5/2023

Z PRAKTYKI LEKARZY

89 Historie przypadków kardiologicznych

94 Wulwodynia – ból miejsc intymnych

102 Przewlekły ból głowy

UZNANE REMEDIA

44 Laktoferyna kontra wirusy

47 Zachowaj młodość dzięki grzybom

50 W jaki sposób granat wspiera serce?

54 Nie daj się infekcjom

58 Jak wyłączyć ból?

RAPORT

62 Wysypiaj się dla zdrowia

TEMAT NUMERU

7 naturalnych substancji ratujących zdrowie

WRZESIEŃ-PAŹDZIERNIK | 5/2023

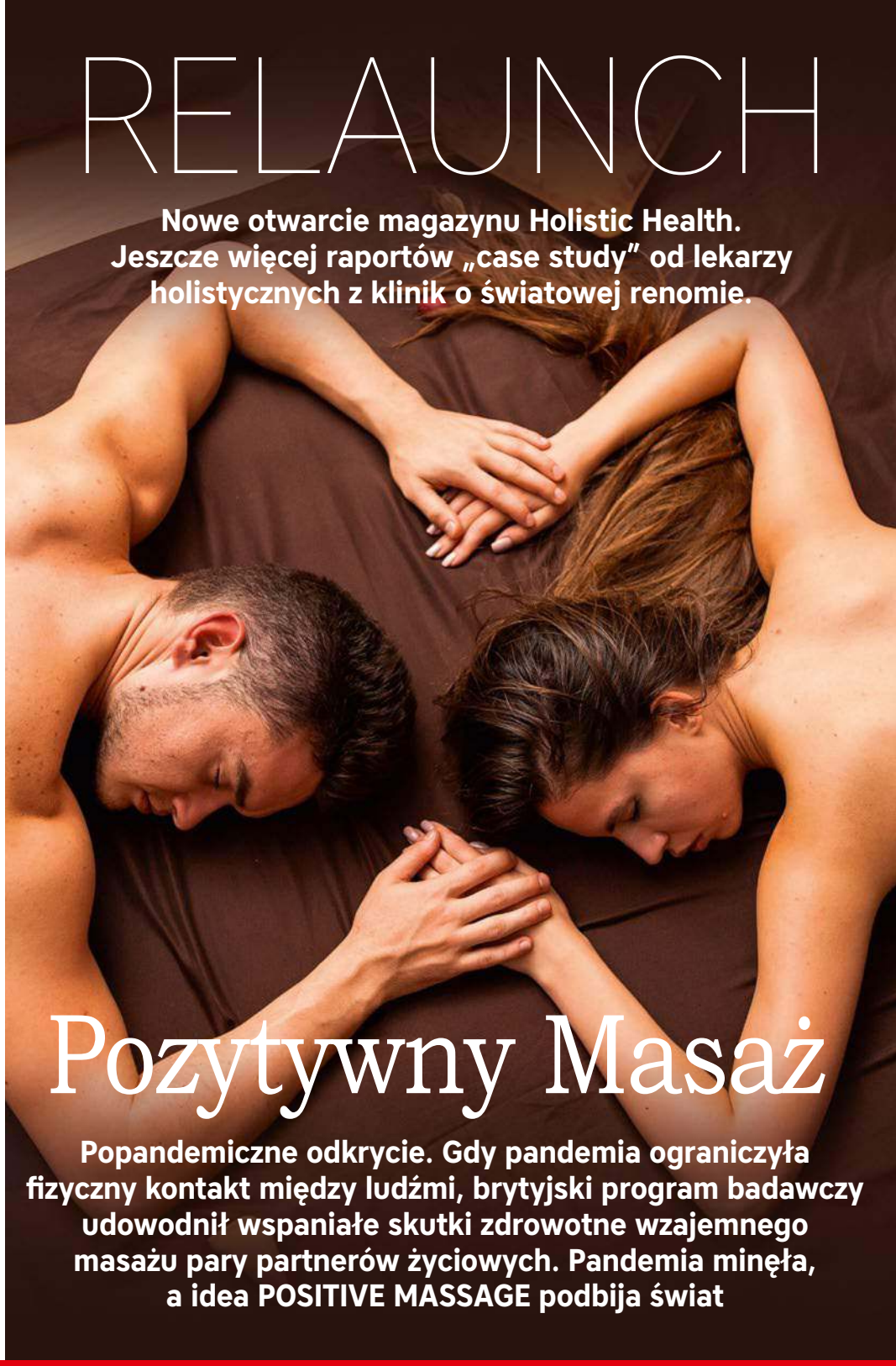
17,90 zł w tym VAT 8%

ISSN: 2451-2907 INDEKS: 41204X

9 772451 290231 05>

RELAUNCH

Nowe otwarcie magazynu Holistic Health. Jeszcze więcej raportów „case study" od lekarzy holistycznych z klinik o światowej renomie.



Pozytywny Masaż

Popandemiczne odkrycie. Gdy pandemia ograniczyła fizyczny kontakt między ludźmi, brytyjski program badawczy udowodnił wspaniałe skutki zdrowotne wzajemnego masażu pary partnerów życiowych. Pandemia minęła, a idea POSITIVE MASSAGE podbija świat

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

PORADY LEKARZY PRAKTYKUJĄCYCH MEDYCYNĘ HOLISTYCZNĄ

eprasa.pl 81119d14e4

ORGANIZM BEZ PASOŻYTÓW

Invent Farm

ZDROWIE CZERPANE Z NATURY

ZŁOTY MEDAL Konsumencki Lider Jakości 2022 w kategorii „preparaty przeciw owsikom"

PARA FARM 30/100ML

SUPLEMENT DIETY

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

PARA FARM JUNIOR

SUPLEMENT DIETY

to ziołowy produkt stworzony dla dzieci powyżej 3. roku życia. Skomponowany jest z trzech surowców roślinnych, których działanie skoncentrowane jest na wspomaganiu oczyszczania organizmu.

PARA FARM MAX PLUS 100ML

SUPLEMENT DIETY

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

PARA FARM 45/90 VCAPS

SUPLEMENT DIETY

Kapsułki Para Farm 45/90 przeznaczone są do stosowania jako środek wspomagający walkę organizmu z pasożytami, bakteriami i grzybami.

ODWIEDŹ NAS NA facebook

INVENT FARM SP. Z O.O.

ul. Karpacka 66, 20-868 Lublin
81 742 94 16
biuro@inventfarm.pl
www.inventfarm.pl

KONSULTANCI MEDYCZNI

502 560 120 780 007 757

DZIAŁ SPRZEDAŻY

502 086 764

eprasa.pl 81119d14e4

Zdrowie i uroda z Mumio

Warto do sezonu letniego przygotować swój organizm tak, aby móc w pełni cieszyć się słonecznymi, ciepłymi dniami.

To ostatni moment, aby przeprowadzić kurację Suplementem Diety Sekret Mumio, wzmocnić, zregenerować komórki oraz dostarczyć sobie energii!

Czym jest Mumio? Mumio znane jest ludzkości od ponad 3000 lat. To substancja powstająca w postaci nacieków skalnych w wysokich partiach gór w zaledwie kilku lokalizacjach na świecie, słynących z krystalicznie czystego środowiska.

Suplement diety Sekret Mumio w płynie (po 21 buteleczek 10 ml w opakowaniu) oparty jest na substancji pochodzącej z Kirgistanu, z Niebiańskich Gór (Tien – Szan) i dostarcza nie tylko siły, ale uzupełnia wszelkie niedobory składników odżywczych. W niewielkiej dawce preparatu przyjmujesz wszystkie pierwiastki, makro i mikro-elementy, minerały, aminokwasy, kwas huminowy, kwas fulwowy, kwasy humusowe, glikozydy, olejki eteryczne oraz inne cenne dodatki organiczne, bez których Twój organizm nie może prawidłowo funkcjonować.

Mumio wspiera nie tylko nasz organizm od wewnątrz, ale i od zewnątrz. Właśnie dlatego ta cudowna substancja jest składnikiem produktów pielęgnacyjnych marki Sekret Mumio, do których należy m.in. **szampon z ekstraktem z mumio** zagęszczający i hamujący wypadanie włosów.

Opracowaliśmy recepturę szamponu w taki sposób, aby był odpowiedni dla każdego rodzaju włosów i delikatnie pielęgnował nawet bardzo wrażliwą skórę głowy. Unikalne połączenie składników w szamponie z drogocennym ekstraktem z Mumio sprawia, że produkt ma unikalne właściwości wzmacniające strukturę, każdego rodzaju włosów, pielęgnujące,
a dzięki zawartości diosminy pobudza mieszki włosowe do wzrostu oraz ich zagęszczenia. Dodatkowo ma działanie antyseptyczne, przeciwzapalne oraz przeciwalergiczne, co pozwala zmniejszyć stany zapalne skóry głowy, szczególnie u osób z egzemą, łuszczycą i łojotokowym zapaleniem skóry.

Specjalna Promocja dla czytelników Holistic Health 10% rabatu na wszystkieprodukty z Rodziny Sekret Mumio.

Wejdź na stronę www.sekretmumio.pl, złóż zamówienie i w polu kod kuponu wpisz hasło: „Jesień z Mumio", żeby uzyskać 10% rabat na nasze produkty lub zadzwoń pod nr tel. 601 345 150.

Promocja trwa do 31.10.2023 r.

eprasa.pl 81119d14e4

Jak sobie radzić
z uciążliwymi schorzeniami

Znajdziesz tu zarówno suplementy, leki oraz zabiegi medyczne, jak i ziołolecznictwo, dietoterapię, akupunkturę,medytację, balneoterapię lub leczenie zimnem.

Stary Doktor nie tylko podpowiada, jak je łączyć, by wzajemnie wzmacniały swoje lecznicze działanie, ale także wyjaśnia mechanizmy stojące za rozwojem problemów zdrowotnych.

Zamów na www.UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl 81119d14e4

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.**

Czy można zmierzyć miłość?

Temat okładkowy tego wydania HH wynika z przeogromnego „głodu dotyku" na całym popandemicznym świecie. Problem narastał od lat, a pandemia tylko go wyostrzyła.
Żyjemy w świecie komunikacji wirtualnej, redukującej kontakty bezpośrednie. Ograniczenia kontaktów fizycznych między ludźmi w okresie pandemii uświadomiły nam ostatecznie, że żyjemy w **erze pozbawionej dotyku.** Dotyk jest podstawowym sposobem, w jaki ludzie komunikują intymność w romantycznych związkach. Intensywną formą dotyku jest masaż romantyczny partnerów życiowych. Zarówno czuły dotyk jak i wzajemny masaż, nazywany **pozytywnym masażem**, stały się tematami badań naukowców. Rezultaty ostatnich badań prezentujemy w artykule „Pozytywny masaż". Imponujący jest rozmach tych projektów badawczych. Opublikowany w tym roku raport „*Love and affecionate touch toward romantic partners all over the world*" opracowało 64 autorów z 37 krajów. Od naukowców możemy się dowiedzieć, że pomimo znacznych różnic międzykulturowych, czułe zachowania dotykowe, takie jak uścisk, pieszczota, pocałunek i przytulanie są powszechnie obecne w związkach romantycznych na całym świecie. Pewnie nie jest to odkrywczy rezultat badań. W ogóle materia tych badań jest taka, że trudno oczekiwać zaskakujących odkryć, wszak powiązanie miłości i czułego dotyku wydaje się intuicyjne. Artykuł może jednak zaciekawić samym warsztatem badawczym. Jak można mierzyć miłość? Jakimi parametrami opisać intensywność uczuć w relacji romantycznej? Nasz Wieszcz narodowy pisał *Czucie i wiara silniej mówią do mnie niż mędrca szkiełko i oko*. W tych słowach zawiera się credo romantyzmu. Nie przypadkiem związek uczuciowy dwojga partnerów nazywamy romantycznym.
A jednak naukowcy potrafią wszystko opisać i zmierzyć, co jest nie tylko imponujące, ale może też być motywujące. Gdy dowiadujemy się, że *Polki i Polacy w romantycznych związkach dotykają się fizycznie około 3 razy na godzinę,* to trudno uniknąć wstydliwej refleksji, że być może nasz związek plasuje się poniżej tej średniej i trzeba to poprawić.
Koniecznie muszę poruszyć jeszcze jeden temat – po sześciu latach obecności na polskim rynku prasowym, magazyn Holistic Health dojrzał do otwarcia nowej karty. W slangu prasowym nazywa się to RELAUNCH, czyli nowe otwarcie. Odnawiamy nie tylko makietę okładki, ale też wprowadzamy nowe rubryki i zwiększamy liczbę tak chętnie czytanych raportów *case study* od lekarzy holistycznych z klinik o światowej renomie.
Publikujemy unikalne materiały na podstawie współpracy z brytyjskimi i amerykańskimi ośrodkami medycyny holistycznej: British Holistic Medicine Association, Life Extension, University of California Berkeley, a także z redakcjami światowych biuletynów medycznych. Niezmiennie trzymamy się raz obranego kursu na medycynę integracyjną, publikując materiały spełniające kryteria medycyny opartej na dowodach /EBHM – Evidence Based Holistic Medicine/. Tu dwa słowa wyjaśnienia. Medycyna integracyjna nie pozycjonuje się w kontrze do medycyny oficjalnej, przeciwnie łączy terapie medycyny akademickiej z metodami medycyny tradycyjnej i naturalnej. Dokładamy wszelkich starań, żeby nasze publikacje były rzetelne, ale nie leczymy. LECZ SIĘ U LEKARZA. Przed podjęciem jakichkolwiek działań terapeutycznych zawsze skontaktuj się z lekarzem.

Wydawca

eprasa.pl 81119d14e4

TEMAT NUMERU 18

Z PRAKTYKI LEKARZY HOLISTYCZNYCH 32

Spis treści

TEMAT NUMERU

18 **7 Naturalnych substancji ratujących zdrowie**
Poznaj zasady diety ortomolekularnej, która uzupełnia niedobory pokarmowe i w ten sposób przyczynia się do poprawy naszego zdrowia

8 LISTY DO REDAKCJI

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

10 **Krowie mleko ustępuje miejsca**
Jak wybrać najlepszy zamiennik mleka krowiego?

12 **Substytuty cukru: Nie tak słodkie dla utraty wagi**
Czy słodziki pomagają schudnąć?

EKSTRAKT Z BADAŃ

16 **Przekwitanie nie musi być uciążliwe**
Objawy menopauzy można skutecznie łagodzić przy pomocy ziół

Z PRAKTYKI LEKARZY HOLISTYCZNYCH

32 **Masaż pozytywny**
W erze pozbawionej dotyku wzajemny masaż partnerów życiowych działa cuda

89 **Historie przypadków kardiologicznych**
Dr Sarah Myhill dzieli się opisami trzech przypadków pacjentów z chorobami układu sercowo-naczyniowego, w których skuteczna okazała się medycyna holistyczna

94 **Wulwodynia i zespół jelita drażliwego leczone dietą eliminacyjną**
Wulwodynia i zespół jelita drażliwego często idą w parze, ale towarzyszące im objawy można wyciszyć i dzięki temu odzyskać radość życia

102 **Przewlekły codzienny ból głowy: opis przypadku i perspektywa opieki**
Przewlekły codzienny ból głowy to trudny przeciwnik, który dezorganizuje życie, ale łącząc medycynę zachodnią i wschodnią oraz podchodząc indywidualnie do chorego, można go pokonać

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. 101

eprasa.pl 81119d14e4

UZNANE REMEDIA 44

UZNANE REMEDIA

44 Laktoferyna kontra wirusy
Laktoferyna aktywuje mechanizmy obronne układu odpornościowego i zapobiega infekcjom

47 Zachowaj młodość dzięki grzybom
Najnowsze badania wskazują, że spożywanie grzybów sprzyja zdrowiu i długowieczności

50 W jaki sposób granat wspiera serce?
Owoc granatu chroni serce i zapobiega chorobom naczyń krwionośnych

54 Nie daj się infekcjom
Wyciąg z owoców czarnego bzu, cynk i witamina C skracają czas trwania infekcji

58 Jak wyłączyć ból?
Naturalny kwas tłuszczowy skutecznie zwalcza ból

RAPORT

62 Wysypiaj się dla zdrowia
Poznaj sposoby na spokojny sen i uregulowanie rytmu dobowego

RAPORT 62

ŻYJ HOLISTYCZNIE

69 Zaopiekuj się sobą!
Odpowiednia dieta, aktywność fizyczna i rozładowanie stresu, sprzyjają zachowaniu homeostazy organizmu

76 Chlorella i spirulina – zielone złoto
Algi spirulina i chlorella to prawdziwe superfoods, bogate w substancje fitochemiczne sprzyjające zdrowiu i urodzie

80 Niewidzialna inwazja
Sprawdź, czy twojej skóry nie zamieszkuje nużeniec i poznaj sposoby na pokonanie tego pasożyta

KU POKRZEPIENIU SERC

84 Już mam życie pod kontrolą
Julianna Otręba, która od lat zmaga się z endometriozą, dzieli się z nami swoim doświadczeniem i sposobami, które pomogły jej okiełznać tę chorobę

MIND

109 Nie bój się zaczynać od nowa
Rozmowa z psycholożką i terapeutką, Małgorzatą Filipiak o tym, jaką rolę w naszym życiu pełnią zmiany i dlaczego nie należy się ich bać

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

118 Czy to prawda, że majonez jest głównym źródłem chorób przenoszonych przez żywność?

118 W Internecie jest mnóstwo zachwytów nad cudownymi właściwościami odchudzającymi kwasu jabłkowego. Ile w tym jest prawdy?

119 Jak powstrzymać krwotok z nosa?

WYWIAD Z EKSPERTEM
Wywiady z ekspertami z University of California, Berkeley, udzielone Redakcji Wellness Letter

120 Dr Jeffrey L. Wolf opisuje sposób działania nowoczesnych testów służących do wczesnego wykrywania nowotworów

HYDE PARK

122 Jedzenie jako lekarstwo?
Poznaj historię Britt Marie Hermes, amerykańskiej naturopatki, która stała się krytykiem naturalnych metod leczenia

KĄCIK Z PRZEPISAMI

126 Łosoś po tajsku

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

eprasa.pl 81119d14e4

Listy do redakcji

Roczną prenumeratę „Holistic Health" otrzymuje autor listu „(Nie)potrzebne czworakowanie"

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"

(Nie)potrzebne czworakowanie

Niedawno zostałam mamą. Ku mojemu zdziwieniu, kiedy przeglądałam polskie i zagraniczne strony internetowe w poszukiwaniu informacji o tzw. kamieniach milowych w rozwoju dziecka, przeczytałam, że w Stanach Zjednoczonych zmieniły się wytyczne dla pediatrów, a nowe zalecenia są w mojej ocenie dziwne, żeby nie powiedzieć: kontrowersyjne. Otóż dotychczas uważano, że dziecko powinno umieć siedzieć w wieku około 6 miesięcy, czworakować w wieku 9 miesięcy, a mówić i chodzić w wieku 12 miesięcy. Tymczasem, choć nowe zasady nadal zakładają, iż dziecko powinno samodzielnie siedzieć z podparciem w wieku 6 miesięcy, to dalsze kroki milowe odsuwają w czasie – mowę na 15 miesiąc życia, a chodzenie na 18. I nie, nie zapomniałam napisać o czworakowaniu: ono zostało z tej listy wykreślone! Jak tłumaczą się specjaliści? Otóż wcześniejsze terminy osiągania przez dzieci kamieni milowych ustalono na podstawie uśrednionego okresu, kiedy to 50% niemowląt powinno posiąść daną umiejętność. Obecnie przesunięto je na czas, w którym aż 75% dzieci winno umieć chodzić czy mówić, a zatem brak danej umiejętności w tym wieku może być wskazaniem do wizyty u neurologa lub logopedy. Czworakowaniu zaś podziękowano wyjaśniając, że nie jest to umiejętność potrzebna na dalszych etapach życia i wiele dzieci w ogóle ją pomija. Tymczasem logopedzi i fizjoterapeuci podkreślają rolę czworakowania w rozwoju całego organizmu dziecka. Poruszając się na kolanach, z podparciem, niemowlę ćwiczy bowiem balans ciała, uczy się koordynować ruchy kończyn, podczas gdy każda z nich jest w innym momencie ruchu oraz rozwiązywać problemy (czy bardziej opłaca się przejść pod krzesłem, czy też dookoła niego?), wzmacnia mięśnie, a także, co zaskakujące, przygotowuje się do nauki mowy, czytania i pisania! Jak to możliwe? Poruszając się szybko, niemowlę musi ciągle wodzić wzrokiem po okolicy, co przyda mu się później podczas nauki czytania. Dłonie są przez cały czas stymulowane podłożem, co nie tylko przełoży się na prawidłowe chwytanie długopisu, ale także, ze względu na bliskie położenie ośrodków w mózgu, odpowiedzialnych za obie czynności, wspomoże rozwój mowy. Ponadto czworakujące dzieci właśnie w ten sposób, samodzielnie, zaczynają odkrywać świat. Rozwija to w nich nie tylko ciekawość, ale też śmiałość i poczucie własnej wartości. Oczywiście, nie oznacza to, że niemowlęta, które nie czworakowały, są niedorozwinięte intelektualnie i motorycznie, nieśmiałe i wycofane, ale mogą pojawić się u nich różne zaburzenia rozwojowe, zwłaszcza dysgrafia, dysortografia i dysleksja. Potwierdziła to moja mała sonda wśród znajomych: faktycznie wiele osób, które piszą jak przysłowiowa kura pazurem, ominęło okres czworakowania. Nie da się jednak zmusić dziecka do poruszania w ten sposób, jeżeli zatem moja córeczka nie będzie chciała czworakować, zamierzam ją zachęcać do zabawy w zwierzątka i chodzenia jak one, nawet jeśli po drodze opanuje już chodzenie na medal. Dzięki temu jej mózg będzie odpowiednio stymulowany. Jako rodzic chcę jej zapewnić jak najlepszy start w przyszłość – a czy jest coś lepszego niż rozwój poprzez zabawę? A.D.

Sposób na niejadka

Wielu z nas ma w domu niejadki, dzieci, którym nic nie smakuje i które mogą przeżyć cały dzień na przysłowiowej kromce chleba. Tracimy nerwy na wmuszanie w nie posiłków, a tymczasem problem wcale nie musi być psychologiczny. Moja wnuczka była niska i chuda oraz nie chciała nic jeść. Odwiedzaliśmy z nią pediatrów, dietetyków i psychologów. W końcu trafiliśmy do endokrynologa, która uznał, że prawdopodobnie brakuje jej hormonu wzrostu. Wnuczka została skierowana do szpitala na badania. W ciągu nocy, podczas snu,

eprasa.pl 81119d14e4

pobrano jej trzykrotnie krew, aby sprawdzić poziom hormonu wzrostu. Okazało się, że rzeczywiście, stężenie hormonu wzrostu było u niej minimalne i w dodatku odkryto to w ostatniej chwili. Moja wnuczka w chwili postawienia diagnozy miała 11 lat i wchodziła w okres dojrzewania, a od momentu, gdy dziewczęta dostają pierwszej miesiączki, leczenie jest trudniejsze i mniej skuteczne. Polega ono na podawaniu dziecku codziennie zastrzyku z odpowiednią dawką hormonu wzrostu. Na efekty działania preparatu nie trzeba było długo czekać – po kilku dniach wnuczka miała już taki apetyt, że zjadała sześć dużych posiłków dziennie! Lekarka wyjaśniła nam, że to normalne, dlatego podczas leczenia trzeba unikać słodyczy i produktów o wysokim poziomie glikemicznym, gdyż skutkiem ubocznym terapii może być cukrzyca. Zarówno rodzice, jak i my, dziadkowie, bardzo starannie przygotowujemy teraz posiłki według wytycznych lekarzy, bowiem utrzymanie odpowiedniej diety to klucz do zdrowia.
W ciągu trzech lat moja wnuczka urosła już 30 cm i przytyła 20 kg i w końcu zaczęła wyglądać jak dzieci w jej wieku. Zachęcam zatem rodziców i dziadków wszystkich niejadków do skonsultowania się z endokrynologiem i sprawdzenia poziomu hormonu wzrostu najszybciej jak się da, a gdy otrzymają zgodę na leczenie i refundację leków z NFZ, do stosowania się ściśle do diety i zaleceń. W ten sposób możemy pomóc dzieciom zdrowo się rozwijać. P.A.

Na ratunek wątrobie

Napisałam ten list, ponieważ chciałabym, aby zwrócili Państwo uwagę na stłuszczenie wątroby, chorobę, która obecnie dotyka ponad 20% Polaków. Od dłuższego czasu odczuwałam bóle brzucha i miałam wrażenie, że jest on ciągle pełny. Z jednej strony czułam się głodna, z drugiej nie miałam apetytu i niewiele pokarmów mi smakowało. Cierpiałam także na bezsenność i byłam notorycznie zmęczona. Wydawało mi się, że odżywiam się dobrze, bo jadłam dużo warzyw i owoców, choć jako osoba z małego miasta trzymałam się raczej polskiej kuchni, zatem w moim menu królowało mięso oraz ziemniaki polane sosem. Lekarz zlecił mi badanie krwi, w tym m.in. lipidogram. Wyniki wykazały wysoki poziom cholesterolu, więc przepisano mi statyny. Niestety nieprzyjemne objawy nie ustępowały. Lekarz skierował mnie zatem na badanie USG jamy brzusznej. Jakież było moje zdziwienie, gdy usłyszałam, że mam stłuszczeniową chorobę wątroby. Ta choroba kojarzyła mi się zawsze z alkoholizmem, a ja jedynie okazjonalnie wypijam lampkę wina. Lekarz uświadomił mi, że nawet osoby niepijące alkoholu są podatne na stłuszczenie wątroby, ponieważ w naszej diecie jest nie tylko zbyt dużo tłuszczów zwierzęcych, ale przede wszystkim cukru. Szkodliwy w nadmiarze jest także cukier owocowy, czyli fruktoza. Czereśnie, śliwki, gruszki, morele, brzoskwinie, ananasy, winogrona, jabłka i banany to owoce, które zawierają najwięcej fruktozy – jest ona metabolizowana głównie w wątrobie, dlatego, choć owoce te zawierają dużo witamin, mogą jednocześnie przyczyniać się do otyłości i stłuszczenia wątroby, ta zaś może doprowadzić do marskości lub raka wątroby. Za radą lekarza zmieniłam dietę, zrezygnowałam z wieprzowiny i wołowiny. Jem mięso drobiowe z ekologicznego chowu dwa razy w tygodniu i morskie ryby oraz duże ilości warzyw. Pilnuję, by moje posiłki miały niski indeks glikemiczny – tabelkę z indeksem dla poszczególnych pokarmów można łatwo znaleźć w Internecie. Owoce jem z umiarem. Zgodnie z zaleceniem lekarza dietetyka ostatni posiłek zjadam o 18.00 i codziennie wieczorem godzinę ćwiczę. Jeśli ktoś nie lubi gimnastyki, może iść na szybki spacer z kijkami lub na rower. Czuję się lepiej i w dodatku schudłam. Wiem, że większość ludzi jest przyzwyczajona do jedzenia tak, jak je się w Polsce od pokoleń, ale nasz sposób odżywiania nie sprzyja, niestety, zdrowiu wątroby. Warto przejść na lżejszą dietę. O.S.

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

OILLAN nawilżający dermo-krem do twarzy i ciała zawiera AVENA OIL ACTIVE – unikalny, biozgodny kompleks emolientowo-humektantowy, stworzony w oparciu o ekstrakt z oleju z nasion owsa, zawierający aż 40% polarnych lipidów, zdolnych naprawiać, odnawiać i chronić barierę hydrolipidową skóry. Skutecznie i długotrwale nawilża skórę, przynosi natychmiastowe ukojenie, także przy świądzie i pieczeniu. Zapewnia wsparcie bariery ochronnej skóry, redukcję szorstkości i zaczerwienień.

Fot. OpenClipar-Vectors

eprasa.pl 81119d14e4

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

Krowie mleko ustępuje miejsca

Półki supermarketów pełne są alternatyw dla mleka krowiego, ale wybór najlepszego z nich nie jest łatwy.

Mleko roślinne od dawna jest podstawą dla osób, które unikają mleka krowiego ze względów zdrowotnych, środowiskowych lub związanych z dobrostanem zwierząt, ale nie tylko oni mogą cieszyć się tymi napojami.

Mleko migdałowe jest najpopularniejszą z tych nienabiałowych opcji, ale konkurencja jest silna. Wybór obejmuje dobrze znane produkty z soi i ryżu, a także mniej znane napoje otrzymywane z grochu, konopi, komosy ryżowej, nasion chia i lnu, a nawet bananów, orzechów tygrysich i ziemniaków.

Pomimo różnych głównych składników, większość mlek roślinnych jest wytwarzana przy użyciu jednej z dwóch metod: przetwarzania na mokro i przetwarzania na sucho, z których obie prowadzą do powstania produktu, składającego się głównie z wody, do którego następnie dodaje się dominujący składnik roślinny. Wiele z tych napojów zawiera również dodatek cukru lub innego słodzika, a także witaminy i minerały (zazwyczaj witaminę A, witaminę D i wapń w ilościach, które często dorównują lub przewyższają ilość zawartą we wzbogaconym mleku krowim), aromaty, gumy, konserwanty i różne inne składniki.

Jednak **z wyjątkiem mleka sojowego**, żadne z tych mlek nie jest w stanie dorównać zawartością białka mleku krowiemu, chyba że zostanie do nich dodane białko (często w postaci białek otrzymanych z grochu) – ale wszystkie stanowią mniejsze zagrożenie dla środowiska niż mleko krowie, ponieważ krowy są jednym z największych producentów metanu na naszej planecie. Metan jest gazem cieplarnianym, który jest głównym czynnikiem przyczyniającym się do globalnych zmian klimatycznych, zatem wybór mleka roślinnego zamiast mleka krowiego jest znacznie lepszy z punktu widzenia ochrony środowiska. Nie oznacza to jednak, że mleka roślinne nie pozostawiają śladu węglowego, na przykład pod względem zużycia wody i gruntów, i nie ma wśród nich wyraźnego lidera pod względem ochrony środowiska. W szczególności produkcja mleka migdałowego wymaga dużej ilości wody.

Top 5

Jeśli jesteś gotowy, aby przestawić się na napoje bezmleczne lub po prostu chcesz uzyskać więcej informacji na temat tego, co jest dostępne, przyjrzyjmy się pięciu najlepiej sprzedającym się w USA od czerwca 2021 roku do czerwca 2022 roku produktom.

1. Mleko migdałowe. Prawie cała wartość odżywcza kupowanego w sklepie mleka migdałowego (podobnie, jak w przypadku wielu innych mlek roślinnych) pochodzi z dodanych do niego składników, takich jak witaminy i minerały, a nie z samych migdałów. W rzeczywistości obrazki na etykietach dwóch popularnych marek, Silk i Almond Breeze, są dość przejrzyste, jeśli chodzi o liczbę migdałów (cztery!) potrzebnych do wyprodukowania 250 ml ich produktów – prawdopodobnie w wyniku oskarżenia tych firm o fałszywą reklamę. Możesz jednak zrobić własne mleko migdałowe, blendując 3 łyżki masła migdałowego z jedną szklanką wody lub 1 szklanką surowych migdałów (wstępnie namoczonych, jeśli nie masz blendera wysokoobrotowego) z 3 szklankami wody, ale ten mocniejszy w smaku, bogaty w białko domowy napój będzie również zawierał znacznie więcej kalorii (pochodzących głównie z tłuszczu) i mniej wapnia niż większość tego typu produktów dostępnych w sklepie.

2. Mleko owsiane. Oprócz wody, owsa i zwykle wielu innych składników, niektóre rodzaje mleka owsianego zawierają pewne ilości błonnika (około 2-3 gramów na porcję), a do niektórych dodawany jest tłuszcz (pochodzący np. z oleju słonecznikowego lub rzepakowego). Przykładowo, 1 filiżanka „pełnotłustego" schłodzonego produktu Oatly i „ekstra kremowego" Planet Oat zawiera odpowiednio 9 i 3,5 grama tłuszczu ogółem (ale tylko 1 i 0,5 grama tłuszczów nasyconych). Niektóre niesłodzone mleka owsiane zawierają również zaskakująco dużą ilość cukru (więcej niż w kilku filiżankach niegotowanego owsa), co jest wynikiem działania enzymów przekształcających skrobię owsianą w cukry proste, takie jak maltoza i glukoza. Wcześniej producenci mleka owsianego (w tym Oatly), którzy wykorzystują enzymy do hydrolizy skrobi w cukry, twierdzili, że ich produkty „nie zawierają dodatku cukru", ale w 2019 roku zgodzili się wymienić je jako „dodane cukry" w zestawieniach wartości odżywczych. Niektóre mleka owsiane, takie jak Califia Farms, są jednak naprawdę wolne od cukru.

3. Mleko sojowe. Niegdyś będące liderem na rynku, mleko sojowe zajęło trzecie miejsce pod względem

Fot. luigi giordano

eprasa.pl 81119d14e4

Produkty Dr. Jacob's

Witamina C Liposomalna suplement diety

Witamina C w tym produkcie jest otoczona **kompleksem fosfolipidów** (rodzaj tłuszczów). Dzięki temu znacząco zwiększa się jej zdolność do przenikania błon komórkowych, a przez to bioprzyswajalność.

Liposomalna witamina C jest naturalna – pochodzi z dzikiej róży i wiśni aceroli. Dzika róża jest bogatym źródłem naturalnej **witaminy C, polifenoli** (antocyjany, proantocyjanidyny, flawonoidy) i **likopenu.** Ma formę proszku podjęzykowego i wchłania się już w ustach! Dzięki przyjemnemu smakowi nadaje się także dla dzieci. Co ważne, nie drażni zębów.

Witamina C jest ważna dla odporności, wytwarzania kolagenu (dla stawów, kości, zębów, skóry i naczyń), pracy nerwów, funkcji psychologicznych, ochrony komórek przed stresem oksydacyjnym i przyswajania żelaza. Zawiera także **cynk** dla odporności i równowagi kwasowo-zasadowej.

Więcej na **DrJacobs.pl** (zeskanuj kod QR obok zdjęcia) lub pod numerem tel. 22 490 94 30 (pn. – pt., 9^{00} –16^{00}).

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** dla ochrony 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.

Magnez Potas Wapń Cytryniany

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

Wiedza w służbie zdrowiu

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

Sklep.DrJacobs.pl

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

Dr. Jacob's®

eprasa.pl 81119d14e4

sprzedaży w USA. Spadek ten jest częściowo spowodowany zwiększoną konkurencją i alternatywami, które wielu osobom smakują lepiej, ale także negatywny rozgłos na temat soi – niegdyś ulubieńca żywieniowego – również odegrał dużą rolę w słabnących wynikach rynkowych mleka sojowego. Kontrowersje wokół soi w dużej mierze koncentrowały się na tym, czy wywołuje ona raka piersi (Amerykańskie Stowarzyszenie do Walki z Rakiem twierdzi, że nie), ale obejmowały także strach przed żywnością GMO (większość soi uprawianej w USA jest genetycznie modyfikowana) i jej alergenność (soja jest jednym z „wielkiej dziewiątki" alergenów pokarmowych). Mimo to, mleko sojowe jest jedynym mlekiem roślinnym, które dorównuje lub przewyższa co do ilości pełnowartościowego białka mleko krowie i jest przy tym zwykle tańsze niż wiele innych rodzajów alternatyw dla mleka. Jest również szeroko dostępne w odmianach organicznych dla tych, którzy chcą uniknąć GMO i pestycydów, zakazanych w produkcji żywności ekologicznej.

4. Mleko kokosowe. Drugim składnikiem po wodzie w dwóch znanych markach (SO Delicious, Silk) jest śmietanka kokosowa, wytwarzana przez podgrzanie rozdrobnionego miąższu kokosowego w wodzie, a następnie oddzielenie kremowej warstwy od wodnistej. Wyróżniającymi się wadami mleka kokosowego jest całkowity brak białka i błonnika, a także stosunkowo duża ilość tłuszczów nasyconych (około 4-4,5 grama, czyli 20-23% dziennego zalecanego limitu na 250 ml). Jeśli lubisz słodki, tropikalny smak mleka kokosowego, ale masz ograniczony budżet, rozważ zrobienie własnego poprzez dodanie śmietanki kokosowej z puszki (stosunkowo niedrogi produkt) do wody. Należy pamiętać, że napoje z mlekiem kokosowym różnią się od wysokokalorycznych i wysokotłuszczowych mlek kokosowych w puszkach, które nie są przeznaczone do picia bezpośrednio, ale używa się ich w niewielkich ilościach do gotowania.

5. Mleko grochowe. Komercyjne mleko grochowe zazwyczaj składa się z wody, białka grochu ekstrahowanego z żółtego grochu, cukru i oleju roślinnego (takiego, jak olej słonecznikowy), a także witamin i minerałów, zagęszczaczy i innych dodatków. Marka Ripple, założona w 2015 roku, dominuje w tej kategorii. Oprócz Ripple Original, firma sprzedaje kilka odmian smakowych mleka grochowego i produkt dla dzieci, a także koktajle proteinowe i mieszanki śmietanki i mleka do kawy. NotCo, firma, która również rozpoczęła działalność w 2015 roku, twierdzi, że wykorzystała moc sztucznej inteligencji (AI), aby stworzyć NOTMILK, który jest dostępny w niearomatyzowanych odmianach 1%, 2% i pełnych. Według NotCo, program AI – zwany Giuseppe – wymyślił najlepsze receptury, analizując „strukturę" mleka krowiego „na poziomie molekularnym", a następnie testując „nieskończone kombinacje składników roślinnych", aby odtworzyć jego smak i konsystencję. Dobrze, ale rzut oka na składniki NOTMILK ujawnia, że poza bardzo małymi ilościami koncentratu soku ananasowego i kapuścianego, składniki NOTMILK nie różnią się od innych mlek roślinnych dostępnych na rynku. A jeśli zawartość białka ma dla ciebie znaczenie, zauważ, że NOTMILK zawiera go o połowę mniej (4 gramy na 250 ml) niż Ripple (8 gramów na 250 ml).

Pozostałe rodzaje mleka roślinnego

- **Mleko ryżowe**. Wykonany ze zmielonego ryżu – w pełni przetworzonego (tj. białego ryżu) lub częściowo przetworzonego (tj. brązowego ryżu) – ten napój roślinny składa się głównie z węglowodanów i ma niską zawartość tłuszczu (brak nasyconych), chociaż można dodać do niego olej roślinny, który zwiększy zawartość tłuszczu. Nie oczekuj dużej ilości białka lub błonnika, nawet jeśli jest ono zrobione z brązowego ryżu. Mleko ryżowe ma zazwyczaj rzadką konsystencję, jest naturalnie słodsze niż inne napoje bezmleczne i rzadziej wywołuje alergie. Istnieje wiele komercyjnych marek mleka ryżowego, ale łatwo jest przygotować własną jego wersję, bez dodatków, mieszając namoczony lub ugotowany ryż z wodą. Można je doprawić wanilią, odrobiną słodzika do smaku lub cynamonem.
- **Mleko konopne.** Wytwarza się je z nasion konopi przemysłowych (odmian *Cannabis sativa* uprawianych do celów spożywczych i tekstylnych). Mleko konopne dostarcza niewielkich ilości białka (3-4 gramy na 250 ml) i zdrowych tłuszczów nienasyconych, w tym roślinny odpowiednik kwasów omega-3, czyli kwas alfa-linolenowy (ALA), obecny również w orzechach włoskich i siemieniu lnianym. Mleko konopne nie działa odurzająco. Wykorzystywane do jego wytwarzania rośliny cechują się niską zawartością THC, czyli psychoaktywnej substancji obecnej w konopiach indyjskich, a żywność z nich wytwarzana zawiera co najwyżej śladowe ilości tego składnika.
- **Inne mleka orzechowe.** Otrzymuje się je z migdałów, orzechów laskowych, nerkowców, orzechów makadamia, pekan i włoskich oraz pistacji. W przeciwieństwie do samych orzechów, mleka orzechowe są stosunkowo niskokaloryczne (jeśli są niesłodzone) i zawierają niewielkie ilości tłuszczów nasyconych lub nie zawierają ich wcale. Dzieje się tak, ponieważ składają się one głównie z wody. Minusem jest to, że mleko orzechowe dostarcza tylko niewielkie ilości białka i innych składników odżywczych obecnych w orzechach, takich jak witamina E, mangan, magnez i miedź, chyba że mleko jest nimi wzbogacone w trakcie produkcji. Zawiera również niewielkie ilości błonnika, choć mleko krowie nie zawiera go wcale.

Wskazówki dotyczące zakupów

Obecnie na rynku dostępnych jest wiele mlek roślinnych, zarówno w opakowaniach nadających się do długotrwałego przechowywania,

eprasa.pl 81119d14e4

Mānuka Health
NEW ZEALAND

Zasmakuj wyjątkowego Miodu Mānuka MGO™ i poczuj różnicę.

Mānuka Health to marka, za którą stoi doświadczenie i zaufanie klientów. Z dumą wprowadzamy oryginalny Miód Manuka do polskich domów od ponad 15 lat.

Każdy słoik naszego Miodu Mānuka MGO™ pochodzi z Nowej Zelandii i **jest certyfikowany**, co daje gwarancję autentyczności i najwyższej jakości.

MGO™

Według badań z 2022 roku Miód Mānuka MGO™ 400+ Mānuka Health posiada nawet 777,8 mg methylglyoxalu na kg, a MGO™ 550+ 954,1 mg/kg!

Zamów na www.miodymanuka.pl lub telefonicznie: +48 22 266 84 99

eprasa.pl 81119d14e4

jak i chłodzonych, ale większość osób przy wyborze kieruje się raczej smakiem i zawartością składników odżywczych.
Oto kilka wskazówek, które pomogą Ci podjąć właściwą decyzję.

- **Zawsze czytaj listę składników.** W przeciwieństwie do zwykłego mleka krowiego, większość tych produktów zawiera długą listę składników, w tym zagęszczacze (różne gumy), konserwanty i substancje słodzące, które warto wziąć pod uwagę przed zakupem. Czasami zawierają tylko wodę i składnik zawarty w nazwie produktu.
- **Spójrz również na zestawienie wartości odżywczych.** Informuje ono o ilości białka, węglowodanów (w tym dodanych cukrów), tłuszczu (w tym tłuszczów nasyconych) oraz witamin i minerałów w porcji. Należy pamiętać, że niektóre produkty przeliczają je na mniejsze porcje, niż standardowe 250 ml mleka roślinnego.
- **Jeśli chcesz uzyskać profil odżywczy podobny do mleka krowiego, poszukaj wzbogaconego produktu,** który zawiera około 8 gramów białka i zaspokaja 15% dziennego zapotrzebowania na witaminy A i D oraz 25% dziennego zapotrzebowania na wapń i 8% na potas. Niektóre mleka roślinne zawierają nawet większe ilości witamin i minerałów niż mleko krowie. Wiele z nich jest również wzbogaconych witaminą B12 (to ważne dla wegan, którzy nie spożywają naturalnych źródeł tej witaminy).
- **Rozważ wersje niesłodzone.** Zawsze możesz dodać odrobinę wybranego słodzika, ale nie możesz usunąć znacznej ilości cukru znajdującego się w niektórych z tych napojów (nawet pięć dodanych łyżeczek na 250 ml). Niektóre z używanych w nich cukrów to syrop ryżowy, słód jęczmienny i cukier trzcinowy, których nazwy mogą brzmieć zdrowiej niż zwykły cukier, ale tak nie jest. Należy zauważyć, że spora liczba mlek roślinnych wykorzystuje obecnie niskokaloryczne lub bezkaloryczne substancje słodzące, takie jak stewia, dzięki czemu nie zawierają cukru i mają mniej kalorii.

Uwaga: Niezależnie od tego, jakie mleko roślinne kupisz, przed wypiciem dobrze nim wstrząśnij. Jest to zalecane, ponieważ składniki mogą się z czasem rozdzielić, a wapń może osiąść na dnie pojemnika.

Etykietowanie i odpowiedzialność: Gdy mleko to nie mleko

Kwestia tego, czy roślinne alternatywy mleka mogą być legalnie nazywane „mlekiem" – jak w przypadku „mleka migdałowego" i „mleka owsianego" – od dawna budzi wątpliwości. W 2018 roku Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków (FDA) poprosiła opinię publiczną o komentarze na temat tego, czy obowiązująca definicja mleka, ograniczająca użycie tego słowa jedynie w odniesieniu do „wydzieliny gruczołów mlecznych krów", powinna zostać utrzymana, tak jak ma to miejsce w innych krajach, w tym w Unii Europejskiej. Jak stwierdził były komisarz FDA, „migdał nie daje mleka". Przemysł mleczarski naciska na zmianę nazwy tych napojów na „napoje roślinne" lub o podobnym znaczeniu. W Europie produkty te oznacza się zwykle jako „napoje". W USA spór trwa.

Substytuty cukru: Nie tak słodkie dla utraty wagi

Oto, co nowy raport Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) mówi o tych popularnych nisko- i bezkalorycznych substancjach słodzących.

Od dawna sprzedawane jako substancje, które nie powodują próchnicy zębów („9 na 10 dentystów zaleca...") lub jako bezpieczne alternatywy dla podnoszących poziom glukozy we krwi substancji słodzących dla osób z cukrzycą, substytuty cukru (zwane również niecukrowymi substancjami słodzącymi lub nieodżywczymi substancjami słodzącymi) są najbardziej znane z zastosowania w żywności i napojach promowanych jako «dietetyczne» lub «niskokaloryczne» – a opisy te sugerują, że mogą pomóc ludziom schudnąć lub utrzymać prawidłową masę ciała. Jeżeli jest to jedyna przyczyna zastąpienia cukru w porannej kawie, np. sukralozą lub sięgnięcia po dietetyczną colę, warto to przemyśleć: WHO niedawno odradziła stosowanie substytutów cukru w celu kontroli masy ciała wskutek braku dowodów naukowych na to, że takie działanie przynosi korzyści dorosłym lub dzieciom dążącym do długoterminowej utraty wagi.
Nowe zalecenia mają zastosowanie we wszystkich przypadkach, z wyjątkiem osób cierpiących na cukrzycę (populacja nie była reprezentowana w badaniach, na których oparto zalecenia) i obejmują wszystkie substytuty cukru – naturalne lub syntetyczne – które znajdują się w komercyjnej żywności i napojach lub są pakowane do indywidualnego użytku w celu dodania do żywności i napojów w domu. Należą do nich aspartam, sukraloza, stewia i pochodne stewii, cyklaminiany, sacharyna, acesulfam K, adwantam i neotam. Zalecenia nie mają zastosowania do substytutów cukru znajdujących się w produktach higieny osobistej, takich jak pasta do

eprasa.pl 81119d14e4

zębów i niektóre leki, ani do alkoholi cukrowych (takich jak erytrytol) lub niskokalorycznych cukrów (takich jak alluloza), które nadal zawierają pewną liczbę kalorii.
W 2015 roku WHO wydała wytyczne dotyczące wolnych cukrów, do których należą między innymi cukier stołowy i syrop kukurydziany o wysokiej zawartości fruktozy. Wysokie spożycie cukru jest silnie powiązane z nadwagą i otyłością, które obecnie dotykają prawie 40% światowej populacji i przyczyniają się do wielu chorób przewlekłych, takich jak choroby serca i cukrzyca. Od tego czasu wzrosło zainteresowanie stosowaniem substytutów cukru w celu zmniejszenia spożycia cukru – dlatego WHO uznała, że ważne jest, aby dokonać przeglądu istniejących dowodów na temat tych zamienników cukru i wydać wytyczne dotyczące ich stosowania.

