PORADY LEKARZY PRAKTYKUJĄCYCH MEDYCYNĘ HOLISTYCZNĄ

HOLISTIC HEALTH

Unikalne materiały z brytyjskich i amerykańskich ośrodków medycyny holistycznej: British Holistic Medicine Association, Berkeley University, Life Extension, a także z redakcji światowych biuletynów medycznych

6/2023

Z PRAKTYKI LEKARZY

72 Skuteczne leczenie dyspareunii za pomocą medycyny integracyjnej

76 Choroby rodzą się w jelitach

UZNANE REMEDIA

29 Pokonaj poposiłkowe skoki poziomu glukozy

32 Koenzym Q10 dodaje energii i wydłuża życie

36 Zmniejsz ból stawów i popraw swoją mobilność

40 Kwasy omega-3 wydłużają życie

45 Męskie starzenie pod kontrolą

50 Naturalne sposoby na zakrzepicę

57 Kurkumina regeneruje komórki mózgu

RAPORT

62 Insulinooporność – słodka plaga naszych czasów

TEMAT NUMERU

Nieznane oblicze mikrobioty

The Silent Scream

DOSSIER

WYKORZYSTYWANIE SEKSUALNE DZIECI

Około 15% dziewcząt jest wykorzystywnych seksualnie w dzieciństwie. Trauma po takich przeżyciach pozostaje u ofiary na całe życie

LISTOPAD-GRUDZIEŃ | 6/2023
17,90 zł w tym VAT 8%
ISSN: 2451-2907 INDEKS: 41204X
06>
9 772451 290231

SPRAWDZONE PORADY: statyny bez bólu mięśni | zalecany trening interwałowy | zdrowy sen dla serca | męskie łysienie | dieta kontra trądzik | egzema i astma rodzą się w jelitach | lecznicze właściwości świątecznych przypraw | medycyna integracyjna w leczeniu dyspareunii | dieta paleo-ketogeniczna w chorobie Crohna

eprasa.pl 7cea242c21

Zestawy świąteczne

Firma Natura Wita oferuje Państwu wspaniałe propozycje na świąteczne prezenty.

Obdaruj bliskich aromatycznymi herbatami.

facebook.com/NaturaWitaPolska

instagram.com/naturawita

Natura Wita sp. z o. o.
Kopernia 9, 28-400 Pińczów

Zapraszamy do kontaktu:

kontakt@sklepnaturawita.pl

661 701 600

Produkty dostępne są w PGF S.A. (Polska Grupa Farmaceutyczna S.A.) lub bezpośrednio u producenta w ilościach hurtowych oraz w sieci aptek DOZ S.A. (DBAM O ZDROWIE) dla klientów indywidualnych

DDB

Producent: DDB Sp. z o.o. Drwęczno 27, 11-130 Orneta, **www.ddb.com.pl**, 733 454 555, biuro@ddb.com.pl

eprasa.pl 7cea242c21

TYLKO dla Prenumeratorów

miesięcznika O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Prenumerata

HOLISTIC HEALTH

Z RABATEM

50%

czyli w cenie 53,70 zł za rok

Jeśli prenumerujesz magazyn *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą*, masz prawo do zniżki 50% na roczną prenumeratę *Holistic Health* (w cenie 53,70 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 217,60 zł:
O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą (w cenie 163,90 zł) + *Holistic Health* (w cenie 53,70 zł).

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

eprasa.pl 7cea242c21

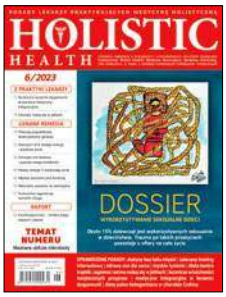
Magazyn HOLISTIC HEALTH

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

Drogi Czytelniku!

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

Cichy krzyk



Temat okładkowy – wykorzystywanie seksualne dzieci – kiedyś przemilczany, jakby takiego problemu nie było, w ostatnich latach przebija się do świadomości społecznej. W Polsce jedna na dziesięć kobiet przyznaje, że padła ofiarą przemocy seksualnej ze strony dorosłego, przed ukończeniem 16 roku życia. Badania z różnych krajów zachodnich wskazują, że około 15% dziewcząt jest wykorzystywanych seksualnie w dzieciństwie. Sprawcą najczęściej jest ktoś z rodziny. Bliskość ofiary i sprawcy oznacza, że rodzina często ukrywa przypadki przemocy seksualnej, chroniąc sprawcę, a dzieci czują się bezsilne, co przejmująco wyraża obrazek okładkowy „The Silent Scream".

Symbolika tego *Cichego Krzyku* jest nader czytelna. Oto stan psychiczny bezbronnego dziecka, będącego ofiarą wykorzystywania seksualnego. Takie dziecko może odczuwać desperacką potrzebę ukrycia nadużycia pod wpływem strachu, wstydu lub gróźb ze strony sprawcy. Duży filtr na obrazie otaczającym twarz reprezentuje to uczucie „niechcenia bycia widzianym". Odzwierciedla intensywne pragnienie dziecka, aby uniknąć wykrycia, chronić się przed dalszą krzywdą lub niedowierzaniem. Dziecko na obrazie jest zakute w kaftan bezpieczeństwa, co oznacza „bezradność". Bezradność obejmuje przytłaczającą bezsilność dziecka w obliczu znęcania się, często niezdolnego do obrony przed potężniejszym sprawcą. Trudność w zrozumieniu sytuacji i wyrażeniu siebie wynika ze złożonej i niepokojącej natury znęcania się, co utrudnia dziecku zrozumienie i wyrażenie tego, co się wydarzyło. Wreszcie, liny oplatające dziecko symbolizują „uwięzienie". Poczucie uwięzienia oznacza psychiczne zniewolenie dziecka, uwięzienie w dynamice przemocy z ograniczonymi możliwościami ucieczki lub wsparcia.

The Silent Scream

Bezpośrednie, krótkoterminowe reakcje na stres traumatyczny to m.in. depresja, stany lękowe, problemy behawioralne, takie jak agresja i samookaleczanie, wycofanie się ze szkoły i trudności w komunikacji. Niestety, są też poważne skutki długoterminowe, które mogą objawiać się lękiem, niepokojem, depresją, niewłaściwymi zachowaniami seksualnymi, niską samooceną, nadużywaniem substancji odurzających i trudnościami w relacjach interpersonalnych. Konsekwencje te mogą mieć trwały wpływ na trajektorię rozwoju ofiary, wpływając na różne dziedziny funkcjonowania przez całe życie. Trauma po takich przeżyciach pozostaje u ofiary na całe życie i niezwykle trudno ją wyleczyć. Nie istnieje jedna wzorcowa terapia. Dlatego w tym numerze przedstawiamy trzy artykuły, prezentujące różne przypadki wykorzystania seksualnego w dzieciństwie i różne metody terapii.

Wydawca

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

eprasa.pl 7cea242c21

TEMAT NUMERU 18

Z PRAKTYKI LEKARZY HOLISTYCZNYCH 72

Spis treści

TEMAT NUMERU

18 Nieznane oblicze mikrobioty
Rola mikrobioty nie ogranicza się do trawienia pokarmów. Nasi mali sprzymierzeńcy wspierają organizm na wiele sposobów, warto zatem poznać ich mało znane oblicze

8 LISTY DO REDAKCJI

NEWSLETTER
Najnowsze wiadomości ze świata medycyny holistycznej, od Redakcji Wellness Letter, we współpracy z University of California, Berkeley

10 Lepsze zdrowie serca w 7... nie, już... w 8 krokach
Dowiedz się, jak zadbać o zdrowie serca?

11 Leki na wypadanie włosów dla mężczyzn
Skuteczne sposoby na łysienie androgenowe

12 Koszmarne superbakterie
Jak się bronić przed opornymi na działanie antybiotyków bakteriami?

DRODZY CZYTELNICY!

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

WARUNKI PRENUMERATY – str. 130
PRENUMERATA W OFERCIE SPECJALNEJ – str. 4

EKSTRAKT Z BADAŃ

14 Zdrowy zapach świąt
Poznaj leczniczą moc świątecznych przypraw

Z PRAKTYKI LEKARZY HOLISTYCZNYCH

72 Skuteczne leczenie dyspareunii za pomocą medycyny integracyjnej: opis przypadku
Ból podczas stosunku może uprzykrzyć życie, są jednak sposoby na to, by się go pozbyć

76 Choroby rodzą się w jelitach
Dr Sarah Myhill dzieli się z nami opisami trzech przypadków pacjentów, u których bezpośrednią przyczyną chorób, była zła dieta

UZNANE REMEDIA

29 Pokonaj poposiłkowe skoki poziomu glukozy
Ekstrakty z goździków i jagód maqui pomagają utrzymać prawidłową glikemię

32 Koenzym Q10 dodaje energii i wydłuża życie
Badania wskazują, że koenzym Q10 może wydłużyć nasze życie i pomaga zachować zdrowie na długie lata

eprasa.pl 7cea242c21

UZNANE REMEDIA 29

36 Zmniejsz ból stawów i popraw swoją mobilność
Kurkumina i ekstrakt z tamaryndowca pomagają odzyskać sprawność

40 Kwasy omega-3 wydłużają życie
Badania dowodzą, że im więcej spożywamy kwasów tłuszczowych omega-3, tym dłuższym życiem możemy się cieszyć

45 Męskie starzenie pod kontrolą
Ekstrakty roślinne skutecznie łagodzą objawy andropauzy

50 Naturalne sposoby na zakrzepicę
Nattokinaza i ekstrakt z kory francuskiej sosny nadmorskiej ratunkiem dla naszych żył

57 Kurkumina regeneruje komórki mózgu uszkodzone przez stres
Kurkumina obniża poziom stresu i regeneruje komórki nerwowe

RAPORT

62 Insulinooporność – słodka plaga naszych czasów
Czym jest insulinooporność i jak skutecznie z nią walczyć?

RAPORT 62

MIND

81 Uważaj, o czym marzysz, bo jeszcze się spełni
Rozmowa z mentorką i trenerką, Agnieszką Bilińską, o noworocznych postanowieniach. Znajdziesz w niej odpowiedź na pytanie, dlaczego wraz z nadejściem Nowego Roku stawiamy sobie wyzwania? Jak wyznaczać realne cele i co zrobić, by nasze marzenia się urzeczywistniły?

KU POKRZEPIENIU SERC

87 Wiedza ratuje życie
Ewa Bulisz, nosicielka mutacji genu BRCA1, która przeszła podwójną mastektomię, dzieli się z nami swoim doświadczeniem i wiedzą o raku piersi

DOSSIER

Około 15% dziewcząt jest wykorzystywanych seksualnie w dzieciństwie. Trauma po takich przeżyciach pozostaje u ofiary na całe życie. Prezentujemy trzy przypadki wykorzystywania seksualnego dzieci i różne metody terapii

93 Wykorzystywanie seksualne rodzeństwa: opisy trzech przypadków
Historie trzech dziewczynek molestowanych przez braci, które odważyły się ujawnić wykorzystywanie seksualne

99 Przemoc seksualna i trauma w dzieciństwie: opis przypadku
Przedstawiamy historię 17-letniej Sary, u której na skutek wykorzystywania seksualnego i gwałtu w dzieciństwie, rozwinęło się uzależnienie od praktyk BDSM

106 Historia przypadku Anny
Wstrząsający zapis pamiętnika Anny, ofiary wieloletniego wykorzystywania seksualnego, której udało się uporać z traumą

ZAPYTAJ EKSPERTÓW

Odpowiedzi na pytania Czytelników udzielają światowej sławy eksperci z University of California, Berkeley

122 Czy ból mięśni może być spowodowany stosowaniem statyn i czy koenzym Q10 może w takim przypadku pomóc?

123 Jakie są zalety treningu HIIT?

HYDE PARK

124 Pięć problemów, które mam z medycyną integracyjną
Dr Ronald Hoffman dzieli się z nami swoimi przemyśleniami na temat ślepych uliczek, w jakie zabrnęła medycyna naturalna

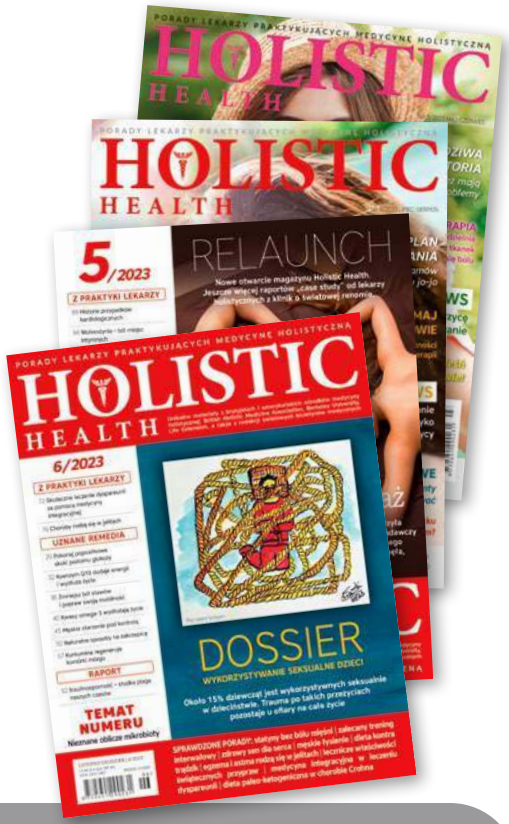
KĄCIK KULINARNY

127 Soczewica z koprem włoskim i pomidorami

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

eprasa.pl 7cea242c21

Listy do redakcji



Roczną prenumeratę „Holistic Health" otrzymuje autor listu „Czym skorupka w brzuchu nasiąknie..."

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". mail: holistic.health@avt.pl

Czym skorupka w brzuchu nasiąknie...

Zauważyłam, że zewsząd jesteśmy bombardowani (i dobrze) informacjami o zasadach zdrowego odżywiania. Wiemy, że nie tylko zapobiega ono wielu chorobom, ale też może wspomóc leczenie niektórych z nich i o tym, że tzw. zdrowe nawyki należy wdrażać od początku. Social media i tradycyjna prasa pełne są zdjęć uśmiechniętych i umorusanych niemowląt, z radością wcinających marchewkę lub brokuła i tylko nikt nie mówi nam, mamom, o tym, jak często te zdrowe posiłki lądują w dowolnym miejscu w kuchni lub na twarzy próbującej zachować resztki godności mamy – ale zdecydowanie nie w małym brzuszku dziecka, które właśnie odkrywa, że posiadanie własnego zdania może być źródłem prawdziwej frajdy. Po długich poszukiwaniach chyba wreszcie dostrzegłam światełko w tunelu i znalazłam sposób na to, jak oswoić swoje dziecko z różnymi smakami, ograniczając przy tym „ofiary" do minimum. Otóż przeczytałam ostatnio o pewnym badaniu, w którym kilkadziesiąt pań, będących w trzecim trymestrze ciąży, zostało kilkakrotnie zaproszonych na badanie USG 4D, które pozwala w czasie rzeczywistym zobaczyć rysy twarzy dziecka. Około 20 minut przed badaniem część z nich dostała do połknięcia kapsułki z wyciągiem z marchwi lub jarmużu, a część nie dostała żadnych kapsułek – te ostatnie stanowiły grupę kontrolną. Podczas badania zauważono, że płody z grupy marchewkowej częściej podnosiły kąciki ust do góry, a ich twarze wydawały się uśmiechnięte, podczas gdy w grupie jarmużowej płody podnosiły górną wargę, opuszczały wargę dolną, rozciągały i zaciskały wargi i przybierały wyraz twarzy podobny do tego, jaki zwiastuje płacz. Zadałam sobie pytanie, jak mamy zatem rozszerzać dietę o gorzkie warzywa, skoro już w brzuchu mamy nie wzbudzają one u malców zachwytu? Czy jest na to sposób? Może diety ciężarnych i mam karmiących piersią (bo i do mleka przechodzi zapach jedzenia), wciąż pełne mitów, powinny wreszcie zostać odczarowane i zająć należne im miejsce w procesie przyzwyczajania dzieci do różnych smaków? Może wśród specjalistów ciążowych powinni znaleźć się dietetycy, odpowiedzialni nie tylko dobrostan pań z problemami zdrowotnymi, ale także za wszystkie przyszłe mamy – układaliby oni jadłospis tak, żeby czekające na narodziny dziecko mogło posmakować różnych smaków i, miejmy nadzieję, przyzwyczajało się do nich? Niestety, badanie to odbiera także rodzicom koronny argument w dyskusjach ze starszymi pociechami – kto z nas nie pytał dziecka skąd wie, że czegoś nie lubi, skoro tego nigdy nie próbowało? Być może już próbowało i właśnie dlatego nie lubi. Ż.W.

Gdy wszystko boli

Droga Redakcjo, dziękuję za opublikowany w ostatnim numerze Holistic Health artykuł o przewlekłym bólu, o którym mało się mówi. Zainspirował mnie on do tego, aby podzielić się moim doświadczeniem z fibromialgią i sposobami na naturalne zapanowanie nad tą chorobą. Pół roku temu stwierdziłam, że ból, który do tej pory odczuwałam tylko w kręgosłupie, zaczął rozprzestrzeniać się po całym ciele. Nie lubię narzekać, jestem człowiekiem czynu i mimo że skolioza oraz ból nią spowodowany towarzyszy mi od trzydziestu lat, nie poddaję się i codziennie ćwiczę chociaż pół godziny. Chodzę na basen, uprawiam nordic walking i robię ćwiczenia zalecane przez fizjoterapeutę. Lekarz rodzinny powiedział mi, że pewnie zbyt intensywnie ćwiczę i dlatego bolą mnie mięśnie, dodał także, że powinnam na jakiś czas ograniczyć aktywność – ale to w niczym nie pomogło. Inny lekarz zasugerował mi wizytę u reumatologa i sprawdzenie, czy przypadkiem nie dopadł mnie reumatyzm. Na szczęście reumatolog

eprasa.pl 7cea242c21

od razu zorientował się, że ból rozproszony po całym organizmie to fibromialgia. Bardzo się zdziwiłam, że jest to choroba o podłożu psychosomatycznym. Powiedział, że mimo że nie czuję się tak, jakbym miała depresję, mój organizm nie produkuje wystarczającej ilości serotoniny (neuroprzekaźnik i tzw. hormon szczęścia) i przez to przekazuje nieodpowiednie informacje nerwom obwodowym. Ból był tak silny, że utrudniał mi ruch, wywoływał zaburzenia snu i nastroju, a przyczyną tej choroby był zwiększony stres i ból, jaki wcześniej odczuwałam z powodu skoliozy oraz to, że w pracy żywiłam się byle jakim pokarmem. Mój organizm dawał mi wyraźne sygnały, abym zwolniła i zadbała o siebie. Fibromialgię leczy się przy pomocy antydepresantów, ale nie należy się tego bać. Rano zażywałam lek z serotoniną, wieczorem gabapentynę, lek stosowany m.in. w leczeniu nerwobólów i padaczki. Zmieniłam też sposób odżywania i wcale nie było to trudne. Zrobienie sałatki z własnym dressingiem nie zajmuje dużo czasu, usunęłam także z diety większość mięs, jedynie trzy razy w tygodniu jem ekologicznego indyka. Mięso zastąpiłam gotowanymi warzywami i tofu, który dostępny jest w wielu smakach. Po czterech miesiącach odstawiłam leki i czuję się lżejsza i szczęśliwsza niż kiedykolwiek wcześniej. Jeśli komuś z czytelników doskwiera ból w mięśniach i stawach i czuje się ogólnie źle, warto odwiedzić reumatologa i sprawdzić, czy przypadkiem nie jest to właśnie fibromialgia. *A.P.*

Recepta na nowe zęby

Kto z nas nigdy nie zazdrościł rekinowi ciągle odrastających zębów? Japoński startup ogłosił niedawno, że ich przełomowa terapia, która w przyszłości zapewni nam nowe uzębienie, wkracza właśnie w fazę badań z udziałem ochotników. Oznacza to, że jeżeli wszystko dobrze pójdzie, już niedługo koronki i mostki odejdą w zapomnienie. Ale o co w ogóle chodzi? Zawiązki zębów mlecznych kształtują się już we wczesnym życiu płodowym, a niedługo przed narodzinami rozpoczyna się proces powstawania zawiązków zębów stałych... i na tym w zasadzie koniec. Istnieje bowiem pewne białko, które nie pozwala nam na posiadanie jeszcze jednego zestawu i hamuje powstawanie zawiązków kolejnych kompletów uzębienia. Naukowcy zaczęli się zatem zastanawiać, co by było, gdyby tak kazać temu białku być cicho...? Specjaliści z Uniwersytetu w Kioto podjęli się znalezienia odpowiedzi na to pytanie, zahamowali ekspresję wspomnianego białka i w ten sposób wyhodowali myszy i fretki, którym wyrosły nowe komplety zębów! A ponieważ eksperyment z udziałem zwierząt się powiódł, pomysłodawcy i naukowcy mogli zaplanować badania z udziałem ludzi i zacząć szukać ochotników. Najpierw pojedynczy zastrzyk otrzymają w 2024 roku dorośli zdrowi ochotnicy, a potem, w 2025 roku, dzieci w wieku 2-6 lat z adoncją, czyli wrodzonym brakiem uzębienia. Jeśli uda się poprawić u maluchów to, co nie wyszło naturze, prawdopodobnie już za kilka lat każdy poszkodowany przez genetykę, próchnicę, szkorbut czy parodontozę posiadacz zbyt małej (lub zerowej) liczby zębów, będzie potencjalnym beneficjentem tej terapii. Skąd wiadomo, że to nie odległa pieśń przyszłości? Autorzy terapii chcą ją wdrożyć do ogólnego zastosowania już w 2030 roku! Pozostaje jeszcze tylko jedna kwestia: ile to będzie kosztować? Bardzo bym chciała, żeby takie terapie były refundowane albo po prostu dostępne za darmo, ale przecież najlepiej dla twórcy, kiedy pomysł się opłaca, a koszty zwracają z nawiązką. Zapotrzebowanie na tego typu leczenie będzie ogromne, dlatego, chociaż spodziewam się, że nie będzie to tania usługa i nawet jeśli nie będzie zębów na receptę, to i tak trzymam kciuki. Jest nadzieja, że szybko rozwijające się technologie pozwolą na utrzymanie przystępnej ceny, a bon na nowe uzębienie stanie się popularnym prezentem pod choinkę. *Ł.W.*

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

AA PRO–AGE HYALU to seria kosmetyków, zawierających 4 formy kwasu hialuronowego, który wnika głęboko w skórę, naprawia uszkodzone komórki naskórka i utrzymuje wodę w naskórku, pozostawia na skórze ochronno-nawilżający film i chroni ją przed szkodliwymi czynnikami oraz odbudowuje barierę hydrolipidową skóry, a także działa przeciwstarzeniowo. W zestawie znajduje się nawilżająco-rozświetlający krem pod oczy, wygładzający krem przeciwzmarszczkowy na dzień i ujędrniający krem przeciwzmarszczkowy na noc.

Fot. OpenClipar-Vectors

eprasa.pl 7cea242c21

od Redakcji Wellness Letter we współpracy z University of California, Berkeley

Lepsze zdrowie serca w 7... nie, już... 8 krokach

Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne (American Heart Association, AHA) wydało kolejne zalecenie, które chroni serce

Jakie są najważniejsze rzeczy, które możesz zrobić dla swojego serca? Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne (AHA) wymienia ich osiem. Prawdopodobnie słyszałeś o nich już wcześniej (z jednym możliwym wyjątkiem), ale warto je sobie przypomnieć Cofnijmy się zatem w czasie. W 2010 roku AHA zdefiniowała „receptę na zdrowie", zwaną Life's Simple 7, zawierającą „siedem najważniejszych czynników prognostycznych zdrowia serca, a także ścieżkę do osiągnięcia idealnego zdrowia układu sercowo-naczyniowego". Obejmowała one cztery modyfikowalne zachowania (rzucenie palenia, zmianę diety, aktywność fizyczną, utratę masy ciała) i trzy pomiary biometryczne (kontrola ciśnienia krwi, kontrola poziomu cholesterolu, obniżenie stężenia glukozy we krwi). Dwanaście lat później, w 2022 roku, Life's Simple 7 zyskało dodatkowy punkt i przekształciło się w Life's Essential 8. Co nim jest? Zdrowy sen.

Specjaliści z AHA przedstawili najnowsze badania i uzasadnienie aktualizacji „recepty na zdrowie" na łamach czasopisma *Circulation*, w sierpniu 2022 roku. Przyjrzyjmy się zatem najistotniejszym aspektom ośmiu kroków, które należy podjąć, by chronić serce.

1. Zmień dietę – nic dziwnego, że AHA, podobnie jak inne autorytety w dziedzinie zdrowia, kładzie nacisk na dietę bogatą w warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste, rośliny strączkowe i orzechy, a także białko roślinne, drób bez skóry i ryby oraz owoce morza, jednocześnie zalecając ograniczenie rafinowanych węglowodanów i słodkich pokarmów oraz napojów, a także wysokoprzetworzonej żywności (w tym przetworzonego mięsa), sodu, alkoholu i olejów. Zalecenia te są bardzo podobne do uważanej za najzdrowszą diety śródziemnomorskiej. Należy zatem czytać etykiety na pokarmach i częściej gotować w domu.

2. Bądź bardziej aktywny – AHA zaleca co najmniej 150 minut umiarkowanych ćwiczeń aerobowych lub 75 minut intensywnego treningu tygodniowo, a także ćwiczenia oporowe, dwa razy w tygodniu. Ważne jest również, aby ogólnie więcej się ruszać i mniej siedzieć, także w ciągu dnia. Kilka praktycznych wskazówek: ustal realny harmonogram zwiększania aktywności fizycznej i stopniowo wydłużaj czas oraz zwiększaj intensywność ćwiczeń, uwzględnij ćwiczenia w codziennym kalendarzu.

3. Rzuć palenie i unikaj biernego palenia – ważne, abyś zrozumiał, jakie stanowi ono zagrożenie: palenie tytoniu zwiększa ryzyko chorób serca, raka i innych chorób; e-papierosy (urządzenia do wapowania) i inne systemy dostarczania nikotyny zawierają toksyczne substancje chemiczne; nikotyna uzależnia. Aby rzucić palenie, wybierz datę porzucenia nałogu. Wybierz metodę – palenie możesz ograniczać stopniowo lub rzucić je raptownie. Zaplanuj z wyprzedzeniem, jak będziesz sobie radzić z odstawieniem używki i stresem – znajdź zdrowe substytuty palenia, takie jak spacer lub chrupanie marchewki. Nagradzaj się za osiąganie celów i szukaj wsparcia, jeśli to konieczne, u pracowników służby zdrowia lub w programach wsparcia. Pomocne mogą być także nikotynowe środki zastępcze lub leki.

4. Zdrowy sen – ten krok może cię najbardziej zaskoczyć. Odpowiednia ilość snu w ciągu nocy jest bowiem niezbędna dla zdrowia układu sercowo-naczyniowego, dlatego większość dorosłych powinna dążyć do 7–9 godzin snu na dobę. Słaby sen może przyczyniać się nie tylko do chorób układu krążenia, ale także do depresji i problemów poznawczych, nie wspominając o zmęczeniu i zaburzeniach nastroju. Kilka szybkich wskazówek dotyczących sposobów na zdrowy sen: ustaw alarm nie tylko na pobudkę, ale także na porę snu; kładąc się do łóżka wyłącz powiadomienia w telefonie, przyciemnij ekran i używaj filtrów blokujących niebieskie światło w nocy.

5. Kontroluj masę ciała – poznaj swoje zapotrzebowanie na kalorie i wskaźnik masy ciała (BMI). Ważna dla utrzymania prawidłowej masy ciała jest kontrola ilości spożywanego pokarmu i zwiększenie aktywności fizycznej. Aby schudnąć, należy spalać więcej kalorii niż się spożywa. Prowadzenie dziennika spożywanych pokarmów i korzystanie z monitora aktywności może pomóc w osiągnięciu równowagi między spożywanymi i spalanymi kaloriami.

6. Kontroluj poziom cholesterolu – chociaż większość cholesterolu jest wytwarzana w wątrobie, spożywanie pokarmów pochodzenia zwierzęcego (będącego głównym źródłem tłuszczów nasyconych w typowej zachodniej diecie), przyczynia się do wzrostu

Fot. Photocreo Bednarek

eprasa.pl 7cea242c21

poziomu cholesterolu we krwi. Aby utrzymać tzw. zły cholesterol LDL na niskim poziomie, należy stosować zdrową dietę (patrz krok 1), w tym zastępować tłuszcze nasycone nienasyconymi, być aktywnym fizycznie (krok 2), nie palić (krok 3) i przyjmować leki obniżające poziom cholesterolu, takie jak statyny, jeśli lekarz je przepisze.

7. Kontroluj poziom cukru we krwi – poziom glukozy we krwi wzrasta w odpowiedzi na spożywanie węglowodanów. Kroki opisane powyżej – zdrowe odżywianie, zwiększenie aktywności fizycznej, kontrolowanie masy ciała i rzucenie palenia mogą również pomóc w utrzymaniu zdrowego poziomu glukozy we krwi na czczo (poniżej 100 mg/dl). Jeśli odczyty poziomu cukru we krwi są wysokie lub jeśli zdiagnozowano u Ciebie cukrzycę typu 2, powinieneś regularnie się badać.

8. Kontroluj ciśnienie krwi – mierz regularnie ciśnienie krwi i podejmij kroki w celu jego obniżenia, jeśli skurczowe ciśnienie przekracza 120, a rozkurczowe 80 mmHg. Zarówno wysokie, jak i nietypowo niskie ciśnienie krwi powinno skłonić cię do wizyty u lekarza. Podobnie jak w przypadku poziomu cholesterolu i glukozy we krwi, zdrowe odżywianie, w tym ograniczenie słonych potraw i spożywanie większej ilości warzyw oraz owoców, większa aktywność fizyczna, kontrolowanie masy ciała i niepalenie tytoniu, są kluczem do kontrolowania ciśnienia krwi. Ponadto należy zwracać uwagę na sen, ponieważ jego niewystarczająca ilość wiąże się z podwyższeniem ciśnieniem krwi.

A co z rolą zdrowia psychicznego w rozwoju chorób układu krążenia? W końcu, jak stwierdza rada AHA, „Pozytywne cechy psychiczne, takie jak optymizm, posiadanie celu w życiu, zdrowe środowisko życia, pełnienie satysfakcjonujących ról społecznych, zdolność radzenie sobie z trudnościami, związane są z bardziej korzystnymi rokowaniami odnośnie zdrowia sercowo-naczyniowego i odwrotnie, stres psychospołeczny i depresja są związane z gorszym rokowaniem". Następnie stwierdzono, że „Nie jest jasne, w jaki sposób najlepiej połączyć miary zdrowia psychicznego lub które wskaźniki mają największy wpływ na zdrowie sercowo-naczyniowe", a zatem postanowiono „uznać kluczowe znaczenie zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia oraz zdecydowanie zachęcać do dbania o zdrowie psychiczne, a także korzystania z pomocy, jeśli jest potrzebna, ale nie uwzględniać tych czynników, jako formalnych wskaźników zdrowia sercowo-naczyniowego".

Przestrzeganie wszystkich ośmiu kroków to najlepszy sposób na utrzymanie zdrowia serca. Jeśli jednak nie jesteś w stanie spełnić od razu wszystkich, dobrym sposobem jest wprowadzenie każdego z kroków stopniowo, jeden po drugim, aż staną się nawykiem. Szukaj pomocy lekarza, dietetyka, trenera osobistego lub innego pracownika służby zdrowia, jeśli zajdzie taka potrzeba. To nie sprint, ale maraton, a każdy kolejny krok pomaga. Jeśli jednak ciśnienie krwi i poziom cukru we krwi są za wysokie, natychmiast skonsultuj się z lekarzem.

Należy też pamiętać, że zalecenia te są bardziej złożone, niż to wynika z prostej definicji i zaleceń AHA. Na przykład, należy zdać sobie sprawę, że utrzymanie zdrowej masy ciała jest wyzwaniem dla wielu osób i problem ten często wykracza poza prostą koncepcję liczenia kalorii, a nadwaga może być wynikiem chorób, wymagających leczenia.

Leki na wypadanie włosów dla mężczyzn

Mężczyzn borykających się z łysieniem androgenowym (łysienie typu męskiego), powinna zainteresować analiza, opublikowana w *JAMA Dermatology*, która sugeruje, że dutasteryd jest najskuteczniejszym lekiem spośród trzech preparatów, powszechnie stosowanych w leczeniu tego typu łysienia.

Fot. Diego Cervo

Badacze ocenili 23 wcześniejsze badania, które dotyczyły stosowania różnych dawek i form minoksydylu (w Polsce dostępnego w postaci preparatów do stosowania miejscowego, takich jak Loxon, Alocutan, Alepoxy, Minovivax. W badaniu wykorzystano także tabletki doustne zawierające minoksydyl, niedostępne w Polsce – przyp. tłum.), dutasterydu (dostępnego w formie doustnych kapsułek, w preparatach takich jak Adadut, Davoster, Dutazyr, Findarts) i finasterydu (dostępnego w formie doustnych tabletek, takich jak Adaster, Androster, Finaran, Finaster, Proscar) u mężczyzn w wieku od 22 do 41 lat. Leczenie doustnym dutasterydem, w dawce 0,5 mg dziennie, przez 24 tygodnie, spowodowało największy

eprasa.pl 7cea242c21

całkowity wzrost włosów. Następny w rankingu był finasteryd doustny w dawce 5 mg/dobę (dawka stosowana w celu zmniejszenia powiększonej prostaty), a następnie minoksydyl doustny w dawce 5 mg/dobę, finasteryd doustny w dawce 1 mg/dobę (dawka stosowana w leczeniu wypadania włosów), 5% roztwór minoksydylu do stosowania miejscowo (dawka zalecana dla mężczyzn), 2% roztwór minoksydylu (dawka zalecana dla kobiet) i minoksydyl doustny w dawce 0,25 mg/dobę. Nie dziwi przy tym, że wyższe dawki finasterydu i minoksydylu były bardziej skuteczne niż niższe dawki. Doustny finasteryd i miejscowy minoksydyl są zatwierdzone przez Amerykańską Agencję ds. Żywności i Leków (FDA) do leczenia łysienia androgenowego u mężczyzn, podczas gdy dutasteryd i doustny minoksydyl są stosowane poza tym wskazaniem (tzw. zastosowanie off-label, odnosi się do pozarejestracyjnego stosowania leku, czyli w przypadku innej choroby niż ta, w leczeniu której został zarejestrowany, a także w innej dawce, u innej płci lub inny sposób, niż opisany w dopuszczeniu do obrotu – przyp. tłum.). Zarówno dutasteryd, jak i finasteryd hamują aktywność enzymu, 5-alfa reduktazy, który przekształca testosteron w dihydrotestosteron (DHT), hormon, który może powodować obkurczanie się mieszków włosowych. Według dr Ervina Epsteina, dermatologa i członka redakcji Wellness Letter, dutasteryd może być bardziej skuteczny niż finasteryd, ponieważ blokuje dwie izoformy tego enzymu, podczas gdy finasteryd blokuje tylko jedną z nich.

Leki na wypadanie włosów nie są jednak pozbawione skutków ubocznych, a czasem nawet stanowią poważne zagrożenia, choć są one rzadkie. Na przykład finasteryd został powiązany z zaburzeniami erekcji, depresją i lękiem, a doustne preparaty, zawierające minoksydyl w dużych dawkach, zawierają w swoich ulotkach ostrzeżenie o możliwości niekorzystnego wpływu leku na serce. Należy wziąć również po uwagę to, że dutasteryd nie był tak gruntownie przebadany, jak finasteryd, więc skutki uboczne jego zastosowania nie są jeszcze w pełni znane. Chociaż łysienie androgenowe dotyka również kobiet – zwłaszcza po menopauzie – analiza opublikowana w *JAMA Dermatology* ograniczała się jedynie do mężczyzn. Tylko 2% minoksydyl, przeznaczony do miejscowego stosowania został zatwierdzony do użytku w przypadku wypadania włosów u kobiet i nie powinien być stosowany bez porady lekarza przez kobiety w ciąży lub karmiące piersią. Kobiety w ciąży lub potencjalnie w ciąży nie powinny stosować (ani nawet dotykać) finasterydu i dutasterydu, ponieważ leki te mogą powodować poważne wady wrodzone u płodów.

Podsumowanie: Jeśli jesteś mężczyzną lub kobietą i martwi cię utratą włosów, porozmawiaj z lekarzem o możliwych terapiach, które obejmują stosowanie także innych leków off-label, takich jak spironolakton i wykonanie iniekcji z osocza bogatopłytkowego. Niestety, jak zauważono w artykule redakcyjnym, towarzyszącym omawianej analizie: „Chociaż wyniki te pomagają nam zrozumieć względną skuteczność dostępnych metod leczenia łysienia androgenowego, podkreślają one również niedostatek opcji terapeutycznych dla tego schorzenia. Konieczne są dalsze, dobrze zaprojektowane badania, które pozwolą poznać patogenezę łysienia androgenowego, abyśmy mogli opracować bardziej skuteczne i ukierunkowane metody leczenia". Warto również zauważyć, że dwóch autorów wspomnianego badania jest powiązanych z firmami farmakologicznymi, produkującymi leki na wypadanie włosów.

Koszmarne superbakterie

TEKST **DR JOHN SWARTZBERG**

Wyobraźmy sobie grzyba odpornego na wszelkie znane interwencje medyczne, który szybko rozprzestrzenia się i zaraża setki ludzi. Inwazyjny zarazek może skazić krew, serce, mózg, oczy i kości. Urzędnicy zajmujący się zdrowiem publicznym i świadczeniodawcy usług medycznych rzucają wszystko, czym dysponują, do walki z rosnącym zagrożeniem, ale ono nadal opiera się ich wysiłkom.

Nie, to nie jest hit Netflixa, popularna gra wideo ani historia z przeszłości. To współczesne, prawdziwe życie. Grzyb ten to *Candida auris*, który podobnie jak rosnąca liczba drobnoustrojów odpornych na środki przeciwdrobnoustrojowe, zaczyna zagrażać ludziom na całym świecie. Czynniki zakaźne, takie jak bakterie, wirusy i grzyby, podlegają bowiem presji ewolucyjnej i opracowują strategie obronne, aby przetrwać. Strategie te obejmują rozwój oporności na środki przeciwdrobnoustrojowe, takie jak antybiotyki lub leki przeciwwirusowe, stosowane obecnie w leczeniu szerokiego zakresu infekcji i chorób. Nadmierne stosowanie środków przeciwdrobnoustrojowych, w szczególności nadużywanie antybiotyków w opiece zdrowotnej, rolnictwie, akwakulturze i opiece nad zwierzętami, stwarza zarazkom możliwość rozwinięcia odporności na te leki. Jaki jest rezultat? Powstanie czynników zakaźnych, znanych jako superbakterie.

W Stanach Zjednoczonych każdego

eprasa.pl 7cea242c21

roku dochodzi do ponad 2,8 miliona zakażeń opornych na działanie preparatów przeciwdrobnoustrojowych, wywołanych przez superbakterie, co skutkuje ponad 35 tysiącami zgonów. **Zagrożenie jest tak poważne, że Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznała oporność na środki przeciwdrobnoustrojowe za jedno z 10 największych globalnych zagrożeń dla zdrowia ludzkości.** W rzeczywistości szacuje się, że do 2050 roku liczba zgonów spowodowanych bezpośrednio opornością patogenów na środki przeciwdrobnoustrojowe, wyniesie około 10 milionów na całym świecie – co odpowiada liczbie zgonów spowodowanych przez nowotwory w 2020 roku.

Oporność superbakterii, odpornych na działanie znanych nam medykamentów, to problem nas wszystkich. Zagrożenie nie ogranicza się bowiem do pacjentów borykających się z ciężkimi chorobami, osób starszych, dzieci lub osób z obniżoną odpornością, choć grupy te są bardziej zagrożone. Oporność na środki przeciwdrobnoustrojowe jest również rosnącym problemem w przypadku bardziej powszechnych dolegliwości, takich jak infekcje dróg moczowych, infekcje przenoszone drogą płciową i niektóre przypadki biegunek. Rocznie odnotowuje się, np. 550 tysięcy przypadków opornej na antybiotyki rzeżączki, choroby, która nieleczona może prowadzić do poważnych, a nawet zagrażających życiu powikłań, zarówno u mężczyzn, jak i kobiet.

W lutym tego roku Amerykańskie Centrum Zwalczania i Zapobiegania Chorobom (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) ostrzegło przed rosnącą liczbą przypadków wielolekoopornej bakterii *Shigella*, która może powodować krwawą biegunkę, bóle brzucha i gorączkę.

Co więcej, problem z superbakteriami nie dotyczy jedynie osoby, która zachoruje. Może ona także potencjalnie zakłócić pracę opieki zdrowotnej i stanowić zagrożenie dla społeczeństwa. Bez skutecznych środków przeciwdrobnoustrojowych zagrożone jest zatem bezpieczeństwo stosowania powszechnych procedur medycznych. Niezależnie od tego, czy chodzi o chemioterapię, przeszczep narządów, czy rutynową wymianę protezy stawu kolanowego, ryzyko infekcji opornej na środki przeciwdrobnoustrojowe może sprawić, że te i inne powszechne usługi medyczne staną się niedostępne dla wielu z nas. Lekarze i pacjenci mogą być także bardziej niechętni do korzystania z chirurgicznych metod leczenia, zwłaszcza operacji planowych, gdy ryzyko zachorowania na nieuleczalną infekcję przeważa nad możliwymi korzyściami płynącymi z przeprowadzenia zabiegu, nie wspominając już o skutkach finansowych zakażenia superbakteriami i wzrostem kosztów opieki zdrowotnej.

Ale zaraz. Dlaczego nie możemy po prostu opracować nowych leków przeciwdrobnoustrojowych, na które superbakterie nie byłyby odporne? Niestety, od dawna nie jesteśmy w stanie stworzyć nowych antybiotyków, a od 2017 roku zatwierdzono tylko 12 nowych leków z tej grupy. Często nie przynoszą one także większych korzyści w porównaniu z dobrze znanymi lekami i generalnie nie działają na najbardziej oporne superbakterie. Dlatego WHO wzywa kraje i przemysł farmaceutyczny do finansowania innowacji w zakresie odkrywania oraz wytwarzania nowych i lepszych leków.

Podsumowanie Światowe władze, zajmujące się zdrowiem publicznym, muszą zatem zintensyfikować działania i wziąć na siebie większą odpowiedzialność za zwalczanie superbakterii. Ale i my wszyscy możemy odegrać ważną rolę w tych działaniach, podejmując kroki w celu utrzymania dobrego zdrowia, co zmniejszy nadużywanie środków przeciwdrobnoustrojowych. Obejmuje to utrzymywanie zdrowych nawyków, takich jak zachowanie rąk w czystości, pozostawanie w domu podczas choroby i poddawanie się zalecanym szczepieniom. Jeśli zaś potrzebujesz zastosować lek przeciwdrobnoustrojowy, przyjmuj tylko te preparaty, które zostały ci przepisane i upewnij się, że ukończyłeś cały cykl leczenia. I pamiętaj, że chociaż czujesz się źle, wiele chorób w rzeczywistości nie wymaga zastosowania antybiotyków, więc nie żądaj ich od lekarza, jeżeli nie są konieczne. Innym działaniem, które można rozważyć, jest ograniczenie lub wyeliminowanie mięsa z diety, ponieważ przemysł mięsny jest jedną z największych branż nadużywających antybiotyków. Wreszcie, wszyscy możemy zachęcać decydentów politycznych, podmioty świadczące opiekę zdrowotną oraz sektor rolnictwa i akwakultury do współpracy, w celu znalezienia sposobów na ograniczenie stosowania antybiotyków i zapobieganie dalszemu rozwojowi superbakterii. Jest to globalny problem, który będzie wymagał innowacyjnych i dalekosiężnych rozwiązań.

Fot. iMarzi

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

eprasa.pl 7cea242c21

Zdrowy zapach świąt

Któż z nas na samą myśl o Bożym Narodzeniu nie czuje aromatu korzennych przypraw w pierniku? Zapachy cynamonu, goździków czy anyżku są nieodzownym elementem magii świąt, ale też coraz bardziej docenianym wsparciem w drodze do zdrowia. Pamiętajmy więc o nich... nie tylko od święta.

TEKST **JULIA CEMBER-OGORZAŁEK**

Wydaje się, że o ziołach powiedziano już wszystko. Tymczasem ciągle przybywa badań nad ich skutecznością w walce z różnymi problemami zdrowotnymi, a kolejne doniesienia napawają entuzjazmem oraz pewnego rodzaju dumą – wszak po raz kolejny okazało się, że medycyna ludowa miała rację. Tym razem przyjrzyjmy się ziołom, których zapach króluje przy świątecznym stole. Nie tylko poprawią one trawienie i odświeżą oddech, ale też obniżą ciśnienie, a nawet powstrzymają groźne patogeny.

Anyżek dla chorych na IBS

Biedrzeniec anyż (*Pimpinella anisum*) pochodzi ze wschodniego regionu Morza Śródziemnego i zachodniej Azji. Obecnie uprawia się go w wielu regionach świata, a jednym z najważniejszych dostawców olejku eterycznego z anyżku jest Polska. Słodkie w smaku owoce, zwane mylnie nasionami, to częsty dodatek do dań mięsnych, curry, a także deserów mlecznych, leguminy i cukierków. Olejek eteryczny stosuje się także do wyrobu perfum i mydeł oraz preparatów na kaszel i do pielęgnacji jamy ustnej. Anyżek jest też nieoceniony we wspomaganiu funkcji trawiennych, również u pacjentów z dyspepsją (niestrawnością) i z zespołem jelita drażliwego. W pewnym badaniu ochotnikom z dyspepsją podawano 9 g sproszkowanego anyżku dziennie przez 4 tygodnie. W porównaniu z placebo osoby otrzymujące anyżek zgłaszały znacznie mniej:

- dyskomfortu trawiennego i wzdęć,
- bólu,
- przedwczesnego uczucia sytości.

Częstość występowania nudności i wymiotów nie uległa zmianie. Dodatkowo, u pacjentów, którym podano sproszkowany anyż, jakość życia uległa znacznej poprawie, co mierzono na podstawie zgłaszanego przez nich wzrostu funkcji społecznych i fizycznych, ogólnego stanu zdrowia i witalności.

W innym badaniu z podwójną ślepą próbą 108 ochotników z zespołem jelita drażliwego (IBS) miało przyjmować codziennie przez cztery tygodnie:

- olejek anyżowy w postaci podawanej doustnie kapsułki dojelitowej 600 mg (grupa badana)

Fot. Svetlana Kolpakova

eprasa.pl 7cea242c21

Biedrzeniec anyż (*Pimpinella anisum*) jest często mylony z anyżem gwiazdkowym (*Illicium verum*), który działa rozkurczowo na przewód pokarmowy, poprawia trawienie i niszczy chorobotwórcze grzyby oraz bakterie

- kapsułki z 566 mg olejku miętowego (grupa kontrolna),
- fałszywą terapię (grupa placebo).

Po zakończeniu badania członkowie grupy IBS:

- zgłaszali znacznie mniejszą częstość występowania biegunki, wzdęć i refluksu, a poprawa ta utrzymywała się jeszcze przez 2 tygodnie od zakończenia terapii,
- mieli mniejsze objawy depresji, poprawiła się także jakość ich życia.

Ponadto więcej ochotników z tej grupy nie odnotowało w czasie badania żadnych objawów IBS (75% w porównaniu do 35% w grupie placebo). Terapia olejkiem anyżowym okazała się też skuteczniejsza niż leczenie olejkiem miętowym, który standardowo zaleca się w krótkotrwałym podawaniu pacjentom z IBS, ponieważ świetnie łagodzi objawy niestrawności niepowiązanej z wrzodami żołądka[1].

Anyż na trawienie

Warto przy tym pamiętać, że istnieje kilka roślin o podobnej nazwie. Z biedrzeńcem anyżem (anyżkiem) nie należy mylić badianu właściwego (*Illicium verum*), znanego też jako anyż gwiazdkowy albo gwiaździsty. Nasiona tego pierwszego przypominają nasiona kopru, podczas gdy badian wytwarza twarde gwiazdki, w których komorach znajdują się owalne jasnobrązowe nasiona. Anyż gwiaździsty stosuje się tradycyjnie w leczeniu kolki niemowlęcej wśród mieszkańców Karaibów (brakuje jednak badań potwierdzających te właściwości). Nie bez przyczyny dodajemy go do świątecznych potraw – anyż gwiaździsty łagodzi objawy przejedzenia, wspomaga trawienie poprzez pobudzanie wydzielania soków trawiennych. Po gwiazdki anyżu warto sięgać także podczas infekcji, ponieważ działają one wykrztuśnie i antybakteryjnie.

Cynamon – naturalna statyna

Cynamon pozyskuje się głównie z kory słodkiego cynamonowca cejlońskiego (*Cinnamomum zeylanicum*), ale też od jego krewniaków:

- cynamonowca Burmana (*Cinnamomum burmanni*), który jest ostry w smaku,
- cynamonowca sajgońskiego (*Cinnamomum loureiroi*), jednocześnie ostrego i słodkiego,
- cynamonowca wonnego (*Cinnamomum aromaticum*), ostrego i gorzkawego w smaku.

Wszystkie typy cechuje ciemnobrązowy, lekko czerwonawy kolor oraz wysoka zawartość kumaryny (poza cynamonem z cynamonowca cejlońskiego). Kumaryna znajduje zastosowanie w przemyśle perfumeryjnym,

REKLAMA

epresa.pl/cea/2/2021

Zniszcz czosnek!

Znajdujący szerokie zastosowanie w kuchni (zwłaszcza do dań mięsnych) czosnek zwyczajny (*Allium sativum*) od dawna wykorzystuje się jako naturalny środek obniżający ciśnienie i zmniejszający krzepliwość krwi, a także jako antybiotyk oraz w terapii prewencyjnej wobec nowotworów żołądka, okrężnicy, piersi i szyjki macicy. W jego składzie możemy znaleźć między innymi związki siarki (alliina i allicyna) oraz aminokwas argininę. W pewnym badaniu laboratoryjnym na tkance nowotworowej z jelita grubego zauważono, że ekstrakt z czosnku zwiększa aktywność jednego z enzymów biorących udział w procesie apoptozy, czyli śmierci komórkowej – substancja ta, kaspaza-3, uczestniczy w niszczeniu białek umierającej komórki. Ponadto wyciąg z czosnku przyczyniał się do uszkodzenia mitochondriów w badanych komórkach, co również przyspieszało ich śmierć[5]. Aby warzywo to mogło uaktywnić swoje prozdrowotne właściwości, ząbek czosnku musi ulec uszkodzeniu, np. pocięciu, zmiażdżeniu, ususzeniu lub namoczeniu w wodzie. Tylko wtedy zachodzą w nim procesy chemiczne uwalniające alliinę i prowadzące do powstania allicyny[6].

jednak zaobserwowano jej negatywny wpływ na wątrobę. Olejki z poszczególnych części tej rośliny dostarczają różnych substancji aktywnych, jak aldehyd cynamonowy (w olejku z kory), eugenol (w olejku z liści), kamfora (w olejku z kory i korzenia). Cynamon jest sprzymierzeńcem diabetyków. Wiadomo również, że ma działanie obniżające poziom lipidów. Liczne badania wykazały, że:

- w warunkach in vitro ekstrakt w stężeniu 0,75/kg sproszkowanej kory *C. zeylanicum* jest tak samo skuteczny jak symwastatyna w dawce 0,6 mg/kg masy ciała, autorzy poddali jednak dalszym badaniom kwestię, czy taki sam efekt uda się uzyskać w badaniach klinicznych[3],
- wyciąg z cynamonu w dawce równej lub mniejszej niż 2 g, przyjmowany dłużej niż 8 tygodni, poprawia ciśnienie skurczowe i rozkurczowe u osób z BMI wynoszącym co najmniej 30 kg/m^3,
- suplementacja cynamonem w dawce 1,5 g dziennie przez ponad 12 tygodni zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób serca poprzez obniżenie poziomu białka C-reaktywnego, które działa prozapalnie.

Zdaniem ekspertów, suplementacja cynamonem najlepiej pomaga kontrolować ciśnienie krwi u pacjentów poniżej 50. r. życia, kiedy podaje się ją w mniejszych dawkach, za to przez dłuższy czas (powyżej 12 tygodni)[4].

Goździki na chory pęcherz

Ta przyprawa o intensywnym zapachu to suszone, nieotwarte kwiaty goździkowca korzennego (czapetki pachnącej, *Syzygium aromaticum*). Zawierające eugenol goździki warto żuć po posiłku w celu odświeżenia oddechu oraz w oczekiwaniu na dentystę, kiedy boli ząb. Pokropienie poduszki olejkiem goździkowym ułatwia zasypanie podczas nieżytu nosa. Okazuje się, że goździki mogą także zwalczać bakterie wywołujące zapalenie pęcherza oraz ich metabolity:

- w badaniu wykorzystano 221 Gram-ujemnych patogenów powiązanych z chorobami układu moczowego, w tym *Escherichia coli*, *Klebsiella pneumoniae*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Enterobacter* i *Proteus*,
- przygotowano alkoholowy wyciąg z 800 g suchego proszku z goździków w stężeniu 100 mg/ml, który następnie rozrabiano do mniejszych wartości,

Okazało się, że ekstrakt z goździków hamował rozwój wszystkich patogenów, najskuteczniej jednak poradził sobie ze szczepami *Proteus*. Najwydajniejszy okazał się wyciąg w stężeniu 100 mg/ml. Powstrzymał on rozwój bakterii:

- *E. coli* w promieniu 17 mm od aplikacji,
- *K. pneumoniae* w promieniu 16 mm od aplikacji,
- szczepów *Enterobacter* w promieniu 17 mm od aplikacji,
- szczepów *Proteus* w promieniu 19 mm od aplikacji,
- *P. aeruginosa* w promieniu 14 mm od aplikacji.

Według ekspertów wyciąg z goździków powinien być rozważony jako potencjalny nowy lek pochodzenia roślinnego ukierunkowany na terapię chorób układu moczowego. Dalsze badania powinny skupić się na tym, które konkretnie składniki w goździkach odpowiadają za ich działanie przeciwbakteryjne oraz czy obiecujące wyniki tego badania da się powtórzyć z udziałem ochotników[7]. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.researchgate.net/publication/359565623_Anise_Potential_Health_Benefits
2. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21549817/
3. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4466762/
4. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1756464622001153
5. Su et al: Crude Extract of Garlic Induces Apoptosis of Colo 205 Cells
6. https://www.cambridge.org/core/journals/nutrition-re-se¬arch-reviews/article/garlic-in-health-and-disease/C70F38F¬F67A0A21547898B2641240B8E
7. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7014883/

Fot. nedim_b Tatyana Sidyukova yodaswaj Amy Lv

eprasa.pl 7cea242c21

Produkty Dr. Jacob's

Magnez Potas Wapń Cytryniany suplement diety

Najważniejsze dla zdrowia minerały, ważne w szczególności dla kobiet w czasie i po menopauzie, osób 50+, pracujących fizycznie lub umysłowo, uczących się, uprawiających sport. **Magnez, potas i wapń** są w formie **cytrynianów organicznych** (jak w warzywach i owocach), które **nie zmieniają pH przewodu pokarmowego**. Proszek lub tabletki. Aż 60 porcji dziennych.

Magnez dla metabolizmu energetycznego, pracy mięśni, układu nerwowego, funkcji psychologicznych, zdrowych kości i zębów. **Potas** dla układu nerwowego, pracy mięśni (w tym serca) i prawidłowego ciśnienia krwi. **Wapń** dla wytwarzania energii, funkcji mięśni, pracy nerwów, zdrowych kości i zębów. **Witamina D, cynk i witamina B_1** wspomaga wykorzystanie minerałów przez organizm.

Stosując te minerały szybko zauważysz m.in.: poprawę samopoczucia i witalności, wzmocnienie paznokci i włosów (po ok. miesiącu stosowania włosy są silniejsze, mniej ich wypada), znaczną ulgę w przypadku zaparć i przy bólach stawów.

Zeskanuj kod przy zdjęciu lub wejdź na **sklep.DrJacobs.pl**.

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.

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.

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.

Lactacholin

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

Witaminy Dr. Jacob's w kroplach podjęzykowych wchłaniają się już w ustach

Aż 640 porcji dziennych. Świetna przyswajalność i bioaktywność, wegetariańskie. **Witamina D** dla odporności, zdrowych kości i zębów, **witamina K_2 MK-7** dla zdrowych kości i prawidłowej krzepliwości krwi, **witamina A** dla odporności, skóry i błon śluzowych, dobrego wzroku, **witamina E** – ochrona komórek przed stresem oksydacyjnym.

Witamina słońca D3 *Baby* – 10 µg (400 j.m.) D_3 dla niemowląt (nie powoduje kolki) i dzieci do lat 7. **Witamina słońca D3** – 20 µg (800 j.m.) D_3 dla dzieci od 7. lat i dorosłych. **Witamina słońca D3 Forte** – 50 µg (2000 j.m.) D_3, dla dorosłych i seniorów. **Witamina D3K2** – 20 µg (800 j.m.) D_3 i 20 µg K_2 MK-7 dla dzieci i dorosłych. **Witamina D3K2 Forte** – 50 µg (2000 j.m.) D_3 i 50 µg K_2 MK-7, dla dorosłych i seniorów. **Witamina ADEK** – 240 µg (800 j.m.) A; 20 µg (800 j.m.) D_3; 4 mg E (tokoferole); 20 µg K_2 MK-7, dla dzieci i dorosłych.

Witamina C Liposomalna

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

Wiedza w służbie zdrowiu

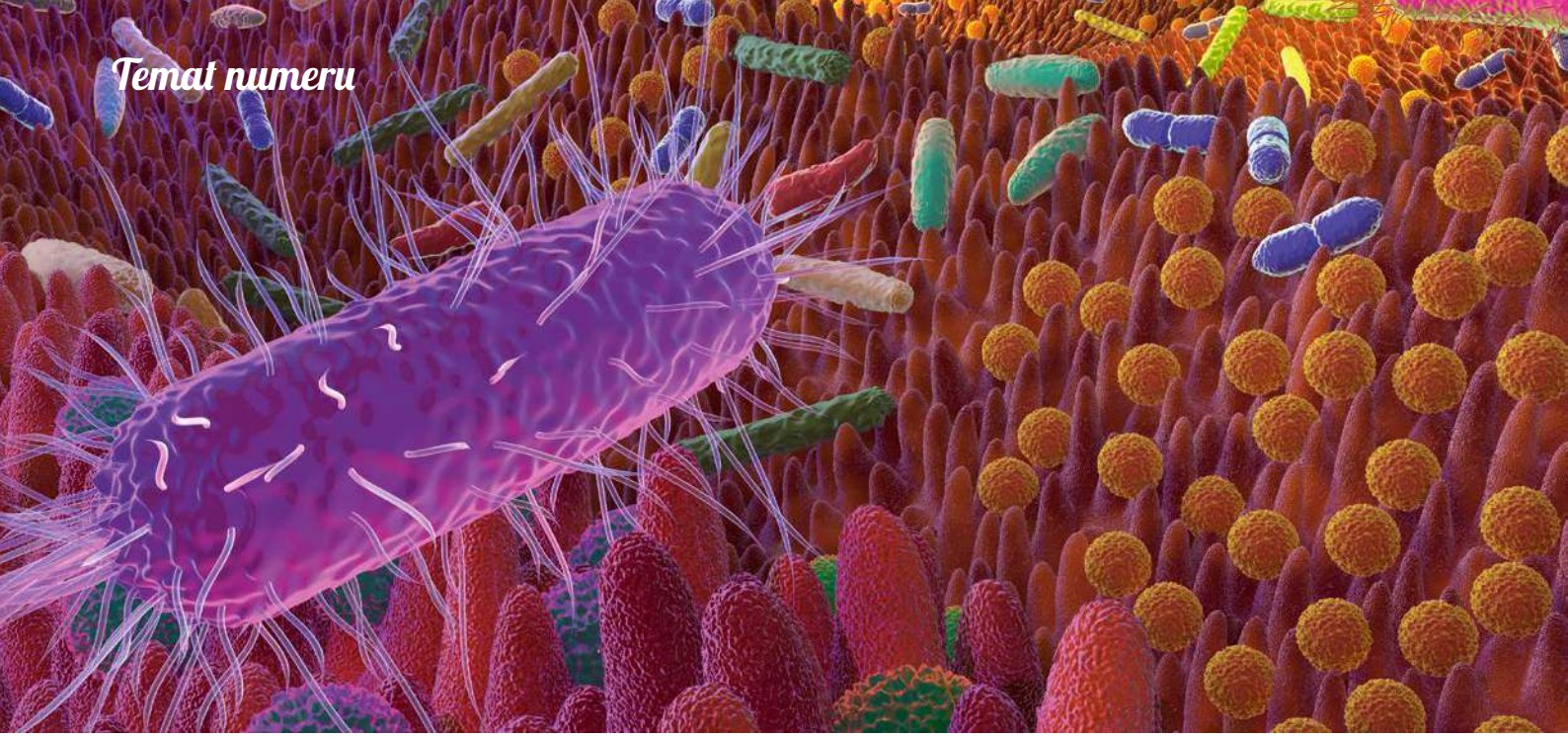
Najwyższej jakości suplementy diety Dr. Jacob's są tworzone z najlepszych składników naturalnych przez doktorów nauk medycznych.

Sklep.DrJacobs.pl

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

Dr. Jacob's®

eprasa.pl 7cea242c21



NIEZNANE OBLICZE MIKROBIOTY

Co wiemy o mikrobiocie jelitowej? W powszechnej świadomości bakterie zamieszkujące jelita wspomagają nas jedynie w trawieniu pokarmów i to prawda, ale na tym ich rola się nie kończy. Ten unikalny mikrobiom odpowiedzialny jest bowiem za utrzymanie naszego organizmu w stanie zdrowej równowagi, czyli homeostazy, na wielu płaszczyznach. Poznajmy zatem nieznane oblicze naszych małych sprzymierzeńców.

TEKST **ZUZANNA SAWCZUK**

Choć termin „mikrobiota" został oficjalnie wprowadzony do medycyny przez amerykańskiego mikrobiologa, Joshuę Lederberga, dopiero w 2001 roku, badania nad mikrobiotą jelitową trwają od ponad 100 lat i każdego roku odkrywamy coś nowego. Jednak zainteresowanie mikrobiologią ludzkiego organizmu jest o wiele starsze. Pierwsze pionierskie badania w tym zakresie prowadził już w XVII wieku jeden z ojców współczesnej mikrobiologii, holenderski przyrodnik i mikrobiolog z zamiłowania, Anton van Leeuwenhoek. Zafascynowany nowym urządzeniem badawczym, jakim w tamtym czasie był mikroskop, Leeuwenhoek obserwował tajemnicze żyjątka obecne w próbkach śliny i kału. Nie wiedział, że patrzy na mikroorganizmy, które dziś nazywamy bakteriami – choć uważa się, że to właśnie on, jako pierwszy, zaobserwował istnienie bakterii w 1674 roku to oficjalną nazwę, pochodzącą od greckiego słowa *baktērion,* oznaczającego pałeczkę, nadał im dopiero w 1838 roku niemiecki biolog i lekarz Christian Gottfried Ehrenberg. Kolejne badania, przeprowadzone przez Luisa Pasteura i Roberta Kocha, wykazały, że niektóre bakterie odpowiadają za rozwój chorób. Przez następne lata większość badań skupiała się zatem na wynalezieniu leków, które niszczyłyby chorobotwórcze bakterie.

Dopiero ostatnie stulecie zaowocowało odkryciami, które zrewolucjonizowały nasze pojęcie o roli mikrobioty, zwłaszcza jelitowej i dostrzegły jej olbrzymi, prozdrowotny potencjał. Początkowo uważano, że jedynym zadaniem mikrobioty jest trawienie pokarmów pochodzenia roślinnego, z którym nie radzą sobie nasze enzymy trawienne. Nie wiedziano wtedy jeszcze, jakie konkretnie bakterie zamieszkują ciało człowieka, w jakiej liczbie i jakie mechanizmy kształtują wzrost ich populacji. Dopiero szybki rozwój technologii medycznych w XX i XXI wieku pozwolił nam na wydarcie mikrobiocie kolejnych tajemnic[1]. Wielki wkład miał tu Projekt Badania Ludzkiego Mikrobiomu (ang. Human Microbiome Project, HMP), olbrzymie przedsięwzięcie, realizowane w latach 2008–2017. W toku prowadzonych badań projektu HMP dowiedzieliśmy się, jak bardzo nasze organizmy zależne są od bakterii i że to właśnie one stoją na straży naszego zdrowia[2].

Zazwyczaj przypominamy sobie o konieczności wzmocnienia szeregów mikrobioty jedynie podczas antybiotykoterapii, kiedy otrzymujemy zalecenie jednoczesnego stosowania probiotyków. Tymczasem rola tych naszych małych sprzymierzeńców

Fot. Alex

eprasa.pl 7cea242c21

nie ogranicza się do zapobiegania biegunkom – bez nich nasz organizm nie poradziłby sobie z utrzymaniem homeostazy[1]. Jaka jest zatem rola mikrobioty jelitowej?

Odżywia nabłonek jelitowy

Już na pierwszych lekcjach biologii w szkole dowiadujemy się, że komórki naszego ciała żywią się substancjami pozyskiwanymi z pokarmu. I to zasadniczo prawda, jednak komórki nabłonka jelitowego (enterocyty) mają specyficzne wymagania i potrzebują składników, których żaden pokarm nam nie dostarczy – krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych (ang. short-chain fatty acids, SCFA), w tym m.in. kwasu octowego, masłowego, propionowego, walerianowego i kapronowego. Powstają one w naszych jelitach w procesie beztlenowej fermentacji polisacharydów, czyli wielocukrów, przy udziale bakterii zamieszkujących jelito grube. Aby zatem mogły one powstać, musimy organizmowi dostarczyć odpowiednią ilość wspomnianych wielocukrów. Ich źródłem jest przede wszystkim błonnik pokarmowy (owoce i warzywa spożywane ze skórką, otręby pszenne i produkty pełnoziarniste, orzechy, fasola, groch, soczewica, siemię lniane), skrobia oporna, czyli poddana obórce termicznej, która niestrawiona przedostaje się do jelita grubego (gotowane kasze, ziemniaki, makarony i ryż, czerstwe pieczywo), inulina (topinambur, cebula, cykoria) i laktoza (mleko i jego przetwory). Te składniki naszej diety uznaje się za prebiotyki, ponieważ stanowią one pożywienie dla mikrobioty jelitowej. SCFA stymulują rozwój, różnicowanie i regenerację komórek nabłonka jelitowego oraz pobudzają wydzielanie śluzu, przyczyniając się do utrzymania integralności błony śluzowej jelit[3].

Chroni przed chorobami z autoagresji

Wspomniana integralność bariery jelitowej jest kluczowa nie tylko dla prawidłowej pracy układu pokarmowego, ale zapobiega także rozwojowi chorób autoimmunologicznych, w przebiegu których układ odpornościowy atakuje własny organizm. Wśród wielu czynników ryzyka, które sprzyjają ich rozwojowi, lekarze wymieniają tzw. przeciekanie jelit. To stosunkowo niedawno opisana dysfunkcja układu pokarmowego, będąca wynikiem m.in. dysbiozy, której konsekwencje mogą być bardzo poważne. Otóż błona śluzowa jelit zbudowana jest z nabłonka jednowarstwowego walcowatego – jego podłużne komórki ściśle do siebie przylegają, a na ich powierzchni zwróconej do światła jelita cienkiego znajdują się liczne wypustki, tzw. mikrokosmki, których zadaniem jest zwiększenie powierzchni wchłaniania (nie występują one w jelicie grubym). Wśród nich znajdują się komórki kubkowe, odpowiedzialne za wydzielanie ochronnego śluzu, który pokrywa jelita od wewnątrz. Jego podstawowym zadaniem jest mechaniczne oddzielenie treści pokarmowej od śluzówki i ułatwienie jej pasażu w kierunku odbytu. Chroni on także błonę śluzową

Dysbioza to stan patologiczny, w którym dochodzi do zaburzenia składu jakościowego i ilościowego mikrobioty jelitowej, a zatem zmianie ulega nie tylko ogólna liczba bakterii bytujących w przewodzie pokarmowym, ale także liczebność poszczególnych szczepów oraz dochodzi do zaburzenia proporcji pomiędzy nimi

jelit przed podrażnieniami, urazami i stanami zapalnymi. W śluzie znajdują się również komórki układu odpornościowego, odpowiedzialne za ochronę przewodu pokarmowego przed infekcjami, stanowi on także pokarm dla niektórych bakterii.

Prawidłowa mikrobiota jelitowa dba nie tylko o odpowiednie odżywienie komórek śluzówki, dzięki czemu zachowują one swoje funkcje i ściśle do siebie przylegając, tworzą barierę, pozwalającą na przenikanie jedynie pożądanych składników treści pokarmowej, ale także pobudza komórki kubkowe do wydzielania wspomnianego śluzu. Jeżeli jednak dojdzie do zachwiania naturalnej równowagi mikrobiologicznej w jelitach, zaburzeniu ulega wydzielanie śluzu, naruszona zostaje także integralność błony śluzowej, która nie chroni nas już przed szkodliwymi składnikami treści pokarmowej – mamy wtedy do

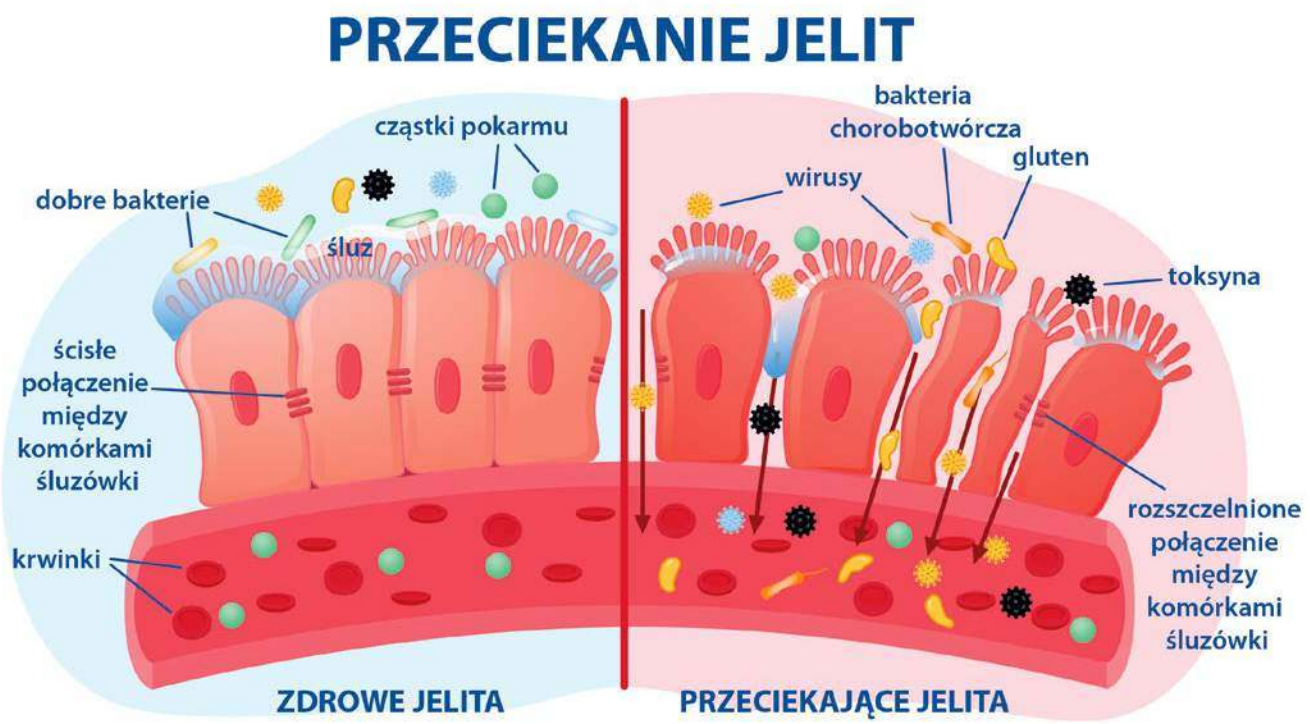
REKLAMA

eprasa.pl 7cea242c21

czynienia z przeciekaniem jelit. Do krwiobiegu zaczynają zatem przenikać nie tylko patogeny (baterie, wirusy i grzyby), ale także kompleksy białkowe, których obecność w ustroju zostaje natychmiast wykryta przez układ odpornościowy. Aby je unieszkodliwić, komórki układu immunologicznego zaczynają migrować po całym organizmie i wydzielać cytokiny, których zadaniem jest wyeliminowanie zagrożenia. Jednocześnie takie działanie wyzwala stan zapalny, z którym układ odpornościowy także stara się uporać. Jeżeli taka sytuacja jest jednorazowa, np. na skutek choroby, organizm szybko wraca do stanu homeostazy – zwalcza stany zapalne i regeneruje śluzówkę przewodu pokarmowego. Jeżeli jednak przeciekanie jelit staje się problemem przewlekłym, np. na skutek stresu, bogatej w żywność wysokoprzetworzoną diety lub stosowania używek, może dojść do nadmiernego pobudzenia układu odpornościowego – przewlekły stan zapalny i stała obecność niepożądanych składników w krwiobiegu nie dają mu chwili odpoczynku – co może doprowadzić do stanu, w którym zwróci się on, przez pomyłkę, przeciwko własnemu organizmowi. A jak raz układ immunologiczny rozpozna nasze tkanki jako wrogie, nie ma praktycznie szans na odwrócenie tej sytuacji – w ten m.in. sposób rozwijają się przewlekłe choroby autoimmunologiczne[4].