Statystyki, badania i zastrzeżenia

Zalecenia opierają się na systematycznym przeglądzie i metaanalizie 283 badań, w tym 50 randomizowanych badań kontrolowanych (RCT – Randomized Controlld Trials to „złoty standard" badań), a pozostałe były prospektywnymi badaniami kohortowymi i opisami kontrolowanych przypadków. W badaniach RCT, w których okres obserwacji wynosił od ośmiu dni do trzech lat (w większości mniej niż sześć miesięcy), stwierdzono niewielką, krótkoterminową korzyść w postaci utraty masy ciała związaną ze spożyciem substytutów cukru. Badania RCT nie wykazały jednak, aby spożycie substytutów cukru lub związana z tym utrata masy ciała miały jakikolwiek wpływ na inne wskaźniki zdrowotne związane z masą ciała, takie jak stężenie insuliny, glukozy na czczo i lipidów we krwi lub wartość ciśnienia krwi. Co więcej, w badaniach, w których napoje słodzone cukrem zostały zastąpione napojami zawierającymi substytuty cukru, efekty utraty masy ciała były niewielkie.
Wyniki długoterminowych prospektywnych badań kohortowych były jeszcze mniej zachęcające. Powiązano wyższe spożycie substytutów cukru ze zwiększeniem masy ciała i wyższym ryzykiem cukrzycy typu 2, chorób układu krążenia, a nawet śmierci. Stwierdzono również związek między substytutami cukru a rakiem pęcherza moczowego (spowodowanym prawie całkowicie przez działanie sacharyny). Naukowcy przyznali, że przyczyna rozbieżności między badaniami RCT a badaniami kohortowymi jest niejasna i że może istnieć wiele wyjaśnień, w tym odwrotna przyczynowość (ludzie, którzy spożywają więcej substytutów cukru, mogli mieć wyższą wyjściową masę ciała) i inne czynniki zakłócające. Należy również pamiętać, że prospektywne badania kohortowe mają charakter obserwacyjny i mogą jedynie znaleźć powiązania między dwiema zmiennymi, nie dowodzą przyczyny i skutku.
Należy również zauważyć, że zalecenia są warunkowe. WHO wydaje je jako „silne", co oznacza, że istnieje wysoki poziom pewności, że korzyści z wdrożenia zaleceń przeważają nad potencjalnymi niepożądanymi skutkami, lub „warunkowe", co oznacza, że istnieje większa niepewność, że korzyści będą niezwykle znaczące. Podczas gdy silne zalecenia mogą zostać przyjęte jako polityka, te warunkowe wymagają dogłębnej dyskusji wśród decydentów przed ich wdrożeniem.
Wreszcie – co nie jest zaskakujące – nie wszyscy zgadzają się z raportem WHO. Niektóre organizacje i agencje regulacyjne na całym świecie, w tym Rada Kontroli Kalorii (międzynarodowe stowarzyszenie zrzeszające producentów żywności niskokalorycznej – przyp. tłum.), zdecydowanie utrzymują, że te słodziki pozostają skuteczne i bezpieczne dla ogółu populacji.

Dążenie do utraty masy ciała

Może wydawać się to sprzeczne z intuicją, że substytuty cukru nie pomagają w utracie masy ciała. W końcu logiczne jest myślenie, że zastąpienie kalorycznych substancji słodzących bezkalorycznymi, obniży spożycie kalorii, a tym samym pomoże ludziom schudnąć lub przynajmniej nie przybrać na wadze. Jednak utrata masy ciała rzadko jest tak prosta, a w grę wchodzi wiele czynników, które mogą przeciwdziałać wszelkim korzyściom wynikającym z zastąpienia słodkich pokarmów i napojów bezkalorycznymi.
Jedną z nich jest możliwość, że ludzie mogą spożywać więcej tłuszczu i białka, zastępując tymi składnikami cukier. Możliwe jest również, że spożywanie bardzo słodkich substytutów cukru zmienia receptory smaku, prowadząc do zwiększonego apetytu na słodycze lub że ludzie rekompensują sobie prozdrowotne wybory nagradzając się wysokokalorycznymi smakołykami. Utrata zbędnych kilogramów u osób stosujących dietę bogatą w substytuty cukru, może być wynikiem podjęcia szeregu innych kroków, mających na celu wytworzenie niezbędnego do tego ujemnego bilansu energetycznego.
Podsumowanie: Do tej pory nie udowodniono, że substytuty cukru pomagały ludziom kontrolować masę ciała – a raport WHO jeszcze bardziej rozwiewa te nadzieje. W rzeczywistości, wraz ze wzrostem popularności tych produktów nasze talie nadal się powiększają. Nie musi to oznaczać, że winne są substytuty cukru lub że nikt nie może z nich skorzystać (w połączeniu z innymi środkami ograniczania kalorii lub kontroli wagi) – ale substytuty cukru raczej nie są antidotum na otyłość.
Jeśli korzystasz z tych produktów, zalecamy umiar, ponieważ mogą one nie być tak skuteczne, jak się spodziewano, ze względu na dyskusyjne bezpieczeństwo, a także dlatego, że ich stosowanie może być wyznacznikiem niezdrowej diety. Biorąc pod uwagę, że trudno jest zakwestionować wiele zagrożeń dla zdrowia związanych z wysokim spożyciem dodanego cukru – w tym otyłość, cukrzycę i choroby serca – najlepszą alternatywą jest ograniczenie słodzonej żywności i napojów, niezależnie od tego, jak są słodzone. ■

eprasa.pl 81119d14e4

Uderzenia gorąca, nagłe poty, huśtawka hormonalna – te uciążliwe objawy okresu okołomenopauzalnego można łagodzić przy pomocy ziołowych preparatów. Zawarte w nich substancje, zwane fitoestrogenami, niejako oszukują organizm, gdyż są przez niego odczytywane jako własne hormony. Stosowane zgodnie z ulotką nie powinny wywoływać działań niepożądanych, co daje im pewną przewagę nad lekami hormonalnymi.

Przekwitanie nie musi być uciążliwe!

TEKST **JULIA CEMBER-OGORZAŁEK**

Niech pokarm będzie twoim lekarstwem, a lekarstwo twoim pokarmem, miał powiedzieć Hipokrates. Te słowa nie są jedynie chwytliwym motto: już wielokrotnie kolejne badania naukowe udowadniały skuteczność naturalnych produktów w zapobieganiu i leczeniu różnych schorzeń. Nie inaczej jest z przekwitaniem: chociaż wynika ono z naturalnych procesów zachodzących w organizmie kobiety, to wiąże się z wieloma uciążliwymi objawami, w tym z nagłymi uderzeniami gorąca, które mogą poważnie utrudniać funkcjonowanie. Zanim zatem sięgniemy po tabletki hormonalne, sprawdźmy, co w swojej apteczce trzyma dla nas matka natura.

Soja na uderzenia gorąca

Soja to znany Japonkom sposób na łagodzenie uderzeń gorąca, które znienacka atakują kobiety po menopauzie i utrudniają im codzienne funkcjonowanie. Badanie z wykorzystaniem ekstraktu zawierającego 100 mg glikozydów izoflawonowych potwierdza skuteczność soi w zwalczaniu objawów przekwitania:

- w badaniu wzięły udział 192 ochotniczki, które doświadczały co najmniej 7 ataków gorąca dziennie; miały one przyjmować codziennie przez 12 tygodni wyciąg z kiełków soi (grupa badana) lub placebo (grupa kontrolna); po tym czasie następował okres 12 tygodni terapii ekstraktem z kiełków sojowych u wszystkich pań
- po pierwszych 12 tygodniach 180 ochotniczek zakwalifikowało się do powtórnego badania objawów przekwitania:
  - chociaż w grupie placebo zaobserwowano zmniejszenie częstotliwości uderzeń gorąca średnio o ok. 30%, w grupie badanej wartość ta była zdecydowanie większa i wynosiła 43%
- po kolejnych 12 tygodniach, w których wszystkie kobiety przyjmowały ekstrakt, uderzenia gorąca zmniejszyły się średnio o 68% w obu grupach

W końcowych wynikach wzięto pod uwagę dane z dzienniczków prowadzonych przez jedynie 136 uczestniczek. Specjalistom udało się oszacować, że codzienne przyjmowanie przez 12 tygodni wyciągu z kiełków soi zawierającego 100 mg glikozydów izoflawonowych zaowocowało znacznym zmniejszeniem nasilenia epizodów uderzeń gorąca (71%) i potów (78%) względem okresu sprzed badania. Co ciekawe, terapia wyciągiem z kiełków soi dawała lepsze efekty w przypadku ostrych ataków. Tym samym wykazano, że ekstrakt z kiełków soi zawierający 100 mg glikozydów izoflawonowych nieznacznie, ale odczuwalnie zmniejsza uderzenia gorąca w okresie menopauzy[1].

Maca zamiast HTZ

Korzeń tej kuzynki kapusty od wieków wykorzystuje się w Andach do leczenia kobiecych problemów zdrowotnych. Pewne niewielkie badanie pilotażowe wskazało korzeń maca jako obiecujący naturalny zamiennik dla hormonalnej terapii zastępczej (HTZ):

- 20 ochotniczek w wieku 41-50 lat zakwalifikowało się do trwającego 4 miesiące randomizowanego badania z podwójnie ślepą próbą; panie miały przyjmować codziennie przez 2 miesiące podczas posiłków 2 kapsułki 500 mg z preżelowanym korzeniem maca lub z placebo (łącznie 2 g dziennie), a po tym czasie w obu grupach podmieniano kapsułki (tj. grupa badana stawała się kontrolną i na odwrót)
  - u uczestniczek badania stwierdzono poziom estrogenów powyżej 40 pg/ml i poziom FSH poniżej 30 IU/ml,

Fot. nishihata

eprasa.pl 81119d14e4

- ochotniczkom co miesiąc badano poziom estrogenów, hormonu folikulotropowego (FSH), hormonu luteinizującego (LH) i progesteronu, a także kortyzolu, hormonu adrenokortykotropowego (ACTH), hormonów tarczycy (TSH, T3, T4), minerałów (Ca, K, Fe); wykonywano też profil lipidowy (trójglicerydy, cholesterol całkowity i jego frakcje LDL oraz HDL)
  - również co miesiąc rejestrowano masę ciała i ciśnienie krwi ochotniczek oraz określano ich wskaźnik menopauzalny
- po 4 miesiącach badania zauważono, że:
  - dwa miesiące stosowania kapsułek z korzeniem maca istotnie złagodziły objawy dyskomfortu obserwowane u większości kobiet biorących udział w badaniu (74%-87%),
  - u badanych wzrósł poziom estrogenów i FSH, progesteronu i ACTH, zmniejszyło się za to ciśnienie krwi, masa ciała, poziom trójglicerydów i cholesterolu LDL we krwi,
  - zaobserwowano też wzrost stężenia HDL i żelaza u badanych.

Zdaniem autorów badania preżelowany korzeń maca może łagodzić objawy przekwitania zależne od poziomu hormonów, w tym uderzenia gorąca, nocne poty, przerywany sen, nerwowość, depresję i kołatanie serca. Korzeń maca stanowi zatem potencjalną alternatywę dla hormonalnej terapii zastępczej[2].

Chmiel dla zdrowia kości

Niedobór estrogenów zwiększa ryzyko osteopenii (obniżenie gęstości kości) i osteoporozy, a co za tym idzie – złamań kości. Specjaliści postanowili sprawdzić, czy ekstrakt chmielowy może poprawić stan kości kobiet z osteopenią. W chmielu występuje substancja chemiczna zwana 8-prenylonaringeniną, która jest silnie działającym fitoestrogenem:

– 100 kobiet po menopauzie, u których stwierdzono osteopenię, przez 48 tygodni otrzymywało 2 kapsułki wapnia (500 mg każda) i witaminy D3 (400 j.m. każda) oraz 1 kapsułkę dziennie z wyciągiem z chmielu (zawierającego m. in. 100 µg 8-prenylonaringeniny) lub z placebo

– przed i po terapii u ochotniczek zbadano gęstość mineralną kości, jakość życia, a także mikrobiom i poziom krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych

– po 48 tygodniach u pań przyjmujących wapń, witaminy i chmiel stwierdzono zwiększenie gęstości kości, co pozwoliło im na większą aktywność fizyczną w porównaniu do uczestniczek z grupy placebo; ponadto zaobserwowano u nich zwiększoną liczebność bakterii jelitowych z rodzaju Turicibacter i Shigella, których obecność powiązano już z całkowitą gęstością kości.

Wiele wskazuje zatem na to, że warto wziąć pod uwagę suplementację wyciągiem z chmielu w profilaktyce osteoporozy[3]. ■

Czerwona koniczyna pod lupą

Przeprowadzona niedawno przez polskich naukowców metaanaliza badań nad skutecznością izoflawonów czerwonej koniczyny wykazała, że faktycznie przyczyniają się one w pewnym stopniu do zmniejszenia liczby epizodów uderzeń gorąca. Jednak zdaniem autorów pracy, jedynie dalsze badania dostarczą jednoznacznej odpowiedzi na pytanie, w jakim stopniu zioło to wspomaga kobiety w okresie okołomenopauzalnym[4].

Fot. vencav Fot. Natika

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6035149/
2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3614596/
3. https://www.mdpi.com/2072-6643/15/12/2688
4. https://www.mdpi.com/2072-6643/13/4/1258/html

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

REKLAMA

XenicoPharma

Wysoki cholesterol? Naturoterapia jednym z rozwiązań.

Sprawdź w 100% naturalny Bergamil Forte!

Kuracja na 3 miesiące

*więcej na www.cholesterolwnormie.com.pl

Wyciąg z miąższu bergamoty obniża stężenie cholesterolu LDL i trójglicerydów*

DOSTĘPNE W APTEKACH I SKLEPACH ZIELARSKICH

eprasa.pl 81119d14e4

7 NATURALNYCH SUBSTANCJI RATUJĄCYCH ZDROWIE

Z czym kojarzy się nam słowo dieta? Większość odpowie, że z odmawianiem sobie pewnych produktów, skrupulatnym liczeniem kalorii lub komponowaniem posiłków według restrykcyjnych zasad. Dietetycy wskazują, że takie podejście do tematu sprawia, iż reżim dietetyczny traktujemy często jako coś zbyt wymagającego, wymierzonego przeciwko naszym pragnieniom i potrzebom, wszak trudno jest zrezygnować z małych, kulinarnych przyjemności. Istnieje jednak dieta, która działa inaczej i jej nadrzędną zasadą jest włączanie, a nie wykluczanie produktów – a celem, zapobieganie i leczenie chorób, poprzez uzupełnienie niedoborów pokarmowych. Co możemy dzięki niej zyskać?

TEKST **ZUZANNA SAWCZUK**

Od wieków, jednym z podstawowych zaleceń szamanów, uzdrowicieli i znachorów, niezależnie od problemów zdrowotnych, z jakimi zwracali się do nich chorzy, były zmiany w diecie i włączenie do niej określonych produktów, a zwłaszcza ziół. Wielu z nas na pewno pamięta także babcine zalecenia, aby w chorobie spożywać konkretne pokarmy, nawet jeśli na stałe nie gościły one w naszej diecie – np. przy przeziębieniu wyciągało się ze spiżarki sok z malin czy suszone kwiaty lipy, a przy problemach żołądkowych suszone jagody, których przecież nie spożywaliśmy codziennie. Podobnie było z ziołami, skrzętnie przechowywanymi na wypadek złego samopoczucia. Wraz z postępem medycyny, który nabrał rozpędu na przełomie XIX i XX wieku uwierzyliśmy, że każde schorzenie można wyleczyć przy pomocy odpowiedniego leku i odeszliśmy od medycyny tradycyjnej oraz koncepcji, że odpowiednio odżywiając się możemy zapobiegać i leczyć choroby. Już nie leczono szkorbutu sokiem z cytryny lub cebulą, a kurzej ślepoty potrawami z wątróbki i borówkami. Przyjmowanie tabletek było łatwiejsze i dawało szybszy efekt, a każdy rok przynosił nowe odkrycia i dawał światu nowe medykamenty.

O tym, jak ważna w zapobieganiu i leczeniu chorób jest dieta, medycyna zachodnia przypomniała sobie na początku XX wieku, kiedy to m.in. za sprawą polskiego uczonego, Kazimierza Funka, odkryto witaminy i opisano, jaką rolę w organizmie i utrzymaniu go w stanie zdrowej równowagi, czyli homeostazy, pełni każda z nich. Wtedy to rozpoczął się istny wyścig pomiędzy lekarzami, którzy próbowali udowodnić, iż przy pomocy bardzo wysokich dawek witamin można wyleczyć niemalże wszystkie choroby trapiące ludzkość. Większość tych prób spełzła jednak na niczym. To skłoniło jednego z najwybitniejszych fizyków i chemików naszych czasów, współautora wieku epokowych odkryć, Linusa Paulinga, do stwierdzenia, iż uzupełniać niedobory trzeba w sposób wyważony, w oparciu o rzetelną wiedzę z zakresu medycyny i chemii oraz z uwzględnieniem indywidualnych predyspozycji pacjenta i jego problemów zdrowotnych. W ten sposób Pauling położył podwaliny pod medycynę ortomolekularną i przyczynił się do opracowania diety ortomolekularnej[1].

Inna niż wszystkie

Choć medycyna ortomolekularną oparta jest na silnych podstawach naukowych, została zaszufladkowana jako gałąź medycyny alternatywnej, a wielu lekarzy praktykujących klasyczna medycynę uważa ją za szarlatanerię. Co jest o tyle dziwne, że to samo środowisko naukowe, które akceptuje i poważa wyniki badań świadczących o tym, że niedobory poszczególnych substancji pochodzenia naturalnego (witamin, minerałów, kwasów tłuszczowych czy polifenoli) przyczyniają się do rozwoju wielu chorób, jednocześnie nie aprobuje diety, której celem jest ich uzupełnienie i w ten sposób przywrócenie zdrowia. Zwolennicy medycyny ortomolekularnej zwracają także uwagę na to, iż wiele z jej zaleceń pokrywa się z zasadami zaakceptowanych przez medycynę zachodnią i uważanych za skuteczne diet. Na czym polega dieta ortomolekularna?

To model żywienia inny niż wszystkie, indywidualnie dopasowany przez lekarza lub dietetyka do problemów i potrzeb konkretnej osoby. Nie ma tu mowy o jednym, uniwersalnym schemacie odżywiania. Celem diety ortomolekularnej jest bowiem dostarczenie organizmowi tych składników

Fot. Markus Mainka

eprasa.pl 81119d14e4

odżywczych, których brak przyczynił się do rozwoju choroby. Zalecenia są zawsze bardzo precyzyjne, a ich wydanie poprzedza dokładny wywiad oraz badania, pozwalające na określenie wyjściowego poziomu istotnych substancji w organizmie, w tym witamin i mikroelementów. W odniesieniu do wielu z nich należy bowiem unikać przedawkowania, które może być równie groźne, jak niedobór. Co ważne, dieta ta nie jest tymczasowa, tak jak np. diety odchudzające, które porzucamy, gdy tylko osiągniemy zamierzone efekty. Celem specjalistów medycyny ortomolekularnej jest wypracowanie wraz z pacjentem trwałej zmiany nawyków żywieniowych i tych elementów trybu życia, które doprowadziły do choroby, aby zapobiec jej nawrotowi lub zaostrzeniu objawów. Istotnym elementem diety ortomolekularnej są także naturalne suplementy diety – czasami niedobory, które przyczyniły się do rozstroju zdrowia, są tak poważne, że wyrównanie ich jedynie przy pomocy odpowiednio skomponowanego menu byłoby trudne i długotrwałe, a czasami nawet niemożliwe. Warto jednak pamiętać, że jak w przypadku każdej innej diety, zastosowanie diety ortomolekularnej nie zastąpi leczenia pod okiem lekarza specjalisty. Efekty zmiany nawyków żywieniowych nie są bowiem natychmiastowe, a organizm potrzebuje czasu na odzyskanie równowagi. Z czasem, po wyrównaniu niedoborów, u wielu chorych możliwe jest zmniejszenie dawki leków lub całkowite ich odstawienie, ale powinno się to zawsze odbywać za wiedzą i zgodą lekarza. Dobrze jest też mieć świadomość, że niektórych chorób nie da się całkowicie wyleczyć, ale przy wsparciu diety ortomolekularnej można znacząco zmniejszyć uciążliwość objawów i wspomagać organizm na tyle, na ile się da, nawet, jeśli nie można całkowicie przywrócić mu równowagi. Każda zmiana ku dobremu jest lepsza, niż zaniechanie jakichkolwiek działań[1].

Co nam szkodzi?

Chociaż, jak już wspomniano, dieta ortomolekularna nie jest zbiorem zakazów, a wręcz przeciwnie, włącza pewne składniki do naszej diety, to jest kilka wyjątków. Dotyczą one zwłaszcza składników, które pojawiły się w naszym pożywieniu wraz z rozwojem przemysłu spożywczego. Wśród nich są **konserwanty, emulgatory, przeciwutleniacze, stabilizatory, polepszacze smaku i barwniki**. Wiele z nich to szkodliwe substancje chemiczne, dopuszczone do stosowania w żywności tylko dlatego, że badania wykazały, iż w niskich dawkach nasz organizm je toleruje. Jeżeli zatem raz na jakiś czas sięgniemy po żywność wysokoprzetworzoną i potraktujemy ją jako dodatek do zdrowych i naturalnych pokarmów, nie powinna nam ona zaszkodzić. Najczęściej jednak sytuacja jest odwrotna i to zdrowa żywność stanowi dodatek do produktów wysokoprzetworzonych – a to już nam szkodzi.

Kolejnym problematycznym pokarmem jest **nabiał**. Z jednej strony to cenne źródło witamin, mikroelementów i białka, polecane w wielu dietach. Z drugiej jednak warto wiedzieć, że aż ok. 40% Polaków cierpi, często nieświadomie, na nietolerancję laktozy, czyli cukru mlecznego. Związana jest ona z niedoborem laktazy, enzymu rozkładającego laktozę, która przedostawszy się w formie niestrawionej do jelit działa drażniąco i powoduje biegunki, bóle brzucha oraz wzdęcia. Te pozornie tylko niegroźne objawy mogą przyczyniać się do powstawania niedoborów innych składników pokarmowych, ponieważ biegunki upośledzają wchłanianie. I znów, ważna jest dawka, jeśli raz na jakiś czas sięgniemy po szklankę mleka, nic się nie stanie, ale jeżeli nabiał będzie na stałe gościł w naszej diecie, a cierpimy na nietolerancję laktozy, jego spożywanie może przyczyniać się do pogłębienia niedoborów cennych składników odżywczych. Podobnie sprawy mają się ze **zbożami – pszenicą, żytem i jęczmieniem, które zawierają gluten.** Lekarze szacują, że aż 13% populacji może cierpieć na tzw. nieceliakalną nadwrażliwość na gluten (ang. non-coeliac gluten sensitivity, NCGS). W odróżnieniu od celiakii, która ma charakter autoimmunologiczny, przyczyny NCGS nie są do końca jasne. Wśród objawów dominuje biegunka i zaburzenia gastryczne, ale obserwuje się u chorych także bóle głowy, mięśni i stawów, niedokrwistość, przewlekle zmęczenie, zaburzenia depresyjne i stany zapalne oraz zmiany skórne, poważnie zaburzające homeostazę. Dlatego w diecie ortomolekularnej ogranicza się zboża i wytwarzane z nich, a czasami konieczne jest nawet całkowite ich wyeliminowanie.

Kolejnym szkodliwym składnikiem są **tłuszcze trans**, czyli izomery trans kwasów tłuszczowych, powstające podczas utwardzania naturalnie płynnych tłuszczów, które zaburzają profil lipidowy naszego organizmu i sprzyjają rozwojowi chorób układu krążenia. Znajdują się one m.in. w pokarmach instant, sosach w proszku, kostkach rosołowych, fastfoodach, margarynach i wyrobach ciastkarskich, zatem te produkty powinny zniknąć z naszego menu. Nieco inaczej wygląda sprawa z owianymi złą sławą **tłuszczami nasyconymi**, występującymi w pokarmach pochodzenia zwierzęcego i oleju kokosowym. Przez wiele lat demonizowano ich wpływ na ludzki organizm, ale okazuje się, że w odpowiedniej dawce

Medycyna ortomolekularna jest jedną z gałęzi medycyny holistycznej. Pierwszy tego określenia użył Linus Pauling w publikacji z 1968 roku – do greckiego słowa „orto", oznaczającego prawidłowy, dodał słowo molekuła, oznaczające cząsteczkę. W nazwie zawiera się zatem idea przyświecająca medycynie i diecie ortomolekularnej, czyli przywrócenie równowagi w organizmu, poprzez uzupełnienie niedoborów określonych składników

eprasa.pl 81119d14e4

są one wręcz niezbędne, ponieważ są źródłem energii, biorą udział we wchłanianiu witamin, wytwarzaniu niektórych hormonów i to z nich nasz organizm syntezuje cenne kwasy omega-3, jeżeli brak ich w pokarmie. Jak mawiał Paracelsus, „dawka czyni truciznę" – słowa te doskonale oddają istotę sprawy w odniesieniu do tłuszczów trans – jeżeli bowiem ich ilość w naszej diecie nie przekroczy 6%, organizm zachowa homeostazę. Szkodliwy jest jedynie ich nadmiar.
Trudno wyliczyć wszystkie składniki odżywcze, witaminy, minerały, probiotyki i aminokwasy, które należałoby włączyć do diety, aby zachować zdrowie. Przyjrzyjmy się zatem kilku kluczowym, których niedobory przyczyniają się do rozwoju najpowszechniej występujących schorzeń[1].

SKŁADNIKI MINERALNE

MAGNEZ

Wskazania: przewlekły stres, zespół metaboliczny, osłabienie koncentracji i zdolności poznawczych, arytmia, nadciśnienie tętnicze, dławica piersiowa.
Źródła pokarmowe: kakao i gorzka czekolada, awokado, warzywa liściaste (sałata, jarmuż, szpinak, nać pietruszki), kasza gryczana, banany, nasiona dyni, otręby, groch, fasola, woda mineralna.
Dawkowanie: mężczyźni 420 mg dziennie, kobiety 320 mg dziennie. Lepiej przyswajalne są sole organiczne niż nieorganiczne, zatem wybieraj suplementy zawierające cytrynian, asparaginian, mleczan lub glukonian magnezu. Pierwiastek ten lepiej się wchłania w obecności witaminy B6.
Statystyki wskazują, że prawie 2/3 populacji, choć nie jest tego świadoma, cierpi na niedobory magnezu – główną ich przyczyną jest nieprawidłowa dieta (przetwarzanie i konserwowanie żywności pozbawia ją magnezu), nadmierne spożycie kawy i przewlekły stres. Pierwiastek ten jest niezbędny w ponad 300 reakcjach biochemicznych zachodzących w naszym ciele i wytwarzaniu energii, bierze także udział w przewodnictwie nerwowym i stabilizacji genomu. Jak donoszą lekarze z Katedry i Kliniki Hipertensjologii, Angiologii i Chorób Wewnętrznych Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, jedną z najczęściej diagnozowanych konsekwencji niedoborów magnezu, jest łagodna arytmia i migotanie przedsionków – magnez kontroluje napływ biorących udział w skurczu włókien mięśniowych jonów wapnia do komórek i aktywność kanałów jonowych, uczestniczących w skurczu mięśni. Magnez wywiera także wpływ na naczynia krwionośne i przyczynia się do ich rozszerzenia, a to z kolei jest ważnym elementem kontroli ciśnienia krwi – dlatego niedobory magnezu objawiają się m.in. wzrostem ciśnienia tętniczego. Niedobór tego pierwiastka może skutkować także pojawieniem się bólu dławicowego (uczucie dyskomfortu, ucisku i bólu w klatce piersiowej), związanego ze skurczem doprowadzających krew do serca naczyń wieńcowych i mogącego doprowadzić do niedokrwienia mięśnia sercowego.

Spożywanie pokarmów bogatych w magnez to także element profilaktyki i leczenia zespołu metabolicznego oraz towarzyszącej mu insulinooporności lub cukrzycy typu 2. Badania wskazują, że cukrzycy typu 2 bardzo często towarzyszy obniżenie poziomu magnezu, które jest i skutkiem choroby i jedną z jej przyczyn, dlatego bez wyrównania niedoborów trudno mówić o przywróceniu prawidłowej glikemii. Podobnie jest w przypadku depresji – w wielu badaniach klinicznych stwierdzano u chorych niskie stężenie magnezu, im było ono niższe, tym bardziej nasilone były objawy choroby. Choć dokładny mechanizm działania magnezu na układ nerwowy nie został poznany, lekarze podejrzewają, że pierwiastek ten wywiera korzystny wpływ na działanie neuroprzekaźników w mózgu – przekłada się to na poprawę pamięci i koncentracji oraz samopoczucia psychicznego. Magnez reguluje także funkcjonowanie osi hormonalnych, w tym wydzielanie hormonów kory nadnerczy, a zwłaszcza kortyzolu, czyli tzw. hormonu stresu. Jego nadmiar odpowiedzialny jest za wiele niekorzystnych zmian w naszym organizmie, w tym za złe samopoczucie, zmęczenie, rozdrażnienie i może przyczyniać się do rozwoju chorób cywilizacyjnych. Magnez przyczynia się natomiast do zmniejszenia poziomu kortyzolu i tym samym łagodzi skutki przewlekłego stresu[2].

ŻELAZO

Wskazania: anemia, przewlekłe zmęczenie, wypadanie włosów, osłabienie odporności.
Źródła pokarmowe: mięso, podroby, orzechy, pestki dyni, siemię lniane, kasza jaglana, fasola, soja, soczewica, szparagi, morele suszone, jaja. Żelazo lepiej wchłania się w obecności pokarmów zawierających witaminę C.
Dawkowanie: suplementację należy prowadzić pod okiem lekarza, po uprzednim oznaczeniu wyjściowego poziomu żelaza. Zazwyczaj zaleca się mężczyznom 10 mg dziennie, a kobietom miesiączkującym 18 mg dziennie.

Fot. Picture Partners

eprasa.pl 81119d14e4

Najczęstszym wskazaniem do zwiększenia spożycia pokarmów zawierających żelazo lub przyjmowania suplementów jest anemia, stan, w którym zmniejszeniu ulega liczba erytrocytów, czyli czerwonych krwinek lub stężenie zawartej w nich hemoglobiny, czyli barwnika czerwonych krwinek, wiążącego tlen i dwutlenek węgla. Jej przyczyną są m.in. obfite krwawienia miesięczne u kobiet, nieprawidłowa dieta, w tym dieta wegańska i wegetariańska, pozbawiona zwierzęcych źródeł żelaza żelaza (żelazo hemowe, pochodzące z pokarmów zwierzęcych wchłania się w 15–35%, a niehemowe, czyli pochodzenia roślinnego, jedynie w 2–20%), upośledzające wchłanianie składników pokarmowych choroby jelit, choroby nerek oraz długotrwałe stosowanie niesteroidowych leków przeciwzapalnych. Niedobór erytrocytów lub hemolglobiny, skutkuje niedotlenieniem wszystkich tkanek i narządów, co prowadzi do ciężkich zaburzeń homeostazy. Paradoksalnie anemia długo może nie dawać objawów i odkryta zostaje zazwyczaj przypadkowo, podczas rutynowych badań krwi. Po stwierdzeniu zaburzeń w ilości erytrocytów lub hemoglobiny, lekarz może zalecić także oznaczenie stężenia ferrytyny, czyli białka magazynującego żelazo. Objawem anemii jest nie tylko zmęczenie i osłabienie, ale także problemy z koncentracją, bóle i zawroty głowy, zaburzenia pracy serca (kołatanie, arytmia), wypadanie włosów, pogorszenie stanu paznokci, suchość skóry, pojawienie się zajadów i spadek odporności – zatem wiele niespecyficznych symptomów, często mylnie przypisywanych innym chorobom. Niektórzy naukowcy sugerują również związek niedoborów żelaza z otyłością. W większości przypadków, do wyrównania niedoborów wystarcza zmiana diety lub stosowanie suplementów, a skuteczność terapii należy monitorować przy pomocy analiz krwi. W skrajnych jedynie przypadkach, lekarz może zalecić leki zawierające żelazo w wysokich dawkach.

Fot. Prostock-studio

REKLAMA

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

eprasa.pl 81119d14e4

SELEN

Wskazania: osłabiona odporność, choroby tarczycy, choroby neurodegeneracyjne, choroby serca, cukrzyca, nowotwory jelit, zatrucie metalami ciężkimi.
Źródła pokarmowe: ryby, owoce morza, podroby, jaja, wołowina. Pokarmy zawierające selen warto połączyć ze źródłami witaminy E (oleje roślinne, kiełki zbóż) i witaminy A (masło, jaja, mleko, podroby), ponieważ zwiększają one wchłanianie tego pierwiastka.
Dawkowanie: Suplementację należy poprzedzić badaniem poziomu selenu we krwi i ustalić dawkę z lekarzem. Zazwyczaj zaleca się 55 µg dziennie.

Jak donoszą naukowcy z University of Hawaii (USA), nasz układ odpornościowy nie może prawidłowo funkcjonować bez codziennej dawki selenu, który po wchłonięciu z przewodu pokarmowego zostaje wykorzystany do wytworzenia selenoprotein, które pobudzają wytwarzanie zawiadujących reakcjami odpornościowymi, rozpoznających patogeny i niszczących komórki nowotworowe limfocytów T oraz wydzielających przeciwciała limfocytów B. Selen stymuluje także aktywność makrofagów, czyli krwinek odpowiedzialnych m.in. za pochłanianie (fagocytowanie) patogenów i pasożytów oraz zawiadowanie reakcją zapalną. Niektóre z selenoprotein biorą również udział w zwalczaniu wirusów. Nie bez znaczenia są także antyoksydacyjne właściwości selenu i selenoprotein, ponieważ to właśnie aktywne formy tlenu uważa się za współodpowiedzialne powstawania stanów zapalnych i reakcji autoimmunologicznych[4].

Z kolei chińscy naukowcy podkreślają znaczenie selenu w patogenezie chorób tarczycy i metabolizmie jodu. Okazuje się, że niedobory tego pierwiastka obserwuje się u wielu chorych na niedoczynność tarczycy i wielu osób zmagających się z dysfunkcjami tarczycy, w tym także chorobą Hashimoto (autoimmunologiczna niedoczynność tarczycy). Jak wykazały badania, selen reguluje wydzielanie hormonów tarczycy i obniża poziom przeciwciał niszczących ten organ oraz wywołujących w niej przewlekły stan zapalny w przebiegu choroby Hashimoto. Wspomniane już selenoproteiny przyczyniają się także do zmniejszenia stanu zapalnego tarczycy. Co ważne, niedobory selenu uważane są również za jeden z głównych czynników rozwoju nowotworów tego narządu[5].

Badacze z University of Melbourne (Australia) dowiedli, że niedobór selenu i selenoprotein wiąże się także z upośledzeniem funkcji poznawczych i powiązali go z takimi chorobami neurodegeneracyjnymi, jak demencja, choroba Alzcheimera i choroba Parkinsona. W ich przebiegu ważną rolę odgrywają bowiem wolne rodniki tlenowe, które uszkadzają neurony i prowadzą do zaburzenia ich funkcjonowania, w tym gromadzenia się w nich toksycznych białek. Selen hamuje postęp chorób neurodegeneracyjnych poprzez udział w wytwarzaniu enzymów antyoksydacyjnych i hamowanie odkładania wspomnianych białek oraz spowalnia postęp wymienionych chorób neurodegeneracyjnych[6].

Pierwiastek ten jest także niezbędny naszemu sercu. Ten pracujący nieprzerwanie narząd potrzebuje niewiarygodnie dużych ilości energii, a do jej wytworzenia koenzymu Q10, który bierze udział w reakcjach biochemicznych zachodzących w mitochondriach i jednocześnie chroni je przed niszczycielskim działaniem produktu obocznego wytwarzania energii, czyli wolnych rodników tlenowych. Okazuje się, że selen i koenzym Q10 tworzą niezwykły tandem, który istotnie obniża ryzyko wystapienia chorób układu sercowo-naczyniowego oraz chroni nas przed przedwczesnym starzeniem się. Jak wykazały badania szwedzkich naukowców z Linköping University, systematyczna suplementacja selenu, w postaci drożdży selenowych, w połączeniu z koenzymem Q10, w postaci ubichinonu, poprawia funkcjonowanie układu krwionośnego i obniża śmiertelność wskutek chorób serca – w grupie przyjmującej suplementy umieralność z powodu niewydolności krążenia wynosiła 5,9%, podczas gdy w grupie otrzymującej placebo aż 12,6%. Okazało się także, że te dwie substancje przyczyniają sie

Fot. Nishihama

eprasa.pl 81119d14e4

do rozpuszczania skrzeplin powstających w naczyniach krwionośnych i w ten sposób chronią przed chorobami naczyń, w tym miażdżycą i zakrzepicą oraz zmniejszają ryzyko śmierci. Ponadto odkryto, że selen i koenzym Q10 hamują glikację białek – jest to patologiczny proces, polegający na przyłączaniu do nich cukrów, uważany za jeden z czynników przyspieszonego starzenia się i wzrostu zachorowalności na choroby cywilizacyjne, w tym cukrzycę i nadciśnienie. W ten sposób selen i koenzym Q10 przyczyniają się do obniżenia śmiertelności i znaczącej poprawy jakości życia chorych[7,8].

Jak donoszą włoscy naukowcy, selen może być także elementem wsparcia pacjentów, w zakresie redukcji ryzyka nawrotów polipów jelita grubego i okrężnicy. W badaniu, grupa aktywna pacjentów otrzymywała witaminy A i C, cynk oraz selen, w dawce 200 µg dziennie, przez 5 lat. Po tym czasie u 100 z 411 uczestników badania doszło do wznowy gruczolaka jelita grubego, przy czym z grupy otrzymującej suplementy, była to istotnie mniejsza liczba pacjentów – 38, a z grupy przyjmującej placebo aż 62. Częstotliwość nawrotów w ciągu 15 lat od eksperymentu wyniosła zaś 48,3% w grupie badanej i 64,5% w grupie placebo. Całkowite zmniejszenie ryzyka wznowy w grupie otrzymującej aktywną suplementację oceniono na 39%[9].

Selen znalazł także zastosowanie w usuwaniu z naszego organizmu rtęci i jej soli nieorganicznych – to niezwykle silne toksyny, powodujące uszkodzenie układu nerwowego i narządów. Na ich działanie narażeni jesteśmy zwłaszcza wskutek spożywania ryb (panga, tuńczyk), pochodzących z hodowli skażonych tym pierwiastkiem. Źródłem rtęci mogą być także starego typu plomby amalgamatowe, środki ochrony roślin pozostałe na warzywach i owocach oraz smog. Niezwykle trudno jest zatem uniknąć ekspozycji na ten pierwiastek, stąd dobrze jest wyposażyć organizm w skuteczną broń. Chińscy naukowcy przeprowadzili eksperyment, w przebiegu którego ochotnikom, pochodzącym z obszaru zanieczyszczonego rtęcią na skutek działalności przemysłowej, podawano przez 3 miesiące selen, w postaci drożdży selenowych. Okazało się, że przyjmowanie suplementów zawierających ten pierwiastek nasiliło u uczestników badania wydalanie rtęci wraz z moczem. Obniżeniu uległ u nich także poziom stresu oksydacyjnego[10].

Z kolei amerykańscy naukowcy odkryli, że po przedostaniu się do naszego organizmu, rtęć blokuje aktywność selenoprotein i w ten sposób zaburza metabolizm oraz utrudnia komórkom zwalczanie wolnych rodników tlenowych, a także prowadzi do uszkodzenia wytwarzających energię mitochondriów. Dlatego w obliczu zagrożenia, jakie stanowi rtęć, należy w sposób szczególny zadbać o to, by nasz organizm miał pod dostatkiem selenu. Dzięki niemu możliwe jest m.in. przywrócenie aktywności selenoprotein, ochrona mitochondriów i DNA komórki oraz wychwycenie rtęci i usunięcie jej z organizmu[11].

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

REKLAMA

WSPIERAJ SWÓJ ORGANIZM
– wystarczy jedna tabletka dziennie

WŁOSY[1,4]
SYSTEM ODPORNOŚCIOWY[1,2,3,4]
PAZNOKCIE[1,4]
METABOLIZM[4]
SKÓRA[1]
ENERGIA[2,3]

Bio Selen+Cynk jest jednym z najbardziej rygorystycznie przebadanych suplementów selenu na rynku. W ciągu ostatnich 25 lat zmienił życie milionów konsumentów w ponad 45 krajach na całym świecie.

Zawiera opatentowane drożdże selenowe SelenoPrecise wyróżniające się wysoką biodostępnością (89% przyswajania) i bezpieczeństwem stosowania.

Przyczynia się do utrzymania zdrowych włosów[1,4]. Pomaga utrzymać zdrową skórę[1]. Przyczynia się do utrzymania zdrowych paznokci[1,4]. Wspiera prawidłowe funkcjonowanie tarczycy[4]. Wspiera prawidłowe funkcjonowanie systemu odpornościowego[1,2,3,4]. Przyczynia się do zmniejszenia zmęczenia i braku energii[2,3].

1: Cynk/ 2: Witamina C / 3: Witamina B6 / 4: Selen

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

Pharma Nord
www.pharmanord.pl

eprasa.pl 81119d14e4

PREBIOTYKI, PROBIOTYKI I POSTBIOTYKI

Wskazania: zaburzenia trawienia, choroby autoimmunologiczne, depresja, obniżona odporność, otyłość.
Źródła pokarmowe: kiszonki warzywne, przetwory mleczne, takiej jak kefiry, jogurty i maślanka, kombucha, kwas chlebowy.
Dawkowanie: naturalne źródła bez ograniczeń, a suplementy diety ściśle według wskazań producenta.

Probiotykami nazywamy żywe kultury bakterii lub ich przetrwalniki, które korzystnie wpływają na organizm gospodarza. Aby jednak mogły one zasiedlić nasz układ pokarmowy i namnażać się, potrzebują prebiotyków, czyli składników pokarmowych (głównie błonnika), które stanowią dla nich pokarm. Połączenie probiotyków i prebiotyków nazywamy synbiotykami. Istnieje jeszcze czwarta grupa, czyli postbiotyki – pod tą nazwą kryją się martwe komórki bakterii, ich fragmenty oraz liczne metabolity. Każdy z wymienionych biotyków modyfikuje mikrobiotę jelitową i przez to wywiera wpływ na nasz organizm. O tym, jak wszechstronne jest to działanie i jak olbrzymie znaczenie dla naszego zdrowia ma zachowanie równowagi mikrobiologicznej, dowiadujemy się z licznych badań – odkrywanie tajemnic mikrobioty jelitowej to obecnie jedna z najprężniej rozwijających się gałęzi medycyny. Jaka jest rola mikrobioty i jak możemy wspierać jej działania?

Jednym z najważniejszych zadań, jakie stoją przed bakteriami zamieszkującymi nasze jelita, jest wspomaganie trawienia pokarmów roślinnych, których nie rozkładają nasze enzymy trawienne oraz wytwarzanie witamin z grupy B. Bakterie jelitowe wytwarzają także krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, którymi odżywiają się komórki nabłonka jelitowego, czyli enterocyty. Sama zaś obecność niektórych szczepów w świetle jelit pobudza nabłonek do wydzielania ochronnego śluzu, który nie tylko mechanicznie osłania jelita, ale jest także miejscem bytowania komórek odpornościowych. Jeżeli zaś enterocyty są niedożywione i nie chroni ich śluz, dochodzi do rozszczelnienia bariery jelitowej, a do krwi przedostają się antygeny – grozi to rozwojem chorób autoimmunologicznych i osłabia odporność, ponieważ układ immunologiczny zostaje zaangażowany do walki z licznymi stanami zapalnymi, będącymi wynikiem obecności we krwi i tkankach substancji, które nie powinno tam być[12].

Zjawisko to opisano stosunkowo niedawno, jako przeciekanie jelit lub nieszczelność jelit. Za główną przyczynę tego stanu uważa sie dysbiozę jelit, czyli ilościowe i jakościowe zaburzenie składu mikrobioty jelitowej[13].

Mikrobiota wytwarza także szereg innych metabolitów, których zadaniem jest regulowanie pracy układów w naszym ciele. Do komunikacji z układem odpornościowym służą komórki dendrytyczne, które jednym końcem zakotwiczone są w grudkach chłonnych znajdujących się w ścianie jelit, a wypustkami sięgają aż do błony śluzowej i światła jelit – tam ulegają stymulacji przez metabolity bakteryjne

i w ten sposób układ odpornościowy uczy się rozpoznawania patogenów i odpowiedniej reakcji na zagrożenie, co nie tylko podnosi odporność, ale także zapobiega reakcjom autoimmunologicznym. Z kolei na funkcjonowanie układu nerwowego mikrobiota jelitowa wpływa przy pomocy wydzielanych przez siebie neuroprzekaźników, w tym nazywanej hormonem szczęścia serotoniny (80% serotoniny obecnej w naszym ciele wytwarzane jest przez bakterie jelitowe) i w ten sposób zapobiega zaburzeniom nastroju i depresji oraz wspomaga leczenie tych chorób. Dlatego coraz częściej lekarze postulują, by badanie składu mikrobioty jelitowej i, w razie potrzeby, suplementacja określonymi szczepami, stały się stałym elementem procesu leczenia wszelkich problemów natury psychicznej.

Wiele szczepów bakterii zamieszkujących nasze jelita posiada także zdolność niszczenia wolnych rodników tlenowych i regulowania poziomu cholesterolu we krwi, poprzez kontrolowanie jego wchłaniania. Natomiast regulując wchłanianie i metabolizm glukozy oraz zapobiegając stanom zapalnym, mikrobiota zmniejsza ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 i insulinooporność oraz pomaga utrzymać prawidłową masą ciała.

Spożywanie pokarmów probiotycznych lub przyjmowanie probiotyków w postaci suplementów diety zasila zatem szeregi mikrobioty jelitowej, a prebiotyki zapewniają jej obfitość pożywienia i ten sposób promują jej rozwój[12,13].

Wśród postbiotyków mamy natomiast m.in. preparaty zawierające krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe

Fot. aamulya

eprasa.pl 81119d14e4

i najnowszy rodzaj postbiotyku, otrzymywany z *Akkermansia muciniphila*. To jedna z pierwszych, najważniejszych bakterii, jakie kolonizują nasze ciała jeszcze w łonie matki, ale niestety, około 40-tki liczebność jej kolonii zaczyna się zmniejszać. Jednocześnie właśnie w tym czasie wzrasta ryzyko rozwoju chorób cywilizacyjnych, takich jak cukrzyca typu 2, otyłość, nadciśnienie, zaburzenia funkcjonowania wątroby i choroby zapalne jelit. Szybko zatem naukowcy powiązali ich występowanie z niedostateczną liczbą kolonii *A. muciniphila* w naszym organizmie. Bakteria ta zamieszkuje jelito cienkie i grube i stanowi nawet do 5% mikrobioty jelitowej. Samą swoją obecnością silnie pobudza błonę śluzową jelit do wydzielania ochronnego śluzu, którym jednocześnie się żywi, co czyni ją niewrażliwą na niedobory błonnika w diecie. *A. muciniphila* chroni zatem jelita przed podrażnieniem mechanicznym i zapobiega stanom zapalnym oraz wspomaga zachowanie integralności bariery jelitowej. Do tej pory nie potrafiliśmy bezpośrednio wpływać na liczebność jej kolonii, mogliśmy jedynie wspomagać ogólnie zdrowie jelit i mikrobiotę i w ten sposób pośrednio tworzyć *A. municiphila* warunki przyjazne do namnażania. Teraz mamy do dyspozycji postbiotyk, który zawiera pasteryzowane (uśmiercone w wysokiej temperaturze) komórki tej bakterii, przy czym proces pasteryzacji nie pozbawia jej właściwości biologicznych. Badania dowodzą, że przyjmowanie postbiotyków zawierających *A. muciniphila* nie tylko pobudza enterocyty do wydzielania śluzu, ale także zapobiega chorobom autoimmunologicznym i reguluje metabolizm glukozy oraz zwiększa wrażliwość komórek na insulinę, a także zmniejsza nasilenie stanów zapalnych w organizmie i sprzyja poprawie odporności na infekcje. *A. muciniphila* sprzyja także zachowaniu prawidłowej masy ciała, reguluje metabolizm wątroby i nasila spalanie tkanki tłuszczowej. Istnieją również badania, które wskazują na związek pomiędzy chorobami neurodegeneracyjnymi, a zmniejszoną liczebnością kolonii tej bakterii[15].

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 81119d14e4

KOENZYM Q10

Wskazania: choroby układu krążenia, otyłość, choroby neurodegeneracyjne.
Źródła pokarmowe: tłuste ryby, podroby, brokuły, jabłka, śliwki, rabarbar, kasze, kalafior, brukselka. Przyswajalność koenzymu Q10 wrasta w obecności tłuszczów.
Dawkowanie: jeśli lekarz nie zaleci inaczej, 200 mg dwa razy dziennie.

Komórki naszego ciała potrzebuje energii, a tę wytwarzają znajdujące się w nich wspomniane już mitochondria. Jest to jednak proces skomplikowany i wymaga dostępności wielu składników, nie tylko „paliwa", czyli glukozy. Jedną z takich substancji jest koenzym Q10, dla którego nie ma zamiennika. Co ważne koenzym Q10 nie tylko bierze udział w wytwarzaniu energii, ale także, jak już wiemy, rozprawia się jednocześnie z powstających w trakcie przemian glukozy nadmiarem wolnych rodników tlenowych. Ale to nie wszystko, koenzym Q10 jest wielozadaniową substancją, regulującą wiele procesów zachodzących w naszym organizmie. Najwięcej koenzymu Q10 wytwarzają i zużywają organy o największym zapotrzebowaniu na energię – a wśród nich na pierwszym miejscu jest serce. Substancja ta chroni mięsień sercowy przed uszkodzeniami spowodowanymi nadmiarem wolnych rodników tlenowych i rozwojem stanu zapalnego[16]. Ponadto, jak donoszą chińscy naukowcy, zapobiega patologicznym zmianom w wyściełającym naczynia krwionośne śródbłonku, dzięki czemu zapobiega miażdżycy i zakrzepicy oraz obniża ryzyko zawału, a także udaru. Reguluje ciśnienie krwi i obniża stężenie lipidów[17]. Szwedzcy naukowcy udowodnili natomiast, że połączenie koenzymu Q10 i selenu korzystnie wpływa na wydolność serca i poprawia parametry jego pracy oraz zmniejsza śmiertelność z powodu chorób sercowo-naczyniowych[17]. Dowiedziono także, że koenzym Q10 zmniejsza zakres uszkodzeń mięśnia sercowego u osób po zawale[18].
Drugim po sercu narządem, który potrzebuje dużych ilości energii jest mózg. Koenzym Q10 chroni neurony przed stresem oksydacyjnym i zapobiega stanom zapalnym związanym z niszczycielskim działaniem wolnych rodników tlenowych. Zabezpiecza także układ nerwowy przed zmianami neurodegeneracyjnymi, w tym hamuje odkładanie toksycznych białek w komórkach nerwowych, dzięki czemu zapobiega i wspomaga leczenie demencji oraz zaburzeń poznawczych. Łagodzi także przebieg ataków migreny[19,20].
Japońscy i koreańscy badacze skupili się natomiast na odkryciu, w jaki sposób koenzym Q10 wpływa na metabolizm węglowodanów i tłuszczów. Okazuje się, że substancja ta reguluje stężenie glukozy we krwi i uwrażliwia komórki na działanie insuliny oraz przyczynia się do zmniejszenia masy ciała. Zapobiega także rozwojowi cukrzycy typu 2 i powikłań naczyniowych z nią związanych, dlatego postulują, by koenzym Q10 stał się nieodłącznym elementem profilaktyki i leczenia tych schorzeń.

KWAS ALFA-LIPONOWY

Wskazania: hiperlipidemia, insulinooporność, nadwaga.
Źródła pokarmowe: ziemniaki, pomidory, brokuły, brukselka, szpinak, podroby.
Dawkowanie: 200-600 mg dziennie, na czczo, pół godziny przed śniadaniem. Diabetycy powinni skonsultować się z lekarzem przed zastosowaniem suplementu, by uniknąć groźnej hipoglikemii.

Fot. xy Fot. Dimitrios

eprasa.pl 81119d14e4

Choć kwas alfa-liponowy (ALA) pełni kluczową rolę w metabolizmie glukozy i lipidów, a przez to w zapobieganiu insulinooporności i cukrzycy typu 2 oraz hipercholesterolemii, organizm wytwarza go jedynie w niewielkim stopniu, a do tego jego stężenie wraz z wiekiem ulega obniżeniu. Jego najważniejszym zadaniem, jak donoszą m.in. tureccy naukowcy, jest uwrażliwianie komórek na działanie insuliny – hormonu wydzielanego przez trzustkę. Pod jej wpływem, wchłonięta z jelit do krwi glukoza wnika do komórek, gdzie zostaje wykorzystana do wytwarzania energii. Jeżeli jednak poziom tego cukru w organizmie utrzymuje się stale na wysokim poziomie, a dzieje się tak na skutek nieprawidłowej diety, zbyt dużej podarzy węglowodanów i podjadania pomiędzy posiłkami, komórki stają się z czasem niewrażliwe na działanie insuliny, ponieważ w ten sposób bronią się przed nadmiarem glukozy. Stan taki nazywamy insulinoopornością – w jej przebiegu komórki cierpią na głód, bo brak im glukozy, a jednocześnie we krwi krąży nadmiar tego składnika, co prowadzi do poważnych zaburzeń metabolicznych (w tym cukrzycy typu 2, miażdżycy, hipercholesterolemii) i zachwiania homeostazy. Organizm stara się uporać z nadmiarem glukozy we krwi i po przekształceniu jej w kwasy tłuszczowe magazynuje ją w podskórnej tkance tłuszczowej, co z kolei sprzyja rozwojowi otyłości. Kwas alfa-liponowy zwiększając wrażliwość komórek na działanie insuliny pomaga w zagospodarowaniu krążącej we krwi glukozy i hamuje odkładanie jej zapasów w tkance tłuszczowej, dlatego przy zbilansowanej diecie pomaga w szybkim czasie uregulować metabolizm i zmniejszyć masę ciała oraz zapobiega rozwojowi cukrzycy typu 2, a także jej powikłań, w tym nadciśnienia i miażdżycy[22].

Fot. pilipphoto

AMINOKWASY

ARGININA

Wskazania: choroby sercowo-naczyniowe, zaburzenia hormonalne, zaburzenia erekcji, osłabienie kondycji fizycznej.
Źródła pokarmowe: nabiał, owoce morza, mięso, drób, orzechy, ciecierzyca, soja.
Dawkowanie: 500-100 mg dziennie, najlepiej podczas posiłku.

Nasz organizm potrafi wytwarzać argininę, jeżeli ma pod dostatkiem proliny i kwasu glutaminowego. Wraz z wiekiem, pomimo dostatku substratów, wytwarzanie argininy ulega jednak osłabieniu. Podstawową rolą argininy jest udział w wytwarzaniu przez śródbłonek naczyń krwionośnych tlenku azotu. Pod jego wpływem naczynia krwionośne ulegają rozszerzeniu, co jest jednym z najważniejszych mechanizmów regulacji ciśnienia krwi i zapobiega chorobie wieńcowej, w przebiegu której może dochodzić do skurczu tętnic wieńcowych, skutkującego niedokrwieniem mięśnia sercowego. Ten sam mechanizm działania, polegający na rozszerzaniu naczyń krwionośnych i zwiększaniu napływu krwi do tkanek, pomaga panom osiągnąć i utrzymać erekcję, dlatego argininę stosuje się często w zaburzeniach erekcji towarzyszących andropauzie. Ponadto aminokwas ten reguluje pracę osi hormonalnych i wydzielanie hormonów, a zwłaszcza syntezę hormonu wzrostu, który u osób dorosłych zaangażowany jest w regenerację tkanek i wytwarzanie insuliny. Po argininę sięgają także sportowcy, pragnący szybko zbudować masę mięśniową i poprawić kondycję. Okazuje się bowiem, że wskutek działania tlenku azotu do mięśni trafia więcej składników odżywczych i szybciej usuwane są z nich metabolity, co zwiększa efektywność treningu. Z kolei wspomniany hormon wzrostu (somatotropina), przyspiesza regenerację mięśni i ścięgien po intensywnym treningu[23].

TRYPTOFAN

Wskazania: depresja, zaburzenia lękowe, bezsenność, przewlekłe zmęczenie, dysfunkcje seksualne.
Źródła pokarmowe: jaja, ryby, mięso drobiowe, mleko i jego przetwory, nasiona dyni i sezamu, soi oraz chia, siemię lniane, banany, kakao, żółte sery.
Dawkowanie: 500–2000 mg dziennie.

Tryptofan to aminokwas egzogenny, czyli taki, którego nasz organizm nie potrafi wytwarzać i musimy go dostarczać wraz z pożywieniem. Jest prekursorem m.in. dwóch ważnych hormonów: melatoniny i serotoniny. Melatonina wydzielana jest przez szyszynkę, niewielki gruczoł dokrewny zlokalizowany u podstawy naszego mózgu. Jej zadaniem jest przygotowanie naszego

eprasa.pl 81119d14e4

organizmu do snu i utrzymanie nieprzerwanego snu nocnego oraz regulowanie rytmu dobowego. Niedobory lub zaburzenia wydzielania melatoniny skutkują m.in. bezsennością, rozdrażnieniem i zaburzeniami koncentracji. Więcej o melatoninie przeczytasz w Raporcie „Wysypiaj się dla zdrowia".
Ponadto tryptofan jest niezbędny do wytwarzania serotoniny, nazywanej hormonem szczęścia – proces ten zachodzi w jelitach z udziałem mikrobioty. Pełni ona rolę neuroprzekaźnika i bierze udział w procesach zapamiętywania oraz przywoływania informacji z pamięci. Razem z melatoniną reguluje także rytm dobowy – podczas gdy melatonina kładzie nas do snu, o poranku wybudza nas serotonina. Odpowiada ona także za nasze samopoczucie psychiczne (uczucie zadowolenia, radość, szczęście i spokój), zapobiega nadmiernemu pobudzeniu i przeciwdziała jednocześnie apatii. Serotonina reguluje także libido i hamuje agresję. Badania japońskich naukowców dowodzą, że uzupełnienie diety o źródła tryptofanu lub przyjmowanie go w postaci suplementów może poprawiać nastrój i zapobiegać jego wahaniom, depresji i stanom lękowym. Czyni to tryptofan obiecującym elementem terapii zaburzeń psychicznych, który może wspomóc leczenie farmakologiczne[24].

CYSTEINA

Wskazania: pogorszenie stanu włosów i paznokci, choroby stawów, stany zapalne, choroby sercowo-naczyniowe.
Źródła pokarmowe: soja, pistacje, nasiona słonecznika, jaja, mięso, mleko i jego przetwory, orzechy, kukurydza, fasola, algi spirulina.
Dawkowanie: według zaleceń producenta, ale po konsultacji z lekarzem, ponieważ cysteina wchodzi w reakcje z wieloma lekami. Dobowa dawka mieści się w zakresie 50-500 mg.
Jak dowodzą hiszpańscy naukowcy, cysteina jest prekursorem glutationu – jednego z najsilniejszych antyoksydantów wytwarzanych przez nasz organizm. Chroni on nas przed stanami zapalnymi, wspomaga gojenie tkanek i przyspiesza rekonwalescencję po intensywnym wysiłku fizycznym. Cysteina bierze także udział w wytwarzaniu keratyny, białka będącego budulcem włosów – hamuje zatem ich wypadanie i wzmacnia oraz zapobiega rozdwajaniu końcówek. Aminokwas ten ma swój udział również w syntezie kolagenu, który jest głównym składnikiem skóry i torebek stawowych, chrząstek oraz ścięgien. Dzięki temu zapobiega przedwczesnemu starzeniu się skóry, nadaje jej elastyczność i wspomaga regenerację, a także leczenie chorób, w przebiegu których dochodzi do uszkodzenia stawów lub ścięgien oraz degeneracji chrząstek. Przyjmowanie suplementów zawierających cysteinę poprawia mobilność i zapobiega zapaleniu stawów. Kolagen buduje także ściany naczyń krwionośnych i odpowiada za ich elastyczność, zatem cysteina może być przydatna w zapobieganiu chorobom sercowo-naczyniowym, w tym miażdżycy[25].

ANTYOKSYDANTY

Wskazania: przewlekły stres, wysokie ryzyko zachorowania na nowotwór, częste infekcje, choroby autoimmunologiczne.
Źródła pokarmowe: warzywa, owoce, gorzka czekolada i kakao, pestki, orzechy, algi. Specjaliści zalecają, by źródła antyoksydantów, zwłaszcza warzywa i owoce, stanowiły podstawę diety.
Dawkowanie: nie ustalono dokładnego dawkowania antyoksydantów, zawierające je pokarmy można spożywać bez ograniczeń, a suplementy według zaleceń producentów.
Antyoksydantami lub przeciwutleniaczami nazywamy takie składniki pokarmowe, jak witaminy A, C i E, polifenole, karotenoidy, flawonoidy i niektóre mikroelementy, a także substancje wytwarzane przez nasz organizm, które posiadają zdolność unieszkodliwiania wolnych rodników tlenowych. Te aktywne formy tlenu powstają w sposób naturalny w komórkach naszego ciała, jako produkt uboczny wytwarzania energii w mitochondriach. Zdrowy organizm radzi sobie z nimi przy pomocy wytwarzanych przez siebie i pozyskanych z pokarmu antyoksydantów. Problem pojawia się, jeżeli np. na skutek stresu, choroby przewlekłej czy niedoborów pokarmowych, organizmowi zaczyna brakować przeciwutleniaczy i szala zwycięstwa przechyla się na korzyść wolnych rodników tlenowych. Stan taki nazywamy stresem oksydacyjnym, w którym organizmowi brakuje sił i środków do utrzymania w ryzach aktywnych form tlenu i na skutek ich działania dochodzi do uszkodzenia komórek w całym organizmie, skutkującego powstaniem rozsianych ognisk stanu zapalnego. A te angażują układ odpornościowy, który musi uporać się z wieloma problemami jednocześnie. Jego

Fot. Teri

eprasa.pl 81119d14e4

siły nie są niewyczerpalne, dlatego skupiony na walce ze skutkami stresu oksydacyjnego staje się „ślepy" na inne zagrożenia, w tym infekcje. Stale pobudzany układ odpornościowy może także zwrócić się przeciwko organizmowi i zacząć niszczyć własne tkanki – tak rozwijają się choroby autoimmunologiczne. Ale to nie wszystko. Wolne rodniki posiadają niesparowany elektron, co czyni je niezwykle aktywnymi substancjami, dążącymi do pozyskania brakującego elektronu z innych cząsteczek, np. białek, organelli, błon komórkowych i nawet DNA. Pod wpływem działania wolnych rodników ulegają one zatem uszkodzeniu, a to może upośledzać funkcjonowanie komórek. Aktywne formy tlenu mogą także powodować mutacje w kodzie genetycznym, które często stanowią zaczątek procesu nowotworowego lub prowadzić do apoptozy, czyli śmierci komórki. Naukowcy z Sapporo Medical University School of Medicine (Japonia) jako jedni z wielu na całym świecie dowodzą, że nadmiar wolnych rodników tlenowych jest jednym z najważniejszych czynników rozwoju nowotworów, do czego przyczyniają się uszkodzenia, jakich dokonują one w DNA i zaburzenia metabolizmu komórek. Wobec powyższego wielu specjalistów zaleca zmianę diety i przyjmowanie antyoksydantów osobom zestresowanym, chorym na nowotwory i osobom w grupie wysokiego ryzyka (np. posiadających określone mutacje genów, związane z wyższym ryzykiem zachorowania), chorym na choroby autoimmunologiczne i osobom z obniżoną odpornością[26].

WITAMINY Z GRUPY B

Wskazania: zaburzenia neurologiczne, przewlekłe zmęczenie, anemia, obniżona odporność, choroby wątroby, dermatozy.
Źródła pokarmowe: fasola, soja, groch, mięso, nabiał, drożdże, podroby, kiełki zbóż, banany, owoce jagodowe, szpinak, ryż, sery, jaja, ziemniaki. Jedynym źródłem witaminy B12 jest mięso i podroby.
Dawkowanie: zgodnie z zaleceniami producentów suplementów diety.

Zacznijmy od tego, że nasz organizm sam nie wytwarza witamin z grupy B, czynią to za nas bakterie zamieszkujące jelita. Mało tego, nie posiadamy także zdolności ich magazynowania (poza witaminą B12).

Witamina B1 (tiamina) to ważny element szlaków wytwarzania energii, jest także składnikiem wielu enzymów i bierze udział w przekazywaniu impulsów nerwowych. Niedobory tiaminy zaburzają szereg procesów metabolicznych, przewodnictwo nerwowe (powodują niedowłady lub paraliż) i funkcjonowanie ośrodkowego układu nerwowego.

Witamina B2 (ryboflawina) jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania skóry, wytwarzania czerwonych krwinek i energii w mitochondriach oraz bierze udział w przemianach węglowodanów, tłuszczów i białek, a także wytwarzaniu hormonów tarczycy. Niedobory prowadzą do zaburzeń hormonalnych, braku energii, anemii i przyczyniają się do rozwoju dermatoz.

Witamina B3 (niacyna, witamina PP) odpowiada za prawidłowe funkcjonowanie mózgu i obwodowego układu nerwowego, bierze udział w wytwarzaniu hormonów płciowych, tarczycy i kory nadnerczy oraz w przemianach metabolicznych węglowodanów i tłuszczów. Objawem niedoborów jest przede wszystkim pelagra – dermatoza, w przebiegu której skóra staje się szorstka i łuszcząca, a z czasem pojawiają się na niej przebarwienia oraz owrzodzenia. O niedoborach świadczą także zmiany zapalne w jamie ustnej i na języku, jak również zapalenie nerwów obwodowych, zaburzenia neurologiczne i problemy natury psychicznej.

Witamina B4 (cholina) nie jest chemicznie witaminą, ale niektórzy nadal zaliczają ją do witamin z grupy B. Organizm wytwarza ją w niewielkim stopniu, ale i tak nasze zdrowie zależy od jej podaży w diecie. Jest niezbędna do prawidłowej pracy i regeneracji komórek wątroby oraz wytwarzania neuroprzekaźników, a także regulowania poziomu homocysteiny, czyli aminokwasu, którego nadmiar zaburza metabolizm. Zapobiega i hamuje postęp niealkoholowego stłuszczenia wątroby oraz reguluje metabolizm lipidów. Niedobory mogą przyczyniać się do zaburzeń pracy wątroby i przewodnictwa nerwowego – cholina jest

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

REKLAMA

Naturalne wsparcie leczenia ran

100% naturalny Miód Manuka klasy medycznej, pochodzący prosto z Nowej Zelandii, zapewnia optymalne, wilgotne środowisko, kluczowe dla wsparcia procesu regeneracji nawet w przypadku najbardziej wymagających ran. Doskonale sprawdza się w pielęgnacji: o**wrzodzenia stopy cukrzycowej, owrzodzenia nóg, odleżyn, oparzenia I i II stopnia, ran chirurgicznych, ran urazowych. Ma działanie antybakteryjne, zmniejsza stan zapalny i działa jak naturalny „opatrunek". Przy trudno gojących się ranach stosować pod nadzorem lekarza.**

Antybakteryjny Miód Manuka na rany, wyrób medyczny*
Manuka Health New Zealand
Cena: 74,90 zł
www.miodymanuka.pl

* Podmiot prowadzący reklamę: Propharma Sp. z o.o. ul. Łopuszańska 36, 02-220 Warszawa
Producent: ECTOMED Guildford Road Trading Estate, Farnham, Surrey GU9 9PZ Wielka Brytania
Upoważniony przedstawiciel: EMERGO EUROPE Prinsessegracht 20, 2514 AP, Haga Holandia

To jest wyrób medyczny.
Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

eprasa.pl 8111901464

niezbędna do wytwarzania lecytyny, która wchodzi w skład osłonek mielinowych chroniących nerwy obwodowe.
Witamina B5 (kwas pantotenowy) bierze udział w wytwarzaniu hormonów sterydowych, witaminy A i witaminy D, hemoglobiny i neuroprzekaźników. Chroni ponadto komórki wątroby i łagodzi stany zapalne tego narządu oraz chroni serce przed chorobą niedokrwienną. Niedobory obserwuje się niezwykle rzadko, ponieważ witamina B5 występuje powszechnie w pokarmach roślinnych i zwierzęcych.
Witamina B6 (pirydoksyna) pełni funkcję koenzymu w przemianach węglowodanów i aminokwasów. Jej niedobór objawia się zaburzeniami neurologicznymi i obniżeniem poziomu niektórych neuroprzekaźników, apatią, bezsennością i osłabieniem odporności.
Witamina B7 (biotyna) jest niezbędna do zachowania zdrowia skóry, odpowiada także za stan jej wytworów, czyli włosów i paznokci. Bierze udział w krzepnięciu krwi i wytwarzaniu hormonów tarczycy. Jej niedoborom towarzyszą objawy neurologiczne, takie jak apatia, depresja, stany lękowe, halucynacje, a także bóle mięśni, nadwrażliwość czuciowa i senność oraz pogorszenie kondycji skóry, włosów i paznokci.
Witamina B9 (kwas foliowy) bierze udział w wytwarzaniu czerwonych krwinek, dlatego objawem jej niedoborów jest przede wszystkim anemia. Kwas foliowy bierze także udział w wytwarzaniu osłonek mielinowych nerwów i syntezie DNA – niedobory mogą zaburzać podziały komórkowe i regenerację tkanek.
Witamina B12 (kobalamina) jest ważnym uczestnikiem szlaków wytwarzania czerwonych i białych krwinek i jedyną witaminą z grupy B, którą w pewnych ilościach nasz organizm potrafi magazynować w wątrobie i mięśniach. Bierze ona także udział w metabolizmie aminokwasów i kwasów tłuszczowych. Objawem niedoboru jest anemia, zaburzenia pracy zmysłów węchu i czucia, drętwienie kończyn oraz zmienność nastroju oraz problemy poznawcze.
Suplementacja witamin z grupy B prowadzi do szybkiego uzupełnienia niedoborów i równie szybkiego złagodzenia objawów. Weganie i wegetarianie powinni na stałe przyjmować preparaty zawierające witaminę B12, ponieważ praktycznie jedynym jej źródłem jest mięso i podroby. Czasami przyjmowanie zestawu witamin z grupy B jest niewystarczające i należy skupić się na dostarczeniu organizmowi wyższych dawek konkretnej z nich, zatem suplementację najlepiej jest zacząć po konsultacji ze specjalistą[27]. ■

BIBLIOGRAFIA

1. A. W. Saul, Skuteczne leczenie chorób przewlekłych, Medycyna Ortomolekularna, Wydawnictwo Aba, 2020.
2. Nadciśnienie Tętnicze 2013, tom 17, nr 6, strony: 447–459
3. J Res Med Sci, 2014;19:164-74
4. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6163284/
5. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10080082/
6. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25996565/
7. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32417634/
8. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22626835/
9. Journal of Gastroenterology volume 48, p. 698–705 (2013)
10. Environ. Sci. Technol. 2012, 46, 11313−11318
11. Toxicology Communications. 2021, VOL. 5, NO. 1, 19–59
12. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4528021/
13. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6790068/
14. POST. MIKROBIOL.,2017, 56, 1, 18–27.
15. https://www.nature.com/articles/s41575-022-00631-9
16. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16551570/
17. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29454678/
18. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5642125/
19. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4585235/
20. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15728298/
21. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6406080/
22. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31221283/
23. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27660594/
24. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32272859/
25. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6017824/
26. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8486193/
27. Postępy Fitoterapii 4/2009, s.229-238.

Fot. bit24

eprasa.pl 81119d14e4

WWW.KENAY.COM.PL

PONAD 300 SUPLEMENTÓW DIETY W NASZYM SKLEPIE

kenay®

MAGNEZ ATA

BIODOSTĘPNE ŹRÓDŁO MAGNEZU

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

kenay.poland

EKOLOGICZNE SZKLANE OPAKOWANIE

BEZ GMO

POTWIERDZONY CERTYFIKAT JAKOŚCI

DOSTĘPNE SUPLEMENTY DIETY UZUPEŁNIAJĄCE NIEDOBORY KLUCZOWYCH DLA ZDROWIA SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH

WITAMINA B COMPLEX, UBICHINOL V100, ARGININA, TRYPTOFAN

(R) ZAREJESTROWANE **SKŁADNIKI ODŻYWCZE**

eprasa.pl 81119d14e4

Pozytywny masaż

Żyjemy w erze pozbawionej dotyku. Przyczynia się do tego rozwój komunikacji wirtualnej. Gdy ponadto pandemia ograniczyła fizyczny kontakt między ludźmi, brytyjski program badawczy udowodnił wspaniałe skutki zdrowotne wzajemnego masażu pary partnerów życiowych. Pandemia minęła, a idea POSITIVE MASSAGE podbija świat. Przedstawiamy publikację brytyjskich lekarzy – naukowców. Czytelnikom zainspirowanym tą publikacją, zanim przystąpią do aktywnych działań, polecamy najpierw zapoznać się z podstawowymi technikami masażu, które można poznać na licznych filmach instruktażowych na You Tube.

AUTORZY:

SAYURI M. NARUSE
Pracownik badawczy, wykładowca na Newcastle University i Northumbria University, Newcastle upon Tyne, Anglia, Wielka Brytania. Szkołę skończyła w Japonii, po czym przez 3 lata była nauczycielką w szkole japońskiej w Hong Kongu. Od dzieciństwa pasjonowała się medycyną wschodnią, w szczególności masażem. Rozwijała tę pasję kończąc wiele kursów w krajach azjatyckich (Indie, Malezja, Tajlandia), a następnie w Wielkiej Brytanii. Matka trojga dziewczynek. W ostatnich latach prowadzi wraz z Doktorem M. Mossem duży projekt badawczy „Positive Massage".

DR MARK MOSS
Dziekan Wydziału Psychologii w Northumbria University, Newcastle upon Tyne, Anglia, Wielka Brytania. Jego prace badawcze dotyczą głównie modulacji funkcji poznawczych i nastroju środkami medycyny naturalnej, w szczególności skupia się na rytuałach masażu Phyto Aromatic.

W skrócie

COVID-19 przyniósł nie tylko strach i niepokój, ale także uzasadnione ograniczenia komunikacji i wynikające z tego niezaspokojenie potrzeby dotyku w naszym codziennym życiu. Ochrona zarówno osobistego, jak i relacyjnego dobrostanu jest zatem szczególnie ważna w tym czasie. Wykorzystując podejście interwencyjne zapobiegawcze, niniejszy artykuł wykazuje korzyści z **programu masażu pozytywnego** i przedstawia analizę jakościową doświadczeń zestresowanych, ale zdrowych par w angażowaniu się w program. Trzydziestu czterech uczestników ukończyło 3 cotygodniowe zajęcia i domową praktykę wzajemnego masażu. Dane z otwartego kwestionariusza online wypełnianego co tydzień programu i ponownie 3 tygodnie później, zostały poddane analizie tematycznej. Zidentyfikowane tematy obejmowały, holistyczne odprężenie, poprawę

Fot. alipko

eprasa.pl 81119d14e4

relacji i umiejętność dbania o siebie. Pary postrzegały **masaż pozytywny** jako skuteczną umiejętność wzajemnego wsparcia, aby zrelaksować się i pomóc sobie nawzajem poprzez odstresowanie, zarówno emocjonalnie, jak i fizycznie poprzez komunikację werbalną i niewerbalną, tworząc wdzięczność, głębsze połączenie i poczucie własnej skuteczności, poprzez czas spędzony razem i przyjemny dotyk. Teoretycznie i doświadczalnie **masaż pozytywny** może być skuteczną umiejętnością profilaktyki. Promowanie koncepcji opieki nad sobą i jej praktyczne zastosowanie poprzez **masaż pozytywny** byłoby korzystne dla osobistego i relacyjnego samopoczucia par w erze pozbawionej dotyku.

Wstęp

Deprywacja dotyku, czyli niezaspokojenie potrzeby dotyku jest bardzo słabo zbadanym, ale potencjalnie krytycznym problemem zdrowia społecznego / behawioralnego / psychologicznego / fizjologicznego, ze względu na to, że wiąże się z opóźnieniami rozwojowymi, depresją, agresją i zachowaniami samookaleczającymi. Współczesny świat stał się podatny na deprywację dotyku ze względu na szybki rozwój komunikacji wirtualnej i społeczne „tabu przeciwko dotykowi", np. strach przed łamaniem przepisów dotyczących kontaktu fizycznego w szkołach. Co gorsza, niedawna pandemia COVID-19 wzbudziła zbiorowy strach przed dotykiem poprzez ograniczenie komunikacji w wyniku dystansu społecznego i izolacji. Te ograniczenia i deprywacje mogą powodować szkody psychiczne, ponieważ ludzka potrzeba kontaktu fizycznego zostaje zakłócona. Dlatego można uznać, że żyjemy obecnie w **erze pozbawionej dotyku**.

Na szczęście pary nie były objęte ograniczeniami podczas pandemii, chyba że jeden z partnerów uzyskał pozytywny wynik testu na COVID-19, ale zamierzoną (np. celową odległość dla zmniejszenia ryzyka przeniesienia wirusa) i niezamierzoną konsekwencją może być zmniejszenie troskliwego kontaktu między bliskimi. Co więcej, nauka o związkach poinformowała nas, że stres zewnętrzny związany z COVID-19 wpłynął i prawdopodobnie nadal będzie wpływał negatywnie lub pozytywnie na relacje par. Podczas gdy pozytywne elementy mogą być chronione, a nawet zwiększane wysiłkiem w relacjach par, szkodliwe procesy, takie jak wycofanie i mniej reagujące wsparcie, mogły zostać zwiększone przez pandemię. Zewnętrzne czynniki stresogenne, takie jak napięcie ekonomiczne, zamknięcie i izolacja, mogą stworzyć kontekst, który zmniejsza zdolność par do wzajemnego wsparcia, uczucia i ciepła z powodu wyczerpania zasobów osobistych i samoregulacji. Najbardziej negatywne konsekwencje obejmują wzrost przemocy ze strony partnera.

Co ciekawe, literatura społeczna i neuronaukowa ujawniła, że ciepły dotyk ma pozytywną korelację z wyższym poziomem dobrego samopoczucia i wiąże się ze zwiększonym uczuciem u partnerów. Podobnie, przyjemny dotyk wydaje się odgrywać rolę w związku prospołecznym, takim jak

Ciepły pozytywny dotyk wpływa bezpośrednio w taki sposób, jak obniżenie skurczowego ciśnienia krwi, poziomu kortyzolu i alfa amylazy oraz zwiększenie oksytocyny

wyrównanie reakcji fizjologicznej dwojga ludzi i poprawa ich relacji. Co więcej, dotyk interpersonalny może przynieść korzyści parom, komunikując gotowość do wsparcia, zapewniając komfort, zmniejszając stres oraz okazując uczucia i troskę. Dzieje się tak prawdopodobnie dlatego, że ciepły pozytywny dotyk wpływa bezpośrednio na ciało w taki sposób, jak obniżenie skurczowego ciśnienia krwi, kortyzolu i alfa amylazy oraz zwiększenie oksytocyny. Dotyk jest jednym z najbardziej instynktownych i naturalnych, a jednocześnie potężnych sposobów łączenia się i komunikowania.

Masaż jest jedną z najskuteczniejszych form dotyku wysokiej jakości, celowym zachowaniem dotykowym, które zapewnia wsparcie i opiekę zarówno dawcy, jak i odbiorcy. Historycznie masaż był używany do uzdrawiania, pocieszania i pielęgnacji od czasów Hipokratesa (460-377 p.n.e.) i jest kontynuowany do dziś w wielu kulturach świata. Chociaż masaż został naukowo zbadany pod kątem jego skuteczności w leczeniu fizycznym i psychicznym, a korzyści płynące z masażu są uznawane w kategoriach wielowymiarowej profesjonalnej interwencji, laicy mogą również zapewnić skuteczny masaż.

Wykazano, że masaż amatorski (nieprofesjonalny), tj. masaż wykonywany przez partnera, opiekuna lub inną znaczącą osobę, która nie jest profesjonalnie przeszkolona, ale otrzymała krótkie instrukcje, przynosi różne pozytywne efekty dla zdrowia i samopoczucia psychicznego, relacyjnego i fizycznego. Fizyczne skutki masaży amatorskich obejmują zmniejszenie bólu i objawów u pacjentów z rakiem, bólu nóg i pleców w ciąży oraz bólu matki podczas i po porodzie. Zgłaszane efekty psychologiczne obejmują zmniejszenie stresu, lęku i zmęczenia u pacjentów z rakiem, poprawę funkcjonowania rodziny, zmniejszenie lęku i depresji u kobiet w ciąży oraz poprawę nastroju u kobiet w okresie okołoporodowym. Relacyjne efekty masażu obejmują zwiększoną bliskość i więź, dostosowanie małżeńskie i poprawę relacji.

Warto zauważyć, że masaż we wszystkich tych badaniach był tylko jednokierunkowy (tj. od dawcy do odbiorcy). Niewielka liczba charakterystycznych badań wykazała, że wzajemny masaż (tj. wymiana masażu między osobami) może pozytywnie wpłynąć zarówno na dawcę, jak i odbiorcę pod względem stresu i dobrego samopoczucia.

Jednakże, prawie nie zwrócono uwagi na jakość dotyku lub wzajemny masaż jako interwencję przeciwko

Dotyk jest jednym z najbardziej instynktownych i naturalnych, a jednocześnie potężnych sposobów łączenia się i komunikowania

eprasa.pl 81119d14e4

psychologicznym skutkom deprywacji dotyku. Dlatego proponujemy innowacyjną interwencję skoncentrowaną na relacjach, **masaż pozytywny**, aby złagodzić wpływ deprywacji dotyku poprzez poprawę dobrego samopoczucia par w relacjach osobistych. Niniejszy artykuł ma na celu zbadanie możliwej skuteczności masażu pozytywnego dla dobrego samopoczucia par w okresach pozbawionych dotyku, takich jak okres pandemii Covid-19 i później. Koncentrujemy się na osobistym i relacyjnym samopoczuciu par z perspektywy prewencyjnej, chroniąc przed niektórymi negatywnymi skutkami psychologicznymi pandemii COVID-19. Utrzymanie lub podniesienie jakości relacji poprzez wzajemne wsparcie oraz zapewnienie komfortu i bezpieczeństwa ma kluczowe znaczenie dla dobrego samopoczucia osobistego, fizycznego i emocjonalnego, co jest szczególnie ważne w tym trudnym czasie. Najpierw opisujemy teoretyczny konstrukt **masażu pozytywnego**, a następnie relacjonujemy doświadczenia par, które podjęły program **masażu pozytywnego**. Następnie omawiamy teoretyczne dopasowanie doświadczeń par z **masażu pozytywnego** w ramach strategii łagodzenia skutków Covid-19.

Masaż pozytywny (PM) to innowacyjna forma masażu wzajemnego, mająca na celu poprawę dobrego samopoczucia w bliskich związkach. Jest innowacyjny, ponieważ nie jest tylko „otrzymywaniem" lub „dawaniem", ale polega na wymianie masażu w celu przyniesienia korzyści obu stronom i opiera się na warunkach domowych, a nie w wyspecjalizowanych obiektach publicznych. PM został specjalnie zaprojektowany do promowania dobrego samopoczucia w zdrowej populacji ogólnej, a nie do stosowania środków zaradczych. Teoretyczna konstrukcja PM została omówiona wcześniej i dostarcza dowodów na to, że PM może być skuteczną pozytywną interwencją dla osobistego i relacyjnego samopoczucia par. Model sugeruje, że pary skorzystają, gdy zasoby osobiste zostaną wzmocnione przez PM, aby pokonać wyzwania. PM to samoregulująca się modalność, która ma specyficzne cechy dostępności, zdolności adaptacyjnych i zwięzłości. Cechy osobiste, takie jak umiejętności, pewność siebie, motywacja „dawcy", przekonanie o skuteczności i poziom relacji, mają istotny wpływ na efekty. Przewiduje się, że pary, które są zmotywowane, posiadają umiejętności, pewność siebie i bardziej ufny związek, odniosą więcej korzyści z PM.

Jedno z ustaleń pierwszych badań nad efektami PM wykazało, że zarówno „otrzymywanie", jak i „dawanie" masaży mogą wywoływać pozytywny wpływ na stres emocjonalny i jasność umysłu. To interesujące odkrycie zainspirowało badaczy do stworzenia neologizmu „selves-care", który odnosi się do aktywności zdrowotnej i dbałości jednocześnie o ukochaną osobę i siebie. Pozytywne wyniki późniejszego badania PM nad samopoczuciem psychicznym zestresowanych par oraz postrzeganym stresem i radzeniem sobie wzmocniły pojęcie PM jako potencjalnie skutecznej aktywności w *opiece nad sobą*. PM ma wiele wspólnego z **psychologią pozytywną** w podejściu do zwiększania dobrostanu, a nie skupianiu się na chorobie. Psychologia pozytywna rozwinęła naukowe zrozumienie ludzkiego dobrostanu, zwłaszcza tego, jak i co czyni ludzi szczęśliwymi, promując liczne interwencje dla dobra jednostki. Wśród nich PM ma wyjątkową pozycję jako pomost między psychologią pozytywną a masażem.

Pary, które są zmotywowane, posiadają umiejętności, pewność siebie i bardziej ufny związek, odniosą więcej korzyści z PM

Uważamy, że bardzo aktualne i użyteczne jest przedstawienie doświadczeń związanych z PM przy użyciu wcześniej niepublikowanych danych jakościowych. Celem obecnego raportu jakościowego jest zatem zbadanie i poinformowanie o tym, jak zestresowane pary doświadczyły wzajemnego masażu. Zgodnie z wiedzą autorów, niniejszy artykuł jest pierwszym, który donosi o doświadczeniach takich wzajemnych masaży nieprofesjonalnych.

Materiały i metody

Interwencja

Interwencją był program PM, składający się z 1 godziny zajęć tygodniowo połączonych z praktyką PM trzy razy w tygodniu w domu. PM został pierwotnie wymyślony w celu wspierania zdrowia i dobrego samopoczucia osób starszych w lokalnej społeczności. Dlatego sekwencja masażu jest krótka, prosta, przyjazna dla użytkownika i dostępna. Nie wymaga aplikacji oleju, zdejmowania odzieży ani używania stołu do masażu. Styl masażu to połączenie technik zachodnich i wschodnich, takich jak **głaskanie**, **ugniatanie**, **naciskanie**, **ściskanie**, **opukiwanie**. Uczestnicy są prowadzeni przez 15-minutową sekwencję PM obejmującą masaż pleców, ramion, szyi, głowy i twarzy. Instrukcje w programie obejmują wskazania i przeciwwskazania, praktyki uświadamiające w celu zwiększenia uwagi i wrażliwości oraz umiejętności masażu, takie jak T-ten (Nowy termin, który został ukuty przez autorkę tego artykułu – Sayuri M. Naruse. Odnosi się do uciskania odpowiednich punktów, w tym punktu spustowego i punktu akupresury. Termin *T-ten* został stworzony dla masażystów, aby skupić się na ciele odbiorcy i wyczuć właściwy punkt do wywierania nacisku) a także wytyczne dotyczące stosowania ucisku. Nacisk wahał się od łagodnego do umiarkowanego z pewnym głębokim naciskiem, w zależności od techniki, docelowej części ciała i preferencji odbiorcy. Instrukcje obejmowały komunikację w parach, aby zapewnić preferencje partnera. Na przykład partner może nie być zadowolony z masażu twarzy z powodu noszenia makijażu. Więcej informacji na temat programu PM można znaleźć w przykładzie sekwencji PM poniżej (**rys. 1**) oraz zapoznać się z artykułami podanymi na stronie internetowej **www.positivemassage.org**.

eprasa.pl 81119d14e4

Ryc. 1. Przykład sekwencji PM. Po lewej: ugniatanie ramion, środek: okrągłe naciskanie na głowę, po prawej: dłonie naciskające na plecy.

Uczestnicy

Zdrowe (tj. nie poddawane leczeniu), ale zestresowane (tj. zgłaszany przez siebie ogólny stres) pary w wieku ponad 18 lat były rekrutowane za pośrednictwem plakatów, ulotek, e-maili i mediów społecznościowych. Kryteriami wykluczenia były: (a) znana patologia sercowo-naczyniowa, taka jak tętniak, chyba że uczestnik miał pisemną zgodę lekarza na wzięcie udziału w badaniu; b) poważny zabieg chirurgiczny w ciągu ostatnich trzech miesięcy; c) niedawne urazy, takie jak złamania kości górnej części ciała; d) pierwszy trymestr ciąży oraz (e) już regularnie otrzymujący masaż. Czterdziestu ośmiu uczestników, tj. 24 pary, wyraziło świadomą zgodę. Spośród nich 42 uczestników rozpoczęło badanie, a 38 je ukończyło. Przeanalizowano tylko dane 34 uczestników z powodu niewystarczającej liczby danych. Pary uczestników zostały losowo przydzielone do dwóch grup: Grupa A otrzymała natychmiastową interwencję PM; grupie B przydzielono opóźnioną interwencję PM. Średni wiek uczestników wynosił 36,8, a spośród 17 par 14 par było heteroseksualnych.

Procedura

Badanie zostało zatwierdzone przez Komitet Etyki Badań Wydziału Zdrowia i Nauk Przyrodniczych na Uniwersytecie Northumbrii. Po świadomej zgodzie, pary w obu grupach A i B zostały zaproszone na trzytygodniowy kurs masażu PM na Uniwersytecie Northumbria, odpowiednio w tygodniach 1-3 i tygodniach 4-6. Program PM został wygłoszony przez Sayuri M. Naruse i wspierany przez asystenta. Po instrukcjach uczestnicy zostali poproszeni o ćwiczenie zarówno dawania, jak i otrzymywania 15-minutowego masażu trzy razy w tygodniu przez trzy tygodnie. Uczestnicy mogli zmienić czas trwania masażu i docelowe części ciała zgodnie z preferencjami odbiorcy.

Wyniki

Analiza tematyczna zidentyfikowała trzy nadrzędne tematy w doświadczeniach par z PM w całym programie:

a) **Holistyczne odprężenie**: strategie emocjonalnego, psychicznego i fizycznego złagodzenia napięcia – wzajemne rozluźnienie poprzez troskliwy dotyk;
b) **Poprawa relacji**: Poprawa relacji poprzez komunikację werbalną i niewerbalną za pomocą przyjemnego dotyku, który pobudza pozytywne uczucia, takie jak wdzięczność, miłość, troska i głębsze połączenie;
c) **Umiejętność dbania o siebie**: Skuteczne techniki wzajemnego wsparcia uzyskane dzięki poświęceniu czasu na wspólne uczenie się.

Zidentyfikowane tu tematy są charakterystyczne, a zarazem powiązane ze sobą. Chociaż zidentyfikowano trzy tematy, prawie niemożliwe było oddzielenie stwierdzeń, które zostały wyrażone przez niektórych uczestników, np.
„Pomaga to nie tylko się zrelaksować, złagodzić ból lub poradzić sobie ze stresem, ale także pomaga poprawić komunikację z partnerem, pomóc mu się zrelaksować i cieszyć się cudownym czasem razem”. (Ona, czterdzieści parę lat)
Jednak zidentyfikowaliśmy **przyjemny dotyk** jako podstawową wartość wzajemnego masażu, ponieważ leży u podstaw każdego zidentyfikowanego tematu i obejmuje wszystkie postrzegane efekty PM. **Przyjemny *dotyk*** odnosi się tutaj do pozytywnych przyjemnych uczuć stworzonych przez stymulację dotykową przez partnera. Ekspresja przyjemnego dotyku, takiego jak *„czuć się dobrze”*, *„cieszyć się”*, *„szczęśliwy”*, *„relaksujący”* i *„kochający dotyk”* przeplatały się ze wszystkimi tematami, a zatem były niepodzielne. Większość par doświadczyła pozytywnych uczuć przyjemnego dotyku podczas PM nie tylko podczas otrzymywania, ale także podczas wykonywania masażu:
„Czuję się bardziej zrelaksowana, czuję, że mój mąż i ja poświęcamy trochę czasu tylko dla nas, a świadomość, że on czuje się dobrze dzięki masażowi danemu ode mnie, sprawia, że czuję się szczęśliwa”. (Ona, czterdzieści parę lat)
„Czujesz się bardziej zrelaksowany i pozbywasz się bólów. Czuję się bardzo blisko mojego partnera... Poza tym miło jest znaleźć punkty nacisku na partnerze i pomóc je uwolnić”. (Ona, trzydzieści parę lat)
Wyniki przedstawiono poniżej dla każdego tematu. (Należy pamiętać, że „pary” nie oznaczają, że dane są dostarczane przez pary jako całość; wszystkie dane zostały zebrane na poziomie indywidualnym)

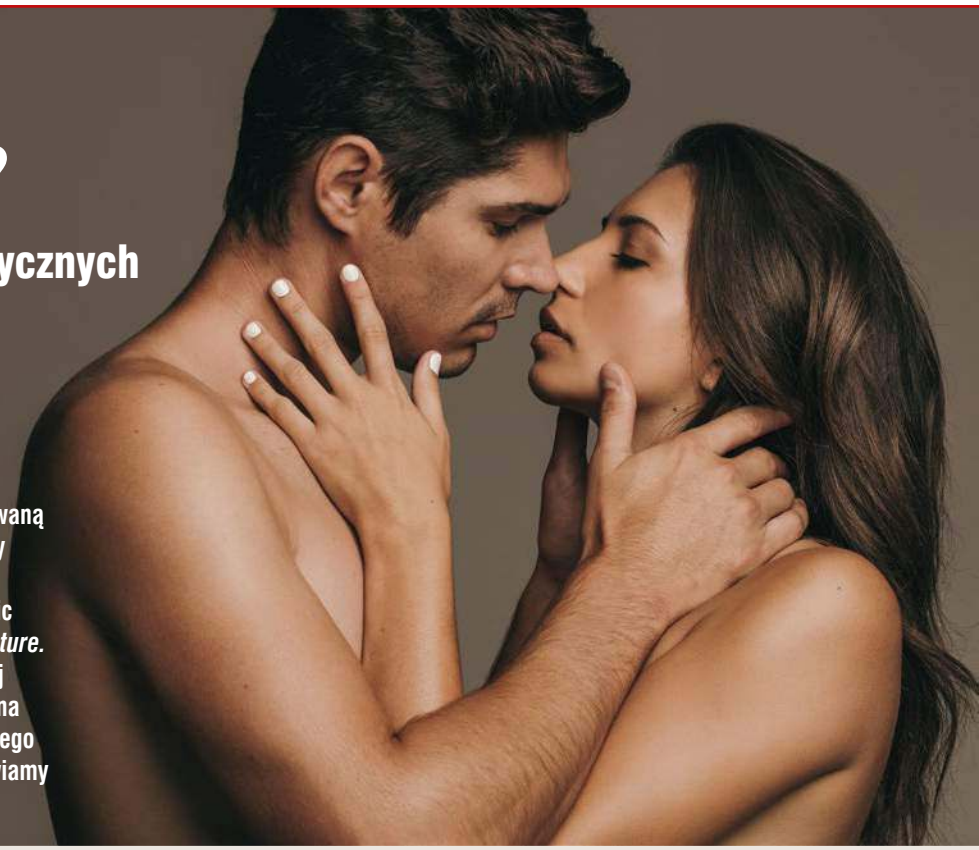
Fot. LIGHTFIELD STUDIOS New Africa

eprasa.pl 81119d14e4

A CO NA TO MÓWI NAUKA?

Polki i Polacy w romantycznych związkach dotykają się fizycznie około 3 razy na godzinę.

Czy ktoś widział publikację naukową opracowaną przez 64 autorów z 37 krajów? Opublikowany w tym roku artykuł w Scientific Reports pt. „Love and affectionate touch toward romantic partners all over the world" (*https://www.nature.com/articles/s41598-023-31502-1*) najlepiej świadczy o przeogromnym zainteresowaniu na całym postcovidowym świecie tematem czułego dotyku romantycznych partnerów. Przedstawiamy najistotniejsze fragmenty tego raportu.