Chroni przed nowotworami

Mutageny to szkodliwe substancje, które po przedostaniu się do naszego organizmu mogą spowodować zmianę w kodzie genetycznym, co może prowadzić do uszkodzenia komórek, zaburzyć ich szlaki metaboliczne lub nawet doprowadzić do apoptozy, czyli śmierci. Na skutek działania mutagenów może dojść także do wzbudzenia procesu nowotworowego poprzez np. pobudzenie uśpionych onkogenów. Działanie mutagenne na ludzki organizm wykazują m.in. niektóre wirusy, grzyby i wytwarzane przez nie toksyny, substancje zawarte w dymie tytoniowym i smogu, pestycydy, alkohole, konserwanty, sztuczne barwniki i polepszacze smaku dodawane do żywności wysokoprzetworzonej oraz niektóre związki chemiczne powstające podczas obróbki pokarmów w wysokich temperaturach. Kancerogeny to z kolei substancje, które bezpośrednio przyczyniają się do rozwoju nowotworów. Wiele z nich to wymienione powyżej mutageny, do których należy dodać jeszcze m.in. pozostałości środków ochrony roślin, obecne na warzywach i owocach, tłuszcze utwardzone oraz metale ciężkie, których źródłem mogą być ryby ze skażonych akwenów, a także – tak, to prawda – biały cukier, jeśli spożywamy go w nadmiarze. Trudno jest się przed nimi uchronić, wszak nie mamy możliwości uniknięcia smogu lub całkowitej rezygnacji z pokarmów przetworzonych i wyeliminowania wszechobecnej chemii w naszym otoczeniu. Dlatego natura wyposażyła nasz organizm w szereg niezwykle skutecznych mechanizmów unieszkodliwiających zarówno mutageny, jak i kancerogeny na poziomie komórkowym oraz naprawczych, które szybko niwelują szkody powstałe na skutek ich działania. Jedną z dróg, jaką najczęściej te szkodliwe substancje przedostają się do organizmu, jest przewód pokarmowy. Tu na swojej drodze napotykają one potężnego obrońcę – naszą mikrobiotę jelitową. Już sama obecność niektórych szczepów w świetle jelit pobudza bowiem śluzówkę



Fot. Rudzhan

eprasa.pl 7cea242c21

do wydzielania śluzu, który tworzy barierę dla mutagenów i kancerogenów, odgradzającą te substancje od komórek nabłonka jelitowego i uniemożlwiającą im wniknięcie do krwiobiegu. Dlatego, jeżeli mamy zdrowe jelita, zasiedlone przez prawidłową mikrobiotę, zostają one wydalone wraz z kałem, zanim będą miały choćby szansę na kontakt z komórkami naszego ciała[5].

Dysbioza może natomiast zwiększać ryzyko zachorowania na nowotwory, zwłaszcza przewodu pokarmowego. Liczne badania powiązały bowiem zachwianie równowagi mikrobiologicznej w jelitach i towarzyszący jej nadmierny wzrost pewnych szczepów bakterii, przy jednoczesnym zmniejszeniu liczby korzystnych mikroorganizmów, z rozwojem raka. Okazuje się, że np. *Bacteroides fragilis* wydziela enterotoksyny, które uszkadzają barierę jelitową i może aktywować onkogeny. Z kolei *Enterococcus faecalis*, wydzielający nadtlenki, może uszkadzać DNA komórek i zaburzać ich cykl życiowy, co przyczynia się do rozwoju raka jelita grubego, a *Escherichia coli* wytwarza toksynę uszkadzającą materiał genetyczny, wskutek czego dochodzi do zaburzeń w podziałach komórek, skutkujących wzbudzeniem procesu nowotworowego.

Przed takim scenariuszem chroni nas prawidłowa mikrobiota, sama bowiem obecność odpowiednich szczepów zapobiega rozwojowi wyżej wymienionych bakterii. Tworząc kolonie, wytwarzają one bowiem wokół siebie specyficzne warunki biochemiczne, które nie sprzyjają szkodliwym mikroorganizmom i ograniczają ich wzrost. Wspomniane już SCFA, wytwarzane przez mikrobiotę, także odgrywają rolę w tym mechanizmie, ponieważ obniżają pH (kwasowość) środowiska, a niskie pH hamuje namnażanie większości chorobotwórczych mikroorganizmów, w tym *Salmonelli*, *Campylobacter* i *E. coli* oraz wspomnianych powyżej bakterii sprzyjających rozwojowi nowotworów[6].

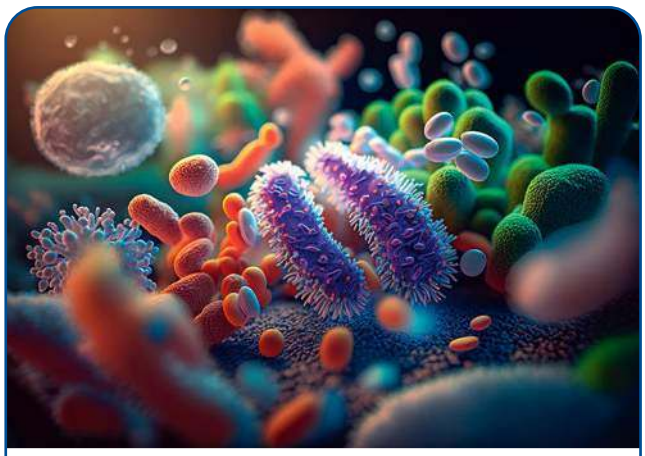
Zapobiega zakażeniom

Opisane powyżej zjawisko, polegające na stwarzaniu przez bakterie środowiska niekorzystnego dla innych bakterii, opisali jako antagonizm bakteryjny Louis Pasteur i Joseph Joubert w 1877 roku. Jest ono kluczowe z punktu widzenia ochrony przed zakażeniami nie tylko przewodu pokarmowego, ale także zakażeniami ogólnoustrojowymi. Ważną rolę w tym mechanizmie odgrywa także śluz pokrywający przewód pokarmowy. Tworząc bowiem barierę ochronną, oddzielającą treść jelit od komórek nabłonka, uniemożliwia on skolonizowanie ściany jelit przez patogenne mikroorganizmy i hamuje ich namnażanie. Śluz to także środowisko bytowania białych krwinek, które aktywnie niszczą chorobotwórcze bakterie, grzyby i wirusy. Tym, co najsilniej pobudza komórki błony śluzowej jelit do wydzielania śluzu, jest mikrobiom. Sama obecność niektórych szczepów,

REKLAMA

eprasa.pl 7cea242c21

takich jak *Akkermansia muciniphila*, która tworzy kolonie w warstwie śluzowej jelita grubego, silnie pobudza komórki kubkowe do wydzielania śluzu – bakteria ta wytwarza enzym rozkładający jeden z głównych składników śluzu, mucynę, co stymuluje ciągłe uzupełnianie ubytków. Jeżeli natomiast dojdzie już do rozwoju stanu zapalnego w jelitach, hamowaniem go zajmują się także m.in. bakterie – krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe zmniejszają aktywność cytokin prozapalnych wydzielanych przez komórki układu odpornościowego i pobudzają nabłonek do regeneracji oraz szybkiego uzupełnienia ubytków, aby jak najszybciej odbudować barierę jelitową i zapobiec przeciekaniu jelit. Jeżeli zaś w przebiegu infekcji lub zatrucia pokarmowego pojawia się biegunka, SCFA pomagają uniknąć groźnego odwodnienia, mają one bowiem zdolność regulowania wchłaniania wody w jelitach[7].



Mikrobiota przewodu pokarmowego

Szacuje się, że przewód pokarmowy człowieka zamieszkuje nawet do 1500 różnych szczepów bakterii. Ich liczbę w konkretnych odcinkach przewodu pokarmowego podaje się w jednostkach tworzących kolonie w jednym gramie treści – jtk/kg. W jelicie cienkim, w jego początkowym odcinku, zamieszkuje 10^5 jtk/kg bakterii, głównie z rodzaju *Bacteroides*, *Lactobacillus* oraz *Streptococcus.* Im dalej, tym liczba bakterii rośnie i w jelicie krętym (końcowy odcinek jelita cienkiego) osiąga 10^8 jtk/kg. Zwiększa się tu także różnorodność bakterii i są to mikroorganizmy z rodzaju *Bacteroides, Clostridium, Enterococcus, Lactobacillus i Veillonella, Enterobacteriaceae.* Prawdziwym królestwem mikrobioty jest za to jelito grube, które zasiedla aż 10^{12} jtk/kg bakterii i niewielka liczba, 10^2–10^4 komórek grzybów w 1 gramie treści, grzybów z rodzaju *Candida*.
W tym odcinku mikrobiota jest także najbardziej zróżnicowana i znajdziemy w niej szczepy bakterii m.in. z rodzaju *Bacteroides, Clostridium, Ruminococcus, Fusobacterium, Butyrivibrio, Peptostreptococcus, Akkermansia, Eubacterium, Bifidobacterium, Enterobacteriaceae, Lactobacillus, Enterococcus i Streptococcus.*
Jedynie około 30% mikrobioty tworzy stały zestaw mikrobiologiczny naszych jelit, pozostałe 70% ulega modyfikacjom, w zależności od szerokości geograficznej, na której żyjemy, klimatu, diety, sposobu życia, stosowania używek i aktywności fizycznej. Na kształt mikrobioty wpływ mają także choroby przewlekłe i uwarunkowania genetyczne[7].

Już w czasach starożytnych, całe wieki przed odkryciem istnienia bakterii, medycy zalecali stosowanie fermentowanych przetworów mlecznych w leczeniu zaburzeń żołądkowo-jelitowych

Wytwarza witaminy

Witaminy z grupy B biorą udział w setkach procesów metabolicznych i pełnią niezwykle ważną funkcję w utrzymaniu homeostazy. Są one dość powszechne w naszym pożywieniu, zatem organizm ich nie magazynuje i zależny jest od ich podaży w diecie. Rzadko też obserwuje się niedobory witamin z grupy B, jeśli się zatem pojawią, związane jest to zazwyczaj z niedożywieniem lub stosowaniem restrykcyjnej diety. Niedobory mogą być także skutkiem chorób zaburzających wchłanianie, takich jak choroba Leśniowskiego–Crohna, celiakia lub choroby zapalne jelita grubego, przyczynia się do nich również alkoholizm i choroby przewlekłe, a często także stosowane w ich leczeniu medykamenty, takie jak leki przeciwpadaczkowe, obniżające poziom glukozy we krwi, leki przeciwnowotworowe i stosowane w leczeniu refluksu żołądkowo-przełykowego.
Mikrobiota jelitowa wytwarza niektóre z kluczowych witamin z grupy B i tworzy odpowiednie środowisko, pozwalające witaminom zachować aktywność. To dzięki niej organizm może utrzymać funkcjonowanie szlaków metabolicznych zależnych od dostępności witamin z grupy B, przy ograniczeniu ich podaży w diecie. Co ciekawe, bakterie jelitowe regulują także wchłanianie witamin B z pokarmów i w ten sposób aktywnie reagują na zmieniające się zapotrzebowanie organizmu na te substancje[8].
Mikrobiota jelitowa wytwarza także witaminę K2 (menachinon), która jest m.in. niezbędna w metabolizmie kości i reguluje funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego oraz działa przeciwzapalnie. Badania dowodzą, że ilość wytwarzanej w jelitach witaminy K związana jest ze składem flory bakteryjnej. Jeżeli zatem będzie w niej brakowało bakterii z rodzaju *Bacteroides* i *Prevotella*, zapotrzebowanie organizmu na menachinon może nie zostać zaspokojone, zwłaszcza że witamina K1 (fitochinon), której źródłem są pokarmy roślinne (najwięcej znajduje się w zielonych warzywach liściastych), słabo się wchłania. Jeżeli zatem w diecie, z przyczyn zdrowotnych, ograniczamy ilość naturalnych źródeł menachinonu, czyli przetworów mlecznych,

Fot. Ирина Батюк

eprasa.pl 7cea242c21

Wzmocnij odporność – oczyść jelita

Układ trawienny jest najważniejszym elementem obrony organizmu, dbającym o jego normalne funkcjonowanie. Zwalcza szkodliwe bakterie, wirusy i pasożyty, zapobiegając tym samym różnym schorzeniom. Skuteczność działania systemu immunologicznego jest w 80% zależna od sprawnie funkcjonujących jelit. Około 70% tkanki limfoidalnej, produkującej chroniące przed chorobami limfocyty, znajduje się w jelitach.

LILIANN KRISTINN ELMBORG

Odpowiednio skomponowany zestaw ekstraktów ziołowych z zielonego orzecha, goździków i piołunu oczyszcza jelita z nieproszonych gości, zgromadzonych złogów pokarmowych i toksyn. Więcej informacji na stronie: www.medi-flowery.com lub tel. 518 414 369

Właściwa i zdrowa flora jelitowa pomaga w przyswajaniu niezbędnych składników pokarmowych, zapobiega chorobom metabolicznym (np. otyłości i cukrzycy) i wielu innym, w tym także alergiom i astmie. Bakterie jelitowe wytwarzają znaczną część serotoniny (tzw. hormonu szczęścia), która zapobiega lub łagodzi objawy stresu i nerwic.

Najnowsze badania wykazały, że nieprawidłowa flora bakteryjna osłabia błonę śluzową jelit, powodując niedożywienie innych narządów wewnętrznych (np. serca i mózgu) oraz ogólny spadek odporności. Może to także mieć wpływ na rozwój zaburzeń neurologicznych, począwszy od łagodnej depresji po ADHD, autyzm, demencję i chorobę Alzheimera.

Dlatego walkę z wrogimi patogenami rozpoczyna się od usprawnienia funkcjonowania jelit – tarczy ochronnej organizmu – przez usunięcie z nich złogów i pasożytów.

Pasożyty – co to właściwie jest?

W potocznym rozumieniu nazwa ta kojarzy się z robakami żyjącymi w organizmie. Nic bardziej mylącego! Pasożyty to nie tylko robaki widoczne gołym okiem, takie jak tasiemce, glisty ludzkie czy owsiki.

W rozumieniu medycznym pasożytami są także wszystkie wirusy, wiele bakterii (np. gronkowce, paciorkowce), niektóre grzyby (m.in. *Candida albicans*) i pierwotniaki. Pasożyty występują w wielu formach i są właściwie wszędzie. Można się nimi zarazić od ludzi, zwierząt domowych, po spożyciu niedosmażonego mięsa (zwłaszcza drobiowego i wieprzowego) czy nieumytych produktów spożywczych. Nastąpić to może także na skutek nieprzestrzegania podstawowych zasad higieny osobistej.

Nasuwa się tylko pytanie, co zrobić, by pasożyty nie zawładnęły organizmem i nie doprowadziły w nim do nieodwracalnych zmian i schorzeń. Najlepiej w tym celu przeprowadzić ziołowe kuracje oczyszczające.

Trzy ekstrakty, których zastosowanie wyjdzie Ci na zdrowie

- **Ekstrakt z zielonej naowocni orzecha włoskiego** firmy Medi-Flowery reguluje pracę układu pokarmowego, wspomaga kurację nieżytów żołądka, jelit, znajduje także zastosowanie w niestrawnościach, nadmiernej fermentacji jelitowej i przy wzdęciach.
- **Ekstrakt z piołunu** firmy Medi-Flowery działa antyseptycznie i przeciwpasożytniczo, poprawia trawienie, ułatwia przyswajanie pokarmów, działa rozkurczowo na przewody żółciowe i drogi moczowe.
- **Ekstrakt z goździków** firmy Medi-Flowery podnosi odporność organizmu, pomaga także zwalczać drobnoustroje i pasożyty. Jest silnym antyutleniaczem, spowalniającym procesy starzenia się komórek.

Bardzo korzystne dla zdrowia jest połączeniem tych trzech ekstraktów i ich jednoczesne zażywanie. Dzięki temu uzyskujemy efekt synergii, zapewniający lepsze funkcjonowanie niemal wszystkich systemów obronnych i wzmocnienie sił witalnych organizmu.

Nie ma na co czekać

Im dłużej zwleka się z oczyszczaniem jelit, tym więcej gromadzi się w nich złogów. Utrudnia to nie tylko trawienie i wchłanianie niezbędnych witamin i minerałów z pożywienia, ale przede wszystkim naraża organizm na namnażanie się pasożytów i szkodliwe działanie wydzielanych przez nie toksyn. By zapobiec tym problemom, warto przeprowadzić oczyszczenie jelit. Im wcześniej, tym lepiej.

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

eprasa.pl 7cea242c21

mięsa, jaj lub podrobów, mogą pojawić się jego niedobory. W takim przypadku warto, oprócz stosowania suplementów, zadbać o mikrobiotę[9].

Wspomaga odchudzanie

Na skład mikrobiomu jelitowego największy wpływ ma nasza dieta i tryb życia oraz choroby przewlekłe. To z tego powodu u osób z nadwagą lub otyłych i osób, u których trudności z utrzymaniem prawidłowej masy ciała są wynikiem chorób (cukrzyca, depresja, insulinooporność, niedoczynność tarczycy, zespół metaboliczny), obserwuje się poważne zaburzenia składu mikroflory jelit i szereg problemów zdrowotnych. Jednak taka subkliniczna dysbioza jest nie tylko skutkiem, może być także przyczyną trudności ze schudnięciem i powodować wzrost masy ciała, który z kolei sam w sobie jest czynnikiem ryzyka rozwoju wymienionych chorób. Błędne koło, z którego można uciec za pomocą mikrobioty.

W 2012 roku opublikowano wyniki badania, przeprowadzonego przez naukowców z Georgetown University Hospital (USA), z których wynika, że zaburzenie składu mikrobioty może skutkować otyłością. Wykorzystano w tym celu myszy, które na skutek spożywania wysokokalorycznego pokarmu szybko zaczęły przybierać na masie. Gdy już chorobliwie utyły, pobrano z ich jelit mikrobiotę jelitową i przeszczepiono ją szczupłym myszom germ-free, czyli takim, które zostały uprzednio całkowicie pozbawione własnego mikrobiomu. Po przeszczepie mikrobioty zaczęły one tyć, pomimo, że nadal otrzymywały zbilansowaną dietę i ich tryb życia nie uległ zmianie[10]. Zatem winnym tycia było zaburzenie składu mikrobiomu jelitowego. Inne badanie dowiodło, że nieprawidłowa flora bakteryjna jelita grubego może „odzyskać" z pokarmu dodatkowe 300 kcal, co z kolei może poważnie zaburzyć bilans energetyczny u osób stosujących diety odchudzające i w ten sposób zniweczyć wszelkie wysiłki[11].

Włoscy naukowcy donoszą natomiast, że mikrobiota jelitowa wywiera wpływ na proces tworzenia tkanki tłuszczowej, zatem dysbioza może prowadzić do przyrostu masy ciała[12]. Ponadto wytwarzane przez nią SCFA regulują metabolizm węglowodanów i mogą one wpływać (zwłaszcza kwas octowy) na ośrodek sytości w naszym mózgu, zmniejszając głód. Inne badanie wykazało, że suplementacja prebiotykami, w celu zwiększenia wytwarzania SCFA przez mikrobiotę lub zastosowanie zawierających je postbiotyków, nasila metabolizm lipidów i spalanie tkanki tłuszczowej[3].

Zwalcza wolne rodniki tlenowe

Wolne rodniki tlenowe uważane są obecnie za jedną z głównych przyczyn przyspieszonego starzenia się organizmu, rozwoju chorób cywilizacyjnych i przewlekłych oraz nowotworów. Te aktywne formy tlenu, powstające w naszych komórkach, są produktem ubocznym procesów wytwarzania energii. Ich szkodliwość wynika z tego, iż mają one niesparowany elektron, a że wszystko w przyrodzie dąży do równowagi, także rodniki starają się pozyskać brakujący elektron, by odzyskać równowagę elektryczną – wyrywają go zatem z napotkanych cząstek, uszkadzając je lub niszcząc, co z kolei prowadzi do poważnych zaburzeń metabolicznych w komórkach. Jeżeli ich naprawa jest niemożliwa, komórki te wchodzą na szlak apoptozy, czyli programowanej śmierci. Aktywność wolnych rodników prowadzi także do powstania stanu zapalnego o charakterze rozsianym, który angażując siły układu odpornościowego, powoduje obniżenie ogólnej odporności organizmu i może przyczyniać się do rozwoju wspomnianych już chorób z autoagresji. Najgorzej, jeżeli wolne rodniki tlenowe uszkodzą DNA komórki, może to bowiem skutkować rozwojem nowotworów.

Natura nie pozostawiła nas jednak bezbronnymi wobec tych niszczycielskich rodników i zaopatrzyła nasz organizm w antyoksydanty, które posiadają zdolność ich unieszkodliwiania. Są to m.in. enzymy wytwarzane przez komórki naszego ciała, a także witaminy, polifenole, flawonoidy i mikroelementy, które dostarczamy wraz z pożywieniem. Substancje te doskonale sobie radzą z aktywnymi formami tlenu, jednak ich zapasy nie są niewyczerpalne, zatem często dochodzi do sytuacji, w której szala zwycięstwa przechyla się na korzyść rodników tlenowych, ze szkodą dla naszego organizmu. I tutaj z pomocą przychodzi nam mikrobiota jelitowa, która, o czym mało się mówi, chroni nas przed aktywnymi formami tlenu. Jak wykazały badania naukowców z Wydziału Technologii Żywności Uniwersytetu Rolniczego w Krakowie, przeprowadzone na szczepach bakterii z rodzaju *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*, mają one wysoki potencjał antyoksydacyjny, czyli zdolność niszczenia wolnych rodników tlenowych. Okazało się, że *Bifidobacterium longum* hamuje aktywność wolnych rodników tlenowych w około 50%, a w badaniach in vitro bakteria ta ochroniła aż 89% komórek przed szkodliwym działaniem aktywnych form tlenu. Jeszcze wyższym potencjałem antyoksydacyjnym wykazały się bakterie *Lactobacillus fermentum*, które unieszkodliwiły 82% wolnych rodników i *Lactobacillus plantarum*, których skuteczność wyniosła aż 85%. Z kolei *Lactobacillus acidophilus* i *Lactobacillus rhamnosus* obniżają stężenie wolnych rodników tlenowych w treści jelitowej, a *Lactobacillus casei* wytwarza glutation, jeden z najsilniejszych antyoksydantów, który wydzielany jest także przez komórki. Na straży naszego DNA stoi natomiast *Lactobacillus gasseri*, który w badaniach wykazał zdolność do ochrony DNA komórek przed uszkodzeniami i ograniczał je aż o 50%. Co ważne, bakterie *Lactobacillus* potrafią przetrać w środowisku o wysokim stężeniu

Gdyby zważyć mikrobiom, okazałoby się, że masa wszystkich bakterii, bytujących w przewodzie pokarmowym, wynosi aż 2 kg

eprasa.pl 7cea242c21

Strażniczka homeostazy

Choć stanowi jedynie około 5% mikrobioty, *Akkermansia muciniphila*, gram-ujemna bakteria, która jako jedna z pierwszych kolonizuje nasz organizm jeszcze w łonie matki, to jeden z najważniejszych mikroorganizmów zasiedlających jelito grube i w pewnym stopniu także jelito cienkie. Jej kolonie rozwijają się w śluzie pokrywającym ścianę jelit i to właśnie ta bakteria pobudza komórki kubkowe do ciągłego wydzielania tej ochronnej substancji – *A. muciniphila* rozkłada jeden z głównych składników śluzu, mucynę, zatem organizm jest stale pobudzany do uzupełniania braków. Ponadto bakteria ta nie tylko sama wydziela SCFA, ale także pobudza swoich pobratymców do tego samego. Jednocześnie hamuje stany zapalne i wytwarzanie wolnych rodników tlenowych, reguluje wchłanianie składników pokarmowych i metabolizm glukozy oraz lipidów, zwiększa odporność organizmu na infekcje, pobudza organizm do wykorzystywania zapasów, zgromadzonych w tkance tłuszczowej i nasila termogenezę (w ten sposób przyczynia się do zmniejszania masy ciała) oraz zapobiega chorobom sercowo-naczyniowym. Niestety, z chwilą przekroczenia przez nas 40-tki, liczba kolonii *A. muciniphila* zaczyna się zmniejszać, wskutek czego stajemy się bardziej podatni m.in. na rozwój chorób jelit, zaburzeń metabolicznych, cukrzycy typu 2, nadciśnienia, hipercholesterolemii i insulinooporności.

Ponieważ *A. muciniphila* bytuje w śluzie i nim się żywi, nie jest zależna od podaży probiotyków w naszej diecie. Z tego powodu wszelkie działania, jakie podejmujemy z myślą o odbudowie mikrobioty jelitowej, jedynie w niewielkim stopniu, pośrednio, tworzą środowisko przyjazne *A. muciniphila*. To jednak za mało, byśmy mogli w pełni wykorzystać potencjał tej wyjątkowej bakterii. Tu z pomocą przyszli nam naukowcy, którzy stworzyli nowoczesny postbiotyk, zawierający pasteryzowaną bakterię *A. muciniphila*, który jest bezpieczny i nie zaburza równowagi mikrobioty jelitowej, a badania wykazały, że nasz organizm reaguje na tę nieożywioną bakterię w taki sam sposób, jak na jej żywe kolonie. Suplementy zawierające *A. muciniphila* zaleca się zatem zwłaszcza osobom borykającym się z chorobami przewlekłymi, walczącym z otyłością i chorobami jelit oraz wszystkim tym, którzy chcą na długie lata zachować zdrowie.

Źródło: Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology volume 19, pages 625–637 (2022)

Fot. Rudzhan

REKLAMA

Nowoczesny postbiotyk

pasteryzowana *Akkermansia muciniphila* – bakteria z talią osy

Postbiotyk SANPROBI® Premium The Akkermansia Company™

Postbiotyk to preparat zawierający nieożywione (np. pasteryzowane) bakterie i/lub ich składniki, które wywierają korzystny wpływ na zdrowie.

SANPROBI® Premium – **The Akkermansia Company™** zawiera pasteryzowaną bakterię *Akkermansia muciniphila* Muc[T], która uzupełnia codzienną dietę o składniki mikrobioty jelitowej człowieka.

suplement diety

Nowość

Produkt bez glutenu

Produkt bez laktozy, białek mleka

www.akkermansia.pl

eprasa.pl 7cea242c21

Prebiotyki – substraty, które są wybiórczo wykorzystywane przez drobnoustroje gospodarza i w ten sposób korzystnie wpływają na jego zdrowie.
Probiotyki – żywe drobnoustroje, które podane w odpowiedniej ilości wywierają korzystne działanie na organizm gospodarza.
Synbiotyki – mieszanina składająca się z żywych drobnoustrojów (probiotyki) i substratu lub substratów wybiórczo wykorzystywanych przez drobnoustroje gospodarza (prebiotyki) i korzystnie oddziałujących na jego organizm, działanie to może być komplementarne lub synergistyczne.
Postbiotyki – preparat nieożywionych drobnoustrojów lub ich składników, korzystnie wpływający na zdrowie docelowego gospodarza[17].

wolnych rodników i rozprawiać się z nimi, gdy inne bakterie nie dają już rady. W ten sposób nie tylko chronią nasz organizm, ale zapobiegają także zniszczeniu innych bakterii tworzących mikrobiom jelitowy. Wiele szczepów wchodzących w skład mikrobioty ma ponadto zdolność wytwarzania peptydów o właściwościach antyoksydacyjnych, które działają miejscowo i zapobiegają uszkodzeniom komórek błony śluzowej jelit[13].

Jak zadbać o mikrobiotę?

Społeczność bakterii zamieszkujących nasze jelita potrzebuje wsparcia, za które odwdzięczy się stukrotnie, pomagając nam utrzymać organizm w stanie zdrowej homeostazy, zapobiegając chorobom i obdarzając nas długim życiem. Od czego zacząć?
ZMIEŃ DIETĘ na taką, w której znajdą się źródła wspomnianych już prebiotyków, czyli polisacharydów stanowiących pożywienie dla bakterii. W menu powinny znaleźć się warzywa i owoce – najlepiej spożywać je, o ile to możliwe, ze skórką, pełnoziarniste pieczywo, rośliny strączkowe, orzechy, pestki i nasiona oraz kasze. Doskonałym źródłem błonnika pokarmowego są także zioła, takie jak nasiona babki płesznik i babki jajowatej. Warto włączyć do menu przyprawy, są one bowiem nie tylko źródłem błonnika, ale zawierają wiele substancji aktywnych, które pobudzają mikrobiotę do wzrostu i tworzenia nowych kolonii w jelitach. Najlepiej w tej roli sprawdza się kurkuma, czosnek świeży i czarny czosnek, owoce jarzębiny, owoce róży oraz lubczyk. Z kolei zioła, takie jak arcydzięgiel, fiołek trójbarwny, kłącze tataraku i korzeń mniszka lekarskiego, można przyjmować w formie suplementów. Warto włączyć do diety także pokarmy bogate w witaminy, w tym witaminę A (podroby, przetwory mleczne, jaja), witaminę D (jaja, mleko, podroby, ryby) i witaminę C (owoce cytrusowe i jagodowe, nać pietruszki, papryka), ponieważ ich niedobory przyczyniają się do dysbiozy. Zrezygnuj natomiast z pokarmów wysokoprzetworzonych, zawierających one bowiem sztuczne konserwanty, polepszacze smaku, barwniki i aromaty, które niszczą florę jelit. Te i inne szkodliwe substancje można usunąć dzięki zastosowaniu zeoilitu, naturalnego minerału, ktory wiąże toksyny w przewodzie pokarmowym i łagodzi stany zapalne w jelitach. Mikrobiocie szkodzi także nadmiar cukru, soli i tłuszczów nasyconych w diecie.
OPANUJ STRES, nic tak bowiem nie szkodzi mikrobiocie, jak utrzymujący się wysoki poziom kortyzolu, czyli hormonu wydzielanego przez nasze nadnercza w sytuacjach stresowych i zmiany w funkcjonowaniu autonomicznego układu nerwowego (pobudzenie osi współczulnej), towarzyszące napięciu nerwowemu. Wskutek tych reakcji, które są naturalnym sposobem adaptacji naszego organizmu i mają umożliwić nam przetrwanie trudnych chwil, dochodzi do zmniejszenia różnorodności mikrobiomu jelitowego, zaburzeń wydzielania ochronnego śluzu i przyspieszenia pasażu treści jelitowej (np. na skutek biegunki spowodowanej stresem), co skutkuje niekorzystnymi zmianami w składzie mikrobioty. Nie bez znaczenia jest także to, że u osób zestresowanych dochodzi do zmiany środowiska jelit na takie, które sprzyja rozwojowi bakterii chorobotwórczych, trzymanych dotychczas w ryzach przez samą obecność prawidłowej mikroflory. Warto zatem sięgać po uspokajające zioła lub stosować antystresowe ćwiczenia, takie jak mindfulness, joga czy qigong. Pomocne są także adaptogeny, czyli rośliny chroniące nasz organizm przed skutkami stresu i niejako „uodparniające" na jego działanie, takie jak witania ospała (ashwagandha), cytryniec chiński, różeniec górski, szczodrak krokoszowaty, pieprzyca peruwiańska (korzeń maca), eleuterokok kolczasty, żeń-szeń, wąkrotka azjatycka (gotu kola) i traganek błoniasty[14].
BĄDŹ AKTYWNY, ponieważ badania dowodzą, że ruch i ćwiczenia stymulują wzrost mikrobioty jelitowej, zwiększają jej różnorodność – a to korzystne zjawisko, i pobudzają bakterie zamieszkujące jelita do wytwarzania SCFA oraz przyczyniają się do utrzymania integralności bariery jelitowej. Oczywiście najlepiej jest, jeżeli aktywności fizycznej towarzyszy prawidłowa, dobrze zbilansowana dieta, wtedy kondycja naszej mikrobioty jest jeszcze lepsza. Warto też zaznaczyć, że nie chodzi tu o uprawianie sportów wyczynowych, a o umiarkowany ruch, codzienne ćwiczenia i jak najczęstsze aktywne spędzanie czasu, najlepiej na świeżym powietrzu – wszystko na miarę naszej kondycji i możliwości. Intensywne ćwiczenia są nawet niewskazane, bowiem prowadzą do wzrostu poziomu kortyzolu we krwi[15].

Jeden z krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych (SCFA), kwas octowy, reguluje funkcjonowanie ośrodka głodu i sytości w mózgu – w ten sposób mikrobiota jelitowa chroni nas przed otyłością i zaburzeniami odżywiania

eprasa.pl 7cea242c21

HOLOPATIA W POLSKIM CENTRUM BIOWITALNOŚCI

Swobodny przepływ energii sprzyja zdrowieniu duszy i ciała fizycznego. Pomaga w tym holopatia, która poprzez transfer informacji dostarcza organizmowi pakiet uzdrawiającej energii i prowadzi do jego dobrostanu.

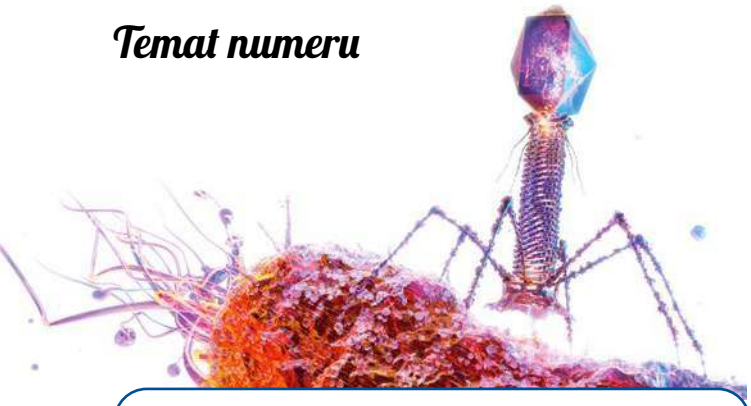
Holopatia – nazywana medycyną XXI wieku, informacyjną, energetyczną lub komplementarną – **jest dostępna w Manor House, który jest obecnie Best SPA Hotel i od lat najlepszym holistycznym hotelem SPA w Polsce.** Holoterapia działa na wszystkich poziomach: fizycznym, mentalnym, duchowym i energetycznym. Wpływając kompleksowo na organizm, łączy sprawdzone od wieków metody (tradycyjną medycynę chińską, akupunkturę, fitoterapię, aromaterapię, klasyczną homeopatię) z technologią komputerową. **Holopatia wykorzystując informacje zdrowotne służy do leczenia energetycznych deficytów i rozpuszczania blokad, powstałych w kanałach energetycznych (meridianach). Jest nastawiona na przyczynę schorzenia, a nie tylko na zwalczenie symptomów**. Koncentruje się na pobudzaniu uśpionych sił eterycznych w organizmie. Jej twórcą jest austriacki lekarz, dr Christian Steiner.

Na częstotliwości Schumanna nanosi się drgania homeopatycznych substancji leczniczych, dzięki czemu bezpośrednio, w głąb tkanek, są wysyłane pozytywne informacje lecznicze (widma oscylacyjne: witamin, pierwiastków śladowych, aminokwasów, ziół leczniczych, esencji Bacha, dźwięki lecznicze, sole mineralne, kamienie szlachetne). Uczestnicy sesji holoterapeutycznych są podnoszeni energetycznie, wzmacniają się i uspokajają, poprawia się ich odporność, poszerza stan świadomości, pobudza przepływ energii. Holopatia doskonale działa na osoby zestresowane.

– *Obecny styl życia – stres, przemęczenie organizmu, jedzenie nienaturalnej żywności, zanieczyszczenie elektromagnetyczne, toksyny środowiskowe, twarde promieniowanie radioaktywne, dziura ozonowa, nasz sposób odczuwania, myślenia i postępowania – w znacznej mierze zakłócają naturalny przepływ życiodajnej energii. Cierpimy wówczas na m.in.: permanentny stres, przepracowanie, wyczerpanie, bezsenność, problemy skórne, alergie, choroby przewlekłe. W takiej sytuacji zwalczanie poszczególnych objawów chorobowych nie ma sensu, są one bowiem „językiem duszy". Należy zacząć od odblokowania systemu regulującego wolny przepływ witalnej energii oraz od detoksykacji narządów i tkanek.* – tłumaczy Roman Nacht, pierwszy polski holoterapeuta.

Holoterapia optymalizuje system energetyczny ciała, wzmacnia układ odpornościowy i aktywuje siły uzdrawiające w organizmie. W Gabinetach Bioodnowy Manor House została wzmocniona kryształami, które trzymane w dłoniach zapisują informację z terapii. Holopatia jest tu stosowana jako samodzielna terapia oraz uzupełnienie masaży i zabiegów na twarz. Znakomicie dopełnia też terapie energetyczne, w których specjalizuje się tutejsze Biowitalne SPA (m.in: refleksologia stóp i twarzy, plazmowy system balansujący Keshego, platforma wibracyjna Schumanna, Bemer czy terapie Multifalowa, Biowitalna, na Kryształowym Łóżku oraz koncerty na gongi tybetańskie). Każda ma nieco inne działanie, ale wszystkie wyrównują potencjał energetyczny organizmu oraz wzmacniają siły witalne, zdrowie i odporność.

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



Na straży mikrobiomu...

Stoi wiriom jelitowy, czyli populacja wirusów, która zamieszkuje przewód pokarmowy. Zdaniem naukowców tworzy go ponad 100 tysięcy gatunków wirusów, a ich liczebność jest przynajmniej dziesięciokrotnie większa niż bakterii. Naukowcy z Uniwersytetu Kopenhaskiego (Dania) dowodzą, że zadaniem wiriomu jest m.in. kontrolowanie składu ilościowego i jakościowego mikrobioty jelitowej. Okazuje się bowiem, że najliczniejszą grupę wirusów wiriomu jelitowego stanowią bakteriofagi, czyli wirusy niszczące bakterie. Jeżeli zatem delikatna równowaga mikrobiomu jelitowego ulega zaburzeniu i zaczynają w nim dominować szczepy, które powinny stanowić mniejszość lub namnażają się bakterie chorobotwórcze, do akcji wkraczają wirusy i przywracają prawidłowe proporcje pomiędzy mikroorganizmami zamieszkującymi nasze jelita[18].

STOSUJ PROBIOTYKI, mogą to być naturalne źródła bakterii kwasy mlekowego, takie jak kiszonki warzywne, przetwory mleczne (sery, kefiry, jogurty), kombucha lub tempeh, lub suplementy diety. Niepotrzebnie wiele osób ma opory przed zastosowaniem probiotyków w kapsułkach. Preparaty te zawierają wyselekcjonowane szczepy bakterii (lub ich przetrwalniki) o udowodnionym korzystnym wpływie na nasz organizm i są całkowicie bezpieczne. Warto po nie sięgać z kilku powodów. Po pierwsze, czasami sama dieta i naturalne probiotyki to za mało, by utrzymać prawidłową mikrobiotę. Ograniczenia dietetyczne mogą nam bowiem uniemożliwić wprowadzenie odpowiednich pokarmów w ilościach koniecznych do odbudowy mikroflory jelit. Po drugie, niektóre choroby przewlekłe lub stosowane w ich leczeniu medykamenty same w sobie mogą trwale zaburzać skład mikrobioty i w takich przypadkach konieczne może okazać się długotrwałe stosowanie probiotyków. Trzecim argumentem za jest to, że trudno określić zawartość probiotycznych szczepów w produktach naturalnych, stosując zaś suplementy diety mamy pewność, że dostarczamy do organizmu odpowiednie szczepy we właściwych ilościach i wzajemnej proporcji. Jeżeli natomiast mamy wątpliwości, czy nasze postępowanie dietetyczne i suplementacja są prawidłowe, można wykonać badanie mikrobiomu jelitowego, na podstawie którego specjaliści zalecą odpowiednie postępowanie.

PRZYJMUJ POSTBIOTYKI, czyli preparaty zawierające nieożywione bakterie, ich fragmenty bądź metabolity. Choć nie ma w nich żywych mikroorganizmów, preparaty te zachowują aktywność biologiczną, ponieważ ich składnikami są metabolity bakteryjne, które nie tracą swoich właściwości po uśmierceniu mikroorganizmu. Postbiotykami w rozumieniu definicji są przede wszystkim krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe – w postaci suplementu dostępny jest kwas masłowy (jako maślan sodu). Nasz organizm reaguje na niego dokładnie w taki sam sposób, jak na kwas masłowy wytwarzany w jelicie przez bakterie, dlatego maślan sodu stosuje się m.in. w celu zapobiegania i leczenia przeciekania jelit, odbudowy ochronnej warstwy śluzu oraz regeneracji śluzówki jelit w trakcie i po przebytych chorobach zapalnych.

Innym rodzajem postbiotyków są preparaty zawierające całe uśmiercone komórki bakterii, które są odporne na działanie kwasu żołądkowego, zatem niezmienione trafiają do jelit, gdzie nasz organizm odpowiada na ich obecność podobnie jak na żywe kultury bakterii.

Postbiotykami są także suplementy zawierające fragmenty komórek bakteryjnych, zawarte w nich m.in. enzymy, peptydy i polisacharydy, które nie dość, że same korzystnie oddziałują na błonę śluzową jelit, ale mogą być także wykorzystane przez inne bakterie zamieszkujące nasz przewód pokarmowy i promować ich rozwój. Jednocześnie zawarte w postbiotykach bakteriocyny mogą niszczyć mikroorganizmy szkodliwe. Co ważne, podobnie jak w przypadku SCFA, organizm reaguje na nie tak samo, jak na te wytworzone przez żywe bakterie. Zaletą postbiotyków jest także to, że możemy wraz z nimi dostarczać takie bakterie i ich metabolity, których nie możemy umieścić w probiotykach, a które są nam niezbędne. Jedną z takich bakterii jest *Akkermansia muciniphila* – mikroorganizm wręcz niezbędny zdrowym jelitom, którego liczebność do niedawna jeszcze mogliśmy regulować jedynie w niewielkim stopniu, za pomocą diety[16]. ■

BIBLIOGRAFIA

1. Wiśniewski O., Banaś A., Kozłowski H. M., 2018, Introduction to the concept of microbiome for geographers,„Czasopismo Geograficzne", 89(1-2): 93-106
2. https://www.hmpdacc.org/hmp/
3. Postepy Hig Med Dosw (online), 2018; 72: 131-142
4. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6790068/
5. Żywność. Nauka. Technologia. Jakość, 2006, 1 (46), 21 – 29
6. www.zwrotnikraka.pl
7. Forum Medycyny Rodzinnej 2018, tom 12, nr 2, 50–59
8. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9792504/
9. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5611782/
10. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22064556/
11. Dr Andreas Schwiertz,„Kyber Metabolic, nowe narzędzie diagnostyczne w chorobach metabolicznych", Konferencja naukowa „Mikrobiota 2018", Instytut Mikroekologii w Warszawie, 2018
12. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6893459/
13. POST. MIKROBIOL., 2017, 56, 1, 18–27.
14. https://jn.nutrition.org/
15. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30883471/
16. https://www.mp.pl/pediatria/artykuly-wytyczne/artykuly-przegladowe/311204,postbiotyki-czyli-zycie-po-zyciu
17. https://isappscience.org/
18. https://www.labroots.com/trending/clinical-and-molecular-dx/22745/researchers-confirm-impact-gut-viruses-inflammatory-bowel-disease

Fot. Corona Borealis

eprasa.pl 7cea242c21

Fot. marilyn barbone

POKONAJ POPOSIŁKOWE SKOKI POZIOMU GLUKOZY

Badania dowodzą, że ekstrakty z goździków i jagód maqui mogą zmniejszać niebezpieczne poposiłkowe skoki poziomu glukozy we krwi i w ten sposób chronić nas przed zaburzeniami metabolizmu węglowodanów.

TEKST **JASON GREEN**

Nie tylko diabetycy muszą martwić się o utrzymanie prawidłowego poziomu glukozy we krwi (glikemii). Według danych *National Diabetes Statistics Report*, 38% Amerykanów w wieku 18 lat lub starszych ma podwyższony poziom glukozy we krwi, który jednocześnie nie osiąga progu wymaganego do zdiagnozowania u nich cukrzycy typu 2 (W Polsce podwyższony poziom glukozy stwierdza się u ok. 15% osób, ale specjaliści szacują, że dane te są niepełne, ponieważ wiele osób nie jest świadomych tego, iż ich także dotyczy ten problem – przyp. tłum.)[1]. Specjaliści od dawna stoją na stanowisku, że każda osoba, u której stwierdzono nawet nieznaczne podwyższenie poziomu glukozy, insuliny i hemoglobiny glikowanej A1c (HbA1c), powinna natychmiast podjąć kroki w celu optymalizacji poziomów tych markerów. Pomocni okazali się tu naukowcy – zidentyfikowali oni dwa ekstrakty roślinne, które mogą wesprzeć nasze wysiłki zmierzające do utrzymania prawidłowego poziomu glukozy we krwi, zwłaszcza po posiłkach, po których w sposób naturalny dochodzi do nagłego wzrostu stężenia cukrów we krwi. W badaniach przeprowadzonych z udziałem ludzi wykazano, że ekstrakty z goździków i z jagód maqui[2-5] pomagają zapobiegać tym szkodliwym, poposiłkowym skokom poziomu cukru we krwi i przyczyniają się do utrzymania prawidłowej glikemii.

Uwaga: niebezpieczeństwo

U ponad 48% wszystkich dorosłych Amerykanów w wieku 65 lat i starszych stwierdza się stan przedcukrzycowy. Około 25% ma zdiagnozowaną cukrzycę typu 2 (w Polsce stan

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

eprasa.pl 7cea242c21

przedcukrzycowy stwierdza się u 15% Polaków, a na cukrzycę typu 2 choruje 5,6% – przyp. tłum.)[1]. Paradoksalnie, osoby w stanie przedcukrzycowym mogą mieć normalny poziom glukozy w na czczo, ale jej stężenie może wymykać się spod kontroli po posiłku. Przypadki te często pozostają niezdiagnozowane, ponieważ nie są widoczne w standardowych badaniach krwi wykonywanych na czczo. To ogromny problem. Sam podwyższony poziom glukozy po posiłku wiąże się z wyższymi wskaźnikami ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, upośledzeniem funkcji poznawczych i śmierci[6-14]. Prawie u jednej trzeciej osób ze stanem przedcukrzycowym może rozwinąć się w ciągu 5 lat pełnoobjawowa cukrzyca, jeśli nie podejmą oni żadnych działań[15].

Zdrowe ekstrakty roślinne

Wyższe spożycie roślinnych polifenoli chroni nas przed wieloma chorobami, a zbyt niskie wiąże się ze zwiększonym ryzykiem rozwoju chorób przewlekłych, w tym cukrzycy typu 2[4]. Stwierdzono, że dwa specyficzne ekstrakty roślinne bogate w polifenole wywierają korzystny wpływ na poziom glukozy, zwłaszcza po posiłku – to ekstrakt z jagód maqui (*Aristotelia chilensis*, jeżyny chilijskie) i goździków (*Syzygium aromaticum*, czapetka pachnąca, goździkowiec korzenny).

Jagody maqui

To owoce pochodzące z Ameryki Południowej. Ekstrakty z tych jagód są bogate w delfinidyny. Wykazano, że obniżają one poziom glukozy we krwi po posiłku. Dzieje się tak poprzez pobudzenie wydzielania w jelitach peptydu, biorącego udział w metabolizmie glukozy[16,17]. W badaniu opublikowanym w 2022 roku w czasopiśmie medycznym *Frontiers in Nutrition* stwierdzono, że pojedyncza dawka ekstraktu z jagód maqui, przyjęta przed spożyciem cukrów, wiązała się ze zmniejszonym wzrostu poziomu glukozy we krwi u osób ze stanem przedcukrzycowym[5]. U pacjentów tych zaobserwowano także obniżenie ryzyka dysglikemii (nieprawidłowego poziomu glukozy we krwi) przy zastosowaniu różnych dawek, przy czym najlepsze wyniki dała dawka najwyższa –180 mg. W innym badaniu z udziałem ludzi, 200 mg ekstraktu z jagód maqui przyjmowane przed posiłkiem,

pomogło obniżyć poziom glukozy po posiłku o ponad 15%, jednocześnie zmniejszając poposiłkowy poziom insuliny[3] – nadmierne wydzielanie insuliny wiąże się z insulinopornością i zwiększa ryzyko rozwoju cukrzycy. Inne badanie przeprowadzone wśród osób z nowo zdiagnozowanym stanem przedcukrzycowym[2] wykazało, że 180 mg ekstraktu z jagód maqui znacząco obniżyło u nich poziom HbA1c (hemoglobiny glikowanej A1c) w ciągu 90 dni. HbA1c jest powszechnie stosowanym wskaźnikiem długoterminowej kontroli poziomu glukozy we krwi. Jej niski poziom związany jest z prawidłowym stężeniem glukozy na przestrzeni 3 miesięcy i tym samym mniejszym ryzykiem chorób związanych z hiperglikemią. Ogólnie rzecz biorąc, badania te sugerują, że wczesna interwencja, polegająca na zastosowaniu ekstraktu z jagód maqui, może pomóc w zapobieganiu przekształceniu stanu przedcukrzycowego w pełnoobjawową cukrzycę.

Ekstrakt z goździków

Goździki to suszone pąki kwiatowe drzewa *Syzygium aromaticum*. Od wieków są powszechnie stosowane jako przyprawa. Standaryzowany ekstrakt z goździków zawiera co najmniej

Kontroluj poziom glukozy po posiłku

Podwyższenie poziomu glukozy we krwi po posiłku wiąże się ze poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi. Naukowcy odkryli, że bogate w polifenole ekstrakty z goździków i jagód maqui pomagają kontrolować poziom glukozy i zmniejszają skoki jej poziomu po posiłku. W badaniach przeprowadzonych z udziałem ludzi ekstrakt z jagód maqui i z goździków zmniejszał stężenie glukozy po posiłkach u osób ze stanem przedcukrzycowym. Ekstrakt z goździków działał także na osoby zdrowe, z prawidłowym poziomem glukozy na czczo i obniżył stężenie glukozy na czczo u osób ze stanem przedcukrzycowym.

Fot. Iblinova Proxima Studio

eprasa.pl 7cea242c21

30% występujących w nich polifenoli, które stanowią potężną mieszankę związków bioaktywnych[18-20]. Najbardziej przekonujące dowody na to, że przy pomocy goździków można kontrolować poziom glukozy we krwi, pochodzą z opublikowanego w 2019 roku badania klinicznego[4]. W tym pilotażowym badaniu wzięły udział zdrowe młode osoby dorosłe z prawidłowym poziomem glukozy na czczo oraz osoby w stanie przedcukrzycowym, u których stwierdzono podwyższony poziom glukozy na czczo.
Wszystkim badanym podawano 250 mg ekstraktu z goździków dziennie, po posiłku, przez 30 dni. W trakcie trwania eksperymentu oznaczano u uczestników stężenie glukozy przed i po posiłku. W obu grupach zaobserwowano poprawę wyników, w tym obniżenie poziomu glukozy we krwi po posiłku o 22% u osób z prawidłowym poziomem glukozy na czczo oraz obniżenie poziomu glukozy we krwi po posiłku o 27% u osób z podwyższonym poziomem glukozy na czczo. W grupie ze stanem przedcukrzycowym ekstrakt z goździków pomógł również utrzymać prawidłowy poziom glukozy przez cały dzień. Oznacza to, że poziom glukozy na czczo również został znacznie obniżony. Eksperymenty na hodowlach komórkowych ujawniają trzy sposoby, w jakie ekstrakt z goździków[4] pomaga utrzymać prawidłową glikemię i zapobiega skokom poziomu glukozy po posiłku. Okazuje się, że zwiększa on wychwyt glukozy do komórek mięśniowych o 63%, hamuje nadmierne wytwarzanie glukozy przez komórki wątroby, oraz zmniejsza aktywność dwóch enzymów trawiennych, które rozkładają bardziej złożone cukry, takie jak skrobia, zapobiegając tym samym nagłym wzrostom poziomu glukozy. Jednoczesne przyjmowanie ekstraktów z goździków i jagód maqui może zatem zmniejszyć poposiłkowe skoki glukozy i pomóc w ogólnej kontroli poziomu glukozy.

Podsumowanie

U seniorów stwierdza się często podwyższony poziom glukozy, insuliny i HbA1C. Wykazano, że ekstrakty z goździków i z jagód maqui obniżają poposiłkowy poziom glukozy we krwi u osób w stanie przedcukrzycowym. Nawet u osób dorosłych z prawidłowym poziomem glukozy na czczo, ekstrakt z goździków obniża poziom glukozy po posiłku. ■

Konsultacja medyczna dr Gary Gonzales
Copyright 2023. All rights reserved.
Reprinted with exclusive permission of Life Extension ®
https://www.lifeextension.com/magazine/2022/11/after-meal-blood-sugar-spikes

BIBLIOGRAFIA
https://www.lifeextension.com/magazine/2022/11/after-meal-blood-sugar-spikes

REKLAMA

eprasa.pl 7cea242c21

KOENZYM Q10 DODAJE ENERGII I WYDŁUŻA ŻYCIE

Mit o istnieniu źródła wiecznej młodości od wieków rozpalał umysły poszukiwaczy i skłaniał ich do podejmowania niebezpiecznych wypraw w nieznane – jak się okazuje, zupełnie niepotrzebnie. Naukowcy odkryli bowiem niedawno, że koenzym Q10 może wydłużyć nasze życie i pomóc nam zachować zdrowie na długie lata.

TEKST **ZUZANNA SAWCZUK**

Gdyby przyjrzeć się komórkom naszego ciała pod mikroskopem, z łatwością zauważylibyśmy w ich wnętrzu owalne twory z charakterystycznymi strukturami wewnętrznymi przypominającymi grzebienie – to mitochondria, organelle odpowiedzialne za wytwarzanie energii. Szlak jej powstawania jest niezwykle skomplikowany i wymaga dostępności całej gamy substancji. Wśród nich jedna jest wręcz niezbędna, ponieważ nie ma dla niej zamiennika. To koenzym Q10, witaminopochodny związek chemiczny, który bierze udział w przenoszeniu elektronów w łańcuchu oddechowym, będącym jednym z wielu procesów na szlaku wytwarzania energii.
Istnienie koenzymu Q10 odkryto w latach 60. ubiegłego wieku i przez prawie 20 lat uważano, że jego jedynym zadaniem jest udział w wytwarzaniu nośników energii komórkowej. Dopiero w latach 80. naukowcy zaczęli przyglądać mu się bliżej i ze zdziwieniem dokonywali kolejnych odkryć. Od tamtej pory liczba udokumentowanych badaniami prozdrowotnych właściwości koenzymu Q10 systematycznie rośnie. Niedawno okazało się, że to właśnie koenzym Q10, z uwagi na swoje wszechstronne działanie, zasługuje na miano źródła wiecznej młodości[1].

Teoria starzenia się organizmu

Istnieje wiele teorii próbujących wyjaśnić, dlaczego się starzejemy i dlaczego nasze ciało, po przekroczeniu pewnego wieku, ulega stopniowej degeneracji. W toku badań okazało się, że niemal wszystkie z nich mają wspólny mianownik – jest nim niszczycielskie działanie wolnych rodników tlenowych. Te aktywne formy tlenu powstają na szlakach wytwarzania energii w mitochondriach jako swego rodzaju produkt uboczny. Mają one niesparowany elektron, a ponieważ wszystko w przyrodzie dąży do zachowania równowagi elektrycznej, także rodniki usiłują ją odzyskać. W tym celu zabierają elektrony z innych substancji, które tym samym uszkadzają. Natura nie pozostawiła nas jednak bezbronnymi i wyposażyła organizm człowieka w liczne mechanizmy usuwania wolnych rodników tlenowych. Jednym z nich jest wykorzystanie substancji unieczynniających te aktywne formy tlenu, czyli antyoksydantów (przeciwutleniaczy). Są to m.in. witaminy, mikroelementy, polifenole i mikrobiota jelitowa. Do niezwykle silnych przeciwutleniaczy należy także koenzym Q10, co jest doskonałym przykładem geniuszu matki natury – ta sama substancja, która bierze udział w przemianach prowadzących do wytworzenia aktywnych form tlenu, jednocześnie nas przed nimi chroni. Jest to o tyle ważne, że każde uszkodzenie wytwarzających energię mitochondriów, do którego przyczyniają się wolne rodniki tlenowe, skutkuje niedoborami energii, a to z kolei zaburza wszystkie pozostałe szlaki metaboliczne komórek i w ten sposób przyspiesza ich starzenie się oraz zwiększa ryzyko rozwoju chorób przewlekłych. Dobra wiadomość jest taka, że zazwyczaj organizm doskonale radzi sobie z wolnymi rodnikami – unieszkodliwia je i szybko naprawia powstałe uszkodzenia. Problem pojawia się, gdy na skutek przewlekłego stresu, nieprawidłowej diety czy stosowania używek dochodzi

Fot. goodluz

eprasa.pl 7cea242c21

do zachwiania równowagi pomiędzy tempem powstawania rodników a ilością dostępnych przeciwutleniaczy, wskutek czego aktywnych form tlenu powstaje tak dużo, że organizm nie nadąża z ich unieszkodliwianiem. Obrona antyoksydacyjna i wytwarzanie koenzymu Q10 ulegają znacznemu osłabieniu także wraz z wiekiem, zatem już po przekroczeniu 40. roku życia powinniśmy zadbać o uzupełnienie diety w naturalne przeciwutleniacze. Dzięki temu na długo zachowamy młodość i uchronimy tkanki przed przedwczesnym starzeniem się.
Najnowsze badania wykazały, że kumulacja zniszczeń spowodowanych działaniem wolnych rodników skraca nasze życie. Przyczyniają się do tego także uszkodzenia mitochondriów i spowodowane nimi niedobory energetyczne[2].
Możemy jednak spowolnić starzenie się organizmu. Badania hiszpańskich naukowców przeprowadzone na myszach dowiodły, że sprzyja temu przyjmowanie koenzymu Q10 – średnia długość życia gryzoni otrzymujących suplement wydłużyła się o 11,7%. Przekładając te wyniki na ludzki wiek, naukowcy obliczyli, że dzięki odpowiedniemu poziomowi koenzymu Q10 w organizmie możemy wydłużyć swoje życie nawet o 9 lat – w odniesieniu do średniej długości życia wynoszącej 75,8 lat[3].
Do interesujących wniosków doszli także japońscy naukowcy, którzy dowiedli, że suplementacja koenzymem Q10 nie tylko przedłuża życie, ale także poprawia ogólny stan organizmu i zmniejsza ryzyko rozwoju chorób przewlekłych związanych z wiekiem, a zatem wydłużenie życia wiąże się jednocześnie ze znaczną poprawą jego jakości[4].

Bezcenny koenzym

Niewiele substancji ma tak kompleksowy wpływ na nasz organizm jak koenzym Q10. Co zatem możemy zyskać, poza długowiecznością, jeśli zadbamy o to, by organizmowi nie zabrakło tego koenzymu?

Serce jak dzwon

Najwięcej koenzymu Q10 wytwarzają i zużywają intensywnie pracujące narządy, wśród których pierwsze miejsce zajmuje serce. Badania chińskich uczonych wykazały, że koenzym ten obniża ciśnienie krwi i zmniejsza stężenie trójglicerydów oraz złego cholesterolu LDL, czyli wpływa aż na trzy najważniejsze czynniki ryzyka rozwoju chorób sercowo-naczyniowych. Zapobiega też odkładaniu się blaszki miażdżycowej i zmniejsza stany zapalne w śródbłonku naczyń krwionośnych, związane z jej występowaniem. Warto też wiedzieć, że statyny stosowane w celu zapobiegania chorobom sercowo-naczyniowym zmniejszają wprawdzie stężenia lipidów we krwi, ale jednocześnie obniżają w organizmie poziom koenzymu Q10. Zatem coraz częściej lekarze postulują, by chorzy leczeni statynami obligatoryjnie przyjmowali jednocześnie koenzym Q10[5].
Z kolei naukowcy z Arabii Saudyjskiej dowiedli, że koenzym Q10 zmniejsza zakres uszkodzeń mięśnia sercowego na skutek zawału, poprawia parametry pracy serca i obniża śmiertelność z powodu chorób sercowo-naczyniowych[6].
Szwedzcy naukowcy przeprowadzili eksperyment, w którego trakcie seniorom w wieku od 70 do 88 lat podawali suplement zawierający koenzym Q10 i selen. Uprzednio wszystkich uczestników poddano badaniom oceniającym stan układu sercowo-naczyniowego, a następnie badania kontrolne powtarzano co pół roku przez 5 lat. Lekarzy interesował zwłaszcza poziom markerów określających wydolność serca i zapis jego pracy na elektrokardiogramie oraz wskaźnik śmiertelności. Uzyskane wyniki porównywano z grupą kontrolną otrzymującą placebo. Okazało się, że w grupie przyjmującej koenzym Q10 i selen śmiertelność z powodu chorób serca wyniosła jedynie 5,9%, podczas gdy w grupie placebo aż 12,6%. Grupa otrzymująca preparat mogła pochwalić się także lepszymi parametrami pracy serca[7].

Waga na medal

Japońscy badacze przeprowadzili eksperyment na myszach, które celowo utuczono, by następnie wywołać u nich cukrzycę. Gryzonie podzielono na dwie grupy – jedna otrzymywała placebo, a druga suplement zawierający koenzym Q10. Przez kolejne tygodnie wszystkie zwierzęta spożywały taki sam pokarm. Zmniejszenie masy ciała nastąpiło jedynie u myszy przyjmujących koenzym Q10 (średnio o 12%) i było wynikiem poprawienia się metabolizmu tłuszczów i węglowodanów[8]. Z kolei koreańskie badania dowiodły, że koenzym Q10 obniża poziom glukozy we krwi i zmniejsza insulinooporność (niewrażliwość komórek na działanie insuliny regulującej metabolizm cukrów), uchodzącą obecnie za jedną z głównych przyczyn nie tylko otyłości, lecz również cukrzycy typu 2[9].

Umysł jak brzytwa

Drugim zaraz po sercu narządem, który najbardziej potrzebuje koenzymu Q10, jest mózg. Substancja ta chroni neurony przed stresem oksydacyjnym i stanami zapalnymi, które mu towarzyszą. Dzięki temu zapobiega związanym z wiekiem chorobom neurodegeneracyjnym, a jak donoszą m.in. amerykańscy naukowcy, także związanym ze starzeniem się organizmu zaburzeniom poznawczym i demencji. Koenzym Q10 ogranicza także odkładanie się w komórkach nerwowych beta-amyloidu, czyli toksycznego białka odpowiedzialnego za rozwój choroby Alzheimera[10]. Poprawia też jakość życia pacjentów z chorobą Parkinsona, zmniejszając nasilenie objawów i spowalniając jej postęp[11]. Szwajcarscy badacze donoszą zaś, że koenzym Q10 zmniejsza częstotliwość napadów migreny i skraca czas jej trwania, łagodzi ból i hamuje towarzyszące napadom mdłości[12].

Kości nie do zdarcia

Z wiekiem kości tracą swoją pierwotną wytrzymałość, m.in. dlatego, że zaburzeniu ulega nie tylko metabolizm wapnia i witaminy K, lecz również równowaga pomiędzy aktywnością osteoklastów (komórki kościogubne) i osteoblastów (komórki kościotwórcze). Skutkuje to osteoporozą, na którą w skali świata cierpi aż 22,1% kobiet i 6,1% mężczyzn[13].

eprasa.pl 7cea242c21

TO WARTO WIEDZIEĆ

Doskonałym źródłem koenzymu Q10 są tłuste ryby, podroby, brokuły, kalafiory, brukselka, orzechy, oleje, pomarańcze, jabłka, śliwki, rabarbar, nasiona sezamu i kasze. Nasze dzienne zapotrzebowanie na ten koenzym wynosi mniej więcej 400 mg, z czego około 6 mg dostarczamy do organizmu wraz z pokarmem, a resztę wytwarza on sam, jeśli ma pod dostatkiem odpowiednich substratów, w tym witamin z grupy B (pieczywo pełnoziarniste, nasiona, pestki, podroby) i tyrozyny, występującej w mięsie, jajach, warzywach strączkowych, mleku i jego wszelkich przetworach

Chińscy naukowcy wykazali, że koenzym Q10 hamuje aktywność osteoklastów, a tym samym resorpcję kości, i silnie pobudza osteoblasty do regeneracji kośćca. Dlatego osobom po pięćdziesiątce coraz częściej zaleca się w ramach profilaktyki osteoporozy przyjmowanie nie tylko wapnia i witaminy K, lecz również koenzymu Q10[14].

Rak bez szans

Wiele badań naukowych wykazało, że koenzym Q10 może być obiecującym wsparciem w leczeniu i zapobieganiu chorobie nowotworowej. Oto niektóre z nich.
Hiszpańscy naukowcy zbadali wpływ koenzymu Q10 na rozwój choroby nowotworowej, posługując się przykładem komórek glejaka wielopostaciowego, który jest jednym z najbardziej agresywnych i trudnych w leczeniu nowotworów mózgu. Okazało się, że koenzym Q10 zwiększa wrażliwość komórek raka na działanie promieniowania X wykorzystywanego w radioterapii i wzmacnia działanie niektórych leków antynowotworowych[15]. Z kolei eksperyment z udziałem kobiet chorych na raka piersi wykazał, że przyjmowanie koenzymu Q10 może zmniejszać poziom cytokin prozapalnych, odpowiedzialnych za rozwój stanu zapalnego piersi, jaki towarzyszy chorobie, a to znacznie spowalnia wzrost guza i poprawia samopoczucie oraz rokowanie pacjentek[16]. Duńscy naukowcy zbadali zaś wpływ koenzymu Q10 na długość życia pacjentów w terminalnej fazie choroby nowotworowej i odkryli, że wraz z innymi antyoksydantami, w tym selenem, witaminą C, kwasem foliowym i beta-karotenem, ma on w tym przypadku duże znaczenie – mediana przewidywanego okresu przeżycia, który wynosił 12 miesięcy, zwiększyła się u przyjmujących suplementy aż o 40%, do 17 miesięcy[17]. A włoscy naukowcy wykazali, że włączenie koenzymu Q10 do terapii interferonem u pacjentów z czerniakiem zmniejsza ryzyko nawrotu choroby po 5 latach[18].

Alabastrowa cera

Koenzym Q10, opóźniając procesy starzenia w całym organizmie, korzystnie wpływa także na stan skóry, włosów i paznokci. Jest to również ceniony składnik kosmetyków, ponieważ zwalczając wolne rodniki tlenowe, zapobiega uszkodzeniu włókien kolagenu, które nadają skórze sprężystość i odpowiednie napięcie. Dzięki temu pozostaje ona jędrna i gładka, zmniejsza się także widoczność zmarszczek. Ponadto koenzym Q10 reguluje wytwarzanie sebum, czyli wydzieliny gruczołów łojowych, która zapewnia skórze odpowiednie nawilżenie i chroni ją przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych. Kremy z koenzymem Q10 zwiększają także wytwarzanie kwasu hialuronowego, który zapewnia skórze optymalne nawilżenie, łagodzi podrażnienia i nadaje cerze młodzieńczy wygląd, oraz pobudzają procesy regeneracji naskórka. Stosuje się je również w celu wyrównania kolorytu skóry twarzy[19].

BIBLIOGRAFIA

1. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16551570/
2. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11351126/
3. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15036411/
4. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16387461/
5. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29454678/
6. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5642125/
7. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22626835/
8. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28811612/
9. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6406080/
10. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4585235/
11. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28902670/
12. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15728298/
13. https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/nie-zlam-sie
14. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29115467/
15. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29784452/
16. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31824163/
17. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20146896/
18. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17505263/
19. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26648450/

Fot. bit24

eprasa.pl 7cea242c21

Zdobądź energię
w naturalny sposób

Opatentowana formuła zapewniająca wyjątkowe wchłanianie i skuteczność.

Oryginalna substancja Q10 w dawce 100 mg wykorzystana w ponad 150 badaniach naukowych, w tym przełomowych badaniach Q-Symbio i Kisel-10.

Z witaminą B2, która przyczynia się do prawidłowego metabolizmu energetycznego organizmu oraz do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.

Koenzym Q10 (znany również jako Q10 lub ubichinon) to substancja witamino-podobna, która odgrywa kluczową rolę w mechanizmie dostarczania energii przez organizm. Bez Q10 nie da się wyekstrahować energii ze składników odżywczych, a nasz organizm nie byłby w stanie funkcjonować.

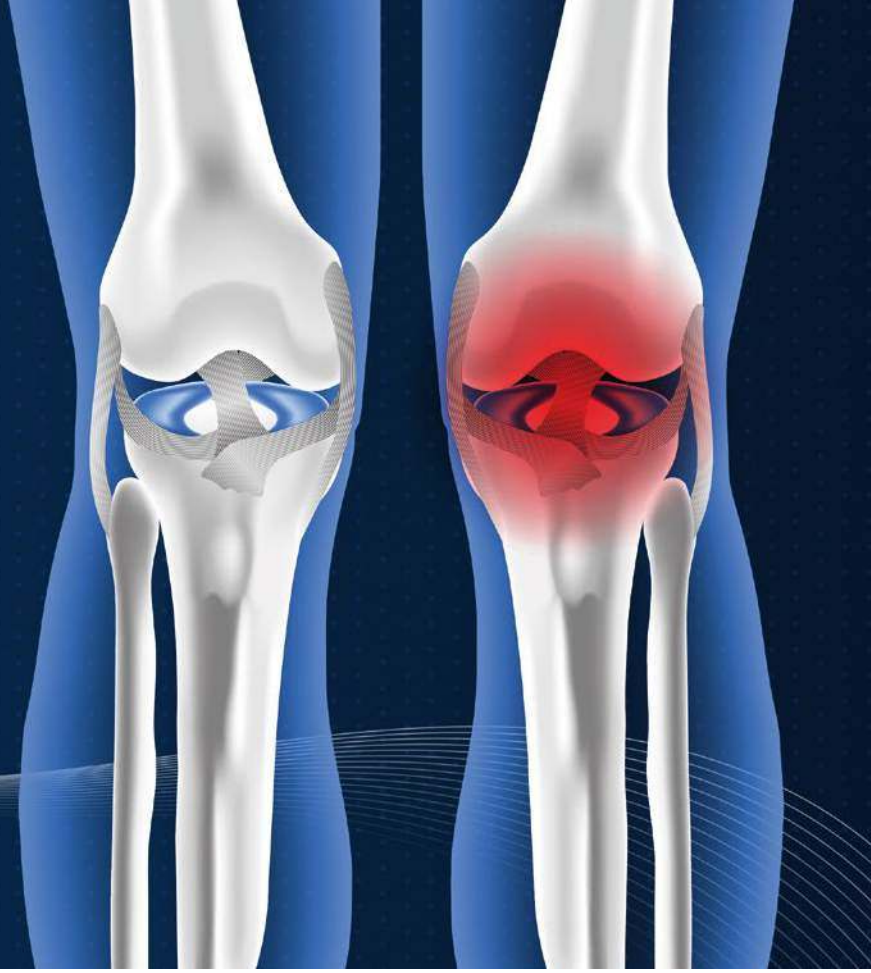
Wszystko o zdrowiu i suplementach diety – oparte na nauce.
Zeskanuj kod QR i zarejestruj się.

Pharma Nord
www.pharmanord.pl

eprasa.pl 7cea242c21

Badanie kliniczne przeprowadzone z udziałem osób skarżących się na bóle stawów, ale niecierpiących na choroby reumatyczne, wykazało, że dzięki mieszance dwóch ekstraktów roślinnych można uzyskać zmniejszenie objawów bólowych, zwiększenie prędkości chodzenia i długości pokonywanych dystansów oraz poprawę zakresu ruchomości w kolanach.

TEKST **DR N. MED. ADAM CRUZ**



Zmniejsz ból stawów i popraw swoją mobilność

Ból stawów dokucza wielu dorosłym, nawet osobom niecierpiącym na choroby reumatyczne, utrudniając wykonywanie codziennych czynności, takich jak chodzenie czy pochylanie się[1-4]. Obniża to jakość życia. Większość ludzi cierpiących na przewlekły ból stawów, aby odczuć ulgę, zaczyna stosować dostępne bez recepty leki przeciwbólowe. Mogą one jednak powodować niebezpieczne skutki uboczne, w tym zwiększenie ryzyka wystąpienia problemów z sercem[5,6]. Wykazano, że dwa ekstrakty roślinne, z tamaryndowca i kurkumy, bezpiecznie i skutecznie zmniejszają ból oraz zwiększają zakres ruchu w stawach. W badaniu klinicznym z udziałem osób dorosłych z bólem stawu kolanowego pojawiającym się po wysiłku, wykazano, że spożywanie 400 mg mieszanki tych ekstraktów pomogło chorym przejść w ciągu sześciu minut o 41,75 metra dalej niż uczestnikom otrzymujących placebo, co jest godnym podziwu wynikiem[7]. Osoby przyjmujące 400 mg ekstraktów miały również większą gibkość, były w stanie szybciej wchodzić po schodach i na skali oceny bólu stawów zaznaczały jego imponujące zmniejszenie, średnio aż o 42,8%[7].

Co napędza ból stawów?

Ból stawów często wynika z ich przeciążenia lub starzenia się, co może prowadzić do uszkodzenia chrząstki stawowej, ograniczenia mobilności i powstania zmian zapalnych[8-13]. Z czasem skutkuje to zmniejszeniem zakresu ruchu, pogorszeniem jakości życia i zmniejszeniem siły mięśni okalających stawy[14,15].

Dla wielu osób cierpiących na bóle stawów jedynym ratunkiem są konwencjonalne leki przeciwbólowe. Jednak ich długotrwałe stosowanie może powodować skutki uboczne, w tym uszkodzenie serca i niewydolność nerek[5,6,16]. Naukowcy poszukujący bezpieczniejszych terapii odkryli, że dwie rośliny, tamaryndowiec i kurkuma, zawierają związki, które przeciwdziałają stanowi zapalnemu, co skutkuje zmniejszeniem bólu stawów i zwiększeniem mobilności[7].

Działanie przeciwzapalne kurkumy

Kurkuma wykorzystywana jest w medycynie tradycyjnej od tysięcy lat[17,18]. Wiele korzyści zdrowotnych związanych jest ze stosowaniem kłącza kurkumy (podziemnego pędu), które jest obfitym źródłem polifenoli, zwanych kurkuminoidami[7]. Najbardziej znanym kurkuminoidem jest kurkumina, która wykazuje silne działanie przeciwzapalne[19,20]. W badaniach na zwierzętach i z udziałem ludzi wykazano, że kurkumina korzystnie wpływa na układ sercowo-naczyniowy, chroni przed chorobami neurodegeneracyjnymi, wykazuje aktywność przeciwnowotworową, przynosi ulgę w zapaleniu stawów i ujawnia wiele innych właściwości[21-27].

Fot. Yscentio

eprasa.pl 7cea242c21

Tamaryndowiec celuje w ból

Tamaryndowiec to roślina, której owoce są składnikiem kulinarnym wykorzystywanym na całym świecie. Wykazują one właściwości przeciwzapalne i dlatego od dawna są stosowane w medycynie tradycyjnej w leczeniu bólu i stanów zapalnych[28,29]. Tamaryndowiec jest bogaty w polifenole zwane procyjanidynami, które wykazują silne działanie przeciwutleniające i przeciwzapalne[30,31].
Szukając skutecznej metody łagodzenia bólu stawów, naukowcy połączyli te dwie skarbnice substancji przeciwzapalnych, czyli kurkumę i tamaryndowiec[7].

Badania z udziałem ludzi

Zespół naukowców z USA, Holandii i Indii przeprowadził randomizowane kontrolowane badanie kliniczne, aby przetestować mieszankę ekstraktów z nasion tamaryndowca i kłącza kurkumy[7], którego wynik opublikowano w 2019 roku. Dziewięćdziesiąt osób (mężczyzn i kobiet) niewykazujących objawów chorób reumatycznych, które doświadczały bólu stawu kolanowego i dyskomfortu po aktywności fizycznej, podzielono na trzy grupy. Jedna otrzymywała placebo, druga 250 mg mieszanki ekstraktów (w dwóch dawkach po 125 mg) na dobę, a trzecia przyjmowała 400 mg tej mieszanki (w dwoch dawkach po 200 mg na dobę). Naukowcy obserwowali uczestników przez 90 dni i oceniali postępy terapii za pomocą następujących narzędzi:

- **sześciominutowy test marszu:** odległość, którą uczestnik mógł pokonać w ciągu sześciu minut;
- **test chodzenia po schodach:** czas potrzebny uczestnikowi na przejście dziewięciu kroków w górę i w dół;
- **wizualna skala analogowa:** ocena bólu opisywanego przez każdego uczestnika;
- **skala WOMAC** (Western Ontario and McMaster Universities Arthritis Index): 24-pytaniowa ankieta oceniająca ból, sztywność i ograniczenia fizyczne;
- **test zginania kolana:** zakres, w jakim uczestnicy byli w stanie zgiąć nogę w kolanie.

Zwiększenie prędkości chodzenia

W każdym badaniu klinicznym pierwszorzędowym (najważniejszym) punktem końcowym jest pomiar, który służy do oceny skuteczności leczenia. W tym badaniu był nim sześciominutowy test marszu. Po 90 dniach jego wyniki były następujące:

- osoby z grupy placebo były w stanie przejść 5,5 metra dalej niż na początku badania;

Fot. natthapol

TO MUSISZ WIEDZIEĆ

Ekstrakty roślinne poprawiają ruchomość stawów.

- Miliony dorosłych cierpią na bóle stawów, które mogą utrudniać wykonywanie codziennych czynności.
- Większość leków przeciwbólowych jedynie maskuje chorobę i może powodować inne problemy zdrowotne, w tym choroby serca.
- Tamaryndowiec i kurkuma stosowane są w medycynie tradycyjnej od lat i mają udowodnione działanie przeciwzapalne.
- W badaniu klinicznym, w którym brały udział osoby dorosłe z nieartretycznym bólem stawu kolanowego po wysiłku fizycznym, mieszanka ekstraktów z tamaryndowca i kurkumy znacznie poprawiła mobilność uczestników, którzy mogli dzięki temu chodzić dalej i szybciej. U badanych doszło również do zwiększenia zakresu ruchu w stawie kolanowym i zmniejszyła się jego sztywność, a ponadto zgłaszali oni aż 46-procentowe zmniejszenie bólu stawów

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

eprasa.pl 7cea242c21

- osoby przyjmujące 250 mg mieszanki ekstraktów dziennie mogły przejść 29,3 metra dalej niż na początku badania;
- osoby przyjmujące 400 mg mieszanki ekstraktów dziennie mogły przejść aż 41,75 metra dalej niż przed rozpoczęciem badania.

Średnia prędkość chodzenia osób przyjmujących ekstrakty również uległa poprawie w ciągu 90 dni:

- osoby przyjmujące placebo chodziły zaledwie o 0,06 kilometra na godzinę szybciej;
- grupa przyjmująca 250 mg mieszanki ekstraktów dziennie chodziła o 0,29 kilometra na godzinę szybciej;
- grupa przyjmująca 400 mg mieszanki ekstraktów dziennie zwiększyła prędkość chodzenia o 0,39 kilometra na godzinę (z 4,04 do 4,43 kilometra na godzinę).

Zmniejszony ból i sztywność

W ocenie pomiaru skuteczności leczenia ważne są także drugorzędowe punkty końcowe. W tym badaniu były to: test wchodzenia po schodach, wizualna skala analogowa, test WOMAC i zakres zginania kolana. Obie dzienne dawki mieszanki kurkuma-tamaryndowiec poprawiły wszystkie wyniki uzyskane w wymienionych testach, przy czym dawka 400 mg okazała się bardziej skuteczna. Po 90 dniach osoby przyjmujące dawkę 400 mg mogły przejść dziewięć schodów w górę i w dół średnio o 2,4 sekundy szybciej niż na początku badania, podczas gdy w grupie placebo zaledwie o 0,3 sekundy. Pokazuje to wyraźną poprawę ogólnej mobilności i funkcjonalności stawów. W subiektywnej wizualnej skali analogowej osoby przyjmujące 400 mg połączonych ekstraktów zgłosiły, że ich wskaźnik bólu zmniejszył się o 46% (w grupie placebo zaledwie o 10%). Wyniki skali WOMAC były również korzystniejsze dla osób z grupy przyjmującej 400 mg ekstraktów, które zgłosiły 38-procentowe zmniejszenie bólu, sztywności i ograniczeń fizycznych (w grupie placebo wskaźnik ten wynosił 7%).

Większa elastyczność

Test zginania kolana polega na mierzeniu w stopniach kąta, pod którym kolano może być zgięte z wyprostowanej pozycji. Po 90 dniach u osób przyjmujących placebo elastyczność stawu kolanowego wzrosła średnio o 0,82%, podczas gdy poprawa zgięcia kolana w stosunku do wartości wyjściowej w grupie kurkuma-tamaryndowiec wynosiła 4,34%, a więc była pięć razy większa. Drugorzędowe punkty końcowe potwierdzają wyniki obserwowane w omawianym wcześniej teście chodu: mieszanka ekstraktów z tamaryndowca i kurkumy zmniejsza ból stawów i ich sztywność, jednocześnie poprawiając funkcję stawów i zakres ich ruchomości.

Podsumowanie

Wiele osób doświadcza wraz z wiekiem bólu stawów, a tym samym zmniejsza się ich mobilność, co prowadzi do obniżenia jakości życia. Naukowcy odkryli, że ekstrakty z tamaryndowca i kurkumy poprawiają zakres ruchu w stawach i ich elastyczność, jednocześnie przeciwdziałając stanom zapalnym bez potencjalnie niebezpiecznych skutków ubocznych, powiązanych z przyjmowania konwencjonalnych leków przeciwbólowych. Przedstawione badanie wykazało, że w przypadku osób z nieartretycznym bólem stawu kolanowego po wysiłku łączne stosowanie tych ekstraktów zaledwie przez trzy miesiące prowadzi do zmniejszenia bólu i sztywności stawów, poprawy szybkości chodu i zakresu ruchomości w stawach, a także umożliwia pokonywanie dłuższych dystansów. ■

Fot. sarangib

BLOKOWANIE STANÓW ZAPALNYCH U ŹRÓDŁA

Istnieją dwa kluczowe enzymy związane ze stanem zapalnym:

- 5-LOX, który przekształca kwas arachidonowy w związki prozapalne zwane leukotrienami;
- COX-2, który przekształca kwas arachidonowy w mediatory prozapalne, takie jak prostaglandyna E2.

Tamaryndowiec i kurkuma hamują aktywność obu tych enzymów, z których każdy przyczynia się do powstawania substancji prozapalnych[17,32-35]. Opisane badanie kliniczne wykazało, że mieszanka ekstraktów z tamaryndowca i kurkumy znacznie zwiększyła zakres ruchu i zmniejszyła ból stawów u osób z bólem stawu kolanowego po wysiłku[7]

Konsultacja medyczna dr Gary Gonzales

Copyright 2023. All rights reserved. Reprinted with exclusive permission of Life Extension®

https://www.lifeextension.com/magazine/2022/6/reduce-joint-pain-improve-mobility

BIBLIOGRAFIA

https://www.lifeextension.com/magazine/2022/6/reduce-joint-pain-improve-mobility

eprasa.pl 7cea242c21

CURCUMIN C3 REDUCT

THE FIRST TO DELIVER
CURCUMIN AS A METABOLITE

YOUR NATURAL ASSET

FOR JOINT AND MUSCLE WELLBEING

Zapalenie organizmu może wynikać z wysiłku fizycznego. Choć jest to kluczowy i użyteczny proces biologiczny, takie przewlekłe reakcje mogą uszkadzać tkanki i powodować urazy, prowadząc do różnych schorzeń.

Curcumin C3 Reduct® to ekstrakt z kłącza *Curcuma longa,* który zawiera aktywne metabolity kurkuminoidów - tetrahydrokurkuminoidy (THC).
Curcumin C3 Reduct® wykazuje właściwości przeciwzapalne, które niosą ze sobą znaczące obietnice w zakresie ochrony i łagodzenia stawów i mięśni.*
Curcumin C3 Reduct® jest pierwszym surowcem zawierającym tetrahydrokurkuminoidy z *Curcuma longa*, który został zatwierdzony przez Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA). Numer rozporządzenia (UE) 2022/96.

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

SABINSA®

CONTACT US

+48 61 415 66 25
info@sabinsa.com.pl
www.sabinsa.com
www.c3reduct.eu
Magazynowa 16
62-030 Luboń
Polska

eprasa.pl 7cea242c21

KWASY OMEGA-3 WYDŁUŻAJĄ ŻYCIE

Liczne badania dowodzą, że im więcej spożywamy kwasów tłuszczowych omega-3, tym dłuższym życiem możemy się cieszyć. Doskonałym ich źródłem są ryby i pozyskiwany z nich olej rybny, dostępny w postaci suplementów. Spójrzmy zatem, co możemy zyskać, jeżeli włączymy źródła kwasów omega-3 do diety.

TEKST **MICHAEL DOWNEY**

Wszyscy szukamy sprawdzonych metod na przedłużenie swojego życia i poprawę zdrowia. Niektórzy z nas niepotrzebnie eksperymentują z metodami, które okazały się skuteczne w badaniach na modelach zwierzęcych, ale nie znalazły potwierdzenia w badaniach z udziałem ludzi. Istnieje lepszy i sprawdzony sposób. Otóż powszechnie wiadomo, że spożywanie oleju rybnego jest korzystne dla układu sercowo-naczyniowego, ale w wielu opracowaniach pomijane są przekonujące dowody na to, że wysoki poziom kwasów omega-3 u ludzi koreluje z dłuższym życiem. Niniejszy artykuł podsumowuje badania dotyczące powiązań pomiędzy poziomem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 we krwi, a wskaźnikami długowieczności.

Więcej niż zdrowe serce

Olej rybi jest wyjątkowo bogatym źródłem kwasów tłuszczowych omega-3, a wśród nich w szczególności kwasu eikozapentaenowego (EPA) i kwasu dokozaheksaenowego (DHA).

Liczne badania potwierdzają korzystny wpływ wysokiego spożycia kwasów omega-3 na profilaktykę i leczenie chorób układu sercowo-naczyniowego[1-8]. Regularne przyjmowanie suplementów, zawierających kwasy omega-3, może bowiem obniżyć ryzyko zawału serca i udaru mózgu oraz zmniejsza śmiertelność z powodu chorób serca[5,7-10].

Przemysł farmaceutyczny stworzył nawet leki na bazie oleju rybnego, zawierające wysokie dawki kwasów omega-3, zmniejszające ryzyko sercowo naczyniowe[11,12].

Spożycie ryb i długość życia

Dziesięć lat temu zakończono trwające 16 lat badanie nad wpływem poziomu kwasów omega-3 w osoczu na śmiertelność osób starszych i stwierdzono, że dieta bogata w ryby w znacznym stopniu wydłuża życie. Analiza danych, dotyczących 2692 starszych osób dorosłych wykazały, że osoby z wysokim poziomem kwasów tłuszczowych omega-3 we krwi mogą się poszczycić dłuższym o 2,2 roku życiem, o 27% niższym ryzykiem śmierci

Fot. katobonsai

eprasa.pl 7cea242c21

Osoby z wysokim poziomem kwasów tłuszczowych omega-3 we krwi mogą się poszczycić dłuższym o 2,2 roku życiem, o 27% niższym ryzykiem śmierci i o 35% niższym ryzykiem zgonu z powodu chorób serca

i o 35% niższym ryzykiem zgonu z powodu chorób serca. Poziom kwasu omega-3 DHA wiązał się z nawet 40% zmniejszeniem ryzyka zgonu z powodu choroby wieńcowej serca i znacznym obniżeniem ryzyka zgonu z powodu arytmii, czyli nieregularnego bicia serca[13].
W 2021 roku, w szeroko zakrojonym badaniu, oceniono dane medyczne, pochodzące od 191 558 osób i stwierdzono, że tygodniowe spożycie 175 gramów tłustych ryb wiązało się z niższym ryzykiem zgonu wśród pacjentów z wcześniejszą chorobą sercowo-naczyniową i zgonu z powodu poważnej choroby sercowo-naczyniowej oraz ryzykiem nagłej śmierci sercowej[14].

Korzyści dla pacjentów wysokiego ryzyka

Powyższe odkrycia skłoniły naukowców do przeprowadzenia badań nad spożyciem oleju rybnego. W prospektywnym badaniu oceniano spożycie oleju rybnego i śmiertelność wśród osób z wielochorobowością kardiometaboliczną[15], która odnosi się to do posiadania co najmniej dwóch chorób przewlekłych, cukrzycy, przebycia udaru mózgu lub choroby serca, co przekłada się na wykładniczo wyższe ryzyko śmiertelności[16]. Wykazano, że przyjmowanie oleju rybnego przez tych pacjentów wiązało się niższym o 17% ryzykiem zgonu z jakiejkolwiek przyczyny. Ryzyko śmiertelności z powodu chorób sercowo-naczyniowych również było obniżone. A przyjmowanie oleju rybnego już od 45 roku życia wiązało się z wydłużeniem oczekiwanej długości życia o 1,66 roku[15].

Korzyści dla populacji ogólnej

Inne badanie z wykorzystaniem kohorty UK Biobank (to obszerna baza biomedyczna, zawierająca informacje medyczne i genetyczne pół miliona Brytyjczyków – przyp. tłum.), które objęło aż 502 536 ochotników, w wieku 40-69 lat, mieszkających w Wielkiej Brytanii, dowiodło, że regularne przyjmowanie oleju rybnego wiązało się ze znacznym zmniejszeniem: śmiertelności z jakiejkolwiek przyczyny, śmiertelności z powodu chorób układu krążenia, częstości występowania zawału serca i nagłych zdarzeń sercowo-naczyniowych.
Efekty te były niezależne od wielu czynników ryzyka, w tym płci, wieku, pochodzenia etnicznego, wskaźnika masy ciała, spożycia produktów, palenia tytoniu, spożywania alkoholu, ćwiczeń fizycznych i istnienia różnych chorób współistniejących.

Olej rybny i długowieczność

Naukowcy wciąż badają, w jaki sposób wysokie spożycie oleju rybnego przyczynia się do wydłużenia życia. Pojawiające się badania dają wgląd w przynajmniej niektóre z możliwych powiązań. Oto one:

- Prawidłowy poziom kwasów tłuszczowych omega-3 we krwi przyczynia się do zmniejszenia przewlekłego stanu zapalnego[34-37]. Pomaga to obniżyć ryzyko większości związanych z wiekiem i potencjalnie skracających życie chorób przewlekłych, w tym raka, otyłości, cukrzycy i demencji.
- Badanie przeprowadzone z udziałem pacjentek z przewlekłą chorobą nerek wykazało, że wysokie spożycie kwasów omega-3 prowadzi do wydłużenia telomerów w białych krwinkach. Telomery to odmierzające czas życia komórki chromosomalne „zegary", które ulegają skróceniu wraz z wiekiem[38].
- Kwasy tłuszczowe omega-3 są prekursorami substancji sygnałowych, znanych jako endokannabinoidy[39]. Układ endokannabinoidowy bierze zaś udział w regulacji apetytu, odczuwania bólu, nastroju i pamięci[40].
- Stwierdzono, że poziom DHA i kwasów tłuszczowych omega-3 we krwi jest istotnie skorelowany u kobiet w średnim i starszym wieku z różnorodnością mikrobiomu jelitowego, czyli jelitowej społeczności drobnoustrojów[41]. Większa różnorodność mikrobioty jest natomiast związana z wyższą odpornością na choroby i lepszym zdrowiem.

Fot. Andrii Yalanskyi

eprasa.pl 7cea242c21

Co zadziwiające, nawet spożywanie ryb zimnowodnych nie zmieniło korzyści stwierdzonych w przypadku suplementów oleju rybnego w odniesieniu do tych wyników[10]. Inne, wcześniejsze badanie, dotyczyło powiązań między poziomem kwasów tłuszczowych omega-3 we krwi, a śmiertelnością i wykorzystywało dane z Framingham Heart Study, jednego z najdłużej prowadzonych na świecie badań z udziałem ludzi, sprawdzającego wpływ m.in. trybu życia i diety oraz aktywności fizycznej na ryzyko zachorowania na choroby sercowo-naczyniowe. Wykazano, że osoby z najwyższym poziomem kwasów omega-3 we krwi, w porównaniu do osób z najniższym poziomem tej substancji, miały o 34% niższe ryzyko zgonu z jakiejkolwiek przyczyny[17].

Długowieczność w modelu laboratoryjnym

Poza omówionymi do tej pory badaniami nad długością życia ludzi, także naukowcy pracujący w laboratorium badali właściwości kwasów omega-3, w tym ich wpływ na długość życia. Do badania biologii starzenia się, od ponad wieku, naukowcy wykorzystują muszkę owocową[18]. Muszka ta ma krótką żywotność, dzięki czemu efekty można zaobserwować w dość krótkim czasie, a jej genom jest w 60% identyczny z ludzkim[19]. Wykorzystano zatem muszkę owocową w badaniu wpływu spożycia kwasów omega-3 na długość życia. Dowiedziono, że dodanie EPA i DHA do diety muszek zwiększyło ich medianę długości życia aż o 14,6%[20]. Gdyby przeciętna długość życia człowieka została wydłużona o podobny procent, oznaczałoby to dodatkowe 11,5 roku życia[21]! Badanie to wykazało, że w szeroko badanym organizmie modelowym, suplementacja olejem rybim spowodowała znaczące wydłużenie życia. Ten rodzaj danych, pozyskanych z kontrolowanych badań, przeprowadzonych na sprawdzonym modelu biologicznym, zwiększa wagę argumentu, opartego na danych populacyjnych, mówiącego, iż dzięki suplementom zawierającym olej rybny faktycznie można wydłużyć życie.

Przyjmowanie oleju rybnego już od 45 roku życia wiąże się z wydłużeniem oczekiwanej długości życia o półtora roku

Długowieczni dzięki olejowi rybnemu?

Jeden z amerykańskich badaczy, prof. Undurti Narasimha Das, poszukiwał możliwego wyjaśnienia związku pomiędzy spożywaniem oleju rybnego, a długowiecznością, badając rolę bioaktywnych lipidów – grupy obejmującej EPA i DHA – w chorobach związanych z wiekiem[22]. W przeglądzie tym zauważono, że organizm pozyskuje zdrowe tłuszcze, w tym EPA i DHA, z kwasu alfa-linolenowego, występującego w największej ilości w pokarmach roślinnych. Kwas alfa-linolenowy ulega bowiem przekształceniu w organizmie w EPA/DHA, a dzieje się to przy udziale enzymów, zwanych desaturazami[22]. Aktywność desaturazy spada zaś wraz z wiekiem.

Jak zbadać poziom kwasów omega-3 w organizmie?

Najlepszym sposobem na sprawdzenie, czy dostarczasz organizmowi wystarczającą ilość kwasów tłuszczowych omega-3 jest zbadanie poziomu tych kwasów we krwi. Test polega na pobraniu kropli krwi z palca – to tzw. test suchej kropli krwi. Pozwala on zmierzyć procentową zawartość kwasów tłuszczowych omega we krwi i stosunek pomiędzy kwasami omega-3 i kwasami omega-6. Idealny wynik dla kwasów omega-3 powinien być wyższy niż 6,8%. Typowy japoński wynik wynosi powyżej 8%, co może częściowo tłumaczyć o pięć lat dłuższą średnią długość życia w Japonii w porównaniu ze Stanami Zjednoczonymi i innymi krajami zachodnimi[24].

Fot. Atiwat

eprasa.pl 7cea242c21

TWOJA CODZIENNA PORCJA **OMEGA-3**

Naturalne oleje omega-3 z dziko żyjących ryb oraz oleje roślinne z alg

Omega-3 Total (200 ml)

- ✓ 2.000 mg omega-3 w dawce dziennej (1 łyżka stołowa)
- ✓ Naturalny olej rybny ze zrównoważonych dzikich połowów
- ✓ 800 IU witaminy D3
- ✓ Oczyszczony z zanieczyszczeń, PCB i metali ciężkich

Omega-3 Vegan (100 ml)

- ✓ 2.000 mg omega-3 w dawce dziennej (1 łyżeczka)
- ✓ Z olejem z alg morskich: bogatym w EPA i DHA
- ✓ Zrównoważone i przyjazne dla środowiska naturalnego pochodzenie
- ✓ 800 IU witaminy D3 (wegańska)

IFOS

FRIEND OF THE SEA

NORSAN

2 g Omega-3 w porcji dziennej

CHĘTNIE POMOŻEMY:

+48 793 792 369

info@norsan-omega.pl

www.norsan-omega.pl

eprasa.pl 7cea242c21

W rezultacie starzejące się komórki mogą cierpieć na niedobór bioaktywnych lipidów, w tym EPA i DHA, co potencjalnie przyczynia się do starzenia i zaburzeń metabolicznych. Naukowiec ten stwierdził, że bezpośrednie doustne przyjmowanie bioaktywnych lipidów, takich jak EPA i DHA, może pomóc „w zapobieganiu, opóźnianiu, a nawet odwracaniu niektórych aspektów starzenia się”[22,23].

Niskie spożycie oleju rybnego skraca życie, podobnie jak palenie tytoniu

Jak duży wpływ może mieć spożywanie olej rybnego na długość życia? W analizie danych pochodzących ze wspomnianego Framingham Heart Study, dotyczących osób w wieku około 60 lat stwierdzono, że palenie tytoniu wiązało się ze skróceniem oczekiwanej długości życia o 4,73 roku, podczas gdy niskie poziomy kwasów omega-3 w organizmie, w porównaniu do najwyższych, wiązały się ze skróceniem oczekiwanej długości życia o 4,74 roku. Innymi słowy, w przypadku osób w wieku 60 lat, niski poziom kwasów omega-3 generuje takie samo ryzyko przedwczesnego zgonu, jak palenie tytoniu[24].

Alternatywa dla kapsułek

Norwescy naukowcy spędzili 10 lat na opracowywaniu alternatywy dla kapsułek i kapsułek miękkich – w takiej formie najczęściej sprzedawane są suplementy diety, zawierające kwasy omega. Stworzyli oni matrycę wodno-białkową zawierającą maleńkie kropelki oleju rybnego, co pozwoliło na upakowanie większej ilości składników odżywczych na mniejszej przestrzeni. W ten sposób otrzymano małe, smaczne i lekkostrawne żelki, nie zawierające cukru[25]. Dzięki temu, w łatwy sposób, po kwasy omega-3 mogą sięgać osoby, które mają trudności z przełykaniem kapsułek oraz dzieci.

Podsumowanie

Wysokie spożycie oleju rybnego zapobiega chorobom układu krążenia i wspomaga ich leczenie. Najnowsze badania naukowe połączyły wysokie spożycie ryb lub oleju rybnego oraz wynikające z tego poziomy kwasów tłuszczowych omega-3 pochodzących z ryb we krwi z wydłużeniem oczekiwanej długości życia. Wysoki poziom kwasów omega-3 we krwi wiązał się także z 34% niższym ryzykiem zgonu z jakiejkolwiek przyczyny. ■

Suplementacja kwasami omega-3 znacząco obniża poziom glukozy we krwi na czczo i przyczynia się do zmniejszenia insulinooporności

Olbrzymie korzyści

Najnowsze dane wskazują, że korzyści płynące ze spożywania ryb, oleju rybnego i kwasów tłuszczowych omega-3 wykraczają daleko poza wydłużenie życia i zdrowia serca.

Mózg Stwierdzono, że wysokie spożycie kwasów omega-3 w średnim wieku, przyczynia się do utrzymania integralności istoty białej mózgu w wieku podeszłym[26]. Spożywanie kwasów omega-3 zmniejsza także objawy depresji w ciąży i w okresie poporodowym[27,28].

Insulinooporność Suplementacja kwasami omega-3 znacząco obniża poziom glukozy we krwi na czczo oraz insulinooporność w porównaniu z placebo[29]. Wysokie spożycie oleju rybnego lub tłustych ryb wiąże się także z obniżeniem ryzykiem wystąpienia cukrzycy typu 2[30].

Sarkopenia Spożywanie ryb lub kwasów omega-3 przyczynia się do zachowania masy mięśniową[31] i siły mięśni[32] u osób starszych oraz hamuje rozwój sarkopenii[33].

Copyright 2023. All rights reserved.
Reprinted with exclusive permission of Life Extension®
https://www.lifeextension.com/magazine/2023/4/life-expectancy-fish-oil

BIBLIOGRAFIA
https://www.lifeextension.com/magazine/2023/4/life-expectancy-fish-oil

Fot. Thongden_studio

eprasa.pl 7cea242c21

Męskie starzenie pod kontrolą

Naukowcy zidentyfikowali składniki odżywcze, które pomagają mężczyznom stawić czoła upływowi czasu i złagodzić objawy najczęstszych dolegliwości związanych z andropauzą.

TEKST **MICHAEL DOWNEY, DR JULIUS GOEPP**

Na pewnym etapie życia, mężczyźni stają przed kilkoma wyzwaniami zdrowotnymi, którym muszą stawić czoła. Są to zaburzenia erekcji i osłabienie libido, obniżenie poziomu testosteronu, z którym wiąże się spadek formy oraz powiększenie prostaty (gruczołu krokowego) i trudności z oddawaniem moczu. W badaniach przeprowadzonych z udziałem ochotników, udało się naukowcom zidentyfikować kilka składników pochodzenia roślinnego, które poprawiły erekcję aż u 61,5% badanych, przyczyniły się do wzrostu poziomu testosteronu o ponad 48%, przywróciły panom młodzieńczy wigor i zwiększyły siłę mięśni o 25% oraz złagodziły objawy ze strony układu moczowego, w tym zmniejszyły częstotliwość nocnego oddawania moczu. Zastosowane łącznie, składniki te mogą bezpiecznie wspierać starzejących się mężczyzn w szerokim zakresie, począwszy od ich życia seksualnego, poprzez regulowanie pracy układu hormonalnego, aż po utrzymanie prawidłowych funkcji układu moczowego.

Zdrowie seksualne mężczyzn

W zdrowiu seksualnym mężczyzn chodzi o coś więcej niż tylko osiągnięcie i utrzymanie erekcji. Zagadnienie to obejmuje także takie czynniki, jak popęd płciowy, reakcje organizmu na bodźce seksualne i zdolność osiągania satysfakcji z pożycia intymnego. Leki stosowane w zaburzeniach erekcji, takie jak Viagra, Cialis i Levitra, zwiększają napływ krwi do prącia, co umożliwia odbycie stosunku płciowego, jednak efekty ich działania są jedynie tymczasowe, a wśród najczęstszych skutków ubocznych wymienia się zaczerwienienie skóry, zaburzenia widzenia, zawroty i bóle głowy. Naukowcy znaleźli zatem alternatywny sposób na poprawę ogólnego zdrowia seksualnego mężczyzn: ekstrakt z korzenia tajskiego czarnego imbiru (*Kaempferia parviflora*), nazywanego także tajskim żeń-szeniem. Roślinę tą od dawna stosowano w Azji Południowej jako afrodyzjak, poprawiający funkcje seksualne panów. Badania przedkliniczne wykazały, że ekstrakt

Fot. Salsabila Ariadina

eprasa.pl 7cea242c21

z tajskiego czarnego imbiru nieznacznie zwiększa napływ krwi do penisa i jednocześnie wzmacnia reakcje mózgu na bodźce seksualne. Do przeprowadzenia tego badania zrekrutowano zdrowych i aktywnych seksualnie mężczyzn, u których występowały łagodne zaburzenia erekcji. Żaden z nich nie stosował leków na potencję. Każdy z uczestników badania przyjmował 100 mg ekstraktu z *Kaempferia parviflora* dziennie, standaryzowanego na zawartość 5% aktywnej substancji występującej w tajskim czarnym imbirze, czyli 5,7-dimetoksyflawonu (5,7-DMF). Po upływie zaledwie 30 dni, 61,5% uczestników odnotowało poprawę w zakresie osiągania erekcji. W przeciwieństwie do farmaceutyków, które umożliwiają jedynie osiągnięcie pełnej erekcji, ekstrakt z tajskiego czarnego imbiru zwiększył również poczucie satysfakcji z odbycia stosunku i skrócił czas reakcji organizmu uczestników badania na bodźce erotyczne.

Testosteron w normie

Męski hormon płciowy, testosteron, ma kluczowe znaczenie dla funkcjonowania męskiego układu rozrodczego. Ale to nie wszystko, bowiem reguluje on również metabolizm, procesy wytwarzanie energii, odpowiada za zbudowanie i utrzymanie masy mięśniowej oraz siłę mięśni, a także za samopoczucie psychiczne panów. Niski poziom wolnego testosteronu (biologicznie aktywnej formy) jest częstym problemem, pojawiającym się u panów wraz z upływem lat. Powoduje nie tylko spadek energii, obniżenie poczucia męskości i utratę młodzieńczego wigoru, ale jest także związany z występowaniem chorób przewlekłych, w tym chorób serca i cukrzycy.

Wiedza w pigułce

Wraz z wiekiem mężczyźni stają przed wyzwaniami związanymi ze sferą seksualną ich życia, zaburzeniami hormonalnymi i problemami z prostatą. Składniki pochodzenia roślinnego mogą bezpiecznie wspierać starzejących się mężczyzn w szerokim zakresie, począwszy od ich życia seksualnego, poprzez regulowanie pracy układu hormonalnego, aż po utrzymanie prawidłowych funkcji układu moczowego.

- ekstrakt z tajskiego czarnego imbiru łagodzi zaburzenia erekcji i poprawia doznania seksualne
- połączenie ekstraktów z nasion granatu i kakao podnosi poziom testosteronu we krwi i poprawia nastrój oraz korzystnie wpływa na siłę mięśni
- ekstrakt z palmy sabałowej i jego aktywny składnik, beta-sitosterol, wspiera zdrowie prostaty, układ hormonalny i zmniejsza problemy z oddawaniem moczu.
- bor i rozmaryn zapewniają dodatkowe wsparcie dla utrzymania zdrowia prostaty
- luteolina podnosi poziom testosteronu i hamuje jego konwersję do estrogenu

Palma sabałowa zapobiega łysieniu

Ekstrakt z palmy sabałowej korzystnie wpływa na gruczoł krokowy (prostatę), blokując konwersję testosteronu do DHT i regulując wzrost komórek prostaty. Najnowsze badania dowodzą, że zmniejszając stężenie DHT i blokując receptory dla tego hormonu, może on hamować także wypadanie włosów u mężczyzn i nawet pobudzać wzrost nowych. Przyczyny łysienia typu męskiego są złożone. Oprócz kurczenia się mieszków włosowych, przyspieszanego przez wysoki poziom DHT, zapalenie mieszków włosowych (niewidoczne gołym okiem, ma miejsce na poziomie komórkowym) i ich przebudowa łącznotkankowa, mogą przyczyniać się do wypadania włosów.
W 2002 roku, grupa naukowców uznała, że ekstrakt z palmy sabałowej może pomóc w leczeniu łysienia typu męskiego (tzw. łysienie androgenowe), związanego ze wzrostem stężenia DHT – rozpoczyna się ono od cofania linii włosów na czole i tworzenia się zakoli, po czym pojawia się także łysina na czubku głowy. W kontrolowanym placebo badaniu z podwójnie ślepą próbą wykazali, że aż 60% mężczyzn (w wieku od 23 do 64 lat, cierpiących na łagodne do umiarkowanego łysienie androgenowe), przyjmujących suplement z ekstraktem z palmy sabałowej, zauważyło znaczącą poprawę kondycji włosów i zahamowanie łysienia. Dalsze badania sugerują, że ekstrakt z palmy sabałowej może także zmniejszać ekspresję genów, odpowiedzialnych za stan zapalny w mieszkach włosowych i w ten sposób zmniejszać ryzyko nadmiernego wypadania włosów[1,2].

W jednej z metaanaliz, niski poziom testosteronu powiązano również ze zwiększonym ryzykiem zgonu, w tym zwłaszcza z powodu chorób układu krążenia. Naukowcy przez lata poszukiwali sposobów na bezpieczne podniesienie poziomu całkowitego i wolnego testosteronu we krwi, bez konieczności stosowania leków. W badaniach przeprowadzonych na hodowlach komórkowych wykazano, że ekstrakty z nasion granatu i kakaowca (tych samych ziaren, z których wytwarza się kakao i czekoladę),

Fot. goodluz

eprasa.pl 7cea242c21

Ekstrakt z palmy sabałowej zapobiega BPH i nowotworom prostaty, blokując konwersję testosteronu do DHT w tkance tego gruczołu i modyfikując ekspresję genów, odpowiedzialnych za rozwój raka

zwiększają wydzielanie testosteronu. W innym badaniu, ekstrakty z nasion granatu i kakao testowano z kolei na mężczyznach w wieku od 36 do 55 lat – podzielono ich na dwie grupy, z których pierwsza otrzymywała obie substancje w postaci suplementu, a druga placebo. Po ośmiu tygodniach poziom wolnego testosteronu wzrósł o ponad 48% u mężczyzn otrzymujących 400 mg mieszanki ekstraktów z nasion granatu i kakao, w porównaniu do grupy otrzymującej placebo. W grupie badanej zaobserwowano także inne korzystne efekty, w tym poprawę ogólnego samopoczucia, obniżenie poziomu stresu o 26% i wzrost siły chwytu dłoni o prawie 25%. Do oceny wyników eksperymentu wykorzystano również skalę objawów starzejącego się mężczyzny Heinemanna (ang. The Aging Males' Symptoms Scale, AMS), która obejmowała takie czynniki, jak ból stawów i bóle mięśni, nadmierne pocenie się, problemy ze snem i wyczerpanie, niepokój i drażliwość, depresję i poczucie wypalenia oraz spadek libido i inne problemy seksualne. Objawy te uległy zmniejszeniu aż o 19% w grupie badanej, otrzymującej ekstrakty z nasion granatu i kakao. Przeprowadzono także podobne badanie z udziałem młodszych mężczyzn, w wieku od 21 do 35 lat. Nawet w tej grupie wiekowej, ekstrakty z nasion granatu i kakao zwiększyły poziom wolnego testosteronu o 25%. Wzrosła u uczestników również siła chwytu i obwód bicepsa.

Warto przyjrzeć się także luteolinie, flawonoidowi występującemu w wielu ziołach, owocach i warzywach. Badania przedkliniczne dowodzą bowiem, że luteolina wspiera utrzymanie prawidłowego poziomu testosteronu i hamuje jego konwersję w estrogen. Naukowcy dodali zatem luteolinę do ekstraktów z nasion granatu i kakao i w ten sposób otrzymali jeszcze silniej działający suplement, przyczyniający się do wzrostu stężenia testosteronu[1].

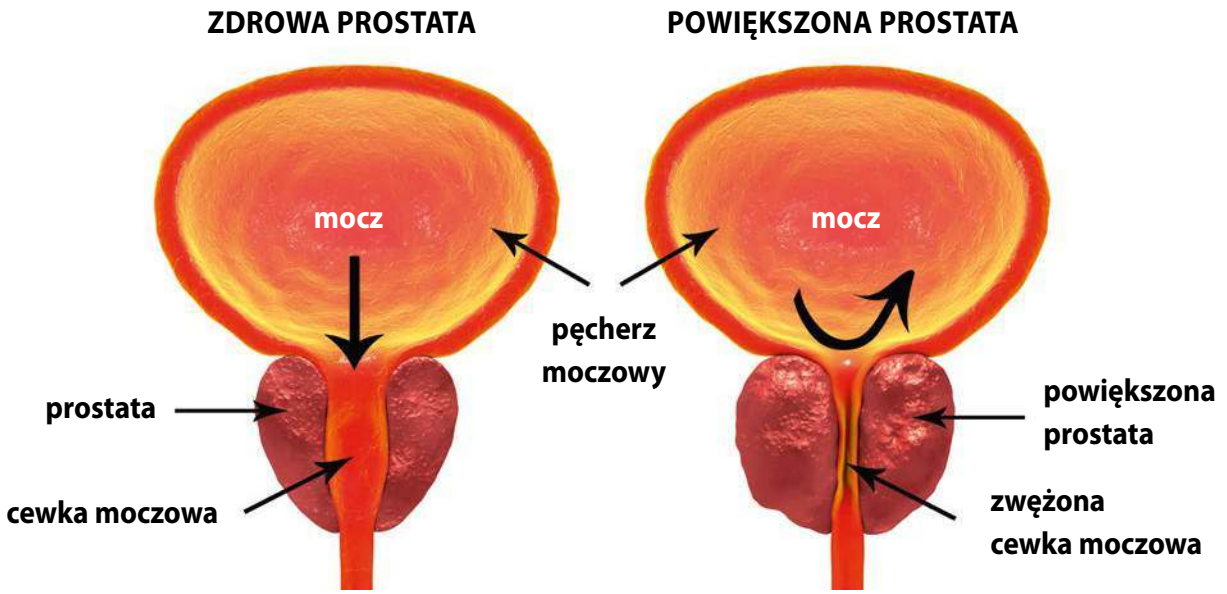
Ochrona prostaty

Coraz więcej mężczyzn, nie tylko w Stanach Zjednoczonych, ale także w Europie, sięga po suplementy zawierające palmę sabałową (*Serenoa repens*). Dlaczego cieszy się ona takim zainteresowaniem? Okazuje się, że ekstrakty z jej owoców są nieocenionym wsparciem dla prostaty, co potwierdzają liczne badania kliniczne. Zawarte w nich bioaktywne substancje, w tym beta-sitosterol i wolne

REKLAMA

eprasa.pl 7cea242c21

ŁAGODNY PRZEROST PROSTATY



Objawy łagodnego przerostu prostaty

Jeżeli zauważysz u siebie poniższe objawy, zgłoś się niezwłocznie do lekarza pierwszego kontaktu, od którego zostaniesz skierowany do urologa lub androloga – im wcześniej rozpoczniesz leczenie BPH, tym łatwiej będzie zahamować postęp choroby i złagodzić objawy.

- Trudności z oddawaniem moczu
- Nietrzymanie moczu
- Bolesne oddawanie moczu
- Częstomocz
- Częste infekcje układu moczowego
- Zaburzenia erekcji
- Uczucie ucisku w pęcherzu moczowym
- Krew w moczu

kwasy tłuszczowe, w sposób naturalny chronią bowiem prostatę i zapobiegają jej powiększeniu, co pozwala panom uniknąć wielu kłopotów zdrowotnych, związanych ze starzeniem się organizmu.

U starzejących się mężczyzn znacznie wzrasta ryzyko łagodnego powiększenia, inaczej nazywanego przerostem, prostaty (ang. benign prostatic hyperplasia, BPH), które powoduje m.in. trudności w oddawaniu moczu i zmusza do częstszych wizyt w toalecie. Działanie palmy sabałowej polega na hamowaniu aktywności enzymów, przekształcających męski hormon płciowy, testosteron, w dihydrotestosteron (DHT) przyczyniający się do przerostu prostaty i rozwoju nowotworów tego męskiego gruczołu. Aktywne składniki ekstraktu z palmy sabałowej wiążą się także z receptorami DHT, przez co zmniejszają wpływ, jaki na prostatę wywiera ta pochodna testosteronu. Ponadto sprzyjają zachowaniu prawidłowych podziałów komórek gruczołu i hamują reakcje zapalne w obrębie tego narządu oraz zmniejszają nasilenie objawów ze strony dróg moczowych, takich jak nietrzymanie moczu i zbyt częste lub utrudnione oddawanie moczu. Z analizy 18 badań klinicznych wynika, że ekstrakt z palmy sabałowej łagodzi objawy związane z oddawaniem moczu i poprawia jego przepływ lepiej niż placebo, a także znacznie zmniejsza częstotliwość oddawania moczu w nocy, nazywane nokturią.

Opisane powyżej mechanizmy działania ekstraktu z palmy sabałowej sprawiają, że jest ona często wykorzystywana w leczeniu BPH. W podsumowaniu badań klinicznych, w których udział wzięło 2939 mężczyzn dowiedziono, że przyjmowanie suplementów, zawierających ekstrakt z palmy sabałowej, łagodziło objawy BPH związane z dolnymi drogami moczowymi i ułatwiały przepływ moczu skuteczniej niż placebo. Ta sama analiza wykazała również, że u mężczyzn przyjmujących palmę sabalową zmniejszeniu uległy objawy nokturii i panowie nie musieli tak często wstawać w nocy do toalety.

Inne badania wykazały natomiast, że ekstrakt z palmy sabałowej jest równie skuteczny w łagodzeniu objawów ze strony układu moczowego, jak leki na receptę, przepisywane starzejącym się panom przez urologa lub androloga, w tym obniżający poziom DHT finasteryd

Fot. Dr_Microbe

eprasa.pl 7cea242c21

Problemy z prostatą – zazwyczaj jest to łagodny przerost prostaty, dotyczą około połowy mężczyzn po 50. roku życia, natomiast po 80. roku życia odsetek ten wynosi już 90%

i tamsulosyna, która ułatwia oddawanie moczu poprzez rozluźnianie mięśni gładkich pęcherza moczowego, cewki moczowej i prostaty.
Zainteresowanie mężczyzn ekstraktami z palmy sabałowej jest także związane z tym, że zmniejszają one częstość występowania zaburzeń seksualnych, związanych ze starzeniem się organizmu i łagodzą ich objawy (wiele z nich jest skutkiem ubocznym działania leków, stosowanych w leczeniu nokturii i BPH). I, co niezwykle ważne, badania wykazały, że przyjmowanie ekstraktów z palmy sabałowej powoduje niewiele i jedynie łagodne działania niepożądane.
Działanie ekstraktu z palmy sabałowej można wzmocnić – najbardziej skuteczne preparaty z palmy sabałowej zawierają dodatek beta-sitosterolu i innych składników działających ochronnie na prostatę, takich jak wspierający układ hormonalny bor, ekstrakt z rozmarynu, wykazujący działanie antynowotworowe, działający moczopędnie korzeń pokrzywy lub kora śliwy afrykańskiej, która m.in. łagodzi objawy nokturii i działa przeciwzapalnie[1,2].

Podsumowanie

Przyjmowanie ekstraktów z nasion granatu, kakao, tajskiego czarnego imbiru i palmy sabałowej zapewnia kompleksową ochronę przed problemami związanymi ze starzeniem się u mężczyzn. Wraz z wiekiem, panowie mogą doświadczać zaburzeń erekcji i obniżenia libido, cierpią także wskutek niskiego poziomu testosteronu i problemów z prostatą, które obejmują objawy ze strony układu moczowego i łagodny przerost gruczołu krokowego. Ekstrakty pochodzenia roślinnego mogą bezpiecznie pomóc starzejącym się mężczyznom w utrzymaniu erekcji, prawidłowego poziomu hormonów i zdrowia prostaty. ■

Konsultacja medyczna, dr Gary Gonzales
Copyright 2023. All rights reserved.
Reprinted with exclusive permission of Life Extension®
https://www.lifeextension.com/magazine/2023/8/challenges-of-male-aging
https://www.lifeextension.com/magazine/2010/2/optimal-prostate-defense-requires-a-multi-modal-strategy

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.lifeextension.com/magazine/2023/8/challenges-of-male-aging
2. https://www.lifeextension.com/magazine/2010/2/optimal-prostate-defense-requires-a-multi-modal-strategy

REKLAMA

Lifeplan®
alpha max
z Palmą Sabałową
Dla mężczyzn
suplement diety
Dostarcza cynk – dla utrzymania prawidłowego poziomu testosteronu
- Dla zdrowej skóry i włosów (pokrzywa)
- Dla utrzymania prawidłowego poziomu testosteronu, który jest odpowiedzialny obok innych czynników za libido u mężczyzn (cynk)
- Dla zdrowego układu odpornościowego (cynk, witamina C, D)
- Dla zdrowych stawów i kości (cynk, witamina C, D)
- Dla utrzymania prawidłowego działania układu moczowego (pokrzywa, palma sabałowa)
- Dla prawidłowych funkcji reprodukcyjnych u mężczyzn (cynk, palma sabałowa)
- Dla ożywienia ciała i witalności (żeń-szeń koreański)
- Dla zdrowia prostaty (palma sabałowa)
- Dla prawidłowego metabolizmu energetycznego (witamina C)
- Dla zdrowia układu nerwowego (witamina C)

www.lifeplan.com.pl
fb.com/lifeplanpolska
infolinia: 881 21 21 84
www.naszazielarnia.pl

eprasa.pl 7cea242c21

NATURALNE SPOSOBY NA ZAKRZEPICĘ

U osób, które spędzają w pozycji siedzącej cztery godziny dziennie, ryzyko wystąpienia potencjalnie śmiertelnych zakrzepów krwi, będących skutkiem zakrzepicy żył głębokich (ang. deep vein thrombosis, DVT), wzrasta aż o 48%. Choroba ta jest jedną z głównych przyczyn niepełnosprawności i śmierci osób dorosłych. Całe szczęście zakrzepicy można zapobiegać i ją leczyć w sposób naturalny.

TEKST **MICHAEL DOWNEY**

Długie siedzenie za biurkiem, na kanapie, w samochodzie lub podczas lotu, zwiększa ryzyko zakrzepicy żył głębokich (nazywanej także żylną chorobą zakrzepowo-zatorową), czyli powstania skrzepu. Zazwyczaj powstaje on w żyle głębokiej w nodze i wędrując może spowodować powstanie zatoru w płucach (to tzw. zatorowość płucna), co stanowi śmiertelne zagrożenie[1,2]. Problem może dotknąć praktycznie każdego z nas, a statystyki są przerażające. Według Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego ryzyko zgonu z powodu zakrzepów (skrzepów) powstałych w żyłach wzrasta o 48% u osób, które siedzą dłużej niż cztery godziny dziennie[3]. Dzięki serii dobrze zaprojektowanych badań, naukowcy zgłębiający właściwości naturalnych ekstraktów roślinnych odkryli, że niektóre z nich mogą blokować tworzenie się skrzepów i pomagać w rozpuszczaniu małych skrzeplin, zanim zlepiając się ze sobą, stworzą one duże zakrzepy[4-7]. Odkryli oni również, że ekstrakty te w bezpieczny sposób pobudzają naturalne mechanizmy przeciwzakrzepowe, dzięki czemu ryzyko powstania niebezpiecznego skrzepu ulega obniżeniu, a jeśli już on powstanie, przyczyniają się do jego rozpuszczenia[7-10].

W badaniu kontrolowanym placebo, przeprowadzonym z udziałem ludzi wykazano, że u osób przyjmujących ekstrakty roślinne nie zaobserwowano żadnych przypadków zakrzepicy żył głębokich w porównaniu z 5,4% przypadków w grupie kontrolnej[6].

Fot. olegganko

eprasa.pl 7cea242c21

Żyły wyposażone są w zastawki współpracujące z mięśniami nóg, zapobiegające cofaniu się krwi w kierunku stóp. Wraz z wiekiem mechanizmy te, niestety, zawodzą. U osób, które są mało aktywne, krew gromadzi się w takim przypadku w łożysku naczyniowym nóg.
Każdego roku, według amerykańskiego Centrum Kontroli i Zapobiegania Chorobom (CDC), żylna choroba zakrzepowo-zatorowa, prowadząca do powstania skrzeplin, może dotykać aż 900 tysięcy Amerykanów[11] (w Polsce co roku diagnozuje się około 60 tysięcy przypadków DVT i jest ona czwartą przyczyną zgonów– przyp. tłum.). Warto tę liczbę porównać z danymi dotyczącymi śmiertelności Amerykanów na nowotwory – rocznie rak zabija około 570 tysięcy Amerykanów.
W miarę upowszechniania się siedzącego trybu życia, ryzyko zakrzepicy żył głębokich stale rośnie i pochłania coraz większą liczbę ofiar śmiertelnych. Badania przeprowadzone przez Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne wykazały, że u osób, które spędzały cztery godziny lub więcej dziennie w pozycji siedzącej, w porównaniu do osób, które spędzały w ten sposób mniej niż 2 godziny, ryzyko zdarzeń sercowo-naczyniowych wzrastało o około 125%. Związek pomiędzy siedzeniem, a zakrzepicą był przy tym niezależny od tradycyjnych czynników ryzyka dla tej choroby, takich jak palenie, nadciśnienie tętnicze, aktywność fizyczna i wskaźnik masy ciała[3]. Niektórzy uważają nawet, że długotrwałe siedzenie jest gorsze palenie[12]!

Droga do choroby zakrzepowo-zatorowej

Zakrzepica żył głębokich może rozwinąć się bardzo szybko, często nie dając objawów ostrzegawczych. Ale kiedy powstały w żyle skrzep rozpadnie na mniejsze skrzepliny, objawy pojawiają się z zabójczą siłą. Fragmenty skrzepu mogą przemieszczać się niepostrzeżenie w układzie krążenia i po dotarciu do płuc zablokować przepływ krwi. To nagłe zdarzenie nazywamy zatorowością płucną – dochodzi w jej przebiegu do drastycznego zmniejszenia lub całkowitego zablokowania napływu krwi do płuc, które zwykle kończy się śmiercią w ciągu kilku minut. Około 30% osób z żylną chorobą zakrzepowo-zatorową umrze w ciągu miesiąca od zdiagnozowania choroby, a około 25% tych zgonów nastąpi w postaci nagłej śmierci. A u około 33% osób, które przeżyły, w ciągu 10 lat dojdzie do nawrotu choroby. Szacuje się, że żylna choroba zakrzepowo-zatorowa zabija rocznie do 100 tysięcy Amerykanów[11].
Zmiany stylu życia, takie jak rzucenie palenia, regularne ćwiczenia i zdrowa dieta, mogą zmniejszyć ryzyko, ale często nie są one wystarczające, aby zapobiec śmiertelnemu zagrożeniu. Z kolei przyjmowanie leków przeciwzakrzepowych wiąże się z ryzykiem wystąpienia niepożądanego krwawienia[13,14], a pończochy uciskowe mają ograniczoną skuteczność[15,16]. Powodem, dla którego te metody dają jedynie ograniczoną ochronę, jest to, że w przypadku zastoju krwi, naturalne mechanizmy, służące do rozpuszczania skrzepów, stają się niewydolne i przewagę nad nimi uzyskują procesy tworzenia skrzeplin[17,18]. Z tego powodu potrzeba było znaleźć sposób na skuteczną obronę przed zakrzepicą. Naukowcy przebadali zatem ekstrakty z dwóch roślin pod kątem ich zdolności do jednoczesnego hamowania tworzenia się skrzepów żylnych i utrzymania elastyczności ścian naczyń żylnych.

Zwalczanie zakrzepicy żył głębokich

Poszukujący naturalnych substancji hamujących rozwój zakrzepicy żył głębokich naukowcy zidentyfikowali dwa składniki, które wykazały silne działanie zapobiegawcze: nattokinazę, czyli enzym ekstrahowany z nasion soi, fermentowanych przy użyciu bakterii *Bacillus natto* i bogaty w polifenole ekstrakt z kory francuskiej sosny morskiej.
W badaniach wykazano, że nattokinaza rozkłada fibrynę – długie nitkowate cząsteczki białkowe, tworzące rusztowanie skrzepu i jej prekursora, fibrynogen, który bierze udział w tworzeniu skrzepów[8,19,20]. Nattokinaza obniża także poziom innych czynników w tzw. kaskadzie krzepnięcia krwi (czyli szeregu reakcji zachodzących w celu

Fot. Africa Studio

Objawy zakrzepicy żył głębokich

Zakrzepica żył głębokich często przebiega bezobjawowo. Jeśli jednak zauważysz którekolwiek z poniższych symptomów, skontaktuj się z lekarzem[27]:

- Obrzęk jednej lub obu nóg
- Tkliwość lub ból w jednej lub obu nogach, nawet jeśli występuje tylko podczas stania lub chodzenia
- Zwiększenie ciepłoty skóry na nodze
- Zaczerwienienie lub przebarwienie skóry na nodze
- Uwidocznienie żył pod skórą
- Uczucie ciężkości nóg

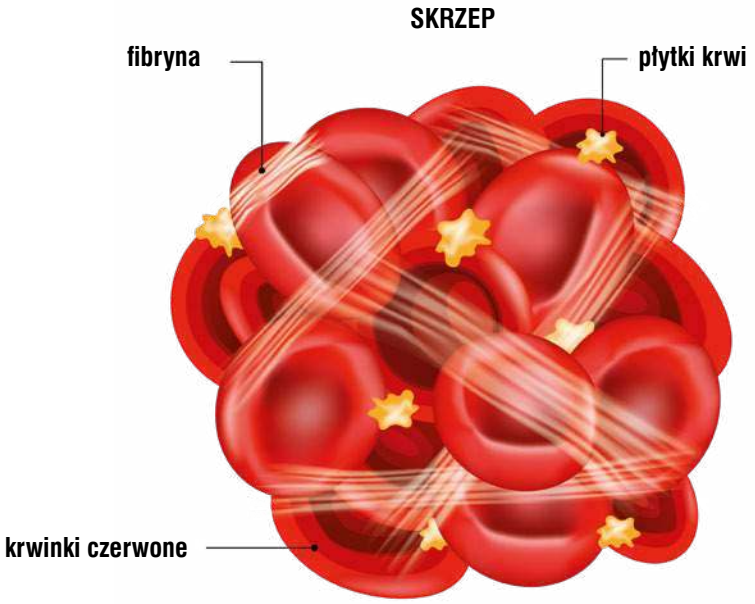
Zaprenumeruj na **www.UlubionyKiosk.pl/prenumerata**

eprasa.pl 7cea242c21

Czynniki ryzyka zakrzepicy żył głębokich

Zakrzepica żył głębokich (DVT) i zatorowość płucna, którą może wywołać żylna choroba zakrzepowo-zatorowa, często są wynikiem długiego siedzenia lub stania. Ale inne czynniki także mogą zwiększać ryzyko zachorowania. Są to[27]:

- stosowanie doustnych środków antykoncepcyjnych,
- zaawansowany wiek,
- palenie papierosów,
- ciąża,
- otyłość,
- ograniczona mobilność,
- niedawno przebyta operacja lub uraz,
- loty długodystansowe i dalekie podróże samochodem/autokarem,
- nowotwory.



zatamowania krwawienia i wytworzenia skrzepu – przyp. tłum.), jednocześnie zwiększając stężenie czynników zapobiegających krzepnięciu. W szczególności nattokinaza zmniejsza aktywność dwóch białek (czynnika VIII i czynnika VII), których nadaktywność może powodować powstawanie skrzepów wewnątrznaczyniowych. Co ważne, podczas trwania badań nie zgłoszono żadnych działań niepożądanych i patologicznych krwawień[4].
Co do drugiej badanej substancji, czyli ekstraktu z kory francuskiej sosny morskiej, dowiedziono, że zmniejsza ona agregację płytek krwi, jednocześnie pobudzając aktywność enzymu zwiększającego przepływ krwi poprzez wytwarzanie tlenku azotu w naczyniach krwionośnych. Warto przy tym wiedzieć, że tlenek azotu odgrywa kluczową rolę w regulacji funkcji naczyń, zatem prawidłowe jego wydzielanie zmniejsza ryzyko zakrzepicy. Wykazano także, że nattokinaza i ekstrakt z kory francuskiej sosny nadmorskiej, przyjmowane jednocześnie, współdziałają ze sobą i skutecznie zapobiegają powstawaniu zakrzepów oraz poprawiają mikrokrążenie w nogach[9,21].
Stwierdzono również, że ekstrakt z kory francuskiej sosny morskiej hamuje działanie enzymów, w tym metaloproteinazy macierzy pozakomórkowej rozkładającej białka, która degraduje białka obecne w ścianach naczyń krwionośnych i białka nadające im sprężystość, powodując ich sztywnienie i ograniczając przepływ krwi[10,22]. Biorąc pod uwagę te obserwacje, naukowcy uznali, że oba naturalne ekstrakty mogą w znaczący sposób zapobiegać zakrzepicy żył głębokich poprzez hamowanie niepożądanego tworzenia się skrzepów w żyłach, poprawę mikrokrążenia w żyłach nóg i utrzymywanie elastyczności ścian naczyń krwionośnych oraz indukowanie rozpadu fibryny[4,7-10,19-22]. Przyjrzyjmy się teraz bardziej szczegółowo obu wspomnianym naturalnym ekstraktom.

Nattokinaza rozpuszcza skrzepliny

Przed zaprojektowaniem badań z udziałem ludzi, naukowcy przeprowadzili eksperymenty na zwierzętach, które wyraźnie wykazały korzystne działanie nattokinazy na układ krążenia. Badania na psach dowiodły, że nattokinaza powoduje łagodny, ale stały wzrost szybkości degradacji, czyli rozpadu fibryny we krwi. Zapobiega to powstawaniu skrzepów oraz zmniejsza rozmiar i wytrzymałość już istniejących (ułatwia to ich rozpuszczenie – przyp. tłum.)[8]. Kiedy zaś nattokinazę podawano psom z doświadczalnie wywołaną zakrzepicą, badacze byli w stanie, z pomocą technologii rentgenowskiej zwanej angiografią, dosłownie obserwować rozpad skrzepów

Fot. sasazawa

Fot. designua

eprasa.pl 7cea242c21

w czasie rzeczywistym[8]. Następnie u szczurów z samoistnym nadciśnieniem – to standardowy model do badań wysokiego ciśnienia krwi u ludzi – wykazano, że nattokinaza rozkłada fibrynogen (prekursor fibryny) we krwi. Ponadto enzym ten obniżał ciśnienie krwi, hamując przemianę angiotensyny, hormonu biorącego udział w regulacji ciśnienia tętniczego, w jego aktywną formę, podnoszącą ciśnienie krwi[23].
Badanie z udziałem ludzi, którego celem była ocena działanie nattokinazy wykazało z kolei, że reguluje ona także poziom markerów krzepnięcia. Do tego badania naukowcy zrekrutowali zdrowych ochotników, pacjentów z chorobami układu krążenia i pacjentów dializowanych. Codziennie przez dwa miesiące badani przyjmowali dwie kapsułki nattokinazy, a każda z nich zawierała 2000 jednostek fibrynolitycznych[4]. Naukowcy odkryli, że we wszystkich trzech grupach doszło do znacznego spadku poziomu czynników krzepnięcia VII i VIII oraz fibrynogenu, w porównaniu z wartością wyjściową, co sugeruje, że nattokinaza działa równie dobrze u osób z prawidłowymi, jak i upośledzonymi funkcjami śródbłonka i mechanizmami krzepnięcia[4].
W badaniu tym, co ważne, nie zaobserwowano żadnych działań niepożądanych[4], a przeprowadzone testy bezpieczeństwa dotyczące nattokinazy potwierdziły jej status niskiego ryzyka[20].

Fot. Natalia

Ekstrakt z kory francuskiej sosny nadmorskiej zapobiega zakrzepicy

Naukowcy przeprowadzili także badania z udziałem ludzi, których celem była ocena wpływu ekstraktu z kory francuskiej sosny nadmorskiej, na ryzyko rozwoju zakrzepicy. Do badania włączono 198 osób zagrożonych zakrzepicą żył głębokich lub powierzchownych z powodu odbywania lotów trwających od 7 do 12 godzin, przy średnim czasie lotu wynoszącym 8,25 godziny[5]. Osoby badane zostały losowo przydzielone do grupy kontrolnej lub testowej. Grupa testowa przyjmowała dwie kapsułki

REKLAMA

DOCTORLIFE
HEALTH FORMULAS

Nattokinase
Skuteczność w rozkładaniu zakrzepów

Krążenie
z ekstraktem z kory sosny Pycnogenol
i składnikami diety śródziemnomorskiej
pomaga w miażdżycy i wspiera
zdrowy przepływ krwi

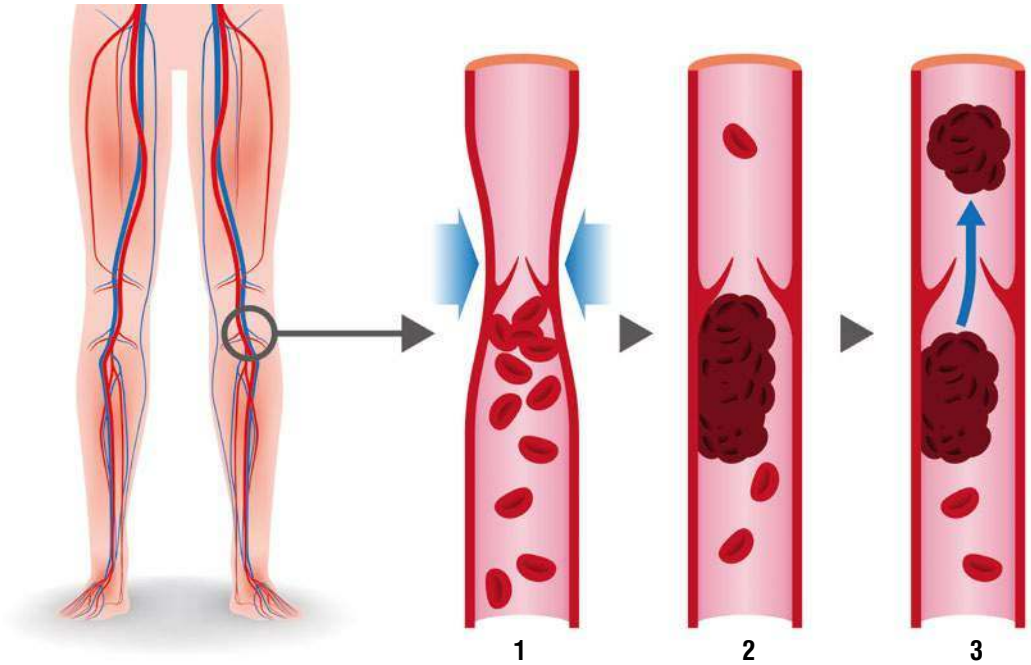
BEZ WYPEŁNIACZY
CLINICALLY TESTED
BEZ GLUTENU
GWARANCJA JAKOŚCI & TRADYCJI

Dostępne w Aptekach:
- www.doz.pl
- www.drmax.pl
- www.sklepzycia.pl
- www.gemini.pl
- www.aptekarosa.pl
- www.apteka-melissa.pl

eprasa.pl/7cea242c21

Choroba zakrzepowo-zatorowa

Diagram ilustruje normalny przepływ krwi żylnej (1), niedrożność żylną spowodowaną powstaniem skrzepliny (2) i oderwanie się skrzepliny (3). Zakrzep krwi taki jak ten, tworzący się w nodze osoby z zakrzepicą żył głębokich (DVT), może oderwać się bez ostrzeżenia i przedostać się do płuc lub innych narządów, powodując nawet śmierć.



zawierające 100 mg ekstraktu z kory francuskiej sosny nadmorskiej, dwie do trzech godzin przed lotem, dwie kolejne kapsułki na sześć godzin przed lotem i jedną kapsułkę następnego dnia, po dotarciu do celu. Grupa kontrolna przyjmowała placebo w tych samych odstępach czasu. W celu wykrycia skrzepów u wszystkich ochotników, wykonano badanie ultrasonograficzne żył nóg na 90 minut przed lotem i po nim. W grupie leczonej ekstraktem z kory francuskiej sosny nadmorskiej nie stwierdzono żadnych skrzepów krwi, zatem częstość występowania zdarzeń wyniosła 0%. Jednak w grupie placebo stwierdzono cztery przypadki wystąpienia powierzchownych zakrzepów i jeden przypadek zakrzepicy żył głębokich, co odpowiada częstości występowania zdarzeń wynoszącej 5,15%. Nie zaobserwowano ponadto żadnych działań niepożądanych[5]. Badanie dowiodło zatem, że ekstrakt z kory francuskiej sosny nadmorskiej może zapobiegać niebezpiecznym zakrzepom krwi, powstającym podczas długotrwałego siedzenia[5].

Ochrona przed obrzękiem nóg

Ten sam zespół naukowy przeprowadził podobne badanie, aby ocenić wpływ ekstraktu z kory francuskiej sosny nadmorskiej na tworzenie się obrzęków wokół kostek podczas długodystansowych lotów[24]. Oprócz tego, że są one źródłem dyskomfortu, to także doskonały wskaźnik osłabienia krążenia w żyłach nóg, co czyni go doskonałym sposobem oceny ryzyka zakrzepicy żył głębokich. Do zespołu zwerbowano 169 ochotników, którzy byli narażeni na zakrzepicę żył głębokich, spowodowaną siedzeniem podczas długiego lotu. Tę samą dawkę, 200 mg ekstraktu z kory francuskiej sosny nadmorskiej, podawano w takich samych odstępach czasu, jak we wcześniejszym badaniu. Stosując standardowe metody pomiaru, zmierzono obrzęk przed lotem i po wylądowaniu, oceniano także tempo jego narastania. W porównaniu do stanu sprzed wylotu, wyniki dotyczące obrzęku u osób otrzymujących placebo wzrosły o 58,3%. U ochotników, którym podano ekstrakt z kory francuskiej sosny nadmorskiej, wzrosły one jedynie o 17,9% – wynik ten wiązał się ze znacznym obniżeniem ryzyka zakrzepicy[24]. Podobnie częstość powstawania obrzęków kostek wzrosła podczas lotu średnio o 91% w grupie kontrolnej, podczas gdy u osób przyjmujących badany ekstrakt zaobserwowano jedynie 36% nasilenie obrzęku kostek[24].

Oba eksperymenty wykazały zatem zdolność ekstraktu z kory francuskiej sosny nadmorskiej do zmniejszania ryzyka zakrzepicy żył głębokich, bez żadnych skutków ubocznych, które występują u osób przyjmujących leki przeciwzakrzepowe. Pozostało jednak pytanie, czy ekstrakt ten jest lepszy od pończoch uciskowych, o których

Fot. metamorworks

eprasa.pl 7cea242c21

wiadomo, że są bezpieczne, ale niekoniecznie skuteczne w łagodzeniu zespołu pozakrzepowego. Zespół pozakrzepowy jest częstym powikłaniem zakrzepicy żył głębokich, w którym gromadzenie się krwi, która nie może wrócić do serca, powoduje obrzęk, ścieńczenie i przebarwienie skóry, a czasami bolesne, podatne na infekcje owrzodzenia nóg.

Aby rozstrzygnąć tę kwestię, naukowcy przeprowadzili badanie porównujące działanie ekstraktu z kory francuskiej sosny nadmorskiej z pończochami uciskowymi, pod kątem ich zdolności do zapobiegania zespołowi pozakrzepowemu[25]. W tym badaniu 156 pacjentów, którzy doświadczyli pojedynczego, poważnego epizodu zakrzepicy żył głębokich, podzielono na trzy grupy. Przez 12 miesięcy pierwsza grupa stosowała pończochy uciskowe, druga przyjmowała 50 mg ekstraktu z kory francuskiej sosny nadmorskiej trzy razy dziennie, a trzecia stosowała zarówno pończochy, jak i ekstrakt z kory francuskiej sosny nadmorskiej w takiej samej dawce, jak grupa druga[25]. Naukowcy zmierzyli u uczestników wielkość obrzęków, obwód kostki i objętość nogi dotkniętej wcześniej zakrzepicą żył głębokich oraz porównali wyniki z drugą nogą. Badanie to dobitnie potwierdziło doskonałą skuteczność ekstraktu z kory sosny w walce z zakrzepicą. W grupie stosującej wyłącznie pończochy uciskowe, w ciągu pierwszych sześciu miesięcy, wystąpiły dwa nowe przypadki zakrzepicy żył głębokich, w porównaniu z brakiem nowych przypadków zakrzepicy żył głębokich grupach stosujących badany ekstrakt. Po pierwszych sześciu miesiącach sam ekstrakt z kory francuskiej sosny nadmorskiej okazał się znacznie skuteczniejszy w łagodzeniu obrzęków niż samo stosowanie pończoch uciskowych, chociaż połączenie obu metod dało jeszcze lepsze efekty – pomiary objętości nóg i obwodu kostki wykazały, że ekstrakt z kory francuskiej sosny nadmorskiej i pończochy, stosowane razem, dają lepsze rezultaty niż same pończochy. W odniesieniu do mikrokrążenia, czyli przepływu krwi w najmniejszych naczyniach, ekstrakt z kory francuskiej sosny nadmorskiej podnosił poziom tlenu w krążącej krwi, a zmniejszał poziom dwutlenku węgla, co korzystnie wpływało na funkcjonowanie naczyń. Efektu tego nie zaobserwowano w przypadku pończoch uciskowych[25].

Badanie kliniczne właściwości nattokinazy i ekstraktu z kory francuskiej sosny nadmorskiej

Naukowcy postanowili przetestować także preparat łączący w sobie nattokinazę i ekstrakt z kory francuskiej sosny nadmorskiej, zatem przeprowadzili randomizowane, kontrolowane placebo badanie z udziałem ludzi[6]. Wszystkich 204 pasażerów lotu z Nowego Jorku do Londynu zostało

REKLAMA

eprasa.pl 7cea242c21

Siedzący tryb życia może prowadzić do zatorowości płucnej

Nasi rodzice zawsze powtarzali, że oglądanie zbyt długo telewizji nie jest dobre. Okazuje się, że mogli mieć więcej racji, niż im się wydawało. Niedawno opublikowane w czasopiśmie *Circulation* badanie wykazało, że siedzący tryb życia i spędzanie wolnego czasu na kanapie może prowadzić do powstania śmiertelnie groźnych zakrzepów[28]. Począwszy od 1988 roku badacze z japońskiego uniwersytetu w Osace zrekrutowali ponad 86 tysięcy osób i poprosili, aby uczestnicy przez następne 2 lata śledzili, ile czasu spędzają przed telewizorem. Eksperyment trwał 19 lat i w jego trakcie 59 uczestników zmarło z powodu zatorowości płucnej, czyli zablokowania napływu krwi do płuc przez wędrujący skrzep. Brak aktywności powoduje bowiem spowolnienie przepływu krwi, co może prowadzić do powstania, zwykle w miednicy lub nodze, zakrzepu. Skrzep może następnie przedostać się do płuc i utknąć w małym naczyniu krwionośnym, co może zakończyć się śmiercią. Naukowcy obliczyli, że ryzyko zatorowości płucnej u osób objętych badaniem było o 40% wyższe w przypadku każdych dwóch godzin oglądania telewizji dziennie powyżej progu 2,5 godziny dziennie. Ryzyko dla uczestników, którzy oglądali telewizję pięć godzin lub dłużej, było 2,5 razy większe niż ryzyko dla osób, które oglądały TV mniej niż 2,5 godziny. Aby uniknąć zatorowości, współautor badania, dr Hiroyasu Iso, zaleca, aby podczas oglądania telewizji wstać po mniej więcej godzinie i chwilę postać, przeciągnąć się i przejść, lub w pozycji siedzącej napinać i rozluźniać mięśnie nóg przez pięć minut.

przeszkolonych w zakresie technik zapobiegania zakrzepicy żył głębokich, w tym ćwiczeń izometrycznych, wykonywanych w pozycji stojącej i podczas poruszania się, w seriach trwających pięć do dziesięciu minut oraz konieczności odpowiedniego nawodnienia organizmu. Pasażerowie zostali następnie losowo przydzieleni do grupy otrzymującej kapsułki placebo lub kapsułki zawierające mieszankę nattokinazy i ekstraktu z kory francuskiej sosny nadmorskiej. Wszyscy badani przyjęli preparat dwie godziny przed wylotem i ponownie, sześć godzin później. Przed lotem i po wylądowaniu wykonano pasażerom badania ultrasonograficzne w celu wykrycia skrzepów.