Fot. Jacob Lund

Streszczenie

Dotyk jest podstawowym sposobem, w jaki ludzie komunikują intymność w romantycznych związkach, a czułe zachowania dotykowe, takie jak głaskanie, przytulanie i całowanie, są powszechnie obserwowane w związkach partnerskich na całym świecie. Zbadaliśmy związek miłości i czułych zachowań dotykowych w romantycznych związkach partnerskich w dwóch badaniach obejmujących 7880 uczestników.
W **pierwszym badaniu** wykorzystaliśmy międzykulturową ankietę przeprowadzoną w 37 krajach, aby sprawdzić, czy miłość była powszechnie kojarzona z czułymi zachowaniami dotykowymi. W **drugim badaniu**, wykorzystując bardziej precyzyjną skalę zachowań dotykowych, sprawdziliśmy, czy częstotliwość czułych zachowań dotykowych była związana z miłością w romantycznych związkach partnerskich. Zgodnie z hipotezą, miłość była istotnie i pozytywnie powiązana z czułymi zachowaniami dotykowymi w obu badaniach. Nasze dane zdecydowanie sugerują, że czuły dotyk jest stosunkowo stabilną cechą ludzkich romantycznych związków, która jest silnie i niezawodnie związana ze stopniem deklarowanej miłości między partnerami.

Wprowadzenie

Nawet wyobrażanie sobie dotyku partnera może wywoływać przyjemne i erotyczne doznania. Niedawne badanie wykazało, że pomimo znacznych różnic międzykulturowych, czułe zachowania dotykowe, takie jak **uścisk**, **pieszczota**, **pocałunek** i **przytulanie**, były powszechnie obecne w związkach partnerskich na całym świecie.
Szczególna tendencja do korzystania z czułego dotyku w relacjach romantycznych nie jest zaskoczeniem, biorąc pod uwagę negatywne konsekwencje pozbawienia dotyku, które wyraźnie kontrastują z wieloma korzyściami płynącymi z obecności czułego dotyku w bliskich związkach. Deprywacja dotyku wiąże się z depresją, lękiem i somatyzacją, podczas gdy więcej dotyku partnerskiego daje lepsze samopoczucie psychiczne, również w perspektywie długoterminowej. Co więcej, dotyk interpersonalny może zapewnić cenne wsparcie w trudnych sytuacjach, ponieważ przyczynia się do obniżenia reakcji na stres poprzez zmniejszenie częstości akcji serca i ciśnienia krwi, a także poprzez zmniejszenie wytwarzania kortyzolu. Dotyk może również łagodzić ból poprzez wpływ na poziom μ-opioidów i serotoniny. Niemniej jednak nie należy zapominać, że dotyk może nie być tak pozytywny w pewnych okolicznościach. Niektórzy ludzie nie lubią dotyku (tj. unikają dotyku) lub reagują na dotyk interpersonalny w sposób negatywny. Negatywna reakcja na dotyk może być również spowodowana czynnikami związanymi z partnerem interakcji (np. słabą znajomością lub chorobą wywołującą obrzydzenie).
Znaczące implikacje i konsekwencje czułego dotyku można interpretować w kontekście **teorii wymiany uczuć**. Zgodnie z tą teorią komunikacja uczuciowa ma kluczowe znaczenie dla „promowania tworzenia i utrzymywania znaczących więzi

eprasa.pl 81119d14e4

międzyludzkich". W związku z tym, jak wspomniano wcześniej, wyrażanie uczuć jest szczególnie prawdopodobne w parach i może być wskaźnikiem jakości romantycznych relacji. Osoby o wyższym zaangażowaniu w związek zgłaszają komunikowanie uczuć (w tym okazywanie uczuć fizycznych) wobec swoich partnerów. Stopień fizycznej czułości koreluje ponadto pozytywnie z satysfakcją ze związku i partnera oraz negatywnie z niepewnością przywiązania. W jednym z nielicznych badań koncentrujących się bezpośrednio na dotyku w romantycznych związkach partnerskich stwierdzono, że jakość związku była pozytywnie łączona z pragnieniem dotyku, podczas gdy unikanie przywiązania wiązało się z niższym ogólnym pragnieniem dotyku. Pomimo oczywistej wartości dotyku w bliskich relacjach międzyludzkich, wiedza naukowa na temat czułego dotyku w romantycznych związkach wciąż pozostaje raczej niewielka. Niewiele jest badań dotyczących czynników psychologicznych, które determinują stosowanie czułego dotyku w parach. Na przykład logiczne jest przewidywanie, że kochający się partnerzy będą częściej używać dotyku w swoich związkach, wzbogacając komunikację i czerpiąc korzyści typowo związane z czułym dotykiem. Dotyk może jednocześnie promować miłość między partnerami, zgodnie z badaniem pokazującym, że motywy podejścia do dotyku własne i partnera przewidują lepsze codzienne samopoczucie w związku. Fizyczne uczucia (w tym zachowania dotykowe) wykonywane przez romantycznego partnera, a także satysfakcja z okazywania uczuć fizycznych są pozytywnie związane z samooceną poziomu miłości.

Trójkątna teoria miłości przedstawia miłość jako konstrukt składający się z trzech elementów, a mianowicie **namiętności**, **intymności** i **zaangażowania**. Namiętność odnosi się głównie do pożądania seksualnego i fizycznych aspektów związku, intymność wiąże się z bliskim, intymnym zrozumieniem i zaufaniem między partnerami, podczas gdy czynnik zaangażowania odnosi się do zaangażowania w związek i zaangażowania w życie partnera.

W kontekście wcześniej omówionych funkcji i pozytywnych konsekwencji czułego dotyku w bliskich związkach można przypuszczać, że czuły dotyk silnie zależy od doświadczenia miłości i wszystkich jej składników: zarówno jako wyraz tego uczucia, jak i sposób na pielęgnowanie miłości przez kochających się partnerów. Stwierdzono, że miłość jest jednym z najważniejszych priorytetów w doborze partnera zarówno dla mężczyzn, jak i kobiet w 37 krajach – co sugeruje, że może to być kulturowo niezmienny predyktor satysfakcji ze związku. Rozciąga się to na motywacje napędzające stabilność już istniejących związków partnerskich i małżeństw, w których miłość jest określana jako najważniejszy czynnik związany z satysfakcją ze związku i zaangażowaniem partnera. Jednak to, *czy miłość jest rzeczywiście związana z czułym dotykiem, nie zostało jeszcze zbadane*.

Zbadaliśmy związek miłości i czułych zachowań dotykowych w romantycznych związkach partnerskich w dwóch badaniach obejmujących łącznie 7881 uczestników. W pierwszym badaniu wykorzystaliśmy międzykulturową ankietę przeprowadzoną w 37 krajach, aby sprawdzić*, czy miłość w romantycznych związkach partnerskich była powszechnie związana z czułymi zachowaniami dotykowymi.* Nasze dane obejmowały pomiary zachowań związanych z czułym dotykiem i miłością, a kierując się wcześniejszymi ustaleniami w tej dziedzinie, nasze badania obejmowały również kilka predyktorów na poziomie indywidualnym i kulturowym, które mogły mieć wpływ na nasze wyniki. Wybraliśmy czynniki stosowane w naszych poprzednich badaniach, które okazały się mieć związek z miłością [tj. posiadanie dzieci, czas trwania związku] lub dotykiem [tj. wiek, płeć, konserwatyzm, preferencje dotyczące dystansu interpersonalnego, status społeczno-ekonomiczny i religijność]. Na przykład zachowania dotykowe w bliskich relacjach interpersonalnych są zwykle częściej stosowane przez osoby młodsze, kobiety i osoby o liberalnych poglądach. W drugim badaniu, wykorzystując bardziej precyzyjny pomiar czułych zachowań dotykowych, sprawdziliśmy*, czy częstotliwość czułych zachowań dotykowych była związana z miłością*, a następnie oceniliśmy wpływ potencjalnych zmiennych na to powiązanie.

Badanie 1

Głównym celem badania 1 było (a) ustalenie, czy różnice w miłości na poziomie indywidualnym (tj. całkowity wynik danej osoby w **Trójkątnej Skali Miłości**) odnoszą się do stopnia czułego dotyku danej osoby w stosunku do jej romantycznego partnera (tj. stopnia, w jakim **przytulali**, **całowali**, **dotykali** i **głaskali** swojego partnera) oraz (b) ocena, czy związek ten jest potencjalnie moderowany przez inne, istotne czynniki. Aby osiągnąć ten cel, ponownie przeanalizowaliśmy duży międzynarodowy zbiór danych dotyczących czułego dotyku, miłości i potencjalnych zmiennych moderujących wykorzystywanych w poprzednich badaniach.

Zebrano dane od osób, które zadeklarowały posiadanie romantycznego partnera i osobiste (fizyczne) spotkanie z tym partnerem w okresie zbierania danych. Ostateczna próba uczestników spełniających te kryteria składała się z 7681 osób z 37 krajów w wieku od 15 do 87 lat z 54,6% kobiet. Czas trwania związku wahał się od mniej niż jednego miesiąca do 50 lat, przy średnim czasie trwania wynoszącym 84 miesiące, a 63,5% uczestników zgłosiło, że nie ma dzieci.

Uczestnicy, którzy zgodzili się wziąć udział w badaniu, wypełnili papierowe kwestionariusze dotyczące szeregu cech i zachowań, przetłumaczone na ich język ojczysty przez lokalnych współpracowników. Próby w każdym kraju miały być jak najbardziej heterogeniczne, ze znacznym odsetkiem przedstawicieli społeczności i odsetkiem studentów nieprzekraczającym 50%. Wszyscy badacze postępowali zgodnie z wytycznymi etycznymi swoich krajów, a badanie było zgodne z Deklaracją Helsińską z 1964 r., a także Zasadami Etycznymi Psychologów i Kodeksem Postępowania Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego (APA).

Uczestnikom przedstawiono cztery piktogramy wizualizujące **objęcie**, **głaskanie**, **pocałunek** lub **uścisk** i zapytano ich, czy

eprasa.pl 81119d14e4

wykonali ten rodzaj dotyku ze swoim romantycznym partnerem w poprzednim tygodniu.
Miłość została zmierzona za pomocą **Trójkątnej Skali Miłości Sternberga** w odpowiedniej adaptacji językowej, przy użyciu trzech podskal, po jednej na komponenty **namiętności**, **intymności** i **zaangażowania**; w sumie jest 45 pozycji, po 15 na podskalę.
Analizy obejmowały również kilka dodatkowych zmiennych, które wcześniej okazały się być powiązane z miłością lub czułym dotykiem, a mianowicie **płeć**, **wiek**, **status społeczno-ekonomiczny** (SES), **religijność**, **preferowany dystans interpersonalny**, **status rodzicielski**, **konserwatyzm** i **czas trwania związku**.
Miłość i każda z podskal były istotnie powiązane ze wskaźnikiem zmienności czułego dotyku partnera.
Miłość była znaczącym i pozytywnym predyktorem czułego dotyku, co sugeruje, że osoby wyrażające większą miłość do swoich romantycznych partnerów miały wyższy wskaźnik zmienności czułego dotyku partnera, tj. używały więcej rodzajów czułego dotyku w swoich romantycznych związkach.
Po uwzględnieniu wszystkich dodatkowych, istotnych predyktorów na poziomie indywidualnym, miłość nadal była istotnie i pozytywnie powiązana ze wskaźnikiem zmienności czułego dotyku partnera. Wiek, konserwatyzm i preferowany dystans interpersonalny również znacząco i negatywnie przewidywały zmienność wskaźnika zmienności czułego dotyku partnera. Tak więc *większa zmienność w okazywaniu czułego dotyku wobec partnerów była związana z młodszym wiekiem, niższym poziomem konserwatyzmu i preferowaniem zmniejszonego dystansu interpersonalnego – a także z większą miłością w związku*.
Raport z Badania 1 kończy się następującą konkluzją:
Osoby wyrażające większą miłość do swoich partnerów stosowały więcej rodzajów czułego dotyku w swoich romantycznych związkach. Miłość była związana z czułymi zachowaniami dotykowymi w romantycznych związkach partnerskich w naszej dużej międzykulturowej próbie. Chociaż inne, teoretycznie istotne czynniki (wiek, konserwatyzm i preferowany dystans interpersonalny) również moderowały zachowania związane z czułym dotykiem, należy podkreślić, że związek między miłością a czułym dotykiem pozostał stabilny i pozytywny we wszystkich obliczonych modelach.

Badanie 2 (tylko Polska)
Zainspirowani wynikami Badania 1, Autorzy postanowili dalej badać związek między miłością a zachowaniami dotykowymi, stosując dokładniejszą metodę pomiaru czułego dotyku, a mianowicie ocenę częstotliwości dotyku. Zaprosili jednorodną kulturowo próbę społeczności z Polski do wypełnienia ankiety internetowej, która obejmowała ocenę liczby czułych zachowań dotykowych, które wykonali wobec swoich partnerów w danym dniu, oraz **Trójkątną Skalę Miłości Sternberga**.
Rekrutowana próba obejmowała 199 osób (średni wiek = 30,20 ± 11,71; 29% mężczyzn). Wszystkie z nich zadeklarowały, że są w związku i spotkały się osobiście (fizycznie) ze swoim romantycznym partnerem w dniu badania. Największa grupa składała się z osób pozostających w związku małżeńskim (38%), a następnie konkubinatu (31%), randek (19%), osób zaręczonych (19%) i uczestników, którzy wybrali „inny" rodzaj związku jako najlepszy termin do opisania ich statusu związku (3%). Sześciu uczestników było homoseksualistami, 12 było biseksualistami, a 181 było heteroseksualistami. Średni czas trwania zgłoszonych związków wynosił 8,98 lat, a większość uczestników była bezdzietna (67%).
W Badaniu 1 zdefiniowano zachowania związane z czułym dotykiem jako **obejmowanie**, **głaskanie**, **całowanie** i **przytulanie**, a uczestnicy wypełnili prosty kwestionariusz zilustrowany grafiką przedstawiającą każdy rodzaj czułego dotyku. Natomiast w Badaniu 2 poproszono uczestników o ocenę, *ile razy* wykonali każdy rodzaj dotyku w stosunku do swojego partnera w danym dniu. Podsumowane częstotliwości wszystkich rodzajów czułego dotyku zostały następnie podzielone przez całkowitą liczbę godzin, które dana osoba spędziła z partnerem w dniu badania, aby uzyskać pojedynczy wskaźnik częstotliwości czułego dotyku partnera [na godzinę] dla każdego uczestnika.
Podobnie jak w Badaniu 1, miłość mierzono za pomocą **Trójkątnej Skali Miłości Sternberga** w odpowiedniej adaptacji językowej. Obliczono całkowity średni wynik miłości, a do celów dalszych analiz obliczono również oddzielne średnie wartości dla podskal **pasji**, **intymności** i **zaangażowania**.
Średnia częstotliwość zachowań dotykowych na godzinę w stosunku do partnera wynosiła: 0,61 dla **obejmowania**, 0,67 dla **głaskania**, 1,08 dla **całowania**, 0,89 dla **przytulania**, łącznie: 3,26.
Zróżnicowanie zgłaszanych zachowań związanych z czułym dotykiem na godzinę było dość wysokie i wynosiło od 0 do 10 uścisków, od 0 do 20 pocałunków i głaskania oraz od 0 do 7 przytulania.
Badanie 2 zostało przeprowadzone w celu oceny związku między miłością a czułymi zachowaniami dotykowymi mierzonymi za pomocą bardziej precyzyjnej skali niż pomiar zastosowany w Badaniu 1. Namiętna i intymna miłość znacząco i pozytywnie przewidywała zachowania związane z czułym dotykiem, a wynik ten został powtórzony niezależnie od włączenia innych istotnych czynników do analizy. **Partnerzy dotykali się około 3 razy na godzinę, a najczęściej zgłaszanym rodzajem dotyku było głaskanie.**
W **Konkluzji ogólnej** Autorzy piszą:
Miłość była istotnie związana z czułymi zachowaniami dotykowymi w romantycznych związkach partnerskich zarówno w naszej dużej, międzykulturowej próbie testowanej za pomocą prostej wersji skali dotykowej, jak i w drugim badaniu obejmującym dokładniejszą metodę ilościowego określenia ilości czułego dotyku. Co najważniejsze, poziom miłości był znacząco i pozytywnie powiązany ze zmiennością zachowań dotykowych w próbie uczestników z 37 krajów, a także w jednorodnej kulturowo próbie, która zgłaszała częstotliwość czułych zachowań

eprasa.pl 81119d14e4

dotykowych. Chociaż od dawna wykazano, że dotyk jest ważnym aspektem kochających romantycznych związków, jest to pierwsze kompleksowe, międzykulturowe badanie, które wskazuje na kluczowe znaczenie miłości dla czułych zachowań dotykowych i – odwrotnie – czułego dotyku dla pielęgnowania miłości.
Chociaż bezpośrednie powiązanie miłości i czułego dotyku może wydawać się intuicyjne, nasze badanie jest jednym z niewielu badań naukowych, które bezpośrednio wykazały ten związek za pomocą dowodów empirycznych.
Nasze opracowanie zapewnia nowy wgląd w badania zarówno nad miłością, jak i czułym dotykiem. Coraz więcej dowodów sugeruje, że doświadczanie miłości wiąże się z dobrostanem psychicznym, na co wskazuje lepsze samopoczucie i większe szczęście. **Miłość i przywiązanie mogą dodatkowo generować korzyści fizjologiczne, takie jak lepsze zdrowie lub wyższa odporność na stres i ból.** Sugerujemy, że niektóre z tych korzystnych efektów miłości mogą być wzmocnione przez wyższą częstotliwość czułego dotyku wyrażanego w kochających się parach, jak wykazano w naszym badaniu. W Badaniu 1 wszystkie podskale dotyku korelowały ze zgłaszaną zmiennością dotyku, ale w Badaniu 2, obejmującym bardziej szczegółową skalę zachowań dotykowych, zaobserwowaliśmy znaczące powiązania miłości z dotykiem dla namiętności i intymności, ale nie dla trzeciego składnika miłości – zaangażowania. Namiętność jest najbardziej fizycznym z trzech składników miłości, podczas gdy intymność silnie wiąże się z bliskością psychiczną i wzajemnym przywiązaniem. Dlatego konsekwentne powiązanie dotyku z tymi dwoma składnikami miłości, a także ich wartość predykcyjna dla czułego dotyku nie są zaskakujące. Dotyk przekazuje kluczowe i wiarygodne informacje o uczuciach i intencjach dotykającego wobec odbiorcy, a nawet wyobrażanie sobie dotyku partnera może być przyjemne i podniecające seksualnie. W przypadku komponentów namiętności i intymności, zachowania dotykowe wydają się być bezpośrednim wyrazem potrzeb dotykającego partnera w zakresie bliskości fizycznej i psychicznej. Ta bliskość może z kolei wzrosnąć w wyniku przyjemnych i pielęgnujących doświadczeń dotykowych. Nasze odkrycia rzucają dodatkowe światło na wcześniej zgłaszaną wyższą częstotliwość dotyku w rozwijających się związkach. Jest to prawdopodobnie **namiętna** i **intymna** miłość do partnera (szczególnie zwiększona podczas pierwszych faz miłości), która napędza potrzebę większej liczby zachowań dotykowych i odwrotnie – częstszy czuły dotyk prawdopodobnie wzmacnia te rodzaje miłości. Co ciekawe, wartość predykcyjna **zaangażowania** nie okazała się znacząca w Badaniu 2. Ponownie, odnosząc się do oryginalnej trójkątnej teorii miłości, możemy założyć, że dzieje się tak dlatego, że **zaangażowanie** jest najmniej „fizyczne" wśród składników miłości i może być bardziej związane z innymi rodzajami okazywania uczuć i strategiami utrzymania partnera.
źródło: Scientific Reports, tom 13, nr artykułu 5497 (2023)

a) Holistyczne odprężenie

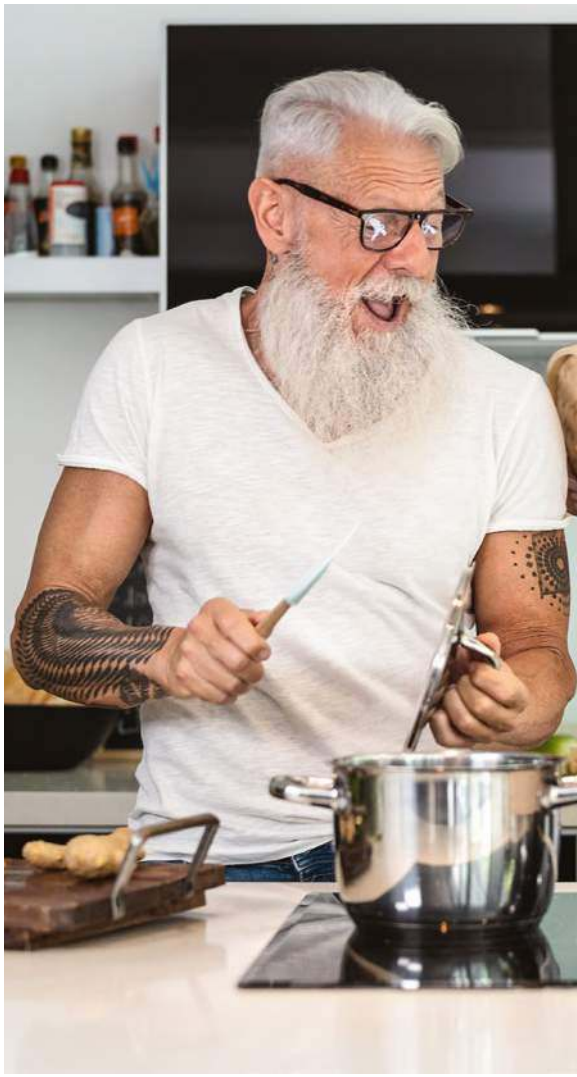
Pary opisywały *doświadczenie holistycznego odprężenia* podczas programu PM. *Holistyczne odprężenie* odnosi się tutaj do zmniejszonego stresu przejawiającego się jako zwiększony relaks i komfort emocjonalny, psychiczny i fizyczny. Wyrażanie pozytywnych uczuć obejmowało „*komfort*", „*relaks*", „*dobre samopoczucie*", „*podnoszenie nastroju*" i „*przyjemność*" oraz bezpośrednie odniesienia do stresu psychicznego, np. „*(masaż partnera pomógł) się nie martwić*", „*zapomnieć o stresie*" i „*spokój*". Odstresowanie fizyczne znalazło odzwierciedlenie w zmniejszeniu dyskomfortu fizycznego i związanych z tym korzyściach, np. „*pozbywa się bólów*", „*łagodzeniu napięcia*" i „*pomocy w zasypianiu*". Podsumowując, PM był postrzegany jako przyczyniający się do pomocnych „*strategii radzenia sobie*" w stresującym życiu.
„*Masaż pomógł mi się zrelaksować i pomógł w chronicznym napięciu szyi, ramion i górnej części pleców*".
(On, czterdzieści parę lat)
„*Często czuję się bardziej zrelaksowana po masażu. Daje mi to czas, aby zatrzymać się i nie myśleć o niczym, nie martwić się o nic*". (Ona, dwadzieścia parę lat)
„*Relaks – psychiczny i fizyczny. Zrób sobie przerwę od stresujących sytuacji*". (On, czterdzieści parę lat)
Uczestnicy doświadczyli relaksu zarówno w zakresie odczuwania senności, jak i jasności umysłu, co może brzmieć sprzecznie, ale może być również postrzegane jako harmonizujące:
„*Uwielbiam fakt, że masaż daje mi klarowność, ale także sprawia, że jestem senna*". (Ona, dwadzieścia parę lat)
„*Zyskuję jasność i wspaniały sen. Działa na bóle głowy i ramion*". (Ona, dwadzieścia parę lat)
Tak więc odprężenie było postrzegane jako holistyczne, nie tylko fizycznie i psychicznie, ale także korzystne dla dobrego samopoczucia w relacjach.

b) Poprawa relacji

Wiele par powszechnie doświadczało PM jako metody poprawy relacji, która odnosi się do poprawy *relacji* interpersonalnych poprzez przyjemny dotyk. Zgłosili doświadczenie takiej poprawy relacji, a zatem:
„*Wspólne oddychanie wydaje się ważnym momentem połączenia*". (Ona, dwadzieścia parę lat)
„*Poczucie kontaktu ze swoim nastrojem, relaks razem*".
(Ona, dwadzieścia parę lat)
„*Dobrze jest połączyć się z nią w ten sposób i wydaje się, że poprawia to oba nasze nastroje*". (On, pięćdziesiąt parę lat)
Związek wydaje się pogłębiać podczas PM, a pary doceniają bliskość. Taka zwiększona bliskość odczuwana w parach może być związana ze spędzaniem czasu razem:
„*Wierzę, że stajemy się bardziej połączeni ze sobą duchowo i emocjonalnie poprzez pozytywny masaż*".
(Ona, czterdzieści parę lat)
„*Czuję się bardzo blisko mojego partnera. To naprawdę czyni nas znacznie bliższymi. Dobrze jest spędzać czas tylko we*

eprasa.pl 81119d14e4

dwoje bez żadnych przerw. Czuję się bardzo połączona". (Ona, trzydzieści parę lat)
Jednak podczas procesu uczenia się PM niektórzy doświadczyli frustracji z powodu braku komunikacji:
„*Gdyby mógł częściej pytać mnie o właściwy nacisk podczas masażu, byłoby lepiej*". (Ona, pięćdziesiąt parę lat)
„*Minęło trochę czasu, zanim (imię partnera) wysłuchał, gdzie mnie boli, ponieważ chciał postępować zgodnie z instrukcjami masażu*". (Ona, dwadzieścia parę lat)
Z drugiej jednak strony, niektóre pary doświadczyły poprawy komunikacji, podczas gdy inne zgłosiły nowy poziom komunikacji podczas PM:
„*Łatwiej mi powiedzieć mu, że coś mnie boli i co jest dla nas dobre, nie martwiąc się, że zranię jego uczucia*".
(Ona, dwadzieścia parę lat)
Wielu wyraziło wdzięczność i uznanie. Pary ceniły chęć swoich partnerów do nauki i ćwiczenia nowych umiejętności masażu. Wyrażono wdzięczność nie tylko wobec partnera i dotyku, ale także za samo doświadczenie i „*wartościowy czas razem*":
„*Jestem z niego bardzo dumna za udział i zaangażowanie w pracę domową*". (Ona, czterdzieści parę lat)
„*Kochający w jego dotyku*". (Ona, dwadzieścia parę lat)
„*Szansa na znalezienie czasu dla siebie nawzajem*".
(Ona, czterdzieści parę lat)
„*Czuję się bardzo wdzięczna za tę chwilę*".
(Ona, dwadzieścia parę lat)
Akt wzajemnego masażu został również uznany za sposób na „*okazanie miłości i troski o siebie* nawzajem» oraz promowanie «*zaufania i miłości*":
„*Partnerka naprawdę dba o to, abym czuł się zrelaksowany i kochany podczas masowania mnie*".
(On, dwadzieścia parę lat)
„*Czujemy się, jakbyśmy byli zespołem i oboje troszczymy się o siebie nawzajem*" (On i ona, po trzydziestce)
Dodatkowo, ta demonstracja miłości poprzez otrzymywanie i dawanie PM może mieć równoważący wpływ na dynamikę relacji par:
„*Miło jest też coś otrzymać, ponieważ często czuję się drugorzędna w związku*". (Ona, dwadzieścia parę lat)



eprasa.pl 81119d14e4

„Doceniasz energię swojego partnera podczas masażu i chcesz ją oddać." (Ona, dwadzieścia parę lat)
Chociaż nie było wyraźnych różnic w doświadczeniach między mężczyznami i kobietami w innych tematach, w tym temacie głównie kobiety wyrażały więcej w odniesieniu do związków.

c) Umiejętność dbania o siebie

W porównaniu z masażem jednokierunkowym, prawdopodobnie jednym z najbardziej charakterystycznych zidentyfikowanych tematów była umiejętność *opieki nad sobą*. Zestresowane pary doceniły „*nowe*" doświadczenie uczenia się razem i zdobycie „*umiejętności na całe życie*", aby „*wspierać się nawzajem*", co zostało wyrażone jako „*świetne techniki masażu dla intensywnego życia*". Uczenie się nowych umiejętności może oczywiście być początkowo trudne i frustrujące, np.
„Trudności ze znalezieniem punktów nacisku".
(Ona, pięćdziesiąt parę lat)
„Chciałabym, żeby kiedy już znajdziemy punkt bólu, nie tracił go". (Ona, czterdzieści parę lat)
Jednak procesy uczenia się były postrzegane pozytywnie przez innych, ponieważ cieszyli się z ulepszeń:
„Staję się lepszy za każdym razem, gdy ćwiczymy. Zaczynam lepiej identyfikować punkty nacisku".
(Ona, czterdzieści parę lat)
„Dobre słuchanie, dobra poprawa w znajdowaniu punktów nacisku". (On, trzydzieści parę lat)
Nauka była postrzegana jako nie ograniczająca się do umiejętności masażu, ale do znaczenia wrażliwości, wzajemnego zrozumienia i świadomości potrzeby komunikacji:
„Szybko się uczy i poprawia, ponieważ jest bardzo wrażliwa".
(On, trzydzieści parę lat)
„Wyczuwam, że mojemu partnerowi trudniej jest wykonać masaż, gdy jest zmęczony, co może wpłynąć na to, jak się czujesz". (Ona trzydzieści parę lat)
„To dobrze, ale czasami chciałabym, żeby był bardziej wrażliwy na to, co lubię, ale może powinnam być lepsza w mówieniu mu, co lubię". (Ona, dwadzieścia parę lat)
Ogólnie rzecz biorąc, uczestnicy postrzegali program

eprasa.pl 81119d14e4

PM jako *„ciekawy sposób na nauczenie się”* czegoś, *co „każdy może zrobić”*.
Co więcej, nowe umiejętności wydawały się zapewniać przyjemność i pewność siebie parom podczas masażu.
„Cieszę się, widząc, że mogę poprawić czyjś dzień, dając mu pozytywny masaż. Pomaga mi to również budować pewność siebie”. (Ona, dwadzieścia parę lat)
Odnotujmy, że niekiedy istniało również negatywne postrzeganie.
„Czasami trudno było znaleźć czas, a masaż oznaczał, że wieczorna praca nie została wykonana”.
(Ona, czterdzieści parę lat)
„To wymaga czasu, a zarówno ja, jak i moja partnerka podjęliśmy więcej pracy, niż mamy na to czasu. Tak więc, chociaż cieszymy się masażem, oznacza to, że zadania nie zostały wykonane i nadal wymagają zakończenia”.
(On, czterdzieści parę lat)
„Trudno jest znaleźć czas. Uważam, że stresujące jest wykonywanie masażu z presją czasu”. (Ona, trzydzieści parę lat)
„Może być trudno znaleźć czas. Jedna osoba może chcieć dać lub otrzymać masaż, podczas gdy druga może nie być w nastroju. Partner był sfrustrowany, jeśli nie mogłem wykonać określonej techniki poprawnie lub wygodnie”.
(On, trzydzieści parę lat)
Zdobywanie nowych umiejętności i zwiększanie poczucia własnej skuteczności często wymaga czasu. Uczenie się i praktykowanie PM były w większości postrzegane jako *„czas spędzony razem”* i mogło zmniejszyć jakiekolwiek postrzeganie wysiłku, np.
„Poczucie związku między nami, kiedy czasami tracimy to z oczu w naszym zabieganym życiu. Spędzanie spokojnego czasu razem bez rozpraszania uwagi, ponieważ nie zdarza się to często”. (On, pięćdziesiąt parę lat)
„Tworzenie czasu dla siebie nawzajem. Ulga w stresie zawsze wydaje się poprawiać fizyczne odczucia.”

Dyskusja

Wyniki tego badania pokazują, że pary postrzegały uczenie się nowych umiejętności jako w dużej mierze pozytywne doświadczenie, ale praktykowanie PM w domu może być trudne z powodu braku czasu lub braku umiejętności na wczesnym etapie. Jednak większość par doceniła jakość wspólnego czasu i korzyści płynące z PM, które są wywoływane przez *przyjemny dotyk*. *Przyjemny dotyk* był najbardziej dominującym postrzeganiem w doświadczaniu PM, ponieważ obejmował wszystkie tematy i podtematy. Potwierdza to wcześniejsze badania, które wykazały znacznie większą przyjemność odczuwaną z 10-minutowego masażu stóp wykonywanego ręcznie w porównaniu z masażem wykonywanym przez maszynę. Mechanizm takiej przyjemności opartej na dotyku został wyjaśniony przez somatosensoryczny obwód przyjemności od skóry do mózgu, który obejmuje wyspecjalizowane włókna c aferentne, które kodują przyjemne właściwości dotyku. Ponadto wykazano, że ciepły dotyk wśród par małżeńskich zmniejsza poziom

Różnica między dotykiem, a masażem jest ogromna

kortyzolu i zwiększa oksytocynę. Chociaż masaż jest wyraźnie formą dotyku, różnica między dotykiem a masażem jest ogromna. Intensywność i długość, a także intencja, np. wspieranie, pielęgnacja lub relaks, są silniejsze, dłuższe i wyraźniejsze w masażu. Dlatego spekuluje się, że efekt masażu jest silniejszy niż codzienny natychmiastowy dotyk, a przyjemny dotyk może mieć głębszy wpływ niż przypadkowy niezamierzony dotyk.
Ten przyjemny dotyk w PM jest prawdopodobnie aseksualny. Chociaż przyjemność seksualna jest ważnym aspektem zadowolenia par z relacji, PM celowo ma na celu niewywoływanie podniecenia lub intymności seksualnej (Jednym z powodów jest to, że twórca zamierzał zmienić zniekształcony publiczny obraz masażu w Wielkiej Brytanii wyłącznie jako techniki seksualnej lub pornografii w świecie zachodnim. Chociaż masaż może być seksualny, może być również całkowicie aseksualny, ponieważ większość literatury masażu ma na celu uzdrowienie lub promowanie dobrego samopoczucia, np. PM został pierwotnie opracowany jako aseksualna interwencja zdrowotna dla bliskich relacji, takich jak rodzina i przyjaciele, ponad dziesięć lat temu, kiedy masażyści byli powszechnie źle rozumiani.).
Jednak COVID-19 wpłynął pośrednio na funkcjonowanie seksualne i spowodował implikacje dla zdrowia seksualnego wśród par. Dla takich par, które szukają specjalistycznej pomocy, skuteczna interwencja wydaje się być metodą *sensate focus*. Metoda *skupienia zmysłowego* jest strukturalnym dotykaniem opracowanym przez Mastersa i Johnsona, wykorzystującym nacisk na wzajemne wrażenia dotykowe, ale z ograniczeniami, aby nie dotykać narządów płciowych na wczesnym etapie. Podobnie, choć cel jest zupełnie inny, podczas programu PM pary nie były instruowane do dotykania intymnych obszarów ciała. Pojawia się jednak pytanie: czy program PM, program edukacji nieseksualnej i masaż nieseksualny, taki jak PM, będą w stanie wspierać pary, które doświadczyły niezadowolenia seksualnego, podnosząc satysfakcję z relacji? Pytanie jest warte zbadania w przyszłości.
Pary doświadczyły PM jako holistycznej ulgi w stresie, a takie jakościowe odkrycie potwierdza dane ilościowe zgłoszone we wcześniejszych raportach. Podobnie, raporty te są zgodne z pozytywnymi zmianami fizjologicznymi, które zostały zgłoszone w wyniku obniżonego poziomu kortyzolu, hormonu adrenokortykotropowego i norepinefryny oraz zwiększonego poziomu dopaminy i serotoniny, a także oksytocyny – „hormonu relaksu i miłości”. Najnowsza neuronauka odkryła również, że dotykowe komórki aferentne C pośredniczą w uwalnianiu oksytocyny podczas przyjemnych interakcji dotykowych. W układzie reakcji na stres bodźce poznawcze (fizyczne i emocjonalne) wpływają na mózg, równowagę hormonalną i komórki odpornościowe. Obecne koncepcje stresu uwzględniają zmiany neuroendokrynne, a także hormony i czynności neuronalne.

eprasa.pl 81119d14e4

Mechanizm masażu można wyjaśnić za pomocą receptorów ciśnienia w skórze, które stymulują mózgowy przepływ krwi i aktywują przywspółczulny układ nerwowy, co przynosi uczucie relaksu i dobrego samopoczucia. Teorie te mogą wyjaśniać uczucia odprężenia fizycznego, psychicznego i emocjonalnego poprzez doświadczenie PM.
PM był również postrzegany jako promotor relacji, dając i otrzymując przyjemność dotykową. Pary doświadczyły głębszego połączenia i bliskości, prawdopodobnie poprzez dzielenie się pozytywnymi uczuciami wdzięczności, miłości i troski poprzez praktykowanie PM. Te pozytywne uczucia wydają się być wywoływane przez *przyjemny dotyk* masażu. Poprzednie badania dotykowe wykazały, że przyjemność dotykowa może być związana z aktywacją regionu mózgu, przedporodowej przedniej kory obręczy, która aktywuje się podczas przyjemnych wrażeń i doznawania przyjemności. W połączeniu z uwalnianiem oksytocyny, neuropeptydu związanego z „więzią społeczną" i „zaufaniem", mechanizmy te mogą wyjaśniać wpływ masażu na promowanie pozytywnych relacji i kultywowanie pozytywnych emocji, które zaspokajają ludzką potrzebę łączenia się.
Dalej, stwierdzenie jednego z uczestników: *„doceniasz energię swojego partnera w trakcie masażu i chcesz ją oddać"* jest fascynujące.
Poczucie wdzięczności i uznania dla partnera jako dawcy masażu, które było powszechnie wyrażane w obecnym badaniu, zostało również zgłoszone w innej literaturze. Jednak wyrażenie chęci *„oddania"* może wskazywać na *wzajemny efekt życzliwości* promowanej podczas masażu. Oznacza to, że naturalne uczucie wdzięczności odbiorcy za *„życzliwość"* lub *„miłość i troskę"*, które zostało przekazane przez dawcę poprzez masaż, stymuluje teraz odbiorcę do bycia *życzliwym* w zamian. Innymi słowy, PM wydaje się tworzyć *łańcuch wdzięczności*, co jest zgodne z teorią dobrego samopoczucia łączącą się z wdzięcznością.
Pary postrzegały również PM jako umiejętność radzenia sobie ze stresem, poprawy komunikacji, a także praktycznego wzajemnego wsparcia, a mianowicie umiejętności *opieki nad sobą*. Program PM wydaje się zapewniać nie tylko umiejętności masażu, ale także umiejętności komunikacji werbalnej i niewerbalnej. Sam masaż na ogół reprezentuje komunikację niewerbalną w literaturze masażu. Masaż ma zdolność i rolę do interakcji między dawcą a odbiorcą, np. zapewniając opiekę i miłość, a także samoświadomość intrapersonalną i interoceptywną.
W obecnym badaniu pary cieszyły się zarówno niewerbalnym przyjemnym dotykiem, który zapewnia troskę i miłość bez słów, jak i komunikacją werbalną w procesie uczenia się PM. Aby zrozumieć potrzebę partnera, pary zachęcano do komunikowania się werbalnie, szczególnie na wczesnych etapach nauki. Co ciekawe, uczestnicy często wyrażali komunikację dotyczącą nie tylko samej poprawy, ale także świadomości jej znaczenia (tj. konieczności poprawy) podczas PM, np. *„ale może powinnam być lepsza w mówieniu mu, co lubię"*. Skuteczna komunikacja jest ważnym czynnikiem w umiejętnościach *opieki nad sobą*. Umiejętność *dbania o siebie* również wydaje się zapewniać poczucie własnej skuteczności. Wcześniej stwierdzono, że poczucie własnej skuteczności jest głęboko związane z indywidualnym dobrostanem. Ponieważ doświadczenia mistrzowskie i redukcja reakcji stresowych przyczyniają się do poczucia własnej skuteczności, nabywanie umiejętności PM, umiejętność ich zastosowania i zobaczenia wyników mogły wpłynąć na pewność siebie par. Odkrycia te są zgodne z postrzeganiem własnej skuteczności przez opiekuna.
Jednak uczenie się nowych umiejętności na ogół wymaga czasu i poświęcenia. Postrzeganie zobowiązania czasowego może być związane z tym, że osoby postrzegają PM jako korzyść lub obciążenie. Możliwe jest, że pary, które pozytywnie postrzegały PM, mogą mieć więcej osobistych zasobów, takich jak dostępny czas, aby poświęcić się wymaganej nauce i praktyce. W każdym razie zarówno uczenie się nowych umiejętności, jak i budowanie relacji bez inwestycji czasu może być niemożliwe. Pary, które są tego bardziej świadome i odpowiednio dostosowują swoje życie, mogą być w stanie lepiej docenić **jakość czasu spędzanego razem**.
„To było wspaniałe doświadczenie, które nauczyło nas umiejętności pomagania sobie nawzajem czuć się dobrze i relaksować i faktycznie zbliżyło nas do siebie, co nie wydawało mi się możliwe!" (Ona, dwadzieścia parę lat)

Masaż może być seksualny, może być również całkowicie bezpłciowy, PM został pierwotnie opracowany jako aseksualna interwencja zdrowotna dla bliskich relacji

Wnioski

Jakościowe badanie doświadczeń PM ujawniło, że zestresowane, ale zdrowe pary postrzegały masaż wzajemny jako zapewniający holistyczną ulgę w stresie, umacnianie związku i umiejętności *dbania* o siebie, aby zrelaksować zarówno partnera, jak i siebie, tworząc pozytywne uczucia, takie jak relaks, miłość, troska i wdzięczność. Parom najbardziej podobało się doświadczenie i czas na wspólną naukę i praktykę wzajemnego masażu.
PM ma podstawową wartość przyjemnego dotyku, który może zaspokoić najbardziej pożądaną ludzką potrzebę dotyku i połączenia.
Pary postrzegały masaż pozytywny jako skuteczną umiejętność opieki nad *sobą*, zapewniającą holistyczną ulgę w stresie i umacnianie relacji. Wspólna nauka i wzajemny masaż ułatwiły możliwość zrelaksowania się nawzajem poprzez komunikację werbalną i niewerbalną, wywołując wdzięczność, miłość, troskę, głębsze połączenie i poczucie własnej skuteczności poprzez czas spędzony razem i *przyjemny dotyk*.
Oryginalne źródło:
https://www.mdpi.com/2254-9625/11/2/33

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

eprasa.pl 81119d14e4

LAKTOFERYNA KONTRA WIRUSY

Laktoferyna utrudnia wiązanie się wirusów z błonami śluzowymi i jednocześnie aktywuje ogólnoustrojowe mechanizmy obronne układu odpornościowego.

TEKST **TOM MILLER**

Czy to zwykłe przeziębienie, czy grypa, infekcje wirusowe są główną przyczyną chorób i zgonów na całym świecie. Dlatego tak ważne jest odkrycie, dokonane podczas badań klinicznych i przedklinicznych z udziałem ludzi – jedno z białek, laktoferyna, wykazuje silne działanie przeciwwirusowe. Co ważne, proteina ta atakuje wirusy na różnym etapie ich cyklu życiowego i wykorzystuje do walki z nimi różne mechanizmy[1,4]. Nasz organizm sam wytwarza laktoferynę, ale może pozyskiwać ją także z pokarmu, co znacząco wzmacnia mechanizmu obronne organizmu[5].

Warto przy tym przypomnieć, że najlepszymi sposobami na uniknięcie chorób wirusowych pozostają standardowe środki ostrożności, takie jak unikanie kontaktu z osobami chorymi, częste mycie rąk wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund, a jeśli mydło i woda nie są dostępne, można sięgnąć po środki do dezynfekcji rąk zawierające co najmniej 60% alkoholu. Należy także unikać dotykania oczu, nosa i ust oraz czyścić i dezynfekować często dotykane przedmioty i powierzchnie w naszym otoczeniu. Laktoferyna nie zastąpi tych sprawdzonych metod zapobiegawczych, ale może zapewnić dodatkową ochronę i zmniejszyć ryzyko zachorowania na choroby wirusowe oraz złagodzić ich przebieg.

Strategia wirusów

Wirusy różnią się do innych znanych patogenów tym, że nie mogą rosnąć i rozmnażać się samodzielnie – w tym celu muszą przejąć kontrolę nad komórką gospodarza. Ponadto są maleńkie, dużo mniejsze niż mikroskopijne bakterie i grzyby. Wirusy zbudowane są z niewielkich białkowych kapsydów, które otaczają materiał genetyczny. Kiedy znajdą odpowiednią komórkę gospodarza, dokonują inwazji, a następnie wykorzystują ją do wytwarzania nowych kopii wirusa, które infekują kolejne komórki. Pierwszym etapem inwazji jest zatem przedostanie się wirusa do organizmu. Najczęściej odbywa się to przez błonę śluzową dróg oddechowych lub układ pokarmowy. Na swej powierzchni wirusy posiadają tzw. białka powierzchniowe, przy pomocy których są w stanie rozpoznać określone antygeny (białka) na powierzchni naszych komórek i przyczepić się do nich, co umożliwia im wniknięcie do ich wnętrza. Po przedostaniu się do komórki wirus przejmuje kontrolę nad jej metabolizmem i przy jego pomocy tworzy kopie swojego materiału genetycznego i białek, z których następnie składane są nowe cząstki wirusa. Laktoferyna działa wielokierunkowo i chroni nas przed

Fot. Angelov

eprasa.pl 81119d14e4

Korzyści płynące z przyjmowania laktoferyny wykraczają poza zwalczanie wirusów – niektóre bakterie chorobotwórcze także są wrażliwe na jej działanie

infekcją poprzez utrudnianie inwazji na wielu etapach opisanego powyżej procesu[6].

Cenny składnik mleka matki

Laktoferyna to białko naturalnie występujące w mleku. Obecne jest także w innych wydzielinach ciała, w tym łzach i ślinie, wytwarzają je również niektóre komórki układu odpornościowego[4]. Największe ilości laktoferyny znajdują się w siarze (colostrum), czyli pierwszym mleku matki wytwarzanym tuż po urodzeniu dziecka. To właśnie ono posiada niezwykłą moc i dzięki m.in. zawartości laktoferyny chroni niemowlęta przed infekcjami, zanim ich własne systemy odpornościowe w pełni się rozwiną. U dorosłych zaś białko to stanowi ważny element obrony przed patogenami. Obecna w wydzielinie gruczołów śluzowych, ślinie i innych wydzielinach laktoferyna zapobiega bowiem przedostawaniu się patogenów przez śluzówkę jamy ustnej, jamy nosowej, dróg oddechowych i układu pokarmowego do organizmu. Jedną z najbardziej niezwykłych cech laktoferyny jest różnorodność wirusów, przed którymi może nas chronić, od tych wywołujących przeziębienie i grypę, przez wirusa HIV, aż po wirusy zapalenia wątroby typu B i C[4].

Hamowanie inwazji

Najważniejszym sposobem, w jaki laktoferyna broni nas przed infekcjami wirusowymi, jest zakłócanie wiązania się wirusów z komórkami[1-3,7]. Zatrzymuje ona zatem patogeny zanim będą miały szansę na wyrządzenie jakichkolwiek szkód w organizmie. Jeśli bowiem wirus nie może przyłączyć się do komórek i wejść do ich wnętrza, nie może wywołać choroby. Laktoferyna działa tu dwojako: po pierwsze wiąże się bezpośrednio z wirusem, hamując w ten sposób zdolność białek powierzchniowych wirusów do rozpoznawania receptorów na powierzchni błon komórkowych, a po drugie sama wiąże się z receptorami na błonie komórek, tymi samymi, które są celem wirusów i w ten sposób uniemożliwia im przyłączenie do nich. Wśród wielu substancji obecnych na powierzchni komórek wykorzystywanych przez różnego rodzaju wirusy do przyłączenia jest np. siarczan heparanu. Badania wykazały, że laktoferyna wiąże się ze strukturami zawierającymi siarczan heparanu, co uniemożliwia wirusom rozpoznanie i wejście do wnętrza komórki[7,8].