U osób przyjmujących suplement nie stwierdzono żadnych przypadków zakrzepicy żył głębokich. Jednakże u pięciu pasażerów z grupy kontrolnej rozwinęła się zakrzepica żył głębokich, a u dwóch innych zakrzepy powierzchowne, co dało w sumie siedem zdarzeń – wskaźnik częstości występowania DVT wyniósł zatem 5,4% wśród grupy kontrolnej, w porównaniu z 0% u osób z grupy badanej[6]. Naukowcy zmierzyli także obrzęki nóg – przed wylotem były one takiej samej wielkości w obu grupach. Podczas podróży, w grupie kontrolnej, obrzęk wzrósł o 12%, ale u pasażerów otrzymujących suplementację obrzęki zmniejszyły się o 15%[6]. Odkrycia te potwierdzają, że ekstrakty, zastosowane razem, pomagają zapobiegać zakrzepicy żył głębokich u osób spędzających długi czas w pozycji siedzącej i zmniejszają ryzyko nagłej śmierci w wyniku zatorowości płucnej. Nie zgłoszono przy tym żadnych niepożądanych skutków ubocznych po zastosowaniu badanych suplementów.

Podsumowanie

Zakrzepica żył głębokich stanowi poważne zagrożenie dla każdego, kto spędza długi czas w pozycji siedzącej i może prowadzić do śmiertelnej zatorowości płucnej. Wykazano, że dwa naturalne składniki opisane w tym artykule, nattokinaza i ekstrakt z kory francuskiej sosny nadmorskiej, chronią przed zakrzepicą – hamują tworzenie się skrzepów w żyłach, poprawiają mikrokrążenie w nogach i korzystnie wpływają na elastyczność ścian naczyń krwionośnych. W badaniu kontrolowanym placebo, przeprowadzonym z udziałem ludzi, te dwie substancje zapobiegały zakrzepicy żył głębokich i zmniejszały obrzęk nóg u wszystkich ochotników z grup badanych. ■

Konsultacja medyczna, dr Gary Gonzales

Copyright 2023. All rights reserved.
Reprinted with exclusive permission of Life Extension®

https://www.lifeextension.com/magazine/2017/1/natural-prevention-of-deep-vein-thrombosis

BIBLIOGRAFIA

https://www.lifeextension.com/magazine/2017/1/natural-prevention-of-deep-vein-thrombosis

Fot. Nopphon

eprasa.pl 7cea242c21

KURKUMINA REGENERUJE KOMÓRKI MÓZGU USZKODZONE PRZEZ STRES

Przewlekły stres prowadzi do powstania uszkodzeń w delikatnych strukturach naszego mózgu. Wykazano, że kurkumina odwraca niektóre z tych szkodliwych zmian, a ponadto obniża poziom stresu i zapobiega rozwojowi depresji.

TEKST **AMY JOHNSTON**

Stres działa wręcz destrukcyjnie na nasz mózg. Jednak towarzyszące mu uczucie niepokoju, to nic, w porównaniu do stopnia uszkodzeń, jakie powoduje w komórkach nerwowych, czyli neuronach. Co gorsza, wywołane stresem zmiany w mózgu mogą przyczyniać się do rozwoju depresji i innych, równie groźnych chorób. Całe szczęście, matka natura dała nam kurkuminę, polifenol pochodzący z kurkumy (kłącze ostryżu długiego), która może regenerować uszkodzenia w układzie nerwowym, wywołane przez przewlekły stres[1]. Kurkumina stymuluje również tworzenie nowych komórek mózgowych i połączeń pomiędzy nimi, a te dwa procesy mogą zapobiegać lub łagodzić objawy depresji[2,3].
Kurkumina jest stosowana od prawie 4 tysięcy lat w leczeniu lub zapobieganiu różnym chorobom[2]. Najnowsze badania pokazują, że przy jej pomocy możemy chronić zdrowie psychiczne. Jest to możliwe dzięki temu, że polifenol ten zwalcza uczucie leku i wspomaga leczenie depresji wywołanej stresem. W niniejszym artykule omówione zostaną wstępne badania laboratoryjne i ich wyniki, które skłoniły lekarzy do przeprowadzenia eksperymentów z udziałem ochotników, mających na celu wykazanie, że kurkumina chroni nas przed skutkami, zarówno psychicznymi, jak i fizycznymi, przewlekłego stresu.

Kontrolowanie stresu na poziomie komórkowym

Naukowcy zdali sobie sprawę, że stres emocjonalny lub psychiczny negatywnie wpływa także na nasze ciało, a nie tylko na samopoczucie. Badania wykazały ścisły związek pomiędzy stresem psychicznym i jego szkodliwymi skutkami fizycznymi[4-6]. Do ich przeprowadzenia stworzono modele zwierzęce, które naśladują chroniczny, nieprzewidywalny stres, którego ludzie doświadczają w codziennym życiu. Eksperyment wykazał, że stres powoduje fizyczne zmiany w ciałach zwierząt, w tym m.in. zwiększenie

Fot. Prostock-studio

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

eprasa.pl 7cea242c21

rozmiaru i masy nadnerczy, a w szczególności tych ich części, które wytwarzają hormon kontrolujący stres, czyli kortyzol. Długotrwale podwyższony poziom kortyzolu we krwi przyczyniał się u zwierząt do wzrostu ilości tkanki tłuszczowej w okolicach brzucha, co obserwujemy także u zestresowanych osób[1,7,8]. Na poziomie komórkowym zaś hamuje on działanie naszych naturalnych mechanizmów antyoksydacyjnych, sprzyja uszkodzeniom oksydacyjnym i uszkadza struktury wytwarzających energię organelli wewnątrz komórkowych, czyli mitochondriów[6,8]. Ponadto u zestresowanych zwierząt rozwinęły się deficyty wydajności, pamięci i funkcji poznawczych w dokładnie taki sam sposób, jak ma to miejsce u ludzi[1,7]. Przewlekły i nieprzewidywalny stres zaburza także wytwarzanie substancji chroniących mózg. Może to tłumaczyć zmiany zachowania obserwowane w odpowiedzi na stresujące sytuacje[1,7,8]. Badania wykazały również, że kurkumina odwraca te szkodliwe zmiany w układach organizmu. Wykazano m.in., że kurkumina podawana doustnie szczurom przywraca prawidłowy poziom kortyzolu i prawidłowe funkcjonowanie nadnerczy oraz normalizuje zachowania zwierząt[1,7,8]. U myszy kurkumina przyczyniła się do zmniejszenia stresu oksydacyjnego i usprawniła wytwarzanie energii w komórkach, jednocześnie przywracając normalne zachowanie[6]. Najnowsze badania pokazują, że kurkumina może zapobiegać śmierci komórek mózgowych i promować odtwarzanie połączeń między komórkami mózgowymi, które uległy uszkodzeniu w wyniku przewlekłego stresu[9]. Chroniąc zatem struktury komórkowe przed fizycznymi uszkodzeniami, kurkumina jest w stanie pomóc złagodzić długoterminowe skutki stresu, takie jak zaburzenia lękowe i depresja. Przyjrzyjmy się bliżej tym badaniom.

Kurkumina zwalcza niepokój

Badania na zwierzętach dotyczące lęku wywołanego stresem wykazały, że doustne przyjmowanie kurkuminy może zapobiegać zachowaniom lękowym i poprawiać koordynację ruchową zaburzoną przez silne stresory, takie jak ograniczenie lub brak snu[10,11]. Badania nad przeciwdepresyjnym działaniem kurkuminy są jeszcze liczniejsze. Zwierzęce modele depresji zostały opracowane w celu testowania nowych leków, ale okazały się równie przydatne w badaniach nad naturalnymi suplementami. Wykazano przy ich użyciu, że kurkumina ogranicza behawioralne, biochemiczne i neurochemiczne skutki depresji. Dowiedziono ponadto, że normalizuje ona zachowania depresyjne, takie jak bezradność, poprawia poziom neuroprzekaźników determinujących nastrój, takich jak dopamina i serotonina oraz hamuje aktywność rozkładających je enzymów[12-15].
U osób cierpiących na depresję wywołaną stresem stwierdza się często obniżony poziom substancji biochemicznych, które chronią lub wzmacniają normalną aktywność komórek mózgowych. Kurkumina wydaje się być w stanie zwiększyć wydzielanie tych ochronnych substancji biochemicznych[3,15,16]. W rzeczywistości kurkumina jest tak skuteczna w zwalczaniu lęku i depresji wywołanych stresem, że przy jej pomocy można obniżyć dawkę przepisywanych na receptę leków przeciwdepresyjnych[13].

Antystresowe działanie kurkuminy

Rosnąca liczba badań, przeprowadzonych z udziałem ludzi, systematycznie poszerza naszą wiedzę, pozyskaną w toku badań na modelach zwierzęcych i potwierdza uzyskane dotychczas przy ich pomocy wyniki. Na przykład, w badaniu zdrowych osób w średnim wieku, przyjmujących kurkuminę o zwiększonym wchłanianiu, uczestnicy odnieśli szeroki wachlarz korzyści zdrowotnych, w tym obniżenie poziomu amylazy ślinowej (markera ostrego stresu), zwiększenie wychwytywania wolnych rodników i obniżenie poziomu markerów, służących do oceny stanu mózgu. Dzięki temu zredukowano wpływ przewlekłego stresu na mózg[17].
Stres związany z pracą może być niezwykle szkodliwy dla zdrowia. Badanie opublikowane w 2016 roku wykazało korzyści płynące z przyjmowania kurkumy, szczególnie przez osoby cierpiące na niepokój i zmęczenie związane z pracą zawodową[18]. W eksperymencie z udziałem 60 dorosłych z takimi zaburzeniami związanymi z stresującą pracą, uczestników przydzielono losowo do grupy otrzymującej kurkuminę o zwiększonym wchłanianiu, grupy przyjmującej standardową kurkuminę lub grupy placebo. Obie grupy badane przyjmowały 500 mg kurkuminy dziennie przez 30 dni. W porównaniu z pozostałymi dwiema grupami, osoby przyjmujące kurkuminę o zwiększonym wchłanianiu doświadczyły znacznej poprawy jakości życia, redukcji stresu, niepokoju i zmęczenia. Poprawa ta korelowała ze zmniejszonymi oznakami uszkodzeń oksydacyjnych.

Fot. natthapol

eprasa.pl 7cea242c21

Inne badanie koncentrowało się na lęku u osób otyłych, zagrożonych zarówno zaburzeniami lękowymi, jak i depresją[19]. Badani przyjmowali kurkuminę, w dawce 1000 mg na dobę, lub placebo. Po 30 dniach osoby otrzymujące kurkuminę doświadczyły znacznego obniżenia objawów lęku.

Działanie przeciwdepresyjne kurkuminy

Stres oksydacyjny w mózgu może prowadzić do stanu zapalnego o niskim stopniu nasilenia, a ostatecznie do dysfunkcji i śmierci komórek nerwowych. Procesy te mogą objawiać się pod postacią depresji[4,5]. Właściwości przeciwzapalne kurkuminy sprawiają, że jest ona dobrym kandydatem do miana naturalnego leku przeciwdepresyjnego[19-21]. I w przeciwieństwie do popularnych leków przeciwdepresyjnych, nie powoduje żadnych znanych poważnych skutków ubocznych[22].

W jednym z badań stwierdzono, że kurkumina, w dawce 500 mg dwa razy dziennie, była znacznie skuteczniejsza niż placebo w łagodzeniu objawów depresji, w tym zaburzeń snu, zmęczenia, poczucia bezwartościowości, zmniejszonej zdolności koncentracji, zmiany masy ciała, myśli o śmierci lub samobójstwie, drażliwości, utraty zainteresowań i niepokoju u osób dorosłych z dużym zaburzeniem depresyjnym[21]. Badanie to wykazało, że kurkumina była najskuteczniejsza u osób z tak zwaną depresją atypową, rodzajem depresji, w której pozytywne wydarzenia mogą poprawić nastrój. W zeszłym roku naukowcy opublikowali natomiast badanie analizujące wpływ kurkuminy na funkcje poznawcze i nastrój u zdrowych osób starszych. W badaniu tym, zdrowym osobom dorosłym w wieku od 60 do 85 lat, podawano kurkuminę o zwiększonym wchłanianiu w dawce 400 mg na dobę[23]. Eksperyment koncentrował się zarówno na ostrym leczeniu – co oznacza przyjęcie pojedynczej dawki, jak i przewlekłym leczeniu, trwającym pewien czas. W jego przebiegu działanie kurkuminy kontrolowano przy pomocy grupy otrzymującej placebo. Godzinę po podaniu pojedynczej dawki, osoby suplementowane kurkuminą osiągały lepsze wyniki w zadaniach wymagających ciągłej

Depresja i zaburzenia lękowe

Poważna depresja, niegdyś uważana za pewnego rodzaju wadę charakteru, jest obecnie uznawana za wyniszczające zaburzenie psychiczne. Szacuje się, że do 2030 roku depresja będzie najczęściej występującą chorobą u ludzi. Już teraz jest ona główną przyczyną niepełnosprawności w Stanach Zjednoczonych wśród osób w wieku od 15 do 44 lat (w Polsce na depresję choruje około 1,2 miliona osób i stale rośnie liczba pacjentów w wieku poniżej 18 roku życia, przyjmujących leki przeciwdepresyjne – przyp. tłum.). Prawie połowa osób, u których zdiagnozowano depresję, ma również zdiagnozowane zaburzenia lękowe, co dodatkowo utrudnia im prawidłowe funkcjonowanie.

Uogólnione zaburzenie lękowe dotyka ponad 3% populacji USA (szacuje się, że w krajach europejskich odsetek ten wynosi 5,4% – przyp. tłum.). Przy czym warto zaznaczyć, że kobiety doświadczają uogólnionych zaburzeń lękowych dwa razy częściej niż mężczyźni. Inne zaburzenia lękowe, takie jak lęk społeczny, zespół lęku napadowego, zespół stresu pourazowego, zaburzenie obsesyjno-kompulsywne dotykają milionów osób na całym świecie.

Leczenie farmakologiczne stało się podstawą zarówno terapii przeciwdepresyjnej, jak i przeciwlękowej, a firmy farmaceutyczne prześcigają się w tworzeniu co raz to nowszych receptur. Przyjmowanie tych leków wiąże się jednak z szeroką gamą skutków ubocznych i interakcji z innymi lekami, a nawet żywnością, co zmniejsza ich atrakcyjność w przypadku długotrwałego stosowania.

Co gorsza, około 30% pacjentów całkowicie nie reaguje na terapię lekową, podczas gdy pozostałe 70% wykazuje jedynie częściową odpowiedź. Ta luka w medycynie głównego nurtu otworzyła drzwi dla naturalnych alternatyw dla tych niebezpiecznych i często nieskutecznych leków. W badaniach laboratoryjnych wykazano, że kurkumina wykazuje niezwykłe działanie – łagodzi stres, działa przeciwlękowo i przeciwdepresyjne[27,28].

Fot. SciePro Fot. Pixel-Shot

eprasa.pl 7cea242c21

uwagi i wykorzystania pamięci operacyjnej, czyli funkcji często upośledzanych przez depresję. Długotrwała suplementacja kurkuminą przez cztery tygodnie poprawiła również wyniki w zakresie pamięci roboczej i nastroju (ogólne zmęczenie, spokój, zadowolenie i zmęczenie wywołane stresem psychicznym). A gdy badani przyjęli pojedynczą wysoką dawkę w okresie przewlekłej suplementacji, doprowadziło to do jeszcze większej poprawy czujności i poziomu zadowolenia[23].
Na początku 2016 roku, opublikowano metaanalizę badań nad kurkuminą i depresją, w której oceniono zbiorcze wyniki sześciu wcześniejszych mniejszych badań[24]. Wykazało ono, że suplementacja kurkuminą – zwłaszcza w preparatami o zwiększonym wchłanianiu – była znacznie skuteczniejsza niż placebo w leczeniu poważnych zaburzeń depresyjnych. Ujawniono również, że efekty wydają się największe, gdy suplementy przyjmowane są przez dłuższy czas, w wyższych dawkach, zwłaszcza u osób w średnim wieku.

Kurkumina wzmacnia działanie leków

Kilka badań wykazało niedawno, że przyjmowanie kurkuminy razem z lekami na receptę prowadzi do znacznie szybszej poprawy stanu pacjentów z depresją niż przyjmowanie samych leków na receptę. Jest to ważny obszar badań, biorąc pod uwagę szkody, jakie takie leki mogą powodować zarówno w krótko-, jak i długoterminowym funkcjonowaniu pacjenta, a także biorąc pod uwagę ich ograniczoną skuteczność w zwalczaniu objawów depresji[25,26]. W jednym z takich badań naukowcy oceniali pacjentów z dużym zaburzeniem depresyjnym, którzy przyjmowali już standardowe leki przeciwdepresyjne. Przez sześć tygodni pacjenci albo kontynuowali samo standardowe leczenie, albo przyjmowali kurkuminę o zwiększonym wchłanianiu w dawce 1000 mg dziennie, wraz z lekami na receptę[25]. Obie grupy oświadczyły zmniejszenia skali depresji pod koniec badania. Jednak grupa przyjmująca leki przeciwdepresyjne i kurkuminę wykazała znacznie większą poprawę w skalach oceniających poziom lęku i depresji, a także w ocenach objawów poznawczych i fizycznych.
W innym badaniu wzięli udział mężczyźni z depresją, w wieku od 31 do 59 lat, którzy przyjmowali kurkuminę w dawce 1000 mg dziennie lub placebo przez 6 tygodni, kontynuując jednocześnie dotychczasowy schemat leczenia przeciwdepresyjnego[26]. Pod koniec okresu badania, grupa przyjmująca leki na receptę i kurkuminę wykazała znaczące zmniejszenie nasilenia objawów depresji w porównaniu z tymi, którzy przyjmowali same standardowe leki. W grupie przyjmującej kurkuminę odnotowano również znaczące obniżenie markerów stanu zapalnego i stresu, a także zwiększony poziom cząsteczek chroniących mózg.

Podsumowanie

Przewlekły stres ma głęboki wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie. Jest on szczególnie związany z rozwojem zaburzeń lękowych i depresji, które mogą nawet zagrażać

Kurkumina kontra stres

- Stres powoduje uszkodzenia komórek i tkanek, w tym także mózgu.
- Wywołane stresem zmiany w centralnym układzie nerwowym prowadzą do zaburzeń lękowych lub depresyjnych, które same w sobie mogą przyczyniać się do dodatkowego stresu.
- Farmakoterapia zaburzeń lekowych i depresji jest tylko częściowo skuteczna i wiąże się ze znacznymi skutkami ubocznymi.
- W badaniach laboratoryjnych wykazano, że kurkumina łagodzi stres, wykazuje także działanie przeciwlękowe i przeciwdepresyjne.
- Badania z udziałem ludzi pokazują, że doustna kurkumina, zwłaszcza w postaci preparatów o zwiększonym wchłanianiu, może wspomagać lub nawet zastępować terapię lekami na receptę.
- Każdy, kto cierpi z powodu depresji lub stanów lękowych, powinien rozważyć przyjmowanie kurkuminy w celu zwalczania skutków przewlekłego stresu.

eprasa.pl 7cea242c21

Fot. gitusik

Kurkumina o zwiększonym wchłanianiu

Pomimo korzystnego wpływu na niezliczone schorzenia u ludzi, kurkumina przyjmowana doustnie słabo się wchłania. Doprowadziło to do licznych prób zwiększenia jej biodostępności poprzez połączenie cząsteczki kurkuminy z innymi substancjami. Jednym z najbardziej obiecujących preparatów o zwiększonym wchłanianiu są te, w którym kurkumina jest łączona ze składnikami korzenia kurkumy, z którego jest pozyskiwana, a które są zwykle tracone podczas procesu produkcji i oczyszczania. Taki suplement charakteryzuje się prawie 7-krotnie większym wchłanianiem niż sama kurkumina[29]. Biorąc pod uwagę wyższość kurkuminy o zwiększonym wchłanianiu, rozsądne wydaje się sięganie właśnie po takie preparaty i włączaniu ich do schematu leczenia zaburzeń lękowych i depresji.

życiu. Leczenie farmakologiczne lęków i depresji jest dalece niewystarczające oraz obarczone potencjalnie poważnymi skutkami ubocznymi. Naturalny polifenol, kurkumina, działa na wielu szlakach biochemicznych, łagodząc wpływ stresu na komórki mózgowe oraz zapobiegając lub łagodząc objawy towarzyszące zaburzeniom lękowym i depresji, wywołane przez przewlekły stres. Kurkuminę może stosować samodzielnie lub w połączeniu z lekami na receptę w celu złagodzenia objawów i poprawy jakości życia. Każda osoba cierpiąca na stres, depresję lub stany lękowe powinna zatem rozważyć suplementację kurkuminą o zwiększonym wchłanianiu w celu osiągnięcia wyników omówionych w przytoczonych badaniach naukowych. ■

Konsultacja medyczna, Holli Ryan, ekspert w dziedzinie żywienia, dietetyk

Copyright 2023. All rights reserved.
Reprinted with exclusive permission of Life Extension®

https://www.lifeextension.com/magazine/2016/12/curcumin-reverses-stress

BIBLIOGRAFIA

https://www.lifeextension.com/magazine/2016/12/curcumin-reverses-stress

REKLAMA

INSULINOOPORNOŚĆ – słodka plaga naszych czasów

Odczuwasz napady wilczego apetytu i chęć na słodkości, nawet gdy jesteś najedzony? A może od lat zmagasz się z nadwagą i nie możesz się jej pozbyć, a po posiłkach bezskutecznie walczysz z sennością? To może być insulinooporność, przez lekarzy nazywana plagą naszych czasów, która powoli i niezauważalnie odbiera nam zdrowie oraz radość życia. Jak ją rozpoznać i leczyć?

TEKST **ZUZANNA SAWCZUK**

Insulinooporność należy do najczęściej diagnozowanych zaburzeń metabolizmu. Niestety często traktuje się ją jedynie jako zwiastun cukrzycy, tymczasem sama w sobie jest już groźną chorobą. Szacuje się, że na insulinooporność cierpi ok. 40% Polaków. Niestety wielu z nich o tym nie wie, a różnorodność objawów zmusza ich do wędrówek od jednego specjalisty do drugiego. W konsekwencji, niezdiagnozowani, latami leczą jedynie skutki, a nie bezpośrednią przyczynę problemów[1].

Insulinooporność pod lupą

Podstawowym składnikiem pokarmowym, z którego organizm wytwarza energię, jest glukoza. Po każdym posiłku jej poziom we krwi wzrasta, co pobudza trzustkę do wydzielania insuliny. Hormon ten, pełniący wiele funkcji w naszym ciele, w odniesieniu do cukrów ma dwa zadania. Po pierwsze, umożliwia przetransportowanie glukozy z krwi do komórek i jej dalsze wprowadzenie do szlaków wytwarzania energii. Po drugie, pobudza wątrobę, aby część tego cennego cukru zmagazynowała w postaci glikogenu w swoich komórkach, a jego nadmiar, także przy udziale insuliny, zostaje zamieniony w trójglicerydy i odłożony w tkance tłuszczowej. Wydzielanie insuliny ma charakter skokowy – jej poziom we krwi rośnie po posiłku, w odpowiedzi na wzrost poziomu glukozy, a opada wraz z obniżeniem się jej ilości we krwi. Jeśli w naszym jadłospisie przeważają posiłki bogate w węglowodany, czyli cukry, a ponadto często sięgamy po słodkie przekąski i pijemy duże ilości kolorowych napojów, dochodzi do przecukrzenia organizmu. Jest to stan, w którym trzustka, w odpowiedzi na pojawienie się we krwi kolejnych porcji glukozy, zaczyna niemal nieprzerwanie wydzielać insulinę. Hormon ten stara się spożytkować dostępną glukozę, czyli przesłać jej jak najwięcej do komórek, a pozostałą część zmagazynować. Wszak ten cenny składnik nie może się zmarnować.

Fot. Маргарита Медведева

eprasa.pl 7cea242c21

Stan taki prowadzi do poważnych zmian w organizmie. Ponieważ komórki mają ograniczoną zdolność przyjmowania glukozy – nie pobierają jej z krwi więcej, niż potrzebują i nie magazynują jej – zaczynają bronić się przed nadmiarem tego cukru poprzez zmniejszenie liczby receptorów dla insuliny. Tak więc, aby się chronić, stają się mniej wrażliwe na jej działanie, co skutkuje insulinoopornością organizmu. A trzustka w tym czasie działa na najwyższych obrotach, by utrzymać homeostazę, i wydziela coraz więcej insuliny, „asertywność" komórek skutkuje bowiem tym, że we krwi cały czas krąży niewykorzystana glukoza. Jej nadmiar nie może już zostać zmagazynowany w postaci glikogenu (pojemność wątroby i mięśni ma swoje granice), więc trafia do tkanki tłuszczowej, która zaczyna rozrastać się, by sprostać potrzebom organizmu.
Najczęstszą przyczyną insulinooporności, poza błędami dietetycznymi, są zaburzenia metaboliczne spowodowane nadwagą i otyłością, gdyż tkanka tłuszczowa wytwarza hormony, takie jak adiponektynę, biorącą udział w uwrażliwianiu komórek na insulinę, i leptynę, odpowiedzialną za regulację apetytu, oraz rezystynę, która powoduje zmniejszenie wrażliwości komórek na insulinę. Insulinooporność może pojawić się również jako konsekwencja choroby Cushinga oraz nadczynności tarczycy i przytarczyc, ale miewa też podłoże genetyczne[2].

Rozwojowi insulinooporności sprzyja przyjmowanie niektórych leków antydepresyjnych i sterydowych oraz tabletek antykoncepcyjnych

Podstępna choroba

Pojawienie się insulinooporności łatwo przeoczyć, ponieważ jej objawy są dość niespecyficzne i narastają stopniowo. Początkowo jest to jedynie przemęczenie i rozdrażnienie, występują też problemy ze snem, nieznaczny wzrost ciśnienia krwi czy zwiększona podatności na infekcje – symptomy, które można przypisać wielu chorobom lub potraktować jako objaw przemęczenia. Pacjenci zgłaszają się do lekarza z reguły po wielu miesiącach bezskutecznych prób poradzenia sobie ze złym samopoczuciem. Impulsem do szukania fachowej pomocy jest często także tycie, zwłaszcza w okolicach brzucha, którego w żaden sposób nie udaje się powstrzymać oraz trudności ze zrzuceniem zbędnych kilogramów. Do tego dołączają problemy ze snem, zaburzenia koncentracji, wahania nastroju, nawracające bóle głowy i przewlekłe zmęczenie. Początkowo wielu chorych kładzie je na karb przepracowania, kiedy jednak nie ustępują po długim urlopie i wręcz zaczynają się nasilać, zaczynają się martwić. Do tego kobiety uskarżają się często na nieregularność miesiączek, stają się one także bardziej obfite.
Te z pań, które starają się zajść w ciążę, zaczynają z kolei doświadczać niezrozumiałych problemów z poczęciem lub po kilku tygodniach, z nieznanych przyczyn, dochodzi u ich do samoistnego poronienia. Do puli objawów insulinooporności należy dodać także problemy dermatologiczne, obniżenie nastroju (a nawet objawy podobne do depresji) i podatność na infekcje intymne. Długą listę symptomów zamykają te, które dotyczą zaburzeń łaknienia, a które i chorzy i, niestety, także lekarze często postrzegają jedynie jako brak silnej woli i folgowanie zachciankom. Objawem insulinooporności jest bowiem wilczy niepohamowany apetyt – podczas napadu chory potrafi zjeść wszystko, co ma pod ręką, a także ciągła ochota na słodkie przekąski, nawet po obfitym posiłku i przymus ciągłego podjadania pomiędzy posiłkami.

Insulinooporność nie boli, ale...

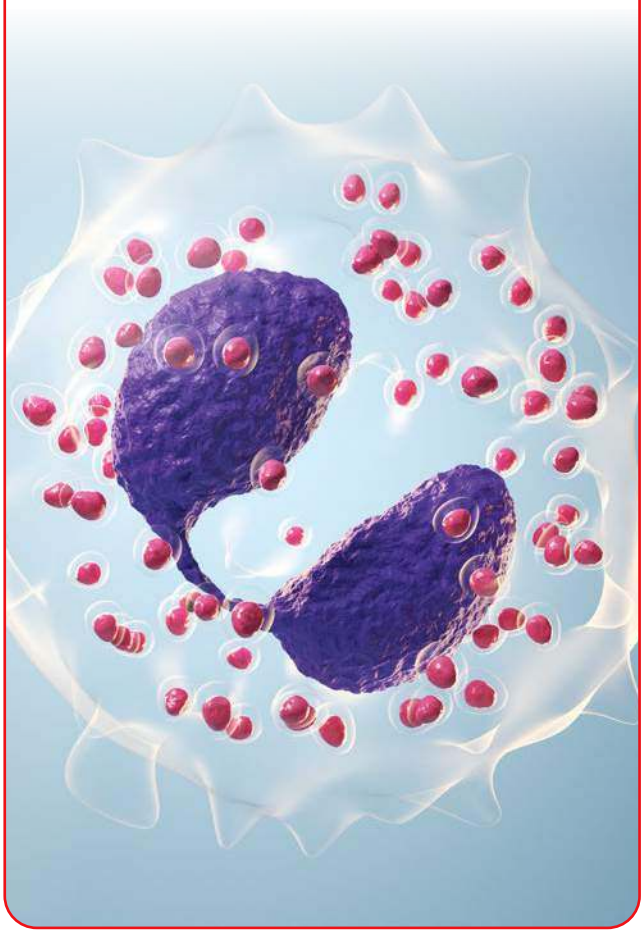
Droga do postawienia diagnozy jest długa i wyboista – objawów jest mnóstwo i dotyczą one praktycznie każdego układu w naszym ciele, zatem nawet specjalistom trudno znaleźć punkt zaczepienia. Zazwyczaj chorzy próbują początkowo poradzić sobie w sposób naturalny z kolejnymi problemami zdrowotnymi. Stosują rozmaite zioła na przemęczenie i stres, który obwiniają za spadek kondycji i uczucie ciągłego zmęczenia, a jakość snu starają się poprawić, stosując suplementy. W ciągu dnia z kolei wypijają litry kawy, próbując w ten sposób pobudzić rozleniwiony organizm do działania. Po pracy wylewają siódme poty na

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

eprasa.pl 7cea242c21

Insulina kontra odporność

Insulina jest sprzymierzeńcem naszej odporności. Pobudza komórki odporności wrodzonej, takie jak neutrofile (unieszkodliwiają wirusy i bakterie), makrofagi (usuwają patogeny, pochłaniając je) i limfocyty NK (hamują rozwój infekcji, niszcząc zaatakowane przez wirusy komórki), dzięki czemu zwiększa się ich efektywność w zwalczaniu patogenów. Jeśli jednak poziom insuliny jest zbyt wysoki, nadmiernie pobudzone krwinki zaczynają uszkadzać tkanki, ponieważ tracą zdolność odróżniania komórek organizmu od patogenów. Skutkuje to powstawaniem stanów zapalnych, które angażując siły układu immunologicznego, czynią go ślepym na zagrożenia i osłabiają odporność na infekcje. Insulina aktywuje również limfocyty T, należące do sił odporności nabytej (rozpoznają patogeny, przechowują informacje o przebytej infekcji, pełnią funkcję pamięci immunologicznej), i limfocyty regulatorowe oraz pomocnicze. Podobnie jak w przypadku odporności wrodzonej, zbyt wysoki poziom tego hormonu pobudza te wszystkie limfocyty nadmiernie, co może skutkować pojawieniem się alergii i chorób autoimmunologicznych, które znacznie obniżają odporność organizmu[3].



Jeśli cierpisz na insulinooporność, zrezygnuj z alkoholu i piwa bezalkoholowego, ponieważ zawierają duże ilości węglowodanów, które mogą zaburzyć bilans węglowodanowy stosowanej diety

siłowni, by zrzucić zbędne kilogramy i katują się kolejnymi dietami – bez rezultatu. Kobiety odwiedzają ginekologów w poszukiwaniu przyczyny rozregulowania cyklu menstruacyjnego i problemów z zajściem w ciążę lub poronieniami wczesnych ciąż. Po drodze chorzy słyszą: „weź się za siebie", „nie masz wystarczającej motywacji", „jesteś leniwy/leniwa" lub „co z ciebie za hipochondryk". Zrozumienia nie znajdują często także u lekarzy, którzy kierują ich od jednego specjalisty do drugiego. To wszystko sprawia, że w wielu chorych narasta frustracja, zniechęcenie i złość, którą często... zajadają. Istne błędne koło.

O ile niezrozumienie otoczenia można jeszcze usprawiedliwiać, o tyle brak empatii lekarzy dziwi. Głównym winnym tego stanu rzeczy jest to, że pokutuje wśród nich przekonanie, iż zaburzenia wydzielania insuliny są związane wyłącznie z metabolizmem cukrów i zwiastują cukrzycę – dlatego jedynie na tym zagrożeniu skupia się ich uwaga. Tymczasem regulowanie poziomu glukozy we krwi to niejedyne zadanie insuliny. Okazuje się, że to hormon niezwykle ważny dla utrzymania zdrowej równowagi organizmu, czyli homeostazy[1]. Insulinooporność nie boli, ale...

Zaburza funkcjonowanie tarczycy

Często chorzy na insulinooporność trafiają, z zalecenia lekarza pierwszego kontaktu, do endokrynologa i tu czeka ich niemiła niespodzianka, bowiem wielu z nich słyszy, że cierpi na niedoczynność tarczycy, która ma tłumaczyć większość zgłaszanych przez nich objawów. Nic bardziej mylnego. Nasz organizm nie jest zbiorem autonomicznych układów, tylko złożoną maszynerią, dlatego wtedy, gdy zawiedzie w niej choć jeden trybik, cierpi całe ciało. Nieprzypadkowo to właśnie tarczyca jako pierwsza staje się ofiarą insulinooporności.

Organ ten wytwarza hormon, tyroksynę (T4), który uwalnia do krwi. Aby jednak mógł on wpływać na metabolizm komórek, musi zostać przekształcony w aktywną trijodotyroninę (T3). Odbywa się to przy udziale specyficznego enzymu – dejodynazy D2. Reakcja ta zachodzi w samej tarczycy, a także w mózgu, przysadce mózgowej, mięśniach szkieletowych i sercu. Jednym z czynników nasilających działanie dejodynazy jest właśnie insulina. Na skutek insulinooporności jej poziom we krwi jest stale wysoki, dochodzi zatem do intensywnego przekształcania T4 w T3. Wydawać by się mogło, że to pożądane zjawisko, bo dzięki temu organizm ma pod dostatkiem hormonów tarczycy – jednak tak nie jest. Wydzielanie hormonów tarczycy regulowane jest bowiem ujemnym sprzężeniem

Fot. SciePro

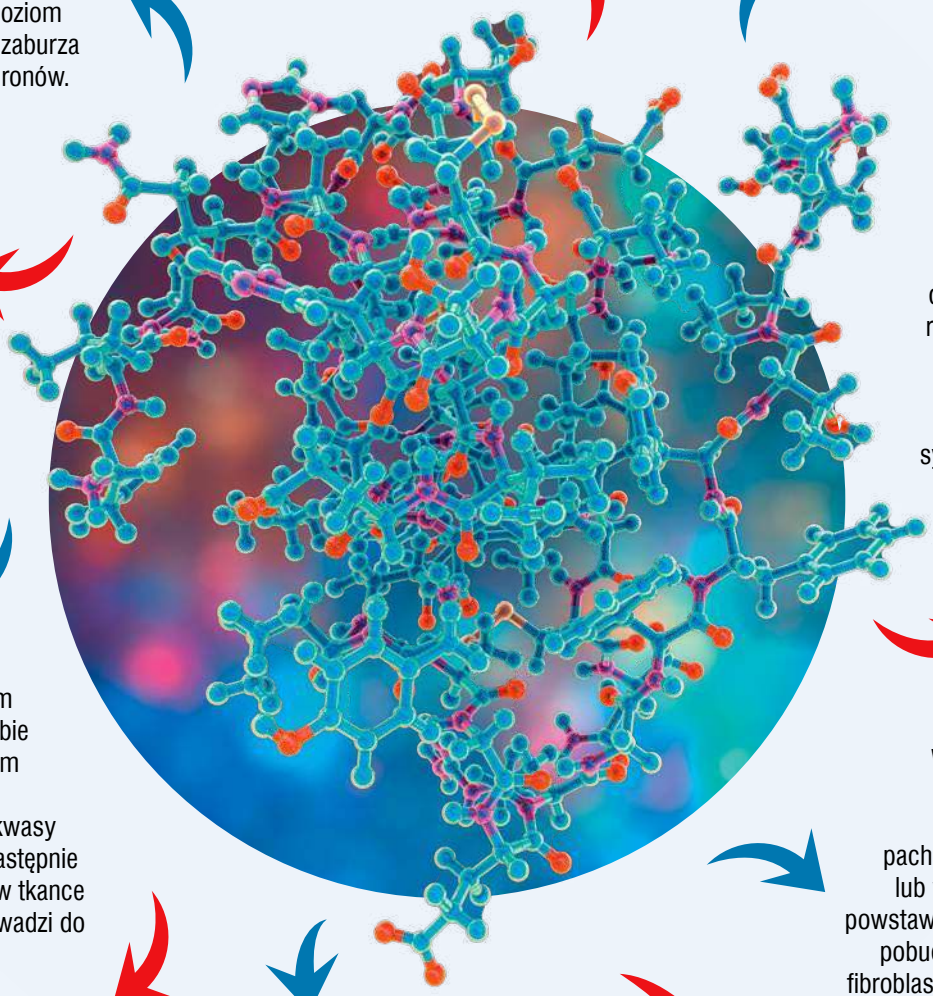
eprasa.pl 7cea242c21

INSULINOOPORNOŚĆ

Pogorszenie pamięci i obniżenie koncentracji – mózg, który zużywa aż 20% glukozy dostarczonej do organizmu, jest niedożywiony, ponieważ nie może wykorzystać glukozy krążącej we krwi, a wysoki poziom insuliny dodatkowo zaburza funkcjonowanie neuronów.

Częste bóle głowy i silne napady migreny – spowodowane są wysokim poziomem glukozy we krwi i często towarzyszącą insulinooporności, hipercholesterolemii i nadciśnieniu tętniczemu.

Senność po posiłkach – wzrost poziomu insuliny we krwi aktywuje ośrodek sytości w mózgu, który wprowadza nas w stan błogiego relaksu poprzez obniżenie aktywności kory mózgowej.



Napady wilczego głodu – są tak silne, że na nic tu silna wola. Spowodowane są rozregulowaniem działania ośrodków regulujących apetyt w naszym mózgu i zmniejszenia wrażliwości na sygnały świadczące o sytości, pochodzące z przewodu pokarmowego.

Trądzik – to efekt nadmiernego rogowacenia ujść gruczołów łojowych i nasilonego wskutek działania insuliny wydzielania sebum.

Otyłość, zwłaszcza brzuszna – organizm próbuje poradzić sobie z wysokim poziomem glukozy we krwi i przekształca ją w kwasy tłuszczowe, które następnie magazynowane są w tkance tłuszczowej, co prowadzi do wzrostu masy ciała.

Włókniaki miękkie – pojawiają się na szyi, dekolcie, pod pachami, na powiekach lub w pachwinach. Ich powstawanie jest wynikiem pobudzenia namnażania fibroblastów, czyli komórek tkanki łącznej, przez insulinę.

Wypadanie włosów – jest skutkiem nasilenia wytwarzania dihydrotestosteronu, odpowiedzialnego za łysienie androgenowe. U kobiet pojawiają się charakterystyczne, typowo męskie zakola i przerzedzają się włosy. Ponieważ skróceniu ulega faza wzrostu włosa, trudno jest paniom wyhodować długie pukle.

Ciemne plamy na skórze – pojawiają się zazwyczaj na łokciach, kolanach, karku i pod pachami lub pod biustem. To tzw. rogowacenie ciemne, będące skutkiem przyspieszenia rogowacenia komórek naskórka przez nadmiar insuliny.

Uczucie zimna – jest wynikiem obniżenia temperatury organizmu, do której dochodzi wskutek osłabienia działania układu współczulnego i zaburzeń funkcjonowania tarczycy. Może być także spowodowane niedostatkiem energii na skutek stosowania niskokalorycznej diety.

Fot. Dr_Microbe

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

eprasa.pl 7cea242c21

Jak wykryć niewidzialnego wroga?

1. Udaj się do lekarza rodzinnego, który zleci badania krwi
Najważniejsze są dwa z nich – poziom glukozy i insuliny na czczo, ponieważ na ich podstawie ustala się współczynnik insulinooporności HOMA-IR (ang. homeostatic model assessment for insulin resistance). Wylicza się go, mnożąc przez siebie poziom glukozy i insuliny, a następnie dzieląc wynik przez 22,5 (dla wyniku podanego w mmol/l) lub 405 (dla wyniku podanego w mg/dl). Wynik powyżej 2 oznacza insulinooporność, chociaż wielu lekarzy twierdzi, że wynik powyżej 1,5 powinien już zaniepokoić. Normą jest wynik poniżej 1.
Zazwyczaj lekarz zleca jednocześnie wykonanie morfologii, lipidogramu (poziom trójglicerydów i cholesterolu), badania poziomu enzymów wątrobowych i badanie moczu.

2. Przejdź pod opiekę lekarza specjalisty, endokrynologa lub diabetologa
Jeśli wykonane badania sugerują insulinooporność, zlecą oni powtórzenie, nawet kilkukrotne, badania poziomu glukozy i insuliny na czczo, aby ponownie obliczyć współczynnik HOMA-IR – lekarz musi się upewnić, że wynik nie był efektem nieprzestrzegania zasad pobierania krwi na czczo, np. zbyt późnego posiłku lub wypicia rano słodkiego napoju. Dodatkowo zleca się pacjentowi badania:

- **Poziom hemoglobiny glikowanej (HbA1C)**, który pozwala na określenie średniego stężenia glukozy we krwi przez 3 miesiące. Norma wynosi około 4–6%. Wyższe wyniki wskazują na zaburzenia metabolizmu glukozy, w tym na insulinooporność.
- **Test obciążenia glukozą OGTT** (ang. oral glucose tolerance test), obrazujący zmiany w stężeniu glukozy we krwi w ciągu kilku godzin po doustnym przyjęciu 75 g glukozy rozpuszczonej w wodzie. Pierwsze pobranie krwi następuje na czczo, a kolejne dwa co godzinę. W tym czasie należy unikać wysiłku i stresu. Wynik pokazuje, w jaki sposób organizm radzi sobie z metabolizowaniem glukozy. Norma na czczo wynosi 70–99 mg/dl, po dwóch godzinach od wypicia glukozy glikemia powinna wzrosnąć maksymalnie do 140 mg/dl. Jeśli po dwóch godzinach poziom glukozy wynosi 140–199 mg/dl, stwierdza się insulinooporność, a powyżej 200 mg/dl – cukrzycę.

3. Stosuj się do zaleceń specjalistów
Po stwierdzeniu insulinooporności musisz pozostać pod stałą opieką lekarza specjalisty i wykonywać okresowe badania. Konieczne może okazać się przyjmowanie leków obniżających poziom glukozy we krwi i uwrażliwiających komórki na działanie insuliny. Z uwagi na to, że insulinooporność wpływa na pracę wielu narządów, możesz spodziewać się skierowania na kontrolę do gastrologa, endokrynologa, diabetologa i dietetyka. Nie należy rezygnować z opieki specjalistów, nawet jeśli stosujesz naturalne metody leczenia i wspomagasz organizm dietą i suplementami[1].

zwrotnym, tzn. zwiększenie ilości T3 we krwi skutkuje zahamowaniem wytwarzania T4 i z czasem zaczyna brakować hormonów tarczycy, co powoduje niedoczynność tego organu.

Osłabia mięśnie

Mięśnie szkieletowe, proces ich formowania i regeneracji, uzależnione są od insuliny. Bierze ona bowiem udział w transportowaniu do wnętrza komórek mięśniowych niezbędnych do ich budowy aminokwasów. Stymuluje również wytwarzanie protein w mięśniach i zapobiega utracie masy mięśniowej. Jeśli zatem komórki mięśni szkieletowych na skutek uogólnionej insulinooporności stają się niewrażliwe na jej działanie, nie mogą prawidłowo funkcjonować. Stąd też pojawia się uczucie zmęczenia, nużliwość mięśni i osłabienie kondycji fizycznej.

Prowadzi do chorób układu sercowo-naczyniowego

Wysoki poziom insuliny i oporność tkanek na jej działanie zwiększa ryzyko dyslipidemii, czyli zaburzeń stężenia lipidów we krwi, nadciśnienia tętniczego i miażdżycy.
A wszystkiemu winna jest glikacja, czyli wymuszone przez wysoki poziom glukozy we krwi przyłączanie cukrów do białek, co poważnie zaburza homeostazę. Wskaźnikiem nasilenia glikacji jest poziom hemoglobiny glikowanej (HbA1C) – wzrost jej wartości o 1 jednostkę zwiększa ryzyko rozwoju chorób serca aż o 18%. U pacjentów z podwyższonym wskaźnikiem HOMA-IR obserwuje się także większy odsetek chorych ze zwapnieniem tętnic wieńcowych i miażdżycą, co zwiększa ryzyko zawału serca. W ślad za insulinoopornością dochodzi także do rozwoju tzw. triady lipidowej, w której wysokiemu poziomowi glukozy towarzyszy wysokie stężenie trójglicerydów we krwi,

Fot. freeslab

eprasa.pl 7cea242c21

niski poziom dobrego cholesterolu HDL i podwyższenie poziomu złego cholesterolu LDL – stan ten grozi rozwojem chorób sercowo-naczyniowych. Wysoki poziom insuliny prowadzi także do wzrostu ciśnienia krwi, co skutkuje nadciśnieniem tętniczym. Związane jest to z tym, że insulina może wpływać na rozszerzanie naczyń krwionośnych, a jest to jeden z mechanizmów kontroli ciśnienia krwi w organizmie.

Niekorzystnie wpływa na kości

Układ kostny także potrzebuje insuliny. Nieprzerwanie dochodzi w nich bowiem do resorpcji tkanki i jej przebudowy – stare lub uszkodzone komórki zastępowane są nowymi. Za odbudowę kości odpowiadają wyspecjalizowane komórki, osteoblasty, których aktywność i funkcjonowanie kontrolowane są przez insulinę. Hormon ten pobudza także syntezę kolagenu, ważnego budulca naszego szkieletu. Ponadto, w odpowiedzi na działanie insuliny, osteoblasty wydzielają osteokalcynę, czyli białko, którego zadaniem jest regulowanie metabolizmu glukozy i insuliny oraz utrzymanie w ten sposób homeostazy. Niewrażliwość osteoblastów na działanie insuliny skutkuje zatem ogólnoustrojową insulinoopornością i pogorszeniem stanu naszych kości.

Uszkadza mózg

Z kolei za takie objawy insulinooporności, jak zaburzenia poznawcze, trudności w zapamiętywaniu i uczeniu się oraz kłopoty z pamięcią, odpowiadają zmiany w układzie limbicznym mózgu, a w szczególności w strukturze zwanej hipokampem. Ten niewielki rejon mózgu jest niezwykle wrażliwy na nieprawidłowy poziom insuliny, ponieważ hormon ten reguluje działanie receptorów hipokampu. Ponadto niewrażliwość na insulinę komórek mikrogleju, które odpowiadają za regenerację mózgu i chronią go przed szkodliwym działaniem antygenów, skutkuje pojawieniem się ognisk stanu zapalnego w centralnym układzie nerwowym. Proces ten może toczyć się bez objawów klinicznych, jednak w dłuższej perspektywie prowadzi do demencji i poważnych zaburzeń poznawczych. Warto także wspomnieć, że insulina wpływa na działanie takich neurotransmiterów, jak regulująca rytm dobowy i sen melatonina, odpowiedzialna za dobre samopoczucie serotonina i regulująca motorykę, funkcje poznawcze i emocje dopamina. Nic zatem dziwnego, że chorzy doświadczają huśtawki nastrojów i mają złe samopoczucie psychiczne.

Uważaj na cukier ukryty!
Syrop glukozowo-fruktozowy, fruktoza, galaktoza, sacharoza, maltoza, słód jęczmienny, karmel czy maltodekstryna to cukry ukryte, podobnie jak skrobia i skrobia modyfikowana, stosowane jako zagęstniki w żywności przetworzonej

Zaburza płodność

Nie można również nie wspomnieć o tym, że insulina, jako jeden z hormonów, bierze udział w skomplikowanym mechanizmie regulacji hormonalnej w naszym ciele. Wszystkie bowiem osie wydzielania hormonów są od siebie zależne. Skutki jej nadmiaru dotkliwie odczuwają kobiety, ponieważ wysoki poziom insuliny pobudza wytwarzanie estrogenów i testosteronu, a jednocześnie hamuje wydzielanie glikoproteiny wiążącej hormony płciowe (SHGB), której zadaniem jest m.in. regulowanie poziomu hormonów odpowiedzialnych za płodność. Dlatego jednym ze skutków insulinooporności są m.in. zaburzenia miesiączkowania, cykle bezowulacyjne, trudności z zajściem w ciążę i jej donoszeniem, które bardzo często przybierają postać drobnotorbielowatego zwyrodnienia jajników (PCOS) – choroba ta jest obecnie jedną z najczęściej diagnozowanych przyczyn niepłodności u kobiet. U mężczyzn zaś dochodzi do obniżenia jakości plemników i zmniejszenia poziomu testosteronu, co skutkuje osłabieniem libido, zmniejszeniem masy mięśniowej oraz otyłością brzuszną[3].

Niszczy urodę

Podwyższony poziom insuliny nasila rogowacenie komórek naskórka, przez co cera traci swoją gładkość, staje się łuszcząca i często tłusta oraz pojawia się na niej trądzik, pomimo że okres dojrzewania mamy dawno za sobą. Skóra na ciele staje się szorstka i ulega pogrubieniu, mogą pojawiać się na niej żółtobrunatne plamy, podobne do tych nazywanych starczymi. Charakterystyczny jest także uporczywy świąd, który może prowadzić do wtórnych uszkodzeń naskórka na skutek drapania. Na plecach, dekolcie i ramionach również może pojawić się trądzik. Insulinooporność powoduje także łysienie, którego bezpośrednią przyczyną jest niedożywienie komórek mieszków włosowych – włosy nie tylko wypadają, ale stają się coraz słabsze i krótsze.

6 kroków do zdrowia

Nie istnieje jeden cudowny lek na insulinooporność. Leczenie tej choroby polega w głównej mierze na zmianie trybu życia i stosowaniu odpowiedniej diety. Warto sobie jednak uzmysłowić, że ponowne uwrażliwienie komórek naszego ciała na działanie insuliny wymaga czasu i praktycznie przesterowania całego metabolizmu. Od czego zacząć?

Krok 1. Zmień dietę

Istotą diety przy insulinooporności jest zmniejszenie ilości węglowodanów, czyli cukrów. Chodzi także o to, by do menu trafiały cukry o niskim indeksie glikemicznym (IG). Jest to wskaźnik, który określa wpływ danego pokarmu na wzrost poziomu glukozy we krwi w ciągu 2 godzin od jego spożycia – produkty o wysokim IG powodują gwałtowny wzrost stężenia glukozy we krwi, a niski IG oznacza, że wzrost ten jest nieduży i stopniowy. Tabele IG

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

eprasa.pl 7cea242c21

dla poszczególnych pokarmów można bez trudu znaleźć w Internecie. Z diety powinny zatem zniknąć wszelkiego rodzaju słodycze, biały cukier i żywność wysokoprzetworzona. Trzeba także ograniczyć spożycie tłustych potraw, kolorowych napojów, olejów i produktów mącznych. Ponadto w przypadku insulinooporności należy unikać jednorazowego przejadania się i podjadania pomiędzy posiłkami – najlepiej spożywać 2–3 posiłków dziennie. Taki rozkład posiłków nie tylko reguluje wydzielanie insuliny, ale także korzystnie wpływa na pracę wątroby.
W menu powinny znaleźć się świeże warzywa i owoce, produkty pełnoziarniste, chude mięso, mleko i jego przetwory, chude ryby, jaja, orzechy, pestki i grube kasze. Dobrze sprawdza się dieta śródziemnomorska i dieta DASH, które dostarczają ponadto zwalczających stany zapalne antyoksydantów. Warto jednak zaznaczyć, że dieta przy insulinooporności powinna uwzględniać choroby współistniejące, takie jak niedoczynność tarczycy czy stłuszczenie wątroby, dlatego w każdym przypadku należy układać ją indywidualnie. Warto zatem zasięgnąć porady doświadczonego dietetyka.

Od zioła do leku

Zanim stworzono pierwszy lek zawierający insulinę, do obniżania poziomu glukozy we krwi wykorzystywano w medycynie ludowej rutwicę lekarską, zawierającą biguanidy. Efektywność działania tego zioła była tak duża, że zainteresowali się nim lekarze, a w konsekwencji doszło do stworzenia syntetycznego odpowiednika naturalnych biguanidów, czyli metforminy. Ten lek jest obecnie podstawą leczenia insulinooporności, ponieważ:

- obniża poziom glukozy we krwi, zmniejszając jej wchłanianie w jelitach
- uwrażliwia komórki na działanie insuliny
- hamuje glukoneogenezę, czyli wytwarzanie glukozy w wątrobie
- zwiększa zużycie glukozy przez tkanki
- obniża stężenie lipidów we krwi
- zmniejsza objawy PCOS i poprawia płodność
- zmniejsza stłuszczenie wątroby
- korzystnie wpływa na mikrobiom jelitowy[4]

Odważnie sięgaj po owoce – choć zawierają duże ilości cukrów, dostarczają również błonnika, który spowalnia ich wchłanianie w jelitach, z kolei orzechy, nasiona i pestki to doskonała, zdrowa przekąska

Krok 2. Bądź aktywny

Ćwiczenia powinny stać się codzienną rutyną chorego na insulinooporność, ponieważ uwrażliwiają komórki na działanie insuliny. Ale... nie powinien to być intensywny trening, który zwiększa zapotrzebowanie na glukozę, uruchamia apetyt na słodkie przekąski i nasila wydzielanie hormonów stresu. Odpowiedni jest trening średnio intensywny – wystarczy ćwiczyć 30 minut dziennie. Warto podkreślić, że wiele osób z insulinoopornością ma nadwagę, dlatego na początek ćwiczenia powinny być lekkie, dostosowane do możliwości chorego. Bardziej wymagające lepiej odłożyć w czasie. Doskonale sprawdza się pływanie, jazda na rowerze, spacery i joga. Ćwiczenia pomagają również w utrzymaniu w dobrej kondycji mięśni i kości, obniżają ciśnienie i korzystnie wpływają na poziom lipidów we krwi. Ruch ma także tę zaletę, że powoduje zwiększenie wydzielania endorfin – hormonów poprawiających samopoczucie psychiczne. Dzięki systematycznemu treningowi łatwiej będzie także zrzucić zbędne kilogramy, co zawsze dobrze wpływa na psychikę i motywuje do dalszego wysiłku.

Krok 3. Nie wstydź się psychologa

Insulinooporność to wielowymiarowy problem. Uciążliwe objawy, niekorzystne zmiany w wyglądzie i pogorszenie samopoczucia dezorganizujące codzienność potrafią skutecznie zmniejszyć poczucie własnej wartości, wpędzić w kompleksy, a nawet depresję. Dlatego warto korzystać z opieki psychologa, który pomoże w uporaniu się z trudnościami i w znalezieniu motywacji do działania. Ważne jest bowiem to, by chory wytrwał i nie zrezygnował ze zmian mających przywrócić mu zdrowie, tym bardziej że jest to proces długotrwały, a efekty starań nie są widoczne od razu. Dobrze jest nie postrzegać leczenia jako walki z samym sobą i nie widzieć w swoim ciele wroga, tylko przyjaciela, który wymaga jedynie niewielkiego wsparcia, by mógł sam pokonać chorobę. Poza psychoterapią konieczne może być przyjmowanie leków. Czasami jednak wystarczy naturalne wsparcie. W diecie chorego powinien znaleźć się tryptofan, aminokwas, z którego powstaje serotonina, czyli hormon szczęścia. Znajdziemy go m.in. w rybach, chudym mięsie, serach, mleku, pestkach dyni i w soi. Korzystnie na samopoczucie psychiczne wpływa także medytacja połączona z ruchem (joga, tai chi, qigong).

Krok 4. Zadbaj o mikrobiotę

Bakterie bytujące w przewodzie pokarmowym oprócz trawienia błonnika pełnią wiele innych ważnych funkcji.

Fot. Сергей Шиманович

eprasa.pl 7cea242c21

Jedną z nich jest odżywianie błony śluzowej wyściełającej jelita i stymulowanie jej do wytwarzania ochronnej warstwy śluzu. Jeśli zatem dochodzi do niekorzystnych zmian w ich liczbie i zachwiania proporcji pomiędzy szczepami, enterocyty, czyli komórki wspomnianej błony, ulegają uszkodzeniu, a ściana jelit zaczyna przepuszczać antygeny, wirusy i bakterie, które następnie przedostają się do krwi. Ich obecność w organizmie może skutkować powstawaniem stanów zapalnych, które zaburzają szlaki metaboliczne, w tym szlaki glukozy. Nie bez znaczenia jest także to, że nieprawidłowy mikrobiom jest w stanie odzyskać z treści pokarmowej nawet ok. 300 kcal dziennie, co może niweczyć starania o utrzymanie prawidłowej masy ciała u osób z insulinooopornością. W dodatku to właśnie mikrobiota wytwarza aż 80% wspomnianej już serotoniny.

Niewłaściwa dieta, przyjmowanie leków i stres to najwięksi wrogowie bakterii jelitowych. Dlatego chorzy na insulinooporność powinni spożywać duże ilości błonnika, który nie tylko spowalnia wchłanianie glukozy w jelitach, ale jest także pokarmem dla mikrobioty. Warto również sięgnąć po naturalne probiotyki (kiszonki, przetwory mleczne, kombucha), które dostarczają bakterii kwasu mlekowego, budujących w jelitach środowisko korzystne dla pozostałych cennych szczepów. Osoby, które ze względów dietetycznych nie mogą włączyć naturalnych probiotyków do diety, powinny sięgnąć po suplementy. Warto jednak zwrócić uwagę na skład preparatów i wybierać te, które zawierającą *Lactobacillus casei, Bifidobacterium lactis, Bifidobacterium bifidum, Lactococcus lactis, Lactobacillus acidophilus i Lactobacillus salivarius.* Mają one udowodnione korzystne działanie w leczeniu insulinooporności i cukrzycy typu 2, udowodniono także, że regularne przyjmowanie probiotyków obniża wskaźnik HOMA-IR.

Krok 5. Zaufaj naturze

I sięgnij po zioła obniżające poziom glukozy we krwi i regulujące metabolizm węglowodanów. Ale uwaga – jeżeli masz zdiagnozowaną insulinooporność i przyjmujesz doustne leki przeciwcukrzycowe, skonsultuj się przed ich zastosowaniem z lekarzem, aby uniknąć groźnej hipoglikemii, czyli nadmiernego obniżenia stężenia

Fot. vaasenaa

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Siła naturalnej immunostymulacji

Antybiobon

Suplement diety, kapsułki doustne

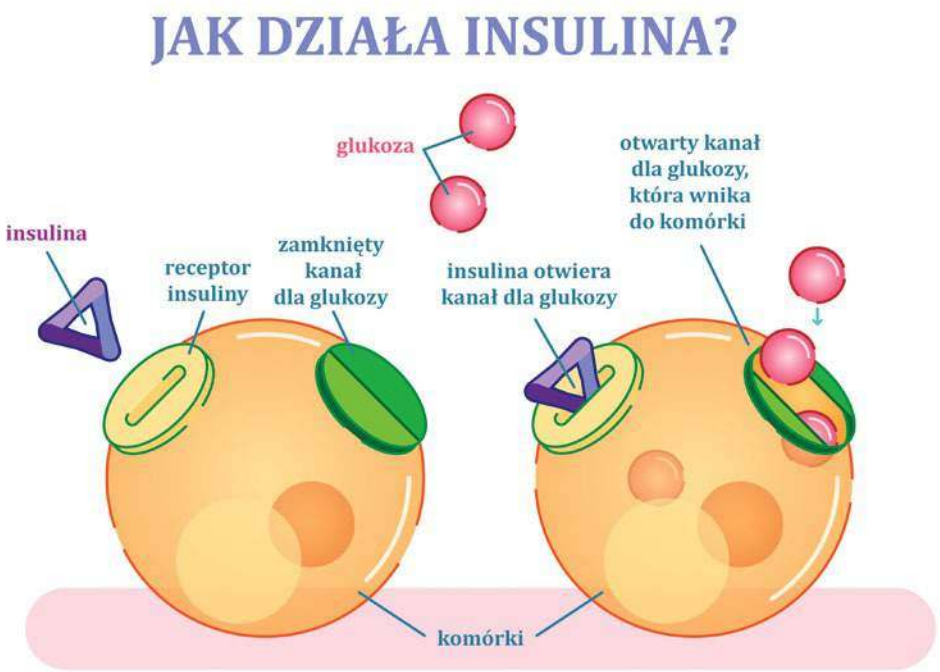
Liofilizowany sok z miąższu liści aloesu i pyłek pszczeli podnoszą naturalną odporność przeciwko mikroorganizmom. Ponadto, jak wynika z publikacji naukowych, pyłek pszczeli i ekstrakt z propolisu wspomagają organizm w walce z infekcjami. Liofilizowany sok z miąższu liści aloesu wykazuje korzystny efekt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

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

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

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

eprasa.pl 7cea242c21



glukozy we krwi.

Morwa biała – wyciąg z jej liści hamuje wydzielanie enzymów rozkładających skrobię i sacharozę (biały cukier) do glukozy, dzięki czemu obniża jej stężenie we krwi. Ponadto zapobiega gwałtownym wzrostom poziomu glukozy po posiłku, a przez to hamuje wydzielanie insuliny.

Cynamon – pobudza receptory insulinowe na powierzchni błon komórkowych i przez to zwiększa wrażliwość tkanek na działanie tego hormonu. Przyczynia się także do obniżenia poziomu glukozy we krwi.

Pokrzywa zwyczajna – hamuje stany zapalne i reguluje metabolizm węglowodanów oraz tłuszczów, ułatwia także trawienie posiłków zawierających cukry.

Szałwia lekarska – regulując metabolizm węglowodanów i lipidów, zwiększa wrażliwość komórek na działanie insuliny.

Czarny bez – ekstrakt z jego kwiatów obniża poziom glukozy we krwi.

Gurmar – hamuje wchłanianie cukrów w przewodzie pokarmowym, obniża stężenie glukozy we krwi i korzystnie wpływa na trzustkę.

Kozieradka – jej nasiona opóźniają opróżnianie żołądka i w ten sposób zmniejszają poposiłkowy skok poziomu glukozy, a ponadto zwiększają wrażliwość komórek na insulinę.

Czarnuszka siewna – jej nasiona i pozyskiwany z nich olej obniżają poziom glukozy i hemoglobiny glikowanej we krwi oraz zwiększają wrażliwość komórek na działanie insuliny, a także pobudzają tworzenie nowych receptorów i w ten sposób przyczyniają się do obniżenia wskaźnika HOMA-IR.

Mniszek lekarski – reguluje metabolizm węglowodanów, a spożywany wraz z posiłkami obniża ich indeks glikemiczny.

Gorzki melon – nazywany także balsamką ogórkowatą, hamuje wchłanianie glukozy w jelitach i obniża jej poziom we krwi, ale jednocześnie pobudza wydzielanie insuliny, zatem należy go stosować z ostrożnością.

Krok 6. Wytrwać!

Niestety wiele osób cierpiących na insulinooporność poddaje się i wraca do dawnych nawyków. Samo przyjmowanie leków nie daje jednak spodziewanych efektów. Pierwsze tygodnie przyjmowania metforminy (najczęściej stosowanego leku w insulinooporności) – leku obniżającego poziom glukozy we krwi i uwrażliwiającego komórki na działanie insuliny, mogą być trudne, ponieważ organizm musi się do niej przyzwyczaić. Pacjentów meczą często biegunki i bóle brzucha, ale na całe szczęście objawy te z czasem mijają. Zmiana przyzwyczajeń, szczególnie dietetycznych, nie jest łatwa. Nasz organizm uzależnia się bowiem od cukru – gdy ograniczamy jego spożycie, robi wszystko, by nas skłonić do sięgnięcia po słodką przekąskę. Zwiększa się apetyt, czujemy się rozdrażnieni, mamy nieodpartą chęć na słodycze i nie smakują nam niesłodkie potrawy. Warto jednak wytrwać, z czasem dostrzeżemy, jak szeroka jest gama smaków i że słodki smak tłumi wiele z nich. Dzięki temu to, co jemy, zacznie nam smakować, nawet jeśli w potrawie nie będzie ani grama cukru. Pamiętajmy też, że sukcesywne pozbywanie się zbędnych kilogramów i lepsze z każdym dniem samopoczucie są najlepszymi motywatorami[1,2]. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://insulinoopornosc.com/
2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1204764/
3. Paleo Magazine, https://paleomagazine.com/, Sarah Ballantyne, PhD, „The case for more carbs", 2018
4. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4214027/

Fot. VectorMine

eprasa.pl 7cea242c21

Nie zapomnij o żelazie

U osób borykających się z insulinoopornością mogą pojawić się niedobory żelaza, a co za tym idzie, także anemia – towarzyszące jej objawy, takie jak m.in. osłabienie, problemy z koncentracją, senność, bóle i zawroty głowy oraz obniżenie odporności, pogarszają stan zdrowia chorych i ich stan psychiczny. Przyczyn niedoborów tego cennego pierwiastka jest kilka. Pierwszą i najczęstszą jest niezbilansowana dieta, uboga z naturalne źródła żelaza, takie jak podroby i mięso, orzechy, kakao, nasiona oraz zielone warzywa. Wielu zdesperowanych chorych, pragnących ograniczyć ilość węglowodanów w pożywieniu, stosuje bowiem restrykcyjne diety, bez konsultacji z dietetykiem rezygnuje z pewnych pokarmów lub, po prostu, głodzi się, a to nie tylko zaburza homeostazę, ale także skutkuje wieloma poważnymi niedoborami. Drugą, dotyczącą kobiet, jest utrata dużych ilości krwi podczas menstruacji. Zaburzenia hormonalne, do których przyczynia się insulinooporność, mogą powodować, że miesiączki stają się bardzo obfite i trwają dłużej niż prawidłowe 3–7 dni. Trzecią przyczyną jest usilna próba zrzucenia nadliczbowych kilogramów przy pomocy, znów, niezbilansowanej diety lub głodówek. Warto przy tym wiedzieć, że zaburzenia metabolizmu towarzyszące insulinooporności prowadzą do wyczerpania zapasów żelaza w naszym organizmie. Ten sam skutek ma długotrwałe leczenie przy pomocy leków, zawierających metforminę. Jeżeli zatem dotknęła cię insulinooporność, sprawdź poziom żelaza we krwi i jeżeli okaże się, że masz go zbyt mało, zastosuj suplementy. Wyrównanie braków jedynie za pomocą diety może być bowiem niewystarczające i wymaga czasu, ponieważ żelazo z pokarmów pochodzenia zwierzęcego wchłania się w około 20%, a roślinnych jedynie w 1–2%. Dlatego sięgaj po sprawdzone preparaty i stosuj je w zalecanych przez producentów lub lekarza dawkach. W przypadku tego pierwiastka, groźny jest nie tylko jego niedobór, ale także nadmiar, dlatego regularnie wykonuj badania kontrolne[1].

Fot. bi24

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

REKLAMA

Zmęczona ciągłym zmęczeniem?

Floradix® z żelazem

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

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

stworzony dla KOBIET

fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84

www.floradix.pl
www.salus-haus.com
www.naszazielarnia.pl

Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku

eprasa.pl 7cea242c21

O AUTORACH

BRENDA ARTHUR
studentka medycyny w Cooper Medical School of Rowan University w Camden, New Jersey, USA

MYNG KYU CHUNG
profesor kliniczny medycyny rodzinnej w Rowan University School of Osteopathic Medicine oraz w Chung Institute of Integrative Medicine w Camden, New Jersey, USA

TRACY BROBYN
docent medycyny rodzinnej w Cooper Medical School of Rowan University oraz w Chung Institute of Integrative Medicine w Camden, New Jersey, USA

PATRIC J. LARICCIA
dyrektor ds. badań w fundacji Won Sook Chung oraz adiunkt centrum epidemiologii klinicznej i biostatystyki w Perlman School of Medicine w Univesity of Pensylvania w Camden, New Jersey, USA

Szacuje się, że od 10 do 20% kobiet doświadcza dyspareunii, czyli nawracającego i uporczywego bólu podczas stosunku. Wiele z nich nie zgłasza się po pomoc do lekarza, a i sami medycy rzadko ją diagnozują, dlatego też, prawdopodobnie, częstość występowania tego schorzenia jest mocno niedoszacowana. U 50-letniej kobiety cierpiącej na dyspareunię od 5,5 roku, z sukcesem zastosowano metody leczenia medycyny integracyjnej, w tym terapię neuralną, osteopatię, akupunkturę i terapię punktów spustowych, co doprowadziło do całkowitego ustąpienia objawów. Co ważne, poprawa ta utrzymuje się do chwili obecnej, a minęło już 19 lat.

Wprowadzenie

Dyspareunia to dysfunkcja seksualna, objawiająca się bolesnością podczas stosunku płciowego. Ból może mieć charakter przerywany lub stały i pojawiać się w trakcie lub po stosunku. Kobieta może odczuwać ból powierzchowny albo głęboki. W dyspareunii powierzchownej jest on zlokalizowany w przedsionku pochwy, podczas gdy w głębokiej chora odczuwa ból wewnątrz pochwy lub w miednicy. Wyróżniamy dyspareunię o nieznanej etiologii (przyczynie) i dyspareunię współistniejącą z inną chorobą podstawową. Na przykład kobiety cierpiące na dermatozy, infekcje okolic pochwy i stany zapalne zlokalizowane wewnątrz pochwy, mogą doświadczać powierzchownej dyspareunii. Z kolei kobiety borykające się z takimi chorobami, jak endometrioza, włókniaki, śródmiąższowe zapalenie pęcherza moczowego lub atrofia pochwy, mogą doświadczać głębokiej dyspareunii.

Często, zamiennie z dyspareunią, występuje pochwica. Definiuje się ją jako niezależny od woli skurcz mięśni pochwy, który utrudnia odbycie stosunku płciowego. Chociaż teoretycznie pochwica nie musi być bolesna, często towarzyszy jej bardzo silny ból. Zarówno dyspareunia, jak i pochwica, należą do grupy zaburzeń seksualnych związanych z odczuwaniem bólu.

Dyspareunia może mieć charakter choroby wyniszczającej, negatywnie wpływać na jakość życia kobiety i jej partnera. Oprócz bólu, pacjentki często doświadczają obniżenia popędu seksualnego i pogorszenia funkcji seksualnych, co może generować problemy

Fot. fadzeyeva

eprasa.pl 7cea242c21

Skuteczne leczenie dyspareunii za pomocą medycyny integracyjnej: opis przypadku

w związku i przyczyniać się do rozwoju depresji oraz zaburzeń lękowych. Czynnikami ryzyka rozwoju dyspareunii są m.in. przewlekłe problemy zdrowotne, wykorzystywanie seksualne i cesarskie cięcie.
Nie stworzono jednolitego standardu opieki w leczeniu pacjentek z dyspareunią. Jeśli ból podczas stosunku płciowego jest powiązany z chorobą, w pierwszej kolejności należy leczyć właśnie ją. Niektóre z obecnych metod leczenia dyspareunii obejmują edukację pacjentek, techniki odwracania uwagi, terapię miejscową, fizykoterapię dna miednicy, akupunkturę i terapię poznawczo-behawioralną. Te metody leczenia nie zostały jednak dogłębnie zbadane, dlatego dają różne wyniki, z wysokimi wskaźnikami nawrotów choroby.
W 2009 roku Amerykańskie Kolegium Położników i Ginekologów (ang. American College of Obstetrics and Gynecology) opublikowało artykuł zatytułowany „Rozpoznanie i leczenie dyspareunii". Można w nim przeczytać, że leczenie bólu, którego źródłem są blizny, zostało wymienione jako potencjalny nowy paradygmat leczenia dyspareunii. Z kolei w 2013 roku Weinschenk ogłosił sukces w zastosowaniu terapii neuralnej w przypadku przewlekłego bólu miednicy, a w 2017 roku Bahat i Nazlikul opublikowali obiecujące wyniki badań nad stosowaniem terapii neuralnej u pacjentek z endometriozą.
W niniejszym artykule przedstawiamy przypadek pacjentki cierpiącej wiele lat na dyspareunię, u której doszło do znaczącej poprawy dzięki zastosowaniu multimodalnej terapii neuralnej, osteopatycznej terapii metodą *Jones Strain-Counterstrain* (technika napięcia i przeciw napięcia, w której somatyczna dysfunkcja pacjenta jest leczona poprzez zastosowanie pozycji spontanicznego uwalniania tkanek, przy jednoczesnym monitorowaniu punktu napięcia – przyp. tłum.), akupunkturze i manualnej terapii punktów spustowych.