REKLAMA

eprasa.pl 811190114c4

Pogromca wirusów

Jak wykazały badania, laktoferyna pomaga nam w walce z całą gamą wirusów. Są wśród nich m.in.:

- rinowirusy, pikornawirusy, koronawirusy, wirusy paragrypy, adenowirusy i enterowirusy wywołujące przeziębienie[4];
- różne szczepy wirusa grypy typu A i wirusa grypy typu B, a nawet podtyp H1N1 winny pandemii w 2009 roku[4,11];
- rotawirusy, adenowirusy i norowirusy wywołujące zapalenie żołądka i jelit, nazywane grypą żołądkową[4];
- wirus opryszczki zwykłej (herpes simplex, HSV)[4,12];
- ludzki wirus braku odporności (HIV), który powoduje AIDS[1,2,4];
- wirus zapalenia wątroby typu B[1,3,8];
- wirus zapalenia wątroby typu C[1,3,8];
- cytomegalowirus (CMV) wywołujący cytomegalię[1,4];
- wirus polio, odpowiedzialny za chorobę Heinego-Medina[4,8];
- syncytialny wirus oddechowy (RSV) wywołujący infekcje dróg oddechowych, w tym zapalenie płuc [1,11];
- hantawirus powodujący ciężkie infekcje płuc[1,11];
- wirus dengi (DENV) będący przyczyną choroby tropikalnej, dengi[7,8];
- enterowirusy odpowiedzialne m.in. za zapalenie opon mózgowych, zapalenie mięśnia sercowego i osierdzia, choroby dróg oddechowych[2,8];
- echowirusy wywołujące tzw. chorobę bornholmską, objawiającą się m.in. bolesnym zapaleniem mięśni międzyżebrowych[1,7,8];
- wirusy Coxsackie wywołujący m.in. chorobę bostońską[10];
- wirus Epsteina-Barr (EBV) odpowiedzialny za mononukleozę zakaźną[12].

Aktywacja układu odpornościowego

Laktoferyna wykazuje również pośrednie działanie przeciwwirusowe. Pomaga ona bowiem organizmowi w walce z wirusami poprzez pobudzanie mechanizmów obronnych układu odpornościowego. Laktoferyna aktywuje m.in. komórki NK (ang. natural killer – urodzeni zabójcy) i zwiększa ich liczbę[5,9]. Komórki NK rozpoznają nieprawidłowe komórki, w tym te zainfekowane przez wirusy, i eliminują je, co zapobiega rozprzestrzenianiu się infekcji w organizmie. Laktoferyna stymuluje również wytwarzanie innych substancji przeciwwirusowych, w tym białek sygnalizacyjnych znanych jako interferony[2,4]. Jednym ze sposobów, w jaki interferony zwiększają odporność, jest sygnalizowanie komórkom obecności wirusów i pomoc w uruchomieniu mechanizmów przeciwwirusowych, których celem jest zahamowanie namnażania i rozprzestrzeniania się tych patogenów. Laktoferyna może także zablokować zdolność wirusów do namnażania się, nawet jeśli znajdują się one już we wnętrzu komórek[1,4]. Dzięki temu pomaga ograniczyć ekspansję wirusa, co zmniejsza nasilenie objawów choroby.

Walka z najczęstszymi infekcjami

Jak już wspomniano, badania laboratoryjne na zwierzętach i przeprowadzone z udziałem ludzi dowiodły, że laktoferyna wykazuje silne działanie przeciwko wielu rodzajom wirusów[1-4,7,8,10-12]. Są wśród powszechnie występujące wirusy wywołujące przeziębienie, grypę i zapalenie błony śluzowej żołądka (tzw. grypa żołądkowa). Za wszystkie wymienione choroby odpowiada nie jeden, ale wiele typów i szczepów wirusów. Chociaż przeziębienie i wirusowe zapalenie żołądka i jelit mają zwykle łagodny przebieg, grypa może okazać się śmiertelna dla małych dzieci, osób starszych i cierpiących na inne choroby. Przeciwko wielu szczepom wirusów wywołujących grypę można się co roku zaszczepić, ale przed wieloma innymi nie chronią nas szczepionki. Wobec tego dodatkowa ochrona, jaką zapewnia nam laktoferyna, ma znaczenie dla zmniejszenia skutków tych chorób.
W jednym z badań, u zdrowych kobiet przyjmujących doustnie laktoferynę, zaobserwowano dużo mniejsze nasilenie początkowych objawów przeziębienia i grypy żołądkowej[13]. W innych badaniach klinicznych laktoferyna okazała się skuteczna w łagodzeniu objawów wirusowego zapalenia jelit, w tym wywołanego przez rotawirusy i norowirusy. Laktoferyna podawana doustnie zmniejszała także częstość występowania i nasilenie objawów tych chorób[4].

Podsumowanie

Laktoferyna to białko obecne w mleku, ślinie i innych wydzielinach naszego ciała. Badania laboratoryjne, w tym eksperymenty na zwierzętach i badania kliniczne dowodzą, że skutecznie zwalcza ona szeroką gamę wirusów, w tym te, które powodują przeziębienie i grypę. Pomaga także blokować inwazję wirusów i wzmacnia siły układu odpornościowego, co przyczynia się do szybszego wyeliminowania patogenów z organizmu. Przyjmowana doustnie laktoferyna dobrze się wchłania i odgrywa ważną rolę we wzmacnianiu obrony przed infekcjami wirusowymi. ■

Konsultacja medyczna, dr Gary Gonzales
Copyright 2023. All rights reserved.
Reprinted with exclusive permission of Life Extension®
https://www.lifeextension.com/magazine/2020/ce/lactoferrin-and-viruses

BIBLIOGRAFIA

1. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21847071/
2. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28257033/
3. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29307524/
4. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25182867/
5. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25406879/
6. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK8149/
7. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18640695/
8. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28895925/
9. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16800788/
10. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC166106/
11. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28878220/
12. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22433582/
13. Oda H, Nakano M, Wakabayashi H, et al. Questionnaire survey on the subjective effects of a lactoferrin supplement. Jpn J Complement Altern Med. 2012;9(2):121-8.

Fot. sdecoret

eprasa.pl 81119d14e4

Fot. fgnopporn

ZACHOWAJ MŁODOŚĆ DZIĘKI GRZYBOM

Najnowsze badania wskazują, że L-ergotioneina sprzyja zdrowiu i długowieczności, a to wszystko dzięki temu, że hamuje skracanie telomerów.

TEKST **DR GREGORY E. BIGFORD**

Badania wykazały, że istnieje związek pomiędzy spożyciem grzybów, a niższym ryzykiem rozwoju chorób przewlekłych i przedwczesnej śmierci. Jedno z badań przeprowadzonych z udziałem ponad 15 tysięcy Amerykanów dowiodło, że osoby spożywające grzyby mogą poszczycić się o 16% niższym ryzykiem zgonu w porównaniu do osób, które nie jedzą grzybów. Zastąpienie tylko jednej dziennej porcji czerwonego lub przetworzonego mięsa grzybami wiązało się także z niższym o 35% ryzykiem śmierci z jakiejkolwiek przyczyny[1]. Kolejne badania pozwoliły zidentyfikować aminokwas zawarty w grzybach, L-ergotioneinę, któremu przypisuje się te prozdrowotne właściwości grzybów[2]. Jeden z najwybitniejszych biochemików zajmujących się żywieniem na świecie, dr Bruce Ames, opublikował przełomowy przegląd naukowy, w którym zaproponował sklasyfikowanie L-ergotioneiny jako „witaminy długowieczności"[2]. Niestety, nasz organizm nie wytwarza L-ergotioneiny, zatem musimy ją pozyskiwać z pożywienia[2-5]. Tymczasem typowa zachodnia dieta jest uboga w grzyby, przy czym warto zaznaczyć, że poziom L-ergotioneiny w organizmie ma również tendencję do obniżania się wraz z wiekiem[6]. Zatem dobrym rozwiązaniem dla osób, które nie spożywają dużych ilości grzybów, jest doustne przyjmowanie suplementów zawierających ten aminokwas.

Czym jest L-ergotioneina?

L-ergotioneina to aminokwas występujący w wysokich stężeniach w jadalnych grzybach[7], takich jak borowiki, boczniaki, shiitake i maitake[8]. Zawartość L-ergotioneiny w grzybach różni się w zależności od gatunku i od sposobu ich uprawy. Potrzeba spożyć około 140-350 gramów zwykłych białych pieczarek, aby organizm mógł pozyskać 5 mg L-ergotioneiny[8,9]. Dlatego w tym przypadku lepiej postawić na suplementy i w ten sposób zadbać o odpowiednie dzienne spożycie tej cennej substancji.

Coraz więcej dowodów wskazuje na to, że grzyby mogą pomóc w zapobieganiu chorobom przewlekłym i przedwczesnej śmierci[1]. Ważnego odkrycia dokonano w 2005 roku

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

eprasa.pl 81119d14e4

– wykazano, że ludzkie ciało wytwarza białko transportowe, odpowiedzialne za pobieranie L-ergotioneiny z pokarmu i dostarczanie jej do komórek w całym organizmie[10]. Ze względu na powszechne występowanie tego białka w tkankach, może ono transportować L-ergotioneinę 100 razy wydajniej niż inne substancje o podobnym działaniu[10-12]. Nie dziwi zatem, iż badania kliniczne dowodzą, że L-ergotioneina obecna jest w większości tkanek naszego organizmu[3,4,10,13]. Odkrycie to pomogło w przeprowadzeniu badań naukowych nad mechanizmem działaniem tego aminokwasu i to na ich podstawie zasugerowano, aby sklasyfikować go jako witaminę długowieczności[2].

Spowalnianie skracania telomerów

Dzięki badaniom wiemy już, w jaki sposób L-ergotioneina może sprzyjać długowieczności.
Jednym z czynników odpowiedzialnych za proces starzenia jest utrata lub skracanie telomerów, czyli fragmentów chromosomów zlokalizowanych na ich końcach[14]. Postęp skracania telomerów jest markerem, pozwalającym na ocenę stopnia zaawansowania starzenia się komórek, utraty przez nie zdolności do pełnienia funkcji i czasu, jaki pozostał im do śmierci. Badanie z 2022 roku wykazało z kolei, że L-ergotioneina znacząco hamuje tempo skracania telomerów i zmniejsza liczbę krótkich telomerów w komórkach narażonych na stres oksydacyjny[15]. Innym badanym obecnie obszarem jest zdolność L-ergotioneiny do ochrony komórkowego DNA. Jak wiemy, wywołane promieniowaniem ultrafioletowym uszkodzenie DNA komórek skóry przyspiesza jej starzenie i zwiększa ryzyko rozwoju raka[16]. L-ergotioneina chroni komórki skóry przed uszkodzeniami ich DNA[17-20], co jest jednym z powodów, dla których jest ona cenionym składnikiem kremów przeciwstarzeniowych[21]. Wspomniany stres oksydacyjny uważany jest za przyczynę chorób i przyspieszonego starzenia. Tymczasem okazuje się, że L-ergotioneina jest blisko spokrewniona z glutationem, jednym z najsilniejszych przeciwutleniaczy wytwarzanych w organizmie[8,22-24]. Działanie L-ergotioneiny koncentruje się zwłaszcza na mitochondriach[3], które są szczególnie podatne na uszkodzenia oksydacyjne. Dowody z badań przedklinicznych wskazują, że L-ergotioneina może pomóc zneutralizować szkodliwe wolne rodniki tlenowe, zanim uszkodzą one mitochondria[25,26]. Może również ochronić przed nimi nici DNA i białka[18,19,27]. W toku wielu eksperymentów dowiedziono także, że L-ergotioneina może hamować syntezę cytokin prozapalnych, wytwarzanych w nadmiarze w przebiegu wielu przewlekłych chorób zapalnych związanych ze starzeniem się organizmu[28-30].
Jeśli spojrzymy łącznie na powyższe dowody okazuje się, że L-ergotioneina może nam pomóc w zapobieganiu chorobom przewlekłym i wydłużyć życie.

Same korzyści

Badanie obserwacyjne dowiodło, że osoby spożywające grzyby miały o 16% niższe ryzyko śmierci niż osoby, które ich nie spożywały. Uważa się, że za korzyściami zdrowotnymi, płynącymi ze spożywania grzybów, stoi jeden z aminokwasów – L-ergotioneina.
Sprzyja ona długowieczności poprzez zapobieganie skracaniu telomerów, ochronę DNA przed uszkodzeniem, zwalczanie stresu oksydacyjnego i stanów zapalnych oraz korzystny wpływ na serce i mózg. W badaniu populacyjnym wyższy poziom L-ergotioneiny w organizmie wiązał się ze zmniejszonym ryzykiem rozwoju chorób kardiometabolicznych i niższą śmiertelnością z przyczyn sercowo-naczyniowych.
W badaniu klinicznym z udziałem osób dorosłych z łagodnymi zaburzeniami poznawczymi, przyjmowanie 5 mg L-ergotioneiny dziennie przez 12 tygodni znacząco poprawiło wskaźniki funkcji poznawczych.

Mózg pod ochroną

Stężenie L-ergotioneiny jest szczególnie wysokie w kilku głównych obszarach mózgu, w tym tych odpowiedzialnych za funkcje poznawcze, uczenie się i pamięć[31,32]. U myszy L-ergotioneina stymuluje dojrzewanie komórek nerwowych, co przekłada się na lepszą pamięć[33]. Badania na liniach komórkowych wykazały natomiast, że promuje ona tworzenie nowych neuronów[32,34,35], które są niezbędne do uczenia się i zapamiętywania[36].
W badaniach na modelach zwierzęcych udowodniono, że L-ergotioneina chroni przed wywołanymi stresem oksydacyjnym deficytami pamięci i trudnościami z uczeniem się[37] oraz zaburzeniami poznawczymi wywołanymi akumulacją beta-amyloidu w komórkach nerwowych[38], które obserwuje się w przebiegu choroby Alzheimera – czyni to L-ergotioneinę obiecującym kandydatem do badań klinicznych nad jej właściwościami neuroprotekcyjnymi. Zaobserwowano, że niższy niż u osób zdrowych poziom L-ergotioneiny we krwi pacjentów wiąże się zarówno z łagodnymi zaburzeniami poznawczymi, jak i demencją, co sugeruje, że niski poziom tej substancji może być jednym z czynników ryzyka tych schorzeń[39-41]. Niski poziom L-ergotioneiny obserwuje się również u pacjentów z chorobą Parkinsona[42] i zanikiem istoty szarej mózgu[43]. W badaniu klinicznym, w którym udział wzięły osoby dorosłe z łagodnymi zaburzeniami poznawczymi, codzienna suplementacja, przez 12 tygodni, ekstraktu z grzybów, zawierającego 5 mg L-ergotioneiny, doprowadziła do znacznej poprawy pamięci werbalnej, pamięci operacyjnej, czasu skupienia uwagi i innych miar funkcji poznawczych, w porównaniu z osobami przyjmującymi placebo[44].

Zdrowie układu sercowo-naczyniowego

Choroby serca i naczyń krwionośnych pozostają nadal głównymi przyczynami zgonów i niepełnosprawności[45]. Dysfunkcja śródbłonka naczyniowego ma kluczowe znaczenie dla

eprasa.pl 81119d14e4

Fot. sasazawa

rozwoju szerokiego zakresu zaburzeń sercowo-naczyniowych, w tym nadciśnienia tętniczego, miażdżycy, przewlekłej niewydolności serca, choroby wieńcowej i cukrzycy[46]. Stwierdzono, że L-ergotioneina chroni komórki wyściełającego naczynia krwionośne śródbłonka przed uszkodzeniami oksydacyjnym i tymi spowodowanymi rozwojem stanu zapalnego[47,48]. Chroni ona również przed czynnikami, które upośledzają relaksację naczyń[49] i zapobiega wiązaniu monocytów (rodzaj białych krwinek) z komórkami śródbłonka, co jest wczesnym objawem chorób sercowo-naczyniowych[4,50]. Obszerne badanie populacyjne, opublikowane w 2020 roku wykazało, że wyższy poziom L-ergotioneiny w organizmie wiąże się ze zmniejszeniem ryzyka chorób kardiometabolicznych o 15%, śmiertelności z przyczyn sercowo-naczyniowych o 21% i ogólnej śmiertelności o 14%[51]. Inne badania wykazały z kolei, że L-ergotioneina chroni komórki śródbłonka przed apoptozą (śmiercią)[48].

Podsumowanie

L-ergotioneina to aminokwas występujący głównie w grzybach. Jego silne działanie przeciwutleniające i przeciwzapalne może pomóc spowolnić proces starzenia się komórek i chronić organizm przed zaburzeniami związanymi z wiekiem, w tym chorobami neurodegeneracyjnymi i sercowo-naczyniowymi. Wyjaśnia to, dlaczego w badaniach populacyjnych u osób spożywających grzyby obserwuje się niższą śmiertelność. ■

Konsultacja medyczna dr Gary Gonzales

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

www.lifeextension.com/magazine/2023/3/mushrooms-protect-against-aging

BIBLIOGRAFIA

https://www.lifeextension.com/magazine/2023/3/mushrooms-protect-against-aging

REKLAMA

DOCTORLIFE
HEALTH FORMULAS

LongerLife Booster
z L-ergotioneiną
klucz do dłuższego życia w zdrowiu

Ubichinol Advantage
z L-ergotioneiną
rewitalizacja komórkowa

BEZ WYPEŁNIACZY
CLINICALLY TESTED
BEZ GLUTENU
GWARANCJA JAKOŚCI & TRWAŁOŚCI

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

eprasa.pl 61119d14e4

W jaki sposób granat wspiera serce?

Bogaty w składniki odżywcze owoc granatu chroni serce i śródbłonek. Badania kliniczne wykazują, że zmniejsza on także blaszkę miażdżycową w tętnicach.

TEKST **RICHARD STEVENS**

Owoc granatu jest bogaty w składniki odżywcze, w tym związki korzystnie wpływające na funkcjonowanie serca[1-4]. Badania przedkliniczne i kliniczne dowodzą, że może on poprawić przepływ krwi[6,7], zmniejszyć tworzenie się skrzeplin w naczyniach tętniczych[5] i nieznacznie obniżyć zarówno poziom cholesterolu i trójglicerydów, jak i ciśnienie krwi[8]. Co ważne, owoc granatu nie tylko odwraca niektóre uszkodzenia naczyń krwionośnych, mogące prowadzić do zawału serca i udaru mózgu[1,2,9,10], lecz również im zapobiega. Z kolei badanie kliniczne przeprowadzone z udziałem pacjentów z miażdżycą wykazało, że spożywanie granatów znacznie zmniejszyło grubość blaszek miażdżycowych w tętnicy szyjnej[9]. Jednak świeże owoce lub sok z granatu są bogate we fruktozę[11]. Zatem dla osób, które unikają cukru, alternatywę stanowi ekstrakt z granatu.

Kopalnia składników odżywczych

Wszystkie części granatowca właściwego, w tym owoce, liście, skórki, nasiona i kwiaty, są wypełnione substancjami korzystnie wpływającymi na zdrowie. Należą do nich antocyjany, flawonoidy i unikalne garbniki (takie jak punikalagina)[2]. Jeden z najbardziej imponujących efektów spożywania owoców granatu polega na wszechstronnej ochronie starzejących się tętnic, wliczając w to zapobieganie dysfunkcjom śródbłonka i ich usuwanie[1,2]. Dysfunkcja śródbłonka oznacza wystąpienie uszkodzeń delikatnej wewnętrznej wyściółki naczyń krwionośnych. Jest ona ważnym czynnikiem przyczyniającym się do arteriosklerozy, czyli odkładania się płytki miażdżycowej w tętnicach[10,12]. A to właśnie miażdżyca jest odpowiedzialna za znaczną część zgonów na całym świecie[13,14].

Kontrola nad lipidami

Badania na modelach zwierzęcych wykazały, że owoc granatu może obniżyć poziom cholesterolu całkowitego, cholesterolu LDL i trójglicerydów we krwi[15-18]. Utlenianie się cholesterolu LDL czyni go jeszcze bardziej niebezpiecznym dla naszego zdrowia – w postaci utlenionej łatwiej gromadzi się on w ścianach naczyń krwionośnych, co przyspiesza rozwój miażdżycy. Owoc granatu przeciwdziała zaś utlenianiu się lipidów[19,20]. W badaniach przeprowadzonych z udziałem ludzi wykazano, że spożywanie owoców granatu znacznie obniża poziom utlenionego cholesterolu LDL we krwi i hamuje jego agregację[19,21].

Wsparcie dla naczyń krwionośnych

Ważnym wskaźnikiem dysfunkcji śródbłonka jest upośledzenie zdolności naczyń krwionośnych do rozszerzania się (poszerzania swojej średnicy) w razie potrzeby[10,22]. Owoc granatu i pozyskane z niego ekstrakty poprawiają zdolność śródbłonka do inicjowania rozluźnienia i rozszerzenia się tętnic, co wykazano w licznych badaniach[6,7].
Jedną z najważniejszych substancji rozszerzających naczynia krwionośne jest tlenek azotu, który indukuje także

Fot. Africa Studio

eprasa.pl 81119d14e4

powiększenie się światła tętnic. W przypadku dysfunkcji śródbłonka wytwarzanie tlenku azotu ulega zmniejszeniu. Badania przedkliniczne dostarczają dowodów, które potwierdzają, że owoc granatu może zwiększyć powstawanie tlenku azotu i poprawić zdolność tętnic do rozszerzania się[23-26].

Zapobieganie zakrzepom

Dysfunkcja śródbłonka i miażdżyca zwiększają ryzyko pojawienia się zakrzepów krwi. Większość zawałów serca i udarów mózgu jest spowodowana właśnie przez skrzepy tworzące się wewnątrz chorych tętnic, co skutkuje zmniejszeniem napływu krwi do serca czy mózgu[27,28].
Niektóre substancje zawarte w owocach granatu, korzystnie oddziałujące na tętnice, wywierają również wpływ na funkcje płytek krwi, czyli maleńkich komórek obecnych w naszej krwi, które uczestniczą w powstawaniu skrzepów w świetle naczyń krwionośnych. Dochodzi do tego m.in. pod wpływem tromboksanu A2, który aktywuje płytki krwi i prowadzi do ich agregacji. Procesowi temu, poprzez zmniejszenie stężenia tromboksanu A2, przeciwdziała właśnie owoc granatu[29,30]. W badaniach na zwierzętach wykazano, że owoc ten hamuje powstawanie skrzeplin związane z aktywnością płytek krwi i innymi czynnikami, nawet po wystawieniu zwierząt na działanie bodźców, które normalnie powodowałyby agregację płytek[5,29].

Poprawa ciśnienia krwi

Wysokie ciśnienie krwi, główny czynnik zwiększający ryzyko rozwoju miażdżycy, jest ściśle związane z dysfunkcją śródbłonka[31-33]. Jednym z rodzajów leków stosowanych w celu obniżenia ciśnienia krwi są inhibitory ACE (hamują aktywność enzymu acetylocholinoesterazy). Badania przedkliniczne i kliniczne wykazały, że ekstrakty z owoców granatu mogą podobnie jak te leki hamować aktywność ACE[34,35]. W rzeczywistości wiele badań klinicznych dostarcza dowodów na to, że owoc granatu jest w stanie pomóc w obniżeniu ciśnienia krwi[8]. U osób z wysokim ciśnieniem po dwóch tygodniach spożywania owoców granatu doszło do zmniejszenia aktywności ACE we krwi o 36%. Doprowadziło to do obniżenia skurczowego ciśnienia krwi o 5%[35].
W innych badaniach z udziałem ludzi jedzenie owoców granatu doprowadziło do obniżenia zarówno skurczowego, jak i rozkurczowego ciśnienia krwi[8,36,37]. Z kolei w badaniu przeprowadzonym z udziałem pacjentów z miażdżycą tętnicy szyjnej wykazano, że spożywanie przez rok owoców granatu przyczynia się do obniżenia skurczowego ciśnienia krwi średnio o 12 procent[9]. Osoby, u których skurczowe ciśnienie krwi utrzymuje się powyżej 115–120 mm Hg, powinny zasięgnąć porady lekarza na temat stosowania odpowiednich leków i zmiany stylu życia (np. w celu zmniejszenia masy ciała), by w bezpieczny sposób odzyskać kontrolę nad ciśnieniem krwi.

Normalizacja stężenia glukozy we krwi

Nieprawidłowy poziomu glukozy we krwi jest ważnym czynnikiem przyczyniającym się zarówno do dysfunkcji śródbłonka, jak i miażdżycy[1]. W badaniach na zwierzętach wykazano, że ekstrakt z granatu poprawiał wrażliwość komórek na insulinę i obniżał poziom glukozy we krwi na czczo[38,39]. Z kolei w badaniach z udziałem pacjentów z cukrzycą typu 2 lub zaburzeniami kontroli glikemii udowodniono, że już pojedyncza dawka ekstraktu z granatu poprawia wrażliwość komórek na insulinę i zmniejsza stężenie glukozy we krwi[40,41].
Owoc granatu może również chronić przed uszkodzeniami, jakie glukoza powoduje w tkankach, w tym w tętnicach. Duża część tych uszkodzeń to skutek glikacji, podczas której cukry wiążą się z białkami i zmieniają tym samym ich funkcje[42].
W badaniach przedklinicznych wykazano, że punikalagina, antyoksydant pozyskiwany z owoców granatu, hamuje glikację białek i zapobiega ich gromadzeniu się nawet u myszy, którym podawano karmę wysokocukrową[43].
Osoby z nieprawidłowymi markerami glikemicznymi (glukoza, A1C, insulina na czczo), występującymi mimo stosowania odpowiedniej diety i prowadzenia zdrowego stylu życia, powinny udać się do lekarza – istnieje wiele leków, które mogą obniżyć poziom cukru we krwi.

Redukcja blaszek miażdżycowych

Spożywanie granatu wpływa korzystnie na naczynia krwionośne. W badaniach przedklinicznych wykazano, że zarówno punikalagina, jak i ekstrakt z granatu pomagają cofnąć dysfunkcję śródbłonka[44,45]. Modele zwierzęce, służące do obserwowania przyspieszonego rozwoju

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

eprasa.pl 81119d14e4

TO MUSISZ WIEDZIEĆ

- Ze statystyk wynika, że choroby serca są najczęstszą przyczyną zgonów w skali całego świata.
- Dysfunkcja śródbłonka, czyli uszkodzenie warstwy komórek wyściełających wnętrze tętnic, jest ściśle związana z miażdżycą i zwiększonym ryzykiem wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych.
- Owoce granatu i pozyskiwane z nich ekstrakty zawierają wiele substancji wymiatających wolne rodniki tlenowe, a także liczne składniki odżywcze o działaniu przeciwzapalnym, które mogą chronić przed narastającym z wiekiem narażeniem na choroby sercowo-naczyniowe.
- Wiele korzyści zdrowotnych wynikających ze spożywania owoców granatu wiąże się w szczególności ze zdrowiem naczyń krwionośnych – granat hamuje postęp dysfunkcji śródbłonka i rozwój miażdżycy, co udowodniono w badaniach na zwierzętach i z udziałem ludzi, oraz zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych.
- Liczne badania potwierdzają, że spożywanie owoców granatu zmniejsza nasilenie objawów powiązanych z chorobami serca

miażdżycy, pokazują również, że owoc granatu może zapobiegać odkładaniu się blaszki miażdżycowej, a nawet odwracać ten proces. Badania na gryzoniach wykazały na przykład, że owoc granatu pomaga utrzymać zdrowie tętnic i znacznie spowalnia postęp miażdżycy[46,47]. W badaniu na myszach zmniejszył wielkość blaszek miażdżycowych o 44 procent[21]. Badania z udziałem ludzi potwierdziły z kolei, że ma on znaczący wpływ na poprawę parametrów chorób sercowo-naczyniowych. W jednym z badań klinicznych oceniano stan pacjentów z miażdżycą tętnic szyjnych[9]. Okazało się, że spożywanie przez rok owoców granatu doprowadziło do zmniejszenia zasięgu blaszki miażdżycowej nawet o 35%. W przypadku uczestników badania, którym do diety nie włączono owoców granatu, doszło tymczasem do 9% nasilenia objawów miażdżycy.
Z kolei u pacjentów z chorobą niedokrwienną serca (niewystarczające dotlenienie i niedostateczny napływ krwi do mięśnia sercowego) owoc granatu znacznie zmniejszał intensywność, występowanie i czas trwania epizodów dławicy piersiowej (ból w klatce piersiowej)[48]. Obniżył również poziom troponiny, czyli markera ostrego uszkodzenia mięśnia sercowego, oznaczanego z krwi.
Kolejne badanie, przeprowadzone z udziałem pacjentów z chorobami serca, wykazało, że podczas gdy liczba przypadków niedokrwienia serca wywołanego wysiłkiem fizycznym (zmniejszony przepływ krwi) wzrosła w grupie kontrolnej w ciągu trzech miesięcy trwania badania, u pacjentów otrzymujących sok z granatów doszło do znacznego zmniejszenia liczby epizodów niedokrwienia[49].
Przedstawione badania jasno pokazują, że owoc granatu może pomóc zmniejszyć ryzyko rozwoju miażdżycy i łagodzi objawy uszkodzenia serca u osób z istniejącymi problemami kardiologicznymi.

Podsumowanie

Owoc granatu i pozyskiwane z niego ekstrakty wykazują zdolność zapobiegania dysfunkcjom śródbłonka i odwracania ich skutków. Podobne działanie wykazuje wobec nieprawidłowego funkcjonowania naczyń krwionośnych, przyczyniającego się do rozwoju miażdżycy. Granat reguluje również ciśnienie krwi, poziom glukozy we krwi, profil lipidowy i procesy krzepnięcia krwi. Poprzez wszystkie te działania może on zmniejszyć ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, a także łagodzić ich objawy. ■

Konsultacja medyczna dr Gary Gonzales
Copyright 2023. All rights reserved. Reprinted with exclusive permission of Life Extension ®
https://www.lifeextension.com/magazine/2023/2/pomegranate-promotes-heart-health

BIBLIOGRAFIA

https://www.lifeextension.com/magazine/2023/2/pomegranate-promotes-heart-health

Fot. Alexander Lupin

eprasa.pl 81119d14e4

DOCTORLIFE
HEALTH FORMULAS

Krążenie

z Punikalaginami z Granatu

siła synergii w ochronie śródnabłonka

BEZ WYPEŁNIACZY

CLINICALLY TESTED

BEZ GLUTENU

GWARANCJA JAKOŚCI & TRWAŁOŚCI

Dostępne w Aptekach:

www.doz.pl
www.drmax.pl
www.sklepzycia.pl
www.gemini.pl
www.aptekarosa.pl
www.apteka-melissa.pl

eprasa.pl 81119d1404

NIE DAJ SIĘ INFEKCJOM

Badania dowodzą, że wyciąg z czarnego bzu, cynk i witamina C, przyjmowane we wczesnych stadiach infekcji, pobudzają układ odpornościowy i skracają czas trwania choroby.

TEKST **MICHAEL DOWNEY**

Nikt z nas nie lubi przechodzić przez przeziębienie i grypę. Choroby te stanowią szczególne zagrożenie, zwłaszcza dla osób starszych, które mają obniżoną odporność[1,2]. Badania przeprowadzone z udziałem ludzi wykazały, że trzy składniki odżywcze, przyjmowane we wczesnych stadiach infekcji, pobudzają układ odpornościowy i mogą zmienić przebieg choroby[3-6]. Skracają one czas trwania infekcji i zmniejszają nasilenie objawów, dzięki czemu chorzy szybciej odczuwają ulgę. Nie sposób nie zwrócić uwagi także na to, iż pozwala to zmniejszyć zagrożenie, jakie stanowią oni dla osób starszych.

Skuteczna ochrona

Każdego roku w Stanach Zjednoczonych notuje się ponad miliard przypadków przeziębień, trwających zazwyczaj około siedmiu dni[7,8]. Rocznie nawet 20% Amerykanów zapada także na grypę, która może prowadzić nawet do śmiertelnych powikłań, w tym zapalenia płuc, zwłaszcza u osób starszych (w Polsce w sezonie 2022/2023 na grypę zachorowało prawie 6 milionów Polaków, a przeziębienie przeszło 96,9% rodaków – przyp. tłum.)[7]. Dostępne szczepionki przeciw grypie nie chronią przed przeziębieniem[7], nie są w stanie zabezpieczyć

Fot. Pixel-Shot

eprasa.pl 81119d14e4

nas także przed wszystkimi szczepami wirusa grypy. W badaniach z udziałem ludzi naukowcy wykazali, że ekstrakt z czarnego bzu, cynk i witamina C pomagają skutecznie zwalczać infekcje dróg oddechowych[3-6]. W ich trakcie dowiedziono, że ekstrakt z czarnego bzu łagodzi objawy zapalenia górnych dróg oddechowych i działa do czterech dni szybciej niż placebo[4,5]. Z kolei cynk, przyjmowany w tabletkach, skraca czas trwania przeziębienia o 44% i zmniejsza nasilenie objawów choroby nawet o 50%, ale z tym założeniem, że zastosujemy go natychmiast po wystąpieniu pierwszych symptomów infekcji[3]. Witamina C także skróciła czas trwania przeziębienia o 9,4% ogółem (u dorosłych i dzieci) i o 18% u samych dzieci[6]. Przyjrzyjmy się zatem bliżej tym trzem wyjątkowym substancjom.

Czarny bez

Owoce czarnego bzu zawierają naturalne barwniki, antocyjany, które wykazują działanie immunomodulujące, antyoksydacyjne, przeciwwirusowe i przeciwzapalne[5,12,13].
Działanie przeciwwirusowe czarnego bzu zostało opisane w dwóch poważnych raportach naukowych. Pierwszy z nich, opublikowany przez amerykańskich i kanadyjskich naukowców w 2021 roku systematyczny przegląd wcześniejszych badań wykazał, że ekstrakt z czarnego bzu może bezpiecznie skrócić czas trwania grypy i przeziębienia oraz zmniejszyć nasilenie objawów infekcji[5]. Drugi to wcześniejsza metaanaliza badań klinicznych, opracowana przez amerykańskich uczonych, która wykazała, że ekstrakt z czarnego bzu może znacznie skrócić czas trwania choroby u osób z grypą lub przeziębieniem[12].
Z kolei badania przeprowadzone z wykorzystaniem kultur komórkowych dowiodły, że czarny bez i pozyskany z niego ekstrakt wykazują bezpośrednie działanie przeciwwirusowe przeciwko patogenom odpowiedzialnym za infekcje dróg oddechowych. Zastosowany w wysokich dawkach (w badaniach *in vitro*) ekstrakt z czarnego bzu ochronił przed infekcją prawie 100% komórek[14,15]. Pozytywne działanie wspomnianej substancji zaobserwowano nawet w przypadku wyjątkowo zjadliwego szczepu wirusa grypy H1N1, który spowodował pandemię tzw. hiszpanki w 1918 roku[15]. Późniejsze badania wykazały, że podobnie czarny bez działa u ludzi. W toku jednego z nich zaobserwowano, że u osób cierpiących na zapalenie górnych dróg oddechowych, które stosowały ekstrakt z czarnego bzu, objawy ustąpiły cztery dni wcześniej, niż u osób przyjmujących placebo[4].

Fot. tynza

Ta sama zasada dotyczy przyjmowania zarówno leków przeciwwirusowych, jak i suplementów zawierających naturalne składniki – im szybciej po wystapieniu objawów zaczniemy je stosować, tym szybciej staniemy na nogi

Cynk

Cynk ma kluczowe znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Bierze on bowiem udział w tworzeniu i dojrzewaniu oraz wspomaga pracę kluczowych z punktu widzenia odporności krwinek białych, w tym komórek NK (ang. natural killer – „urodzeni" zabójcy), które niszczą zainfekowane wirusami komórki i komórki nowotworowe oraz wytwarzających przeciwciała limfocytów, które dodatkowo kontrolują przebieg odpowiedzi immunologicznej.
Cynk jest niezbędny także neutrofilom, czyli krwinkom, które przemieszczają się do miejsca infekcji i pochłaniają bakterie lub wirusy oraz makrofagom, które otaczają i zabijają szkodliwe mikroorganizmy[16].
Niestety, niedobór cynku jest powszechny zwłaszcza wśród seniorów[17,18]. Dane z badań wskazują, że doustne przyjmowanie cynku przez osoby starsze zwiększa aktywność białych krwinek i wzmacnia w ten sposób odpowiedź immunologiczną[19].
Cynk prawdopodobnie blokuje również receptory, których wirusy używają do wiązania się z komórkami. A jeśli wirus nie może związać się z receptorem, nie może wniknąć do komórki i się w niej namnażać, zatem cynk skutecznie hamuje replikację tych patogenów[20]. W metaanalizie badań klinicznych oceniono korzyści, jakie płyną z przyjmowania co kilka godzin w ciągu dnia cynku w postaci pastylek zawierających octan cynku (łączna dawka dzienna wyniosła 75 mg), począwszy od wystąpienia pierwszych objawów infekcji. Wyniki były zaskakujące, zaobserwowano bowiem skrócenie czasu trwania objawów przeziębienia o 18–54%, a sam czas trwania choroby (od wystąpienia pierwszych objawów do całkowitego wyleczenia – przyp. tłum.) uległ skróceniu aż o 42%.

eprasa.pl 81119d14e4

Wiedza w pigułce

Choroby układu oddechowego, takie jak przeziębienie i grypa, mogą stanowić zagrożenie dla życia osób starszych. Działaj zatem już od pierwszych objawów infekcji. Badania wykazały, że cynk, ekstrakt z owoców czarnego bzu i witamina C wspierają układ odpornościowy, zmniejszają nasilenie objawów i skracają czas trwania przeziębienia i grypy, ale tylko, jeśli zaczniesz je przyjmować już przy pierwszych symptomach choroby. Cynk skraca czas trwania przeziębienia średnio o 42%, ekstrakt z czarnego bzu łagodzi objawy zapalenia górnych dróg oddechowych i skraca czas ich odczuwania nawet o cztery dni, w porównaniu do placebo, a witamina C skraca czas trwania przeziębienia średnio o 9,4% w ujęciu ogólnym i o 18% u dzieci.

Witamina C

Witamina C zwiększa liczbę i wydłuża czas życia komórek odpornościowych zwalczających infekcje. Dzięki niej rośnie także liczba wytwarzających przeciwciała limfocytów, aktywacji ulegają również neutrofile i komórki NK[21-23]. Naukowcy wykazali, że w odniesieniu do układu immunologicznego, witamina C unieszkodliwia także wolne rodniki tlenowe, których nadmiar spowodowany jest walką z infekcją, i podnosi poziom interferonów, czyli cząsteczek sygnalizacyjnych, wytwarzanych przez organizm w celu uruchomienia mechanizmów odpornościowych[23]. Ponadto witamina C pobudza wytwarzanie kolagenu, czyli białka, którego jednym z zadań jest utrzymanie integralności błon śluzowych w przewodzie pokarmowym i drogach oddechowych – a to waśnie one stanowią pierwszą linię obrony przed infekcjami[24]. Witamina C hamuje także wydzielanie histaminy, substancji prozapalnej, która odgrywa kluczową rolę w rozwoju infekcji i odpowiada za objawy alergii[24].

Duży artykuł przeglądowy, omawiający wpływ witaminy C na przebieg infekcji wykazał również, że przyjmując witaminę C można skrócić czas trwania przeziębienia średnio o 9,4% (8% u dorosłych, 18% u dzieci)[6]. Inne badania dowodzą z kolei, że witamina C skraca nie tylko czas trwania[6,25,26], ale i częstość występowania przeziębienia[27-29]. Istnieją też dowody naukowe na to, że korzyści płynące z przyjmowania witaminy C uzależnione są od dawki – powinna być ona wysoka, a suplementację należy rozpocząć tuż po pojawieniu się pierwszych objawów[8]. Jest to ważne, ponieważ ludzki organizm nie jest w stanie ani wytwarzać ani magazynować witaminy C. Dlatego jej poziom należy uzupełniać codziennie, przy pomocy diety i suplementów[30].

Analiza dwóch badań klinicznych pozwoliła także na stwierdzenie, że przyjmowanie 1000 mg witaminy C i 10 mg cynku dziennie przez pięć dni leczenia było bardziej skuteczne w zmniejszaniu objawów przeziębienia niż placebo[31]. Potwierdza to tezę, iż skuteczną strategią zwalczania infekcji jest stosowanie wielu składników odżywczych jednocześnie, dlatego też połączenie czarnego bzu, cynku i witaminy C zapewnia kompleksowe wsparcie dla układu immunologicznego.

Podsumowanie

Przeziębienie i grypa mogą stanowić poważne zagrożenie dla osób starszych ze względu na związany z wiekiem spadek odporności. Badania kliniczne wykazały, że przyjmowanie przez krótki czas, od wystąpienia pierwszych objawów, ekstraktu z owoców czarnego bzu, cynku i witaminy C wspiera układ odpornościowy i zmniejsza nasilenie objawów oraz skraca czas trwania infekcji wirusowych. ■

Konsultacja medyczna dr Gary Gonzales

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

www.lifeextension.com/magazine/2023/2/feel-better-cold-flu

BIBLIOGRAFIA

1. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19540811/
2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3582124/
3. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25888289/
4. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15080016/
5. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33827515/
6. https://www.mdpi.com/2072-6643/9/4/339
7. https://www.nccih.nih.gov/health/flu-and-colds-in-depth
8. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30202272/
9. https://www.cdc.gov/flu/weekly/index.html
10. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17636648/
11. https://www.cdc.gov/flu/treatment/whatyoushould.html
12. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30670267/
13. https://www.mdpi.com/1420-3049/23/10/2566
14. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19682714/
15. https://www.cdc.gov/flu/pandemic-resources/1918-commemoration/1918-pandemic-history.html
16. https://lpi.oregonstate.edu/mic/minerals/zinc
17. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20041998/
18. https://www.todaysgeriatricmedicine.com/news/ex_013113.shtml
19. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18304769/
20. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11055098/
21. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25157026/
22. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25747742/
23. https://lpi.oregonstate.edu/mic/vitamins/vitamin-C
24. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29099763/
25. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23925826/
26. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30069463/
27. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12201356/
28. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17636648/
29. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32139409/
30. https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminC-HealthProfessional/
31. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22429343/

Fot. abdulmoizjaangda

eprasa.pl 81119d14e4

Zioła na straży odporności

Odporność organizmu warto wspierać także przy pomocy ziół, znanych od setek lat ze swoich właściwości immunomodulujących, czyli zdolności do stymulowania i regulowania odpowiedzi układu odpornościowego na infekcje. Wśród nich są znane nam od pokoleń rodzime zioła, ale warto wypróbować także te bardziej egzotyczne, stosowane od tysięcy lat przez specjalistów medycyny naturalnej z odległych zakątków świata. Po które najlepiej sięgnąć w pierwszej kolejności?

Macierzanka tymianek ((*Thymus vulgaris L.*) – działa bakteriobójczo, grzybobójczo i przeciwzapalnie oraz wykrztuśnie, rozkurcza także drogi oddechowe, przez co ułatwia oddychanie. Łagodzi objawy żołądkowo-jelitowe i biegunki towarzyszące infekcjom.

Rozmaryn lekarski (*Rosmarinus officinalis*) – niszczy chorobotwórcze bakterie, w tym paciorkowce odpowiedzialne za infekcje dróg oddechowych (m.in. anginę), działa także przeciwzapalnie i przeciwgrzybiczo. Rozrzedza wydzielinę dróg oddechowych i ułatwia jej odkrztuszanie. Pobudza apetyt i poprawia trawienie, dzięki czemu skraca czas rekonwalescencji.

Tatarak zwyczajny (*Acorus calamus L.*) – wyciąg z jego kłącza działa przeciwzapalnie i niszczy bakterie. Pobudza także wydzielanie żółci i działa rozkurczowo na układ pokarmowy, dzięki czemu zapobiega oraz łagodzi objawy kolki. Nasila wydzielanie ochronnego śluzu w żołądku i przeciwdziała wzdęciom.

Bylica roczna (*Artemisia annua*) – wykazuje działanie przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwgrzybicze oraz przeciwgorączkowe. Łagodzi objawy grypy i przeziębienia, przyspiesza rekonwalescencję.

Czarnuszka siewna (Nigella sativa) – niszczy bakterie i wirusy oraz zwalcza wolne rodniki tlenowe, współodpowiedzialne za stany zapalne. Łagodzi objawy alergii i kaszel.

Goździkowiec korzenny (*Syzygium aromaticum*) – nazywany także czapetką pachnącą, zawiera olejek eteryczny o silnych właściwościach przeciwzapalnych i przeciwbólowych. Zmniejsza obrzęk dróg oddechowych i łagodzi katar.

Opuncja figowa (*Opuntia ficus-indica*) – jej owoce i kwiaty zwalczają wolne rodniki tlenowe, działają przeciwzapalnie oraz pobudzają aktywność białych krwinek. Opuncja dobrze sprawdza się także w łagodzeniu bólów mięśni, towarzyszących infekcjom, zmniejsza nasilenie objawów gastrycznych towarzyszących często grypie i przeziębieniu.

Melonowiec właściwy (*Carica papaya L.*) – czyli papaja, a zwłaszcza jej liście, wykazują silne działanie immunostymulujące i zwalczają wolne rodniki tlenowe. Hamują także rozwój bakterii i wirusów oraz wzmagają apetyt i poprawiają trawienie, co jest szczególnie ważne w okresie rekonwalescencji.

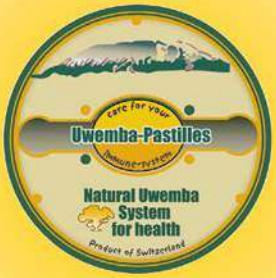
Imbir lekarski (*Zingiber officinale*) – kłącze tej rośliny działa przeciwzapalnie, zwalcza także patogeny odpowiedzialne za infekcje. Ponadto rozgrzewa, łagodzi kaszel i ułatwia odksztuszanie, dezynfekuje i obkurcza powiększone w trakcie infekcji migdałki.

Migdałecznik chebułowiec (*Terminalia chebula*) – nazywany także owocem haritaki, pobudza białe krwinki, łagodzi kaszel i działa przeciwzapalnie oraz zmniejsza obrzęk górnych dróg oddechowych, towarzyszący infekcji.

Fot. Sebastian Duda

REKLAMA

UWEMBA-PASTILLES®
Naturalne składniki dla zdrowia



POBUDŹ SWÓJ SYSTEM IMMUNOLOGICZNY DO DZIAŁANIA

UWEMBA-PASTILLES®:
- Ziołowa mieszanka z bylicą roczną*, cynkiem i ośmioma innymi ziołami
- Przynosi korzyść dla naszego organizmu aktywując metabolizm
- Dodaje witalności dzięki mocy ziół
- Pomaga wzmocnić osłabioną odporność organizmu dzięki zawartości cynku
- Wspomaga rekonwalescencję

*Bylica roczna działanie: przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwmalaryczne, przeciwpasożytnicze, przeciwnowotworowe. Niektóre obserwacje kliniczne wykazują, że zioło prawdopodobnie może być również skuteczne w zwalczaniu krętków boreliozy.

Product of Switzerland
fb.com/uwembapolska

www.uwemba.pl
www.naszazielarnia.pl
infolinia: 881 21 21 84

eprasa.pl 81119d14e4

Jak wyłączyć ból?

Badania wykazały, że monoetanoloamid kwasu palmitynowego (palmitoiloetanoloamid, PEA) hamuje stan zapalny i dzięki temu, w sposób naturalny, zwalcza bezpośrednią przyczynę powstawania sygnałów bólowych. A to pozwala uniknąć stosowania leków przeciwbólowych i zmniejsza ryzyko związanych z ich przyjmowaniem skutków ubocznych.

TEKST **MICHAEL DOWNEY**

Ponad 100 milionów Amerykanów walczy z przewlekłym bólem (w Polsce z powodu przewlekłego bólu cierpi aż 20% społeczeństwa, czyli około 7,5 miliona osób – przyp. tłum.). To więcej niż liczba osób cierpiących na choroby serca, raka i cukrzycę łącznie[1]. Leki przeciwbólowe zazwyczaj nie są w stanie wyleczyć uszkodzonej tkanki, a łagodzą jedynie objawy, zatem nie rozwiązują problemu będącego bezpośrednią przyczyną bólu.

Naukowcy odkryli, że naturalnie występujący w organizmie kwas tłuszczowy, działa bezpośrednio w miejscu powstawania bólu i wyłącza przekazywanie sygnałów bólowych, będących wynikiem stanu zapalnego toczącego się w tkankach[2,3]. Badania kliniczne wykazały, że przyjmowanie go w postaci suplementu zmniejsza odczuwanie bólu średnio po 14–30 dniach, a czasem nawet w krótszym czasie[4-6].

Ważenie ryzyka

Stosowanie powszechnie dostępnych leków przeciwbólowych nieodłącznie wiąże się z pewnym ryzykiem. Jednak pomimo tego, powszechną praktyką stało się nadmierne ich przepisywanie – a to niesie ze sobą tragiczne skutki. U osób przyjmujących przez 1 do 7 dni ibuprofen 1,48-krotnie zwiększa się ryzyko zawału serca, natomiast u stosujących przez podobny czas naproksen, ryzyko to wzrasta aż 1,53-krotnie[7]. Z kolei regularne przyjmowanie niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ), takich jak m.in. ibuprofen, o 32% zwiększa ryzyko zaburzeń czynności nerek[8]. Warto wiedzieć, że nadmierne przepisywanie uzależniających opioidów doprowadziło w samych Stanach Zjednoczonych do ponad 500 000 zgonów od 2000 roku[9]. Jednak pomimo powszechnej dostępności rozmaitych leków przeciwbólowych, ponad 116 milionów dorosłych Amerykanów nadal żyje z przewlekłym bólem[10].

Bezpieczna alternatywa przeciwbólowa

Powyższe dane wskazują na pilną potrzebę znalezienia bezpiecznej alternatywy dla leków przeciwbólowych. Dlatego wielu naukowców skupiło swoje wysiłki właśnie

Fot. Krakenimages.com

eprasa.pl 81119d14e4

na tym, by znaleźć sposób na bezpieczne łagodzenie bólu. Poszukiwania doprowadziły ich do odkrycia specyficznego kwasy tłuszczowego, monoetanoloamidu kwasu palmitynowego (palmitoiloetanoloamid, PEA), który działa w miejscu powstawania sygnałów bólowych i blokuje ich przesyłanie do ośrodkowego układu nerwowego[2,3]. Badania kliniczne wykazały, że przyjmowanie PEA powoduje zmniejszenie odczuwania bólu średnio po 14–30 dniach, a czasem nawet w krótszym czasie[4-6]. PEA posiada także niezwykły profil bezpieczeństwa – nie powoduje uzależnienia, ponieważ w przeciwieństwie do opioidowych leków przeciwbólowych, nie oddziałuje na receptory opioidowe. Odpowiednie zastosowanie PEA stanowi zatem innowacyjny, bezpieczny i skuteczny sposób na długoterminowe leczenie bólu.

PEA kontra ból

PEA to kwas tłuszczowy, naturalnie wytwarzany przez nasz organizm, którego zadaniem jest wyciszanie stanów zapalnych[11,12]. Niedawno opublikowane badania, przeprowadzone na zwierzętach wykazały, że PEA hamuje stan zapalny i działanie wolnych rodników tlenowych oraz znacząco łagodzi przewlekły ból, będący wynikiem stanu zapalnego i ból neuropatyczny, spowodowany uszkodzeniem nerwów[13,14]. Liczne badania kliniczne z udziałem ludzi, obejmujące ponad 1100 uczestników, dowodzą zasadności stosowania PEA jako silnie działającej obwodowo substancji przeciwbólowej[2,3], która oddziałuje w miejscu pierwotnego urazu i pomaga regulować odpowiedź organizmu na uszkodzenie tkanki. Ponadto, w przeciwieństwie do powszechnie stosowanych leków przeciwbólowych, nie dowiedziono, by przyjmowanie PEA zwiększało ryzyko chorób sercowo-naczyniowych i chorób nerek[2]. Badania kliniczne nad PEA podkreślają za to bezpieczeństwo stosowania tej substancji i jej skuteczność, nawet jeżeli chory przyjmuje ją w połączeniu z powszechnie stosowanymi lekami przeciwbólowymi[5,15]. W jakich przypadkach warto rozważyć zastosowanie PEA?

Łagodzi objawy rwy kulszowej

Naukowcy zdecydowali się przetestować skuteczność PEA w odniesieniu bólu nerwu kulszowego, znanego jako rwa kulszowa, spowodowanego stanem zapalnym i uciskiem na nerw kulszowy, unerwiający tylną części nogi. Rwa kulszowa jest jedną z najczęstszych form bólu przewlekłego, dotykającą aż 43% populacji[16]. W badaniu wzięło udział 636 pacjentów cierpiących na rwę kulszową. Zostali oni losowo przydzieleni do jednej z trzech grup: pierwsza otrzymywała placebo, druga 300 mg PEA dziennie, a trzecia 600 mg PEA na dobę[5]. Po trzech tygodniach w obu grupach osób przyjmujących PEA zaobserwowano znaczącą poprawę wyników zarówno w zakresie zmniejszenia odczuwania bólu, jak i ocenie jakości życia, w porównaniu z osobami przyjmującymi placebo. Przy czym największą poprawę zaobserwowano u uczestników przyjmujących wyższą dawkę PEA[5]. Badanie to wykazało również, że stosowanie PEA wiąże się z nieporównywalnie lepszym efektem przeciwbólowym, w porównaniu z dotychczas stosowanymi w takich przypadkach standardowymi lekami.
Naukowcy określili także, ilu pacjentów należałoby poddać leczeniu, aby uzyskać 50% redukcję bólu.
W statystyce medycznej danę tą określa się jako „liczbę potrzebną do leczenia" (pozwala ona oszacować, ile osób musi otrzymać leczenie, zanim jedna z nich doświadczy korzystnego punktu końcowego, którym jest w tym przypadku zmniejszenie odczuwania bólu. Liczba ta służy do oceny bezwzględnej skuteczności leczenia – przyp. tłum.). Każdy wynik poniżej 5 wskazuje na skuteczność interwencji, przy czym wynik wynoszący 1 jest statystycznie idealnym rezultatem. W przytoczonym powyżej badaniu nad zastosowaniem PEA w leczeniu rwy kulszowej, liczba potrzebna do leczenia wynosiła poniżej 3 w drugim tygodniu leczenia, a w trzecim spadła do niespotykanego poziomu 1,5[5,17]! Wskazuje to na wyjątkowo wysoką skuteczność PEA w redukcji bólu.

Skutecznie leczy migreny

Migrenowe bóle głowy są szóstą przyczyną utraty lat z powodu niepełnosprawności na świecie (to wskaźnik statystyczny, stosowany do określania stanu zdrowia społeczeństwa, wyrażający łączne lata życia utracone wskutek przedwczesnej śmierci lub uszczerbku na zdrowiu w wyniku choroby – przyp. tłum.)[15]. Istnieją dwa główne typy migren: migreny z aurą i migreny bez aury. Aurą nazywamy zespół objawów neurologicznych, które zwykle występują przed pojawieniem się migreny, choć mogą również pojawić się podczas jej trwania. Aury mogą występować także samodzielnie, bez jakichkolwiek migrenowych bólów głowy, a osoby, które cierpią na migreny z aurą mogą doświadczać ataków niepoprzedzonych pojawieniem się aury. Objawy aury trwają zwykle kilka minut i są najczęściej wizualne, ale mogą także dotyczyć innych zmysłów, w tym zdolności werbalnych lub motorycznych układu nerwowego[18,19].
Przeprowadzono badanie kliniczne z pojedynczą ślepą próbą z udziałem 20 osób cierpiących na migreny, które doświadczały bardzo silnego bólu, poprzedzonego aurą wizualną. Jego celem była ocena bezpieczeństwa i skuteczności PEA w zmniejszaniu objawów migreny. Każdy z uczestników otrzymywał 1200 mg PEA dziennie przez 90 dni, a ocenę skuteczności przeprowadzono po 30, 60 i 90 dniach. Chorzy przyjmowali także leki z grupy NLPZ, takie jak ibuprofen, w początkowej fazie ostrego ataku migreny.
W ciągu 60 dni pacjenci, którym podawano PEA, zaobserwowali znaczącą poprawę w zakresie zmniejszenia objawów bólowych, a efekt ten utrzymywał się do końca 90-dniowej obserwacji. Co niezwykłe, po

eprasa.pl 81119d14e4

jej zakończeniu, grupa terapeutyczna (otrzymująca PEA) wykazała nie tylko zmniejszenie liczby ataków migreny w miesiącu, ale także liczby bolesnych dni. Nie wystąpiły u nich także żadne działania niepożądane. Co ważne, codzienne przyjmowanie PEA pozwalało pacjentom na zmniejszenie dawki przyjmowanych jednocześnie leków z grupy NLPZ[15].

Zmniejsza ból nadgarstka

Włoscy naukowcy zbadali zastosowanie PEA w łagodzeniu bólu towarzyszącego zespołowi cieśni nadgarstka[4]. Jest on wynikiem ucisku na nerwy przebiegające przez tzw. kanał nadgarstka. Wśród objawów najczęściej pojawia się mrowienie, osłabienie lub drętwienie rąk. W badaniu tym pacjenci, którzy nie otrzymali żadnego leczenia, pełnili rolę grupy kontrolnej, podczas gdy grupa badana otrzymywała 600 lub 1200 mg PEA dziennie. Po 30 dniach pacjenci przyjmujący PEA zgłaszali zmniejszenie objawów bólowych i dyskomfortu w porównaniu z grupą kontrolną. Doświadczyli również poprawy w zakresie przewodnictwa nerwowego wzdłuż nerwu pośrodkowego, co jest ważnym wskaźnikiem klinicznym, świadczącym o zmniejszeniu stanu zapalnego związanego z odczuwaniem bólu i poprawie zakresu ruchu u chorych. PEA okazał się zatem skutecznym środkiem uśmierzającym ból, w porównaniu z placebo lub brakiem leczenia w ogóle[4,5].

Działa neuroprotekcyjnie

Jak już wiemy, PEA zmniejsza stan zapalny w miejscu urazu, co czyni ten was tłuszczowy silną substancją uśmierzającą ból przewlekły[4-6]. Nowe dowody naukowe sugerują, że może on również działać w ośrodkowym układzie nerwowym i zmniejszać stan zapalny w komórkach nerwowych. Okazuje się, że jeśli do terapii lewodopą (prekursor dopaminy, stosowany w leczeniu choroby Parkinsona – przyp. tłum.) włączymy suplementy zawierające PEA, możemy spowolnić postęp choroby Parkinsona[21]. W toku eksperymentu, 30 pacjentów z zaawansowaną chorobą Parkinsona, którzy byli leczeni lewodopą, poddano serii testów poznawczych przed i po zastosowaniu PEA. Otrzymywali oni 1200 mg PEA dziennie przez trzy miesiące, a następnie 600 mg dziennie przez kolejne siedem miesięcy[21]. Zaobserwowano u nich znaczące zmniejszenie nasilenia objawów związanych z narządem ruchu, jak i innymi układami. Co zadziwiające, po roku suplementacji liczba pacjentów, którzy wykazywali jakiekolwiek objawy, uległa zmniejszeniu – wcześniej nie obserwowano odwrócenia postępu tej przewlekłej choroby[21]. Większe randomizowane i kontrolowane badania kliniczne mogą ujawnić nieznane nam jeszcze korzyści płynące z zastosowania PEA, w zakresie zmniejszenia stanów zapalnych układu nerwowego i ochrony przed chorobami neurodegeneracyjnymi.

Dlaczego NLPZ szkodzą?

Jednymi z najczęściej stosowanych leków przeciwbólowych są niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ). Leki te zmniejszają poziom prostaglandyn, czyli substancji, które inicjują ostry stan zapalny i zwiększają wrażliwość na ból, poprzez blokowanie enzymu zwanego cyklooksygenazą, który jest z kolei niezbędny do wytwarzania wspomnianych prostaglandyn. Ponieważ najbardziej powszechne NLPZ, takie jak ibuprofen i naproksen są dostępne bez recepty, miliony ludzi na całym świecie radzą sobie przy ich pomocy z bólem samodzielnie. Niestety, powszechna dostępność NLPZ nie oznacza, iż są one całkowicie bezpieczne. O ile faktycznie, przy krótkotrwałym stosowaniu przez kilka dni nie wyrządzają zazwyczaj szkód, dłuższe ich przyjmowanie może być bardzo niebezpieczne, a nawet śmiertelne. Biorąc pod uwagę, że wiele osób stosuje NLPZ do uśmierzania przewlekłego bólu, takiego jak ból pleców lub zapalenie stawów, stanowi to poważny problem. Chociaż NLPZ faktycznie zmniejszaja nasilenie stanu zapalnego, ich długotrwałe stosowanie może prowadzić do zapalenia błony śluzowej żołądka i powstawania wrzodów. Przyczynia się także do krwawień do światła przewodu pokarmowego i grozi pęknięciem ściany żołądka, co bezpośrednio zagraża życiu[22]. Ponadto warto pamiętać, że nawet stosunkowo krótkotrwałe przyjmowanie NLPZ jest również związane ze zwiększonym ryzykiem zawału serca i udaru mózgu[7,23,24]. NLPZ mogą także prowadzić do uszkodzenia nerek[8,25]. Ich długotrwałe stosowanie przyczynia się ponadto do rozwoju niewydolności nerek, co często kończy się koniecznością dializowania lub wykonania przeszczepu nerki. Szkody wyrządzane przez te leki pozostają często niezauważone, dopóki nie jest za późno, dlatego warto wykonywać okresowe badania krwi w kierunku funkcji nerek. Chociaż ryzyko poważnego uszkodzenia nerek przy stosowaniu NLPZ jest wyższe u osób z wcześniej istniejącą chorobą nerek lub innymi czynnikami ryzyka uszkodzenia tych narządów, takimi jak wysokie ciśnienie krwi, znaczne uszkodzenia mogą wystąpić nawet u młodych, wcześniej zdrowych osób[25]. Zaleca się zatem ogólne ograniczenie stosowania niesteroidowych leków przeciwzapalnych i zastępowanie ich w miarę możliwości bezpieczniejszymi substancjami.

Fot. monticelllo

eprasa.pl 81119d14e4

PEA bardziej skuteczny niż ibuprofen?

Naukowcy postanowili ocenić także, jak PEA wypadnie w zestawieniu z powszechnie stosowanymi lekami przeciwbólowymi. Aby to sprawdzić, przeprowadzili randomizowane, kontrolowane placebo badanie porównujące właściwości przeciwbólowe PEA i ibuprofenu u pacjentów cierpiących na ból stawu skroniowo-żuchwowego – przewlekłe schorzenie, które powoduje silny dyskomfort podczas ruchów żuchwy[6]. Na potrzeby badania, 24 pacjentów podzielono na dwie grupy. Pierwsza z nich przyjmowała 600 mg ibuprofenu trzy razy dziennie przez dwa tygodnie, podczas gdy druga otrzymywała 300 mg PEA rano i 600 mg wieczorem przez pierwszy tydzień, a następnie tylko 300 mg PEA dwa razy dziennie, w kolejnym tygodniu. Warto przy tym wiedzieć, że dawka 1800 mg ibuprofenu dziennie jest niebezpiecznie wysoka, a mimo tego wielu pacjentów cierpiących na przewlekły ból właśnie taką przyjmuje. W ciągu zaledwie dwóch tygodni, osoby stosujące PEA doświadczyły większego obniżenia odczuwania bólu niż osoby przyjmujące wysokie dawki ibuprofenu. Byli oni również w stanie szerzej otworzyć usta (to ważny wskaźnik zakresu ruchu), nie odczuwając przy tym silnego bólu, niż osoby z grupy przyjmującej ibuprofen[6]. Co ważne, efekt ten osiągnięto bez żadnych skutków ubocznych wynikających z zastosowania PEA. Wyniki te potwierdziły dane zaprezentowane uprzednio w artykule przeglądowym, opublikowanym w 2018 roku na łamach Frontiers in Cellular Neuroscience, które wskazują iż „żadne z dotychczasowych badań klinicznych dotyczących zastosowania PEA nie zgłosiło zdarzeń niepożądanych, związanych z leczeniem”[20].

Podsumowanie

Ból przewlekły często wiąże się zarówno z obwodowym stanem zapalnym, jak i wzmocnieniem percepcji bólu w obrębie mózgu. Długotrwałe leczenie lekami uśmierzającymi ból wiąże się natomiast z dużym ryzykiem wystąpienia działań niepożądanych i nie zwalcza pierwotnej przyczyny bólu przewlekłego. PEA tłumi stan zapalny i hamuje przewodzenie bodźców bólowych z miejsca urazu tkanek do układu nerwowego. ■

Konsultacja medyczna, dr Gary Gonzales

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

https://www.lifeextension.com/magazine/2019/3/turn-off-the-pain-signal

BIBLIOGRAFIA

https://www.lifeextension.com/magazine/2019/3/turn-off-the-pain-signal

REKLAMA

WYSYPIAJ SIĘ DLA ZDROWIA

Statystyki nie są optymistyczne, szacuje się bowiem, że ponad połowa dorosłych Polaków cierpi na bezsenność, a co trzecia osoba śpi za mało. Tymczasem zaburzenia snu i towarzyszące im rozregulowanie rytmu dobowego poważnie szkodzą naszemu zdrowiu. Jak sobie poradzić z tym problemem?

TEKST **ZUZANNA SAWCZUK**

Najbardziej znanym sposobem na dobry i spokojny sen jest zastosowanie działających nasennie ziół, w tym kozłka lekarskiego, melisy, lawendy lub szyszek chmielu. Wystarczy o określonej porze łyknąć tabletkę lub wypić aromatyczny napar i położyć się do łóżka w nadziei na błogi i spokojny sen. A jeżeli to nie pomaga, wielu z nas udaje się do lekarza po silniejsze specyfiki, by móc wreszcie spokojnie przyłożyć głowę do poduszki[1]. Ale to nie jedyne, co możemy zrobić – naszym sprzymierzeńcem jest melatonina. Jak ona działa i w jaki sposób wykorzystać potencjał tego hormonu?

Dobrze nakręcony zegar

W toku ewolucji organizm człowieka przystosował się do życia według określonego rytmu, wyznaczanego przez długość dnia i nocy. Nazywamy go zegarem biologicznym lub rytmem dobowym. To on wyznacza porę aktywności i czas snu oraz zawiaduje procesami biochemicznymi zachodzącymi w naszym ciele – jeżeli nic tego rytmu nie zakłóca, organizm zachowuje stan zdrowej równowagi, czyli homeostazę. Aby jednak zegar biologiczny każdego z nas mógł funkcjonować bez zakłóceń, musi otrzymywać informacje o tym, czy jest dzień czy noc. Rolę tę pełnią m.in. specyficzne białka CRY, kryptochromy, czyli receptory dla

Fot. Pixel-Shot

eprasa.pl 81119d14e4

Źródłem melatoniny są zioła, takie jak szałwia czerwona (*Salvia miltiorrhiza*), cytryniec chiński (*Schisandra chinensis*) i dzięgiel chiński (*Angelica sinensis*)

światła niebieskiego, znajdujące się na siatkówce naszego oka. To one przekazują dane o stopniu natężenia światła dziennego do jąder nadskrzyżowanych w podwzgórzu, a następnie informacja o tym, czy jest dzień, czy noc, trafia do szyszynki – niewielkiego gruczołu dokrewnego, znajdującego się u podstawy mózgu. Jeżeli do szyszynki dotrze informacja o tym, że zapada zmrok, zaczyna ona wydzielać wspomnianą melatoninę, hormon przygotowujący organizm do snu. Jeżeli zaś białko CRY wychwyci pierwsze promienie porannego słońca przedzierające się do siatkówki przez zamknięte jeszcze powieki, szyszynka otrzymuje informację o konieczności zaprzestania wydzielania melatoniny i uruchomienia syntezy serotoniny, która wybudza nas ze snu i pobudza do działania. Ale to nie wszystko – informacje pochodzące od białka CRY pomagają wyregulować nasz rytm dobowy także na poziomie komórkowym[2]. Jest to możliwe dzięki interakcji receptorów dla światła niebieskiego z zegarem genetycznym, którego sposób działania jeszcze do niedawna stanowił nie lada zagadkę dla naukowców. Dopiero w 2017 roku trzem amerykańskim naukowcom udało się zidentyfikować geny odpowiedzialne za rytm dobowy. Pierwszy z nich, gen period, koduje białko PER wytwarzane jedynie w nocy, a drugi, gen timeless, koduje białko TIM, kontrolujące wytwarzanie białka PER – dzięki temu poziom białka PER cyklicznie wzrasta w nocy i obniża się za dnia. Mechanizm ten podlega kontroli także innych genów kodujących białka regulujące wytwarzanie wyżej wspomnianych protein, a to wszystko po to, aby nasz organizm, na drodze samoregulacji, mógł synchronizować swoje funkcje z 24-godzinnym cyklem obrotu Ziemi wokół własnej osi[3].

Niezwykła melatonina

Jak już wspomniano, gdy zapada zmrok i do naszego oka wpada coraz mniej światła, szyszynka zaczyna wydzielanie melatoniny. Pod jej wpływem spowalnia praca serca, obniżeniu ulega ciśnienie krwi i temperatura ciała, zaczynamy odczuwać senność, a nasze ciało powoli przygotowuje się do snu. To melatonina sprawia także, że nasz sen jest spokojny i nieprzerywany okresami wybudzenia. Wraz z nastaniem świtu wydzielanie melatoniny zostaje zahamowane przez wychwytujące pierwsze promienie słońca białko CRY i organizm dostaje się we władanie wybudzającej ze snu i działającej pobudzająco serotoniny – hormon ten przyczynia się m.in. do podwyższenia ciśnienia krwi i temperatury ciała oraz odpowiada za pobudzenie uśpionego w nocy metabolizmu. Niestety, organizm człowieka nie posiada zdolności magazynowania melatoniny, ale wytwarza ją i zużywa na bieżąco, w szeregu reakcji biochemicznych. Całe szczęście są sposoby na to, aby w sposób naturalny zwiększyć wydzielanie melatoniny i dzięki temu uregulować tykanie zegara biologicznego. Od czego zacząć?

Zmień dietę – wiele pokarmów roślinnych zawiera melatoninę, którą nasz organizm łatwo przyswaja i wykorzystuje podobnie do tej wytwarzanej przez szyszynkę. Doskonałymi naturalnymi źródłami melatoniny są orzechy włoskie, zboża, winogrona i pomidory, a także rzepa, imbir, ryż, banany, truskawki, wiśnie, kawa, kakao, oliwa z oliwek, czerwone wino oraz piwo.

Pamiętaj o tryptofanie – ten egzogenny aminokwas, którego nasz organizm nie wytwarza, jest niezbędny do syntezowania melatoniny. Najlepszym jego źródłem są produkty bogate w białko, w tym mięso, jaja, ryby, sery i mleko, a także pestki dyni, nasiona sezamu i słonecznika, soja oraz migdały. Tryptofan jest dostępny także jako suplement diety.

Zrelaksuj się – wysoki poziom kortyzolu, czyli hormonu wydzielanego w sytuacjach stresowych, hamuje wydzielanie melatoniny i utrudnia zasypianie oraz sprawia, że wielokrotnie wybudzamy się w nocy zlani potem, z kołatającym sercem. Dlatego postaraj się wyciszyć przed snem, medytuj, zapisz się na zajęcia jogi i stosuj techniki

Dawcy czasu

W regulacji zegara biologicznego, poza genami i hormonami, udział biorą także czynniki nazywane dawcami czasu (ang. time givers). Ich zadaniem jest utrzymanie homeostazy organizmu poprzez dostrojenie rytmu dobowego do lokalnych warunków, w których żyjemy. Dawcami czasu są zatem zmiany nasłonecznienia w skali dnia i roku, temperatura otoczenia, dostępność pożywienia i wody, zmienność pór roku, a także warunki socjalne, w jakich przebywamy, w tym to, czy żyjemy w odosobnieniu, czy jesteśmy członkiem społeczności rządzącej się swoimi zasadami i funkcjonującej w określonym rytmie. Dlatego nie ma uniwersalnego rytmu dobowego dla wszystkich, bowiem na całym świecie zbyt wiele jest zmiennych kształtujących tykanie zegara biologicznego. Wszystkie wymienione czynniki pozwalają nam adaptować się do otoczenia i żyć zgodnie z rytmem natury, ale to także dzięki nim potrafimy przystosować się do życia w skrajnie odmiennych od dotychczasowych warunkach – organizm potrzebuje jedynie nieco czasu na dostrojenie się do nowych warunków[14].

Fot. cooperr

eprasa.pl 81119d14e4

relaksacyjne (np. trening autogenny Schultza, mindfulness), a za dnia bądź aktywny, ponieważ umiarkowane ćwiczenia fizyczne nasilają wydzielanie endorfin, które przyczyniają się do obniżenia poziomu kortyzolu. Doraźnie pomóc mogą suplementy zawierające wyciągi z uspokajających ziół, w tym z szyszek chmielu, ziela męczennicy, dziurawca, kozłka lekarskiego czy melisy.

Unikaj niebieskiego światła – jego źródłem może być ekran komputera, telewizor, tablet lub telefon komórkowy. Ekspozycja w godzinach wieczornych na sztuczne światło niebieskie oszukuje receptory CRY na siatkówce, że jest dzień, zatem wydzielanie melatoniny przez szyszynkę zostaje zahamowane. Jednocześnie we krwi wzrasta poziom wybudzającej nas serotoniny i o spokojnym zaśnięciu można zapomnieć. Dlatego warto na 2–3 godziny przed snem wyłączyć TV i odłożyć telefon komórkowy[4].

Zasłoń okna – zwłaszcza, jeżeli mieszkasz w aglomeracji i do twojej sypialni nieprzerwanie wdzierają się światła miasta. Naukowcy nazywają to zjawisko zanieczyszczeniem światłem i uważają, że jest ono równie szkodliwe, jak ekspozycja na światło niebieskie, ponieważ skutek jest podobny – nasz mózg otrzymuje fałszywą informację o tym, że dzień jeszcze się nie zakończył i dochodzi do zahamowania wydzielania melatoniny.

Sen na wagę złota

Specjaliści definiują bezsenność, jako trudności z zainicjowaniem lub utrzymaniem ciągłości snu. Dotyka ona zwłaszcza osób zestresowanych, bowiem wysoki poziom kortyzolu hamuje działanie melatoniny, pracujących w systemie zmianowym, u których dochodzi do rozregulowania zegara biologicznego, zarywających noce na naukę uczniów i studentów oraz osób starszych, u których na skutek zmian związanych z wiekiem szyszynka ulega zwapnieniu i nie wydziela odpowiedniej ilości hormonów. Z tej przyczyny seniorzy śpią krócej, częściej cierpią na zaburzenia snu i muszą uciąć sobie popołudniową drzemkę, by zregenerować siły.

Wiele osób uważa, że bezsenność nie jest groźna, a dzisiejsze niewyspanie można nadrobić w weekend lub święta. Nic bardziej mylnego – zaburzenia rytmu dobowego i deprywacja snu, a w konsekwencji zachwianie równowagi organizmu, mogą mieć poważne konsekwencje. Wykazano, że bezsenność zwiększa ryzyko cukrzycy typu 2, nadciśnienia tętniczego, choroby wrzodowej, zaburzeń trawienia, otyłości, udaru i utrudniających poruszanie się chorób mięśniowo-szkieletowych. A każde z tych schorzeń to przecież tylko czubek góry lodowej, bowiem ich pojawienie się wiąże się z kolejnymi problemami zdrowotnymi i wieloma powikłaniami[5]. Ponadto, rozregulowanie biologicznego zegara może upośledzać funkcjonowanie układu nerwowego, w tym przyczyniać się do rozwoju poważnych chorób, takich jak depresja i choroba afektywna dwubiegunowa[6]. Niezwykle poważne konsekwencje braku

Hormon do zadań specjalnych

Regulowanie rytmu dobowego to tylko jedno z wielu zadań, jakie w naszym organizmie pełni melatonina, dlatego warto zadbać o jej odpowiedni poziom lub przyjmować suplementy diety. Co jeszcze jej zawdzięczamy?

- **Chroni układ nerwowy** poprzez zmniejszanie zakresu uszkodzeń powstałych w wyniku procesów neurodegeneracyjnych (będących konsekwencją chorób lub naturalnego starzenia się organizmu) i hamowanie procesów prowadzących do apoptozy, czyli programowanej śmierci komórek nerwowych. Melatonina stabilizuje także błony mitochondriów, czyli organelli komórkowych odpowiedzialnych za wytwarzanie energii i chroni struktury wewnątrzkomórkowe neuronów przed niszczycielskim działaniem wolnych rodników tlenowych.
- **Wspomaga układ pokarmowy,** regulując wydzielanie soków żołądkowych i w ten sposób przeciwdziała nadkwasocie i chorobie wrzodowej żołądka oraz dwunastnicy. Melatonina pobudza także poposiłkowe wydzielanie enzymów trzustkowych i chroni komórki samej trzustki przed uszkodzeniami, stanem zapalnym i apoptozą oraz zapobiega chorobom zapalnym jelita grubego.
- **Działa antynowotworowo**, co jest efektem silnej aktywności antyoksydacyjnej tego hormonu – niszcząc wolne rodniki zapobiega uszkodzeniom DNA komórek, które przyczyniają się do nowotworzenia. Ponadto melatonina hamuje tworzenie nowych naczyń krwionośnych w obrębie guzów, przez co odcina komórki nowotworowe od składników odżywczych i stymuluje mechanizmy prowadzące do ich apoptozy.
- **Reguluje odpowiedź immunologiczną**, co przyczynia się do podwyższenia odporności organizmu na infekcje, a jeżeli już dojdzie do zakażenia, hamuje namnażanie patogenów. Ponadto melatonina pobudza limfocyty B do wytwarzania przeciwciał i stymuluje wytwarzanie limfocytów T, hamuje wydzielanie cytokin prozapalnych oraz zapobiega apoptozie białych krwinek. Nie bez znaczenia jest także to, że choć z jednej strony stymuluje układ odpornościowy, to z drugiej zapobiega jego nadmiernemu pobudzeniu, które mogłoby przyczynić się do rozwoju chorób autoimmunologicznych.
- **Pomaga utrzymać prawidłowe ciśnienie krwi** poprzez oddziaływanie na specyficzne receptory i hamowanie aktywność gałęzi współczulnej (czyli pobudzającej) autonomicznego układu nerwowego, obniża ciśnienie krwi, przez co zapobiega groźnym powikłaniom nadciśnienia tętniczego[4].

eprasa.pl 81119d14e4

snu odczuwa także układ hormonalny, który funkcjonuje w ścisłym połączeniu z zegarem biologicznym – wydzielanie wielu hormonów odbywa się bowiem o określonych porach dnia lub nocy. Jeżeli zatem organizm cierpi na niedobory snu lub sen ten jest nieregularny, gruczoły wydzielania wewnętrznego, odpowiedzialne za syntezę hormonów, zaczynają funkcjonować w nieprawidłowy sposób, a że wszystkie osie regulacji hormonalnej są ze sobą powiązane, problem z jednym z gruczołów szybko generuje kolejne i tak rusza kaskada zaburzeń endokrynologicznych. Bardzo szybko odczuwają ją zwłaszcza kobiety, u których na skutek niewyspania, dochodzi często do zakłócenia cyklu menstruacyjnego i pojawiają się trudności z zajściem w ciążę. Kolejnym problemem, związanym z zaburzeniami hormonalnymi, są choroby cywilizacyjne, takie jak m.in. insulinooporność, niedoczynność tarczycy, hiperlipidemia czy zespół metaboliczny[7].

Gdy liczenie owiec zawodzi

Wiele osób cierpiących na bezsenność i zaburzenia snu zwraca się o pomoc do lekarzy, a ci często, zamiast zgłębić naturę problemu i spróbować uregulować rytm dobowy pacjenta w sposób naturalny, od razu przepisują leki. I są to często od razu silne medykamenty, najczęściej

Skutki uboczne działania melatoniny występują niezwykle rzadko i zazwyczaj są to nudności, bóle i zawroty głowy oraz nadmierna senność, rzadziej niepokój, drażliwość i dezorientacja oraz koszmary senne

benzodiazepiny o działaniu m.in. uspokajającym, przeciwlękowym i nasennym. Leki te, stosowane doraźnie lub krótkotrwale, faktycznie są skuteczne i ułatwiają zasypianie, zmniejszają liczbę wybudzeń w środku nocy oraz wydłużają całkowity czas snu. Nic zatem dziwnego, że przyjmujący je pacjenci, zadowoleni z efektu, często stosują je dłużej niż należy. A to z kolei zwiększa ryzyko uzależnienia i wystąpienia takich skutków ubocznych, jak zawroty głowy, osłabienie, depresja czy dezorientacja, przypominająca początki demencji. Z uwagi na działanie uspokajające, długotrwałe stosowanie benzodiazepin wiąże się także z osłabieniem zdolności jasnego myślenia i przez to zwiększeniem ryzyka wypadków (kontuzji, urazów, wypadków komunikacyjnych). Co ważne, z czasem organizm zaczyna tolerować lek, bezsenność powraca, a to skutkuje koniecznością zwiększenia dawki[8].

REKLAMA

eprasa.pl 81119d14e4

Pracowity sen

Gdy udajesz się w bajkową krainę marzeń sennych i odpoczywasz, twoje ciało nie zasypia. To dla niego czas intensywnej regeneracji i odbudowy. Co się z nami dzieje w czasie snu?

22.00–23.00
Wzrasta poziom somatotropiny, czyli hormonu wzrostu, który pobudza wszystkie komórki do regeneracji, a nasze ciało wchodzi w pierwszą fazę snu.

24.00–1.00
W organizmie zachodzą intensywne procesy naprawy tkanek i narządów, wzrasta także poziom przeciwciał, a układ odpornościowy usuwa patogeny i uszkodzone komórki. Śpimy snem głębokim, pojawiają się marzenia senne, ciało jest zwiotczone, dzięki czemu mięśnie i ścięgna mogą odpocząć. Mózg pracuje pełną parą nad konsolidacją wspomnień, usuwa te nieistotne, a ważne zapisuje w pamięci trwałej.

21.00
Zaczyna wzrastać poziom melatoniny we krwi, czujemy się coraz bardziej senni. W przewodzie pokarmowym zmniejsza się wydzielanie enzymów trawiennych, a wątroba spowalnia metabolizm – rozpoczyna się proces regeneracji błony śluzowej przewodu pokarmowego, oddechowego i moczowo-płciowego.

2.00–3.00
Budząca się powoli wątroba zaczyna wydzielać żółć, aby przygotować nas do spożycia śniadania, ale jednocześnie cały metabolizm jest spowolniony, a temperatura naszego ciała jest osiąga najniższe dobowe wartości.

19.00–20.00
Organizm przygotowuje się do snu, obniża się poziom kortyzolu, spowalnia praca serca i spada ciśnienie krwi, a nasza skóra intensywnie łuszczy się, by usunąć zanieczyszczenia osiadłe na niej w ciągu dnia.

6.00–7.00
We krwi wzrasta poziom serotoniny i kortyzolu, podnosi się przez to ciśnienie krwi i temperatura ciała, a organizm wybudza się ze snu. Pracę zaczyna układ trawienny, przyspiesza perystaltyka jelit, a wątroba metabolizuje glikogen do glukozy, abyśmy mogli rześcy i pełni sił rozpocząć nowy dzień.

4.00–5.00
Mózg intensywnie pracuje nad porządkowaniem wspomnień i wyciąganiu z nich lekcji oraz tworzeniu skojarzeń. Stopniowo zaczyna spadać poziom melatoniny, a my śpimy najgłębszym snem.

Fot. ullalucida

Jak wynika ze statystyk, opublikowanych na łamach *Psychiatry Services*, aż 30 milionów Amerykanów (około 10% populacji) nie potrafi już spokojnie zasnąć bez benzodiazepin. W Polsce odsetek osób przyjmujących te leki jest jeszcze wyższy i wynosi, w zależności od źródeł, od 7,4% do nawet 17,6%[9]. Niestety, niewielu pacjentów zdaje sobie sprawę ze skutków ubocznych ich przyjmowania, w tym z tego, że nawet pojedyncza dawka leku może na długi czas zaburzyć wydzielanie melatoniny. Zatem, jeśli jedynym wskazaniem do ich przyjmowania jest bezsenność, to w dłuższej perspektywie, stosowanie benzodiazepin można porównać do przysłowiowego gaszenia pożaru benzyną – długotrwałe zażywanie tych leków prowadzi do spadku poziomu melatoniny, co całkowicie zaburza rytm dobowy i utrudnia zasypianie, chory przyjmuje coraz wyższe dawki, a to jeszcze bardziej zaburza tykanie biologicznego zegara. To właśnie z tego powodu wielu osobom tak ciężko jest odstawić beznodiazepiny – ich organizm niemalże pozbawiony melatoniny traci kontrolę nad naturalnymi mechanizmami regulowania czasu czuwania i snu oraz inicjowania zdrowego snu, i staje się całkowicie zależny od przyjęcia preparatu nasennego[10]. Potwierdziły to badania naukowców z uniwersytetu w Nagasaki, którzy podali pacjentom benzodiazepiny i sprawdzili ich wpływ na wydzielanie melatoniny – na skutek działania leku zostało ono znacząco zahamowane. Następnie, aby potwierdzić, ze to właśnie te leki spowodowały zahamowanie wydzielania hormonu snu, uczestnikom eksperymentu podano substancję blokującą działanie benzodiazepin i zaobserwowano, że w krótkim czasie stężenie melatoniny wróciło u badanych do normy[11]. Co zatem zrobić, by zegar biologiczny znów zaczął tykać w prawidłowym rytmie?

Melatonina skuteczniejsza od leków

Odpowiednio zastosowana melatonina pomaga regulować rytm dobowy i sen. Dowiedli tego m.in. brazylijscy naukowcy, którzy przeprowadzili metaanalizę kilkunastu badań dotyczących zastosowania suplementów zawierających tę substancję u osób z zaburzonym rytmem dobowym. Okazało się, że melatonina nie tylko ułatwia nam zasypianie, ale także poprawia jakość snu, zapobiega wybudzaniu w środku nocy i wydłuża sen. Jednocześnie substancja ta wprowadza nasz organizm w stan błogiego relaksu, dzięki czemu budzimy się wypoczęci i rześcy. Sposób jej działania pokrywa się zatem dokładnie z tym, jak na nasz organizm oddziałują benzodiazepiny. Na korzyść melatoniny przemawia także to, że jej zastosowanie nie wiąże się z tak groźnymi, jak w przypadku wspomnianych leków, działaniami ubocznymi. W 2020 roku pakistańscy naukowcy przeprowadzili

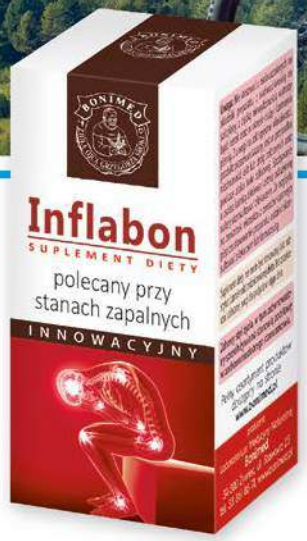
Zaprenumeruj na **www.UlubionyKiosk.pl/prenumerata**

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Inflabon
suplement diety

PRZEZNACZENIE PRODUKTU:
Polecany przy stanach zapalnych



- Kłącze kurkumy działa przeciwzapalnie, a wraz z korzeniem hakorośli i żywicą kadzidłowca wspomaga zdrowie i elastyczność stawów oraz ścięgien. Ponadto kłącze kurkumy oraz żywica kadzidłowca wspomagają zdrowie kości.
- Żywica kadzidłowca wspomaga produkcję kolagenu, wzmacnia mięśnie i wykazuje efekt antyartretyczny.
- Kłącze imbiru pozwala uniknąć porannego uczucia sztywności w stawach.
- Kłącze kurkumy i kłącze imbiru wspomagają funkcje układu odpornościowego. *

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

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

eprasa.pl 81119d14e4

badanie, którego celem było porównanie skuteczności jednego z leków z grupy benzodiazepin, alprazolamu (często zapisywanego w leczeniu depresji i bezsenności) i melatoniny. W eksperymencie udział wzięli pacjenci poddawani dializom, ponieważ choroby nerek wiążą się z zaburzeniami snu, przewlekłym zmęczeniem, sennością za dnia i bezsennością w nocy. Otrzymywali oni 3 mg melatoniny przed snem lub 0,5 mg alprazolamu dziennie, przez trzy miesiące. Wyniki były zaskakujące, okazało się bowiem, że podczas gdy aż 81% pacjentów z grupy przyjmującej alprazolam skarżyło się na niską jakość snu, a 54% na umiarkowaną bezsenność, w grupie otrzymującej melatoninę odsetek ten wynosił odpowiednio jedynie 65% i 50%, przy czym w odniesieniu do bezsenności pacjenci określili ją jako niewielką. Podobne wyniki, świadczące o wyższej skuteczności melatoniny, zanotowano także w odniesieniu do senności za dnia – zgłaszało ją 45% chorych otrzymujących lek i jedynie 36% uczestników otrzymujących melatoninę[12].

Melatonina kontra jet lag

Zespół nagłej zmiany strefy czasowej, nazywany potocznie jet lagiem, to jedna z głównych przyczyn rozregulowania zegara biologicznego. Problem dotyczy zwłaszcza osób, które często przemieszczają się samolotem na duże odległości, przez kilka stref czasowych, ale zjawiska tego doświadczyć możemy także podczas okazjonalnego wyjazdu na wakacje, kiedy to nasz dzień ulega nagle nienaturalnemu wydłużeniu lub znacznemu skróceniu. Wyczerpanie, nadmierna senność lub przeciwnie, silne pobudzenie, bezsenność i rozdrażnienie, a także bóle głowy, brak apetytu, nudności, zaburzenia pamięci i osłabienie koncentracji – to tylko niektóre z symptomów jet lagu. Aby zmniejszyć te uciążliwe objawy, warto już na kilka lub kilkanaście dni przed planowanym wylotem zmienić pory snu – przed podróżą na zachód kłaść się do łóżka nieco później niż zwykle, a przed wyprawą na wschód, wcześniej. Niezwykle pomocne są tu także suplementy zawierające melatoninę. Po podróży na zachód należy przyjmować 1–5 mg melatoniny godzinę przed snem przez kolejne 4–5 dni po przylocie do miejsca docelowego, a przed podróżą na wschód suplementację należy zacząć 2–3 przed wylotem i przyjmować 1–5 mg melatoniny ok. godziny 19.00, a 4–5 dni po przylocie taką samą dawkę godzinę przed snem[4].

Badania kliniczne dowodzą, że przyjmowanie doustnej melatoniny skraca czas zasypiania, zwiększa efektywność snu, czyli procent czasu, jaki spędzamy, śpiąc w łóżku, wydłuża całkowity czas snu, zapobiega wybudzaniu w środku nocy i synchronizuje oraz utrzymuje zdrowy rytm dobowy, a także promuje wytworzenie zdrowych wzorców snu. Potwierdziła to dokonana przez izraelskich naukowców metaanaliza dostępnych badań, która wykazała, że średnio melatonina przyspiesza zasypianie o 4 minuty, zwiększa efektywność snu o 2,2% i wydłuża całkowity czas snu o 12,8 minuty

Z kolei izraelscy naukowcy odkryli, że przyjmowanie melatoniny poprawia jakość i wydłuża czas snu pacjentów leczonych benzodiazepinami oraz umożliwia stopniowe zmniejszanie dawki leku, co pomaga wyjść z uzależnienia. Pod koniec eksperymentu aż 79% osób przyjmujących melatoninę było w stanie całkowicie przerwać stosowanie benzodiazepin, podczas gdy w grupie otrzymującej placebo, udało się to jedynie 25% badanych[13].
Zazwyczaj zaleca się przyjmowanie 1–5 mg melatoniny na godzinę przed snem, przy czym warto zacząć od niskiej dawki i zwiększać ją jedynie, jeżeli nie widzimy efektu. Należy przy tym pamiętać, że każdy z nas inaczej reaguje na doustną melatoninę, zatem nie ustalono uniwersalnej dawki. Warto także przed zastosowaniem suplementów zawierających melatoninę skonsultować się z lekarzem, bowiem substancja ta wchodzi w interakcje z niektórymi lekami, w tym preparatami nasercowymi, obniżającymi ciśnienie krwi i uspokajającymi. Z kolei chorzy na padaczkę, choroby nerek i wątroby oraz choroby autoimmunologiczne mogą sięgać po melatoninę jedynie za zgodą lekarza. Nie jest ona także wskazana dla dzieci i kobiet w ciąży[4]. ■

BIBLIOGRAFIA

1. Psychiatry 2011; 8, 3: 79–83
2. Mol Cell Endocrinol. 2012 Feb 5; 349(1): 13–19.
3. https://naukawpolsce.pl/aktualnosci/news,459900,medyczny-nobel-za-zegar-biologiczny.html
4. Folia Medica Lodziensia, 2010, 37/1:15-55
5. https://www.nichd.nih.gov/health/topics/sleep/conditioninfo/inadequate-sleep
6. Lancet Psychiatry. 2018 Jun;5(6):507-14.
7. Endocr Rev. 2016 Dec;37(6):584-608.
8. Neurol Int. 2021 Nov 10;13(4):594-607.
9. https://www.psychiatryadvisor.com/home/topics/sleep-wake-disorders/prevalence-of-benzodiazepine-use-misuse-among-us-adults-analyzed/
10. https://www.mp.pl/pacjent/psychiatria/uzaleznienia/277116,naduzywanie-i-uzaleznienie-od-lekow-uspokajajacych-i-nasennych
11. Endocrinol Jpn. 1986 Jun;33(3):405-14.
12. Cureus. 2020 Nov 28;12(11):e11754.
13. Arch Gerontol Geriatr. 1997 Mar-Apr;24(2):223-31.
14. J. Górska-Andrzejak, „Jak tyka zegar biologiczny", Wszechświat, t. 112, nr 4-6/2011

Fot. nazar12

eprasa.pl 81119d14e4

Zaopiekuj się sobą!

Odpowiednia dieta, aktywność fizyczna, umiejętne rozładowywanie stresu... To wszystko sprzyja zachowaniu homeostazy organizmu. Ale czy ten stan udałoby się nam osiągnąć bez wsparcia ze strony licznych, acz niewidzialnych gołym okiem pomocników, ukrytych w spożywanym przez nas pokarmie? Spróbujmy rozwikłać tę zagadkę, kierując się najnowszymi wynikami badań naukowych.

TEKST **ANNA JAROSZ**

Fot. Pixel-Shot

Odpowiednio zaplanowane menu ma duże znaczenie zarówno w budowaniu kondycji fizycznej, jak i psychicznej. Cieszymy się z nadejścia lata, ale nasz entuzjazm często osłabia brak energii. Niekiedy dochodzą do tego trudności z koncentracją, nadmierna senność i niechęć do jakiejkolwiek aktywności. Mogą to być skutki stosowania diety bogatej w tłuszcze i węglowodany. Zaburzenia przemiany materii prowadzą zaś do pogorszenia ogólnej wydajności organizmu. To ważny powód, by działać. Oddajmy zatem głos naukowcom.

Woda

Metabolizm na medal

Jak wiadomo, nasz organizm potrzebuje wody do prawidłowego funkcjonowania. Naukowcy przedstawiają na to coraz więcej dowodów. Udało się na przykład wykazać, że jest ona niezbędna do metabolizowania substancji toksycznych. Wyniki przeprowadzonych badań sugerują też, że picie odpowiedniej ilości wody prowadzi do zwiększenia aktywności współczulnego układu nerwowego, o czym świadczy przyspieszenie akcji serca, wzrost ciśnienia krwi i poziomu noradrenaliny. Przyczynia się to do zwiększenia tempa metabolizmu spoczynkowego, w tym wydatku energetycznego i utleniania substratów. W badaniu przeprowadzonym w 2021 roku udowodniono, że nawet jednorazowe spożycie zaledwie 500 ml wody (dwie szklanki) wpływa na przyspieszenie metabolizm tłuszczów podczas postu i może przyczynić się do zmniejszenia masy ciała[1].