Terapia neuralna

Jest to metoda leczenia, w której wykorzystuje się iniekcje środka znieczulającego miejscowo do punktów spustowych, blizn, nerwów obwodowych, zwojów autonomicznych, przyczepów ścięgien i więzadeł, przestrzeni zewnątrzoponowej oraz tkanek. Wyznaczenia miejsca iniekcji dokonuje się na podstawie badania pacjenta, w tym określenia miejsc promieniowania bólu, wrażliwości dermatomów (dermatomem nazywamy obszar skóry unerwiany przez pojedynczy nerw rdzeniowy – przyp. tłum.), funkcjonowania regionalnych zwojów autonomicznych i zidentyfikowanych pól interferencyjnych. Pola interferencyjne powstają na skutek uszkodzenia tkanek i przewlekłej stymulacji neuronów aferentnych (nerwy czuciowe przekazujące impulsy z tkanek do ośrodkowego układu nerwowego – przyp. tłum.) w autonomicznym układzie nerwowym, co wyzwala przewlekłą autonomiczną aktywność odruchową, taką jak nudności, wymioty i ból. Częstą przyczyną powstania pól interferencyjnych są blizny. Iniekcje z użyciem znieczulającej miejscowo prokainy przyczyniają się do repolaryzacji błony komórek nerwowych, co skutkuje przywróceniem prawidłowej funkcji narządów. Terapia ta została opracowana w Niemczech i byłym ZSRR. Jest powszechnie stosowana w krajach niemiecko- i hiszpańskojęzycznych w leczeniu wielu schorzeń i bólu.

Fot. Mikhailov Studio

eprasa.pl 7cea242c21

Prezentacja przypadku

Pacjentka zgłosiła się do gabinetu lekarskiego z powodu innego schorzenia i wtedy pierwszy raz zdecydowała się porozmawiać także o dyspareunii. Wspomniała o niej asystentce medycznej pod koniec wizyty, po tym jak lekarz opuścił już gabinet. Po zachęcie ze strony asystentki, pacjentka odważyła się na rozmowę ze swoim lekarzem.

Opis przypadku W niniejszym opracowaniu opisujemy przypadek 50-letniej kobiety, od 5,5 roku zmagającej się z dyspareunią. Pacjentka urodziła swoje jedyne dziecko drogami natury w wieku 37 lat. Następnie poroniła, ale pragnęła mieć więcej dzieci. Zaszła zatem ponownie w ciążę, ale była to zagrażająca życiu ciąża pozamaciczna. W wieku 42 lat u pacjentki zdiagnozowano raka piersi – kobieta przeszła lewostronną mastektomię (usunięcie piersi – przyp. tłum.) i profilaktyczną histerektomię (usunięcie macicy – przyp. tłum.) z powodu występowania przypadków raka jajnika w rodzinie. Przez następne półtora roku, co 3–4 miesiące, przechodziła kolejne operacje związane z rakiem piersi. Kobieta zaczęła doświadczać objawów dyspareunii około 44 roku życia, kiedy wznowiła współżycie z mężem. Ból seksualny, którego doświadczała pacjentka, pojawiał się w momencie penetracji i kobieta opisywała go jako „potworny". Ból ten, wraz z innymi stresorami dnia codziennego, praktycznie uniemożliwił jej odbywanie stosunków płciowych. Pacjentka nie wspomniała o tym swojemu lekarzowi pierwszego kontaktu, nie stosowała także żadnych leków przeciwbólowych. Po prostu założyła, że to kolejna trudność, z którą przyjdzie jej żyć.

Historia przeżytych chorób Pacjentka w wywiadzie wskazała, że do tej pory, poza wymienionymi powyżej schorzeniami, cierpiała na chorobę zwyrodnieniową kręgosłupa, przepuklinę dysku odcinka lędźwiowego kręgosłupa, zespół wąskiego kanału kręgowego, rwę kulszową, zapalenie stawów i ból prawej łydki. Diagnozowano u niej także nerwiaka nerwu słuchowego, osteoporozę i depresję, przeprowadzono również operację wycięcia migdałków i zabieg chirurgiczny w obrębie twarzy.

Leki Pacjentka przyjmowała tamoksyfen (lek przeciwnowotworowy), klonazepam (lek psychotropowy), tramadol (lek przeciwbólowy), ibuprofen (niesteroidowy lek przeciwzapalny), progesteron (żeński hormon płciowy), testosteron (męski hormon płciowy), sumatryptan (lek przeciwmigrenowy) i witaminę C.

Historia życia osobistego Pacjentka była mężatką i miała jedną córkę, którą urodziła drogami natury.

Alergie U pacjentki nigdy nie stwierdzono alergii na leki.

Badanie ginekologiczne Podczas badania pochwy u pacjentki stwierdzono istnienie obustronnie tkliwych punktów spustowych w mięśniu łonowo-guzicznym. Zastosowano ucisk niedokrwienny na te punkty spustowe. Podczas badania wziernikiem widoczna była górna część pochwy, a na niej blizna po histerektomii.

Diagnoza Zdecydowano, że blizna pooperacyjna może być głównym czynnikiem przyczyniającym się do dyspareunii.

Leczenie W bliznę po histerektomii, znajdującą się na sklepieniu pochwy, wstrzyknięto 4 ml 0,5% roztworu prokainy, niezawierającego konserwantów. Pacjentka nie doświadczyła żadnych skutków ubocznych po tym zabiegu.

Pierwsza wizyta kontrolna, 2 tygodnie od rozpoczęcia leczenia

Pacjentka zgłosiła prawie całkowitą ulgę w dyspareunii już po pierwszym zabiegu. Badanie miednicy ponownie ujawniło istnienie tkliwych punktów spustowych, wyczuwalnych przez ścianę pochwy. Uwolnienie punktów spustowych przeprowadzono za pomocą osteopatycznej techniki *Jones Strain-Counterstrain*, następnie bliznę i sklepienie pochwy ostrzyknięto przy pomocy dwóch 6 ml ampułek 0,5% roztworu prokainy. Zastosowano także obwód akupunkturowy Tai Yin/Yang Ming w punktach akupunkturowych jelita grubego 11, śledziony 9 i śledziony 6. Pacjentka nie doświadczyła żadnych skutków ubocznych po tym leczeniu.

Druga wizyta kontrolna, 13 tygodni od rozpoczęcia leczenia

U pacjentki utrzymywała się poprawa. Bliznę po histerektomii ponownie ostrzyknięto 5 ml 0,5% roztworu prokainy. Pacjentka nie doświadczyła żadnych skutków ubocznych po tym zabiegu.

Trzecia wizyta kontrolna, 6 miesięcy od rozpoczęcia leczenia

U pacjentki nadal utrzymywała się poprawa. Ponownie zastosowano u niej osteopatyczną technikę *Jones Strain-Counterstain*. Uwolniono także po raz kolejny punkty spustowe w mięśniu łonowo-guzicznym, a w bliznę na sklepieniu pochwy wstrzyknięto 5 ml 0,5% roztworu prokainy.

Fot. Pixelot

eprasa.pl 7cea242c21

Czwarta wizyta kontrolna, 7 miesięcy od rozpoczęcia leczenia

Pacjentka nadal nie zgłaszała objawów dyspareunii. Kolejny raz wykonano u niej uwolnienie punktów spustowych, znajdujących się w mięśniu łonowo-guzicznym i wykonano zabieg techniką *Jones Strain-Counterstrain*.

Pierwsza kontrola telefoniczna, 19 lat od rozpoczęcia leczenia

Pacjentka doskonale pamiętała to, co wydarzyło się w jej związku w trakcie leczenia dyspareunii. Dziś wspomina, że w przeszłości odczuwała silny ból podczas próby penetracji, co sprawiało, że odbycie stosunku było praktycznie niemożliwe. Po pierwszym zabiegu odczuła niemal całkowitą ulgę. Po czterech kolejnych zabiegach, które miały miejsce w ciągu siedmiu miesięcy, dyspareunia całkowicie ustąpiła, a pacjentka nie doświadczała już bólu podczas stosunku przez kolejne dziewiętnaście lat.

Druga kontrola telefoniczna, 19 lat i 1 miesiąc od rozpoczęcia leczenia

Pacjentka opisała przebieg leczenia dyspareunii własnymi słowami, jako „zmieniający życie". W wieku 69 lat nie doświadczyła ponownego wystąpienia dyspareunii. Pomimo tego, iż do tej pory przeszła 26 różnych zabiegów operacyjnych, jej związek z mężem jest nadal pełen namiętności, ponadto kobieta pracuje zawodowo na pełny etat, ćwiczy i dobrze się odżywia.

Wnioski

U 50-letniej kobiety, doświadczającej od 5,5 roku silnych objawów dyspareunii, doszło do całkowitego ustąpienia objawów w ciągu siedmiu miesięcy. W tym czasie pacjentka odbyła pięć wizyt w gabinecie lekarskim i zastosowano u niej leczenie, obejmujące zabiegi medycyny integracyjnej, na którą składały się 4 sesje terapii neuralnej, 3 sesje osteopatycznej terapii techniką *Jones Strain-Counterstrain*, 1 sesja manualnej terapii punktów spustowych i 1 zabieg akupunktury. Pacjentka doświadczyła radykalnej, niemal całkowitej ulgi, już po pierwszej wizycie. Cztery kolejne wizyty w okresie sześciu miesięcy doprowadziły do całkowitego ustąpienia dolegliwości i stan ten utrzymywał się przez kolejne dziewiętnaście lat.

Głównym ograniczeniem tego raportu jest to, że jest to pojedynczy retrospektywny opis przypadku. Takich raportów nie można uogólniać. Znajdują się one bowiem na samym dole w hierarchii dowodów naukowych i zawierają czynniki zakłócające. Służyć on może jednak jako przykład, przyczyniający się do znaczącego postępu terapeutycznego. Jeśli chodzi o czynniki zakłócające, mamy tu cztery zmienne dotyczące leczenia: terapię neuralną, akupunkturę, osteopatyczną technikę *Jones Strain-Counterstrain* i manualną terapię punktów spustowych. Nie mamy pewności, która metoda leczenia lub kombinacja metod odpowiedzialna jest za wynik leczenia. Nie jesteśmy również w stanie wykluczyć reakcji

Fot. ING Studio 1985

placebo. Opierając się jednak na chronologii tego przypadku i doświadczeniu klinicznym, możemy sobie pozwolić na stwierdzenie, że terapia neuralna była głównym czynnikiem przyczyniającym się do pomyślnego wyniku leczenia, zaobserwowanego u naszej pacjentki z dyspareunią. Pacjentka odczuła bowiem niemal całkowitą ulgę już po jednej sesji terapii neuralnej. I, co ważne, była to poprawa trwała. Akupunktura i osteopatyczna technika *Jones Strain-Counterstrain* zostały wykonane dopiero podczas pierwszej wizyty kontrolnej. Zabieg akupunktury nie został powtórzony, podczas gdy osteopatycznej techniki *Jones Strain-Counterstrain* nie powtarzano, aż do dwóch ostatnich wizyt kontrolnych, które miały miejsce sześć i siedem miesięcy po początkowym leczeniu. U pacjentki zaobserwowano znaczącą poprawę w tym czasie. U wielu pacjentek, które doświadczają dyspareunii po histerektomii, stwierdza się obecność zrostów, albo nawrót choroby, która doprowadziła do konieczności przeprowadzenia tej operacji, np. endometriozy. Problemy te należy rozwiązać, jeśli chcemy w ogóle mówić o wyleczeniu dyspareunii. W przypadku naszej pacjentki czynniki te nie zaistniały, a przyczyna jej dyspareunii pozostawała pozornie niewyjaśniona. Mamy jednak silne podstawy, by sądzić, że przyczyną przewlekłego bólu podczas stosunku była w jej przypadku blizna po histerektomii wykonanej metodą przezpochwową, na co wskazuje całkowite ustąpienie objawów i utrzymaniem tej poprawy już po pierwszym zabiegu terapii neuralnej.

Artykuł źródłowy:
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7238908/

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

eprasa.pl 7cea242c21

Choroby rodzą się w jelitach

O ile choroba Crohna zdecydowanie związana jest z jelitami, to powiązanie trądziku z tym, co kładziemy na talerz, nie jest już takie oczywiste. A egzema i astma? Któż z nas doszukiwałby się ich korzeni w złej diecie? Oddajmy głos dr Sarah Myhill, która dzieli się z nami historiami swoich pacjentów, u których choroby ujawniły się, jako konsekwencje niewłaściwej diety.

AUTORKA:

DOKTOR SARAH MYHILL jest brytyjską lekarką praktykującą medycynę integracyjną, autorką cenionych książek dotyczących leczenia zespołu chronicznego zmęczenia, cukrzycy i infekcji.

W tej rubryce zamieszczamy historie przypadków z praktyki lekarskiej dr Myhill, pochodzące z jej książki „Ecological Medicine". Są to opisy terapii zakończonych sukcesem. Oddajemy głos Autorce: Przedstawiam 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.

Dla tych, którzy 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.

Jak wiemy z Papirusu Edwina Smitha, najstarszego znanego traktatu poświęconego chirurgii i leczeniu urazów, w starożytnym Egipcie bardzo skrupulatnie podchodzono do dokumentacji opisów przypadków. Zapisywano je w konkretnym formacie. Każdy przypadek zaczynał się od tytułu i słów: „informacje dotyczące", sugerujących historię choroby. Następnie przedstawiano opis badania, a w kolejnej części medyk stawiał diagnozę. Na koniec podawano opis leczenia.

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

Skuteczna walka z chorobą Crohna

Choroba Crohna, której nazwa pochodzi od nazwiska dr Burrilla Bernarda Crohna, to wyjątkowo paskudne zapalenie jelit, które może prowadzić nawet do śmierci. Podobnie jak w przypadku większości chorób świata Zachodu, medycyna konwencjonalna nie zadaje sobie trudu zbadania przyczyny tego schorzenia. Proponuje natomiast takie rozwiązania, jak leki maskujące objawy i leki immunosupresyjne, a jeśli ich stosowanie nie przynosi poprawy, pacjentowi dożylnie podaje się sterydy lub kieruje go na operację. Niezbyt przyjemna to perspektywa, zwłaszcza gdy jesteś zaledwie trzynastoletnią dziewczynką.

Mama przyprowadziła Carol do mojego gabinetu w 2001 roku. Znałam już wówczas badania doktora Johna Huntera ze szpitala Addenbrooke (Wielka Brytania), który wykazał, że właściwa dieta jest kluczowym elementem leczenia choroby Crohna. W przypadku pacjentów cierpiących na chorobę Crohna o ostrym przebiegu, skuteczność proponowanej przez niego diety rodem z epoki kamienia łupanego (dieta paleo) była porównywalna do tej uzyskiwanej w leczeniu szpitalnym za pomocą dożylnego podawania sterydów. Zmiana sposobu odżywiania jest, rzecz jasna,

Fot. SciePro

eprasa.pl 7cea242c21

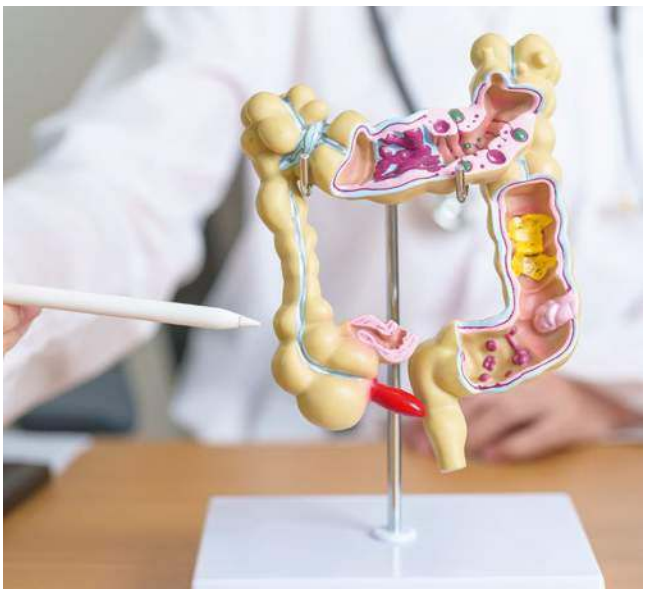
metodą dużo bezpieczniejszą niż przyjmowanie sterydów i pobyt w szpitalu. A co ważniejsze, pacjenci, którzy utrzymywali reżim dietetyczny, znacząco obniżyli ryzyko nawrotów choroby. Pierwszym krokiem w przypadku Carol było wyeliminowanie z diety głównych alergenów – czyli glutenu, nabiału i drożdży. Przyniosło to tak znakomite rezultaty, że mogła spokojnie odstawić stosowane dotychczas leki na chorobę Crohna, przepisane jej przez lekarza. Czuła się o wiele lepiej.

Jej matka jednak, co zrozumiałe, oczekiwała lekarstwa. Tak się akurat złożyło, że uczestniczyłam w tym czasie w wykładzie profesora Johna Hermona-Taylora ze szpitala św. Jerzego w Londynie. Był on chirurgiem specjalizującym się w leczeniu choroby Crohna, ale również bardzo utalentowanym mikrobiologiem, któremu udało się odkryć nowy drobnoustrój związany z rozwojem tej choroby, a mianowicie *Mycobacterium avium spp. paratuberculosis* (MAP). Jak sama nazwa wskazuje, jest on podobny do prątków gruźlicy i faktycznie zmiany chorobowe w obu przypadkach mają wiele cech wspólnych. To dokładnie ten sam drobnoustrój, który powoduje paratuberkulozę u bydła (choroba Johnego – przewlekła bakteryjna zakaźna choroba, w przebiegu której rozwija się zapalenie jelit, uszkodzeniu ulegają kosmki jelitowe i dochodzi do odwodnienia – przyp. tłum.). Znałam go, ponieważ atakował w szczególności bydło rasy Welsh Black (walijskie czarne), które zdaje się wyjątkowo podatne na chorobę Johnego, która podobnie jak choroba Crohna objawia się przewlekłym zapaleniem jelit, biegunką i zahamowaniem rozwoju. Wyniki badań epidemiologicznych profesora Hermona-Taylora były niezwykle interesujące. Wskazywały na znacznie wyższą od wyjściowej częstość występowania choroby Crohna u mieszkańców obszaru Taff Valley w południowej Walii, za którym rozciągają się surowe wzgórza Brecon Beacons, gdzie ta wytrzymała rasa bydła jest hodowana. Drobnoustroje MAP zostały znalezione w próbkach wody z rzeki Taff, z której korzystali mieszkańcy tych okolic. MAP przedostawał się także do krowiego mleka (drobnoustrój ten może z jelit migrować do innych tkanek, w tym do wymienia krów – przyp. tłum.). Mój ojciec zwykł mawiać, że mleko jest jednym z najniebezpieczniejszych napojów. Zgadza się, panie doktorze, powoduje choroby wieńcowe, raka, a teraz okazuje się, że również chorobę Crohna! MAP to bardzo wytrzymały drobnoustrój, nie można go zabić w procesie pasteryzacji. Rzeczywiście, Hermon-Taylor stwierdził, że około 10% mleka w butelkach sprzedawanego w Wielkiej Brytanii zawierało MAP. Oczywiście nie każdy, kto pije mleko, zapada na chorobę Crohna, ale jeśli tylko układ odpornościowy jelit jest osłabiony, czy to z powodu alergii, czy nieprawidłowej mikrobioty (fermentacja jelitowa), MAP ma wolną drogę do zagnieżdżenia się w ścianie jelita.

Ciekawa teoria, ale mnie interesowało głównie zastosowanie praktyczne. W 1997 roku dr Hermon-Taylor opublikował artykuł, w którym opisał swoje doświadczenia w stosowaniu terapii antybiotykowej w leczeniu choroby Crohna. Łącznie 46 pacjentów cierpiących na chorobę Crohna zostało poddanych leczeniu z zastosowaniem zestawu antybiotyków, jaki podaje się w przypadku objawów przypominających gruźlicę. Wyniki kolonoskopii oraz badania krwi pod kątem wskaźników stanu zapalnego wykazały znaczną poprawę. Jedynie dwóch z dziewiętnastu pacjentów, u których wcześniej niezbędna była terapia sterydami, nadal jej potrzebowało. Badanie podsumowano, stwierdzając „znaczną poprawę kliniczną". Mama Carol kupiła bilety na pociąg do Londynu i umówiła się na wizytę u profesora Hermona-Taylora.

Ruszyła terapia antybiotykowa. Nalegałam, aby Carol pozostała przy swojej paleoketogenicznej diecie. Była ona kluczowa. Przerwanie jej przywróciłoby stan, który doprowadził do tego, że w ogóle zachorowała. Musiała unikać wszystkich produktów mlecznych, ponieważ istniało ryzyko spożycia tych zawierających MAP oraz pozostać przy diecie bardzo niskowęglowodanowej, aby nie doprowadzić do zaburzenia prawidłowej flory bakteryjnej jelit.

Carol wytrwała i pozostała przy swojej diecie. Nie było to na pewno łatwe dla nastolatki, na którą pokusy czyhały na każdym kroku. Strach jest jednak bardzo motywujący, dzięki czemu udało jej się wytrzymać. Wszystkie dolegliwości jelitowe ustały i wróciła jej także energia. Ale czy była wyleczona? Wszystko zależy od tego jak zdefiniujemy zdrową osobę. Jeśli oznacza to kogoś, kto może natychmiast wrócić do wypaczonych współczesnych nawyków żywieniowych świata Zachodu bez ryzyka nawrotu choroby, odpowiedź brzmi nie – w takim wypadku nie można by było mówić o wyleczeniu. To akurat tyczy się wszystkich chorób. Jeśli natomiast zastanowimy się, czy ma ona przed sobą perspektywę długiego życia w zdrowiu, jeśli będzie stosować się do zaleceń, odpowiemy: tak, oczywiście. Od tych wydarzeń minęło szesnaście lat. Niedawno Carol zgłosiła się do mnie ze stanem obniżonej energii. Przestała trzymać się zaleconej



Fot. Jo Panuwat D

eprasa.pl 7cea242c21

diety i musiałam porządnie nią potrząsnąć, aby wróciła na właściwą drogę. Co ciekawe, wystąpiła u niej również niedoczynność tarczycy i zajęcie się tym problemem, pozwoliło na osiągnięcie znacznej poprawy. Zawsze pytam moich pacjentów, czy mogę podzielić się z czytelnikami ich historią. Carol odpowiedziała mi pisząc: „Gdy czytałam tę relację, wróciły do mnie wszystkie wspomnienia tej podróży pociągiem z moją mamą. Nie zapomnę nigdy spotkania z profesorem Hermonem-Taylorem. Niesamowita osoba! Nie mówiąc już o samej terapii, która odmieniła moje życie! Bez niej, jak również bez twojej pomocy, dziś nie mogłabym nawet marzyć o wyprawie na narty do Kanady, czy w ogóle o stylu życia, jakie dziś prowadzę”[1].

Trądzik, czyli o lekach bardziej niebezpiecznych niż sama choroba

Kiedy jest się młodym, wygląd jest niezwykle ważny. Wiem to od moich córek. Pewnej wyjątkowo deszczowej zimy poziom pobliskiej rzeki podniósł się tak bardzo, że zalała ona drogę do naszego domu, czyniąc ją nieprzejezdną. Super! Dziewczynki nie miały jak dostać się do szkoły, a moi pacjenci nie mogli dotrzeć do mnie. Musiałyśmy przełożyć wszystkie zobowiązania. Jedyną sprawą, która nie mogła czekać, był zastrzyk z witaminy B12, którego moja pacjentka Rosemary rozpaczliwie potrzebowała. Powiedziałam jej, żeby przyjechała, a ja znajdę sposób, żeby przedostać się na drugą stronę rzeki. Uznałam, że najwygodniej będzie włożyć szorty i sportowe buty. W ten sposób mogłabym przejść, brodząc w płytkiej wodzie, ograniczając do minimum opór i nie ryzykując, że nurt pociągnie mnie w dół rzeki. Gdy zobaczyłam, że Rosemary już przyjechała, pobiegłam na górę po mój strój biegowy i zeszłam do kuchni. „O, nie – zawołały chórem moje córki –nie możesz tak wyjść. Urzeczona ich troską o moje bezpieczeństwo zaczęłam wyjaśniać, jaki mam plan. To jednak zupełnie ich nie interesowało – ich tor myślenia był zupełnie inny: „Mamo – wyjaśnia Claire – nie ogoliłaś nóg”.

Trądzik jest okropnym, oszpecającym, podkopującym poczucie własnej wartości, bolesnym utrapieniem znacznej większości zachodnich nastolatków. Osoby, których dotyka ta przypadłość i ich rodzice, gotowi są zrobić wiele, aby się go pozbyć. Powszechnie uważa się, że są co najmniej dwa czynniki, które mogą przyczyniać się do powstawania trądziku, co w konsekwencji doprowadziło do opracowania dwóch szkodliwych metod leczenia.

Okres dojrzewania wiąże się ze zwiększonym wydzielaniem łoju przez gruczoły w skórze. Zakłada się, że wskutek jego gromadzenia się w ujściach tych gruczołów rozwija się stan zapalny, który skutkuje pojawieniem się zapalnych krostek i wyprysków, które szpecą. Big Pharma wymyśliła zatem dwa sposoby leczenia. Po pierwsze, można zwalczać infekcję za pomocą antybiotyków. Jest to skuteczne na krótką metę, bo po odstawieniu antybiotyku problem powraca. Dla młodych ludzi może to oznaczać konieczność

przyjmowania antybiotyków przez lata, co może mieć katastrofalne skutki dla ich mikrobiomu jelitowego. Drugi ze stosowanych leków to izotretynoina (w sprzedaży pod nazwą Axotret, Tretoskin, Izotek, Curacne, Akrenormin). Hamuje ona wydzielanie łoju. Słownictwo, którego musiałabym użyć, aby skomentować podawanie tego leku zdrowym pod wszystkimi innymi aspektami młodym ludziom, byłoby zdecydowanie niestosowne, bowiem na usta cisną się tylko przekleństwa. Widziałam tyle istnień zniszczonych przez ten lek, który pierwotnie miał służyć do chemioterapii raka. Spotykam się z wieloma pacjentami, u których wywołał on zespół chronicznego zmęczenia. Firma Hoffmann-La Roche, producent jednego z leków, wypłaciła miliony odszkodowań pacjentom cierpiącym na nieswoiste zapalenie jelit. Nadal leczę młodego człowieka, który, odkąd 18 lat temu zastosował ten lek, cierpi na nieustępujące bóle głowy. Znam również historie dwóch innych młodych mężczyzn, z których obaj popełnili samobójstwo krótko po zażyciu Roaccutanu. Żaden z nich nie miał za sobą historii chorób psychicznych. Tak naprawdę, umarli z powodu pryszczy. (Istnieją liczne doniesienia o tym, że lek może powodować myśli samobójcze i do wielu takich samobójstw wśród nastolatków doszło. Już 20 lat temu do polskiego Ministra Zdrowia kierowane były interpelacje poselskie w sprawie poważnych skutków ubocznych stosowania tego leku i braku rzetelnej informacji w tym zakresie dla pacjentów. W innych krajach wymagane jest podpisanie przez pacjenta oświadczenia o świadomości zagrożeń, związanych z jego stosowaniem, a w Polsce nie ma takiego obowiązku – przyp. tłum.).

Po co się truć, jeśli mamy łatwo dostępną, niedrogą i skuteczną alternatywę, która nie niesie za sobą żadnych skutków ubocznych? Czytaj dalej. Problemem jest, jak zwykle, przekonanie młodych ludzi do zmian. Na szczęście próżność jest świetnym czynnikiem motywującym.

Należy zadać sobie pytanie, co jest przyczyną tej dolegliwości. W społeczeństwach zachodnich trądzik dotyka nawet 95% nastolatków. Natomiast w badaniu, w którym udział wzięło 1200 mieszkańców wyspy

Fot. okrasiuk

eprasa.pl 7cea242c21

Kitava w archipelagu Wysp Trobrianda, w tym 300 osób w wieku od 15 do 20 lat, nie stwierdzono ani jednego przypadku tej choroby. Kitava jest jedną z czterech głównych wysp w archipelagu Wysp Trobrianda we wschodniej części Papui–Nowej Gwinei. Dieta jej mieszkańców nie uległa wpływom współczesnego zachodniego modelu żywienia. Podobnie w przypadku badania przeprowadzonego z udziałem plemienia Aché nie wykryto ani jednego przypadku trądziku (w stopniu od 1 do 4), a badanie przewidywało 843 dni obserwacji 115 osób (w tym 15 w wieku 15–25 lat). Lud Aché to zbieracko-łowieckie plemię, rdzenni mieszkańcy Paragwaju. Z tych prostych badań obserwacyjnych jasno wynika, że winić należy zachodni styl życia.

Z mojego doświadczania wiem, że w tej grze jest co najmniej trzech ważnych graczy. Pierwszy krok to odstawienie wszystkich produktów mlecznych. Nie umiem powiedzieć z całą pewnością, jaki mechanizm stoi za skutecznością tego zabiegu, ale w niektórych przypadkach to bardzo pomaga. Jeśli nie widzimy poprawy, kolejny krok to dieta ketogiczna. W tym przypadku podejrzewam, że mechanizm choroby związany jest z poziomem cukru we krwi. Jeśli jego poziom jest wysoki, cukier przedostaje się do wszystkich wydzielin naszego organizmu. Bakterie uwielbiają cukier. Jak na pewno już dawno zrozumieliście, dieta paleo-ketogeniczna jest punktem wyjścia do zapobiegania i leczenia wszystkich chorób Zachodu.

Co ciekawe, również przyjmowanie witaminy B12 w zastrzykach może wywołać trądzik. Mechanizm ten można było wywnioskować z przypadku zatrutego związkami fosforoorganicznymi rolnika, którego stan zdrowia znacznie się poprawił dzięki zastrzykom z witaminy B12, ale jako skutek uboczny wystąpił u niego paskudny trądzik. Bart miał wtedy 57 lat. Szczęśliwie odzyskanie energii życiowej było dla niego ważniejsze niż wygląd i postanowił kontynuować terapię. Po czterech miesiącach, jego skóra była zupełnie zdrowa... Co to mogło być? Znamy także przypadki trądziku chlorowego, który jest wynikiem zatrucia chlorem organicznym, czyli jasne jest, że toksyny mogą powodować trądzik. Dzięki wpływowi, jaki wywiera na proces metylacji, witamina B12 jest bardzo skuteczna w detoksykacji. Podejrzewam, że to właśnie witamina B12 uaktywniła toksyny, które wydostając się z organizmu przez skórę, wywoływały trądzik. Kiedy organizm Berta się oczyścił, jego skóra odzyskała dawny wygląd, a zasoby energii wróciły do normy.

Na przestrzeni wieków wprowadzono wiele „lekarstw" na trądzik, co tylko pokazuje, jak poważna jest ta dolegliwość. W starożytnym Egipcie, na przykład, uważano, że przyczyną występowania trądziku było mówienie kłamstw i leczono go siarką. Chociaż domniemany związek przyczynowo-skutkowy był błędny, istnieją pewne dowody na skuteczność tej metody. Należy jednak pamiętać, aby zawsze szukać przyczyn choroby, a nie tylko maskować jej objawy. Właśnie dlatego dieta paleo-ketogeniczna bije na głowę terapię siarką.

Egzema i astma rodzą się w jelitach

Andrew trafił do mnie po raz pierwszy w październiku 1987 roku. Miał wtedy cztery lata, zaawansowaną egzemę i astmę, cierpiał na nadpobudliwość oraz moczenie nocne oraz nie rozwijał się prawidłowo. Był już po konsultacji z lokalnym pediatrą, który zalecił standardowe leczenie objawowe, które nie przyniosło pozytywnych rezultatów. Obejmowało ono stosowanie szeregu sterydowych kremów na wyprysk, leków rozszerzających oskrzela i sterydowych inhalatorów na astmę. Tylko w ciągu ostatniego roku Andrew przeszedł 10 kuracji antybiotykowych.

Jego matka zainteresowała się kwestią alergii pokarmowych i udało jej się złagodzić wiele z objawów, eliminując pokarmy, które mogły je wywoływać. Jeszcze zanim Andrew trafił do mnie na konsultację, stwierdziła u niego uczulenie na nabiał, wołowinę, soję, czekoladę, cukier, miód (ostra biegunka), truskawki, pszenicę, jajka, dorsza, margarynę, winogrona i pomarańcze. Ponadto chłopiec źle reagował na suplementy cynku i wapnia. W wyniku kombinacji jego nasilonych dolegliwości oddechowych i problemów skórnych rzadko bywał w szkole. Nie znałam wtedy jeszcze skutecznej metody na odczulanie. W ogóle, w latach 80. nie zdawałam sobie jeszcze sprawy z problemów związanych z fermentacją jelitową. Postanowiłam zatem zaproponować mu dietę składającą się z produktów, które do tej pory jadał rzadko, jak na przykład jagnięcina, bataty, ryż, marchewka, groszek, banany, jabłka, mango, ananas, słonecznik a nawet krokosz barwierski. Po zaledwie dwóch tygodniach na tej diecie wszystkie objawy ustąpiły, a Andrew był znów zdrowym dzieckiem. Szczęśliwie, w jego przypadku była to jedynie alergia pokarmowa. Jeśli w grę wchodziłaby dodatkowo fermentacja jelitowa, nie uzyskalibyśmy tak znaczącej poprawy.

Następnie rozszerzaliśmy dietę, wprowadzając kolejne pokarmy pojedynczo. W ciągu pięciu miesięcy chłopiec przybrał 3,18 kg i ważył 18,14 kg. Niestety trzymanie się opracowanej dla niego diety nie było możliwe, częściowo ze

Fot. Africa Studio

eprasa.pl 7cea242c21

Dieta paleo-ketogeniczna

To dieta, która najbardziej odpowiada potrzebom naszego organizmu, wytworzonym w toku ewolucji. Jest połączeniem diety paleo i ketogenicznej (ilości energii pozyskiwanej z poszczególnych składników odżywczych są w niej uśrednione). **Dieta paleo** to model żywienia bliski diecie ludzi z epoki paleolitu, w którym króluje mięso, ryby, jaja, orzechy, warzywa i owoce. W niewielkich ilościach spożywa się także nabiał i produkty zbożowe. W diecie paleo nie ma natomiast miejsca na produkty wysokoprzetworzone, cukier (pod jakąkolwiek postacią) i pokarmy mocno solone. Około 35% energii pochodzi z białka, 20% z tłuszczów, a 45% z węglowodanów.

Dieta ketogeniczna zmienia procesy metaboliczne w naszym organizmie w taki sposób, by czerpał on energię nie z węglowodanów, a z tłuszczów (w tym z tłuszczów zgromadzonych w tkance tłuszczowej) – stan taki nazywamy ketozą. Wyklucza ona niemal całkowicie spożywanie węglowodanów, w tym tych pochodzących z warzyw i owoców, a organizm całą niemal energię pozyskuje z tłustych potraw, czyli mięsa, ryb, olejów wysokiej jakości, masła oraz orzechów. Aż 60–90% energii pochodzi z tłuszczów, 15–20% z białka, a 0–15% z węglowodanów.

względu na brak akceptacji społecznej, ale również dlatego, że zaczęły występować u niego alergiczne reakcje na inne pokarmy. Na skutek tego egzema i astma uległy zaostrzeniu, ale moczenie nocne i nadpobudliwość nie powróciły.
W marcu 1988 roku rozpoczęliśmy enzymatycznie wzmocnione odczulanie (ang. enzyme potentiated desensitization, EPD to metoda leczenia alergii, opracowana w latach 60. ubiegłego wieku, polegająca na podawaniu niskich dawek antygenów w połączeniu z enzymem beta-glukuronidazą, który ma działanie odczulające przy niskich dawkach alergenów, wynikające z wpływu, jaki ten enzym wywiera na funkcjonowanie limfocytów T regulatorowych – przyp. tłum.). Zastosowano u niego niską dawkę EPD X teta, zawierającą mieszankę antygenów pokarmowych, pleśni, pyłków roślin, sierści zwierząt i bakterii.
Andrew przyjmował EPD w następujących datach:
W marcu 1988 roku otrzymał pierwszą dawkę X teta, a w czerwcu drugą dawką – po niej nastąpiło zaostrzenie objawów egzemy, prawdopodobnie spowodowane przypadkowym kontaktem z chryzantemami. Trzecią dawkę chłopiec otrzymał we wrześniu 1988 roku, po której doszło u niego do poprawy kondycji skóry i ustąpiły bóle brzucha, dlatego możliwe było ponowne wprowadzenie do jego menu frytek i słodkiej kukurydzy. Po kolejnej dawce EPD, w grudniu 1988 roku nastąpiła kliniczna poprawa, ale Andrew nadal nie tolerował żadnych suplementów.
W kwietniu 1989 roku po podaniu dawki EPD wystąpił świąd skóry, ale bez egzemy, ustąpiły objawy astmy, a Andrew od 6 miesięcy nie przyjmował antybiotyków. We wrześniu 1989 roku chłopiec nie zgłosił się na umówioną wizytę, a po długiej przerwie, w marcu 1990 roku egzema uległa zaostrzeniu w ostatnim miesiącu, zaleciłam zatem odstawienie nabiału, poza tym dieta chłopca była całkiem normalna. W marcu 1991 roku było całkiem dobrze, brak objawów astmy i egzemy. Andrew musiał zrezygnować z nabiału i z ostrożnością spożywał białe ryby i wołowinę, egzema pojawiała się jedynie na dłoniach i stopach.
Aż do 1998 roku Andrew odbywał jedną sesję EPD rocznie. Później straciłam z nim kontakt. W tym okresie stosował zwyczajną dietę, ale nadal nie tolerował żadnych suplementów. Egzema od czasu do czasu wracała, ale w większości przypadków radził sobie z nią, stosując maść Fucidin (antybiotyk stosowany m.in. w leczeniu bakteryjnych dermatoz, liszaja i trądziku – przyp. tłum.). W 2002 roku dostałam kartkę świąteczną od jego mamy, która pisała w niej, że Andrew zdobył złoty medal w pływaniu i przyznano mu Nagrodę Księcia Edynburga (ang. The Duke of Edinburgh's Award). Dostał się na studia, wybrał kierunek farmacja (jak na ironię, biorąc pod uwagę fakt, że jemu leki nie pomogły). ■

Fot. bit24

eprasa.pl 7cea242c21

Uważaj, o czym marzysz, bo jeszcze się spełni

Agnieszka Podolecka: Koniec i początek roku to moment, w którym wiele osób składa sobie obietnice. Skąd bierze się taka potrzeba? Czy to owczy pęd, bo wszyscy tak robią?

Agnieszka Bilińska: Częściowo tak. Media, koleżanki, znajomi w pracy mówią, że od nowego roku coś zmienią: zaczną się lepiej odżywiać, schudną, zaoszczędzą pieniądze na wakacje, przestaną spotykać się z ludźmi, którzy ich denerwują etc. Otoczeni takim natłokiem informacji dajemy się ponieść świątecznej atmosferze i też sobie coś obiecujemy. Często to samo, co ludzie wokół. A potem nierzadko nie dotrzymujemy tych obietnic, bo nie były przemyślane i wcale nie zależało nam na tym, co sobie obiecaliśmy. Przeprowadziłam ostatnio testy na paru zespołach, z którymi prowadziłam zajęcia coachingowe i okazało się, że ludzi można podzielić na dwie grupy: tych, którzy składają sobie obietnice i tych, którzy tego nie robią. Zaintrygowała mnie ta druga grupa. Spytani, dlaczego sobie nic nie obiecują, odpowiadali: „po prostu nie". Nie mówili, że nie wierzą, że im się nie uda, albo że nie widzą sensu w takim działaniu, po prostu się nie zastanawiali nad obiecywaniem sobie czegokolwiek, bo nigdy tego nie robili i nie odczuwają takiej potrzeby. Nie było osób, które złożyły sobie obietnice raz czy dwa i przestały, gdy im nie wyszło. Ten mikroeksperyment pokazuje, że albo przez chwilę wierzymy w moc zmian, albo nie.

Agnieszka Bilińska
Life & executive coach, mentorka, trenerka, właścicielka firmy doradczej Trusted Up. Założycielka i fundatorka Vital Voices Poland, polskiego oddziału globalnej organizacji założonej przez Hillary Clinton i Madeleine Albright, wspierającej przywództwo kobiet. Tworzy i wdraża programy szkoleniowe i rozwojowe w organizacjach www.trustedup.pl. Mama dwóch córek, Alicji (21) i Aleksandry (15)

AP: A ludzie, którzy składają sobie obietnice, nie tylko noworoczne? Dlaczego to robią?

AB: Ponieważ mają potrzebę zmienienia swojego życia na lepsze. Coś im przeszkadza, hamuje ich rozwój lub irytuje i chcą to zmienić. Często postanawiamy coś zrobić pod wpływem pozytywnych emocji, jakieś wydarzenie sprawia, że jesteśmy radośni, czujemy przypływ dobrej energii i wydaje się nam, że mamy moc sprawczą i wytrwamy w realizacji zamierzeń. Składaniu obietnic często towarzyszy entuzjazm, np. mówimy sobie: „To jest mój ostatni dzień z papierosem, od jutra nie palę" albo „w sylwestra zjadam ostatnie mięso i od nowego roku przechodzę na wegetarianizm". Czasami jednak obietnice wynikają z poczucia zagrożenia albo nieszczęścia i obiecujemy sobie, że zerwiemy z toksycznym partnerem albo zmienimy pracę, bo w obecnej ledwie wytrzymujemy.

Fot. MangKangMangMee

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

eprasa.pl 7cea242c21

AP: A potem wcale tego nie robimy. Dlaczego?
AB: Zacznijmy od obietnic składanych sobie w chwili nieszczęścia. Zerwanie z partnerem, z którym jest się nieszczęśliwym, wcale nie jest łatwe. Wymaga zajrzenia w głąb siebie i odpowiedzenia sobie na pytanie, dlaczego w ogóle się jest z tym człowiekiem? Czy łączy nas ślub i boję się rozwodu? Czy mam za mało pieniędzy, aby się wyprowadzić i sama wychowywać dzieci, bo on na pewno nie będzie chciał płacić alimentów? Czy boję się ostracyzmu, bo w mojej społeczności rozwód jest wciąż stygmatyzowany? A może mam charakter ofiary i każda moja relacja była toksyczna, a ja tę przemoc, czy to fizyczną, czy psychiczną, akceptuję od lat i nie wiem, jak żyć, nie pełniąc funkcji ofiary? To są bardzo poważne pytania i decyzje, które chcemy podjąć, wymagają dłuższego procesu, często pomocy terapeuty lub bliskich, którzy udzielą nam schronienia. Tego typu obietnice składane na kartce z okazji nowego roku raczej nie mają szansy na zrealizowanie, ale gdy zajrzymy w głąb siebie i skonfrontujemy się uczciwie ze swoimi lękami, możemy podjąć decyzję o odejściu, obiecać sobie lepsze życie, większy szacunek do siebie, pracę nad sobą i stworzyć plan działania, który potem sukcesywnie, często z wielkim trudem, zrealizujemy.

AP: A co z obietnicami, które składamy sobie z poczuciem radości, że oto znaleźliśmy cel, który warto zrealizować, bo poprawi nam jakość życia? Dlaczego takich postanowień nie realizujemy?
AB: Myślę, że jest kilka powodów. Pierwszy z nich jest taki, że owe obietnice nie są tak naprawdę nasze, jedynie powielamy zachowania innych osób. Jeśli wszystkie koleżanki w pracy mówią, że będą się zdrowiej odżywiać, to my też tak postanawiamy i nawet się nie zastanawiamy, co to znaczy. Każdy organizm jest inny, więc nie ma uniwersalnych diet. Jeśli twój sposób życia jest spokojny i nie uprawiasz sportu, to przejście na dietę dla sportowców nic nie zmieni na lepsze w twoim życiu i szybko się zniechęcisz. Zadasz sobie pytanie: „Po co ja to robię, skoro nie ma efektów?" I to będzie dobre pytanie. Jeśli ktoś podejmuje decyzję o nauce np. hiszpańskiego pod wpływem innych osób, a sam nie ma pieniędzy na wakacje w Hiszpanii, to też wątpliwe, aby dotrzymał obietnicy. No bo z kim będzie rozmawiać po hiszpańsku? Obietnice bywają też zbyt ambitne i po prostu nie chce się nam wkładać wysiłku w ich realizację. Osoba, która postanawia zacząć uprawiać jogging, zniechęca się po kilku zadyszkach. Jej poddanie się może wynikać z tego, że ma zbyt słaby organizm lub jest otyła i zamiast biegać, powinna zacząć od szybkich spacerów i przyzwyczajenia organizmu do wysiłku. Może też nie znać techniki. Biegania też się trzeba nauczyć. Jeśli ktoś chce, to niech podejdzie do tego z głową. Można się umówić z trenerem albo wsadzić na uszy słuchawki, puścić sobie instrukcję w Internecie i spokojnie uczyć się biegania, na przemian z maszerowaniem tak, aby nie nadwyrężyć mięśni i się nie przeforsować.

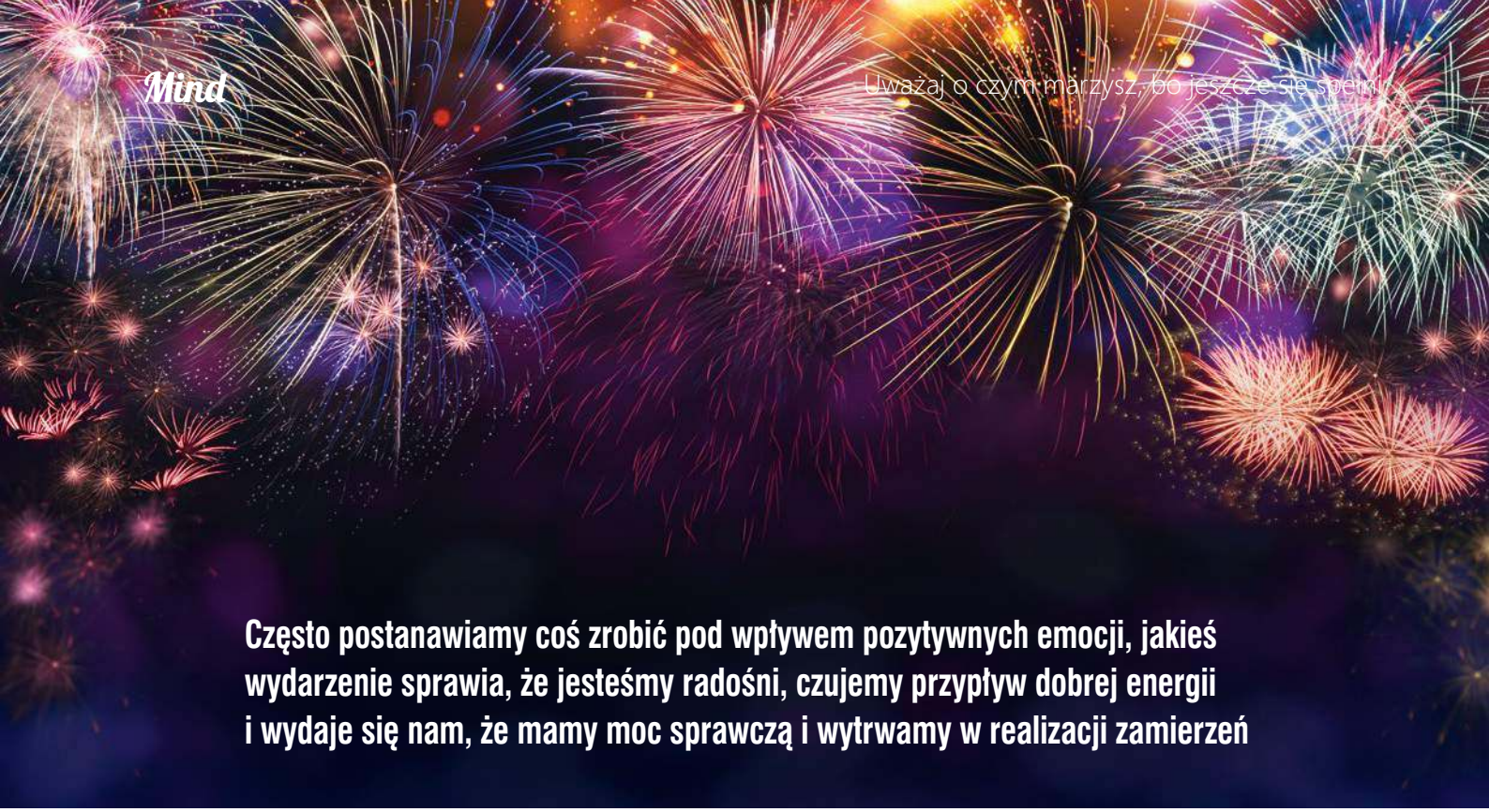
Wytrwanie w realizacji swojego postanowienia wymaga od nas ciężkiej pracy, gdzie słowo klucz to konsekwencja – nie zawsze łatwa i oczywista

AP: Myślę, że problem z niezrealizowanymi postanowieniami wynika w dużej mierze z lęku przed wyjściem poza strefę komfortu.
AB: Na pewno. Każda znacząca zmiana jest wyjściem poza coś, co znamy i do czego jesteśmy przyzwyczajeni. Często

Bardzo dobrym sposobem na odkrycie, czego naprawdę pragniemy i zmotywowanie się do realizacji tych pragnień, jest przygotowanie swojej mapy marzeń

Fot. Sasint

eprasa.pl/zida242c21



Często postanawiamy coś zrobić pod wpływem pozytywnych emocji, jakieś wydarzenie sprawia, że jesteśmy radośni, czujemy przypływ dobrej energii i wydaje się nam, że mamy moc sprawczą i wytrwamy w realizacji zamierzeń

przychodzą do mnie na coaching osoby, które twierdzą, że chcą zmienić pracę. Narzekają na swoich szefów, za niską pensję, za długie godziny, ale jednocześnie nie robią nic, aby sytuację zmienić. Realizacja postanowienia składa się z kilku etapów. Pierwszy z nich jest kluczowy: postanawiam coś zrobić i podejmuję to zobowiązanie wobec siebie. Nikt nie lubi ludzi, którzy rzucają słowa na wiatr i nie szanują innych, a jednocześnie sami wobec siebie tak się właśnie zachowujemy. Zatem podejmując decyzję o zmianie czegoś w naszym życiu, powinniśmy od razu świadomie zacząć się szanować i zobowiązać się do uczciwości wobec samego siebie oraz do respektowania swojego czasu, samopoczucia i sygnałów płynących z ciała. Jeżeli jakaś decyzja wywołuje u nas skurcz brzucha ze stresu czy strachu, to zastanówmy się, czy na pewno jest to dobra decyzja. Jeśli uznamy, że dane przedsięwzięcie warte jest tak wielkiego stresu, to poprośmy o pomoc osoby, które wesprą nas tak, jak tego potrzebujemy, nie tylko emocjonalnie, ale i fachową wiedzą lub finansowo. Wytrwanie w realizacji swojego postanowienia wymaga od nas ciężkiej pracy, gdzie słowo klucz to konsekwencja – nie zawsze łatwa i oczywista.

AP: Zatem zaczynamy od tego, aby obejrzeć siebie i swoje potrzeby, a potem uczciwie zobowiązać się do czegoś, co będzie dla nas dobre. Jak poszukać celu, którego realizację warto sobie obiecać?

AB: Marzyć! Przyjrzyjmy się swoim marzeniom. One mogą być wielkie lub małe, ale to, o czym marzymy, możemy zamienić na cel, który krok po kroku zrealizujemy. Mówiłaś mi, że chciałaś schudnąć o jeden rozmiar i widzę, że ci się udało. Schudnięcie to częsta obietnica, której większość ludzi nie realizuje. Jak to zrobiłaś?

AP: Dostosowałam metodę do swojego charakteru. Kocham słodycze, więc odchudzanie za pomocą diety to dla mnie koszmar, w którym bym nie wytrwała. Za to uwielbiam ćwiczyć i robię to półtorej godziny rano na czczo i potem wieczorem. I jem o jeden posiłek mniej. Czuję się świetnie w swojej skórze i jestem zdopingowana do dalszych ćwiczeń.

AB: I to jest najlepsza metoda. Jeśli ktoś marzy o pięknej sylwetce, to powinien się zastanowić, z czego nie chce lub nie umie zrezygnować i znaleźć odpowiedni sposób. Ja nigdy w życiu nie zmusiłabym się do wstawania o świcie i ćwiczenia przed śniadaniem. Gdybym chciała schudnąć, to poszukałabym diety, która by mi to umożliwiła. Gdyby mi brakowało samozaparcia, poszukałabym grupy wsparcia. Może zapisałabym się na kurs gotowania lekkich potraw i zajęcia z jogi? Joga zamiast kolacji by mi odpowiadała. Jeśli ktoś sobie obiecuje, że schudnie, to niech znajdzie metodę, która będzie zgodna z jego charakterem. A jeśli będzie uczciwie próbować i nie osiągnie efektów, to może powinien udać się do lekarza i sprawdzić, czy nie ma np. cukrzycy albo choroby Hashimoto. Nie każdy może schudnąć, są choroby, które to uniemożliwiają.

Poznanie wartości jest ważne (...) jeśli nie wiemy, co jest dla nas ważne, co możemy poddać dyskusji, co negocjować, a czego nie, to wikłamy się w związki z ludźmi, wykonujemy pracę, której sami nie szanujemy i czujemy się nieszczęśliwi

Fot.surfalk

eprasa.pl 7cea242c21

AP: Jak zabrać się do realizacji większych marzeń?
AB: Najpierw zastanówmy się, czy dane marzenie jest realistyczne. Jeśli marzeniem jest nagła zmiana miejsca zamieszkania, bez posiadania środków na inwestycje i bez samego lokum, to raczej nie jest to coś, co da się osiągnąć natychmiast. Ale już zrobienie rozeznania w interesującej nas okolicy oraz co do cen za wynajem mieszkania, właściwego na naszą kieszeń, wydaje się możliwe do zrealizowania. Jeżeli nasze marzenie to inna praca zawodowa, taka, która da nam satysfakcję, to zastanówmy się, jakie kolejne kroki doprowadzą nas do realizacji tego marzenia. Jakich kompetencji potrzebujemy, aby mieć pracę marzeń? Co takiego możemy zrobić już teraz, co przybliży nas do znalezienia nowej pracy? Dla kogo i jak chcemy pracować? Co najbardziej lubimy robić itp.? Złożenie sobie obietnicy porównałabym do decyzji o wyjściu na spacer. Wkładamy buty i... musimy wstać z krzesła, wyjść na dwór i spacerować. Samo włożenie butów nie sprawi, że znajdziemy się w parku, musimy włożyć wysiłek i wykonać ruch. Kolejny etap to poszukiwanie wewnętrznej motywacji.
Bardzo dobrym sposobem na odkrycie, czego naprawdę pragniemy i zmotywowanie się do realizacji tych pragnień, jest przygotowanie swojej mapy marzeń. Taką mapę można sporządzić w dowolnym momencie, początek roku to jeden z takich okresów. Potrzebna będzie kartka, kolorowe gazety i klej... Albo osobny folder w telefonie, gdzie zapiszesz swoje ulubione zdjęcia lub grafiki. Wybierz te, które podpowiada ci intuicja lub to, co lubisz. Zdjęcia, obrazy, grafiki – to, co do ciebie przemawia i na widok czego robi ci się miło i przyjemnie. Lubię tworzyć swoje mapy marzeń raz na kilka lat. Sięgam do nich wtedy, kiedy chcę i odkrywam, że wiele marzeń spełniłam. Nasza podświadomość zadba o to, aby tak pokierować naszymi zachowaniami i podejmowaniem decyzji, aby spełnić swoje marzenia.

AP: Jak jeszcze znaleźć motywację do działania?
AB: Cele i obietnice powinny być sformułowane w sposób pozytywny, a zatem zamiast: „nie znoszę swojej pracy", lepiej jest powiedzieć sobie: „chciałabym mieć pracę, która daje mi satysfakcję, w której będę szanowana i będę mogła się realizować". Zawsze mnie zadziwia, ile lat ludzie potrafią narzekać na swoją pracę i jej nie zmieniają. Gdy pytam dlaczego, twierdzą, że to nie jest łatwe, że wcale lepsza praca na nich nie czeka, że nie wiadomo, jak będzie w tej nowej, a tu przynajmniej wiemy, czego się spodziewać. Ale przecież nie szukamy nowego wroga, tylko sposobu zarabiania na życie w sposób satysfakcjonujący, dający poczucie spełnienia. Obiecywanie sobie zmiany zawodu czy miejsca pracy, udział w coachingu a potem odmowa aktywnego działania pokazują, że albo człowiek tak naprawdę nie chce zmienić nic w swoim życiu, albo boi się, że nie sprosta nowym wymaganiom. I tu należy się zastanowić, dlaczego tak jest. Czy tkwię w tej firmie, bo czuję, że nie jestem warta czegoś lepszego? Czy moi rodzice, którzy całe życie pracowali na etat w jednym przedsiębiorstwie, wmówili mi, że pracy należy się trzymać i zacisnąć zęby, gdy szef odreagowuje na nas swoje frustracje? A może ja nie cierpię pracować z ludźmi i mieć szefa i powinienem założyć własny biznes, najlepiej taki, w którym ograniczę kontakty z innymi do minimum? Jak już ustalimy, jaką pracę chcemy mieć i dlaczego jej nie mamy, przychodzi pora na to, aby uczciwie odpowiedzieć

Fot. MUS_GRAPHIC

Przyjrzyjmy się swoim marzeniom. One mogą być wielkie lub małe, ale to, o czym marzymy, możemy zamienić na cel, który krok po kroku zrealizujemy

Jeśli decydujemy się nic nie zmieniać, to wtedy nie narzekajmy, że jest nam źle, bo to jest własna decyzja. Bez ryzyka i bez podjęcia działania, które może budzić lęk, nic nie zdziałamy

sobie na pytanie: Czy podejmę ryzyko i zmienię sposób zarabiania na życie, czy pozostaję tu, gdzie jestem?". Jeśli decydujemy się nic nie zmieniać, to wtedy nie narzekajmy, że jest nam źle, bo to jest własna decyzja. Bez ryzyka i bez podjęcia działania, które mogą budzić lęk, nic nie zdziałamy. Miejmy więc odwagę przyznać się sami przed sobą, że świadomie wybieramy życie w strachu i niewygodzie i nie obiecujmy sobie zmian, których i tak nie wprowadzimy. Jeśli jednak zdecydujemy się podjąć decyzję o zmianie pracy, to dokładnie przeanalizujmy swoje słabe i mocne strony, zobaczmy, czego powinniśmy się douczyć i poszukajmy pracy, która jest zgodna z naszymi wartościami, bo tylko taka da nam spełnienie.

AP: Szukając pracy, ludzie rzadko o tym myślą. Wiele osób nawet nie wie, jakie wartości są dla nich ważne.
AB: Zgadza się. Dlatego ustalenie listy swoich wartości jest jednym z pierwszych ćwiczeń, jakie coach robi ze swoimi klientami. Poznanie wartości jest ważne nie tylko w kontekście znalezienia odpowiedniej pracy, ale także dla dobrego samopoczucia. Jeśli nie wiemy, co jest dla nas ważne, co możemy poddać dyskusji, co negocjować, a czego nie, to wikłamy się w związki z ludźmi, wykonujemy pracę, której sami nie szanujemy i czujemy się nieszczęśliwi. W Internecie można znaleźć listę wartości. Wśród nich są np. szacunek, wolność, niezależność, rodzina, zdrowie, spokój, podróże, pieniądze, efektywność, kreatywność. Najpierw wypiszmy wszystkie wartości, które z nami rezonują, potem wybierzmy dziesięć najważniejszych, z tej dziesiątki piątkę i ułóżmy tę piątkę od najważniejszej wartości do mniej ważnych. Ta piątka pokaże nam, czego szukać, a czego unikać w życiu zawodowym.

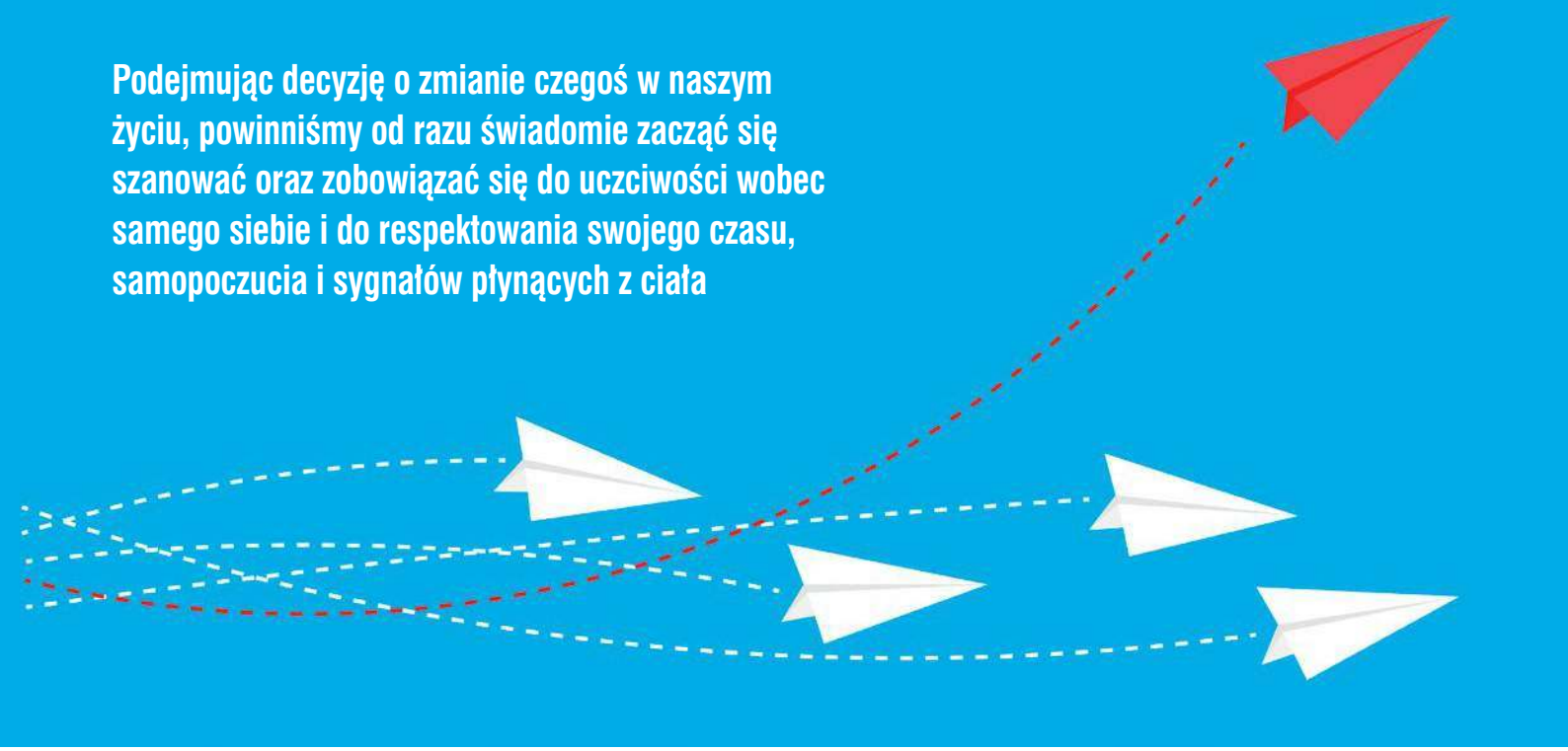
AP: Warto też wyjaśnić sobie, co dane wartości dla nas znaczą. Ostatnio spytałam kilka osób o ich definicję świętego spokoju. Dla mnie święty spokój to możliwość uprawiania sportu rano i wieczorem. Gdy przez niemal półtora roku cierpiałam z powodu kontuzji nogi, byłam nieszczęśliwa, bo nie mogłam iść do lasu i się zmęczyć. Nie miałam świętego spokoju, jakim jest aktywne obcowanie z naturą. Parę osób powiedziało mi, że moja definicja przyprawia ich o ból głowy, bo dla nich święty spokój to nicnierobienie, leżenie na kanapie i niemyślenie o niczym. Dla mnie to definicja koszmaru. Zatem gdy rozmawiamy np. z potencjalnym pracodawcą lub partnerem o swoich wartościach, warto wyjaśnić, co przez nie rozumiemy.
AB: To, co powiedziałaś, jest bardzo ciekawe. Rzeczywiście ludzie różnie rozumieją ważne pojęcia i mają do tego prawo. Jeśli pracodawca mówi ci, że oczekuje kreatywności i ty proponujesz kilka rozwiązań, a on stwierdza, że jednak nie tak wielkiej kreatywności, to lepiej od razu na rozmowie kwalifikacyjnej ustalić, czym jest owa kreatywność wymieniona w ofercie pracy. Planując sobie zmianę pracy, obiecajmy sobie, że nowa będzie zgodna z naszymi wartościami i że nie będziemy się pakować w coś, co wcale się dobrze nie zapowiada.

AP: Czy w ogóle warto składać sobie obietnice? Czy nie lepiej iść na żywioł?
AB: Moim zdaniem nie. Ja lubię marzyć, wybierać marzenie, które zamieniam w cel, a potem ustalam kroki potrzebne

Fot. uhdenis

eprasa.pl 7cea242c21

Podejmując decyzję o zmianie czegoś w naszym życiu, powinniśmy od razu świadomie zacząć się szanować oraz zobowiązać się do uczciwości wobec samego siebie i do respektowania swojego czasu, samopoczucia i sygnałów płynących z ciała



do jego osiągnięcia. Gdy coś sobie obiecuję, staram się z tej obietnicy wobec siebie wywiązać. Aby cel był realny, musi spełniać kilka warunków: 1. musi być konkretny, 2. osadzony w czasie, 3. podzielony na odcinki, które umożliwiają weryfikację naszych działań. Ostatnio młoda osoba, która wychowała się w tolerancyjnym, wielokulturowym państwie, powiedziała mi, że nie chce mieszkać w Polsce, bo nie podoba się jej sytuacja polityczna, homofobia i homogeniczność naszego kraju. Odparłam, że ma prawo mieszkać, gdzie chce, jeśli ją to uszczęśliwi. Zasugerowałam spojrzenie w głąb siebie i odpowiedzenie na pytanie, czy na pewno chodzi o Polskę, czy może o jej otoczenie. Otoczenie jej nie przeszkadzało, ma grupę przyjaciół, którzy ją akceptują, po prostu nie może wytrzymać w Polsce. Skoro tak, to powinna się przygotować do emigracji w rozsądny sposób. Zastanowić się, jaki kraj będzie jej odpowiadać kulturowo i pod względem klimatu, sprawdzić, jacy specjaliści są w nim potrzebni i czy jej umiejętności odpowiadają na to zapotrzebowanie, bo to da jej szansę na znalezienie satysfakcjonującej pracy. Jeśli okaże się, że brak jej kwalifikacji, to może się albo doszkolić, albo poszukać innego państwa, w którym znalezienie pracy lub założenie własnej firmy będzie łatwiejsze. Nawet tak trudne postanowienie jak emigracja można zrealizować z głową. Trzeba się tylko odpowiednio przygotować.

Nikt nie oceni naszych starań lepiej niż my sami, więc bądźmy dla siebie dobrzy, z miłością przeanalizujmy każdy krok i poszukajmy nowych rozwiązań

AP: Niektóre plany realizuje się bardzo długo. Czy warto nagradzać się za każdy zrealizowany etap?

AB: Jak najbardziej. Docenianie siebie jest równie ważne, jak poczucie docenienia przez bliskie nam osoby czy szefa. Nawet jeśli sukcesy wydają się niewielkie, to warto powiedzieć sobie coś miłego albo nagrodzić się wycieczką za miasto, uroczystym posiłkiem lub inną rzeczą, która sprawi nam przyjemność. Nagroda sprawia bowiem, że czujemy moc sprawczą, widzimy, że udało się nam osiągnąć kolejny etap realizacji planu. Jeśli się nie uda, to nie karzmy się i nie zwalajmy winy na innych. Usiądźmy i na spokojnie zastanówmy, dlaczego nie zrealizowaliśmy postanowienia. Czy nie włożyliśmy wystarczająco wysiłku? Czy sobie odpuściliśmy? Jeśli tak, to dlaczego? Czy naprawdę wydarzyło się coś, co uniemożliwiło nam działanie, czy też trochę poleniuchowaliśmy? Jeśli uznamy, że jednak włożyliśmy wysiłek w działanie, to przyjrzyjmy się metodzie. Może nie dopasowaliśmy jej do swoich możliwości? Może powinniśmy się czegoś nauczyć? Czy umiemy udoskonalić swoje możliwości, czy potrzebujemy nauczyciela? A może zabrakło nam wiary w siebie? W takiej sytuacji możemy poprosić o wsparcie bliskich albo specjalistę o profesjonalną pomoc. A może przyjęliśmy na siebie zbyt wiele zobowiązań i po prostu potrzebujemy urlopu? Przyjrzyjmy się sobie i swoim działaniom, uczciwie, bez maski i wykrętów. Nikt nie oceni naszych starań lepiej niż my sami, więc bądźmy dla siebie dobrzy, z miłością przeanalizujmy każdy krok i poszukajmy nowych rozwiązań. Wtedy na pewno nam się uda. ■

Fot. UA Creative

eprasa.pl 7cea242c21

WIEDZA RATUJE ŻYCIE

Gdy ma się tylko 28 lat, można na świat i swoją przyszłość patrzeć przez różowe okulary. To normalne, że wszystko nas cieszy, że szukamy nowych wyzwań. Mamy plany, chcemy się rozwijać, budować przyszłość. Ale czasem życie daje nam bolesnego prztyczka w nos. Nagle, bez ostrzeżenia, pojawia się przeciwnik, który chce nam wszystko odebrać, zniszczyć marzenia, zapanować nad naszym ciałem i duszą. Takim przeciwnikiem bywa choroba nowotworowa.

TEKST **ANNA JAROSZ**

Był 3 października 2016 roku. Tej daty Ewa Bulisz nigdy nie zapomni. To wtedy dowiedziała się, że jest poważnie chora. Diagnoza brzmiała – rak piersi. Ewa dbała o zdrowie, regularnie zgłaszała się na USG piersi. W sierpniu 2016 roku odebrała opis kolejnego badania, z którego dowiedziała się, że w piersiach są tylko niewielkie zwapnienia i włókniejąca torbiel, którą należy obserwować. Taki opis może uspokoić, przekonać, że wszystko jest w porządku. Ewy to nie uspokoiło. Dobrze znała historię medyczną swojej rodziny. Rok wcześniej na raka piersi zachorowała siostra jej mamy, a dwa lata wcześniej na raka jajnika druga siostra mamy.

Pierwsza trauma

– Nie zakładałam, że mam raka, ale chciałam zyskać pewność, że go nie mam – wspomina Ewa. – Zdecydowałam się na prywatne wykonanie biopsji cienkoigłowej. Gdybym wtedy miała obecną wiedzę na ten temat, zdecydowałabym się na biopsję gruboigłową, bo jest badaniem dokładniejszym. Powiadomienie, że wynik jest dostępny on-line, otrzymałam SMS-em. Uspokoiłam się, bo nie przypuszczałam, że w prywatnej klinice są takie praktyki, że do poważnie chorego człowieka wysyła się SMS-a. Była godzina 21.00, 3 października 2016 roku. Przeczytałam opis badania: złośliwy rak piersi. Byłam przerażona. Z perspektywy lat patrzę na tę sytuację jeszcze bardziej krytycznie. Tak nie powinno być. Skoro stwierdzono, że mam raka, powinien ze mną porozmawiać lekarz, a nie komputer. Wyjaśnić, co robić dalej, jakie są możliwości leczenia i szanse na wyzdrowienie.

Ewa z własnego doświadczenia wie, jak trudno po tak poznanej diagnozie podnieść się, zmobilizować do

eprasa.pl 7cea242c21

działania, zebrać siły. Niektórzy mogą być tak przytłoczeni diagnozą, że zjawią się u onkologa ze znacznym opóźnieniem. Niestety, często tak się dzieje.

Mobilizacja

– Gdy nieco ochłonęłam, zatelefonowałam do mamy – mówi Ewa. – Później do siostry mamy, która właśnie zakończyła chemioterapię z powodu raka piersi. Od cioci otrzymałam telefon do onkolożki, która ją prowadziła. Pierwszy szlak został przetarty. To była ogromna pomoc, bo nie wiedziałam, gdzie szukać ratunku: u lekarza rodzinnego, prywatnie u onkologa?

Następnego dnia Ewa poszła na wizytę. Usłyszała od lekarki, że prawdopodobnie zmiana jest niewielka i będzie możliwe usunięcie samego guza. Ale pełną odpowiedź miała poznać po wykonaniu dodatkowych badań.