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

Przeciętne dobowe zapotrzebowanie organizmu na wodę to 30 ml na każdy kilogram masy ciała, a więc osoba ważąca 60 kg powinna każdego dnia wypić co najmniej 1800 ml płynów. Do dziennej normy można wliczyć zupę, a także kawę i herbatę, ale musimy pamiętać, że działają one moczopędnie i zwiększają wydalanie płynów, a więc bilans wodny może być wtedy ujemny. Nie nawodnimy organizmu, wybierając soki czy słodzone napoje gazowane, które w dodatku przyczyniają się do rozwoju otyłości, prowadzącej do upośledzenia wydolności nerek, tymczasem ich prawidłowe funkcjonowanie to podstawa zdrowia. Przez ten niewielki narząd przepływa mniej więcej jedna piąta krwi, którą serce w ciągu minuty pompuje do układu krwionośnego, co gwarantuje jej systematyczne oczyszczanie z produktów przemiany materii i toksyn. Nerki regulują również ciśnienie tętnicze. Poza tym wytwarzają erytropoetynę, hormon, który reguluje proces powstawania czerwonych krwinek. Przyczyniają się ponadto do zachowania odpowiedniego stężenia glukozy we krwi, podobnie jak wapnia, fosforu i aktywnej postaci witaminy D, która uczestniczy w metabolizmie kości[2].

Beta-karoten

Zdrowie i uroda

Lubisz marchewkę? To świetnie, bo zawarty w niej beta-karoten, prekursor witaminy A, może w istotny sposób przyczynić się do poprawy zdrowia i urody. Związek ten wykazuje wyjątkowo silne działanie przeciwzapalne, a także ma znaczenie w obniżaniu poziomu złego cholesterolu (LDL). Wzmacnia ponadto system odpornościowy i z dużą skutecznością zapobiega chorobom sercowo-naczyniowym.
Dzięki metaanalizie badań obserwacyjnych poświęconych beta-karotenowi jako składnikowi diety, przeprowadzonej w 2016 r., naukowcom udało się powiązać wysoki poziom beta-karotenu w surowicy krwi z mniejszym ryzykiem przedwczesnej śmierci z dowolnej przyczyny[3].
Trzeba jednak pamiętać, że nadmiar beta-karotenu w organizmie może być przyczyną biegunki i bólu głowy, dlatego przed rozpoczęciem suplementacji warto porozmawiać ze swoim lekarzem i wykonać odpowiednie badanie[4].
Ważną zaletą beta-karotenu jest ochrona włókien kolagenowych, które wraz z upływem czasu słabną i ulegają rozpadowi, co prowadzi między innymi do utraty jędrności skóry i powstania zmarszczek. Stosując beta-karoten, możemy odmłodzić skórę i złagodzić objawy trądziku czy zapalenia skóry. Substancja ta nadaje także skórze ładny odcień opalenizny, co sprawia, że wyglądamy młodziej.
Beta-karoten to także dobrodziej naszych oczu. Wyostrza nasz wzrok i poprawia widzenie o zmroku, chroni przed zapaleniem spojówek i wysychaniem błony śluzowej oka, o czym powinny pamiętać osoby noszące szkła kontaktowe i często korzystające z komputera[5]. Z badań wynika ponadto, że w przypadku osób z wysokim poziomem karotenoidów we krwi, do których zalicza się także beta-karoten, ryzyko rozwoju zwyrodnienia plamki żółtej może się zmniejszyć nawet o 35 procent[6].
Marchew to doskonałe źródło błonnika. Występują w niej również witaminy z grupy B i magnez, co w sumie sprawia, że pozytywnie wpływa ona na proces trawienia. Wśród zalet marchewki wymienia się też jej działanie rozkurczowe, pomocne w przypadku zaburzeń żołądkowo-jelitowych.

> Coraz częściej pojawiają się doniesienia, że niedobór jodu może odpowiadać nie tylko za rozwój raka tarczycy, lecz również żołądka i piersi

Witamina D

Stop nowotworom

Większość osób żyjących w naszej strefie klimatycznej cierpi na niedobór witaminy D, która pomaga organizmowi wykorzystywać wapń i fosfor do budowania mocnych kości i zębów. Wprawdzie skóra wystawiona na słońce potrafi

Fot. marcin jucha Fot. Microgen

eprasa.pl 81119d14e4

wytwarzać witaminę D, którą możemy ponadto przyjmować z pokarmem, jednak wczesną wiosną czy zimą słonecznych dni jest niewiele, a nasza dieta nie zawsze jest perfekcyjna... Dlatego warto przyjmować odpowiednie suplementy, ale przede wszystkim należy włączyć do swojego menu tłuste ryby, olej z wątroby ryb, jajka i wzbogaconą w tę witaminę żywność, na przykład płatki śniadaniowe, mleko czy soki. Niedobór witaminy D, odpowiadający za niedostateczną mineralizację kości, prowadzi do ich osłabienia, które w przypadku dzieci nazywane jest krzywicą, a u dorosłych osteomalacją. Badania eksperymentalne sugerują ponadto, że istnieje związek między witaminą D a mniejszym ryzykiem rozwoju chorób nowotworowych. W doświadczeniach prowadzonych na komórkach nowotworowych i modelach zwierzęcych wykazano, że może ona zapobiegać tym chorobom (lub spowalniać ich przebieg) wskutek hamowania karcenogenezy (inaczej nowotworzenie, czyli proces prowadzący do powstania zmiany nowotworowej), ograniczania proliferacji komórek nowotworowych i stymulowania ich naturalnej śmierci oraz zatrzymania procesu tworzenia się naczyń krwionośnych odżywiających nowotwór[7].

Fot. yanadjan

Przeciwutleniacze

Zmiażdżyć miażdżycę

Przeciwutleniacze, nazywane też antyoksydantami, to substancje chemiczne, które wchodzą w interakcje z wolnymi rodnikami tlenowymi i je neutralizują. Zapobiegają tym samym gromadzeniu się wolnych rodników w organizmie i rozwojowi stresu oksydacyjnego, który powiązano między innymi z występowaniem chorób układu krążenia, raka i innych chorób cywilizacyjnych[8].

Nasz organizm sam wytwarza pewne antyoksydanty, określane jako endogenne, i używa ich do niszczenia wolnych rodników. Aby jednak mógł zwalczać je skutecznie, musimy również dostarczać mu antyoksydanty z pokarmem. Doskonałym ich źródłem są warzywa, owoce, rośliny strączkowe, zboża, nasiona roślin oleistych, herbata, zioła i przyprawy. Im więcej tego rodzaju pożywienia w diecie, tym lepiej chronimy się przed chorobami.

Problem pojawia się wtedy, gdy organizm nie jest w stanie zneutralizować gromadzących się w nim wolnych rodników. Taka sytuacja może skutkować upośledzeniem jego funkcji obronnych i powstaniem stresu oksydacyjnego, który prowadzi do uszkodzenia struktur komórkowych, w szczególności mitochondriów **i** DNA. Z wielu badań wynika, że wolne rodniki przyczyniają się także do rozwoju cukrzycy i miażdżycy. Ale jest też dobra wiadomość. Wykazano, że przeciwutleniacze, takie jak N-acetylocysteina, witamina C i kwas alfa-liponowy, są skuteczne w zmniejszaniu powikłań cukrzycowych, niezależnie od tego, czy wymienione substancje pochodzą z pożywienia, czy suplementów diety[9].

Wyniki badania, które przedstawiono w 2022 r. na łamach renomowanego czasopisma „Neurology", sugerują, że pewne antyoksydanty z rodziny karotenoidów, a zwłaszcza luteina i zeaksantyna (obfitują w nie m.in. zielone warzywa liściaste) oraz beta-kryptoksantyna (jej bogatym źródłem są żółte, czerwone i pomarańczowe owoce), zapobiegają rozwojowi demencji[10].

Antyoksydanty występują w zasadzie we wszelkich warzywach, wliczając w to jarmuż, szpinak, kapustę, brukselkę i brokuły, a także w owocach i ziołach (curry, oregano). Sporo przeciwutleniaczy zawierają na przykład pomidory i ich przetwory. Zalicza się do nich likopen, jeden z najsilniejszych antyoksydantów, który zapobiega utlenianiu cholesterolu LDL, hamując w ten sposób rozwój procesów miażdżycowych, co jednocześnie zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób serca. Potwierdzono to w badaniu przeprowadzonym w Finlandii, które wykazało, że odpowiedni poziom likopenu w organizmie ma znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania układu sercowo-naczyniowego u mężczyzn, a ponadto odgrywa ważną rolę we wczesnych stadiach miażdżycy, hamując jej rozwój[11]. Warto pamiętać, że przyswajalność likopenu zwiększają tłuszcze i obróbka termiczna pomidorów.

Naszym sprzymierzeńcem jest również czosnek, który swoje właściwości przeciwutleniające zawdzięcza zawartym w nim organicznym związkom siarki, a zwłaszcza allicynie. Podobne działanie wykazuje kwercetyna – jej bogatym źródłem jest między innymi czerwona cebula i szalotka, ale można ją znaleźć również w innych warzywach i owocach.

Silnymi antyoksydantami są polifenole, występujce w warzywach (brokuły, cebula, szpinak, szalotka, szparagi, ziemniaki, karczochy, marchew) i owocach (jagody, morele, maliny, aronia, granat, czerwone i czarne porzeczki, gruszki, jeżyny, truskawki, brzoskwinie, cytryny, pomarańcze, grejpfruty, wiśnie, jabłka, ciemne winogrona, nektarynki, śliwki). Spożywając około połowy kilograma warzyw i owoców dziennie, znacznie zmniejszamy ryzyko rozwoju schorzeń serca i chorób nowotworowych[12].

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

eprasa.pl 81119d14e4

Miód manuka

Na wrzody, refluks i choroby skóry

Miód manuka znalazł zastosowanie w terapii wielu chorób wewnętrznych, jednak szczególne zainteresowanie budzi jego wykorzystanie w leczeniu schorzeń dermatologicznych, nad którymi nie udaje się zapanować za pomocą terapii konwencjonalnych.

W literaturze fachowej opisywane jest zastosowanie miodu manuka w leczeniu wielu rodzajów ran, w tym oparzeniowych, pourazowych, odleżynowych, powstałych po zabiegach chirurgicznych i przeszczepach skóry, zakażonych drobnoustrojami opornymi na antybiotyki, martwiczych, zgorzelinowych, nowotworowych i powstałych w wyniku alergii skórnych.

Miodem manuka leczy się także wrzody żołądka, refluks żołądkowo-przełykowy i zespół jelita drażliwego (IBS). Wpływa on pozytywnie również na pracę układu pokarmowego, ponieważ reguluje skład flory bakteryjnej jelit. Dzięki niemu można też skutecznie zlikwidować gazy powstające wskutek zalegania fermentujących, niestrawionych resztek pokarmu. Wspomaga on także organizm w walce z chorobotwórczymi bakteriami, które przyczyniają się do infekcji układu pokarmowego, zapalenia gardła, zatok i błony śluzowej nosa. Miód manuka jest nawet wykorzystywany w kuracjach przeciwtrądzikowych. Skąd się biorą jego niezwykłe właściwości?

Miód manuka zawdzięcza je metyloglioksalowi (MGO), substancji organicznej powstającej podczas przemian glukozy z dihydroksyacetonu, obecnego w nektarze kwiatów krzewu manuka (*Leptospermum scoparium*), rosnącego na terenie Nowej Zelandii i Australii. Zawartość MGO wzrasta podczas leżakowania miodu, na skutek zachodzących w nim przemian chemicznych.

W porównaniu z innymi miodami, miód manuka charakteryzuje się najwyższym stężeniem metyloglioksalu. Tradycyjne miody zawierają do 10 mg MGO na jeden kilogram, podczas gdy w miodzie manuka jest go od 10 do nawet 50 razy więcej. Warto też wiedzieć, że niewielkie ilości MGO powstają w komórkach naszego ciała podczas przemian glukozy. Jest on jednak bardzo szybko metabolizowany i usuwany, aby zatem wykorzystać jego pełny potencjał leczniczy, powinniśmy sięgać po miód manuka.

Początkowo Europejczycy nie czynili tego jednak chętnie, z uwagi na specyficzny, odmienny od tego jaki znamy, smak. Dopiero z czasem, wraz z rosnącą liczbą dowodów na jego liczne prozdrowotne właściwości, zaczęliśmy przekonywać się do tego egzotycznego na naszej szerokości geograficznej produktu. Zainteresowanie miodem manuka skłoniło naukowców do bliższego przyjrzenia się jego zawartości w poszukiwaniu składnika, który odróżnia go od naszych rodzimych miodów. Badaniami kierował wybitny autorytet w dziedzinie żywienia, profesor Thomas Henle, który wraz ze współpracownikami z Politechniki w Dreźnie odkrył, że sekretem miodu manuka jest właśnie metyloglioksal. Okazało się także, że siła działania miodu zależy od stężenia tej substancji, im jest jej więcej, tym miód jest cenniejszy, zatem konieczne stało się oznaczanie zawartości MGO i podanie tej informacji na opakowaniu. Początkowo stosowano w tym celu skalę UMF, która jednak nie była precyzyjna i przeliczenie podanej wartości na faktyczne stężenie MGO nastręczało nie lada trudności. Dlatego, w oparciu o prace prof. Henlego, opracowano certyfikat MGO™ – jeżeli na opakowaniu widnieje znak MGO™ 100+ oznacza to, że w jednym kilogramie miodu znajduje się co najmniej 100 mg metyloglioksalu. Dlatego, jeżeli chcemy mieć pewność, że produkt, po który sięgamy jest przebadany i pełnowartościowy oraz pochodzi z zaufanego źródła, musi on posiadać certyfikat (obecnie w użyciu są oba, zarówno UMF, jak i MGO™). Liczba na certyfikacie ma także znaczenie praktyczne i informuje nas o przeznaczeniu danego miodu. Dla przykładu wartość MGO™ poniżej 100+ oznacza, że miód dobrze sprawdza się jako dodatek do codziennej diety, 100+ korzystnie wpływa na odporność, 250+ stosuje się leczniczo przy infekcjach i zaburzeniach gastrycznych, a w leczeniu problemów skórnych najlepiej sprawdza się miód o zawartości MGO 400+ i większej.

Miód manuka najskuteczniej działa wtedy, gdy spożywamy go w ilości 2–3 łyżeczek dziennie, rano (na czczo) lub wieczorem, tuż przed zaśnięciem. Można go także dodać do dowolnego pokarmu lub rozpuścić w szklance wody z sokiem z cytryny. Decydując się na włączenie do diety miodu manuka, trzeba pamiętać, że jest on wysokokaloryczny. Przeciwwskazaniem do jego stosowania jest zaś alergia na produkty pszczele i cukrzyca. Miodu nie podaje się dzieciom poniżej pierwszego roku życia[13].

Wolne rodniki tlenowe powstają w produktach żywnościowych w procesie smażenia i wędzenia oraz wskutek nieprawidłowego ich przechowywania. Za gromadzenie się rodników w naszym organizmie odpowiadają także promienie UV, stres i wszechobecne toksyny

Fot. Skyfield Fot. Pixel-Shot

eprasa.pl 81119d14e4

Wszelkie odmiany miodu są źródłem substancji bezcennych dla naszego zdrowia, niemniej miód manuka wyróżnia duża zawartość metyloglioksalu (MGO), związku, który jest uznawany za naturalny antybiotyk

Jod

Zdrowy mózg i mocne kości

Jod jest pierwiastkiem należącym do niezbędnych bioaktywnych składników diety i jednym z najsilniejszych antyoksydantów. Uczestniczy on w wytwarzaniu hormonów tarczycy, czyli tyroksyny i trójjodotyroniny. To niezwykle ważne hormony, ponieważ wpływają na prawidłowy rozwój i funkcjonowanie mózgu, układu nerwowego i układu kostnego. Biorą też udział w przemianach wielu składników odżywczych, np. białek, tłuszczów, węglowodanów i witamin. Regulują ponadto procesy wzrostu i dojrzewania komórek oraz odpowiadają za utrzymanie prawidłowej temperatury ciała. Organizm kobiety w ciąży zwiększa syntezę hormonów tarczycy mniej więcej o 50%, by zapewnić zarówno matce, jak i dziecku eutyreozę, czyli prawidłowy ich poziom we krwi. To tłumaczy zwiększone zapotrzebowanie kobiet w ciąży na jod[14]. Jego niedostateczna podaż w tym okresie prowadzi często do powstania u płodu nieodwracalnych wad mózgu, a nawet kretynizmu. O ewentualnej suplementacji powinien jednak zdecydować lekarz.

Jod jest także jednym z najsilniejszych antyoksydantów i wykazuje działanie ochronne w procesach zapalnych i nowotworowych. Coraz częściej pojawiają się doniesienia, że niedobór jodu może odpowiadać nie tylko za rozwój raka tarczycy, lecz również żołądka i piersi[15,16]. W podsumowaniu jednego z badań naukowcy podkreślili, że we Włoszech w latach 80. i 90. ubiegłego wieku rak żołądka występował częściej u rolników, żyjących na obszarach górskich i wyżynnych, niż u rybaków morskich. Ich zdaniem zmniejszenie zachorowalności na raka żołądka należy w tym przypadku połączyć ze zwiększonym spożyciem ryb i owoców morza bogatych w jod, a nie ze spożyciem owoców i warzyw, które we Włoszech wtedy faktycznie uległo znacznemu ograniczeniu[16].

Nasz organizm nie magazynuje jodu i dlatego musimy uwzględniać w diecie zawierające go produkty spożywcze. Wprawdzie niewielkie ilości tego pierwiastka mogą przenikać do organizmu przez skórę i drogi oddechowe z powietrza, wody i gleby, ale to nie wystarcza do pokrycia naszych potrzeb. Jod znajdziemy w żywności pochodzenia morskiego, czyli w rybach, owocach morza i wodorostach, a także w brązowym ryżu i chlebie żytnim. Źródłem jodu jest ponadto mleko i jego przetwory.

Zarówno niedobór, jak i nadmiar jodu wpływa niekorzystnie na funkcjonowanie organizmu. Niedobór, którego objawem mogą być trudności z przyswajaniem wiedzy, zapamiętywaniem i kojarzeniem, prowadzi do powiększenia się tarczycy (wole) i rozwoju chorób tego narządu, w tym raka tarczycy. Nadmierne spożycie jodu, także w postaci suplementów, może zaś skutkować ślinotokiem, podrażnieniem błon śluzowych układu oddechowego i zaburzeniami ze strony układu pokarmowego. Prawdopodobnie przyczynia się również do rozwoju niektórych nowotworów, powoduje białkomocz i zaburzenia pracy serca.

Powszechne występowanie niedoborów jodu spowodowało, że wiele krajów, w tym Polska, wprowadziło profilaktykę jodową, mającą na celu zmniejszenie zapadalności na choroby tarczycy. W Polsce od 1997 r. na terenie całego kraju stosuje się obligatoryjne wzbogacanie w jod soli kuchennej przeznaczonej do bezpośredniego spożycia[17].

Składniki mineralne

Cel: dobrostan organizmu

Składniki mineralne, podobnie jak witaminy, to substancje niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Stanowią grupę związków, których nasz organizm nie potrafi syntetyzować, a więc muszą być dostarczane z pożywieniem.

Fot. tetxu

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

eprasa.pl 81119d14e4

Ich bogatym źródłem jest woda mineralna i sól kuchenna. Zawiera je także żywność wzbogacona solami mineralnymi. Lista substancji mineralnych, które są niezbędne naszemu organizmowi do prawidłowego funkcjonowania, jest długa, a do najważniejszych zalicza się:

Wapń – zapobiega osteoporozie, bierze udział w krzepnięciu krwi oraz korzystnie wpływa na pracę układu nerwowego i funkcjonowanie mięśni. Niedobór wapnia u dzieci wywołuje krzywicę, a u dorosłych osteomalację kości lub osteoporozę. Do żywności bogatej w wapń należą produkty mleczne (mleko, sery, jogurty), orzechy i nasiona (wiórki kokosowe, orzechy, migdały, sezam, pestki dyni, nasiona chia), zielone warzywa liściaste (szpinak, jarmuż, seler naciowy), brokuły, awokado, dynia, kalarepa i jajka.

Magnez – odpowiada za prawidłowe kurczenie się mięśni, dba o przesyłanie impulsów nerwowych i odpowiedni poziom cukru we krwi, a także reguluje ciśnienie tętnicze. O niedoborze magnezu może świadczyć nieuzasadnione zmęczenie, osłabienie, drętwienie kończyn i ich mrowienie oraz nieprawidłowy rytm serca. Magnez dostarczamy do organizmu, spożywając orzechy, nasiona, ziarna z pełnego przemiału, rośliny strączkowe, ciemnozielone warzywa, łososia, banany, ziemniaki, płatki owsiane, kasze i kakao.

Potas – odpowiedni poziom tego pierwiastka pomaga w utrzymaniu prawidłowego rytmu serca, a także odpowiada za sprawne działanie układu nerwowego, właściwe kurczenie się mięśni i prawidłową gospodarkę wodno-elektrolitową. Warto pamiętać, że zarówno nadmiar, jak i niedobór potasu może powodować arytmię. Poziom tego pierwiastka powinny regularnie kontrolować osoby z chorobami nerek. Źródłem potasu są banany, ziemniaki, rośliny strączkowe, mleko, orzechy, mięso oraz kiełki zbóż.

Sód – przede wszystkim reguluje ciśnienia krwi. Jego niedobór zdarza się bardzo rzadko. Problemem jest nadmiar sodu w diecie, co prowadzi do podwyższenia ciśnienia tętniczego. Większość z nas przyjmuje za dużo sodu wskutek dosalania potraw i spożywania złej jakości wędlin. Trzeba pamiętać, że sód (sól kuchenne) znajduje się także w pieczywie i dostępnych w sprzedaży przetworach.

Żelazo – uczestniczy w procesie oddychania i powstawania czerwonych krwinek w szpiku kostnym. Jest pomocne w walce z bakteriami i wirusami oraz wpływa na metabolizm cholesterolu. Objawem niedoboru żelaza jest niedokrwistość, bladość skóry i śluzówek, zajady w kącikach ust, szorstkość skóry, łamliwość włosów i paznokci, pogorszenie się zdolności koncentracji. Świadczą o nim także zaburzenia rytmu serca i pamięci oraz anemia. Aby utrzymać w organizmie prawidłowe stężenie żelaza, należy jeść mięso, zwłaszcza wątrobę, a także żółtka jaj, ryby, ciemne pieczywo na zakwasie, rośliny strączkowe, natkę pietruszki, szpinak i jarmuż.

Selen – pierwiastek ten dba o prawidłową odporność organizmu i uczestniczy w metabolizmie hormonów tarczycy. Jego niedobór może wywołać chorobę niedokrwienną serca, a także inicjować procesy nowotworowe, powodować osłabienie i zmęczenie. Selen znajdziemy w zbożowych produktach pełnoziarnistych, mięsie i jego przetworach oraz w mleku.

Mangan – to aktywator wielu enzymów, buduje tkankę łączną, reguluje metabolizm kostny oraz wspiera pracę tarczycy. Jego niedobór negatywnie wpływa na wytwarzanie kwasu hialuronowego oraz stężenie wapnia we krwi. Zmniejsza też tolerancję na glukozę. Może być przyczyną bólu kości i stawów oraz deformacji kości i nieplanowanego zmniejszenia się masy ciała. Źródła manganu to kasza gryczana, orzechy, pełnoziarniste produkty zbożowe, rośliny strączkowe, czerwone mięso, ciemna czekolada, kakao, morele i ananasy.

Colostrum

Uszczelnianie jelit

Colostrum, inaczej siara bydlęca lub młodziwo, to naturalny produkt gruczołów mlekowych ssaków. Jest ono wyjątkowo bogate w substancje biologicznie czynne, białka, witaminy, sole mineralne, a także zawiera liczne szczepy bakteryjne, naturalnie zasiedlające jelito. Składa się z około 250 substancji, z czego białka stanowią mniej więcej 60% suchej masy. Występuje w nim około 300 szczepów różnych bakterii. Skład colostrum różni się tylko nieznacznie pomiędzy gatunkami ssaków, ale zawsze działa wielowymiarowo. Główną jego rolą jest immunizacja noworodka i udział w dojrzewaniu układu pokarmowego. Colostrum wpływa pozytywnie na układ immunologiczny, jako prebiotyk przyczynia się do rozrostu populacji bakterii jelitowych i regulatorów odporności. Colostrum pomaga utrzymać stan wysokiej odporności organizmu, co w konsekwencji zapobiega między innymi transformacji nowotworowej komórek[18].

Colostrum ma zbawienny wpływ na jelita. Wiele osób zmaga się z dolegliwościami jelitowymi, zapominając, że przyczyną złego samopoczucia może być rozszczelnienie bariery jelitowej. Przyjmowane nawet niewielkich ilości colostrum powoduje jej uszczelnienie.

Fot. bit24

eprasa.pl 81119d14e4

W wielu badaniach wykazano, że colostrum jest substancją bezpieczną – jedynym przeciwskazaniem do jej stosowania jest poważna alergia na mleko krowie.
Największe korzyści ze stosowania colostrum mogą odnieść:

- osoby narażone na zaburzenia składu mikroflory jelitowej (dysbioza), w tym poddawane antybiotykoterapii, zwłaszcza przewlekłej lub często powtarzanej;
- pacjenci przyjmujący regularnie niesteroidowe leki przeciwzapalne, które niszczą nabłonek jelitowy;
- osoby narażone na ciężki i długotrwały stres o podłożu fizycznym (sportowcy, żołnierze oraz chorzy na choroby przewlekłe) lub psychicznym;
- pacjenci, u których zaburzenia ze strony przewodu pokarmowego lub testy jelitowe wskazują na zwiększoną przepuszczalność jelit;
- osoby cierpiące na częste infekcje jelitowe lub choroby zapalne jelit;
- pacjenci cierpiący na choroby autoimmunologiczne, reumatyczne i skórne (o nieustalonej przyczynie)[18].

Fot. Rawf8

Olej z oregano

Na trawienie i grzybicę

Wśród składników bioaktywnych w oregano znajdują się garbniki, flawonoidy, fitosterole, tymol, karwakrol i seskwiterpeny. To właśnie im olej z oregano zawdzięcza silne działanie antybakteryjne, przeciwzapalne i przeciwutleniające. Oregano zawiera także ważne dla organizmu składniki mineralne, takie jak wapń, potas, magnez i żelazo. Jest również skarbnicą witamin, zwłaszcza witaminy E i witamin z grupy B. Olej z oregano znajduje szerokie zastosowanie w lecznictwie. Jest pomocny w obniżeniu ciśnienia tętniczego i poziomu cukru we krwi. Pozytywnie wpływa na procesy trawienia, pobudzając układ pokarmowy do wytwarzania żółci i kwasów żołądkowych. Karwakrol sprawia, że regularne stosowanie oregano może zmniejszać ryzyko zachorowania na nowotwory. Tymol działa na niektóre bakterie, takie jak gronkowce czy bakterie z rodzaju *Listeria*. To dlatego jest on składnikiem płynów do płukania jamy ustnej.
W wielu badaniach dowiedziono, że stosowanie oleju z oregano zmniejsza napięcie psychiczne i fizyczne, łagodzi bóle reumatyczne i wspiera funkcjonowanie układu odpornościowego. Sprawdza się on także w leczeniu przeziębienia i grypy. Po rozcieńczeniu w wodzie można nim płukać gardło. Zastosowany do inhalacji, ułatwia usunięcie wydzieliny z zatok, co znacznie ułatwia oddychanie. Bywa też polecany do walki z pasożytami. To także sprawdzony środek pomagający wygrać batalię z grzybicą stóp i paznokci[19].
Warto wiedzieć, że oregano ze względu na właściwości przeciwutleniające i przeciwdrobnoustrojowe jest także badane pod katem zastosowania w charakterze naturalnego środka konserwującego żywność. Naukowcy podkreślają, że za takim wykorzystaniem tej rośliny przemawia również to, iż wpływa ona niezwykle pozytywny na nasze zdrowie, ponieważ chroni układ sercowo-naczyniowy i zapobiega nowotworom. Innymi słowy, używanie jej jako konserwantu wydaje się wręcz wskazane. Brany pod uwagę jest zarówno ekstrakt z oregano, jak i pozyskiwany z niego olejek eteryczny[20]. ■

Skład colostrum różni się tylko nieznacznie pomiędzy gatunkami ssaków, ale zawsze działa wielowymiarowo. Główną jego rolą jest immunizacja noworodka i udział w dojrzewaniu układu pokarmowego

BIBLIOGRAFIA

1. http://mars.gmu.edu/handle/1920/10775
2. https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/pij-wiecej-wody
3. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4886629/
4. https://ligawalkizrakiem.pl/rak-niekonwencjonalnie/przeglad-terapii/sok-z-marchwi
5. https://www.swiat-zdrowia.pl/artykuly/marchewka-naturalny-samoopalacz
6. https://www.webmd.com/diet/health-benefits-beta-carotene
7. https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2773074
8. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15462130/
9. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3603044/
10. https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/antioxidant-effects-dementia-risk--may-differ
11. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12424332/
12. https://www.mp.pl/pacjent/dieta/zasady/153070,wlasciwosci-przeciwutleniajace-warzyw
13. https://www.czytelniamedyczna.pl/5986,nowe-mozliwosci-wykorzystania-miodu-manuka-do--leczenia-chorob-skory-i-blon-sluzo.html
14. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3468836/
15. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8428171/
16. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10936894/
17. https://www.mp.pl/pacjent/dieta/zasady/74618,jod
18. https://www.zwrotnikraka.pl/mikroflora-jelitowa-mikrobiom-profilaktyka-raka/
19. Klimuszko A. C., Wróćmy do ziół leczniczych, Warszawa 2022, Oficyna Wydawnicza Rytm
20. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6508890/

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

eprasa.pl 81119d14e4

Chlorella i spirulina – zielone złoto

Zainteresowanie zdrową żywnością systematycznie rośnie. I nie chodzi tu tylko o ekologiczne marchewki, ale o żywność pochodzenia naturalnego, która zawiera biologicznie aktywne substancje fitochemiczne, dostarczające podstawowych składników odżywczych i korzystnie wpływające na zdrowie człowieka. Takie pokarmy nazwano „superfood" lub inaczej superżywność czy superpokarm. Rekordy popularności w tej grupie biją spirulina i chlorella. Czym są i dlaczego tak wiele osób wprowadza je do swojej diety?

TEKST **ANNA JAROSZ**

Algi, potocznie nazywane glonami, występują na całym świecie, we wszystkich strefach geograficznych. Dotychczas wyodrębniono aż 20 tysięcy gatunków. Algi żyją w wodach słonych, słodkich, zimnych i ciepłych. Potrafią przystosować się do każdych warunków. W kulturze Dalekiego Wschodu algi były wykorzystywane nie tylko w kuchni, ale także w medycynie. Spirulina i chlorella to algi zielone, które są cenione za wysoką zawartość białka (50–70%), tłuszczu (8–9%) i węglowodanów (98–23%). Ich skład jest bardzo podobny, ale działanie każdej z nich nieco inne. Zachodnia cywilizacja zainteresowała się algami dość późno. Uczynił to dopiero duński mikrobiolog, Martinus Beijerinck, w 1890 roku, rozpoczynając badania nad glonami z rodziny *Chlorella*. Kilka lat później niemieccy uczeni odkryli, że algi są bogatym źródłem białka, które może być przyswajane przez ludzki organizm. Doceniono niemieckie starania i w roku 1931 za badania nad fotosyntezą chlorelli Otto Warburg otrzymał Nagrodę Nobla.

Ludzie od tysięcy lat nie ustają w poszukiwaniach cudownego środka gwarantującego wieczne zdrowie i urodę. Czy jest nim spirulina i chlorella, które przez wielu uznawane są za panaceum na wszystkie choroby i kłopoty zdrowotne, jakie tylko mogą spotkać człowieka? Przyjrzyjmy się dokładnie obu algom.

Fot. beavera

eprasa.pl 81119d14e4

Chlorella

Skład chlorelli upoważnia do twierdzenia, że może ona bardzo korzystnie wpływać na zdrowie fizyczne, psychiczne oraz na urodę. Z uwagi na wysoką zawartość białka alga ta ceniona jest przez osoby wystrzegające się mięsa. Może ona zastąpić także niektóre tradycyjne pokarmy, ponieważ zawiera aminokwasy egzogenne, czyli takie, których nasz organizm nie wytwarza, zatem musimy je dostarczać wraz z pokarmem, witaminy (głównie z grupy B), minerały (fosfor, potas, magnez, wapń) i mikroelementy (żelazo, mangan, cynk, molibden, miedź, kobalt). Poza tym chlorella jest bogatym źródłem beta-karotenu, czyli prowitaminy A, która regeneruje skórę uszkodzoną przez promieniowanie UV i wywiera dobroczynny wpływ na wzrok. Duża zawartość witaminy B12 chroni za to przed rozwojem schorzeń neurologicznych, które upośledzają sprawność intelektualną. Jakie inne właściwości przypisuje się chlorelli? Lista jej zalet jest dość długa.

Oczyszcza organizm z toksyn – uważa się, że dzięki charakterystycznej budowie błony komórkowej chlorella wiąże toksyny i usuwa je z organizmu. Zażywając tę algę można się pozbyć z organizmu metali ciężkich, np. kadmu znajdującego się w dymie tytoniowym, rtęci, chemikaliów pochodzących ze środków czystości i kosmetyków oraz resztek alkoholu. Chlorella uszczelnia także ścianki jelit, co sprawia, że unikamy wtórego zatrucia, które może być spowodowane przenikaniem szkodliwych substancji z treści jelitowej do krwiobiegu. Pochłaniając toksyny, chlorella odciąża nerki i wątrobę[1].

Wspiera odporność – chlorella stymuluje układ odpornościowy. Czynnik wzrostu chlorelli (CGF) pobudza namnażanie makrofagów, które odpowiadają za niszczenie szkodliwych substancji, bakterii, wirusów i komórek nowotworowych.

Zmniejsza objawy alergii – uważa się, że chlorella hamuje aktywność układu immunologicznego, który ulega nadmiernemu pobudzeniu, gdy do organizmu wtargną alergeny. Działanie chlorelli, jak już wiemy, polega także na eliminacji metali ciężkich, którymi mogą być zanieczyszczone alergeny, np. pyłki kwiatowe osiadające na błonach śluzowych. Należy podkreślić, że u niektórych grup pacjentów, zwłaszcza uczulonych na pleśń, chlorella może sama działać jak silny alergen, ze względu na reakcje krzyżowe.

Wspomaga trawienie – zwolennicy spożywania chlorelli uważają, że przywraca ona prawidłową perystaltykę jelit oraz sprzyja namnażaniu się pożytecznej mikroflory jelitowej, a zwłaszcza bakterii z rodzaju *Lactobacillus,* najbardziej pożądanej w naszym przewodzie pokarmowym.

Usprawnia krążenie – chlorella jest uznawana za najbogatsze źródło chlorofilu, który swoją budową jest zbliżony do hemoglobiny, przez co korzystnie wpływa na powstawanie czerwonych krwinek, czyli erytrocytów. Poza tym chlorofil ma działanie przeciwbakteryjne, reguluje ciśnienie krwi, wzmacnia mięsień sercowy oraz przyspiesza gojenie się ran. Ważne jest i to, że chlorella obniża poziom cholesterolu całkowitego i cholesterolu LDL (tzw. złego) oraz trójglicerydów, dzięki czemu zapobiega tworzeniu się blaszek miażdżycowych.

Działa antyoksydacyjnie – usuwając wolne rodniki z organizmu, chlorella zapobiega przedwczesnemu procesowi starzenia się. Z tego powodu wykorzystuje się ją do wytwarzania kosmetyków dla osób dojrzałych.

Poprawia nastrój – chlorella zawiera tryptofan, aminokwas, który jest prekursorem serotoniny, potocznie nazywanej hormonem szczęścia. Tryptofan łagodzi zatem odczuwanie lęku i dlatego stosuje się go także w leczeniu depresji. Chlorella wpływa korzystnie na poziom melatoniny, co gwarantuje nam dobry sen. Podkreśla się również, że algi te łagodzą bóle migrenowe i zmniejszają częstotliwość ataków migreny.

Działa przeciwnowotworowo – w wielu badaniach prowadzonych na zwierzętach i liniach komórkowych zauważono, że np. *Chlorella vulgaris* indukuje apoptozę, czyli programowaną śmierć komórkową i uszkadza DNA w komórkach niedrobnokomórkowego raka płuca. Zaobserwowano także działanie antyproliferacyjne (czyli hamujące podziały komórkowe) na komórki raka jelita grubego oraz raka wątroby. Wyizolowany z komórek chlorelli likopen hamował wzrost komórek raka gruczołu krokowego. W kolejnym badaniu na zwierzętach zauważono, że glikoproteiny zawarte w chlorelli zmniejszały supresję szpiku oraz występowanie zakażeń towarzyszących podawaniu fluorouracylu – leku stosowanego m.in. u chorych na raka piersi, przewodu pokarmowego oraz nowotworów głowy i szyi[2]. Należy jednak podkreślić, że dotychczas nie przeprowadzono badań klinicznych z udziałem ludzi, które określiłyby ewentualne przeciwnowotworowe działanie chlorelli. Wykazano tylko, że u chorych na raka piersi podawanie ekstraktu z chlorelli zmniejszyło odczuwanie osłabienia i suchość skóry. Chlorella nie może zastąpić konwencjonalnego leczenia przeciwnowotworowego.

Działania niepożądane

Można się zachwycać właściwościami prozdrowotnymi chlorelli, ale trzeba pamiętać, że ma ona także działania niepożądane. Dlatego też nie powinno się jej podawać dzieciom, kobietom w ciąży i karmiącym piersią. Przed jej stosowaniem przestrzega się także seniorów, którzy na stałe przyjmują wiele leków. Do najczęściej zgłaszanych działań niepożądanych należą biegunka, nudności, ból brzucha oraz wysypka skórna. Na efekty uboczne przyjmowania preparatów z mikroglonami częściej skarżyły się osoby z niewydolnością nerek i/lub niedoczynnością tarczycy. Ze względu na wysoką zawartość witaminy K w chlorelli, osoby zażywające leki przeciwzakrzepowe (acenokumarol, warfarynę) powinny stosować ją bardzo ostrożnie, ponieważ nadmierna ilość

Chlorella zawiera więcej chlorofilu niż niejedna roślina, dlatego stanowi cenny składnik diet detoksykujących – chlorofil wiąże toksyny i metale ciężkie, unieszkodliwia je i pomaga usunąć z organizmu

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

eprasa.pl 81119d14e4

Tylko sprawdzone źródła

Jeśli chcemy wprowadzić chlorellę i spirulinę do jadłospisu, należy algi te kupować tylko od sprawdzonych producentów, którzy mogą wykazać, że przestrzegają przewidzianych norm ilościowych i jakościowych oraz posiadają stosowne certyfikaty. To ważne, ponieważ w latach 2018-2019, w próbkach chlorelli przebadanych przez Państwową Inspekcję Sanitarną stwierdzono obecność benzo(a)pirenu i aż czterech wielopierścieniowych węglowodorów aromatycznych (wszystkie te substancję to toksyny), w stężeniu przekraczającym odpowiednio ponad 4-krotnie (w przypadku benzo(a)pirenu) i ponad 5-krotnie (w przypadku sumy 4 badanych WWA) najwyższy dopuszczalny poziom określony dla suplementów diety w przepisach prawa[4].

witaminy K w ustroju mogłaby osłabić działanie tych leków. Stosowanie chlorelli w umiarkowanych ilościach jest jednak zazwyczaj bezpieczne[3].

Spirulina

Algi, z których pozyskiwana jest spirulina, są roślinami należącymi do linii ewolucyjnej organizmów plechowych, czyli beztkankowych. U roślin tych nie występują wykształcone tkanki. Dzięki wysokiej zawartości chlorofilu są one zdolne do autotrofizmu (samożywienia) w procesie fotosyntezy. Powszechnie uważa się, że spirulina należy do najbardziej wartościowych produktów żywnościowych, ponieważ zawiera duże ilości białka – jest go cztery razy więcej niż w porcji mięsa o tej samej wadze. Spirulina zawiera m.in. aminokwasy, kwas linolenowy, który ma działanie antybakteryjne i przeciwbólowe, kwas foliowy i sprzężony kwas linolowy, który ma właściwości przeciwmiażdżycowe, przeciwnowotworowe, redukuje tkankę tłuszczową, zwiększa wrażliwość na insulinę oraz poprawia działanie układu odpornościowego.

Spirulina to nazwa handlowa nitkowatych, zielononiebieskich alg z rodzaju *Arthospira*, zaś chlorella to słodkowodne, jednokomórkowe zielenice – obie zalicza się do mikroalg

Fikocyjanina, która odpowiada za charakterystyczną niebieskawą barwę spiruliny, ma działanie przeciwzapalne i oczyszczające. Ponadto w algach tych znajdziemy bioflawonoidy, selen, cynk, magnez, mangan, miedź, żelazo, witaminy A, C, D, E i K a także witaminy z grupy B. W tym miejscu należy podkreślić, że witamina B 12, która znajduje się w spirulinie, występuje w formie nieaktywnej – oznacza to, że nasz organizm jej nie przyswaja, zatem nie ma ona dla nas żadnej wartości biologicznej i dlatego spirulina nie może stanowić źródła witaminy B12 w dietach bezmięsnych. Pozostałe składniki spiruliny doskonale się wchłaniają i dlatego jest ona niezwykle cennym pokarmem. Z tego powodu zarówno NASA (Narodowa Agencja Aeronautyki i Przestrzeni Kosmicznej) jak i ESA (Europejska Agencja Kosmiczna), oficjalnie rekomendują spirulinę jako pokarm dla astronautów podczas długoterminowych misji kosmicznych[5].

Wiele się mówi także o prozdrowotnych właściwościach spiruliny. Zawarte w niej substancje aktywne mogą korzystnie oddziaływać na kondycję naszego organizmu. Jakie są inne zalety spiruliny?

Obniża poziom cholesterolu – cyjanobakterie obecne w spirulinie obniżają poziom cholesterolu LDL (tzw. złego) i podnoszą stężenie cholesterolu HDL, czyli dobrego.

Reguluje ciśnienie krwi – spirulina oddziałuje bezpośrednio na śródbłonek naczyń krwionośnych i pobudza go do syntezy i uwalniania do krwiobiegu endogennych substancji, np. tlenku azotu, co prowadzi do rozszerzenia naczyń krwionośnych i przyczynia się do utrzymania prawidłowego ciśnienia. Jednocześnie spirulina wpływa pośrednio na obniżenie ciśnienia krwi poprzez zmniejszenie wytwarzania substancji odpowiedzialnych za podnoszący ciśnienie skurcz naczyń krwionośnych.

Wspomaga odchudzanie – fenyloalanina zawarta w spirulinie zmniejsza odczuwanie głodu, ale nie ma to bezpośredniego przełożenia na utratę zbędnych kilogramów. Zatem samo stosowanie alg nie wystarczy i konieczna jest jeszcze zmiana dotychczasowej diety i stylu życia, w tym większa aktywność fizyczna, choć spirulina może nas wspierać w dążeniu do wymarzonej sylwetki.

Stabilizuje poziom cukru we krwi – wyniki pierwszych badań potwierdzają tę tezę, ale konieczne są dalsze analizy, które dowiodą, że tak rzeczywiście jest.

Wzmacnia odporność – spirulina zwiększa aktywność immunologiczną białych krwinek, a zwłaszcza komórek NK (ang. natural killer – urodzeni zabójcy), które są pierwszą linią

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.mp.pl/pacjent/dieta/zasady/222193,chlorella-superfood-czy-chwyt-marketingowy
2. https://ligawalkizrakiem.pl/rak-niekonwencjonalnie/przeglad-terapii/chlorella-vulgaris
3. https://ligawalkizrakiem.pl/rak-niekonwencjonalnie/przeglad-terapii/chlorella-vulgaris
4. https://www.gov.pl/web/gis/ostrzezenie-publiczne-dotyczace-zywnosci-wycofanie-produktu-pn--soul-farm-chlorella-proszek-200-g-suplement-diety
5. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8954120/
6. Pielesz A., Algi i alginiany – leczenie, zdrowie, uroda. 2010
7. Jękot B., Rzewińska A., Hałaszuk P., Rojowski J., Muszyńska B., Preparaty zawierające algi źródłem substancji prozdrowotnych, MIR, 1/2016.

Fot. ronnarong

eprasa.pl 81119d14e4

Piękna dzięki algom

Spirulina to ceniony składnik kosmetyków dla cery dojrzałej, suchej, naczynkowej i trądzikowej. Algi te zmniejszają zaczerwienienie skóry, łagodzą stany zapalne i ujednolicają jej koloryt. Ponadto regulują wydzielanie sebum, zmniejszają łuszczenie się naskórka i pomagają skórze zachować odpowiednie nawilżenie.
Chlorella znalazła z kolei zastosowanie w kosmetykach regenerujących i łagodzących podrażnienia, w tym oparzenia słoneczne. Zmniejsza widoczność przebarwień, działa przeciwzapalnie, odżywia, nawilża i regeneruje naskórek. Poprawia także napięcie, spowalnia starzenie się i widocznie odmładza skórę.

obrony przed patogenami. Cyjanobakterie pobudzają za to wytwarzanie przeciwciał oraz zwiększają aktywność makrofagów i limfocytów. Uważa się, że spirulina może zmniejszać ryzyko zachorowania na grypę, odrę i świnkę[6].
Chroni przed wolnymi rodnikami – przyjmowanie suplementów zawierających spirulinę chroni organizm przed wolnymi rodnikami, czyli reaktywnymi formami tlenu. Właściwość ta może zostać wykorzystana nie tylko w profilaktyce chorób cywilizacyjnych, ale również w opóźnieniu występowania zaburzeń neurodegeneracyjnych w tym w chorobie Parkinsona. Przeprowadzone badania udowodniły, że zawarte w spirulinie antyoksydanty mogą zapobiec obumieraniu neuronów[7].

Nie dla wszystkich

Wprawdzie spirulina została uznana za produkt zdrowy oraz bezpieczny, ale nie należy zapominać, że tak jak każdy inny suplement, może także szkodzić. Chodzi tu nie tylko o stosowaną dawkę, ale także o jakość produktu. Zdarza się bowiem, że spirulina kupiona z niepewnego źródła jest zanieczyszczona metalami ciężkimi oraz toksycznymi gatunkami sinic. Spożycie takiego produktu może się zakończyć poważnymi kłopotami zdrowotnymi, w tym bólem brzucha, mdłościami, wymiotami, poważnym odwodnieniem, a w skrajnych przypadkach nawet śmiercią. Zagrożenie takie ma związek z hepatotoksycznym, cytotoksycznym i neurotoksycznym działaniem niektórych gatunków sinic. Wśród osób, które nie powinny stosować spiruliny, wymienia się dzieci, kobiety w ciąży i karmiące piersią. Osoby cierpiące na choroby autoimmunologiczne (np. stwardnienie rozsiane, reumatoidalne zapalenie stawów) powinny unikać spiruliny, ponieważ jej zażywanie może doprowadzić do zaostrzenia objawów choroby. Podobnie jest z osobami przyjmującymi leki zwiększające krzepliwość krwi oraz chorymi na fenyloketonurię. ■

REKLAMA

eprasa.pl 81119d14e4

Niewidzialna inwazja

Wciąż dostrzegasz nowe krosty na twarzy, choć burzliwy okres dojrzewania masz już dawno za sobą? Stosujesz maści na trądzik, zmieniasz dietę i kontrolujesz poziom hormonów w organizmie, a szpecące zmiany nie znikają? Możliwe, że leczysz nie tę chorobę, co trzeba – to nie musi być trądzik! Podobne objawy towarzyszą zarażeniu mikroskopijnym nużeńcem.