– Byłam w trakcie studiów doktoranckich, a moim źródłem utrzymania było stypendium naukowe – opowiada. – Nie miałam stabilizacji finansowej, co było dla mnie dodatkowym obciążeniem psychicznym. Ale udało się, poradziłam sobie. Może też dlatego, że podstawowe leczenie trwało tylko rok. Mimo wszystko to był trudny czas. Moje koleżanki cieszyły się nową pracą, wychodziły za mąż, dowiadywały się, że będą miały dziecko. A ja miałam raka. Chodziłam na chemioterapię, radioterapię, a później mierzyć się ze skutkami wyczerpującego leczenia, aby móc wrócić do dawnego życia.

Chcę, aby kobiety wiedziały, że mają wybór, że można poddać się profilaktycznej mastektomii i po niej normalnie funkcjonować

Wszystko toczyło się bardzo szybko. W poniedziałek diagnoza, we wtorek wizyta u onkologa, a w piątek operacja. Usunięcie guza to była pierwsza operacja, jaką przeszła Ewa. Nie wszystko poszło zgodnie z planem. Wieczorem w dniu operacji okazało się, że rana krwawi i konieczny był kolejny zabieg.

– Czekanie na wynik badania histopatologicznego był trudnym czasem – wspomina Ewa. – Po kilku tygodniach od zabiegu miałam wynik. Zatelefonowała do mnie lekarka, która mnie operowała i powiedziała, że komórki nowotworowe były także poza guzem. Konieczny był powrót do szpitala i usunięcie całej piersi. To już była trzecia operacja. Pod koniec listopada otrzymałam kolejny wynik badania histopatologicznego. Wiedziałam, że sytuacja jest poważna, że będzie mnie czekała chemioterapia. Miałam tylko 28 lat. Inaczej sobie wyobrażałam życie. Myślałam o założeniu rodziny. Na własną rękę zaczęłam więc szukać informacji, czy istnieją w Polsce jakieś metody zachowania płodności. Pisałam do różnych fundacji, ale nie uzyskałam dobrych informacji. Odezwała się jednak do mnie Fundacja Rak`n`Roll. Wygraj życie!, z wiadomością, że dr Katarzyna Pogoda z Centrum Onkologii w Warszawie zaprasza mnie w tej sprawie na wizytę. Oczywiście, pojechałam.

Trudna decyzja

– Opowiedziałam historię medyczną mojej rodziny – wspomina Ewa. – Rok przed moją diagnozą, nowotwór piersi zdiagnozowano u siostry mojej mamy, a jeszcze wcześniej, w 2014 roku na raka jajnika zachorowała druga siostra mojej mamy. Pani doktor ze skupieniem mnie wysłuchała i od razu dostałam skierowanie na badania genetyczne. Wykonano je dosyć szybko. Zanim jednak rozpoczęłam dalsze leczenie onkologiczne, dr Jakub Rzepka, ginekolog onkologiczny, przeprowadził u mnie kolejną operację, która polegała na pobraniu części jajnika, abym w przyszłości mogła myśleć o dziecku. Pobrany materiał został zamrożony i jest przechowywany w prywatnej klinice. Najważniejsze, że nie został on skażony chemioterapią. W moim przypadku to była jedyna możliwość, ponieważ mój rak okazał się nowotworem hormonozależnym. O możliwości zachowania płodności wśród młodych kobiet, które chorują na nowotwory, niewiele się mówi, jakby był to problem drugorzędny. A tak nie jest. Sama świadomość, że kiedyś będę mogła skorzystać z mojego jajnika, bardzo dobrze działa na psychikę. Kobiety powinny wiedzieć, że istnieje taka możliwość.

eprasa.pl 7cea242c21

W przypadku Ewy czas miał ogromne znaczenie, ponieważ już miała wyznaczony plan chemioterapii. Po podaniu chemioterapii pobranie fragmentu jajnika nie byłoby możliwe.
– Poczucie, że w jakimś sensie panuje się nad swoim życiem, jest bardzo ważne – twierdzi Ewa. – Rak nie tylko mi zabierał, ale poprzez zdeponowanie jajnika mogłam coś ocalić. No i zaczęła się chemioterapia. Cztery czerwone i dwanaście białych. W takim towarzystwie upłynęło mi pięć miesięcy. Lekarze nie byli pewni, czy sama chemioterapia wystarczy, bo guza, który był wcześniej usunięty, nie mogli obserwować. Zdecydowano więc, że powinnam otrzymać jeszcze 25 radioterapii. Intensywne leczenie onkologiczne zakończyło się w lipcu 2017 roku.
Gdy Ewa przyjmowała chemioterapię dostała wyniki badań genetycznych. Przekazanie wyników odbyło się podczas specjalistycznej konsultacji. Okazało się, że jest nosicielką mutacji genu BRCA1.
– Podczas konsultacji dowiedziałam się, że historia może się powtórzyć i nowotwór może rozwinąć się także w drugiej piersi – wyjaśnia. – Mogłam czekać, co będzie lub podjąć decyzję o profilaktycznej mastektomii zdrowej piersi. Opis

Za mało badań

W latach 2017–2022 wydatki Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ) na badania genetyczne w chorobach nowotworowych wyniosły w sumie 249,86 mln zł. To dane z raportu. Budżet państwa finansował dodatkowo koszty badań genetycznych realizowanych w ramach programu opieki nad rodzinami wysokiego ryzyka nowotworowego.
Od 2017 roku wydatki z NFZ na badania genetyczne systematycznie rosną, ale nie przekłada się to na większą liczbę wykonywanych badań.
Badania genetyczne są finansowane w kilku modelach rozliczeń, ale nie ma potrzeby prezentowania ich. O wiele bardziej interesujące jest to, że w różnych województwach inaczej podchodzi się do badań genetycznych. W niektórych województwach na badania genetyczne, w przeliczeniu na jednego mieszkańca, wydano ponad 16 zł, a w innych 1,10 zł. Czyżby zatem ludzki los był zależny od ... kodu pocztowego? Można pomyśleć, że w Polsce nie przykłada się należytej wagi do badań genetycznych. To nie tak. Onkolodzy dobrze wiedzą, jak ważne są badania genetyczne. Niestety na drodze do ich zlecenia często stoi system finansowania. Największym kłopotem jest to, że refundacja badań molekularnych jest możliwa tylko wtedy, gdy badanie jest wykonywane podczas hospitalizacji na oddziale chirurgii onkologicznej, a materiał pobrany do badania został nadesłany z oddziału szpitalnego. Tymczasem powinna istnieć możliwość finansowania badań także wtedy, gdy materiał został pobrany w poradni onkologicznej, ginekologicznej bądź poradni radioterapii. Eksperci podkreślają, że mutacja powinna być rozpoznana zaraz po postawieniu diagnozy. Tak się jednak nie dzieje.
Do wyobraźni powinien przemówić fakt, że aż połowa nowo zdiagnozowanych pacjentek z rakiem jajnika nie ma wykonywanych badań w kierunku mutacji w genach BRCA1 i BRCA2. Jeszcze niższy jest odsetek wykonywanych w ramach hospitalizacji badań u pacjentek już chorujących na raka piersi. Diagnostykę molekularną w kierunku mutacji BRCA1 i BRCA2 u pacjentek z rakiem piersi przeprowadza się u mniej niż 10% chorych. W przypadku raka prostaty lub raka trzustki badania molekularne wykonywane są jedynie u 2–3% zdiagnozowanych pacjentów.
Tymczasem nie chodzi tylko o wykonanie badania genetycznego u konkretnego chorego. Chodzi także o jego bliskich, rodzinę, której członkowie mogą być w grupie wysokiego ryzyka zachorowania na chorobę nowotworową z powodu nosicielstwa genów BRCA. Świadomość nosicielstwa genów BRCA jest podstawą do wdrożenia odpowiednich działań profilaktycznych, aby nie dopuścić do rozwoju raka lub zdiagnozować go na bardzo wczesnym etapie. Potrzebna jest zmiana myślenia o badaniach genetycznych także wśród lekarzy. Dla przykładu w województwie mazowieckim jest 27 ośrodków, które zajmują się leczeniem pacjentek z rakiem jajnika, ale tylko 7 z nich ma zakontraktowane badania genetyczne.
Historia naszej bohaterki jasno pokazuje, że warto znać historię medyczną rodziny, mówić o niej lekarzom, aby ułatwić im decyzję o zleceniu badań genetycznych. To może ocalić nam życie.

Fot. jamesteohart

eprasa.pl 7cea242c21

badania genetycznego był bardzo szczegółowy. Tu cytat: „Zespół dziedzicznego raka piersi i jajnika". Dalej można przeczytać, że obciążenie mutacją BRCA1 zwiększa ryzyko zachorowania w ciągu życia na raka piersi do 50–70%, od 40% na raka jajnika. Opis zawierał też informację, że mam podwyższone ryzyko zachorowania na raka trzustki i czerniaka. W zaleceniach napisano także, że po 35. roku życia i realizacji planów macierzyńskich zalecane jest obustronne usunięcie jajników. Bardzo ważną informacją była i ta, że istniej 50% ryzyko przekazania wadliwego genu potomstwu. Po rozmowie z psychoonkologiem i uzyskaniu jego opinii zostałam zakwalifikowana do operacji usunięcia drugiej piersi z jednoczesną jej rekonstrukcją.

Rodzinny bilans

W opisie badania genetycznego zawarto też sugestię, że wszyscy członkowie rodziny Ewy powinni się poddać badaniom genetycznym. Tak też się stało. Po badaniach okazało się, że jedna z sióstr mamy Ewy, która chorowała na raka jajnika, ma wadliwy gen BRCA1, a ta, która chorowała na raka piersi, jest nosicielką zarówno genu BRCA1, jak i BRCA2.

– Przyznam, że moment diagnozy u moich cioć był dla mnie bardzo trudny – wyznaje Ewa. – Zdałam sobie sprawę z tego, że gdyby zrobiono badania genetyczne, gdy zachorowała pierwsza z nich, może nie byłoby kolejnych zachorowań w naszej rodzinie. Gdybyśmy wiedzieli o mutacji, wszyscy byśmy się przebadali. Ja z całą pewnością bym to zrobiła. Może uniknęłabym raka, siedmiu operacji, chemioterapii i radioterapii. Po wykonaniu badań w całej naszej rodzinie okazało się, według moich szacunków, że co trzecia osoba w rodzinie jest nosicielem mutacji w genach BRCA1 lub BRCA2. Ta wiedza nas nie przeraża, ale pozwala lepiej dbać o zdrowie i kontrolować je. Pozwala także świadomie podejmować decyzje dotyczące naszej przyszłości.

Teraz lewa

Gdy Ewa doszła do siebie po leczeniu onkologicznym, poddała się operacji usunięcia zdrowej piersi z jednoczesną jej rekonstrukcją.

– Na rekonstrukcję lewej piersi, którą zaatakował nowotwór, musiałam długo czekać – mówi Ewa. – Powodem była przebyta radioterapia, która bardzo osłabiła skórę. Nie było możliwości umieszczenia pod nią implantu. Aby operacja rekonstrukcyjna mogła się odbyć, pobrano mi z pleców fragment skóry wraz z mięśniem i przeszczepiono w miejsce uszkodzonej. Gdy rany się wygoiły, można było myśleć o kolejnym etapie operacji. Niestety, przyszła pandemia, która pokrzyżowała plany nam wszystkim. Termin operacji był wielokrotnie przekładany.

Brak piersi powodował, że Ewa zaczęła mieć problemy z kręgosłupem. Zaobserwowała też, że coraz częściej kuli się, zwija ramiona do siebie, jakby chciała coś ukryć. To było niewygodne psychicznie, ale przede wszystkim fizycznie. Gdy pandemia nieco odpuściła, Ewa poddała się drugiemu etapowi operacji rekonstrukcyjnej. Było to w 2020 roku.

– Moja ciocia też profilaktycznie poddała się obustronnej mastektomii – mówi Ewa – uznała, że nie będzie ryzykować.

Po prostu żyję

Ewa ma orzeczony umiarkowany stopień niepełnosprawności, ponieważ przeszła wiele operacji, które odbiły się na jej kondycji fizycznej i odporności organizmu. To jednak nie wyklucza jej z aktywnego życia społecznego i zawodowego. Ewa pracuje jako wykładowca akademicki oraz dziennikarz telewizyjny. Wiele w siebie zainwestowała. Poważnie podchodzi do właściwej diety, relaksu i odpoczynku. Siłę do działania dało także staranne przepracowanie traumy z psychologiem.

– Doświadczenie choroby nowotworowej i przejście przez wyczerpujące leczenie odbija się na każdym pacjencie – podkreśla Ewa. – Dlatego po zakończeniu leczenia warto porozmawiać o tym ze specjalistami. To oczyszcza, pozwala na nowo ustalić priorytety, zrozumieć, co jest ważne, a co można i czasem nawet trzeba odpuścić.

Staram się działać na rzecz zwiększenia świadomości społeczeństwa na temat zaburzeń genetycznych, które mogą być przyczyną chorób nowotworowych. Ale powracanie do

eprasa.pl 7cea242c21

choroby, opowiadanie o niej nigdy nie jest łatwe. Mimo to robię to, bo uważam, że na moim przykładzie wiele kobiet może się dowiedzieć o mutacji BRCA i sprawdzić, czy ich to też nie dotyczy, zwłaszcza gdy w rodzinie występowały choroby nowotworowe. Chcę, aby kobiety wiedziały, że mają wybór, że można poddać się profilaktycznej mastektomii i po niej normalnie funkcjonować. Ważne dla mnie jest także podkreślanie, że profilaktyczna mastektomia może być łagodniejszym przeżyciem niż przechodzenie wielu operacji, chemioterapii czy radioterapii.

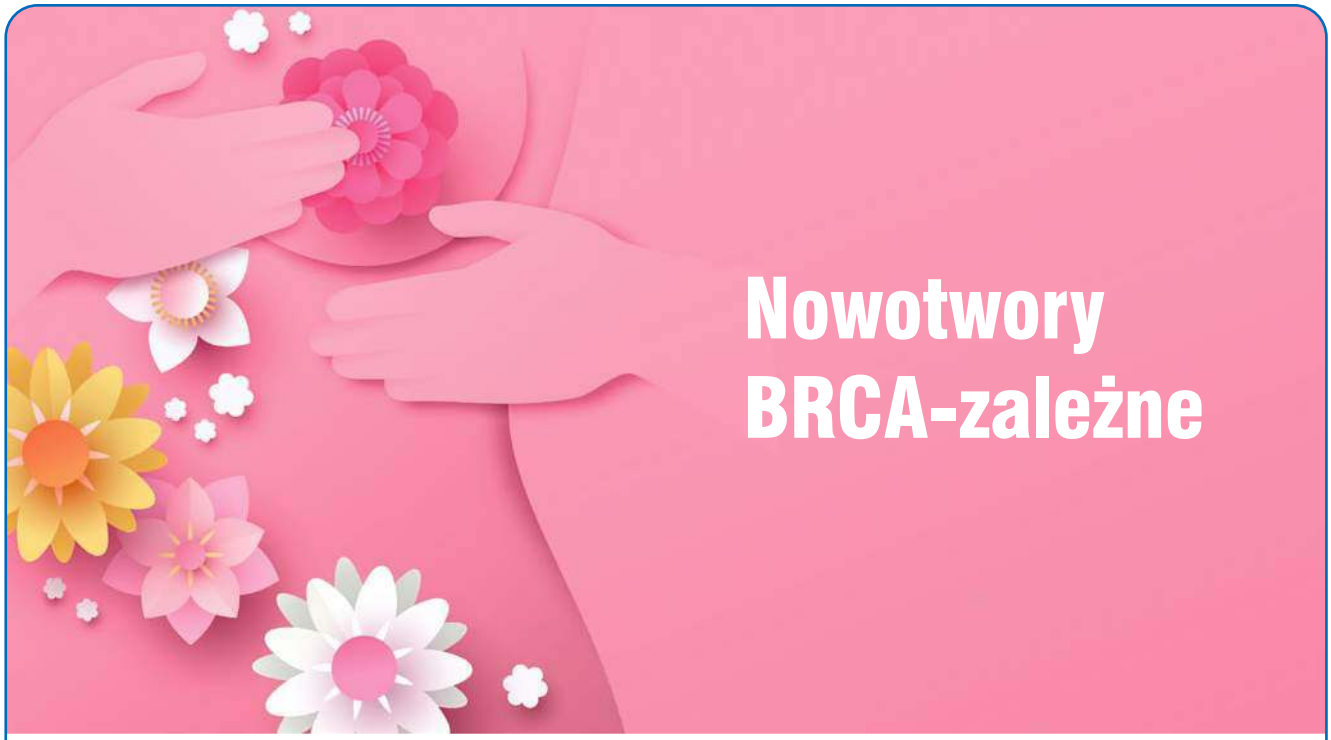
Ewa jest członkiem wielu towarzystw i fundacji, ale szczerze wyznaje, że ciągłe opowiadanie o swoich przeżyciach nieco ją męczy. Jak sama mówi, to dla niej samej była pewna forma terapii. Dziś temat jest oswojony, bo Ewa jest na innym etapie życia. Ale nadal edukuje. W lutym tego roku, na zjeździe Amazonek i rodzin osób chorujących onkologicznie poprowadziła warsztaty z komunikacji w Kodniu pt.: „Gdy chorujesz, choruje cała rodzina", a w czerwcu podczas Lubelskich Dni Promujących Zdrowie wygłosiła prelekcję pt.: „Jak pokonać bariery w komunikacji o chorobie". Do prowadzonych przez siebie audycji telewizyjnych, m.in. do programu „Poranek między Wisłą i Bugiem", stara się zapraszać lekarzy, onkologów, psychologów, jak również osoby, które także usłyszały diagnozę raka. Nie robi tego, aby epatować nieszczęściem, ale po to, by podkreślić rolę badań kontrolnych, profilaktyki i dbałości o siebie. Chodzi nie tylko o oswojenie choroby nowotworowej, ale i o pokazanie możliwości, jakie ma pacjent.

– Bardzo zależy mi na tym, aby osoba chora, osoba, która usłyszy przerażającą diagnozę, nie czuła się wykluczona przez brak wiedzy czy miejsce zamieszkania – dodaje Ewa. – Wiedza pozwala ocalić życie. To dotyczy wszystkich, kobiet i mężczyzn. W społecznym odbiorze tylko kobiety mają piersi i one chorują. Nie. Mężczyźni, chociaż o wiele rzadziej, też chorują na raka piersi.

Wiele kobiet jest zaangażowanych w szerzenie wiedzy na temat chorób onkologicznych. Dzielą się z czytelnikami i słuchaczami swoimi doświadczeniami i przeżyciami. Niestety, wcale nierzadko bywają nazywane onkocelebrytkami.

– To bardzo krzywdzące określenie – mówi Ewa. – Żadna z nas nie próbuje na swojej chorobie zbić prywatnego kapitału. Wolałabym opowiadać o swoich podróżach, pracy na uczelni i o swoim hobby, a nie o tym, że musiałam usunąć obie piersi. Trudno o tym mówić publicznie, bo dotyka się bardzo intymnych spraw, trochę odzieramy się z prywatności. Wierzymy jednak, że warto o tym opowiadać, aby inni ludzie uwierzyli, że chorobę nowotworową można pokonać. Po diagnozie sama szukałam takich informacji i przyznam, że dodawały mi otuchy, że można przez to przejść, chociaż cena bywa bardzo wysoka. ■

eprasa.pl 7cea242c21



Nowotwory BRCA-zależne

Coraz więcej osób wie, że niektóre zachorowania na raka piersi są uwarunkowane genetycznie i mają związek z mutacjami w genach BRCA1 i BRCA2. Ale niewiele się mówi o tym, że osoby obarczone takimi mutacjami genetycznymi, zarówno kobiety, jak i mężczyźni, częściej niż inni zapadają także na raka jajnika, trzustki czy prostaty. Według danych Krajowego Rejestru Nowotworów z 2019 roku, nowotwory tych czterech narządów (piersi, jajnika, trzustki i prostaty) odpowiadały w sumie za niemal 45 tysięcy nowych zachorowań. Według danych za 2020 roku liczba chorych zmniejszyła się (odnotowano 38,5 tysięcy zachorowań), ale pamiętać należy, że z powodu pandemii placówki ochrony zdrowia funkcjonowały w ograniczonym zakresie. Nowotwory BRCA-zależne przyczyniają się do śmierci ponad 20 tysięcy pacjentów rocznie.

Wysokie ryzyko

Z raportu „Diagnostyka molekularna w leczeniu nowotworów BRCA-zależnych", który przygotował Krzysztof Jakubiak z Modern Healthcare Institute, dowiadujemy się, że aktualny stan wiedzy na temat podłoża molekularnego poszczególnych typów choroby nowotworowej wskazuje, że co najmniej cztery z nich są związane z mutacjami w genach BRCA. Autor raportu podkreśla, że badanie nosicielstwa w genach BRCA1 i BRCA2 u chorych i ich krewnych ma znaczenie prognostyczne i predykcyjne. Pozwala na ocenę ryzyka zachorowania na kolejny nowotwór i wdrożenie skutecznych metod prewencji. Umożliwia także personalizację opieki medycznej, a to niezwykle istotna kwestia.
Powiązanie występowania mutacji BRCA1/BRCA2 ze zwiększonym ryzykiem zachorowania na raka jajnika znane jest od ponad 25 lat. Ryzyko raka piersi u nosicielek mutacji BRCA1 szacuje się na poziomie 50–80%, natomiast dla mutacji BRCA2 – na poziomie 40–60%. W przypadku raka jajnika mutacja BRCA1 wiąże się z ryzykiem zachorowania na poziomie 20–40%,, zaś mutacja BRCA2 40–50%. Mutacje w genach BRCA1/BRCA2 pozwalają wyjaśnić ok. 40% przypadków dziedzicznego raka piersi. U nosicieli BRCA1/BRCA2 występuje również podwyższone ryzyko zachorowania na raka trzustki i raka prostaty. Według zaleceń NCCN (National Comprehensive Cancer Network – to stowarzyszenie zrzeszające 33 ośrodki onkologiczne w Stanach Zjednoczonych) mężczyźni będący nosicielami mutacji BRCA2 mają 2–6 razy wyższe ryzyko zachorowania na raka prostaty w porównaniu z ogólną populacją. Podwyższone ryzyko występuje także u nosicieli mutacji BRCA1, ale nie zostało skwantyfikowane. U mężczyzn z tymi mutacjami rak prostaty ma często agresywny przebieg z dużą dynamiką wzrostu i krótszym czasem przeżycia. Dziedziczny rak prostaty, czyli związany z obecnością mutacji genów BRCA1/BRCA2, dotyczy około 10% zachorowań. Około 10% raka trzustki rozwija się u nosicieli mutacji różnych genów, m.in. STK11, MLH1, MSH2 itd. Według analiz, w ogólnej populacji chorych, udział osób z mutacjami BRCA2 sięga 2%, zaś u osób z mutacjami BRCA1 – 1%.
Dane Krajowego Rejestru Nowotworów za rok 2019 pokazują, że wśród chorych na raka piersi (mężczyzn i kobiet) mutacje w genach BRCA1/BRCA2 miało 10–15%. W przypadku raka prostaty mutacje stwierdzono u 10% pacjentów. W raku jajnika odsetek chorych z patologicznymi mutacjami BRCA1/BRCA2 oszacowano na 15–25%. Rak trzustki rozwinął się u 2–3% chorych ze wspomnianymi mutacjami.

Fot. Cienpies Design

eprasa.pl 7cea242c21

DOSSIER

Wykorzystywanie seksualne dzieci

Temat kiedyś przemilczany, jakby takiego problemu nie było, w ostatnich latach przebija się do świadomości społecznej. W Polsce ponad jedna na dziesięć kobiet przyznaje, że padła ofiarą przemocy seksualnej ze strony dorosłego, przed ukończeniem 16 roku życia. Badania z różnych krajów zachodnich wskazują, że około 15% dziewcząt jest wykorzystywanych seksualnie w dzieciństwie. Sprawcą najczęściej jest ojciec, wujek, dziadek – ktoś z rodziny. Bliskość ofiary i sprawcy oznacza, że rodzina często ukrywa przypadki przemocy seksualnej, próbując chronić sprawcę, a dzieci czują się bezsilne w ujawnianiu tych nadużyć. Kultura milczenia naraża ofiarę na ciągłe wykorzystywanie przez długi czas. Wykorzystywanie seksualne w dzieciństwie odciska piętno na życiu ofiary poprzez skutki psychiczne, fizyczne i społeczne, takie jak m.in. niska samoocena, depresja, zespół stresu pourazowego (ang. post-traumatic stress disorder, PTSD), trudności ze snem, zaburzenia osobowości typu borderline, samookaleczanie, zachowania samobójcze, zaburzenia psychotyczne, napięciowe bóle głowy, migreny, zespół metaboliczny, ryzykowne zachowania seksualne, prostytucja, alkoholizm i uzależnienie od narkotyków, życie na ulicy itd. Trauma po takich przeżyciach pozostaje u ofiary na całe życie i niezwykle trudno ją wyleczyć. Nie istnieje jedna wzorcowa terapia. Dlatego w tym Dossier przedstawiamy trzy artykuły, prezentujące rożne przypadki wykorzystywania seksualnego w dzieciństwie i różne metody terapii.

The Silent Scream

Około 15% dziewcząt jest wykorzystywanych seksualnie w dzieciństwie. Trauma po takich przeżyciach pozostaje u ofiary na całe życie.

1. **Wykorzystywanie seksualne rodzeństwa** | Trzy przypadki nastoletnich dziewcząt wykorzystywanych przez braci | *94*
2. **Przemoc seksualna i trauma w dzieciństwie** | Przypadek 17-letniej Sary z uzależnieniem seksualnym BDSM | *99*
3. **Historia przypadku Anny** | Makabryczna historia tak skrajnie patologicznej rodziny, że chciałoby się nie wierzyć w realność tego opisu. Publikacja specjalistów ze skandynawskich ośrodków badawczych prezentuje kontrowersyjną terapię holistyczną, uwieńczoną – zdaniem autorów – sukcesem | *106*

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

eprasa.pl 7cea242c21

Wykorzystywanie seksualne rodzeństwa:

Opisy trzech przypadków

Wykorzystywanie seksualne rodzeństwa (ang. Sibling Sexual Abuse, SSA) jest prawdopodobnie najczęstszym rodzajem wewnątrzrodzinnego wykorzystywania seksualnego i może być równie szkodliwe, jak wykorzystywanie seksualne przez rodzica. Niniejszy artykuł przedstawia przypadki trzech dziewcząt, w wieku od 13 do 15 lat, które ujawniły SSA podczas hospitalizacji na oddziale psychiatryczno-wewnętrznym dla młodzieży. Przypadki te ilustrują złożoność SSA, która wiąże się z szerokim spektrum objawów zarówno psychicznych, jak i fizycznych. Nastoletnie ofiary SSA doświadczają poważnego cierpienia, z różnymi i licznymi objawami psychiatrycznymi, w tym między innymi depresją i próbami samobójczymi, zachowaniami uzależniającymi, objawami stresu pourazowego i zaburzeniami odżywiania.

Fot. Tetiana

AUTORZY:

EMILIE CARRETIER
Profesor psychiatrii, nauczyciel akademicki, związana zawodowo z: Szpitalem Pomocy Publicznej w Paryżu „Szpital Cochin", Maison de Solenn, Francja Uniwersytetem Paryskim, Laboratorium Wydziału Psychologii Klinicznej Psychopatologii i Psychoanalizy, Boulogne-Billancourt, Francja Uniwersytetem Paryż-Saclay, Uniwersytetem Versailles Saint-Quentin-en-Yvelines (UVSQ), Narodowym Instytutem Zdrowia i Badań Medycznych (INSERM), Centrum Epidemiologii i Zdrowia publicznego (CESP), Zespołem Badawczym DevPsy, Villejuif, Francja

JONATHAN LACHAL
Profesor psychiatrii związany zawodowo z: Uniwersytetem Paryż-Saclay, Uniwersytetem Versailles Saint-Quentin-en-Yvelines (UVSQ), Narodowym Instytutem Zdrowia i Badań Medycznych (INSERM), Centrum Epidemiologii i Zdrowia publicznego (CESP), Zespołem Badawczym DevPsy, Villejuif, Francja Kliniką Psychiatrii Dzieci i Młodzieży, Centrum Szpitala Uniwersyteckiego Clermont-Ferrand, Francja Wydziałem Lekarskim Uniwersytetu Clermont Auvergne, Francja

NINA FRANZONI
Profesor pedopsychiatrii związana zawodowo z: Szpitalem Pomocy Publicznej w Paryżu „Szpital Cochin", Maison de Solenn, Francja Uniwersytetem Paryskim, Laboratorium Wydziału Psychologii Klinicznej Psychopatologii i Psychoanalizy, Boulogne-Billancourt, Francja

SELIM BENJAMIN GUESSOUM
Profesor psychiatrii związany zawodowo z: Szpitalem Pomocy Publicznej w Paryżu „Szpital Cochin", Maison de Solenn, Francja Uniwersytetem Paryskim, Laboratorium Wydziału Psychologii Klinicznej Psychopatologii i Psychoanalizy, Boulogne-Billancourt, Francja Uniwersytetem Paryż-Saclay, Uniwersytetem Versailles Saint-Quentin-en-Yvelines (UVSQ), Narodowym Instytutem Zdrowia i Badań Medycznych (INSERM), Centrum Epidemiologii i Zdrowia publicznego (CESP), Zespołem Badawczym DevPsy, Villejuif, Francja

MARIE ROSE MORO
Profesor psychiatrii związana zawodowo z: Szpitalem Pomocy Publicznej w Paryżu „Szpital Cochin", Maison de Solenn, Francja Uniwersytetem Paryskim, Laboratorium Wydziału Psychologii Klinicznej Psychopatologii i Psychoanalizy, Boulogne-Billancourt, Francja Uniwersytetem Paryż-Saclay, Uniwersytetem Versailles Saint-Quentin-en-Yvelines (UVSQ), Narodowym Instytutem Zdrowia i Badań Medycznych (INSERM), Centrum Epidemiologii i Zdrowia publicznego (CESP), Zespołem Badawczym DevPsy, Villejuif, Francja

eprasa.pl 7cea242c21

Wprowadzenie

Wykorzystywanie seksualne rodzeństwa (SSA) jest definiowane jako zachowania seksualne między dwojgiem lub więcej rodzeństwa, które są nieodpowiednie do wieku i nie są motywowane rozwojem lub normalną dla wieku ciekawością. Są to akty seksualne inicjowane przez jedno z rodzeństwa (brata lub siostrę) wobec drugiego (brata lub siostry) bez jego zgody, przy użyciu siły lub przymusu, w przypadku istnienia różnicy sił pomiędzy dziećmi. Zachowania seksualne obejmują zarówno zachowania bezkontaktowe, takie jak oglądanie pornografii, jak i zachowania związane z kontaktem fizycznym, od pieszczot po siłową penetrację. Wszelkie statystyki dotyczące powszechności SSA są prawdopodobnie niedoszacowane, ponieważ jest ono rzadko ujawniane i zgłaszane rzadziej niż wykorzystywanie seksualne przez dorosłych. Ofiary mogą nie ujawniać SSA z obawy przed karą, obwinianiem, lub dlatego, że boją się rodzeństwa, nie identyfikują SSA jako agresji, chcą chronić rodzeństwo lub uniknąć gniewu rodziców, albo po prostu nie chcą, aby ktokolwiek się o tym dowiedział. Co więcej, SSA jest formą wykorzystywania seksualnego najrzadziej zgłaszaną pracownikom socjalnym lub organom ścigania, być może także dlatego, że rodzice i opiekunowie uważają, że jest to nieszkodliwa, dobrowolna, a nawet normalna część dziecięcych poszukiwań seksualnych. Jednak ma to traumatyczne skutki, z psychologicznymi, emocjonalnymi i fizycznymi konsekwencjami, które mogą być zarówno niszczycielskie, jak i długotrwałe, co najmniej tak samo, jak wykorzystywanie dziecka przez rodzica. Wykorzystywanie seksualne w dzieciństwie wiąże się z zaburzeniami psychicznymi, poważnymi zaburzeniami funkcjonowania i znacznie niższą jakością życia w wieku dorosłym.

Przypadek 1

Emma, w wieku 13 lat, została hospitalizowana w celu oceny klinicznej, na prośbę swojego psychiatry. Przez ostatnie 18 miesięcy była całkowicie nieobecna w szkole, wycofana społecznie i spędzała większość czasu grając w gry wideo w swojej sypialni. Emma mieszkała z matką i 15-letnim bratem, który cierpi na chorobę psychiczną z objawami psychotycznymi. Jej rodzice rozwiedli się, gdy miała 6 lat, a dwa lata temu dziewczynka przestała widywać się z ojcem. Kiedy spotkaliśmy Emmę, była bardzo skrępowana, miała odległe, nieobecne spojrzenie i bradyphemię (nienormalnie powolna mowa). Na jej ciele widoczne były zarówno stare, jak i niedawne blizny po cięciach na ramionach, przedramionach i udach. Wyjaśniła, że odczuwała wewnętrzny przymus, aby się okaleczać, gdy była bardzo przygnębiona, ale nie była w stanie powiedzieć, co wywołało ten niepokój. Całe dnie spędzała w swoim pokoju mówiąc, że czuje się tam bezpieczniej niż gdziekolwiek indziej. Podczas hospitalizacji, kiedy została przeniesiona z pokoju jednoosobowego do pokoju dwuosobowego, w którym przebywała z inną dziewczyną, nastąpił nawrót samookaleczania, niepokoju i zaniedbania wyglądu. Kiedy zapytaliśmy Emmę o jej poczucie niepewności, spontanicznie mówiła o okresie, w którym spotykała się z ojcem i o tym, jak się czuła, gdy ją poniżał lub upokarzał. Kiedy zapytaliśmy ją, czy doświadczyła innych bolesnych wydarzeń, potrząsnęła głową, wpatrując się pustym wzrokiem. Kilka dni później wyjawiła pielęgniarce, że jej starszy brat wielokrotnie ją gwałcił. Ostatni epizod miał miejsce około 2 lata wcześniej, na wakacjach z ojcem. Emma poinformowała, że odkąd zaczęło się molestowanie, codziennie doświadczała traumatycznych retrospekcji. Ujawnienie tego sekretu pomogło nam zrozumieć objawy dysocjacyjne, które spowodowane były złożonym zespołem stresu pourazowego. Po naszym zgłoszeniu do Child Protective Services (amerykańska agencja odpowiedzialna za zapewnienie ochrony dzieciom, w tym dzieciom doświadczającym znęcania się lub zaniedbania – przyp. tłum.), Emma została przesłuchana przez policjantów z wydziału do spaw nieletnich, a następnie przez sędziego sądu rodzinnego. Podczas całego postępowania sądowego reprezentował ją prawnik. Ponieważ sędzia nie chciał oddzielać rodzeństwa od matki, Emma musiała wrócić do domu. Po wypisaniu ze szpitala kontynuowała leczenie farmakologiczne lekami przeciwdepresyjnymi i przeciwpsychotycznymi (sertralina 75 mg dziennie i risperidon 1 mg dziennie) oraz psychoterapię. Jej matka zorganizowała naprzemienną opiekę z ciotką i dziadkami, aby oddzielić Emmę od jej brata. Jej objawy dysocjacyjne znacznie się zmniejszyły i udało jej się wrócić do szkoły.

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

eprasa.pl 7cea242c21

Przypadek 2

Rachel, w wieku 15 lat, została przyjęta na nasz oddział w celu multidyscyplinarnej diagnozy przewlekłego bólu, objawów depresyjnych i odmowy uczęszczania do szkoły. Badania przeprowadzone podczas hospitalizacji nie wykazały żadnych organicznych przyczyn przewlekłego bólu stawów. Ocena psychiatryczna zakończyła się rozpoznaniem ogólnych zaburzeń lękowych i napadów objadania się. Podczas wywiadu psychiatrycznego dziewczyna wyjaśniła, że pełne objawy zaczęły się około sześć miesięcy wcześniej i pogorszyły się podczas pierwszej blokady z powodu pandemii COVID-19 (marzec-maj 2020 roku). Opisała trudności w radzeniu sobie z zamknięciem z rodziną, z powodu znacznego konfliktu interpersonalnego. Niepokój Rachel wzrósł po tej sesji, doszło u niej do kilku ataków paniki i dziewczyna wyraziła myśli samobójcze. W końcu napisała list do psychiatry, wyjaśniając, że przez dwa lata, kiedy miała 12-14 lat, a jej starszy brat 14-16 lat, łączyła ich aktywność seksualna. Napisała „*Czasami zmuszał mnie do robienia rzeczy, których tak naprawdę nie chciałam robić. Dotykał moich części intymnych. Kilka razy „wszedł" we mnie. Muszę przyznać, że nic nie mówiłam, ponieważ myślałam, że ten «związek» jest «normalny», ale czasami nie chciałam robić pewnych rzeczy lub samego aktu, a on o tym wiedział, ale powiedział mi, że będę wiedziała, jak to zrobić później, kiedy będę chciała*". W swoim liście wyraziła ulgę z powodu uwolnienia się od tej tajemnicy, trzymanej w ukryciu przez kilka lat, ale także strach przed odrzuceniem przez rodziców: „*To dobrze dla mnie, że mogę o tym porozmawiać i wyrzucić to z siebie, ponieważ trzymałam to w sobie przez te wszystkie lata. To, co zniszczyłoby mnie jeszcze bardziej, to reperkusje wobec moich rodziców, mojego brata, mojej rodziny.... Wolę umrzeć niż żyć, jeśli wszyscy w mojej rodzinie mnie znienawidzą*". Hospitalizacja została przedłużona w celu przepracowania problemów z Rachel i jej rodzicami, przed powrotem do domu. Po wypisie rozpoczęto obserwację psychiatryczną i psychoterapię. Rachel powracała na krótkie hospitalizacje w celu dokonania ponownej diagnostyki i zastosowania wsparcia terapeutycznego. Później rozpoczęto leczenie przeciwdepresyjne (sertralina 50 mg dziennie) z powodu utrzymujących się zaburzeń lękowych z objawami stresu pourazowego (reminiscencje i koszmary senne). W końcu dziewczynka trafiła do ośrodka terapeutycznego, w którym zapewniano naukę szkolną, co miało umożliwić jej powrót do szkoły w odpowiednim środowisku, wsparcie medyczne i kontynuację terapii rodzinnej, a jednocześnie utrzymywało ją z dala od brata.

Przypadek 3

Kelly była hospitalizowana w wieku 14 lat po wielokrotnych próbach samobójczych z użyciem narkotyków, które podjęła w okresie 6 miesięcy. Dziewczyna zaczęła spotykać się z psychiatrą rok wcześniej z powodu objawów depresji z myślami samobójczymi, samookaleczania się, bezsenności i pojawienia się objawów bulimii. W krótkim odstępie czasu dwukrotnie próbowała popełnić samobójstwo poprzez przedawkowanie leków. Podczas hospitalizacji na pediatrycznym oddziale ratunkowym, po jednej z nich, zasugerowała kilku specjalistom, że próby samobójcze były związane z konfliktami domowymi, jakie miały miejsce podczas wizyt jej starszego brata. Nie mieszkał on już z rodzicami, ale regularnie ich odwiedzał. Wspomniała także o retrospekcjach jego ekshibicjonistycznych i brutalnych zachowań. Psychiatra konsultacyjny zalecił hospitalizację na naszym oddziale psychiatrii dziecięcej w celu kontynuowania diagnostyki z dala od środowiska rodzinnego. Przy przyjęciu Kelly wykazywała nastrój depresyjny, spowolnienie psychoruchowe, wymioty i myśli samobójcze. Nie wyrażała żalu z powodu wcześniejszych prób samobójczych, a po przybyciu wspomniała o obawach związanych z wypisem i możliwym powrotem do domu. Wyjaśniła, że przed hospitalizacją zamieszkała ze starszą siostrą, aby uniknąć starszego brata, który często odwiedzał dom rodziców.
Po kilku dniach hospitalizacji, z dala od rodziny, ujawniła werbalną, fizyczną i seksualną przemoc ze strony brata. Po poinformowaniu rodziców zgłosiliśmy sytuację do Child Protection Services. Po dokonaniu tego zgłoszenia zlecono ocenę medyczno-prawną, a badanie ginekologiczne wykazało ślady wcześniejszej traumy, potwierdzające ujawnione informacje. Ujawnienie i zarządzanie SSA oraz leczenie przeciwdepresyjne (fluoksetyna 20 mg dziennie) doprowadziły do ustąpienia objawów. Kelly wróciła do swojego domu po tym, jak jej matka zagwarantowała, że starszy brat już nie wróci. Kilka miesięcy później została przeniesiona do rodziny zastępczej z powodu utrzymującej się niepewności w domu i braku wsparcia ze strony rodziców.

Dyskusja

Te trzy opisy przypadków pokazują, że gdy nastolatek czuje się wystarczająco bezpiecznie, na przykład podczas hospitalizacji pod opieką psychiatrów przeszkolonych w zakresie radzenia sobie z wykorzystywaniem seksualnym, możliwe jest zarówno ujawnienie SSA, jak i wdrożenie odpowiedniego postępowania. Doniesienia te sugerują, że gdy dojdzie do takiego ujawnienia i ofiara otrzyma pomoc, możliwa jest remisja problemów psychiatrycznych. Nastolatki, które przeżyły SSA, doświadczają poważnego cierpienia, z różnymi i licznymi objawami psychiatrycznymi lub fizycznymi. Wielu badaczy podkreślało, jak poważne są skutki SSA, widoczne jest to również w naszych opisach przypadków. Społeczny mit, że akty seksualne między rodzeństwem są wzajemne, nieszkodliwe i niewinne oraz wynikają z naturalnej ciekawości dostosowanej do wieku, utrzymywał się przez długi czas. Fakt, że różnica wieku między ofiarą a sprawcą jest stosunkowo niewielka, może przyczyniać się do utrzymywania się tego mitu w świadomości społecznej. Niemniej jednak na początku XXI wieku kilka badań porównawczych wykazało, że wykorzystywanie seksualne siostry przez brata jest co najmniej tak samo szkodliwe, jak wykorzystywanie córki przez ojca lub inne

Fot. lucky pics

eprasa.pl 7cea242c21

wykorzystywanie dzieci przez dorosłych. SSA ma taki sam psychologiczny i emocjonalny wpływ na dziewczęta, jak wykorzystywanie seksualne przez ojca.
SSA często wiąże się z poważnymi zaburzeniami psychicznymi, które powinny służyć jako sygnały ostrzegawcze dla rodzin i specjalistów. Zaburzenia najczęściej występujące u osób, które przeżyły SSA, obejmują:

a) depresję i próby samobójcze;
b) zachowania uzależniające;
c) objawy stresu pourazowego, takie jak dysocjacja, retrospekcje, koszmary senne i natrętne myśli;
d) zaburzenia emocjonalne i behawioralne;
e) niska samoocena i ciągłe poczucie winy oraz wstydu;
f) zaburzenia odżywiania – żarłoczność psychiczna (łac. *bulimia nervosa*) częściej niż jadłowstręt psychiczny (łac. *anorexia nervosa*).

Objawy fizyczne również powinny zaalarmować lekarzy. Nastoletnie ofiary są bowiem bardziej narażone na powikłania somatyczne, takie jak:

a) ciąża lub choroby przenoszone drogą płciową;
b) przewlekły ból (bóle głowy, bóle brzucha i fibromialgia);
c) objawy ze strony układu moczowo-płciowego (moczenie nocne, czyli enureza lub wtórne zanieczyszczanie się kałem, czyli encopresis lub oba zaburzenia jednocześnie);
d) zaburzenia odżywiania (otyłość lub cukrzyca albo obie choroby jednocześnie).

Niniejsze opisy przypadków ilustrują spektrum objawów wśród nastolatków, którzy przeżyli SSA. Każdy z powodów przyjęcia do szpitala był nietypowy i poważny: powtarzające się próby samobójcze, zaburzenia odżywiania, samookaleczanie, odmowa chodzenia do szkoły i zespół przewlekłego bólu. Przemoc rozpoczęła się kilka lat przed pojawieniem się pierwszych widocznych objawów. Chociaż wykorzystywanie seksualne rodzeństwa jest natychmiast szkodliwe, jego skutki mogą nie być natychmiast widoczne dla ofiary lub obserwatora. Do 40% dzieci wykorzystywanych seksualnie przez dorosłych nie wykazuje natychmiastowych objawów, u wielu z nich objawy pojawiają się w miarę upływu czasu.
Okres dojrzewania to czas, w którym pracownicy służby zdrowia muszą zwracać szczególną uwagę na ujawnianie przypadków przemocy seksualnej. Przejście z dzieciństwa do dorosłości może reaktywować starą traumę cielesną na początku okresu dojrzewania – proces ten jest przerażający, szczególnie dla niektórych wrażliwych nastolatków.
SSA charakteryzuje się wysokim poziomem niedoszacowania, nawet w porównaniu z innymi rodzajami napaści seksualnych. Szacuje się, że tylko 20% wszystkich przypadków SSA jest zgłaszanych i ostatecznie leczonych przez pracowników służby zdrowia. Ofiary SSA otrzymują mniej uwagi terapeutycznej niż w przypadku innych form wewnątrzrodzinnego wykorzystywania seksualnego. Rozbieżność między dość niefrasobliwym postrzeganiem tego zjawiska, nawet przez profesjonalistów, a jego rzeczywistymi szkodliwymi konsekwencjami, stwarza trudną sytuację zarówno dla ofiar, jak i ich rodzin, które często nie otrzymują ani odpowiedniego uznania ich bólu, ani odpowiedniej profesjonalnej reakcji. Te trzy opisy przypadków ilustrują wspólny mianownik: nastolatki, które przeżyły wykorzystywanie seksualne przez rodzeństwo, po ujawnieniu pozostają najczęściej w tym samym domu, szkole i społeczności, co ich sprawca. Kluczową decyzją, którą należy podjąć, jest to, czy rodzeństwo może nadal mieszkać razem, przynajmniej do czasu podjęcia dalszych badań i oceny.
Rozdzielenie rodzeństwa należy rozważyć w każdym przypadku, gdy istnieją obawy o bezpośrednie bezpieczeństwo fizyczne lub gdy dalsza obecność dziecka, które wyrządziło krzywdę, powoduje znaczny niepokój u ofiary.
Ujawnienie, w odpowiednich okolicznościach, ma istotne pozytywne korzyści, takie jak powstrzymanie wykorzystywania seksualnego, rozpoczęcie procesu naprawy poprzez leczenie traumy i pomoc całej rodzinie. Może również zapobiec pojawieniu się zaburzeń psychicznych i ograniczyć rozwój przewlekłych objawów psychiatrycznych oraz somatycznych. Niemniej jednak, gdy dojdzie do ujawnienia, jego skutki zależą bezpośrednio od reakcji osób otaczających ofiarę (rodziny, przyjaciół i profesjonalistów). Wsparcie i zrozumienie ze strony bliskiej rodziny i przyjaciół to czynniki pomagające w procesie ujawniania i leczenia.
Z drugiej strony, reakcje są czasami pozbawione empatii, kwestionuje się prawdomówność dziecka i obwinia ofiarę. W takich okolicznościach ujawnienie ma szkodliwy wpływ i zwiększa podatność ofiary na zranienie. Badanie eksploracyjne relacji 19 kobiet, które przeżyły SSA ze strony swoich braci wykazało, że specjaliści udzielili im szeregu niewłaściwych odpowiedzi, w tym sugerujących, że zachowanie sprawcy miało jedynie charakter eksperymentu, zostało zainicjowane przez obie strony lub z winy ofiary, oraz że nie mogło być nadużyciem, ponieważ dotyczyło brata. Pomimo tego, niektóre pokrzywdzone osoby, uznały profesjonalistów za niezwykle pomocnych, gdy ci ostatni uwierzyli w to, co usłyszeli i uznali zachowanie sprawcy za agresję. W naszych trzech opisach przypadków ujawnienie pozwoliło na zastosowanie odpowiedniej opieki medycznej, psychiatrycznej, społecznej i prawnej w odniesieniu do tych nastolatków. To multidyscyplinarne zarządzanie przyczyniło się do stopniowego ustąpienia objawów, a z czasem do remisji.
Ważne jest, aby pracownicy służby zdrowia zdawali sobie sprawę z powagi i szkodliwego wpływu SSA na nastolatków. Kilka postaw ze strony profesjonalistów może być pomocnych i wspierających dla nastolatka, który ujawnia SSA:

- Naturalna rozmowa z nastolatkiem, wyraźne nazwanie przemocy, jej powagi i niewłaściwości („nikt nie ma prawa tego robić”);
- Docenianie i wspieranie nastolatków w ujawnianiu, naleganie, aby zdali sobie sprawę, że to nie ich wina, nie są za nic odpowiedzialni, są ofiarami;
- Okazywanie uwagi, troski, wsparcia i empatii;
- Informowanie rodziców i specjalistów (służb ochrony

eprasa.pl 7cea242c21

Gdzie szukać pomocy w Polsce?

Dziecko lub nastolatek, będące ofiarą przemocy fizycznej, psychicznej lub seksualnej, może:

- Zgłosić się do szkolnego psychologa, który zobowiązany jest, wraz z władzami szkoły, udzielić wsparcia i przekazać sprawę do odpowiednich instytucji.
- Zadzwonić na telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji „Dajemy dzieciom siłę", czynny całą dobę: 166 111 lub napisać wiadomość na www.116111.pl/napisz.
- Zadzwonić na bezpłatny Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka: 800 12 12 12.
- Zadzwonić na „Niebieską Linię", czyli telefon Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie: 800 120 002.
- Zadzwonić na Policję, na nr 112 lub udać się samodzielnie na najbliższy Komisariat Policji.

Podejrzewasz, że dziecko jest ofiarą przemocy seksualnej?
Reaguj! Ale nie działaj sam, pozostaw sprawę profesjonalistom, którzy posiadają odpowiednią wiedzę i kompetencje do dokonania diagnozy sytuacji rodzinnej dziecka.

- Zadzwoń na bezpłatny i anonimowy telefon dla rodziców, rodzin i nauczycieli Fundacji „Dajemy Dzieciom Siłę": 800 100 100.
- Zawiadom pracowników miejscowego Ośrodka Pomocy Społecznej, którzy powiadomią odpowiednie służby.

Jeżeli zdrowie i życie dziecka jest bezpośrednio zagrożone, daj mu bezpieczne schronienie i niezwłocznie powiadom Policję pod nr 112.
W przypadku krzywdy dziecka, nawet anonimowe powiadomienie sądu lub prokuratury będzie potraktowane poważnie i sprawa zostanie zbadana przez odpowiednie służby.

Pamiętaj, że ukrywanie przemocy jest karalne!

Zgodnie bowiem z art. 240 Kodeksu Karnego, kto posiada informacje o dokonaniu czynu karalnego wobec dziecka, w tym gwałtu lub molestowania seksualnego oraz jakiegokolwiek zachowania, noszącego znamiona znęcania się nad dzieckiem i nie zawiadomi o tym organów ścigania, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

dzieci, pracowników socjalnych, psychologów, ekspertów medyczno-prawnych itp.), którzy są zaangażowani w leczenie i ochronę nastolatków;

- Zgłaszanie sytuacji organom zajmującym się opieką nad dziećmi. Obowiązkowe zgłaszanie przypadków krzywdzenia i zaniedbywania dzieci różni się w zależności od jurysdykcji w Europie i Ameryce Północnej, ale niezależnie od tego, czy jest to prawnie nakazane, czy nie, jest to niezbędne działanie, które należy podjąć w odpowiedzi na ujawnienie.

Ze względu na częstość występowania powiązanych zaburzeń, ocena psychiatryczna i pediatryczna powinna być systematycznie przeprowadzana u nastolatków ujawniających SSA. W literaturze panuje zgoda co do tego, że dobre interwencje terapeutyczne powinny być multidyscyplinarne i integracyjne oraz powinny uwzględniać potrzeby całej rodziny, od momentu ujawnienia do zakończenia terapii. Przypadki SSA często wymagają zaangażowania dużej liczby pracowników służby zdrowia, z których każdy pracuje z innym członkiem rodziny (sprawcą, ofiarą, rodziną jako jednostką itp.). Kolejne badania dowodzą, że jest więcej niż prawdopodobne, że to, iż dziecko krzywdzi swoje rodzeństwo, jest jednym z przejawów problemów w rodzinie. Uwzględnienie potrzeb całej rodziny, propozycja wielodyscyplinarnej opieki i zaangażowanie organów prawnych, jeśli jest to wymagane, znacznie poprawia powrót do zdrowia zarówno osób, które przeżyły przemoc, jak i sprawców, rodziców i pozostałego rodzeństwa. ■

BIBLIOGRAFIA

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8821155/

eprasa.pl 7cea242c21

Przemoc seksualna i trauma w dzieciństwie:

Opis przypadku

Fot. Eman Suardi

Przedstawiamy historię 17-letniej dziewczyny, Sary, zaangażowanej przez matkę w proces doradztwa strategicznego, w celu wyleczenia z uzależnienia seksualnego typu BDSM (zniewolenie i dyscyplina, dominacja i uległość, sadyzm i masochizm), zachowań autoagresywnych i nadużywania alkoholu. Proces doradztwa strategicznego składał się z 15 sesji i opierał na technikach rozwiązywania problemów i korygujących strategiach behawioralnych. Podczas sesji okazało się, że Sara była ofiarą przemocy seksualnej w wieku 6 lat i nigdy z nikim nie rozmawiała o gwałcie. W wieku 12 lat zaczęła odczuwać lęk społeczny i wstyd, uczucia, które doprowadziły ją do używania alkoholu i poszukiwania brutalnych partnerów seksualnych oraz związków niewolniczych. Podczas sesji doradczych Sara szczegółowo opisała swoją traumę, stała się bardziej świadoma swojej siły i pragnień, a także, poprzez zastosowanie alternatywnych strategii, nauczyła się radzić sobie z poczuciem winy i wstydu związanym z doznaną przemocą, stosując alternatywne strategie. Pod koniec terapii Sara znormalizowała swój stosunek do seksu i alkoholu oraz odzyskała swoją tożsamość.

AUTORZY:

VALERIA SALADINO
Katedra Nauk Humanistycznych, Społecznych i Zdrowia, Uniwersytet Cassino i Południowego Lazio, Cassino, Włochy

STEFANO ELEUTERI
Wydział Lekarski i Psychologii, Uniwersytet Rzymski „La Sapienza", Włochy

ELISA ZAMPARELLI
Instytut Studiów nad Psychoterapią, Rzym , Włochy

MONICA PETRILLI
Akademia Psychologii Społeczno-Prawnej, Rzym, Włochy

VALERIA VERRASTRO
Katedra Nauk Medycznych i Chirurgicznych, Uniwersytet „Magna Graecia", Catanzaro, Włochy

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

eprasa.pl 7cea242c21

Wprowadzenie

Szacuje się, że miliard dzieci, czyli co drugie dziecko na świecie, cierpi z powodu jakiejś formy przemocy.
Niniejsze badanie koncentruje się na przemocy seksualnej i wykorzystywaniu seksualnym, co oznacza udział dzieci lub nastolatków w przymusie seksualnym lub molestowaniu seksualnym.
Wykorzystywanie seksualne dzieci wiąże się z wieloma tragicznymi konsekwencjami. U ofiar mogą rozwinąć się problemy ze zdrowiem psychicznym, takie jak zaburzenia afektywne, myśli samobójcze, uzależnienie od narkotyków lub alkoholu, lęk społeczny, zaburzenia zachowania, zaburzenia osobowości typu borderline, zespół stresu pourazowego i zaburzenia odżywiania, w szczególności bulimia psychiczna. Co więcej, wykorzystywanie seksualne dzieci szkodzi ich zdrowiu fizycznemu, prowadząc do dolegliwości ze strony układu moczowo-płciowego (np. ból narządów płciowych, bolesne oddawanie moczu, krwawienie z narządów płciowych i problemy z nietrzymaniem moczu). Nasilenie, czas trwania i początek wykorzystywania seksualnego wpływają na poziom objawów depresji, lęku i zespołu stresu pourazowego (PTSD).
Ujawnienie traumy jest trudne z powodu poczucia wstydu, winy i zastraszania przez sprawców oraz chęci nieobciążania rodziny. Piętnująca reakcja społeczeństwa wpływa na rozwój wstydu i poczucia winy, związanego z wiktymizacją seksualną. Jest to również związane z poczuciem bycia obwinianym lub osądzanym.
Kilku autorów donosi, że 80% osób, które doświadczyły wykorzystywania seksualnego w dzieciństwie, rozwinęło kompulsywne zachowania seksualne i uzależnienie od seksu w wieku dorosłym. Doświadczenia wykorzystywania seksualnego i słabe relacje rodzinne w dzieciństwie zwiększają podatność na inicjowanie i utrzymywanie niekontrolowanych zachowań seksualnych. Osoby wrażliwe mogą wykorzystywać takie zachowania do radzenia sobie z intensywnymi i negatywnymi emocjami, związanymi z cierpieniem wynikającym z wykorzystywania.
Doświadczenia kobiet z kompulsywnością seksualną są bardzo wstydliwe i trudne do zniesienia. Jako dzieci kobiety te szukały czegoś, co złagodziłoby ich cierpienie, gdy nie mogły polegać na swoich opiekunach. Najczęściej, aby zachować zdrowie psychiczne w dzieciństwie, stosowały one nieadaptacyjne mechanizmy radzenia sobie, takie jak kompulsywna masturbacja, objadanie się i fantazje o przemocy. Zgodnie z teorią Freuda, u podstaw tego zachowania może leżeć trauma doznana przez dziecko w wyniku doświadczenia bezsilności i kontaktu z zagrażającym mu dorosłym. Doświadczenie to wywołuje silną udrękę, w obliczu której dziecko aktywuje szereg mechanizmów obronnych, aby się chronić, w tym konwersję traumy i identyfikację z agresorem. Modalności te przekształcają, cytując Stollera, „*dziecięcą traumę w dorosły triumf*".
Atypia seksualna i parafilie (stan, w którym do podniecenia seksualnego dochodzi na skutek zadziałania niezwykłego bodźca lub zachowania, różniącego się od tych powszechnie uznawanych za seksualnie pobudzające – przyp. tłum.) prowadzą do ponownego przeżywania traumatycznego doświadczenia, przy jednoczesnym zachowaniu iluzji kontroli i satysfakcji seksualnej, co zapewnia jednostkom fałszywe poczucie władzy, pomagając im tym samym zachować integralność. Silna agresja i udręka zniekształcają wizję drugiego człowieka, który staje się odczłowieczonym obiektem. Jest to sposób radzenia sobie z silnymi emocjami, wynikającymi z traumatycznych doświadczeń.
W rzeczywistości, u źródeł masochizmu może leżeć dziecięce doświadczenie bierności i poczucia bycia nieważnym. W tym przypadku mechanizm odwrócenia przeżytego doświadczenia ma strukturę masochistycznej obrony.
W dorosłym powtórzeniu traumy, zainscenizowanej w perwersji, osoba nie jest już bierną ofiarą kata, ale posiadaczem kontroli. To podmiot prosi kata o cierpienie i uprzedmiotowienie. Taka percepcja daje masochistycznej osobie przyjemność. Z tego punktu widzenia ból masochisty jest obroną przed większym i głębszym bólem odrzucenia.
W ten sposób sadomasochistyczne praktyki seksualne mogą odgrywać kluczową rolę w przetwarzaniu traumy seksualnej. Praktyki BDSM (zniewolenie i dyscyplina, dominacja i uległość, sadyzm i masochizm) cieszą się coraz większym zainteresowaniem społeczności naukowej. Termin BDSM określa szeroki zakres praktyk erotycznych między dwoma lub więcej partnerami, którzy dzielą się seksualnością opartą na grach władzy, dominacji i uległości, z których czerpią satysfakcję i przyjemność. Obecnie zjawisko BDSM postrzegane jest z perspektywy biopsychospołecznej.
Doradztwo strategiczne jest metodą leczenia, która odnosi się do teorii psychoterapii strategicznej i ma na celu osiągnięcie określonego celu za pomocą technik opartych na komunikacji. Jest skuteczne w modyfikowaniu punktów widzenia pacjentów i promowaniu rozwiązywania ich problemów.
Jest skuteczne w radzeniu sobie z problemami osobistymi, relacyjnymi i zawodowymi. Jedną z najważniejszych cech doradztwa strategicznego jest skupienie się na funkcji i dynamice problemu („*jak działa mój problem*"), zamiast na przyczynach („*dlaczego mam problem*").
Nacisk kładziony jest na teraźniejszość i przyszłość, a nie na przeszłość. Zgodnie z procesem doradztwa strategicznego istnieją zarówno rozwiązania, jak i problemy, a rozwiązania te są silnie związane z charakterystyką problemu, podobnie jak strój dostosowany do pacjenta. Jest to elastyczny rodzaj poradnictwa – dostosowuje się do konkretnego problemu, aż doprowadzi osobę do innego postrzegania problemu, a tym samym do zmiany jej zachowania. Najczęściej wykorzystywanym elementem doradztwa strategicznego jest komunikacja, tak zwany „*dialog strategiczny*".
Komunikacja strategiczna charakteryzuje się szeregiem technik, które prowadzą ludzi do odkrywania nowych sposobów postrzegania i radzenia sobie z problematycznymi

eprasa.pl 7cea242c21

sytuacjami. Dlatego też dialog strategiczny prowadzi do doświadczenia zmiany własnych uczuć i percepcji, modyfikując własną perspektywę.

Opis przypadku: Historia Sary

Przedstawiamy historię Sary, 17-letniej Włoszki. Sara cierpi na uzależnienie seksualne typu BDSM, zachowania autoagresywne i nadużywanie alkoholu, ponieważ w dzieciństwie była ofiarą molestowania seksualnego. Sara uczęszcza do szkoły artystycznej, jest jedynaczką i mieszka z matką, odkąd jej ojciec opuścił dom, gdy miała 10 lat. Sara została zaangażowana w proces doradztwa strategicznego przez swoją matkę, zaniepokojoną ryzykownymi zachowaniami córki, takimi jak uprawianie seksu z wieloma przypadkowymi partnerami i upijanie się.
Chociaż nie była to jej bezpośrednia prośba, Sara natychmiast wykazała dobrą motywację do podjęcia ścieżki terapeutycznej. Ponadto, pomimo młodego wieku, Sara wykazała dobrą świadomość swojego stanu psychicznego, fizycznego i poznawczego, wyrażając swoje uczucia i myśli. Doradcą strategicznym (ang. Strategic Counsellor, SC) była młoda kobieta, a proces terapeutyczny został podzielony na 15 cotygodniowych sesji, trwających 60 minut, jak opisano w tabeli 1.

Na **pierwszą sesję** doradca strategiczny zaprasza matkę Sary. Jednak Sara wykazuje znaczne trudności w mówieniu o sobie w obecności matki, więc SC decyduje się zostać z Sarą sam na sam. Pod nieobecność matki Sara ujawnia doradcy strategicznemu, choć z lekkim trudem, swoje problemy w relacjach z innymi, zwłaszcza z mężczyznami, i opowiada o traumie, której doświadczyła, gdy miała sześć lat, a mianowicie o napaści seksualnej ze strony 20-letniego mężczyzny. Sara wyraża zażenowanie i wstyd opowiadając o swoim traumatycznym doświadczeniu, opuszczając głowę, unikając spojrzenia terapeutki i nigdy nie używając słowa „*gwałt*". Sara potwierdza również, że odkąd skończyła 12 lat, odbywała brutalne stosunki seksualne i utrzymywała relacje niewolnicze z rówieśnikami. Co więcej, kiedy decyduje się na seks z kimś, pije alkohol. Matka Sary nie jest świadoma traumy córki i wierzy, że jej destrukcyjne postawy są częścią okresu dojrzewania. Sara opisuje swoją matkę jako „*normalną, nieco lękliwą gospodynię domową*". Uważa, że jej dzieciństwo było szczęśliwe. Jednak, gdy była bardzo młoda, jej mama przeszła szczególnie intensywny etap emocjonalnego niepokoju z powodu licznych konfliktów z ojcem, dlatego często musiała opiekować się chorą mamą. Z tego powodu Sara postanowiła unikać mówienia matce o przemocy seksualnej. SC wykorzystuje techniki aktywnego słuchania i pozwala,

Tabela 1 Sesje i cele doradztwa strategicznego

Sesje	Cele	Zalecenia
Ocena i sojusz terapeutyczny (3 sesje)	Tworzenie sojuszu terapeutycznego i nauka radzenia sobie z negatywnymi emocjami, poczuciem winy i wstydu.	„Mój cel"
Przetwarzanie traumy związanej z przemocą seksualną (5 sesji)	Przetwarzanie wspomnień związanych z traumą.	„Najgorsza fantazja na mojej traumie"
Pozytywna struktura nowej tożsamości (4 sesje)	Identyfikacja silnych stron, ograniczenie zachowań autodestrukcyjnych (gwałtowna seksualność i upijanie się) oraz budowanie nowej tożsamości.	Oddychanie przeponowe Dziennik emocji Moja seksualność „Co chcę, kiedy chcę"
Restytucja terapeutyczna (1 sesja)	Wzmocnienie pozytywnych wyników i przywrócenie informacji zwrotnej na temat nabytych strategii na przyszłość.	„Walizka"
Pierwsza obserwacja (1 sesja)	Ocenić wyniki leczenia po upływie 1 miesiąca.	„Dodaj strategie do walizki"
Druga obserwacja (1 sesja)	Ocena wyników leczenia po 3 miesiącach.	„Dodaj strategie do walizki"

Fot. Irina Strelnikova

eprasa.pl 7cea242c21

aby wszystkie elementy, którymi dziewczyna jest gotowa się podzielić, zostały ujawnione. Pod koniec sesji SC dziękuje Sarze za okazane zaufanie i odwagę oraz daje dziewczynie zadanie, zwane „*moimi celami*". Zgodnie z zaleceniami, jest ona zobowiązana do opisania osobistych celów, które chce osiągnąć za pomocą terapii.

Na **drugą sesję** Sara przychodzi sama. Siada i zaczyna czytać zadanie bez żadnej zachęty ze strony SC. Sara identyfikuje swoje życie seksualne jako źródło dyskomfortu. Jej seksualność charakteryzuje się silnymi i niekontrolowanymi impulsami, które prowadzą ją do poszukiwania aktów seksualnych i przemocy fizycznej. Kiedy ma takie impulsy, często kontaktuje się z przyjaciółmi, którzy praktykują BDSM, a mianowicie bondage (praktyka seksualna polegająca na krępowaniu partnera i zgodzie na poddanie się fantazji erotycznej drugiej osoby – przyp. tłum.), i prosi ich o brutalny stosunek seksualny po uprzednim upiciu się. Jej matka odkryła jej aktywność, gdy pewnej nocy Sara wróciła do domu z siniakami na całym ciele. Przy tej okazji Sara przyznała się matce, że ma problem z zarządzaniem swoją seksualnością i że wyraźnie prosi swoich partnerów o praktykowanie zniewolenia, duszenie i stosowanie przemocy fizycznej. Dziewczyna wyjaśnia, że ten rodzaj cierpienia daje jej poczucie kontroli, ponieważ to ona decyduje o odczuwaniu bólu i poziomie, na jakim to robi. Aspektem, który Sara uświadamia sobie podczas wypełniania zaleceń, jest to, że kiedy odbywała stosunki homoseksualne, nigdy nie odczuwała potrzeby przemocy. Jednak w przypadku chłopców szukała przemocy podczas penetracji, a zwłaszcza podczas praktykowania zniewolenia. Sara zdaje sobie sprawę, że jej impulsy seksualne nigdy nie pozwoliły jej na związek i opisuje seks jako karę, którą stosuje, ponieważ uważa, że nie zasługuje na miłość.

SC i pacjentka określają główne cele procesu terapeutycznego – opracowanie traumy wynikającej z wykorzystywania seksualnego doznanego w dzieciństwie, odkrywanie seksualności bez użycia alkoholu lub przemocy oraz budowanie nowego obrazu siebie z uwzględnieniem jej pragnień i zasobów.

Podczas **trzeciej sesji** SC opisuje pacjentce proces przetwarzania traumy, wyjaśniając rolę wypartych emocji i wspomnień. Pomimo strachu przed ponownym przeżyciem traumy, Sara wykazuje silną motywację do kontynuowania procesu, mówiąc, że powstrzymała swoje impulsy seksualne po tym, jak odkryła je jej matka. Ponadto Sara przyznaje, że podczas tych nocy, w których praktykowała niewolę, czuła, że mogła się udusić. To wydarzenie wpłynęło na postrzeganie przez Sarę jej seksualności, prowadząc ją do ponownego przeżywania tego samego strachu, który odczuwała podczas znęcania się nad nią. Sara nie jest gotowa powiedzieć matce prawdy. Nie wyklucza jednak możliwości zrobienia tego w przyszłości.

Druga część procesu terapeutycznego koncentrowała się na przetwarzaniu traumy i możliwej ocenie dysfunkcyjnych strategii, stosowanych przez Sarę w celu radzenia sobie z negatywnymi uczuciami, związanymi z traumatycznym doświadczeniem. Po pierwsze, Sara została poinstruowana, aby zbadać dynamikę swojej traumy, ucząc się, jak zmienić wspomnienia związane z tym doświadczeniem. Sara zbadała reakcję swojego ciała podczas przetwarzania traumy, a także zrozumiała, co dzieje się podczas mówienia o przemocy seksualnej. Analizowała swoje reakcje fizyczne i emocjonalne, przeżywając i badając sytuację w środowisku terapeutycznym. Drugim krokiem przetwarzania traumy było doprowadzenie Sary do opowiedzenia swojej traumatycznej historii z wielu punktów widzenia, badając ją tak, jakby mogła ją przeżyć ponownie, ale z zewnątrz jako obserwator. Celem było stopniowe nauczenie Sary, jak rozumieć emocje związane z traumą i być w stanie stawić im czoła, a następnie przeżyć to doświadczenie jako historię, która jest częścią jej życia, ale nie może już jej zranić, ponieważ należy do przeszłości. Aby osiągnąć ten cel, SC dała Sarze konkretną receptę: „*wyobraź sobie, że możesz zrobić coś, co pogorszy twój obecny stan, wyobraź sobie najgorszą fantazję na temat swojego traumatycznego doświadczenia*". Ta recepta prowadzi pacjentkę do uświadomienia sobie, że ma kontrolę nad procesem podejmowania decyzji dotyczących jej złego samopoczucia i do przeanalizowania wszystkich rozwiązań, które wdrożyła i nadal wdraża, mimo że są one dysfunkcjonalne, w celu rozwiązania jej problemu.

Początkowo Sara miała trudności z wyobrażeniem sobie, w jaki sposób jej traumatyczne doświadczenie mogło być gorsze, później jednak stworzyła alternatywne scenariusze, w których widziała, że jest w stanie pogorszyć swoje fantazje na temat przeszłości i teraźniejszości. Sara zyskała większą kontrolę nad swoimi wyborami i zdała sobie sprawę, że samookaleczenia związane z ekstremalną seksualnością i nadużywaniem alkoholu wynikają z przekonania, że nie ma kontroli nad swoim ciałem, ponieważ ma ją ktoś inny. Kiedy wykonuje te szkodliwe zachowania, pozwala innej osobie ją skrzywdzić, a to usuwa jej odpowiedzialność i zmniejsza poczucie winy za to, że nie chroniła się podczas agresji doznanej w dzieciństwie.

Sara przeanalizowała swój stosunek do alkoholu i stwierdziła, że najbardziej ceni sobie poczucie odprężenia i brak napięcia. Jednak po ustąpieniu tego efektu Sara doznaje załamania psychofizycznego, smutku i poczucia pustki. Alkohol łagodzi więc niepokój dziewczyny, która powoli podjęła się ograniczenia jego stosowania, by monitorować wpływ tych zmian w zachowaniu na samopoczucie. Ponadto Sara praktykuje zniewolenie podczas stosunku seksualnego, czuje się bardzo chroniona i akceptowana i może dzielić się aspektem siebie, który jest bardziej złożony do uzewnętrznienia. Sara nie dzieli się tym aspektem swojego życia z matką i czuje, że nie jest on rozumiany. Jednak po rozpoczęciu ścieżki terapeutycznej Sara stała się bardziej pewna siebie w relacji ze swoim ciałem, prosząc matkę o radę i wsparcie.

SC wyjaśniła pacjentce, że nie powinna dążyć do osiągnięcia społecznie podzielanego zakresu normalności, ale celem jest zrozumienie jego funkcjonowania i stopniowe zmniejszanie wszystkiego, co powoduje jej dyskomfort. Doświadczenia BDSM związane z bondage są zaprzeczeniem

eprasa.pl 7cea242c21

i mechanizmami obronnymi, których Sara używa, wraz z alkoholem, aby uniknąć rozpamiętywania swojego cierpienia. Te dwa obszary tematyczne, zniewolenie i uzależnienie od alkoholu, przeplatają się podczas sesji. Rysują one paralelę między pragnieniem, skutkami i konsekwencjami nadużywania alkoholu, a brutalnymi doświadczeniami seksualnymi, których Sara szukała. Te dwa stany mają wspólne emocje i wynikające z nich intensywne poczucie pustki i smutku. Sara stawia teraz hipotezę, że może obejść się bez poszukiwania ryzykownych lub autodestrukcyjnych sytuacji i po raz pierwszy zastanawia się nad znaczeniem, jakie mają dla niej te działania, jak powiedziała: „*Myślałam, że mam nad sobą kontrolę pijąc i stosując wobec siebie przemoc, ale to moje uzależnienie od brutalnego seksu i alkoholu miało nade mną kontrolę*".
SC wyjaśniła pacjentce teorię „*samospełniającego się proroctwa*", prosząc ją o zastanowienie się, w jaki sposób mogłaby zmienić to proroctwo. Ostatnie cztery sesje przed terapeutyczną fazą restytucji i zamknięcia koncentrowały się na budowaniu nowej pozytywnej struktury tożsamości. Sara musiała nauczyć się i zastosować strategie, aby (a) monitorować swoje odczucia psychofizyczne związane z zachowaniami autodestrukcyjnymi, napadami alkoholowymi i zniewoleniem, rozumiejąc ich związek z jej emocjami; (b) nauczyć się bardziej szanować swoje ciało i przejąć kontrolę nad swoimi decyzjami, przechodząc od roli pasywnej do aktywnej; oraz (c) znaleźć alternatywy dla brutalnych zachowań seksualnych. Aby osiągnąć te cele, S.C. przekazał Sarze następujące zalecenia:

(a) Dziennik emocji, skonstruowany w taki sposób, aby analizować rodzaj emocji, ich przyczynę, myśli, działania, strategie i konsekwencje oraz aby stać się bardziej ciekawym i uważnym na swoje uczucia i reakcje.
(b) Stosowanie oddychania przeponowego raz dziennie, aby skontaktować się ze swoim ciałem, koncentrując się na potrzebach fizycznych.
(c) Poświęcenie czasu na przyjemność seksualną, zidentyfikowanie nowych czynności i metod jako alternatywy dla brutalnego zniewolenia związanego z nadużywaniem alkoholu.

Jeśli chodzi o pierwsze zalecenie, podczas sesji Sara zgłosiła, że monitorowała swoje emocje związane z negatywnymi uczuciami i potrzebą samookaleczenia poprzez seks oraz alkohol jako jej strategie radzenia sobie. Opisała niektóre wydarzenia, w których czuła się samotna i niezrozumiana przez matkę lub przyjaciół. Jednak analizując te sytuacje, znalazła niespójności między jej interpretacją a rzeczywistością, rozumiejąc, jak często ma tendencję do obwiniania innych za swoje złe samopoczucie. Wykonując to ćwiczenie każdego dnia i ilustrując SC wszystkie zgłaszane wydarzenia i emocje, Sara stopniowo rozpoznawała, że ma wzorce mentalne, które prowadzą ją do postrzegania innych jako zagrożeń i czucia się niezrozumianą oraz samotną. Jej strategią jest zawsze zmuszanie innych do znęcania się nad nią, aby potwierdzić przypisywanie jej winy.
Sara jest teraz bardziej świadoma sposobu, w jaki używa brutalnego seksu i alkoholu oraz psychofizycznych konsekwencji, które się z tym wiążą. Ta dokładna analiza jej zachowania, wraz z pozostałymi dwoma zaleceniami, pozwoliła dziewczynie skontaktować się z potrzebami jej ciała, skupić się na dobrym samopoczuciu fizycznym i seksualnym, bez odczuwania negatywnych emocji i poczucia winy lub karania siebie seksualnie niewolą. W rzeczywistości, w tygodniach pomiędzy sesjami Sara nauczyła się poświęcać dobremu samopoczuciu swojego ciała i badała inne czynności związane z przyjemnością seksualną, które nie wiązały się z użyciem przemocy, takie jak masturbacja i pieszczoty, tylko z osobami, którym ufa. Ponadto Sara stopniowo rozmawiała z matką, opowiadając jej o swoich postępach.
Emocje podczas zadania związanego z eksploracją seksualności były pozytywne, ponieważ Sara była w stanie dać sobie coś satysfakcjonującego. Bardzo interesującym i adaptacyjnym doznaniem dla funkcjonowania pacjentki jest to, że czuła się rozpieszczana i chroniona przez siebie podczas masturbacji oraz przez partnera seksualnego podczas pieszczot. Sara postanowiła również nie angażować się już w czynności seksualne, które wynikają z negatywnych emocji. Bondage zawsze będzie dla niej aspektem jej seksualności, ale chce być w stanie decydować i nie pozwolić, by jej trauma przejęła kontrolę.
Nowe sposoby odkrywania seksualności, których nauczyła się Sara, wymagały znacznego wysiłku. Sara była bardzo odważna i znalazła osobistą przestrzeń, w której mogła odnaleźć swoją nową tożsamość. Te doznania są dla niej nowe, ponieważ Sara nigdy nie eksplorowała swojego ciała ani nie rozpoznawała swoich potrzeb seksualnych, jeśli nie pośredniczyła w tym przemoc. Kontakt z ciałem, teraz doświadczany pozytywnie, zmniejsza poczucie wstydu.
SC pozytywnie wzmacnia potrzebę Sary do odnalezienia siebie, odzwierciedlając jej wewnętrzną siłę. Sara odnalazła już swoją wewnętrzną przestrzeń, musi ją tylko karmić, aby nie powrócić do starych dysfunkcyjnych strategii. Aby to zrobić, Sara musi kontynuować terapię przez kolejne dwa tygodnie, podczas których będzie odkrywać swoją autonomię od SC. Sara może skontaktować się ze specjalistą w razie potrzeby, ale nie przychodzi do biura doradcy przez dwa tygodnie. Ponadto SC daje Sarze kolejną receptę, aby dodać do poprzednich: „*Co chcę, kiedy chcę*". Zgodnie z tym zadaniem behawioralnym Sara zrobi coś, czego pragnie, tylko po to, by poeksperymentować z przyjemnością robienia tego. Sara może zrobić więcej niż jedną rzecz, ale musi zrobić co najmniej jedną dziennie.
Restytucja terapeutyczna i działania następcze to końcowa część procesu terapeutycznego, która ma na celu wzmocnienie pozytywnych wyników uzyskanych przez pacjentkę i przekazanie informacji zwrotnych na temat nabytych strategii na przyszłość. Aby osiągnąć te cele, SC wykorzystała metaforę walizki, porównując doświadczenie terapeutyczne do podróży, podczas której Sara nauczyła się pewnych strategii przydatnych w radzeniu sobie ze stresującymi wydarzeniami i lepszym organizowaniu swojego nowego

eprasa.pl 7cea242c21

życia i tożsamości. Pacjentka wyobraża sobie, że ma walizkę, w której może zbierać i zabierać ze sobą te strategie, aby radzić sobie z trudnościami i utrzymać swoje wyniki.
Podczas **ostatniej sesji** SC poprosiła Sarę o opisanie procesu terapeutycznego, z pozycji obserwatora i wskazanie najważniejszych zmian oraz opisanie uzyskanych wyników. Sara z entuzjazmem opisała uzyskaną przez siebie poprawę. Zgłosiła pewne działania wykonane w ramach recepty „*Co chcę, kiedy chcę*", takie jak spędzanie czasu z przyjaciółmi, czytanie książek i długie spacery. Sara nie okazywała żadnych negatywnych uczuć, takich jak wstyd czy zażenowanie, przyznając się do swoich starych nawyków i opowiadając o traumatycznych przeżyciach z dzieciństwa. Teraz jest bardziej świadoma i mniej boi się swoich impulsywnych i destrukcyjnych zachowań i dąży do zbudowania „**prawdziwej**" tożsamości, nie będąc pod wpływem doznanej przemocy. Sara wyraża jednak strach przed powrotem do dysfunkcyjnych zachowań i ponownym wyrządzeniem sobie krzywdy.
W związku z tym SC wyjaśnia, że terapia przewiduje dwie sesje kontrolne, jedną po miesiącu i jedną po trzech miesiącach. Sesje te mają na celu monitorowanie postępów Sary i pomaganie jej w utrzymaniu ich w czasie. Ta perspektywa uspokaja pacjentkę, która wita SC z uczuciem i wdzięcznością. SC wyjaśnia również Sarze, że w miesiącu, w którym nie będą się widywać, będzie miała wyłączne zadanie korzystania z narzędzi wyuczonych podczas terapii, metaforycznie otwierając swoją walizkę i wyciągając te, które najlepiej pasują do sytuacji, z którą musi sobie poradzić.
Po miesiącu SC spotkała się z Sarą, która opowiedziała jej o swoich postępach. W ciągu miesiąca nastolatka często konfrontowała się z matką, wyjaśniając swoje problemy i prosząc o pomoc, gdy odczuwała agresywne impulsy. Matka odpowiednio reagowała na prośby córki, okazując swoją obecność i życzliwość. Sara opowiada również o tym, że kilkakrotnie otwierała swoją walizkę i stosowała pewne strategie, których nauczyła się podczas terapii. Sara postanowiła kontynuować eksplorację swojej seksualności poprzez masturbację i pieszczoty, ale tylko z ludźmi, którym ufa. Nie eksperymentowała z kompulsjami dotyczącymi seksualności lub upijania się i zaczęła uprawiać sport (bieganie), aby zadbać o swoje ciało. Podczas sesji SC wzmocniła zalecenia walizki, dodając zadanie zidentyfikowania innych narzędzi i strategii, które można do niej dodać.
Trzy miesiące później SC przeprowadziła **ostatnią wizytę kontrolną** z pacjentką. Podczas sesji Sara z podekscytowaniem opowiedziała SC o swoich postępach. Rzeczywiście, została wybrana do udziału w konkurencyjnym biegu, a także odbyła swój pierwszy stosunek seksualny bez użycia przemocy lub niewoli. Sara czuła się usatysfakcjonowana postępami, a także dodała narzędzie do swojej walizki: nawiązanie kontaktu ze swoimi doznaniami fizycznymi. Sara zaczęła bardziej koncentrować się na swoim ciele i potrzebach fizycznych. SC komplementuje Sarę i pozytywnie wzmacnia jej postępy. Doradca prosi ją, aby nadal wypełniała swoją walizkę przydatnymi strategiami i narzędziami na przyszłość.

Wnioski

Co drugie dziecko na świecie doświadcza jakiejś formy przemocy.
Najnowsza literatura naukowa na temat wykorzystywania seksualnego pokazuje, że konsekwencje tego traumatycznego wydarzenia zagrażają zarówno fizycznemu, jak i psychicznemu zdrowiu jednostki i powodują cierpienie przez całe życie. Stopniowe pojawianie się objawów po ekspozycji

Fot. TensorSpark

eprasa.pl 7cea242c21

na traumatyczne wydarzenia stanowi wyzwanie koncepcyjne dla psychologii i psychiatrii. Rzeczywiście, wykorzystywanie seksualne dzieci wiąże się z kwestiami zdrowia psychicznego, uzależnieniem od narkotyków lub alkoholu oraz zespołem stresu pourazowego.
Niniejsza praca ma na celu zbadanie możliwego związku między doświadczeniami wykorzystywania w dzieciństwie a rozwojem patologicznych kompulsywnych zachowań seksualnych, uzależnienia od seksu i zachowań BDSM. Te patologiczne zachowania seksualne charakteryzują się niewłaściwymi lub nadmiernymi czynnościami seksualnymi lub doznaniami, które prowadzą do subiektywnego niepokoju lub upośledzenia funkcjonowania.
Sadomasochistyczne praktyki seksualne cieszą się większym zainteresowaniem społeczności naukowej niż w przeszłości. Akronim BDSM określa szeroki zakres praktyk erotycznych między dwoma lub więcej partnerami, którzy dzielą się seksualnością opartą na grach władzy, dominacji i uległości, z których czerpią satysfakcję i przyjemność. Uważa się, że czynniki ryzyka obejmują historię rodzinną i nadużycia w dzieciństwie i wydaje się, że kompulsywny seks i praktyki BDSM stanowią funkcjonalne zachowanie kompensujące traumatyczne doświadczenia związane z nadużyciami.
Przedstawiony tu opis przypadku pokazuje związek między przemocą seksualną a ryzykownymi zachowaniami w okresie dojrzewania. Sara jest 17-letnią nastolatką, która doznała przemocy seksualnej w wieku sześciu lat i rozwinęła uzależnienie seksualne związane z BDSM (bondage) i upijaniem się. Matka Sary, martwiąc się o córkę, wprowadza ją w proces doradztwa strategicznego. Sesje SC zostały podzielone na 15 spotkań z określonymi celami i zaleceniami. Na początku Sara ujawniła swoją historię, mówiąc o wykorzystywaniu seksualnym i skłonności do brutalnych stosunków seksualnych, praktykowania BDSM, w szczególności zniewolenia, oraz picia alkoholu przed seksem. Pierwszym etapem procesu doradztwa strategicznego (trzy sesje) było skupienie się na ocenie i nawiązaniu sojuszu terapeutycznego. W szczególności SC stworzyła sojusz terapeutyczny z pacjentką, która nauczyła się radzić sobie z negatywnymi emocjami związanymi z nadużyciami. Sara związała się z doradcą, młodą kobietą, i nawiązała silną relację opartą na zaufaniu. Pacjentka i doradca wykorzystali tę pozytywną relację do współtworzenia celów dla innych etapów terapii. Drugi (pięć sesji) i trzeci etap (cztery sesje) koncentrowały się na przetwarzaniu traumy związanej z przemocą seksualną i miały na celu opracowanie wspomnień związanych z traumą oraz budowanie nowej tożsamości. W tej fazie Sara przeanalizowała swój związek z alkoholem i BDSM. Zrozumiała rolę nadużywania substancji psychoaktywnych i brutalnego seksu w swoim życiu. Rzeczywiście, z jednej strony alkohol i seks łagodzą uczucie niepokoju, a ona czuje się niezwyciężona, ale z drugiej strony Sara odczuwa wstyd i poczucie winy. Podczas tego procesu oceny swoich strategii radzenia sobie, Sara zaczęła komunikować się z matką, prosząc o wsparcie. SC poprowadziła Sarę do odkrycia bardziej funkcjonalnych strategii dla jej dobrego samopoczucia. Doradca wyjaśniła teorię „*samospełniającej się przepowiedni*" i zachęciła Sarę do spełnienia pozytywnej przepowiedni na swój temat. Pod koniec tej fazy doradztwa Sara nauczyła się monitorować swoje odczucia psychofizyczne związane z zachowaniami autodestrukcyjnymi, napadami alkoholowymi i zniewoleniem, rozumiejąc związek ze swoimi emocjami oraz bardziej szanując i eksplorując swoje ciało, przejmując nad nim kontrolę i będąc aktywną, także w swojej seksualności. Umiejętności te doprowadziły Sarę do znalezienia alternatywy dla brutalnych zachowań seksualnych.
Ostatni krok (jedna sesja) opierał się na restytucji terapeutycznej, a SC pozytywnie wzmocniła wyniki procesu terapeutycznego i przekazała informacje zwrotne na temat nabytych strategii na przyszłość. Aby to zrobić, SC użyła metafory walizki, zgodnie z którą Sara może zebrać strategie, których się nauczyła, w tej walizce i może ją otworzyć i użyć ich, kiedy tylko poczuje taką potrzebę.
SC przeprowadziła pierwsze badanie kontrolne miesiąc po zakończeniu terapii oraz badanie kontrolne po trzech miesiącach. Podczas obu wizyt kontrolnych Sara wykazała, że utrzymała pozytywne wyniki terapii i używała walizki do radzenia sobie z trudnościami. Sara uprawiała sport i przestała korzystać z BDSM, brutalnego seksu i alkoholu. Obecnie jej związek z seksualnością opiera się na autoerotyzmie i pieszczotach z osobami, którym ufa.
Przedstawiony opis przypadku podkreślił znaczenie zbadania możliwego związku między wykorzystywaniem seksualnym w dzieciństwie, a rozwojem kompulsywnych zachowań seksualnych i praktyk BDSM w wieku dorosłym. Uznanie płynące z relacji z innymi (partner, zainteresowanie seksualne, praca) potwierdza wartość naszego istnienia. W związku z tym niektóre osoby mogą poszukiwać kontaktu poprzez wymuszone przejście z roli pasywnej do aktywnej, wykazując ryzykowne zachowania dotyczące lęków i doświadczeń życiowych.
Hiperseksualność i praktyki sadomasochistyczne mogą zrekompensować brakującą część ego podmiotu. Ból związany z utratą poczucia własnej wartości, uczuć rodzicielskich lub wszechmocy z dzieciństwa jest znieczulany poprzez perwersyjne działania i fantazje. Praktyki seksualne oparte na przemocy i przymusie w niektórych przypadkach pozwalają jednostkom realizować swoje fantazje o doskonałości. W tym akcie sadysta łączy się ze swoim utraconym wszechmocnym „ja", a masochista porzuca siebie w drugiej osobie, odkrywając na nowo stan fuzji z dzieciństwa.
Ten podział między rzeczywistością, a fantazją, między stratą, a zaprzeczeniem żalu, znajduje również odzwierciedlenie w myśleniu tych osób, jako niezdolność do zaakceptowania różnych poglądów, bez uwzględnienia niuansów lub osiągania kompromisów. ■

BIBLIOGRAFIA

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8156533/

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

eprasa.pl 7cea242c21

Historia przypadku Anny

AUTORZY:

DR SØREN VENTEGODT
jest dyrektorem Nordic School of Holistic Health and Quality of Life Research Center w Kopenhadze w Danii. Prowadzi również Klinikę Badań Klinicznych Medycyny Holistycznej w Kopenhadze i popularnym mówcą w całej Skandynawii. Opublikował wiele artykułów naukowych i popularno-naukowych oraz książek na temat medycyny holistycznej, jakości życia i jakości życia zawodowego.

DR JOAV MERRICK
lekarz pediatra, związany z Centrum Multidyscyplinarnych Badań nad Starzeniem się, Centrum Rozwoju Dziecka Zusman, Wydziałem Pediatrii i Zdrowia Społeczności na Uniwersytecie Ben Guriona w Beer-Sheva w Izraelu, dyrektorem medycznym Wydziału Upośledzenia Umysłowego w Ministerstwie Spraw Społecznych w Jerozolimie oraz założycielem i dyrektorem Narodowego Instytutu Zdrowia Dziecka i Rozwoju Człowieka. Dr Merrick ma na swoim koncie liczne publikacje w dziedzinie zdrowia dzieci i rozwoju człowieka, rehabilitacji, niepełnosprawności intelektualnej, niepełnosprawności, opieki społecznej, nadużyć, orzecznictwa, jakości życia i profilaktyki.

BIRGITTE CLAUSEN
główna pielęgniarka oddziału dla osób z demencją. Nauczyciel w Nordic School of Holistic Medicine. Koordynator ds. demencji i konsultant w Aarhus w Danii z ponad 20-letnim doświadczeniem w psychiatrii dorosłych i demencji.

Publikację trojga autorów ze skandynawskich ośrodków badawczych, w której opisano przypadek pacjentki poddanej terapii holistycznej, uwieńczonej pełnym sukcesem, prezentujemy z obawami. Kontrowersje budzą zarówno zastosowane narzędzia terapeutyczne, jak i forma tej publikacji, w postaci pamiętnika pacjentki. Notatki przez nią spisywane są istotnym elementem terapii, oddającym jej stan psychiczny na poszczególnych etapach procesu terapeutycznego. Szczegóły tej historii są naprawdę makabryczne. Pomijamy zatem najbardziej drastyczne fragmenty.
Pełny tekst pamiętnika można przeczytać w publikacji źródłowej: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17370000/

Fot. Shanorsila

eprasa.pl 7cea242c21

Pomimo doświadczenia ekstremalnego wykorzystywania seksualnego i przemocy w dzieciństwie, 22-letnia młoda kobieta, Anna, odzyskała zdrowie podczas holistycznej terapii egzystencjalnej. Aby pomóc tej pacjentce, opracowano i wykorzystano nowatorskie oraz wysoce kontrowersyjne narzędzia terapeutyczne, takie jak akceptacja dotyku i akupresura przez pochwę. Jej srom i przedsionek pochwy były pokryte bliznami po wielokrotnym brutalnym gwałcie, podobnie jak wnętrze jej ust. Podczas terapii delikatnie dotykano tych blizn, co miało służyć uwolnieniu negatywnych emocji. Leczenie prowadzono zgodnie z zaawansowanym holistycznym zestawem narzędzi medycznych, który wykorzystuje okazywanie miłości, budowanie zaufania, udzielanie wsparcia i pomaganie pacjentowi w przetwarzaniu oraz integrowaniu starych traum. Historia przypadku wyraźnie ujawniła psychologiczne mechanizmy przystosowawcze, które Anna wykorzystała podczas leczenia w odpowiedzi na przemoc w dzieciństwie. Są one widoczne w dzienniku, w którym kobieta zapisywała zarówno uczucia, jak i bolesne wspomnienia z czasu znęcania się nad nią, zawierające istotę traumy, której doświadczyła – w ten sposób doszło do stłumienia bolesnych emocji poprzez zmianę perspektywy psychologicznej pacjenta. Przypadek Anny daje wyjątkowy wgląd w proces traumatyzacji (patogeneza) i proces uzdrawiania (salutogeneza). Pod koniec leczenia Anna ponownie połączyła swoją egzystencję ze światem zewnętrznym w głębokim egzystencjalnym, samobójczym kryzysie i stanęła przed wyborem życia lub śmierci. Zdecydowała się żyć i w tym procesie przyjęła odpowiedzialność egzystencjalną, co pozwoliło jej wyjść z choroby psychicznej. Zaawansowany holistyczny zestaw narzędzi wydaje się pomagać pacjentom wyleczyć się nawet z najgorszych przeżyć w dzieciństwie. Holistyczna terapia jest bezpieczna dla pacjentów.

WPROWADZENIE

Próbowano wykorzystywać wiele rodzajów terapii u ofiar gwałtu i kazirodztwa, ale często były one mniej niż skuteczne, a czasami nawet przynosiły efekty przeciwne do zamierzonych. Im poważniejsze było nadużycie, tym trudniej było przywrócić normalny zakres emocjonalny i pozytywną filozofię życia. Ofiary leczono za pomocą terapii poznawczo-behawioralnej i egzystencjalnej, terapii rzeczywistości, terapii grupowej, a także terapii rodzinnej, psychoterapii analitycznej, wspierającej terapii grupowej i terapii par. Nawet przy użyciu tych metod niezwykle trudne było osiągnięcie egzystencjalnego, emocjonalnego, psychicznego i seksualnego uzdrowienia, które doprowadzi pacjenta do normalnego stanu umysłu. Dość zaskakujące jest to, że nasza pacjentka została w pełni wyleczona przy pomocy holistycznej terapii egzystencjalnej. Pacjentka była tak poważnie wykorzystywana, zarówno fizycznie, jak i seksualnie, że powrót do zdrowia był bardzo nieoczekiwany. Dlatego uznaliśmy, że historia tej kobiety zasługuje na publikację, mimo że dziennik pacjentki jest długi. Publikujemy tylko początkowe i końcowe fragmenty tego pamiętnika, aby Czytelnik mógł „poczuć" psychodeliczny stan autorki tych zapisków.

Anna była 22-letnią pacjentką, poważnie wykorzystywaną seksualnie przez większość swojego dzieciństwa przez ojca i dwóch innych mężczyzn, którzy szantażowali jej ojca, w celu wykorzystywania seksualnego dziewczynki, grożąc mu, że doniosą na niego na policję, jeśli im odmówi. Jej historia jest nieprawdopodobnie przerażająca, a my przedstawiliśmy poniżej historię przypadku, a także zapiski z dziennika pacjentki, aby zilustrować, co, tak naprawdę, jest potrzebne, aby wyzdrowieć po doznaniu takiego ogromu przemocy. Najbardziej niesamowitą rzeczą w tej historii jest pełne wyzdrowienie Anny. Kilka lat po zakończeniu terapii, została odnoszącą sukcesy studentką uniwersytetu, ma także chłopaka. Podejrzewamy jednak, że w nadchodzących latach będzie musiała ponownie zmierzyć się z problemami natury psychicznej, duchowej, emocjonalnej i seksualnej. Mimo wszystko wierzymy, że jej problemy fizyczne i psychiczne zostały rozwiązane. Tylko silna i trwała relacja z jej partnerem oparta na miłości, trosce, akceptacji i szacunku, da jej oparcie, którego będzie potrzebować w tych trudnych okresach. Kobieta stoi teraz przed wyzwaniem, jakim jest wykorzystanie wiedzy zdobytej podczas terapii do zbudowania satysfakcjonującego życia. Przedstawiamy historię Anny, aby pokazać ogromną wytrwałość, jaką wykazała się pacjentka podczas terapii oczyszczającej, koniecznej do uzdrowienia. Warto zauważyć, jak wiele negatywnych decyzji musi zostać znalezionych i uwolnionych, zanim poważnie egzystencjalnie i psychicznie chory pacjent rzeczywiście wyzdrowieje. Kluczowe znaczenie miała tu relacja między pacjentką a jej lekarzem, główną pielęgniarką i innymi pielęgniarkami z Kliniki Badawczej Medycyny Holistycznej w Kopenhadze, która prowadziła zarówno terapię indywidualną, jak i holistyczną terapię grupową, w której pacjentka uczestniczyła rozpoczynając prowadzenie swojego dziennika. *Terapia ta jest bardzo podobna do relacji między troskliwym ojcem, a małą córką w wieku około 4 lat, ze względu na fakt, że Anna przeszła długi kurs terapii indywidualnej, a nadużycia zaczęły się, gdy była w tym wieku.*

Warto zwrócić uwagę, że wielu terapeutów ma doświadczenie jako ofiary nadużyć. Terapeuta, który sam był wykorzystywany, może być najmądrzejszym i najbardziej

eprasa.pl 7cea242c21

pomocnym terapeutą, ponieważ nadużycie, w pełni zintegrowane, zamienia się w ogromny dar zrozumienia i akceptacji życia we wszystkich aspektach, nawet tych najciemniejszych i najtrudniejszych. Terapeuta, który nie zna złej strony ludzkości, często nie jest w stanie pomóc pacjentom traktowanym tak źle, jak Anna. Tylko nieliczni pacjenci doświadczają tak koszmarnej przemocy seksualnej, jak ta, z której Anna musiała się otrząsnąć.
Dziennik pacjenta jest bardzo ważnym narzędziem w holistycznej terapii egzystencjalnej. Pozwala pacjentowi skonfrontować się ze wszystkimi rzeczami, które pojawiły się w terapii, w tym z konsultacjami medycznymi. Pozwala również pacjentowi na umieszczenie emocjonalnie naładowanego materiału w bezpiecznym miejscu, dopóki nie zostanie on przetworzony w terapii. Daje również ważny zapis procesu, dzięki czemu można śledzić często bardzo rozległy proces leczenia.
Czytając dziennik pacjentki, ważne jest, aby zrozumieć, że tekst ten powstał w wyniku wysoce systematycznej i dobrze wspieranej terapeutycznie eksploracji podświadomości, z silnym naciskiem na konfrontację z wypartymi negatywnymi uczuciami. Pacjentka jest zachęcana do zanurzenia się w tych negatywnych emocjach i wzmocnienia ich. W ten sposób w umyśle pacjentki pojawiają się stare uczucia pragnienia śmierci, szaleństwa lub chęci popełnienia samobójstwa. Te stany świadomości nie rodzą się z chwili obecnej, ale z bolesnej przeszłości, a zatem nie można i nie należy ich unikać w terapii. Należy je rozumieć jako trudne, ale konieczne etapy terapii. Na początku obawialiśmy się, że poważny kryzys egzystencjalny opisany w dzienniku może pewnego dnia doprowadzić do samobójstwa pacjentki, co uczyniłoby ten rodzaj intensywnej terapii niebezpiecznym dla pacjentów. Uważnie obserwowaliśmy setki pacjentów przechodzących przez głęboki kryzys egzystencjalny i, co dość niezwykłe, według naszej wiedzy żaden z nich nigdy nie próbował popełnić samobójstwa, ani w trakcie, ani po zakończeniu terapii. Jest to w pewnym sensie bardzo zaskakujące, ponieważ wiadomo, że pacjenci psychiatryczni, tacy jak Anna, często próbują popełnić samobójstwo. Powodem, dla którego intensywna terapia holistyczna jest bezpieczna, pomimo mrocznej zawartości strumienia świadomości, wydaje się być to, że to, co naprawdę czyni osobę szaloną, to nie zawartość świadomości w teraźniejszości – możemy śnić najstraszniejsze rzeczy i nadal być zdrowi – ale nasz poziom egzystencjalnej odpowiedzialności.
Wydaje się, że istnieją trzy podstawowe zagadnienia, związane z kryzysem egzystencjalnym, pojawiające się w trakcie głębokiego uzdrowienia egzystencjalnego: 1) Utrata starego ego – kryzys tożsamości: Kim jestem? 2) Konfrontacja z naturą prawdziwego „ja": czym jestem? i 3) Wybór życia: Dlaczego tu jestem? Jaki jest mój cel i misja? Metaforą osobistej transformacji, tak dobrze zilustrowaną przez dziennik Anny, jest transformacja larwy motyla: najpierw musi stracić swoje stare ja, aby przejść do transformującej poczwarki; po drugie musi przypomnieć sobie swoją prawdziwą naturę i przekształcić się poprzez to przypomnienie; i wreszcie musi zdecydować się być motylem, aby wydostać się z poczwarki do świata.

PAMIĘTNIK ANNY

Poniedziałek kursu grupowego

Wczoraj wieczorem przyjechał Søren, kiedy prawie wszyscy siedzieliśmy przy kominku. Byłam bardzo niepewna. Myślałam tylko o tym, jak bardzo się wszystkiego boję i jak bardzo chcę jak najszybciej wrócić do domu. Søren podszedł do mnie i był dla mnie niezwykle troskliwy, czuły i miły. Dużo mnie przytulał i mówił ciepłe słowa.
Wieczór. Już ten pierwszy dzień odczuwam jako sto dni. Søren wydaje się być dziś w najlepszej formie, a ja cieszę się, że tu jestem. Dzisiaj powinniśmy się lepiej poznać, uścisnąć sobie dłonie, uścisnąć się i zamienić kilka słów. W rzeczywistości jest tu wielu uroczych ludzi.
Następnie powinniśmy wybrać partnera. Młody mężczyzna, Peter, podszedł do mnie i powiedział, że czuje do mnie sympatię. Ja też poczułam sympatię do Petera. Staliśmy się więc partnerami. Później robiliśmy ćwiczenia, w których po kolei okazywaliśmy sobie uwagę, troskę i szacunek. Myślę, że Peter i ja wykonywaliśmy świetne ćwiczenia – a teraz bardzo się cieszę, że jest moim partnerem. Wydaje się bardzo czuły i miły.
Później tego dnia moje bóle brzucha i ramion nasiliły się, a mnie rozbolała głowa.
Peter i ja rozmawialiśmy o tym, że chcemy się przebić, dowiedzieć się, czego potrzebujemy i upewnić się, że nasze potrzeby zostaną spełnione. Jestem przekonana, że tak właśnie będzie. Tak bardzo tego pragnęłam, choć staram się powstrzymywać, być miłą dziewczynką i dlatego ukrywam strach w brzuchu. Chcę, naprawdę!

Wtorek

Pracuję nad znalezieniem negatywnych rozwiązań:
Sprawiam kłopoty innym ludziom...
Jestem beznadziejna
To moja wina...

Środa

Jest popołudnie i siedzę przy kominku razem z Sørenem. Mówię mu, że jestem sfrustrowana i przestraszona, a także, że nie zasługuję na życie. Søren bierze mnie na kolana i pozwala mi wtulić się w siebie jak małe dziecko. Mówię mu, że skończył mi się czas. Rozmawiamy trochę o powstrzymywaniu uczuć, a to, co mnie uderza, to nie tyle to, co mówi Søren, ale jego bliskość...
Rozpalam ogień i kładę się na dywanie, podczas gdy Søren siedzi obok mnie. Prosi mnie, bym zagłębiła się w swoje uczucia. Jego obecność i uwaga, które wydają się w stu procentach skierowane na mnie, sprawiają, że jestem spokojna i nie boję się zagłębiać w uczucia; czuję się pewna jego zaufania.

eprasa.pl 7cea242c21

Co więcej, czuję takie zaufanie do Sørena, którego nigdy wcześniej nie doświadczyłam u żadnej osoby, dlatego bardzo ważne jest dla mnie, abyśmy byli sami, ponieważ jestem bardzo prywatną osobą. Leżałam więc na dywanie w pobliżu ognia i doświadczyłam, jak moje ciało zaczęło się trząść, niemal w szarpnięciach, i jak te szarpnięcia stawały się coraz bardziej intensywne, a odstępy między nimi stawały się coraz krótsze. Søren komunikuje się ze mną i mówi mi, że trzęsę się z powodu energii, która jest teraz w trakcie uwalniania.
Opowiadam Sørenowi szczegółowo, które epizody pochodzą z mojej podświadomości, a po drodze mamy wiele przerw, które uważam za najbardziej taktowne ze strony Sørena. W ten sposób powininnam mieć możliwość dojścia do czegoś bardzo głębokiego i trudnego. Pojawia się zdanie *„to jest nierealne"*. Teraz doświadczyłam, opowiadając Sørenowi o tym, co widziałam i czułam, że mówiłam mechanicznym, dziwnym głosem i zdałam sobie sprawę, że ten głos nie był mój. Równolegle do tego doświadczyłam, że stoję na końcu ognia i przechodzę przez wszystkie te rzeczy, o których opowiadałam mechanicznie, leżąc.
To doświadczenie było prawdziwe i bardzo „fizyczne"; wyraźnie czułam, że przemieszczam się między dwoma ciałami. Kiedy życie bolało, stawało się dla mnie nierealne i w ten sposób byłam w stanie utrzymać się przy życiu. Søren powiedział mi, że wcześniej byłam na granicy, co strasznie mnie zasmuciło. Tak bardzo mnie to boli; i pomyśleć, że powinnam być chora psychicznie! Jego podkreślanie, że byłam na granicy teraz pomaga. Przytula mnie blisko, daje mi trochę swojego ciepła i czuję, że troszczy się o mnie, chociaż jestem dziwna, i to jest nieopisanie miłe, a jednocześnie niemalże... niezrozumiałe dla mnie.
Oto kilka odcinków z ostatnich kilku dni, które przyszły mi do głowy.
Klapsy: Ojciec często karał mnie dając mi klapsa na goły tyłek. Raz dostałam klapsa, ponieważ jadłam zbyt wolno (danie z kotletami i pomidorami), kiedy rysowałam zielonym długopisem poza papierem na moim niebieskim welurowym dresie. Czasami dostawałam klapsa, jeśli nie zjadłam wystarczająco szybko kolacji, a potem znowu, po trzech godzinach siedzenia przy stole. Właściwie to było przypadkowe, czy dostawałam lanie za to, że nie jadłam wystarczająco szybko. Chyba zależało to od nastroju mojego ojca.
Komunikacja: Przez wiele dni mój ojciec potrafił być wściekły i nie odezwać się do nas ani słowem, a my wiedzieliśmy, że w żadnym wypadku nie powinniśmy odezwać się do niego ani słowem, ani zrobić nic złego. Problem polegał jednak na tym, że nigdy nie wiedziałam, co jest nie tak, ponieważ nigdy nie było nic pewnego. Jeśli musiał bić lub krzyczeć, po prostu to robił. Bił i krzyczał, ale nigdy nie wiedziałam, dlaczego? Dlatego nigdy nie było nic pewnego, ponieważ nigdy nie było wyjaśnienia, dlaczego robił to, co robił. Bałam się ojca i śmiertelnie bałam się jego gwałtownych zmian nastroju. Po pobiciu zawsze byłam wysyłana do swojego pokoju i mogłam wyjść tylko wtedy, gdy mi kazał. Tam płakałam cicho, żeby mnie nie usłyszał.
Zaparcia: Jako niemowlę zjadałam materac piankowo-gumowy w łóżeczku, papier toaletowy w łazience i papier z gazety, jeśli był dostępny. Później bardzo często miałam zaparcia i pamiętam, że ostatni raz miałam je w wieku 7–8 lat, kiedy moja mama musiała ze mnie „wykopywać gówno".

Czwartek

Mam nowe życie i nową twarz. Z łatwością wyczuwam, jak bardzo jestem przerażona. Rozmawiałam o tym z moim partnerem Peterem. Staliśmy się współzależni.

Piątek

Dzisiaj miałam całkiem niezłe doświadczenie. Prawdziwe, piękne i pełne miłości doświadczenie z Nete. Cała moja dobroć trafiła do niej i została przez nią odwzajemniona dziesięciokrotnie. Czułam się błogo. Nigdy wcześniej nie doświadczyłam chęci dawania miłości z takim oddaniem, to sprawiło, że byłam oszołomiona. Jestem dozgonnie wdzięczna Sørenowi za zaaranżowanie tego całkowicie wyjątkowego i fantastycznego miłosnego tła, które czuję tutaj na kursie, gdzie dajemy i otrzymujemy miłość swobodnie i bez żadnych ograniczeń, czy to w formie słów, fizycznej opieki czy w myślach.
To właśnie podczas tego fantastycznego i bardzo pięknego doświadczenia w pełni zrozumiałam wiele aspektów holistycznej medycyny Sørena. Byłam głęboko poruszona i nieopisanie szczęśliwa przez to, że mogłam udowodnić, że miłość może być drzwiami do prawdziwego spotkania dwóch osób, które na początku były tak daleko od siebie. Wyczuwam, że miłość nieustannie tu płynie, a ja sama nigdy nie wierzyłam, że powinnam doświadczać tyle ciepła i życzliwości ze strony innych ludzi. Zaczęłam znacznie bardziej wierzyć w miłość jako lekarstwo i czuję, że to zbliża mnie do ufności, a tak naprawdę jest to dla mnie znacznie większy dar. A jak mogłoby być inaczej? Søren jest pierwszą osobą, której naprawdę zaufałam, tj. czystym zaufaniem, więc oczywiście jest on również tym, który otwiera mnie na to zaufanie także wobec innych ludzi.

To jeden z największych darów, jakie mogę otrzymać: odzyskać zaufanie do innych ludzi!

Niedziela

W pewnym momencie postanowiłam się położyć, ponieważ bolał mnie brzuch, znacznie bardziej niż zwykle, a Søren szukał na moim brzuchu bolącego miejsca. Znalazł to miejsce, nacisnął je i wtedy poczułam ból, ogromny ból. Płakałam gwałtownie. Søren pytał mnie o różne rzeczy,

eprasa.pl 7cea242c21

dotykając tego miejsca na moim brzuchu, ale nie byłam w stanie odpowiedzieć na jego pytania... Odczuwałam skurcze w głowie i w nogach i stawały się one coraz bardziej intensywne. Teraz Søren podtrzymywał moją głowę, a ja zacząłem odczuwać piekący ból pochodzący z wnętrza mojej głowy. Bolało tak bardzo, że czułam się jakbym miała zaraz eksplodować. Søren powiedział mi, że były to skurcze gorączkowe z czasów, gdy byłam małym dzieckiem, przez które prawie umarłam, a moja matka i ojciec nie byli wtedy przy mnie...
Skurcze stały się jeszcze bardziej intensywne i wkrótce zaczęłam się sama bić, dokładnie tak, jak wtedy, gdy bawiłam się z bratem, gdy byliśmy młodsi – udawałam, że jestem upośledzona umysłowo. To stawało się coraz bardziej intensywne, cała się trzęsłam i to było bardzo gwałtowne. Cierpię bez oporu. Wtedy pojawiło się w mojej głowie zdanie „*Chcę żyć*", które w ten sposób połączyło się z tą sytuacją. Prawie wykrzyczałam to zdanie, a mój głos odzwierciedlał ogromny i intensywny ból. Po wypowiedzeniu tego zdania poczułam ulgę. Wkrótce ogarnęła mnie sama błogość, nigdy wcześniej nie byłam tak rozluźniona, jak w tej chwili. Znów wypowiedziałam zdanie „*Chcę żyć*" i znów lekko zadrżałam. Søren przytulił mnie i czuję, że jest przy mnie, bez względu na wszystko. Jestem taka szczęśliwa! To moje drugie objawienie. Kiedy zdecydowałam, że chcę żyć, byłam bliska śmierci. Przeżywam wyłącznie w oparciu o moją wolę i od tego czasu czuję się tak, jakbym prawie umarła.
Nie żyłam, ale prawie umarłam. Uwolnienie – błogość.

Poniedziałek

Jestem w swoim pokoju. Dzieje się coś wielkiego. Ponieważ wielu uczestników kursu się manifestuje. Na czym to polega? Manifestacja inicjuje się tam, gdzie jestem w łonie matki. Dużo się ruszam, ale mam wrażenie, że ona nie chce mnie czuć. Więc poruszam się jeszcze bardziej. Moje ciało drży, wije się i wkrótce rzucam ciałem oraz głową do przodu i do tyłu. Søren cały czas mnie wspiera i pyta, co się dzieje i co czuję. Czuję jego troskę o mnie, co sprawia, że pogrążam się w bólu.
Udaje mi się dotrzeć aż do łona matki, obracam się i wkrótce zaczynam czuć coś w rodzaju liny wokół moich ramion i klatki piersiowej, zostałam owinięta pępowiną, która jest jak kaftan bezpieczeństwa. W gardle mam wodę, płyn owodniowy, którego nie mogę przełknąć. Czuję, że się duszę. Jednak moja matka nadal nie może mnie poczuć, nie chce mnie czuć, a ja postanawiam NIGDY NIE PRZEMINĄĆ. Niedługo potem moje ciało się wycisza i pojawia się coś jeszcze.
Znowu leżę z moim młodszym bratem. Moja matka i jej nowy partner uprawiają seks, a ja mówię: „*Ona nie chce*". Teraz jestem na dobrej drodze do bycia ofiarą napaści seksualnych. Po tym, jak powiedziałam „*Ona nie chce*", teraz słyszę i widzę podniecenie i mówię: NIE CHCĘ TEGO SŁUCHAĆ – KONIEC. Potem następuje: NIE SŁYSZĘ TEGO. Zaczynam mówić TO JEST ZŁE, powtarzam to wiele razy i tak naprawdę nie chcę kontynuować. Zdecydowanie twierdzę, że TO JEST ZŁE, a Søren na różne sposoby próbuje skłonić mnie do kontynuowania. Jest bardzo taktowny i niezwykle delikatny w tej sytuacji i łagodnie obchodzi się z moją sytuacją. Teraz pojawia się zdanie NIE CHCĘ TEGO WIEDZIEĆ, a potem NIE CHCĘ TEGO MÓWIĆ, a ja płaczę i jestem niesamowicie przerażona. Søren wspiera mnie i daje mi do zrozumienia, że dobrze się mną opiekuje. Następnie pojawia się zdanie TO NIE MOJA WINA i tutaj mogę wyczuć, że to nie moja wina, że go, czyli sprawcę, podniecam i że to zdarzenie ma miejsce. Następnie pojawia się zdanie TO NIE JEST W PORZĄDKU i tutaj chyba to odkrywam.
Søren ponownie próbował zachęcić mnie do kontynuowania i zagłębienia się we mnie. Ufam Sørenowi w stu procentach i wiem, że może mi pomóc i chce mnie wspierać we wszystkim, co trudne. Teraz wyczuwam, że drzwi są otwierane i słyszę hałas kogoś, kto stara się nie wydawać dźwięków. To wchodzi mój ojciec. Siada na brzegu mojego łóżka, chwyta mnie w talii i kładzie odwróconą plecami na... (*Od Redakcji: pomijamy drastyczny opis*) ma orgazm i kładzie mnie z powrotem w całej tej krwi i spermie. Podczas gdy to się dzieje, moje ciało wykonuje drgające ruchy, w szarpnięciach, jak podczas stosunku.
Potem pojawia się zdanie w mojej głowie TO NIE JA, a mówię to, ponieważ tutaj wychodzę poza siebie i latam, skaczę z samolotu i unoszę się w przestworzach, ale wiem, że znów uderzę w ziemię. Unoszę się bezboleśnie i ląduję na ziemi z trzaskiem. Potem przychodzą zdania NIE CHCĘ, a potem TO MOJA WINA, a potem TY BĘDZIESZ UKARANA, a ja NIE CHCĘ TEGO SŁUCHAĆ.
W tym czasie wracam, mam 4 latka, mówię bardzo mechanicznym głosem, niemalże, jakbym miała tiki nerwowe, a głos znika dopiero następnego dnia po południu.
Następnego dnia przypomniało mi się kilka rzeczy: Jak mój ojciec ukarał mnie, ponieważ go kusiłam. Jak ścinał mi włosy, jak mnie ubierał i wychowywał jak chłopca, by zmniejszyć tę pokusę. Jak to kontynuowałam, kiedy sama zaczęłam kupować ubrania – wybierałam męskie stroje, buty dla biznesmenów i tym podobne. W moich ubraniach wyglądałam jak dorosły mężczyzna. Przypomniałam sobie, jak również moja matka czuła się winna, dlatego zamknęła się w sypialni, niezdolna do opieki nade mną i kochania mnie, nawet gdy próbowałam ją do tego zachęcić. W końcu musiałam opuścić sypialnię, bo czułam, że mnie nienawidzi. Może ukarała mnie swoim złym traktowaniem, może to była jej zemsta? I temat jedzenia, przypomniałam sobie o tym, jak nie wolno mi było jeść tego, co było przeznaczone na lunch mojego ojca. Dlatego na lunch po szkole jadłam prażoną cebulę, makaroniki i rodzynki. Byłam głodna, ale nie było dla mnie jedzenia.

Wtorek

W niedzielę wróciłam do domu po dwóch fantastycznych tygodniach na letnim kursie. Wczoraj miałam 11 lat i marzyłam o fantazyjnym różowym tornistrze. Płynę

eprasa.pl 7cea242c21

z prądem, to takie miłe uczucie. Dzisiaj skończyłam 12 lat i dostałam pierwszy okres. To była mieszanka ulgi – jestem taka jak inne, smutku – bo powinnam go mieć przez następne 40 lat, a także niechęci do dorastania. Jak na ironię, w wieku 12 lat byłam już trochę dorosła. Dużo bawiłam się kupioną lalką i zabierałam ją na wieczorne spacery. Czułam, że wróciłam do czasów, kiedy bawiłam się moim dużym domkiem dla lalek, na punkcie którego kompletnie zwariowałam. Dziś marzę o własnym domku dla lalek. Znów myślę o miłych słowach, które Søren szeptał mi do ucha o celu mojego życia. To rozgrzewa.

Środa

Dziś mam 13 lat i marzę o sukience.

Czwartek

Dobranoc, 14 lat i wciąż bez sukienki. Westchnienie.

Sobota

Na razie dużo śnię, a w czwartek w nocy miałam szczególny sen. Śniło mi się, że skonfrontowałam mojego ojca z napaściami seksualnymi, że we śnie przestraszył się i że oskarżenie było trafne. Nie mógł tak naprawdę na nie odpowiedzieć. Byłam na naprawdę fajnym koncercie i w końcu kupiłam sobie super fantazyjną sukienkę, którą miałam na sobie i czułam się po prostu bardzo elegancko! Czułam się rewelacyjnie i to było naprawdę fantastyczne uczucie. Hurra! Później poszłam potańczyć do klubu nocnego. Było bosko i nawet trochę lepiej niż zwykle. Robiłam to do woli i było fantastycznie!

Fot. S...

Poniedziałek

Rozmawiałam telefonicznie z Sørenem o zemście i gniewie. Jestem totalnie, okropnie wściekła. Czuję, jakby mój gniew rozciągał się na tysiące kilometrów, naprawdę daleko! Początkowo, tak naprawdę, nie chcę zemsty, ale potem przychodzi do mnie mściwość. Mówię wtedy ojcu wiele gniewnych rzeczy i konfrontuję się z nim, a gdy tylko je wypowiem, czuję się lepiej.

Czwartek

Przeczytałam dziś w gazecie, o 53-letnim ojcu, który otrzymał 2-3 lata więzienia i zapłacił dwa razy po 35 000 DKK odszkodowania swoim dwóm córkom, nad którymi znęcał się przez cztery lata. Dziewczynki miały 7 i 12 lat. (Kwestia prawna była wielokrotnie omawiana z pacjentką podczas terapii, w centrum dyskusji był najlepszy interes pacjentki. Zgodziliśmy się, że nie była wystarczająco silna, aby skonfrontować się ze swoimi przestępcami w sądzie. Z holistycznej perspektywy medycznej interes pacjenta jest ponad ogólnym interesem społeczeństwa, a sprawiedliwość jest mniej ważna niż zdrowie i dobre samopoczucie pacjenta).

Niedziela

Konsultacja medyczna w klinice (Quality of Life Research Clinic) z Sørenem i Marianne, pielęgniarką.

Kiedy przyjechali Søren i Marianne, byłam w stanie psychozy paranoidalnej. (Ważne jest, aby zauważyć, że ten epizod psychotyczny wydawał się być naturalną częścią jej leczenia i nie była pod wpływem narkotyków podczas dni kryzysu psychicznego). Po raz pierwszy zauważyłam w piątek, że mam paranoję. Szłam przez miasto na zakupy i przestraszyłam się na drodze. Trudno mi znaleźć na to słowa, ale zdawałam sobie sprawę, że mam uderzenia gorąca, zawroty głowy, mdłości i ogromną chęć ucieczki do domu. W rzeczywistości powtórzyło się to w ciągu następnych trzech dni, kiedy wyszłam na spacer. Bałam sie ludzi chodzących w grupach. Szczególnie bałam się mężczyzn na drodze, bo myślałam, że chcą mnie porwać i zabrać ze sobą. Wydawało mi się, że są w stanie wskoczyć do mojego wnętrza, jakby mnie nachodzili i zabierali to, co moje, w pewnym sensie mnie okupując. Myślałam, że nic nie mogę zrobić, a oni mogą robić, co chcą, na przykład gwałcić mnie, bić i gwałcić. Mogli wlewać mi do pochwy wrzątek i lodowatą wodę, wkładać do środka puszki i wiązać mnie. Przez resztę soboty nie wychodziłam z domu. Znowu dopadła mnie panika po krótkim pobycie na zewnątrz, ledwo mogłam wziąć paragon od mężczyzny, który przyniósł mi pizzę. Byłam zbyt blisko niego. Obawiałam się, że złapie mnie za ramię i po prostu pociągnie za sobą. Znowu

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

eprasa.pl 7cea242c21

wszystko się wali, mam uderzenia gorąca i strasznie źle się czuję. Czuję się prawie tak, jakbym się dusiła. To uczucie towarzyszyło mi również dzisiaj, kiedy zadzwonił mój przyjaciel, Peter. Jedliśmy, więc powiedziałam mu, że oddzwonię, ale kiedy odłożyłam słuchawkę, wszystko we mnie zadrżało, powiedziałam mojemu przyjacielowi, że mogą przyjść przez telefon. Czułam się zagrożona, myślałam, że nie ma dla mnie schronienia, że mogą przyjść i skrzywdzić mnie również przez telefon, tak jakby Peter mógł faktycznie wejść przez telefon i być fizycznie w moim pokoju.
Kiedy przyszli Søren i Marianne, Søren dał mi jasno do zrozumienia, że jeśli nie będę skłonna zamknąć mojego „wewnętrznego kosza na śmieci", właśnie teraz, to po przepracowaniu tego, będzie musiał skontaktować się z psychiatrą, jego dobrym przyjacielem. To sprawiło, że byłam całkowicie przerażona i strasznie się bałam, że to zrobi i że nafaszeruje mnie lekami. Dzięki naszej rozmowie zdałam sobie sprawę, że Søren nie może pozwolić mi na epizody psychotyczne, ponieważ jest za mnie odpowiedzialny. Co więcej, zobaczyłam, jak sama zaniedbałam swoją odpowiedzialność w tej sytuacji. Nieustannie otwierałam coraz więcej rzeczy, chociaż nie udało mi się pogodzić i dobrze zintegrować jeszcze tego, co właśnie przetworzyłam. Zachowywałam się jak zbyt gorliwa mała dziewczynka, która, ponieważ otrzymała nieograniczoną miłość podczas pracy z trudnymi sprawami, po prostu bez ograniczeń otwierała nowe i bardziej ohydne rzeczy. Zdałam sobie sprawę, że tak było i dopiero potem zaczęliśmy dalszą pracę.
Następnie Søren zajął się leczeniem blizn wewnątrz moich ust (standardowa procedura), podobna do leczenia blizn narządów płciowych opisanego powyżej. Najpierw dotknął lewej strony moich ust. Na początku nic nie czuję, mija trochę czasu, a potem zaczynam płakać. Mówię, jak bardzo myślałam o moim wujku ze strony ojca przez ostatnie kilka dni. Zawsze miałam jego obraz jako człowieka najbardziej aroganckiego, złego, obojętnego i nieopisanie zimnego, strasznie zimnego. Czuję wściekłość na niego, kiedy tu leżę, zawsze czuł się ponad nami wszystkimi, a w rzeczywistości jest taki mały, takie małe gówno. Podczas gdy Søren zajmuje się bliznami, do mnie dociera coraz więcej obrazów. Dotyczą one mojego wujka ze strony ojca, który zgwałcił mnie pięć razy. Jutro opiszę to bardziej szczegółowo. Epizody, o których mowa, są w sposób szczególny związane z blizną, którą mam w dolnej części ust, która jest tak twarda, że jej powierzchnia jest prawie jak ząb. Kiedy się tym zajmujemy, mam ochotę krzyczeć i próbujemy to robić pod kołdrą.
To tak, jakbym w ogóle nie wiedziała, o co chodzi z krzykiem. Jak się krzyczy, pytam Sørena i Marianne. Trudno mi uchwycić uczucie kryjące się za krzykiem. To bardzo nieprzekonująca próba. Bardzo chciałabym spróbować jeszcze raz, w innym momencie.
Gdy Søren zajmował się prawą stroną moich ust, nasunęło mi się wiele obrazów mojego dziadka ze strony ojca. Kiedy w wieku 2-4 lat odwiedzałam dziadków ze strony ojca wraz z rodziną w niedziele, zawsze musiał dotykać mojego „jagnięcego uda", co oznaczało, że swoją ogromną pięścią chwytał moje prawe udo i ściskał bardzo mocno. Następnie przesuwał rękę coraz wyżej. Wszyscy to widzieli i słyszeli. Odwiedzałam ich od czasu do czasu. Codziennie po obiedzie ucinali sobie drzemkę, a czasem, gdy babcia ze strony ojca spała, albo udawała, że śpi, dziadek ze strony ojca brał mnie na ręce, bo sama szłam za wolno i zanosił do piwnicy. Zaciągał mnie tam i gwałcił. Czuję, że po prostu stał, a potem chwycił mnie w talii... (*Od Redakcji: pomijamy drastyczny opis*). Nie trwało to długo, a potem znowu zaciągnął mnie na górę, do mojej babci ze strony ojca, która się budziła. Potem kazała mi iść ze sobą do pracy, żeby zabrać mnie ze sobą do bardzo głośnej hali maszynowej, nie zakładała mi ochraniaczy na uszy, mówiąc, że nie ma już żadnych i że powinnam po prostu zatkać uszy. Wewnątrz tej hali było nieopisanie głośno, naprawdę bardzo głośno. Innym razem dziadek ze strony ojca zabierał mnie na zewnątrz i tam gwałcił. Epizody w piwnicy widzę najwyraźniej i pamiętam strach przed pójściem do piwnicy lub nawet zbliżeniem się do niej.

Środa

Nawiązałam kontakt z moją wewnętrzną siłą. Muszę zwracać uwagę na swoje potrzeby. Muszę pozwolić sobie zarówno na otrzymywanie, jak i na stawianie wymagań Sørenowi oraz moim przyjaciołom. W przyszłości nawiążemy kontakt między moim wewnętrznym dzieckiem a moją zewnętrzną kobietą. Plan jest taki: przechodzę kryzys psychiczny i najbliższe trzy tygodnie upłyną mi na miłym, przytulnym relaksie, kolorowankach, kobiecych czasopismach, serialach, dobrym jedzeniu, a także na śnie i odpoczynku.

Niedziela

Tak myślę, że mój tata nie mógł mieć mnie dla siebie. Był pierwszym, który popełnił przestępstwo przeciwko mnie, ale chociaż byłam jego córką, nie był moim właścicielem. Oznacza to, że mój ojciec nie mógł mieć mnie dla siebie, na co nie pozwoliłby mój dziadek ze strony ojca i mój wujek ze strony ojca. Mój ojciec powinien dzielić się mną z nimi, w przeciwnym razie mogliby go ukarać, bardzo go skrzywdzić. Zatem aby mój tata mógł kontynuować swoje ataki, musiał się mną dzielić. Nie wiem, jaką karę by na niego nałożyli, może donieśliby na niego? To jest dla mnie niejasne. Mój tata bardzo i szczerze żałował, że musiał się mną z nimi dzielić. Trudno mu było się do tego zmusić, w każdym razie nie na początku. Myślę, że mój tata doskonale zdawał sobie sprawę, że nie będą mnie traktować tak jak on i myślę, że wiedział, że będą wobec mnie brutalni. Mimo to mój tata to zrobił. Tutaj dochodzimy do epizodów z moim wujkiem ze strony ojca, które pojawiły się w mojej głowie, gdy Søren masował blizny w kącikach moich ust:
Za pierwszym razem, gdy tata zabrał mnie do sklepu mojego wujka, pozwolił mu zabrać mnie do czarnego jak węgiel pokoju. Podczas gdy on sam spędzał czas na pogawędce ze sprzedawcą, jego starszy brat mnie gwałcił, myślę,

eprasa.pl 7cea242c21

że miałam około 4 lat.
Drugi raz wujek zgwałcił mnie nie w tym samym pokoju, ale w samym sklepie. Położył moje ręce na długim drewnianym blacie, a następnie uprawiał ze mną seks, najwyraźniej w moim odbycie. Dostaję uczucia bycia trzymaną za gardło, podbródek i usta. Czuję się tak, jakbym krzyczała i wierzgała, ile sił w nogach – kopię i macham małymi nóżkami. Szarpię się, ale jego ręka jest tak duża, że obejmuje gardło, podbródek i usta, a ze mnie nie wydobywają się żadne dźwięki. Mój krzyk nigdy się nie wydobywa, ale tonie w moim gardle. Moje nogi nie mogą biec po podłodze, uciec przed nim, po prostu wiszą w powietrzu, kopiąc.
Trzeci raz, kiedy mój wujek mnie zgwałcił, był bez wątpienia najgorszy i najbardziej sadystyczny. Leżał w swojej sypialni i czekał, aż pójdę do łazienki. Jestem u nich i bawię się z moimi dwoma kuzynami. Po prostu mnie złapał, więc kopię, a on trzyma rękę na moim gardle, podbródku i ustach i mówi do mnie: *„Założę się, że rozumiesz!”*, po czym kładzie moje ręce na wannie w łazience, drugą ręką chwyta mnie w talii...(*Od Redakcji: pomijamy drastyczny opis*). Zanim wujek mnie zostawi, mówi: *„Jeśli powiesz o tym komukolwiek, nikt nie będzie chciał cię mieć”*. Czwarty raz zgwałcił mnie również w ich łazience. Tutaj siedzi na brzegu wanny i znowu trzyma jedną rękę na gardle, brodzie i ustach, podczas gdy druga ręka jest wokół mojej talii... (*Od Redakcji: pomijamy drastyczny opis*). Piąty raz, znowu w łazience, jak za czwartym razem, z tą różnicą, że teraz siedzi na toalecie zamiast na brzegu wanny.
W nocy z piątku na sobotę doświadczyłam seryjnego gwałtu podczas snu. Obudziłam się przy pierwszym gwałcie, o 3:00 w nocy. Potem następują trzy kolejne gwałty, w sumie cztery razy. Pojawia się zdanie w mojej głowie *„nie mam nikogo”*. Wiąże się to z tym, że mój ojciec pożyczał mnie dziadkowi i wujkowi ze strony ojca, a ponieważ moja mama była taka, jaka była, nie miałam nikogo, kto by mnie pilnował. Po tych czterech razach mam ochotę skończyć z konsultacjami z Sørenem, w stu procentach. Notatka z nocy, którą napisałam w drodze, brzmi następująco: *„za chwilę mnie skrzywdzi, naprawdę bardzo”*. Chwilę później zostanę zgwałcona po raz piąty. Jestem tak nieszczęśliwa i odczuwam teraz tak straszne bóle żołądka i całego brzucha, że bardziej niż kiedykolwiek mam zamiar wziąć środek uspokajający. Potem następują dwa kolejne gwałty, są one ze sobą powiązane. Pojawiają się zdania, *„jest naprawdę źle, chcę umrzeć, chcę odejść i nie mogę”*. I jest naprawdę źle. Dzwonię do Sørena, ale on nie odbiera telefonu. Chwilę później następuje seryjny gwałt pięciu osób, więc w sumie było 12 razy. Moja ostatnia notatka z nocy brzmi: *„Ból nie do zniesienia”*.
Chwilę później dzieje się coś szczególnego. Powyższe zdania kłębią się w mojej głowie, więc robię, co następuje: zaciskam obie dłonie tak mocno, że faktycznie czuję, jakbym je zamykała. Myślę: teraz nie mogą się już otworzyć i teraz to się skończy. Tym razem uczucie bycia ukrytym jest zupełnie nowe. Nie jest tak, jak doświadczyłam tego wcześniej. Tym razem mam wrażenie, że wokół mnie wznoszą się potężne ściany czarnego pancerza i wydaje mi się, że absolutnie nic i nikt nie będzie w stanie się przez nie przebić. Nikt. Te wysokie, czarne płyty pancerne otaczają mnie i w rzeczywistości uspokajam się teraz niezwykle szybko, ponieważ nic i nikt nie może mnie naruszyć. Kiedy budzę się rano, jest mi bardzo źle i czuję się bardzo smutna. Ponadto jestem zła na Sørena, ponieważ nie zadzwonił do mnie w piątek i uważam, że to było niemiłe. Kiedy się do niego dodzwoniłam, powiedział, żebym skontaktowała się z moją terapeutką gestalt i porozmawiała z nią, ponieważ to ona jest teraz moją terapeutką. Czuję w sobie dezorientację i myślę, że być może Søren wycofuje się z naszej relacji terapeutycznej.
W nocy miałam koszmar: Søren i ja jedziemy na przejażdżkę samochodem. Zaczyna mnie besztać z powodu mojej nieodpowiedzialności i jest na mnie strasznie zły. Budzę się ze snu w momencie, gdy kładzie mi ręce na gardle i chce mnie udusić. Teraz sobie przypominam: moja matka poprosiła kiedyś ojca, żeby mnie zabił. Rzucam pytanie w przestrzeń: *„Dlaczego mnie po prostu nie zabili? Dlaczego mnie nie zabili?”*.
Następnego ranka rozmawiam przez telefon z moim terapeutą gestalt i omawiamy mój związek z Sørenem. Muszę dowiedzieć się, o co chodzi i czy i kiedy mogę do niego zadzwonić.

Wtorek

Ostatniej nocy śniło mi się, że Søren przekazał mi trudną wiadomość: „Rozłóż nogi i miej to już za sobą!”, dając do zrozumienia, że przede mną droga przez ból spowodowany licznymi atakami. Nie ma czasu na litość!
W niedzielę wieczorem moje nastawienie było zupełnie inne. Powiedziałam sobie, że dam radę, że jestem silna i że dam sobie radę. Następnie położyłam się na brzuchu i pozwoliłam myślom przychodzić do mnie bez walki.
Napad: Tuż przed zaśnięciem mój ojciec wchodzi do mojego pokoju... (*Od Redakcji: pomijamy serię opisów brutalnych gwałtów*).
Zastanawiam się, jak sprawić, by moja produktywna i ciężko pracująca podświadomość wyłączyła się...
Jako rozwiązanie stawiam się w drzwiach wyimaginowanego sklepu i mówię do licznych „napastników” pojawiających się i niecierpliwie stojących przed sklepem i chcących wejść do środka: „Przepraszam, sklep jest już zamykany. Przykro mi, że muszę rozczarować niektórych z was. – Możecie przyjść ponownie jutro. Dobranoc i śpijcie dobrze”. Nie chciałam, aby którykolwiek z nich się skrzywił, ale chciałem przyznać, że tu są i pokazać im, że nie mam nic przeciwko temu, że to ja mam ostatnie słowo, jeśli chodzi o godziny otwarcia sklepu! Fajnie, że się udało! Sklep rzeczywiście został zamknięty! Naprawdę dobrze było obudzić się rano, w środę, miałam wrażenie, że kontroluję sytuację. To było nieopisanie dobre!

Środa

W środę rano przyszedł Søren, ponieważ poprosiłam go, żeby przyszedł i przytulił mnie. Tak też zrobił i było

eprasa.pl 7cea242c21

naprawdę miło. W środę wieczorem w wannie: znowu czuję ciepło i pożądanie po obejrzeniu siebie nago w lustrze. Obserwuję swój tyłek i okolice odbytu. Stwierdzam, że stał się ładniejszy i mogę na niego patrzeć. Jego poprzedni płaski wygląd, wydaje się zmieniony. Moje piersi również stały się ładniejsze niż wcześniej... Dotykam swoich piersi i jednocześnie marzę o tym, by mieć na sobie moją piękną, niebieską letnią sukienkę, czuję się w niej bardzo kobieco. Ciekawe! Ale jest świetnie i dziś czuję, że moje piersi są idealne i że jestem cudowna. Idę do łóżka. Nagle pojawia się zdanie *„Nikt mnie nie lubi”*.

Piątek

Dzisiaj coś jest inaczej. Znowu mam apetyt i zjadłam dziś całkiem sporo, około 6-7 posiłków! To naprawdę dobrze! Rozmawiałam dziś krótko przez telefon z Sørenem, powiedział, że jest ze mną cały czas, a ja to czuję. Powiedział mi, że się przełamałam! Moje oczy napełniły się łzami, gdy mi to powiedział, i wydaje mi się, że to samo czuję w sobie. Och, to szczęście! Powiedział, że nie jestem już w swojej ciemnej stronie. Wyobraź sobie, że powinnam się przełamać! Ja też czuję się naprawdę dobrze! Właściwie to naprawdę dobrze.

Sobota

Wczoraj był cudowny wieczór, po prostu cieszyłam się z przebywania w domu sama ze sobą. Obejrzałam film: „To ja mówię” i bardzo mnie rozśmieszył. Stary i zabawny, był świetny. Spałam dziś bardzo dobrze i miałam dwa sny. Pierwszy sen: byłam w nim razem, w sensie seksualnym z cudowną dziewczyną... cudowne piersi, ciepłe kolana i było fantastycznie. Dałam jej sporo komplementów i bardzo mi się podobała. Pod koniec snu jej wargi sromowe pękły, krwawiła i pokazała mi je. Były zakrwawione, rozdarte, a ona wyglądała na mocno poturbowaną. Potem powiedziała, że powinnam się przebadać pod kątem chorób wenerycznych, uważałam ją za cudowną osobę. Drugi sen był o tym, jak ratowałam moją siostrę przed złym człowiekiem, który ją bił.
Søren powiedział mi później, kiedy opowiedziałam mu o tym śnie, że to ja gwałciłam moją siostrę. Wiedziałam to dobrze i opowiedziałam mu o czasie, kiedy Marie, moja siostra, zakochała się we mnie, a ja później fantazjowałam o tym, że chcę rzucić ją na łóżko i zrobić z nią, co mi się podoba. Powiedział, że to dobrze, że jej nie złapałam. Muszę się z tym pogodzić. Powiedział też, że najprawdopodobniej nie zrobiłabym tego dzisiaj.

Sobota

Moja przyjaciółka rozmawiała ze mną o mojej relacji z Sørenem. Wyjaśniłam, że jest to wyjątkowa relacja między lekarzem a pacjentką i że był w stanie wesprzeć mnie w bardzo trudnych chwilach i pomógł mi otworzyć się na sprawy, które ukrywałam, nawet przed samą sobą. Powiedziała, że czekała, aż jej o tym opowiem. Powiedziała, że mogę jej zaufać. Niesamowite było to, że wcale mnie nie potępiła, a wręcz przeciwnie – słuchała uważnie, szanowała mnie i w pełni rozumiała. To było niesamowite, jak czyste były jej intencje. Szanowała mnie, rozumiała i powiedziała, że życzy mi wszystkiego najlepszego, z szacunkiem oferując mi, że jeśli

Fot. JenkoAtaman

eprasa.pl 7cea242c21

chcę, mogę omówić z nią wszystko, co tylko pragnę. Czuję jednak, że teraz radzę sobie dobrze. Jak powiedziałam, to była niesamowita rozmowa! W pewnym momencie zaczęła płakać, powiedziałam jej, że rzeczywiście mam głęboko zakorzeniony problem z zaufaniem i że w przyszłości zrobię wszystko, co w mojej mocy, by nawiązać opartą na zaufaniu przyjaźń. Następnie powiedziała, że wie, że mi się to uda i nie może się tego doczekać, a w międzyczasie będzie przy mnie. W pewnym momencie, gdy rozmawiałyśmy o zaufaniu i braku zaufania, powiedziałam: „Przypuszczam, że domyśliłaś się, że byłam wykorzystywana seksualnie", zasugerowawszy to wcześniej. Przytaknęła twierdząco. Czuła, że musi mnie chronić, oszczędzić mi zła, w tym ze strony Sørena, dlatego zapytała: *„Czy mógł on pomyśleć o czymś seksualnym?"*.
Nie ufała mu, a ja odpowiedziałam, że nie.
Później, w nocy, rozpoczynam przetwarzanie. Jestem w całkowicie białym pokoju, nie ma ścian, podłogi ani sufitu. Jest biały i nieskończony. Kiedy tam jestem, pojawiają się dwa zdania: *„Nikogo przy mnie nie ma"* i *„Jestem nieszczęśliwa"*. To jest prawdziwe zdanie, *„Nikogo przy mnie nie ma"*, pasuje do mnie i czułam to tak wyraźnie, że pojawiło się zdanie *„Jestem nieszczęśliwa"*. *„Jestem nieszczęśliwa"* pojawia się ponownie. W szybkim tempie następują: *„Nic nie umiem, nic nie wiem, do niczego się nie nadaję, zawsze jestem taka głupia, chcę umrzeć"*.
Søren zadzwonił do mnie, zanim położyłam się spać, żeby zapytać, czy wszystko ze mną w porządku, a ja odpowiedziałam, że dam radę. Jednak leżąc w łóżku z pragnieniem śmierci i pragnąc jej tak intensywnie, bałam się zostać sama i zadzwoniłam do mojego byłego chłopaka, który przyjechał, by być blisko mnie przez całą noc. Został następnego dnia do popołudnia...

Niedzielny wieczór

To jest ta noc, kiedy mój chłopak przytulał mnie mocno.

Czwartek w południe

Wzięłam kąpiel i było to naprawdę nieprzyjemne doświadczenie. Czułam, że siedzę w naszej własnej wannie razem z moim ojcem, miałam około sześciu lat, a mój ojciec uprawiał ze mną seks. Tym razem było zupełnie inaczej. Byłam zwrócona twarzą do ojca, patrzyłam na jego klatkę piersiową i relacja między nami uległa zmianie. Czułam, że ojciec w pewien sposób zaakceptował swoje pożądanie do mnie i że wolał uprawiać seks ze mną niż z moją matką. Byłam jego kochanką, była pewna równość, pewna akceptacja. Mój ojciec cieszył się mną bardziej niż kiedykolwiek i w pewnym sensie ja też to lubiłam. Siedzę w wannie u mojej przyjaciółki, nagle jestem w zaawansowanej ciąży i zamierzam urodzić. Myślę i mówię na głos: *„Nie mogę tak urodzić mojego dziecka. To będzie trauma dla dziecka"*. Pojawia się to, gdy siedzę w pozycji do badania miednicy.
W ogóle nie mogę sobie z tym poradzić. Znowu widzę sytuację z moim ojcem w samochodzie, trudno mu się zmusić, żeby mnie zabić, ale moja matka mu kazała. Najpierw jedzie jak głupi, a potem zatrzymuje samochód, żeby mnie udusić. Pojawia się zdanie *„On mnie zabije"*. Kiedy je mówię, pojawia się również aspekt fizyczny. Nie mogę oddychać, moja tchawica dławi się i walczę o oddech. Walczę dalej i próbuję oddychać, zanim stracę przytomność. Zrobił to tak mocno, że pół godziny później wciąż czuję, jak moja tchawica się dławi i nie mogę swobodnie oddychać. Doświadczenie zarówno mojego ojca, jak i matki próbujących mnie zabić, sprawia, że jestem nieopisanie smutna. Trudno mi uwierzyć, że to prawda, nie w sposób zaprzeczenia, ale w naiwny sposób, który jest moim sposobem na przetrwanie zła, jakiego doświadczam ze strony moich rodziców.
Złe intencje ludzi
On i ona mnie zabiją
Kiedy powiedziałam o tym Sørenowi przez telefon, zasugerował, żebym popracowała nad tymi nierównowagami z moim terapeutą gestalt.

Piątkowy wieczór

Pojawiło się zdanie *„Nie ma dla mnie miejsca"* i ponownie *„Jestem niczym"*.

Noc z soboty na niedzielę

Sen: Jestem w ogrodzie razem z dwiema przyjaciółkami i jeszcze jedną dziewczyną. Jesteśmy dwiema parami, rozmawiamy, idziemy na spacer i dobrze się bawimy. Przy oknie kobieta ze swoim towarzyszem wyśmiewają się z naszej czwórki i twierdzą, że jesteśmy bardzo „niemodne" jako lesbijki, to takie „nie na miejscu". Nabijają się z nas. W mieszkaniu moja towarzyszka idzie spać, a kobiety stwierdzają, że jest ona głupia i ma wąskie horyzonty. Kiedy patrzy w górę, widzi własnego ojca obserwującego ją z dużego balkonu. Ona sama jest w swoim pokoju, a on patrzy na nią z góry. Nagle jestem w jej mieszkaniu i leżymy razem nago w jej łóżku. Nie przeszkadza jej, że jej ojciec jest rozczarowany, że ona jest lesbijką i nie da mu wnuków. Ona chce być ze mną i nie dba o niego. Cieszę się nią, cieszę się patrząc na nią, dotykając jej. Jest po prostu cudowna, jak marzenie.

Niedziela

Mam szczególne odczucia, jestem w szczególnej sytuacji. Nigdy wcześniej nie doświadczyłam tak masywnego, tak intensywnego, tak głębokiego wyobrażenia. *„Ona mnie zabije"*, *„On mnie zabije"*, *„Oni mnie zabiją"* to naprawdę okrutne wyobrażenia. Przed chwilą, gdy rozmawiałam z Sørenem przez telefon, pojawiło się zdanie, które również przyszło mi do głowy podczas wczorajszego filmu *„To naprawdę poważne"*. Przyczyniło się ono do tego, że sytuacja stała się dla mnie niezwykle ciężka.
Søren powiedział, że decyzje, które podejmujemy, stają się również naszymi życzeniami, które – jeśli nie zostaną zrealizowane w danym momencie – pozostaną naszymi życzeniami, które chcemy zrealizować. W związku z tym chciałam zostać zabita, a to sprawia, że przyciągam ludzi,

eprasa.pl 7cea242c21

którzy chcą mnie zabić. Przyciągam sprawcę. W tej chwili użalam się nad sobą. Fuj, to też wyrzucam z siebie: *„To naprawdę poważne, użalam się nad sobą, ona mnie zabije, on mnie zabije, oni mnie zabiją”*. Søren powiedział mi, że wszechświat jest łaskawy i pozwala nam wszystkim popełniać błędy.

Po kolacji, w niedzielę:

Gwałt: mój wujek w łazience. Trzyma mnie w nowy i nieprzyjemny sposób... (*Od Redakcji: pomijamy drastyczny opis*). W pewnym momencie nie mam już sił, czuję, że zaraz zemdleję i to dlatego, że ból jest nie do zniesienia.
Nie wiem, gdzie jestem, jest ciemno. Jestem starsza, może 5-6 lat.
Gwałt: mój wujek ze strony ojca. Ból jest całkowicie nie do zniesienia... (*Od Redakcji: pomijamy drastyczny opis*)
Boli nie do opisania. W pewnym momencie uderza coś we mnie i słyszę coś, jak gdyby brzdęk. W co on uderza? To tak bardzo boli! Nie jestem w stanie krzyczeć, on mnie trzyma. Płaczę z bólu.
Mój były chłopak przyszedł po południu i podczas zmywania naczyń powiedziałam mu, że zarówno mój ojciec, jak i matka próbowali mnie zabić, a kilku członków mojej rodziny znęcało się nade mną i gwałciło mnie. Strasznie się wściekł, bo to niewiarygodne, że mu o tym mówię i że on tu jest, podczas gdy ja przeżywam powyższe epizody. Myślę, że właśnie dzięki niemu przeżyłam ten tak ogromny ból, on mnie kocha i wspiera. Doceniam to. Jest dla mnie nieocenionym wsparciem. Myślę, że jego celem jest: „Jestem dobry, ciepły i czuły”. Zdanie *„jestem nieszczęśliwa”* pojawiło się podczas rozmowy z Sørenem.

Poniedziałek

Jestem bezużyteczna, nic nie potrafię, jestem taka głupia. Mam ochotę leżeć jak małe dziecko w kołysce – kołysane, karmione, przewijane. Chcę być nikim, a jednocześnie być wszystkim dla siebie, to doprowadza mnie do szaleństwa. Widzę czarny obraz z jasną kreską. Musisz to namalować, powiedział Søren. Przedstawia czas, gdy byłam w łonie matki, była czarna jak węgiel, a potem przyszłam i leżałem w jej macicy jak śnieżnobiała kreska.

Piątek

Powiedziałam mu, że mój ojciec często powtarzał, że moja matka jest schizofreniczką. Søren powiedział, że przyjął to do wiadomości i że moje zdanie brzmiało *„Ona jest schizofreniczką”*. To zdanie nie chciało mnie opuścić! Przyswajałam je tak dobrze, że musiałam się wysilić, a kiedy musiałam je wymówić, prawie brakowało mi tchu.
Wcześniej rozmawiałam przez telefon z przyjaciółką, która również była zrzędliwa, i powiedziałam jej, że czuję się, jakbym była na dnie bagna, błotnistego i mętnego. Po odrzuceniu myśli *„Ona jest schizofreniczką”*, Søren powiedział, że powinnam porzucić myśl *„Ja jestem schizofreniczką”*, wtedy rzeczywiście zaczęłam się szamotać. Moja linia obrony została przesunięta na swoje miejsce, powiedziałam mu, że zdanie nie jest takie i bardzo się opierałam. Gdy je wymówiłam, stało się coś fantastycznego. Nagle za moimi zamkniętymi oczami zrobiło się zupełnie jasno, a potem pojawiło się światło. Zrobiło mi się tak cudownie w środku, czułam się tak nieopisanie dobrze będąc sobą. Fantastycznie! I wtedy mogłam powiedzieć: BYŁAM schizofreniczką. Moja przyjaciółka była zdenerwowana i jednocześnie urocza. Poinformowałam ją o poniedziałkowej rozmowie z Sørenem. Powiedziałam jej, że byłam schizofreniczką i nieopisanie miło było się z nią tym podzielić. Nie przestraszyła się ani nie uciekła ode mnie. Przyszło jej to z łatwością.

Czwartek

Pojawiają się następujące zdania: *„Teraz choruję, jestem bezużyteczna, już mnie to nie obchodzi, pozwól mi umrzeć, nie obchodzi cię to, wstydzę się, musisz zostawić mnie w spokoju, muszą zostawić mnie w spokoju, teraz umieram, bardzo się boję”*. Nagle poczułam, że jestem całkowicie oczyszczona z wszelkich zmagań, dyskomfortu i nieprzyjemnych uczuć. Podejrzewam, że wyskoczyłam z siebie. Jak to możliwe, że może być tak cicho, spokojnie i przyjemnie w moim wnętrzu? Po prostu nie widzę ani nie wyczuwam, gdzie powinnam była skoczyć. Dlatego myślę, że nadal byłam w sobie i że spokój wynikał z tego, że wygrałam ostatnią i decydującą bitwę z ostatecznym złem! Potem zrobiłam się tak senna, że musiałam położyć się na podłodze i odpoczywać przez około pół godziny. Następnie ponownie usiadłam i zaczęłam wyrzucać z siebie frazy. Wszystkie zdania *„Wstydzę się”* i *„Bardzo się boję”*, tego, co może mi się przydarzyć, popadnięcia w obłęd itp. były szczególnie trudne. Czuję, tak jak czułam przez cały dzień, że nie mam wsparcia, że nie ma nic, czego mogłabym użyć, jestem całkowicie naga. Anna była dziewczyną na pograniczu schizofrenii, a teraz, kiedy to wyrzuciłam z siebie, czuję, że nie mam prawie żadnej osobowości! Muszę zdefiniować siebie na nowo, z czystym kontem i od początku. Kim jestem? To pytanie wydaje się teraz istotne... W domu wyciągam telefon. Nie wiem, co mówić ludziom i nie chcę rozmawiać z Sørenem.
Moja przyjaciółka odwiedza mnie, a ja mówię jej szczerze, że doświadczyłam braku szacunku do niej i że chcę ją za to przeprosić. Zauważyłam, że mój brak szacunku do niej wyraził się w tym, że nigdy do niej nie dzwoniłam i zbyt długo odpisywałam na jej wiadomości na automatycznej sekretarce, to samo dotyczyło jej e-maili i zbyt wiele razy odwoływałam nasze spotkania. Następnie powiedziałam, że z tego powodu uważam, że nie byłam, ani nie mam motywacji i ochoty być jej przyjaciółką i że powinnyśmy to zakończyć. Ponadto powiedziałam jej, że mam wrażenie, że przełamuję jej schemat, w którym zawsze daje i nie dostaje ani nie chce otrzymywać niczego w zamian. Mówię, że nie chcę pomagać jej w utrzymaniu tego wzorca, ani ona, ani ja na to nie zasługujemy. Chociaż miałam czerwone obwódki pod oczami po całym dniu ogromnego, rozdzierającego serce płaczu, czułam się wyjątkowo dobrze, gdy mnie

eprasa.pl 7cea242c21

odwiedziła. To, co powiedziałam i zrobiłam, było właściwe, a właściwie była to pierwsza rzecz, którą poczułam jako była schizofreniczka. Czułam się nieopisanie dobrze, będąc tak szczerą wobec niej i kończąc źle funkcjonującą przyjaźń. To było naprawdę mądre z mojej strony.
Wieczorem wstyd, znów się we mnie pojawiło zdanie *„bardzo się boję"*. Jednak nie udało mi się w pełni pozbyć wstydu. Później rozmawiam z moją przyjaciółką, ona też sprzątała w tym momencie, a następnie rozmawiamy o wydarzeniach mojego dnia. Powiedziałam jej wtedy, że czuję w sobie, że muszę wyjechać na kilka dni, w obce miejsce, gdzie nikt mnie nie zna, aby być i zbliżyć się do odpowiedzi na pytanie, kim jestem. Poczułam, że to właściwe. Powiedziałam jej, że chcę pojechać do schroniska młodzieżowego na północy. Zgodziła się i powiedziała, że też czuje się tam dobrze. Ponadto rozmawialiśmy o moim nazwisku, ponieważ wstydziłam się go ze względu na rodzinę mojego ojca, a teraz również czuję, że i imię Anna mi nie pasuje. Poprosiła mnie, abym pomyślała o innych imionach, o tym, jak je znalazłam i o tym, co uważam za pasujące. Omówiliśmy kilka opcji i brzmiały one świetnie! Naprawdę pięknie i dobrze. Tak, to naprawdę dobre uczucie.

Czwartkowa noc

Budzę się wcześnie rano. Piątek rano; moje serce galopuje i czuję, że boję się, że Søren może się na mnie zdenerwować, że zgłaszam chorobę, że być może w ogóle się z nim nie kontaktowałam przez kilka dni lub że on nie był w stanie się ze mną skontaktować. Boję się. O 5:30 dzwonię do niego i zostawiam wiadomość, że jestem chora. Zasypiam około 7 rano i znowu śpię do 10 rano. Potem zaczynam przygotowywać się do wyjazdu na północ. Czuję się dobrze i odczuwam potrzebę wyjechania na kilka dni. Teraz jest tak, jakby nawet mieszkanie mnie frustrowało i chyba to ono utrwala we mnie zły obraz samej siebie. Bardzo spieszyło mi się dziś do domu. W pociągu, w drodze na górę, zrobiło mi się niedobrze. Znów pomyślałam o prawdopodobnym gniewie Sørena; czy poczuje, że go zawiodłam, czy też pomyśli: *„W porządku, to była Anna, schizofreniczka; tak się cieszę, że się jej pozbyłem"*? Teraz jestem w stanie skoncentrować się na ważnych rzeczach.
Pojawia się zdanie *„Nie jestem ważna"*. Nie wiem jak sytuacja z Sørenem, zobaczę. Z jednego pociągu przesiadłam się do innego, aby pojechać dalej, a kiedy wysiadłam, zobaczyłam wspaniały las. Moje oczy napełniły się łzami i przez krótką chwilę cieszyłam się, przytłoczona pięknem natury. Co za dar, jakie to wspaniałe, myślę sobie. Znajduję schronisko młodzieżowe i mam około półtorej godziny do zameldowania. Schodzę nad morze, pachnie wodorostami, jest wietrznie. Siadam na chwilę na dużym kamieniu i czuję, jak wciąga mnie piękny las. Idę tam ponownie i zostaję całkowicie pochłonięta i rozgrzana przez jego piękno, jak zróżnicowany wydaje się w całej swojej wielobarwnej jesiennej chwale i jak pachnie przyprawami. Chłonę całe jego piękno i wiele razy zatrzymuję się, by nacieszyć się widokiem i zapachem. Mam poczucie bycia we właściwym miejscu i przynależności do niego... Czuję się tam tak dobrze! Zebrałam różne rzeczy z lasu, aby udekorować mój pokój, a przy okazji cieszę się w pełni obfitym i potężnym wdziękiem, rozmachem i pięknem natury. Idealne miejsce!
Po dotarciu do pokoju kładę się, odpoczywam i śpię. Wieczorem znów wstaję i idę coś zjeść do pobliskiej włoskiej restauracji. Stamtąd dzwonię do mojej przyjaciółki. Bardzo mnie pochwaliła za to, że wyjechałam i powiedziała, że to takie odważne i silne z mojej strony, że po prostu wsiadłam do pociągu i pojechałam tam sama. Ale czuję się też ciężko. To też było trudne. Trudno jest być we mnie, zwłaszcza gdy muszę odnosić się do innych ludzi, bo co powiem i co zrobię? Wiem, że to przyjdzie stopniowo, że to po prostu nie przychodzi od razu i że najprawdopodobniej czeka mnie długi okres z dużą ilością nagości. Z tym też sobie poradzę. Potem poszłam nad brzeg, do lasu i na drogę. Czułam, że prawie pozbyłam się mojego napiętego stosunku do ciemności. Mogłam z łatwością być w ciemności nad brzegiem morza, iść przez ciemny las w dół, ku morzu i czułam się dobrze. Nie jest jeszcze całkowicie w porządku, ale wierzę, że tak się stanie. W schronisku młodzieżowym piszę w swoim łóżku. Napisałem już 18 stron i dobrze, że zapisałem całą historię na papierze. Pisanie o tym zawsze przynosi mi ulgę, tak jakby nie prześladowało mnie to już w ten sam sposób, tak odzyskuję nad tym kontrolę. Mam przed oczami kurczaka, którego głowa właśnie przebiła się przez skorupkę, po raz pierwszy spoglądającego na świat – tak się dziś czuję. Teraz patrzę przed siebie jak nowo narodzony ptaszek, znów widzę świat.

Sobota

Po przyjemnej kąpieli ubrałam się i przygotowałam do wyjścia, aby cieszyć się przyrodą. Na początek muszę powiedzieć, że słońce świeciło na mnie przez cały dzień, tak piękne, że nie mogłam powstrzymać się od powiedzenia *„cześć"*, gdy ogrzewało mnie z zewnątrz i od wewnątrz. Przerodziło się to w wiele kolejnych pozdrowień. Byłam w pobliżu zamku i siedziałam na końcu alei ze słońcem na twarzy. Miejsce było naprawdę piękne i minimalistyczne. Poszłam trochę w kierunku miasta, ale to nie była właściwa droga, za dużo samochodów, domów i przede wszystkim za dużo hałasu. Dlatego wróciłam i podążałam plażą z moimi niedawnymi wspomnieniami. Miałam zakupy w torbie: chipsy i biały chleb, hmmm. To był wspaniały wypad! Czułam, jak się uspokajam i jednocześnie jestem pobudzona, słuchając szumu fal. Usiadłam na dużym kamieniu, na poduszce, którą ze sobą zabrałam, rozkoszowałam się szumem wody i lekko drżałam od ciepłych promieni słońca. Siedząc tam, pomyślałam o tym jeszcze raz: że jestem niezapisaną kartką i że teraz mam wyjątkowe szczęście, ponieważ mam szansę ukształtować swoje życie i siebie tak, jak chcę. Teraz mogę kultywować zdolności, umiejętności i cechy, które bardzo chciałabym posiadać. Właśnie teraz pojawia

eprasa.pl 7cea242c21

się ogromna szansa! Pomyślałam też, że oznacza to, że teraz będę w stanie osiągnąć WSZYSTKO, czego zapragnę. Muszę się tylko za to zabrać. Przeszłam około 6 km wzdłuż plaży i wróciłam przez las. Pomyślałam o piosence „Lasy na wsi stają się żółte" i zmieniłam tytuł na „Lasy na wsi zaczęły lśnić", ponieważ uważam, że tak właśnie było. Lasy są teraz niewiarygodnie piękne, w rzeczywistości moje oczy wypełniły się łzami. To naprawdę ogromny dar, że mogę tutaj być, wśród pięknej przyrody. Bez wątpienia był to całkowicie słuszny impuls! Po powrocie zaczęłam trochę malować w kolorowance. Nie miało to jednak dla mnie większego znaczenia, więc nie dokończyłam rysunku. To było takie nudne... Potem położyłam się, żeby odpocząć. Śniłam trochę, ale ponieważ nie udało mi się utrzymać snu, znowu o nim zapomniałam.
Teraz biorę kąpiel i chcę trochę poczytać, zanim znów pójdę spać. Jutro wymelduję się rano. Jestem ciekawa, czy się obudzę, nie mając zegarka. To, czego doświadczyłam, było właściwe. Chcę robić to, co przyjemne: iść dziś na spacer, poddać się przyjemności, nie powstrzymywać się w ogóle i być w stanie w niej pozostać. Oddawanie się gniewowi. Ta sama zasada, co w przypadku przyjemności: niepowstrzymywanie się, bycie w niej w stu procentach. To oznacza bycie żywym!

Sobotnia noc

Skręcam się żałośnie w łóżku, pocę się, jakbym miała bardzo wysoką temperaturę. Złość jest ogromna, a leżąc tutaj, jestem jej pełna. Biję się z materacem, przeklinam, złorzeczę, a potem zaczynam przenosić złość na Sørena. Wściekam się na niego za sposób, w jaki potraktował mnie w tym tygodniu, szorstki sposób zmieszany z pozorną obojętnością. Wtedy pojawiają się myśli samobójcze:
Pistolet: za dużo bałaganu i zbyt traumatyczne przeżycie dla tych, którzy mnie znajdą.
Poderżnięcie gardła: to samo co z pistoletem.
Podciąć nadgarstki: wtedy będę cierpiała zbyt długo.
Likwidacja: mogłabym zapłacić komuś, żeby to zrobił, to wydaje się najlepsze, dopóki się nie zastanowię.
Przedawkowanie: to byłoby o wiele lepsze.
Sekundę później myślę, że prawdopodobnie nie znałabym prawidłowej dawki, ale uszkodziłabym sobie mózg i skończyłabym jako warzywo i nie byłabym nawet w stanie zakomunikować ludziom, że muszą mnie zabić. Wtedy Søren zadzwoniłby do mnie, przytuliłby mnie i to byłoby ostateczne piekło: nie byłabym w stanie się komunikować. Teraz płaczę i jestem całkowicie nieszczęśliwa. Wciąż pocę się w gorączce. Myślę wtedy: przestań – po prostu bądź cicho. Mówię na głos: *„Przynoszę życie i radość. Przynoszę życie. Przynoszę życie."* wiele razy i to mnie uspokaja, powoli sprawia, że się relaksuję.
(Anna przyjmuje tutaj odpowiedzialność za własne istnienie na najgłębszym poziomie, staje przed koniecznością wyboru życia lub śmierci, akceptując życie na własnych warunkach lub nie akceptując go. To naprawdę najgłębszy poziom egzystencjalnego wyboru dla każdej istoty ludzkiej: czy chcesz żyć, czy chcesz umrzeć? I jest to kwestia ściśle osobista, nikt tak naprawdę nie może ci tu pomóc, musisz rozwiązać to sam, tak jak instynktownie zrobiła to Anna).

Poniedziałek

W końcu odbyłam porządną rozmowę z Sørenem. Zraniłam jego uczucia, zasmuciłam go. Powiedział, że zrobiłam to, aby stworzyć dystans między nami. Powiedziałam mu, że go lubię. Podziękował i zakończył rozmowę, mówiąc, że też mnie lubi. Tematy: oderwanie, niezależność.
Spałam dziś bardzo źle, a Søren i nasz zrozumiały dialog o tym, co się wydarzyło w ciągu ostatnich kilku dni, był stale w moich myślach. Napisałam nawet wiersz, kręcąc się niespokojnie.

Wtorek

Byłam dziś u mojej terapeutki gestalt. Dalej myślę, że jeśli dobrze rozegram swoje karty, mogę skończyć jako coś wielkiego. Z moją historią, intuicyjną inteligencją i odwagą, myślę, że mogę stać się całkowicie solidnym terapeutą. Obserwuj mnie!
Później rozmawiałam z Sørenem, nabijał się ze mnie i powiedział, że wkrótce będę mogła zabrać moją terapeutkę gestalt na terapię. To było zabawne i muszę przyznać, że później nie zapomnę jej miny, kiedy opowiadałam jej o tym, jak wyglądała moja terapia. Nie tylko się gapiła, ale także zdała sobie sprawę, że ma do czynienia z bardzo inteligentną dziewczyną, która właśnie odkryła, jak bardzo jest inteligentna. To było naprawdę pouczające doświadczenie!
Na koniec wspomnę, że mój rozwój osobisty bez wątpienia będzie kontynuowany. Uwolniłam się od tak niesamowitej niepewności. Nigdy wcześniej nie czułam się tak pewna, że wszystko pójdzie dobrze. Staję się coraz piękniejsza i jestem pewna, że będę miała najlepszego chłopaka na świecie. Jestem w trakcie bycia całkiem szczęśliwą, nie jestem już nieszczęśliwa. Jestem przekonana, że będę całkowicie szczęśliwa.
Podpisano „Anna"

DYSKUSJA

Głównym problemem pracy z pacjentami cierpiącymi z powodu kazirodztwa lub wykorzystywania seksualnego w dzieciństwie, przy użyciu czterech kardynalnych kroków medycyny holistycznej
- Miłość
- Zaufanie
- Wsparcie
- Przetwarzanie

jest ekstremalny stopień bliskości i intymności, z jakim wiąże się ten proces. W tym przypadku, reprezentującym najgorsze możliwe znęcanie się przez długi okres w dzieciństwie, prawie nie ma uczucia, które nie było odczuwane i prawie nie ma miejsca na ciele pacjentki, które nie zostało dotknięte przez nadużycie.
Aby zrobić to w sposób etyczny, należy przestrzegać

eprasa.pl 7cea242c21

ścisłego kodeksu etycznego, ale w rzeczywistości bardziej niż to, potrzebna jest głęboka kontemplacja etyczna, aby dostosować istniejącą teorię etyczną do holistycznej kliniki medycznej. Obecnie istnieją trzy główne linie etyczne:

• **Etyka normatywna**, ustanawiająca podstawowe standardy, jest najważniejszym elementem medycyny i lekarza, a jeśli chodzi o etykę medycyny holistycznej, jest ona nie tylko środkiem do zapewnienia, że pacjentowi nie dzieje się krzywda – pierwszym wymaganiem Hipokratesa dla lekarza było: nie szkodzić – ale jest także podstawowym warunkiem działania medycyny holistycznej w klinice. Powodem tego jest to, że tylko całkowicie skoncentrowana intencja pomocy pacjentowi i bycia do jego dyspozycji może dokonać zmian w egzystencji i świadomości pacjenta, skorelowanych z holistycznym procesem leczenia. Tak więc, w pewnym sensie, etyczna perspektywa, dobra wola i intencja służenia pacjentowi są tym, co pomaga. W pewnym sensie jest to znacznie prostsze zadanie w biomedycynie, ponieważ jeśli badanie jest wykonane prawidłowo, diagnoza jest właściwa, a leki są dostarczane wraz z poradami zgodnie ze sztuką, to „zapalenie płuc" jest optymalnie leczone. W medycynie opartej na świadomości nie jest to takie proste. Jeśli spotkasz się z pacjentem i nie okażesz mu szacunku, stracisz jego zaufanie, a lekarstwo nie zadziała. To takie proste. Więc jeśli nie masz zamiaru okazywać szacunku, poniesiesz porażkę. Poniesiesz również porażkę, jeśli nie będziesz świadomy, ostrożny, akceptujący lub nie uznasz prawdziwej natury pacjenta. I poniesiesz porażkę, jeśli nie będziesz w stanie wesprzeć swojego pacjenta w odczuwaniu, zrozumieniu lub porzuceniu negatywnych przekonań.
Tak więc medycyna holistyczna jest sztuką opartą na etyce, podczas gdy biomedycyna jest w dużej mierze umiejętnością opartą na wiedzy umysłowej i inteligencji. W jaki sposób etyka medycyny holistycznej pasuje do teorii etycznej? Odpowiedź na to pytanie nie jest prosta.

• **Teleologiczna teoria etyczna** jest jednym z głównych filozoficznych stanowisk etycznych, które koncentruje się na konsekwencjach i twierdzi, że najważniejsze jest to, co uzyskuje się w wyniku działania. Stanowisko deontologiczne, z drugiej strony, dotyczy obowiązku i twierdzi, że intencja jest tym, co naprawdę się liczy. Bardzo interesujące jest to, że ponieważ mamy do czynienia, w pewnym sensie, bezpośrednio ze świadomością i doświadczeniami, stanowisko teleologiczne i deontologiczne mają równorzędne znaczenie w medycynie holistycznej. Intencja tworzy rezultat i w rzeczywistości rezultat odzwierciedla intencję. Jest to dość prawdziwe, jeśli chodzi o holistyczne uzdrawianie, ale nie jest to prawdą w kategoriach absolutnych. Jeśli zamierzam pomóc pacjentowi śmiertelnie choremu na raka i przedłużam jego cierpienie, nie tworząc nic dobrego dla pacjenta, to miałem dobre intencje, ale moje wyniki były złe. Czasami problem ten rozwiązuje się, jeśli zapytam pacjenta, czego on lub ona chce, ale obowiązkiem etycznym jest to, że w głębi duszy każde życie ma w sobie pragnienie życia, pacjent może przyjąć pozycję ego, a nie swojego prawdziwego „ja", więc zostaje oszukany, a lekarz, podążając za werbalnie wyrażonymi wyborami pacjenta, również zostaje oszukany. Dlatego samobójstwo nie jest dobrym pomysłem. Co ciekawe, te dwa różne podejścia do etyki mogą być postrzegane jako preferencja dla władzy – co można uzyskać – lub preferowanie miłości i celu. Ale wydaje się, że istnieje jeszcze jeden fundamentalny wymiar ludzkiej egzystencji, a jest nim płeć lub seksualność i równowaga między nimi.

• **Etyka feministyczna** wynika z trzeciego stanowiska, twierdząc, że obie płcie niosą ze sobą dwa różne zestawy wartości. Konieczne jest, aby być świadomym tych dwóch bardzo różnych zestawów ludzkich wartości, ponieważ jeśli zdarzy ci się wykluczyć jeden zestaw, wyciągniesz lub wypchniesz rzeczywistość z równowagi, a zamierzona wartość nie może zostać zrealizowana. W medycynie holistycznej argument ten wydaje się być niezwykle ważny, ponieważ klasyczne wartości kobiece – reprezentowane przez cechy wspierania – mają być uzupełnione zestawem klasycznych wartości męskich – reprezentowanych przez cechy przetwarzania. Ważne jest, aby zrozumieć, że te cechy nie są związane z płcią w prosty sposób, a holistyczny lekarz może zapewnić zarówno cechy męskie, jak i żeńskie. Może

Fot. Monkey Business

eprasa.pl 7cea242c21

być „dobrą matką" dla pacjenta, który nigdy jej nie miał, aby wyleczyć wczesne rany, porażki, besztania lub zaniedbania. Podstawową ideą medycyny holistycznej inspirowanej Jungiem jest to, że każdy zawiera zarówno męską, jak i żeńską część i tylko wtedy, gdy obie części są zrozumiane, zaakceptowane i zintegrowane, człowiek – zarówno pacjent, jak i lekarz – może być całą, zdrową, utalentowaną i szczęśliwą osobą. Co ciekawe, wiele „złych" rzeczy, które lekarze zrobili w najlepszych intencjach, takich jak klitoridektomia (usunięcie łechtaczki – przyp. tłum.) w leczeniu „nimfomanii", można rozumieć jako wynik niewystarczającej reprezentacji kobiecych wartości.

Praca kliniczna z ofiarami kazirodztwa i innymi wykorzystywanymi seksualnie pacjentami zmusiła nas do położenia większego nacisku na płeć i seksualność, ponieważ wiele problemów występuje tutaj objawowo, a wiele innych wynika z braku radości i przyjemności, będących wynikiem braku równowagi na osi mężczyzna-kobieta. Nasze stanowisko etyczne jest teraz zrównoważonym poglądem pomiędzy tymi trzema skrajnymi stanowiskami etycznymi. Musimy mieć najlepsze intencje, ale musimy również uważnie przyglądać się naszym wynikom, nie szkodząc naszym pacjentom. Musimy być kochający i silni, ale nie możemy ignorować wymiaru płci i seksualności, niezależnie od tego, jak niepraktyczne i trudne do zintegrowania z twardą nauką medyczną mogą się wydawać takie wymiary.

Lekarz holistyczny, podobnie jak każdy inny lekarz w dowolnym paradygmacie medycznym, może wybrać dowolne z trzech filozoficznych stanowisk etycznych, ale może istnieć tylko jedno wyraźne stanowisko etyczne, które będzie najbardziej korzystne dla pacjenta. Zbadanie tego odmiennego obszaru etyki jest ważną częścią pracy, którą należy wykonać w przyszłych artykułach na temat holistycznej etyki medycznej. W związku z tym należy omówić niektóre z głównych argumentów Emanuela Kanta, Johna Stuarta Milla i myślicieli feministycznych.

Jeśli zamierzam pomóc pacjentowi śmiertelnie choremu na raka i przedłużam jego cierpienie, nie tworząc nic dobrego dla pacjenta, to miałem dobre intencje, ale moje wyniki były złe

Istnieje również problem etyki normatywnej: różni się ona w zależności od kultury, więc jakie jest uniwersalne zastosowanie klinicznej medycyny holistycznej?

Na przykład, stosowanie dotyku i akupresury przez pochwę jest w zasadzie niedopuszczalne w kulturach azjatyckich. Uniwersalne zastosowanie wydaje się polegać na tym, że kochająca opieka, zaufanie, wspieranie i przetwarzanie mogą być częścią każdego leczenia, w dowolnym miejscu na świecie. Stopień intymności musi zawsze być dostosowany do konkretnej kultury i lokalnych wymogów prawnych. Ponieważ niektóre procedury wiążą się z bliskim kontaktem fizycznym między terapeutą a pacjentem, w jaki sposób możemy zapewnić, że terapeuta nie wykorzystuje pacjenta w tym procesie? Jest to jedno z najważniejszych pytań, ale wykorzystywanie seksualne jest dość łatwe do uniknięcia, ponieważ zachowania seksualne między lekarzem a jego pacjentem są zabronione od czasów Hipokratesa.

Fot. Monkey Business

eprasa.pl 7cea242c21

Istnieją jednak inne, bardziej subtelne, emocjonalne rodzaje wykorzystywania, tj. lekarz pragnący potwierdzenia lub podziwu ze strony swoich pacjentów, leczący ich w taki sposób, aby to uzyskać. Jedynym sposobem na uniknięcie tego, jest ścisły nadzór, superwizor jest znacznie bardziej skłonny do obserwowania gier władzy i niechcianego przeniesienia oraz przeciwprzeniesienia niż sam lekarz lub terapeuta.
Inną ważną kwestią jest to, czy fizycznie intymne procedury są zgodne z kodeksem postępowania głównych stowarzyszeń medycznych i doradczych w świecie zachodnim. Wiele stowarzyszeń doradczych w dziedzinie psychiatrii, psychologii i terapii poznawczej zabrania doradcom fizycznego kontaktu z klientami płci przeciwnej, a dotykanie genitaliów klientów jest surowo zabronione.
Z drugiej strony istnieje wiele organizacji osób pracujących z ciałem, które podkreślają znaczenie intymnego kontaktu fizycznego w terapii. Ponieważ zestaw narzędzi holistycznej medycyny klinicznej nie został jeszcze zatwierdzony przez główny nurt, musimy ostrzec czytelników, że powiązane procedury mają mniej lub bardziej kontrowersyjny charakter we wszystkich dziedzinach terapeutycznych, w których praca z ciałem nie jest powszechna.
Wreszcie, jakie są ograniczenia korzystania z raportów werbalnych na poparcie twierdzenia, że interwencja zakończyła się sukcesem? Ważne jest, aby zrozumieć, że zarówno terapeuta, jak i pacjent muszą czuć, że terapia zakończyła się sukcesem. Takie werbalne raporty niekoniecznie dowodzą, że terapia przebiega dobrze, ale przez cały czas terapeuta musi podążać za pacjentem z obiektywnej pozycji i oceniać, w jaki sposób można zrozumieć przedstawiony pisemny materiał od pacjenta. Jeśli pacjent uważa życie za warte przeżycia, terapeuta powinien dokładnie ocenić, czy pacjent ma tendencję do popełnienia samobójstwa. Bardzo często słowa zapisane w dzienniku pacjenta wyrażają silne uczucia i głębokie myśli egzystencjalne, które w innym kontekście, np. listu samobójczego od zdesperowanego nastolatka, oznaczałyby najwyższy alarm. W terapii, gdzie uczucia są oczekiwane, a proces jest w pełni kontrolowany, nawet wyrażone myśli o popełnieniu samobójstwa prawie nigdy nie wskazują, że pacjent ma takie rzeczywiste plany. W dzienniku chodzi po prostu o powstrzymanie i zintegrowanie nieznośnych uczuć z przeszłości.

WNIOSKI

Historia Anny pokazała nam, czego potrzeba, aby wyleczyć się z ekstremalnego wykorzystywania seksualnego przez lata jej wczesnego dzieciństwa. To naprawdę niesamowite, że udało jej się kontynuować proces leczenia, nawet gdy ból emocjonalny się nasilił. Sekretem było środowisko z tak wieloma ludźmi, którzy chcieli jej pomóc, oraz jej odwaga, by otworzyć się i przyjąć pomoc, której potrzebowała.
Życie Anny bez wątpienia byłoby życiem w szpitalach psychiatrycznych i poza nimi, gdyby nie wykonała tej wielkiej pracy uzdrawiania. Ważne jest, aby podkreślić, że to Anna sama wykonała tę pracę, napisała setki stron pamiętnika, pracowała przez wiele godzin nad uwolnieniem się od mnóstwa negatywnych decyzji podjętych w bolesnych wydarzeniach znęcania się. Rolą lekarza jest rola dobrego i cierpliwego ojca, który daje pacjentce miłość, troskę, świadomość, szacunek, uznanie i akceptację, których tak bardzo potrzebuje, ponieważ nigdy nie otrzymała ich od własnego ojca lub matki, którzy po prostu zrobili wszystkie złe rzeczy w jednej długiej serii niezwykle bolesnych i systematycznych traum.

Z tej historii można wyciągnąć wniosek, że prawie każdy pacjent może wyzdrowieć, jeśli otrzyma odpowiednie wsparcie.

Wierzymy, że wsparcie musi być holistyczne w swoim podejściu, aby zmobilizować niezbędne zasoby do uzdrowienia. Holistyczna teoria procesu leczenia daje dobry model takiego leczenia, źródłem nieograniczonych zasobów wydaje się być odzyskanie celu życia, a praca z tym w terapii wydaje się być tym, co motywowało Annę i utrzymywało ją pomimo wszelkich przeciwności.
Jesteśmy zaszczyceni, że mogliśmy pracować z Anną i przesyłamy jej najlepsze życzenia na przyszłość, która, jak się spodziewamy, będzie wspaniała. Ze względu na cały ból egzystencjalny, w którym bierzesz odpowiedzialność, zakończy się to nauką i da ci mądrość, by kochać, wybaczać i prowadzić bogate, pełne i udane życie. Wierzymy, że Anna wyniesie z życia znacznie więcej niż normalna dziewczyna, która nigdy nie była maltretowana i nigdy się nie leczyła. Lekcją dla nas wszystkich jest wyciągnięcie wniosków z historii Anny, którą tak hojnie się z nami podzieliła. Życie jest naprawdę dobre, silne i wewnętrznie wartościowe, a nawet najciemniejsze wydarzenia i najbardziej źli ludzie nie mogą go zniszczyć. Dopóki ciało jest nienaruszone, osoba w środku może się uleczyć, ale tylko w atmosferze miłości.
Co najważniejsze, Anna i wielu pacjentów po niej wykazało, że pomimo głębokości kryzysu egzystencjalnego, holistyczna terapia egzystencjalna wydaje się wspierać odpowiedzialność egzystencjalną tak dobrze, że terapia jest bardzo bezpieczna dla pacjentów. Z ponad 500 pacjentami leczonymi holistyczną terapią egzystencjalną w Research Clinic for Holistic Medicine w Kopenhadze, nigdy nie doświadczyliśmy ani jednego pacjenta, który próbował popełnić samobójstwo w trakcie lub po terapii. Nie widzieliśmy też pacjenta, u którego rozwinęła się choroba psychiczna wywołana terapią, ponieważ kryzys egzystencjalny jest zawsze tymczasowy. Oznacza to, że holistyczna terapia egzystencjalna jest bezpieczniejsza niż standardowe biomedyczne leczenie psychiatryczne. ■

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

eprasa.pl 7cea242c21

od Redakcji Wellness Letter we współpracy z University of California, Berkeley

P: ***Kilka tygodni temu zacząłem przyjmować statyny i odczuwam większy ból mięśniowo-szkieletowy niż zwykle. Czy może to być spowodowane lekami, a jeśli tak, to czy suplementy zawierające koenzym Q10 mogą pomóc, tak słyszałem?***

O: Podczas stosowania statyn mogą pojawić się bóle mięśni, zatem możliwe, że to właśnie one są przyczyną nasilenia bólu. Szacuje się, że od 1% do 5%, a według niektórych nawet 20% osób przyjmujących statyny, doświadcza skutków ubocznych ze strony mięśni, objawiających się osłabieniem, tkliwością lub bólem, dotyczących zwykle dużych grup mięśni w nogach, ramionach, barkach, dolnej części pleców lub klatki piersiowej. W większości przypadków symptomy te są stosunkowo łagodne. Rzadko statyny mogą powodować poważniejszy stan, zwany rabdomiolizą, w przebiegu której dochodzi do uszkodzenia mięśni.

Skutki uboczne przyjmowania statyn, związane z mięśniami, występują najczęściej u pacjentów przyjmujących wysokie dawki statyn, osób w wieku powyżej 75 lat, kobiet i osób pochodzenia wschodnioazjatyckiego. Nietolerancja statyn w wywiadzie rodzinnym, niektóre schorzenia (w tym zaburzenia czynności nerek, wątroby lub tarczycy) i niektóre leki (w tym niektóre leki na HIV), również zwiększają ryzyko wystąpienia działań niepożądanych.

Jednak często zdarza się, że osoby przyjmujące statyny przypisują im winę za objawy mięśniowo-szkieletowe, podczas gdy winne jest coś innego. W końcu ból mięśni jest powszechny u osób w średnim wieku i starszych, a jego przyczyn jest wiele. Niektóre badania kliniczne wykazały, że prawie tyle samo osób przyjmujących placebo zgłasza problemy z mięśniami, co osób przyjmujących statyny. Niemniej jednak, czas wystąpienia objawów sugeruje, że faktycznie, w twoim przypadku, może istnieć związek pomiędzy objawami a przyjmowaniem leku, powinieneś zatem porozmawiać z lekarzem – może on zadecydować o odstawieniu statyn, zmniejszyć ich dawkę lub zamienić je na inne leki. Jeśli winna jest statyna, objawy powinny ustąpić w ciągu kilku dni lub tygodni. Lekarz może również zlecić wykonanie badania krwi, które wykaże, czy nie doszło do podwyższenia poziomu kinazy kreatynowej, markera uszkodzenia mięśni.

Czy koenzym Q10 pomoże? Działanie statyn polega na hamowaniu aktywności jednego z enzymów wątrobowych, który bierze udział w wytwarzaniu cholesterolu. Enzym ten jest również zaangażowany w syntezę koenzymu Q10, witaminopodobnej substancji przeciwutleniającej, potrzebnej do produkcji energii – przyjmowanie statyn obniża zatem również poziom koenzymu Q10 we krwi. Dlatego niektórzy użytkownicy statyn przyjmują jednocześnie suplementy zawierające koenzym Q10 w nadziei, że w ten sposób unikną problemów mięśniowych lub zmniejszą ich nasilenie.

Badania nad skutecznością suplementów zawierających koenzym Q10 dają jednak niejednoznaczne wyniki. Na przykład, w randomizowanym, kontrolowanym badaniu,

opublikowanym w *Medical Science Monitor* w 2014 roku, 50 osób stosujących statyny, u których występowały łagodne lub umiarkowane objawy niepożądane ze strony mięśni, przyjmowało jednocześnie 50 miligramów koenzymu Q10, dwa razy dziennie, przez 30 dni. Po tym czasie zgłosili oni zmniejszenie bólu mięśni i zmniejszenie wpływu, jaki ten stan wywierał na ich codzienne życie, podczas gdy osoby przyjmujące placebo nie doświadczyły poprawy. Z kolei badanie przeprowadzone w 2019 roku, opublikowane na lamach *Drug Design, Development and Therapy* wykazało, że spośród 60 pacjentów, którzy wcześniej nie tolerowali statyn z powodu objawów mięśniowych, poprawę w zakresie odczuwania osłabienia fizycznego, bólów mięśni lub bólu ogólnego odczuli jedynie ci spośród uczestników, którzy przyjmowali koenzym Q10 (100 miligramów dziennie) przez trzy miesiące. Z drugiej strony, systematyczny przegląd i metaanaliza badań klinicznych, opublikowane w *Atherosclerosis* w 2020 roku, wykazały, że koenzym Q10 nie łagodził objawów mięśniowych lepiej niż placebo i nie zwiększył odsetka osób, które były w stanie kontynuować terapię statynami.

Według National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH): „Chociaż wyniki poszczególnych badań były różne, ogólne dowody naukowe nie potwierdzają tezy, że koenzym Q10 może zmniejszyć ból mięśni spowodowany przez leki obniżające poziom cholesterolu, znane jako statyny". Jeśli mimo wszystko zdecydujesz się wypróbować koenzym Q10, powinieneś wiedzieć, że jest on uważany za ogólnie bezpieczny, jeżeli przyjmuje się go zgodnie z zaleceniami, a badania wykazują niską toksyczność i niewiele działań niepożądanych. NCCIH odnotowuje jedynie łagodne skutki uboczne, takie jak zaburzenia trawienia i bezsenność. Należy jednak pamiętać, że suplementy zawierające koenzym Q10 mogą wchodzić w interakcje z niektórymi lekami, takimi jak rozrzedzająca krew warfaryna i mogą kolidować z niektórymi metodami leczenia raka.

Fot. tonaquatic

eprasa.pl 7cea242c21

od Redakcji Wellness Letter we współpracy z University of California, Berkeley

P: ***Mam 65 lat i staram się chodzić codziennie po 4 km. Słyszałem, że lepsze efekty daje trening interwałowy o wysokiej intensywności. Czy to jakaś nowa moda?***

O: Najczęściej zaleca się, aby przeznaczać tygodniowo co najmniej 150–300 minut na ćwiczenia aerobowe o umiarkowanej intensywności, takie jak szybki spacer czy taniec lub 75 minut na ćwiczenia aerobowe o dużej intensywności, na przykład jogging czy wchodzenie pod górę (zalecenia te pokrywają się z najnowszymi wytycznymi Światowej Organizacji Zdrowia – przyp. tłum). Pierwsze z tych ćwiczeń wiążą się z dużym nakładem czasu, a drugie z wysiłkiem, któremu nie każdy może sprostać. Być może właśnie to sprawia, że w USA tylko jedna na pięć osób stosuje się do tych zaleceń.

Badania sugerują, że trening interwałowy o dużej intensywności (ang. high intensity interval training – HIIT) oferuje podobne korzyści zdrowotne jak trening o umiarkowanej intensywności, ale w krótszym czasie. Jest to najlepszy rodzaj ćwiczeń dla osób, które chcą w maksymalnie krótkim czasie spalić jak najwięcej tkanki tłuszczowej. Gdy ćwiczysz z umiarkowaną intensywnością, wysiłek wkładany w wykonywanie ćwiczeń powinien być odczuwany jako lekki lub niezbyt ciężki. Sprawdzi się w tym przypadku szybki spacer i jazda na rowerze z maksymalną prędkością 15 km na godzinę. W HIIT ćwiczysz natomiast z bardzo dużą intensywnością podczas krótkich sesji, trwających od 30 sekund do trzech minut, wskutek czego dochodzi do podwyższenia tętna. Te wysokoenergetyczne zrywy przeplatane są umiarkowanymi ćwiczeniami lub odpoczynkiem, na które przeznacza się tyle samo czasu. Chodzi o to, by mięśnie mogły się zregenerować i odzyskać siłę przed kolejnym etapem intensywnych ćwiczeń. Dodajmy, że HIIT nie wymaga chodzenia na siłownię ani żadnego sprzętu. Wystarczy szybki marsz lub jogging w miejscu, by zwiększyć tętno do pożądanego poziomu. Jedną z zalet treningu HIIT jest to, że w sumie ćwiczysz tylko około 30 minut, a osiągasz takie same rezultaty, jak w przypadku godzinnego treningu o umiarkowanej intensywności. Podczas każdego interwału dajesz z siebie wszystko, czyli pracujesz z maksymalnym wysiłkiem. To zwiększa pobór tlenu przez mięśnie, a tym samym pomaga spalić więcej kalorii i poprawia funkcjonowanie serca i płuc, czyli sprawność kardio, będącą markerem ogólnego stanu zdrowia. HIIT zwiększa również siłę mięśni i pomaga zmniejszyć wskaźnik masy ciała (BMI). Badania sugerują, że HIIT jest bezpieczny i korzystny także dla ludzi starszych, nawet z problemami zdrowotnymi. Dowodzi tego na przykład badanie przeprowadzone w Japonii i opublikowane w grudniu 2019 roku na łamach *Mayo Clinic Proceedings*. Objęto nim prawie 700 osób (średnia wieku 65 lat), z których niektóre miały wysokie ciśnienie krwi i podwyższony poziom cholesterolu oraz cukrzycę. Uczestnicy przeplatali trzy minuty powolnego chodzenia z trzema minutami szybkiego marszu podczas sesji trwających 30 minut lub dłużej, odbywających się przynajmniej cztery razy w tygodniu. Po pięciu miesiącach uczestnicy poprawili swoją wydolność wysiłkową i szybkość chodzenia, a także wskaźniki zdrowotne, takie jak poziom cukru i cholesterolu we krwi oraz BMl. Wiadomo również, że HIIT może korzystnie wpływać na funkcjonowanie mózgu. Badanie opublikowane w *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism* wykazało na przykład, że trzy sesje treningów HIIT na bieżni, wykonywane trzy razy w tygodniu przez trzy miesiące, spowodowały w przypadku osób 60-letnich i starszych, które prowadziły siedzący tryb życia, poprawę pamięci w stopniu większym niż ćwiczenia o umiarkowanej intensywności. Naukowcy zachęcają do treningu HIIT także osoby z przewlekłą obturacyjną chorobą płuc (POChP), które często nie mogą wykonywać długotrwałych ćwiczeń chociażby z powodu odczuwanej w ich wyniku duszności. Interwały, składające się z krótkich intensywnych ćwiczeń, przerywanych odpoczynkiem, sprawiają, że trening HIIT jest dla nich zdecydowanie mniej uciążliwy. W dodatku HIIT jednocześnie zmniejsza duszność i poprawia tolerancję wysiłku.

Skonsultuj się z lekarzem, zanim postanowisz wypróbować HIIT, zwłaszcza jeśli prowadzisz siedzący tryb życia lub masz problemy zdrowotne albo wskutek doznanego wcześniej urazu musisz zachować ostrożność w doborze planu ćwiczeń. Jeśli cierpisz na zapalenie stawów, możesz trenować w wodzie, by zmniejszyć nacisk na stawy.

Dostosuj trening do własnych potrzeb, uwzględniając w nim swoje ulubione ćwiczenia, takie jak chodzenie, jazda na rowerze stacjonarnym, bieganie na świeżym powietrzu lub na bieżni. Zacznij od trzech lub czterech interwałów i stopniowo zwiększaj ich liczbę do ośmiu lub dziesięciu. Trenuj kilka razy w tygodniu. Jeśli trening jest dla ciebie zbyt intensywny, możesz go modyfikować, skracając czas ćwiczeń w każdym interwale do 10 lub 20 sekund i wydłużając przynajmniej dwukrotnie każdą przerwę służącą odpoczynkowi.

HIIT stanowi dla organizmu duże obciążenie, co może prowadzić do kontuzji, więc ogranicz się do dwóch lub trzech sesji w tygodniu. Rób co najmniej 48-godzinną przerwę między treningami, aby mięśnie mogły się zregenerować. W dni wolne od pracy wykonuj ćwiczenia o małej lub umiarkowanej intensywności. ■

Fot. Svitlana

eprasa.pl 7cea242c21

Pięć problemów, które mam z medycyną integracyjną

TEKST **DR RONALD HOFFMAN**

Jako prezes i dyrektor medyczny w Alliance for Natural Health (organizacja promująca medycynę alternatywną, powiązana z ruchami działającymi na rzecz zwiększenia dostępu do medycyny naturalnej – przyp. tłum.), a także lekarz medycyny integracyjnej z wieloletnim doświadczeniem, preferuję modyfikację stylu życia i włączanie do terapii nutraceutyków (naturalne substancje biologicznie czynne o udowodnionym, korzystnym wpływie na nasz organizm – przyp. tłum.) oraz stosowanie metod leczenia wykorzystujących tradycyjne rozwiązania i opartych na osobistym kontakcie z pacjentem, często uważanych za nietypowe przez medycynę głównego nurtu. Nie zaślepia mnie to jednak i dostrzegam olbrzymi potencjał medycyny alopatycznej (zachodniej) w odpowiednim zastosowaniu leków, wtedy, gdy jest to konieczne. Czasami wydaje się, że pomiędzy metodami ortodoksyjnymi i alternatywnymi rozciąga się linia frontu. Wielu lekarzy medycyny zachodniej wykazuje odruchowy sceptycyzm wobec wszystkiego, co nie jest terapią „opartą na dowodach". Ale to nie powinno skłaniać niektórych z moich kolegów, praktykujących medycynę integracyjną, do bezkrytycznego odrzucania wszystkich leków i operacji, jako „nienaturalnych". To świadczy o ich wąskich horyzontach myślenia. Oto kilka przykładów sytuacji, w których, moim zdaniem, ruch medycyny naturalnej zboczył z torów.

Reifikacja „medycyny funkcjonalnej"

To będzie trudne, ponieważ mam ogromny szacunek dla Instytutu Medycyny Funkcjonalnej (IFM), który opracował wspaniały, szczegółowy program leczenia podstawowych przyczyn chorób, a nie tylko nakładania opatrunków na objawy. Słownik oksfordzki definiuje „reifikację" jako *„traktowanie względnie abstrakcyjnego znaczenia (np. technologii, umysłu lub jaźni) tak, jakby było pojedynczą, ograniczoną, niezróżnicowaną, stałą i niezmienną rzeczą, której zasadniczą naturę można przyjąć za pewnik"*. Starając się zatem ujednolicić niekiedy chaotyczne nurty myślowe medycyny alternatywnej, medycyna funkcjonalna nieumyślnie wprowadziła coś, co można nazwać jej własną ortodoksją. Kursy uczą niedoszłych praktyków postrzegać problemy zdrowotne jako połączenie nierównowagi mikrobiomu, nieszczelnych jelit, nietolerancji pokarmowych, niedoborów składników odżywczych, toksyczności środowiskowej i podatności genetycznych. To wszystko jest słuszne, ale bez odpowiednich ram medycznych jest to niekompletny sposób patrzenia na ciało. Brakuje zrozumienia, w jaki sposób konwencjonalne terapie działają – lub nie – i kiedy powinny być stosowane lub wstrzymywane. Naśladując konwencjonalną ustawiczną edukację medyczną – której koszt jest obciążeniem nawet dla nieholistycznych lekarzy – IFM oferuje kursy pod klucz, takie jak „Przywracanie równowagi żołądkowo-jelitowej: Praktyczne zastosowania służące zrozumieniu, diagnozie i leczeniu dysfunkcji jelit" za 1715–2125 dolarów. Zazwyczaj, od początku do końca, ich program certyfikacji kosztuje od 13 do 17 tysięcy dolarów. Inna firma, Functional Medicine Fast Track, chwali się: *„Zarejestruj się na nasze bezpłatne szkolenie, pt.: Dlaczego dodanie programu medycyny funkcjonalnej online do praktyki jest kluczem do ucieczki z biura,*

Fot. bearsky23

eprasa.pl 7cea242c21

skalowania dochodów i dotarcia do milionów (przy jednoczesnym uzyskaniu jeszcze lepszych wyników dla pacjentów niż obecnie!)".
Wydaje mi się, że to sprawia, iż setki absolwentów mają ograniczone zrozumienie wszystkich dostępnych opcji medycznych. Oczywiście, muszą istnieć standardy praktykowania medycyny naturalnej i alternatywnej – nie można ich po prostu wymyślać na bieżąco. Nie mogę jednak oprzeć się wrażeniu, że może to prowadzić do stworzenia „medycyny szablonowej", równie ograniczającej jak algorytmy obowiązujące zwykłych lekarzy.

Zioła zamiast leków

Istnieją solidne powody, aby stosować na przykład CBD jako naturalną, nieuzależniającą alternatywę dla leków przeciwbólowych lub kurkuminę jako bezpieczniejszą alternatywę dla wywołujących stany zapalne niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ). Często jednak otrzymuję pytania w stylu „Jakiego suplementu powinienem używać, aby obniżyć poziom cholesterolu?". Niezmiennie odpowiadam, że ważne jest, aby ustalić, czy naprawdę musisz obniżyć poziom cholesterolu. Nie wszyscy tego potrzebują, pomimo propagandy, którą jesteśmy bombardowani w mediach. Jeśli uważasz, że statyny nie są dobrym pomysłem, dlaczego miałbyś kupować suplement z czerwonego ryżu drożdżowego, który jest przecież słabą naturalną statyną, o niepewnej sile działania? Jest to przykład ideologii, która zwycięża nad praktycznością.
Przeciwnie, jeśli cierpisz na duszności i ból w klatce piersiowej, wskazane może być, po prostu, zażycie aspiryny, zamiast poszukiwania wierzby białej, z której kory pozyskuje się kwas salicylowy (jego pochodna, kwas acetylosalicylowy to składnik aktywny aspiryny – przyp. tłum.). Zapalenie płuc także powinno leczyć się odpowiednim antybiotykiem, zamiast ekstraktem z liści oliwnych.

Zapał do komórek macierzystych

Pomysł jest atrakcyjny – dostarczyć organizmowi pluripotencjalne komórki, które mogą różnicować się w elementy budulcowe niewydolnych narządów, takich jak oczy, mózg, stawy, wątroba itp. Ale odwirowanie krwi lub szpiku kostnego, a następnie ponowne wstrzyknięcie go bez odpowiedniego przygotowania, nie gwarantuje, że komórki trafią do problematycznego obszaru w naszym ciele. Komórki macierzyste to Święty Graal medycyny regeneracyjnej. Trwają intensywne badania mające na celu odkrycie, jak najlepiej wykorzystać ich potencjał. Jednak naukowcy, którzy próbują opracować metody nakłonienia organizmu do przyjęcia komórek macierzystych i samych komórek do dokonania naprawy, napotykają wciąż problemy. Wczesne wyniki sugerują pewne korzyści, płynące z zastosowania komórek macierzystych w iniekcjach do stawów, ale nawet to jest niepewne. Lekarze oferujący komórki macierzyste jako drogie panaceum na wszelkiego rodzaju wyniszczające choroby, przesadzają.

Tandetne badania

W społeczności medycyny integracyjnej musimy podnieść poprzeczkę, jeśli chodzi o jakość badań, wykorzystywanych do uzasadnienia naszych twierdzeń. Nie wszystkie firmy są jednak winne, wiele z nich inwestuje bowiem znaczne sumy w wiarygodne badania. Nie brakuje jednak przykładów przesadzonych twierdzeń. Na przykład kiedyś zwrócono się do mnie z prośbą o promowanie popularnego produktu wspomagającego pamięć. Jego twórcy twierdzili, że badania dowiodły jego skuteczności. Tymczasem jedno z nich przeprowadzono w laboratorium, drugie na psach, a trzecie na ludziach, z udziałem jednak zaledwie

eprasa.pl 7cea242c21

22 osób, a po bliższym przyjrzeniu się wynikom nie wykazano statystycznie istotnej różnicy między konsumentami suplementów, a grupą kontrolną. Co więcej, wszystkie trzy badania zostały przeprowadzone przez producenta suplementów, wprowadzając możliwość stronniczości, a nawet jawnego oszustwa. Odmówiłem. Byli oburzeni. Promotorzy myśleli, że to po prostu kwestia zaoferowania mi odpowiedniego honorarium. Pozostałem przy swoim zdaniu. Do dziś prowadzą szeroko zakrojone kampanie reklamowe w radiu i telewizji.

Niestety, nieuczciwe produkty, mocno reklamowane i często skierowane do bezbronnych osób starszych, psują reputację branży produktów naturalnych. Słabe jakościowo badania, wspierające wątpliwe panacea, nie są wyłączną domeną terapii alternatywnych. Zaktualizowane jesienne tzw. boostery Covid, do przyjęcia których CDC zachęca nas wszystkich, są poparte jedynie badaniami wykazującymi wzmocnienie działania przeciwciał neutralizujących u myszy, małp i garstki ludzi, a nie rzeczywistymi próbami wykazującymi, że zapewniają ochronę przed infekcją, hospitalizacją lub śmiercią.

Ortoreksja

Orthorexia nervosa to termin ukuty ponad 25 lat temu przez jednego z moich kolegów, dr Steve'a Bratmana. Odnosi się on do nadmiernej fiksacji na punkcie zdrowego odżywiania. Zbyt wielu akolitów medycyny naturalnej rozwija obsesję na punkcie jedzenia. Bratman trafnie opisał to jako: *„...obsesyjne skupienie się na wyborze żywności, planowaniu, zakupie, przygotowaniu i konsumpcji; żywność postrzegana jest przede wszystkim jako źródło zdrowia, a nie przyjemności; uczucie niepokoju lub obrzydzenia, gdy znajduję się w pobliżu zabronionej żywności; przesadna wiara, że włączenie lub wyeliminowanie określonych rodzajów żywności może zapobiec lub wyleczyć chorobę lub wpłynąć na codzienne samopoczucie; okresowe zmiany w przekonaniach żywieniowych, podczas gdy inne procesy pozostają niezmienione; moralna ocena innych, na podstawie wyborów żywieniowych; zniekształcenie obrazu ciała wokół poczucia fizycznej „nieczystości", a nie wagi; trwałe przekonanie, że praktyki żywieniowe sprzyjają zdrowiu pomimo dowodów niedożywienia".*

Paradoksalnie, większość ludzi nie dba o to, co wkładają do swoich ust. Ale my, zwolennicy medycyny naturalnej, staramy się przekonać ludzi, że dieta ma znaczenie – czasami z niezamierzoną konsekwencją, że zamieniamy naszych pacjentów i klientów w ortorektyków!

Przewrotnie, holistyczne podejście do zdrowia wiąże się z ryzykiem zwiększonej troski o wszechobecne szkody środowiskowe – które z pewnością wszyscy powinniśmy zminimalizować – ale do tego stopnia, że cywilizowane życie staje się uciążliwe. Inni pacjenci stają się przekonani, że sami są nękani wewnętrznymi toksynami, z których muszą się nieustannie oczyszczać lub że mogą być dotknięci nieuleczalnymi wirusami, bakteriami albo pasożytami. Może to prowadzić do niezdrowej pogoni za coraz bardziej radykalnymi alternatywnymi metodami leczenia – a co niektórzy lekarze medycyny naturalnej mogą zbyt chętnie umożliwiać skorzystanie z nich, ze szkodą dla pacjentów.

Jeśli wygląda na to, że gryzę rękę, która mnie karmi, to niech tak będzie. Ten felieton prawdopodobnie poruszy gniazdo szerszeni, więc z przyjemnością wysłucham Twoich komentarzy, zgadzających się lub nie. Prześlijcie je na adres holistic.health@avt.pl.

Fot. AlexBlogoodf

eprasa.pl 7cea242c21

Soczewica z koprem włoskim i pomidorami

Mała zielono-czarna soczewica francuska ma lekką konsystencję i orzechowy smak, ale można ją zastąpić łatwo dostępną zieloną soczewicą.

- 2 łyżeczki oliwy z oliwek
- 1 mała czerwona cebula, drobno posiekana
- 3 ząbki czosnku, rozdrobnione
- ¾ szklanki soczewicy francuskiej lub zielonej
- 3 łyżki koncentratu pomidorowego
- ½ łyżeczki soli
- ¾ łyżeczki nasion kopru włoskiego
- 2 ½ szklanki wody
- ½ szklanki drobnego makaronu, takiego jak kokardki, spaghetti, alfabet lub gwiazdki.

1. W średnim rondlu z nieprzywierającą powłoką rozgrzej olej na średnim ogniu. Następnie dodaj cebulę i czosnek i smaż około 10 minut, często mieszając, aż cebula stanie się złotobrązowa i miękka.

2. Dodaj soczewicę, koncentrat pomidorowy, sól, nasiona kopru włoskiego, 2 szklanki wody i doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień, przykryj i gotuj 25 minut.

3. Dodaj pozostałą ½ szklanki wody i makaron, a następnie gotuj około 10 minut, aż soczewica zmięknie, a makaron będzie al dente.

Otrzymujemy 4 porcje, każda zawiera 190 kalorii, w tym 3 g tłuszczu (bez tłuszczów nasyconych i cholesterolu), 12 g błonnika, 30 g węglowodanów, 12 g białka i 395 g sodu.
Aby obniżyć zawartość sodu, użyj koncentratu pomidorowego bez dodatki soli i dodaj, dla podkreślenia smaku, odrobinę suszonych ziół, takich jak rozmaryn, tymianek, majeranek, estragon, koperek lub oregano. ■

źródło: Wellness Letter, we współpracy z University of California, Berkeley

Fot. Pixel Town

eprasa.pl 7cea242c21

Zdrowe kości i odporność

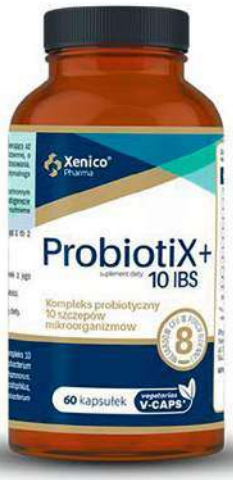
Menachinox K2+D3 4000 FORTE to preparat będący źródłem naturalnej witaminy K2 (MK-7), otrzymywanej z natto, tradycyjnego japońskiego produktu z fermentowanej soi, oraz witaminy D3, pozyskiwanej z lanoliny. Witamina K2 (MK-7) została pozyskana w procesie biofermentacji z wykorzystaniem kultur bakterii *Bacillus subtilis ssp natto*. Obie witaminy zostały rozpuszczone w naturalnych tłuszczach – w tej postaci są najlepiej przyswajalne przez organizm. Witamina K2 (MK-7) pomaga w utrzymaniu zdrowych kości, a witamina D wspiera prawidłowe wchłanianie i wykorzystanie w organizmie wapnia oraz fosforu, a także funkcjonowanie mięśni i układu odpornościowego. Produkt nie zawiera cukru, soli, glutenu, kazeiny i laktozy, jest bezpieczny dla diabetyków.
Cena 44,30 zł za opakowanie (90 kapsułek)
www.xenico.pl

Cholesterol w normie

Preparat **Monolipid K forte** to idealne połączenie zawierającego naturalne polifenole ekstraktu z owoców bergamoty (*Citrus bergamia Risso*), w dawce 400 mg, z ekstraktem z czerwonych drożdży ryżu, który jest bogatym źródłem naturalnej statyny monakoliny K. Preparat ten wspomaga utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu i zapobiega chorobom układu sercowo-naczyniowego. Co ważne, jest bezpieczny dla diabetyków. Nie zawiera składników pochodzenia zwierzęcego, dlatego może być stosowany przez wegan i wegetarian.
Cena 34,50 złza opakowanie (30 kapsułek)
www.monolipid.pl

Wsparcie mikrobioty

ProbiotiX+ 10 IBS to nowoczesny probiotyk, zawierający aż 10 szczepów w ilości 8 miliardów jednostek tworzących kolonie w porcji dziennej. Szczepy bakterii zawarte w produkcie są naturalnym składnikiem flory jelitowej człowieka, której zaburzenia odgrywają istotną rolę w patogenezie zespołu jelita drażliwego i przyczyniają się do wystąpienia takich objawów, jak wzdęcia, bóle brzucha, nadmierne oddawanie gazów, biegunki i zaparcia. Mikroorganizmy zawarte w preparacie ProbiotiX+ 10 IBS są zdolne do zasiedlenia przewodu pokarmowego i harmonizacji mikroflory jelit. Preparat powinno się spożywać w trakcie posiłku, w dawce 1 do 2 kapsułek codziennie.
Cena 38,90 zł za opakowanie (60 kapsułek)
www.xenico.pl



Gładkie i pełne usta

Arbonne Lip Care, balsam złuszczający i nawilżająca maseczka, tworzą idealną parę, dzięki której twoje usta będą jedwabiście gładkie i gotowe do pocałunków pod jemiołą. Pielęgnację zacznij od nałożenia balsamu złuszczającego o zapachu jagodowym – jego składniki, w tym cukier trzcinowy, olej z nasion słonecznika, masło shea i estry jojoby delikatnie złuszczają suchą skórę ust, nawilżają i nadają ustom jedwabistą gładkość. Następnie nanieś na nie nawilżającą maseczkę do ust na noc z kwiatem acmelli, która zmiękcza, nawilża, regeneruje, odmładza i odżywia usta przez noc, a także sprawia, że wyglądają na pełniejsze. Kosmetyki Lip Care nie zawierają wazeliny i sztucznych barwników oraz glutenu.
Cena 293 zł za opakowanie 2 x 12 g
https://www.arbonne.com/pl/pl

eprasa.pl 7cea242c21

Eliksir młodości

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

Silny układ odpornościowy

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

Poprawia libido i nastrój

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

Ratunek dla stawów

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

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

eprasa.pl 7cea242c21

Redakcja

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

Asystentka wydawcy
Anna Cember
anna.cember@avt.pl

Konsultant
Dr n. med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy
Julia Cember-Ogorzałek
Katarzyna Tatarkiewicz
Karolina Smoderek
Agnieszka Podolecka
Anna Jarosz

Biuro marketingu i reklamy
Dyrektor Iwona Fijewska
iwona.fijewska@avt.pl, tel. 22 257 84 93
Katarzyna Minda
katarzyna.minda@avt.pl, tel. 607 640 525
Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl, tel. 508 340 620
Włodzimierz Łacisz
wlodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 691 454 616
Dorota Kapuścińska
dorota.kapuscinska@avt.pl, tel. 504 051 080

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

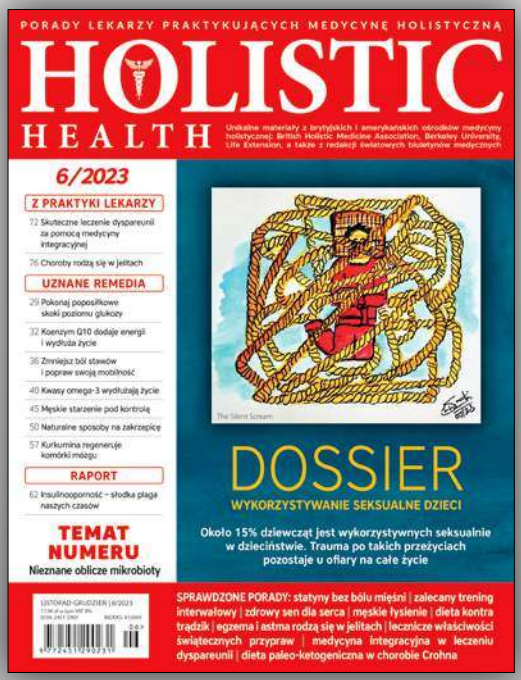
Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

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.

HOLISTIC HEALTH

Twoje źródło wiedzy o medycynie holistycznej



PRENUMERATA HOLISTIC HEALTH

z rabatem do 25%

Zamów prenumeratę i korzystaj z wyjątkowych rabatów:
- **Prenumerata roczna** za jedynie 89,50 zł – opłacasz pięć numerów, a **szósty dostajesz w prezencie**.
- **Prenumerata dwuletnia** za 161,10 zł – **zaoszczędź aż 25%**, tj. równowartość trzech wydań magazynu!

Wybierz wersję, która Ci odpowiada – dostępne są zarówno wydania drukowane, jak i elektroniczne (PDF). Pełną ofertę prenumeraty znajdziesz na **www.UlubionyKiosk.pl.**

Specjalna promocja! Zamów miesięcznik O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą za 163,90 zł i otrzymaj **50% rabatu** na roczną prenumeratę Holistic Health, za którą zapłacisz tylko 53,70 zł (szczegóły na str. 4).

Dane do przelewu: AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa, ING Bank Śląski 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013.

eprasa.pl 7cea242c21

KELO·COTE®
SCAR TREATMENT

NOWOŚĆ
biotechnologii
Kelo-cote®
plaster silikonowy w żelu do leczenia blizn

Skuteczność potwierdzona klinicznie przy wszystkich rodzajach blizn np. pourazowych, po „cesarskim cięciu" pooparzeniowych oraz w zapobieganiu nieprawidłowemu bliznowaceniu w postaci blizny przerosłej i bliznowca.
Zmiękcza i wygładza blizny, łagodzi swędzenie oraz dyskomfort, likwiduje zaczerwienienie.

Kelo-cote® łatwo nakłada się na wszystkie obszary skóry, okolice stawów i zgięć, jest samo wysychający pozostawiając niewidoczny „film", stanowiący ochronę przeciw bakteriom oraz negatywnym bodźcom środowiska zewnętrznego. **Opatrunek zapewnia okluzję, odpowiednią wilgotność, idealnie przylega, jest elastyczny, delikatnie uciska rozluźniając napięcia blizny, utrzymuje się na skórze przez 12 godzin po czym złuszcza się z naskórkiem.**

Kelo-cote® SOLAIRE SPF 30 UV z filtrem przeciwsłonecznym polecany do leczenia blizn na twarzy.

instagram: kelocote_polska

Kelo-cote® to nowoczesny i wygodny w stosowaniu "PLASTER" silikonowy do blizn w postaci żelu, szybko wysycha, bezbarwny, bez zapachu, przezroczysty, po wyschnięciu można nakładać filtry UV oraz makijaż, jest wodoodporny, nie powoduje maceracji skóry, nie odkleja się, estetyczny i bezpieczny, można stosować u dzieci bez ograniczeń wiekowych, kobiet w ciąży oraz u osób z wrażliwą skórą.

Pojemności: żel 6g. 15g. 60g. żel SOLAIRE UV 15g. oryginalne produkty dostępne Polskich APTEKACH, oraz aptekach internetowych, lista aptek na www.kelo-cote.pl INFOLINIA EKOPHARM 600 41 7585

Kelo-cote® to wyrób medyczny Klasy I, CE, skład: polisiloksan, dwutlenek krzemu.
Producent: Advanced Bio-Technologies, Inc. 4830 West Kennedy Blvd. Suite 600 Tampa, Florida 33609 USA
Autoryzowany przedstawiciel UE Alliance Pharma S.r.l. Viale Restelli 5, 20124 Milano Italy.
Dystrybutor w Polsce: www.EKOPHARM.pl ul. Staszica 38, 05-220 Zielonka k. Warszawy **INFOLINIA 600 41 7585**

Przed użyciem zapoznaj się z treścią instrukcji używania i etykietą bądź skonsultuj się z lekarzem, gdyż ten wyrób medyczny może nie być odpowiedni dla Ciebie. **Zalecane środki ostrożności:** nie stosować Kelo-cote® - na otwarte lub świeże rany - na błony śluzowe lub zbyt blisko oczu - na nałożone wcześniej preparaty zawierające inne leki.
Stosować na czystą i suchą skórę. Tylko do użytku zewnętrznego.

eprasa.pl 7cea242c21

Cirpusins®

YOUR NATURAL AND SAFE PATHWAY TO WEIGHT LOSS

NATURALNY, SPRAWDZONY I POTWIERDZONY NAUKOWO

Cirpusins® to standaryzowany ekstrakt z kłączy *Cyperus rotundus* zawierający minimum 6% stilbenów (Piceatannol, Scirpusin-A i Scirpusin-B).

Cirpusins® opiera się na naturze, aby wzmocnić mechanizmy spalania tłuszczu w organizmie. Jego moc była obserwowana od dłuższego czasu i na całym świecie.

Ostatnie badania przeprowadzone przez Sabinsa udowodniły bezpieczeństwo **Cirpusins®**, podkreślając jednocześnie jego zdolność do wywoływania znacznego spadku masy ciała, BMI, obwodu talii i profilu lipidowego. Otwiera to wiele możliwości w zastosowaniach związanych z kontrolą wagi.

Cirpusins® odpowiada na zapotrzebowanie na sprawdzoną, naturalną i bezpieczną pomoc w otyłości, przyspieszającą spalanie tłuszczu u sportowców lub pomagającą osobom dbającym o wagę zachować szczupłą sylwetkę.

SABINSA

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

www.sabinsa.com
www.cirpusins.com

Magazynowa 16
62-030 Luboń, Polska

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