TEKST **ZUZANNA SAWCZUK**

Nużeniec to pajęczak zaliczany do roztoczy, wszechobecny w naszym otoczeniu. Jego jaja znajdują się w kurzu domowym, na pościeli i ubraniach. Wystarczy podmuch wiatru czy przeciąg, aby uniosły się w powietrze wraz z kurzem i osiadły na naszej skórze. Możemy także zarazić się nim przez przytulenie, pocałunek i korzystanie z tego samego grzebienia czy przymierzanie cudzych ubrań, a nawet, co warto podkreślić, w salonach fryzjerskich i gabinetach kosmetycznych. Jednak, choć nie jesteśmy w stanie uniknąć kontaktu z nużeńcem i jego jajami, nie każdy z nas zachoruje. Jeśli dopisuje nam zdrowie i nasz układ odpornościowy działa prawidłowo, inwazja nużeńcem zostaje stłumiona w zarodku. Podatne na zarażenie są natomiast osoby z osłabioną odpornością, szczególnie alergicy i seniorzy po 65. roku życia, wśród których odsetek cierpiących na demodekozę, chorobę wywoływaną przez nużeńce, wynosi aż 70%. Do zakażenia predysponują również choroby, w których przebiegu dochodzi do trwałego upośledzenia odporności, takie jak nowotwory, przewlekłe choroby nerek, cukrzyca i choroby autoimmunologiczne. Dlatego stwierdzenie zakażenia nużeńcem powinno być dla nas również sygnałem ostrzegawczym, skłaniającym do sprawdzenia, czy za nieestetycznymi krostami nie kryje się przypadkiem o wiele poważniejszy problem zdrowotny[1].

Jedna czwarta przypadków demodekozy jest mylnie diagnozowana jako trądzik dorosłych

Fot. Syda Productions

eprasa.pl 81119d14e4

Aż 60% światowej populacji jest nosicielem nużeńca. Mechaniczne usuwanie tego pasożyta za pomocą wody jest kluczowym elementem terapii

Nużeńce są tak małe, że można je dostrzec jedynie pod mikroskopem, dlatego obecności tego pasożyta na naszej skórze nie jesteśmy w stanie stwierdzić sami, bez pomocy lekarza. Najczęściej mamy do czynienia z zakażeniem nużeńcem ludzkim (*Demodex folliculorum*) i nużeńcem krótkim (*Demodex brevis*), żyjącymi w mieszkach włosowych, w których żywią się komórkami nabłonkowymi, i w gruczołach łojowych, gdzie żywią się sebum oraz płynem tkankowym. Pajęczaki te bytują zatem w tych miejscach, gdzie znajduje się najwięcej gruczołów łojowych, czyli przede wszystkim na skórze twarzy i owłosionych częściach ciała. Najliczniej atakują nos, czoło, okolice oczu, brodę i bruzdę nosowo-wargową oraz owłosioną skórę głowy, a także niestety brwi i rzęsy. Choć pasożyt żeruje głównie w mieszkach włosowych i gruczołach łojowych, jego obecność zostaje szybko wykryta przez komórki układu odpornościowego, który reaguje wzbudzeniem reakcji alergicznej. Zwiększa się również wydzielanie łoju, co może przerodzić się w łojotokowe zapalenie skóry, a jeśli równocześnie dojdzie do zakażenia bakteriami, np. wskutek drapania i drażnienia zmian, zaczyna rozwijać się ropny stan zapalny[1].

Pasożyt w natarciu

Objawy zakażenia nużeńcem są podobne do towarzyszących trądzikowi młodzieńczemu czy różowatemu, a także egzemie i innym dermatozom. Skóra staje się opuchnięta i zaczerwieniona, łuszczy się i nadmiernie rogowacieje, tworzą się na niej krostki i grudki i rozszerzają pory. Może dochodzić do pękania podskórnych naczyń włosowatych. W cebulkach włosowych często tworzą się ropnie, a następnie bolesne torbiele przywłośne. Na skutek stanu zapalnego i osłabienia cebulek włosy, brwi i rzęsy zaczynają wypadać. Wiele zmian skórnych goi się z wytworzeniem szpecących blizn, może również dojść do trwałego uszkodzenia naczyń krwionośnych i powstania nieestetycznych pajączków i mikrowylewów w skórze. Na podstawie takich objawów wielu lekarzy stawia błędną diagnozę i wdraża leczenie, które nie ma szans na wyeliminowanie pasożyta. Ani antybiotyki, ani sterydy czy maści z cynkiem nie są w stanie zabić nużeńca, a jedynie wyciszają reakcję alergiczną i zapalną. Dlatego zazwyczaj poprawa jest chwilowa, a objawy wracają zaraz po odstawieniu leków. Pacjentom, u których doszło do nawrotu choroby, przepisuje się coraz silniejsze leki, które nie pozostają bez wpływu na cały organizm i dodatkowo osłabiają układ odpornościowy. A to tylko pogarsza stan skóry chorego. Wielu zakażonych nużeńcem zaczyna wtedy stosować się do zaleceń, które są adresowane do nastolatków będących w okresie dojrzewania, kiedy to dieta i hormony mają znaczny wpływ na stan skóry. Zmieniają zatem swoje menu i usuwają z niego ostre potrawy, kawę i słodycze, uważane za szkodliwe dla cery. Wykonują także dziesiątki badań hormonalnych w poszukiwaniu endokrynologicznej przyczyny problemu. Jednak te wszystkie zabiegi nie pomogą, jeśli mamy do czynienia z nużeńcem. Gdzie zatem szukać ratunku[2]?

Rozpoznanie wroga

Nawracające problemy z cerą powinny nasunąć nam przypuszczenie, że nie mamy do czynienia ze zwykłym trądzikiem lub dermatozą. Jednak wątpliwości może rozwiać jedynie test wykrywający nużeńca. Aby stwierdzić obecność pasożyta, dermatolog pobiera skalpelem zeskrobinę naskórka pacjenta i ogląda ją pod mikroskopem. Zabieg jest całkowicie bezbolesny. Można również zbadać pod mikroskopem cebulki włosów z chorobowo zmienionych miejsc. W dniu wykonywania badania nie należy skóry smarować kremami i maściami, a kobiety muszą zrezygnować z nałożenia makijażu. Jeśli wynik testu jest pozytywny, osoby z najbliższego otoczenia pacjenta również powinny się przebadać, ponieważ istnieje duże prawdopodobieństwo, że są zarażone[1].

Trudny przeciwnik

Właściwa diagnoza jest pierwszym krokiem do sukcesu, ponieważ umożliwia leczenie ukierunkowane na zwalczanie przyczyny, a nie jedynie objawów. Jednak pacjent musi się przygotować na to, że terapia potrwa nawet kilka miesięcy, bo nużeniec to trudny przeciwnik. Jego cykl życiowy trwa mniej więcej miesiąc, a preparaty działają

Fot. monicore

eprasa.pl 81119d14e4

jedynie na osobniki dorosłe. Leczenie musi więc objąć kilka cykli, by doszło do całkowitego usunięcia pasożytów. Niezwykle ważna jest systematyczność w stosowaniu zaleconych preparatów – każda przerwa umożliwia nużeńcom namnażanie się i przemieszczanie po skórze w nowe miejsca. Należy też przestrzegać pór, w jakich lecznicze maści i kremy powinny być aplikowane, ponieważ pasożyty te wychodzą na powierzchnię skóry rano i wieczorem, a w ciągu dnia chowają się w mieszkach włosowych i gruczołach łojowych, gdzie działanie leków i preparatów jest utrudnione.

Z reguły pierwszym lekiem stosowanym w zwalczaniu nużeńca jest metronidazol w postaci kremu. Jego działanie polega na niszczeniu DNA pasożytów, co prowadzi do ich śmierci. Martwe nużeńce usuwane są z gruczołów łojowych i mieszków włosowych na powierzchnię skóry razem z sebum, skąd łatwo je zmyć wodą. I to właśnie zabiegi higieniczne z użyciem wody są kluczowym elementem terapii, ponieważ mechanicznie usuwają pasożyty z powierzchni ciała.

W zwalczaniu nużeńca sprawdzają się również preparaty zawierające w swoim składzie iwermektynę i permetrynę, substancje paraliżujące układ nerwowy pasożytów. Nużeńce giną w temperaturze ok. 50 st. C, dlatego zaleca się, o ile zdrowie pacjenta na to pozwala, dłuższe kąpiele w gorącej wodzie, a następnie zastosowanie preparatów z benzoesanem benzylu, które paraliżują nużeńca i prowadzą do jego śmierci, oraz maści kamforowo-mentolowe. Pomocne są również mydła i płyny do mycia skóry zawierające heksachlorobenzen. Złuszczają one nadmiernie zrogowaciały naskórek, regulują wydzielanie łoju, łagodzą stan zapalny i usuwają nużeńce ze skóry. W zależności od nasilenia zmian skórnych oraz od tego, czy są one zakażone bakteriami, lekarz

Fot. Engin_Akyurt

Uwaga na oczy!

Nużeniec może być przyczyną zapalenia brzegów powiek. Infekcja objawia się uporczywym świądem, zaczerwienieniem i opuchnięciem powiek oraz skóry wokół oczu. Rano łatwo dostrzec u nasady rzęs ropny nalot i łuski złuszczonej skóry. Mogą również wypadać rzęsy. Podrażnione przez stan zapalny spojówki są zaczerwienione i suche, a chory ma wrażenie, że pod powiekami pojawił się piasek, mruganie sprawia mu ból. Na powiekach rozwija się czasem jęczmień. W takim przypadku nie należy zwlekać z wizytą u okulisty, ponieważ stan zapalny może się przenieść na spojówki, rogówkę i głębsze struktury oka. Problem jest poważny, ponieważ u 58% chorych zapalenie powiek wywołane nużeńcem przechodzi w stan przewlekły. Leczenie polega na delikatnym usuwaniu zgromadzonej na powiekach wydzieliny, a także nużeńców bytujących w cebulkach rzęs i w znajdujących się na brzegu powiek gruczołach tarczkowych, zwanych gruczołami Meiboma (ich zadaniem jest m.in. natłuszczanie brzegu powiek). Nużeńce mogą zatykać ujście gruczołów Meiboma, co odczuwamy jako kłucie lub ból podczas mrugania. Możemy z łatwością zlokalizować niedrożny gruczoł – wokół jego ujścia tworzy się pęcherzyk z przezroczystą wydzieliną, która łatwo ulega zakażeniu bakteriami. Do oczyszczania brzegów powiek służą specjalne płyny lub chusteczki. Należy również przestrzegać zaleceń okulisty i stosować przepisane przez niego maści do oczu i krople nawilżające spojówki. Do czasu całkowitego wyleczenia lepiej zrezygnować z noszenia szkieł kontaktowych[1]

Do zakażeń nużeńcem dochodzi również w gabinetach fryzjerskich i kosmetycznych. W drogeriach nie korzystaj z testerów, ponieważ mogą być siedliskiem tego pasożyta

eprasa.pl 81119d14e4

może zalecić także stosowanie antybiotyków i leków przeciwzapalnych. W trakcie terapii trzeba często prać odzież, zmieniać pościel i ręczniki, aby uniknąć ponownego zakażenia nużeńcem[1].

W rzadkich przypadkach zmiany spowodowane nużeńcem mogą pojawić się na klatce piersiowej, plecach, karku, okolicach narządów płciowych i w przewodzie słuchowym zewnętrznym, zakończonym błoną bębenkową

Naturalne wsparcie terapii

Ponieważ najlepsze efekty przynosi mechaniczne usuwanie nużeńca ze skóry, warto stosować dobrej jakości peelingi złuszczające nadmiernie zrogowaciały naskórek i skutecznie usuwające sebum. Pomocny okaże się również olejek z drzewa herbacianego i zawierające go mydła oraz szampony do włosów. Działa on przeciwzapalnie, antyseptycznie i ściągająco oraz reguluje wytwarzanie łoju, a przy tym nie przesusza podrażnionej skóry i przyspiesza gojenie. Badania przeprowadzone w 2014 r. przez naukowców z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego wykazały, że wystawienie nużeńca na działanie 4-terpineolu, występującego w olejku z drzewa herbacianego, zabija go już po 7 minutach. Podobną skuteczność wykazał olejek miętowy i szałwiowy[3].

Warto również zastosować mydła i szampony dziegciowe, od wieków wykorzystywane w leczeniu dermatoz. Działają one antybakteryjnie i przeciwzapalnie, łagodzą objawy łojotokowego zapalenia skóry i regulują wydzielanie sebum. Pod wpływem substancji występujących w dziegciu nużeńce wychodzą na powierzchnię skóry, skąd mogą zostać usunięte podczas jej mycia. Skuteczne są również mydła zawierające 3–5% siarki. Działają one antyseptycznie, łagodzą stan zapalny, usuwają nadmiar sebum i co najważniejsze, hamują namnażanie się nużeńca.

W leczenia demodekozy stosuje się również światło i specjalne lampy emitujące silne impulsy świetlne, które zwiększają ciepłotę skóry – wysoka temperatura działa zabójczo na nużeńce. Zabiegi z wykorzystaniem światła wspomagają leczenie farmakologiczne i pozwalają na znaczne skrócenie terapii[1]. ■

Fot. sti300p

Medycyna chińska kontra nużeniec

W leczeniu demodekozy bardzo dobrymi rezultatami mogą poszczycić się lekarze praktykujący tradycyjną medycynę chińską. Wykorzystują oni preparaty ziołowe, które zmniejszają stan zapalny, łagodzą podrażnienia i złuszczają nadmiernie zrogowaciały naskórek oraz usuwają nużeńce ze skóry.

Dzięgiel chiński (Dong Quai) – zmniejsza stan zapalny, jest silnym antyoksydantem, łagodzi podrażnienia;

Selernica (She Chuang Zi) – nasiona tej rośliny działają ściągająco i bakteriobójczo, zmniejszają ponadto wydzielanie histaminy w skórze zaatakowanej przez nużeńce, łagodzą stan zapalny i odczyn alergiczny towarzyszący demodekozie;

Goździk chiński (Qu Mai) – działa przeciwzapalnie i antybakteryjnie;

Rzepik szczeciniasty (Xian He Cao) – niszczy nużeńce, zmniejsza świąd i rogowacenie naskórka oraz działa bakteriobójczo[4];

Uśpian różnolistny (Da Feng Zi) – olejek z jego nasion ma właściwości antyseptyczne i ściągające, zmniejsza stan zapalny, niszczy nużeńce;

Stemona (Bai Bu) – korzeń tej rośliny niszczy nużeńce i działa antybakteryjnie

BIBLIOGRAFIA

1. http://www.aptekarzpolski.pl/2016/02/02-2016-nuzeniec-epidemiologia-i-leczenie-2/
2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5949547/
3. https://iovs.arvojournals.org/article.aspx?articleid=2271937
4. http://chineseherbinfo.com/

eprasa.pl 81119d14e4

JUŻ MAM ŻYCIE POD KONTROLĄ

Każdego miesiąca historia się powtarza. Gdy pojawia się miesiączka, wraz z nią przychodzi niewyobrażalny ból, który nie ustępuje mimo zażywania kolejnych tabletek przeciwbólowych. Zwala cię z nóg, odbiera swobodny oddech, jak brzytwa odcina cię od życia. Chodzisz od lekarza do lekarza i wszędzie słyszysz to samo: taka pani uroda. Koniec, finito, radź sobie sama.

TEKST **ANNA JAROSZ**

Endometrioza to trudny i nieprzewidywalny przeciwnik – mówi Julianna Otręba, która od lat zmagała się z tą chorobą. – Zdarzało się, że mdlałam z bólu. Byłam częstym gościem na oddziale ratunkowym, ponieważ sama nie byłam w stanie opanować bólu. Czasem patrzono na mnie z niedowierzaniem, że zwykła miesiączka doprowadza mnie do takiego stanu. Nie udawałam. Silne leki przeciwbólowe i rozkurczowe stawiały mnie na nogi, ale w kolejnym miesiącu wszystko zaczynało się od nowa.

Poszukiwanie prawdy

Dolegliwości Julianny nasilały się wraz z upływającym czasem. Z roku na rok było coraz gorzej. Życie prywatne i zawodowe toczyło się pod dyktando choroby. Niezwykle obfite miesiączki i silny ból wymuszały bowiem określone zachowania.

– Do pracy chodziłam z kompletem bielizny i odzieży na zmianę, abym w razie „awarii" mogła się przebrać – opowiada. – Te kilka dni w miesiącu kompletnie wytrącały mnie z równowagi. Nie tylko dlatego, że zmagałam się z silnym bólem, ale i dlatego, że czułam się bardzo niekomfortowo. Zanim Julianna usłyszała prawidłową diagnozę, często zmieniała lekarzy ginekologów. Poszukiwała takiego lekarza, która wreszcie odkryje przyczynę jej złego samopoczucia. Ale w pewnym momencie pojawiły się u niej także kłopoty z nerkami, jelitami, pęcherzem i żołądkiem, zatem poszukiwanie przyczyny bolesnych miesiączek zeszło na dalszy plan. Każda wizyta u specjalisty kończyła się inną diagnozą, łącznie z podejrzeniem choroby Leśniowskiego-Crohna.
– Od wielu ginekologów słyszałam, że to normalne, że „taka moja uroda", że trzeba zażyć lek przeciwbólowy i samo przejdzie – wspomina Julianna. – Ale nie przechodziło. Nie było też normalne, bo inne kobiety podczas miesiączki

eprasa.pl 81119d14e4

funkcjonowały bez takich problemów. U mnie było tak, jakby na kilka dni ktoś wyłączył mi światło. Nie chciałam tego zaakceptować.
Kobieta na własną rękę zaczęła szukać przyczyn złego samopoczucia. Jak wielu z nas wpisywała w wyszukiwarkę internetową objawy, które u niej występują i czytała, co mogą oznaczać. W ten sposób trafiła na artykuł lekarza, który specjalizował się w leczeniu endometriozy. Postanowiła go odszukać i umówić się na wizytę. Tak, po latach bezowocnych wizyt i wydaniu niezłej sumy na prywatne konsultacje, wreszcie usłyszała prawdę.
– Moje poszukiwania prawdy trwały 10, a może nawet 15 lat – mówi Julianna. – Specjalistyczne badania zlecone przez lekarza potwierdziły, że choruję na endometriozę.

Trudno zrozumieć

Życie pod dyktando każdej choroby przewlekłej jest trudne. I nawet jeśli nie chcesz się poddać i walczysz o siebie, czasem musisz skapitulować.
– Choroba, a zwłaszcza brak diagnozy, odbiły się na moim życiu – mówi Julianna. – Wiem, że to brzmi banalnie i każdy może tak powiedzieć, ale nie każdy chce i potrafi wejść w cudzą skórę. Przypuszczam, że z powodu moich dolegliwości rozpadło się kilka moich związków i przyjaźni. Ile można narzekać na siebie i mówić, że nic nie mogę zrobić? Przez długi czas nie rozumiałam, dlaczego tak się dzieje. Nie potrafiłam też innym wytłumaczyć, co mi dolega. Przecież wszystkie kobiety miesiączkują, ale żyją normalnie.

Zdarzało się, że mdlałam z bólu. Byłam częstym gościem na oddziale ratunkowym, ponieważ sama nie byłam w stanie opanować bólu. Czasem patrzono na mnie z niedowierzaniem, że zwykła miesiączka doprowadza mnie do takiego stanu

Kobiety chorujące na endometriozę często spotykają się z niezrozumieniem otoczenia. Bywają postrzegane jako osoby rozkapryszone, szukające na siłę pocieszenia i współczucia. Nie wyglądają na chore, więc wiele osób zadaje sobie pytanie – o co im chodzi? A może to wymówka, aby nie wykonać swojej pracy? – pytają niektórzy.
U wielu lekarzy też nie znajdują zrozumienia. Doświadczyła tego także Julianna. Przyjmowano ją na oddział, nie podawano leków i ze zdziwieniem stwierdzano, że dolegliwości stopniowo ustępują. A one ustępowały, bo kończyła się miesiączka.

Pod dyktando choroby

– Przyjmowanie silnych leków przeciwbólowych, przepisywanych na receptę, nie jest dobrym rozwiązaniem przy endometriozie – stwierdza Julianna. – U mnie wywoływały senność i rozkojarzenie. Na niczym nie mogłam się skupić. Silny ból sprawiał, że nie mogłam się wyprostować. Bywało, że do łazienki szłam na kolanach. Nie spałam w nocy, nie jadłam w dzień. Koszmar. Nieraz, gdy musiałam wyjść z domu, zagryzałam zęby, żeby dojść do celu. Płakałam z bezsilności, bo nic nie łagodziło bólu. Dziś jestem mamą, przeżyłam poród i z całą odpowiedzialnością mogę powiedzieć, że ból porodowy jest niczym w porównaniu z bólem endometrialnym przy miesiączce.
O naszym życiu często decyduje przypadek. Julianna z silnym bólem trafiła pewnego razu do szpitala, gdzie podano jej lek przeciwbólowy i rozkurczający. Otrzymała także kilka antybiotyków w wysokich dawkach, które bardziej jej szkodziły, niż pomagały. Lekarze uznali, że przyczyną bardzo złego samopoczucia nie jest endometrioza, ale lity guz, który trzeba jak najszybciej zoperować.
– Należy „przewietrzyć" ciało i sprawdzić, co jest w środku – mówili. Julianna nie zgodziła się na operację i gdy stan jej zdrowia ustabilizował się, wyszła ze szpitala.
– Gdy opanowano sytuację uznałam, że muszę wziąć sprawy w swoje ręce – wyznaje. – Albo odzyskam kontrolę nad swoim życiem i będę mogła normalnie pracować,

eprasa.pl 81119d14e4

cieszyć się kolejnym dniem, albo przepadnę. Chciałam założyć rodzinę, uczestniczyć w życiu towarzyskim, a nie zwijać się z bólu na kanapie.

Wielka zmiana

– Endometrioza jest chorobą nieuleczalną, ale można ją mieć pod kontrolą – mówi. – W panowaniu nad chorobą bardzo ważna jest zmiana stylu życia, diety, uwolnienie się od stresu i znalezienie czasu na odpoczynek oraz sen. Przekonałam się na własnej skórze, jak wielkie znaczenie ma dbanie o dobrą jakość pokarmów, jak wiele można zyskać, wykluczając z menu pewne produkty. Moja dieta, a właściwie mój sposób odżywiania się, polegała na eliminacji pokarmów, które mogą prowokować stan zapalny w organizmie. Wszystkie zmiany, jakie wprowadzałam, konsultowałam z lekarzem i dietetykiem klinicznym. Eksperci podpowiadali, od czego zacząć i jak obserwować organizm, aby dowiedzieć się, czy przynoszą one korzyść.
W pierwszym etapie walki o lepsze samopoczucie Julianna odstawiła mięso, nabiał (mleko, jogurty, masło), ryby i jaja.
– To była ostra dieta wegańska – mówi. – Gdy poczułam, że mój organizm odzyskuje równowagę, że lepiej się czuję, w porozumieniu z dietetykiem, wprowadziłam do diety jajka i ryby. Nie piję alkoholu i nie jem słodyczy. Nie kupuję żywności przetworzonej, gotowych produktów itp. Dbam o spożywanie dobrego tłuszczu, korzystam z przypraw, które powstrzymują stan zapalny w organizmie. Zmienił się też mój sposób robienia zakupów. Dokładnie czytam etykiety, aby wiedzieć, co dany produkt zawiera. Gotuję inaczej niż kiedyś. Robię tzw. bazy, czyli sosy, gulasze lub inne dania na bazie warzyw i kasz i przygotowuję do tego różne dodatki mięsne lub rybne, które smakują moim bliskim. W mojej kuchni zagościła kreatywność, więcej czasu poświęcam teraz na przygotowanie wartościowych posiłków. Nadal ograniczam spożycie nabiału, podobnie jak inni moi domownicy.

Kobiety chorujące na endometriozę często spotykają się z niezrozumieniem otoczenia. Bywają postrzegane jako osoby rozkapryszone, szukające na siłę pocieszenia i współczucia. Nie wyglądają na chore, więc wiele osób zadaje sobie pytanie – o co im chodzi?

Zdrową dietę Julianna stosuje od 7 lat. Zmiana wymaga czasu – nic nie stało się z dnia na dzień, ale za wytrwałość i sumienność została nagrodzona dobrym samopoczuciem.
– Już nie mówię, że jestem na diecie – dodaje. – To nowy sposób odżywiania, to poszukiwanie smaków. Nie cierpię z tego powodu, że z mojego menu zniknęły niektóre produkty. Wybieram świadomie. Uważam, że hasło „dieta" wiele kobiet odstrasza od wprowadzenia zmian w sposobie odżywiania. Większości osób dieta kojarzy się bowiem z ciągłymi wyrzeczeniami, z jedzeniem niesmacznym i mało urozmaiconym. Tak rodzi się psychiczna blokada przed zmianami. Jeżeli uznamy, że sposób odżywiania to droga do lepszego życia, warto wprowadzić zmiany. Poza tym, warto pamiętać, że niektóre składniki pokarmowe mają także właściwości lecznicze, np. kurkuma chroni przed stanem zapalnym. Mogę powiedzieć, że dzięki właściwemu odżywianiu się odzyskałam wolność. Mogę spokojnie pracować, bo okres już nie wycina mnie z aktywności zawodowej. Mogę swobodnie podróżować, bez konieczności wykupienia drogiego ubezpieczenia, na wypadek gdybym musiała szukać pomocy medycznej na drugim końcu świata.

Happy end

Nie ma złotej rady dla każdej kobiety cierpiącej z powodu endometriozy. Każda przechodzi ją inaczej. Ale możliwe jest zapanowanie nad chorobą.
– Z własnego doświadczenia wiem, że trzeba znaleźć

eprasa.pl 81119d14e4

Endometrioza – choroba tajemnicza i bagatelizowana

Według Światowej Organizacji Zdrowia endometrioza dotyczyć może około 190 milionów ogólnej populacji kobiet na świecie, a grupa w wieku rozrodczym stanowi 10% chorych. W Polsce z tym schorzeniem zmaga się blisko 3 miliony kobiet, a u co piątej z nich choroba jest przyczyną problemów z zajściem w ciążę. Mimo to nadal endometrioza jest postrzegana jako choroba niegroźna i rzadko mówi się o tym, że z powodu powikłań, jakie może wywołać, zdrowie, a czasem także życie chorych bywa poważnie zagrożone. To choroba przewlekła i na całe życie. Wymaga indywidualnego podejścia do każdej pacjentki i opracowania dla niej osobistego planu leczenia.

Objawy choroby

Schorzenie może powodować silne dolegliwości bólowe, najczęściej tuż przed menstruacją lub w jej trakcie, uniemożliwiające normalne funkcjonowanie. Wiele kobiet skarży się na ból odczuwalny podczas stosunków płciowych, biegunki, zaparcia czy ogólne osłabienie, a w ciężkich przypadkach może pojawić się krwisty mocz, krew w stolcu czy duszności. Ogniska endometriozy najczęściej znajdują się w obrębie narządów rodnych kobiety – w mięśniu macicy lub jajowodzie. Często można je także zlokalizować w pęcherzu moczowym, jelicie grubym czy na otrzewnej. W skrajnych przypadkach endometrioza może się objawiać niedowładem nogi, bólem stawu biodrowego, zaburzeniami pracy wątroby, a nawet pluciem krwią podczas miesiączki.

Różne oblicza choroby

Choroba może mieć postać jajnikową, otrzewnową, głęboko naciekającą lub przybrać postać adenomiozy, czyli ognisk endometrium wewnątrz błony mięśniowej macicy. Zwykle u chorej występuje jednocześnie kilka jej postaci, a wyjątkowo tylko jedna izolowana forma. W każdym przypadku leczenie opiera się na zwalczaniu objawów, ponieważ nieznane są przyczyny choroby. Na szczęście u około 20% kobiet, które mają endometriozę, leczenie nie jest konieczne, ponieważ nie występują u nich dokuczliwe objawy, a choroba ogranicza się do jednego miejsca. Kilkadziesiąt lat temu leczono wyłącznie jajnikową postać endometriozy, ponieważ tej otrzewnowej i głęboko naciekającej nie rozpoznawano. Poza tym, nie zdawano sobie sprawy z ich znaczenia. Jajnikową postać endometriozy można rozpoznać w każdym gabinecie ginekologicznym, w badaniu przedmiotowym na fotelu ginekologicznym lub podczas badania USG. Te zmiany po prostu widać. Z innymi jest trudniej. Żadne z dostępnych badań obrazowych nie pokazuje ognisk endometriozy otrzewnowej, a ta postać choroby występuje najczęściej. Aby zobrazować, na czym polega rozwinięta endometrioza otrzewnowa, wyobraźmy sobie, że do damskiej torebki wlewany szybko schnący klej. Po chwili prosimy kobietę, aby wyjęła z niej jakiś przedmiot. Nie jest to możliwe, bo wszystko połączyło się w jedną bryłę i zostało unieruchomione. Tak właśnie wygląda zaawansowana endometrioza. Jej ogniska przerastają między poszczególnymi narządami i zacierają ich anatomiczne granice, tworząc zrosty. Jak to wpływa na samopoczucie kobiety? Otóż każda próba naturalnego poruszenia tej struktury (np. podczas wypróżnienia czy stosunku) wywołuje ogromny ból. Co więcej zdarza się, że ogniska endometriozy przenoszą się na narządy sąsiadujące z narządem rodnym i mogą doprowadzić do np. niedrożności przewodu pokarmowego albo zahamowania odpływu moczu z nerki, czyli ostatecznie do jej zniszczenia. W takich sytuacjach konieczna jest pilna interwencja chirurga lub urologa, ale nie rozwiązuje to zwykle całościowo problemu endometriozy.

Fot. Mikhaylovskiy

eprasa.pl 81119d14e4

Nowoczesne metody leczenia

Nowoczesne leczenie endometriozy polega przede wszystkim na zmianie sposobu myślenia o chorobie. Możliwości leczenia jej objawów jest kilka, ale najważniejsze jest, po postawieniu rozpoznania, ustalenie indywidualnego i długofalowego planu postępowania, które do maksimum wykorzystuje farmakologiczne metody terapii i do minimum ogranicza konieczność interwencji chirurgicznych. Jednym z elementów koniecznych do zapanowania nad chorobą jest wprowadzenie diety przeciwzapalnej, czyli opartej na nieprzetworzonych produktach pochodzenia roślinnego. Ważna jest również nauka radzenia sobie ze stresem. Kobieta, która ma endometriozę, powinna pozostawać pod stałą opieką ginekologa, psychologa, dietetyka i fizjoterapeuty, a czasami także chirurga lub urologa. Ogromnym postępem w operacyjnych leczeniu endometriozy jest zastosowanie laparoskopii trójwymiarowej 3D/4K, ponieważ umożliwia ona wizualizację pola operacyjnego ze wszystkimi szczegółami, w dużym powiększeniu i z niezwykłą głębią ostrości obrazu. To zaś pozwala chirurgowi bezpiecznie poruszać się między krytycznymi narządami, takimi jak nerwy, moczowody, tętnice czy żyły. Dla przebiegu i powodzenia operacji niezwykłe znaczenie ma także doświadczenie zespołu operującego. Ten warunek jest wymieniany na pierwszym miejscu we wszystkich europejskich i światowych zaleceniach dotyczących operacyjnego leczenia endometriozy. Podczas operacji trzeba wyłuskać wszystkie ogniska endometriozy, które znajdują się między nerwami, przewodem pokarmowym, drogami moczowymi, tętnicami czy żyłami. Przyszłością nowoczesnego, operacyjnego leczenia endometriozy jest chirurgia robotyczna, która coraz częściej jest wykorzystywana przy bardzo skomplikowanych zabiegach.

BIBLIOGRAFIA:

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34048704/

lekarza, który zrozumie potrzeby pacjentki i będzie chciał pomóc – mówi Julianna. – Warto poszukać także dobrego dietetyka, który pomoże opracować jak najlepsze menu, które będzie wspomagało leczenie i będzie jednocześnie przyjemnością. Trzeba słuchać rad specjalistów i stosować się do nich. A wtedy każdy dzień będziemy przeżywać z uśmiechem na twarzy, z prawdziwą radością. Nie trzeba się oglądać na to, co powiedzą inni. Życie trzeba przeżyć po swojemu, na własnych zasadach. Dla wielu pań z endometriozą punktem zwrotnym w życiu jest chęć posiadania dziecka i założenie rodziny. To jest możliwe. Mnie się udało. Kiedy mój organizm wrócił do równowagi, zaszłam w ciążę i urodziłam wspaniałego synka. Gdyby nie zmiany, które wprowadziłam, może byłoby inaczej. Zmiany te pozwoliły mi wrócić do mojej wielkiej pasji, czyli do flamenco. Trenuję od klasy maturalnej. Jako nastolatka obejrzałam film Carlosa Saury „Carmen", zobaczyłam ruch dłoni aktorek (tancerek), poruszały nimi niczym gołębica skrzydłami. Zachwyciłam się. W tańcu, nawet w tych najtrudniejszych momentach, łapałam swoją kobiecość. Dziś, po części wolna od bólu, tańczę, bo taniec nie ocenia mnie, jest zawsze i daje mi przestrzeń. Kocham hiszpańskie duende, dzięki któremu mogę pokazać, jak wiele emocji mam w sobie i jak można sobie z nimi radzić. Poprzez taniec mogę pokazać cząstkę swojej duszy, serca, myśli, miłości tu i teraz.

Flamenco jest hiszpańskim stylem tańca łączącym w sobie taniec, śpiew i muzykę, z użyciem kastanietów, stepu, a nawet skrzyni perkusyjnej. Całość wspaniale współgra z bardzo kobiecymi kostiumami do tańca, z miłością do groszków, falban, kwiatów, czerwieni i wszystkich innych ognistych barw. Wyjątkowość flamenco sprawiła, że ten styl tańca pojawia się na liście światowego dziedzictwa UNESCO.

– Mam życie pod kontrolą – mówi Julianna z radością.

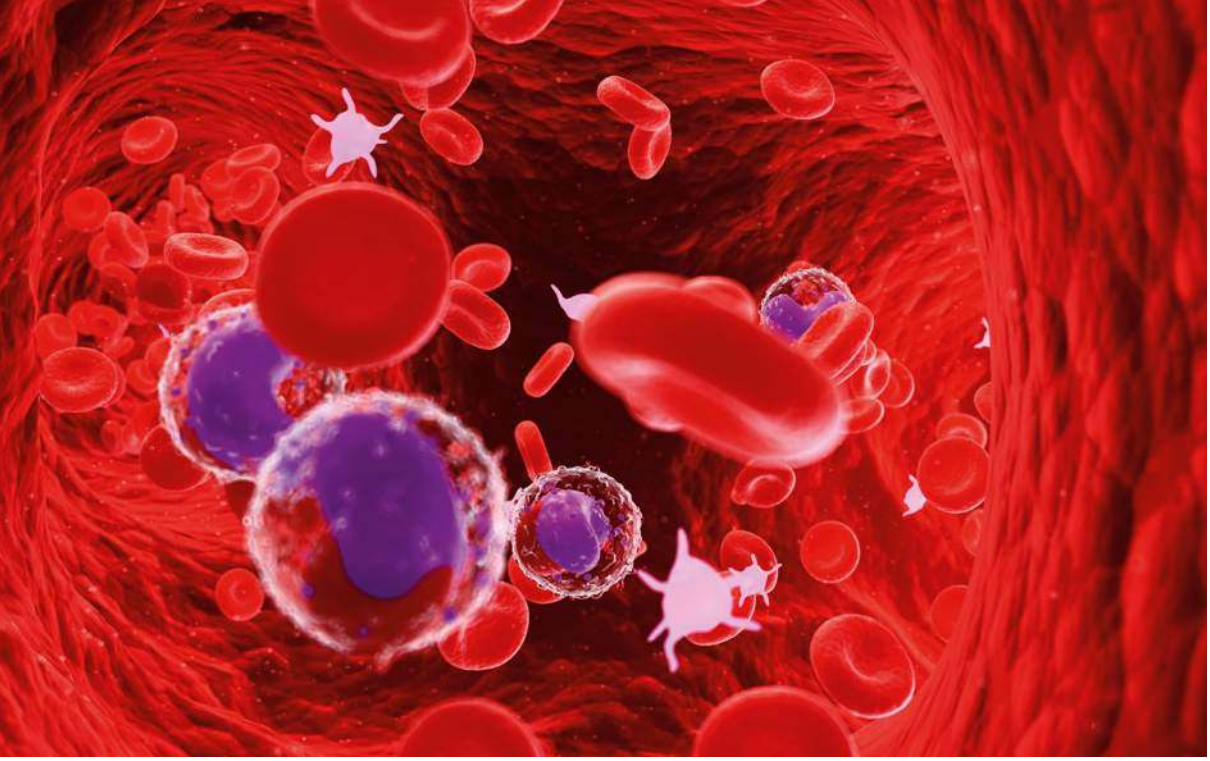
– Nauczyłam się panować nad stresem, jestem aktywna fizycznie, wiem, co mi służy, a co może prowadzić do zaostrzenia objawów. Znajduję czas dla rodziny i dla siebie. Jestem szczęśliwa.

Szybsza diagnoza

Jest szansa na to, że kobiety nie będą już musiały przechodzić drogi, jaką przeszła Julianna i zostaną szybko i sprawnie zdiagnozowane oraz otrzymają fachową pomoc.

– Średni czas diagnozowania endometriozy w Polsce to 7-12 lat – mówi dr Grzegorz Ziółkowski, specjalista ginekolog-położnik, pracujący w klinice InviMed na warszawskiej Pradze. Na endometriozę może zachorować każda kobieta w wieku rozrodczym. Ogniska endometriozy mogą powodować niedrożność jajowodów, uszkodzenia struktury jajników i zmniejszenie rezerwy jajnikowej. Z endometriozą związany jest także stan zapalny, który negatywnie wpływa na jakość komórek jajowych oraz tworzy niekorzystne środowisko dla rozwoju zarodka. W 96% przypadków endometrioza skutkuje obniżeniem płodności, co przy bardzo długim okresie diagnozowania może oznaczać, że dla wielu kobiet macierzyństwo będzie niemożliwe. Na szczęście do dyspozycji lekarzy i pacjentek jest już pierwszy na świecie, małoinwazyjny test na endometriozę EndoRNA qRT-PCR test. Służy on ilościowemu oznaczeniu względnego poziomu ekspresji genu FUT4 – markera endometriozy w odniesieniu do ekspresji genu referencyjnego GAPDH w materiale pobranym z endometrium macicy pacjentki w fazie wydzielniczej cyklu menstruacyjnego, u której istnieje konieczność potwierdzenia lub wykluczenia endometriozy. Ten małoinwazyjny, a zarazem dokładny test (daje 94% pewności) w kierunku endometriozy daje szansę na postawienie rozpoznania w sposób precyzyjny i możliwie najmniej uciążliwy dla pacjentki, a samo pobranie próbki do badania przypomina cytologię. Szybkie i bezpieczne postawienie diagnozy umożliwia dobranie odpowiedniego sposobu postępowania na danym etapie życia pacjentki. ■

eprasa.pl 81119d14e4



Fot. SciePro

Historie przypadków kardiologicznych

Przekonanie pacjenta do zmiany przyzwyczajeń jest najtrudniejszym z aspektów pracy specjalistów medycyny holistycznej. „Przecież jem tak od zawsze i czuję się świetnie", to słowa, które słyszymy najczęściej. Finansiści mawiają, że wyniki z przeszłości nie są gwarantem przyszłych przychodów, jednak moi pacjenci zdają się nie patrzeć w ten sposób na kwestię zdrowia. Mało kto chce słuchać gderania takiej starej zrzędy, jak ja, ale wystarczy pokazać im wyniki badań, które sugerują, że coś jest nie w porządku i od razu zmieniają ton.

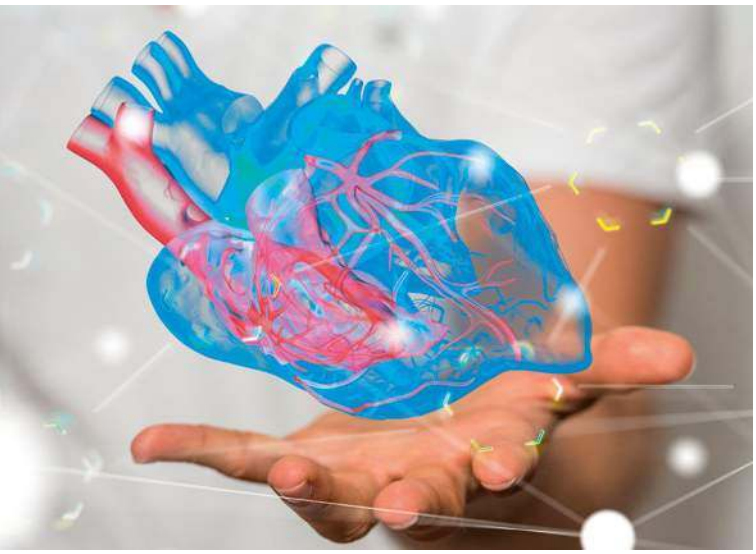
W krajach zachodnich, choroby tętnic są jedną z najczęstszych przyczyn zgonów. W wielu przypadkach nie udaje się ich jednak wykryć badaniami klinicznymi nawet przez długie lata. Oznaczenie poziomu cholesterolu jest w takim przypadku dobrym narzędziem diagnostycznym, ale tylko, jeśli odczytujemy je prawidłowo. Lekarze często robią to w nieprawidłowy sposób z dwóch powodów. Po pierwsze zakładają, że wysoki poziom cholesterolu przyczynia się do chorób tętnic – a to błędne założenie. Po drugie, ignorują stężenie cholesterolu HDL, czyli lipoproteiny o wysokiej gęstości, nazywanej dobrym cholesterolem, skupiając się jedynie na poziomie złego cholesterolu LDL. Pozwólcie, że wyjaśnię tę kwestię. Cholesterol nie powoduje chorób tętnic, a zmiany jego stężenia we krwi są jedynie ich objawem. Głównymi dwiema przyczynami występowania chorób tętnic jest podwyższony poziom glukozy we krwi i nadciśnienie. Wysokie ciśnienie krwi powoduje bowiem turbulencje w przepływie krwi w tętnicach, co uszkadza ich delikatną wewnętrzną wyściółkę. Nie jest zatem dziełem

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.

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

eprasa.pl 81119d14e4



przypadku to, że uszkodzenie tętnic zaczyna się tam, gdzie zawirowania te są najbardziej odczuwalne, czyli w miejscach, gdzie tętnice rozgałęziają się. Ponadto glukoza, czyli cukier, nawet w krwiobiegu jest lepka (podobnie jak po rozpuszczeniu w wodzie) i przykleja się do ścian tętnic, przyczyniając się do jeszcze większych zniszczeń.
Cholesterol HDL, jak rycerz w lśniącej zbroi, przybywa nam na pomoc, lecząc i naprawiając uszkodzone tętnice, dlatego jego zapasy ulegają stopniowemu wyczerpaniu. Z tego powodu ważne jest przyjrzenie się stosunkowi cholesterolu HDL do cholesterolu całkowitego – to bardzo przydatny, nieinwazyjny sposób oceny stopnia uszkodzenia tętnic. Każdy może wykonać badanie poziomu cholesterolu HDL po otrzymaniu skierowania od lekarza lub zrobić to samodzielnie, za pomocą szybkiego domowego testu. Zakłada się, że prawidłowe stężenie cholesterolu HDL to minimum 20% cholesterolu całkowitego, ale im go więcej, tym lepiej. Jeśli jego poziom jest niski, oznacza to, że organizm intensywnie go zużywa do leczenia tętnic, co pokazuje, że duży jest zakres uszkodzeń i jak wiele organizm musi naprawić. Moi rodzice, oboje na porządnej paleo-ketogenicznej diecie, mają cholesterol HDL na poziomie 40%, w stosunku do cholesterolu całkowitego. Mam dwoje innych pacjentów, oboje po dziewięćdziesiątce, których wyniki cholesterolu HDL to odpowiednio 64% i 38%. Oboje cieszą się świetnym zdrowiem i zachowują niezwykłą bystrość umysłu. Pomiar stężenia dobrego cholesterolu jest zatem znakomitym narzędziem do monitorowania chorób tętnic i obserwowania reakcji na zastosowane leczenie oraz pomaga w poszukiwaniu przyczyny rozwoju choroby. Wysoki poziom glukozy i podwyższone ciśnienie krwi to nie są bowiem jedyne czynniki, które mogą je powodować.

Bagatelizowana przyczyna chorób tętnic

Mark, lat 69, zgłosił się do mnie z problemem przewlekłego zmęczenia i poinformował o przypadkach demencji, zawałów i chorób serca w rodzinie. Stosował dietę paleo-ketogeniczną, a jego ciśnienie krwi było w normie. Zleciłam mu wykonanie badania krwi, które wykazało, że cholesterol HDL stanowił jedynie 16% cholesterolu całkowitego. Oznaczało to, że jego organizm intensywnie zużywał cholesterol HDL do naprawy tętnic. Musieliśmy sobie zatem zadać pytanie: Co powodowało ich uszkodzenie?
Jednym z najczęściej ignorowanych czynników, przyczyniających się do powstawania chorób tętnic, jest wysoki poziom homocysteiny. Jest to aminokwas występujący naturalnie w organizmie, będący produktem demetylacji innego aminokwasu, metioniny. Metylacja jest istotnym biochemicznym, wielozadaniowym mechanizmem, wykorzystywanym m.in. do czytania DNA, detoksykacji, leczenia i regeneracji. Wysoki poziom homocysteiny świadczy o tym, to nastąpiło najprawdopodobniej osłabienie procesu metylacji, co spowodowało spowolnienie wszystkich wyżej wymienionych procesów. Wysokie stężenie homocysteiny jest zatem wskaźnikiem wielu chorób.
Mark miał bardzo wysoki poziom homocysteiny – 26,10 umol/l (według mnie powinien być zawsze poniżej 10). Podwyższony poziom homocysteiny może mieć także charakter dziedziczny. Myślę, że to może tłumaczyć, dlaczego zarówno jego matka, jak i babcia zmarły na demencję. Musieliśmy zlecić testy całej jego najbliższej rodzinie, w tym również jego dwóm córkom. Wynik badania pierwszej z nich był znakomity: 5,1 umol/l, u drugiej zaobserwowaliśmy nieznaczne podwyższenie stężenia homocysteiny i dlatego musieliśmy poddać ją leczeniu.
W tym momencie moglibyście zapytać, dlaczego nie zaleca się rutynowych badań poziomu homocysteiny. Odpowiedź jest prosta – ponieważ jej stężenie można łatwo ustabilizować za pomocą witamin. A to duży problem dla koncernów farmaceutycznych, po pierwsze dlatego, że na tanich witaminach nie da się zarobić. Po drugie, nie zależy im na znalezieniu sposobu na wyleczenie, bo zdrowi pacjenci nie potrzebują leków. A po trzecie, uszkodzenie tętnic jest najlepszą możliwą opcją dla akcjonariuszy, ponieważ jest gwarancją przyszłych zysków ze sprzedaży statyn i leków na nadciśnienie, choroby serca i demencję.
Córka Marka, Katie, podeszła do leczenia z entuzjazmem. Wraz z podstawowymi suplementami multiwitaminowymi, minerałami i niezbędnymi kwasami tłuszczowymi, zaczęła codziennie przyjmować podjęzykowo 3 mg metylowanej witaminy B12, 800 mcg kwasu lewomefoliowego (aktywna forma kwasy foliowego, witamina B9) i 50 mg fosforanu pirydoksalu (witamina B6). Co ciekawe, przy pomocy tych witamin nie tylko udało sie obniżyć poziom homocysteiny, ale Katie poczuła także duży przypływ energii. Wcześniej nie uświadamiała sobie nawet, jak bardzo była przemęczona. Uznawała ten stan za naturalny. Mark natomiast podchodził sceptycznie do suplementów. Dodatkowo jego lekarz pierwszego kontaktu stwierdził, że nigdy nie słyszał o homocysteinie, pomiarach jej stężenia i sposobach na obniżenie jej poziomu we krwi. Koncerny farmaceutycznie sprawiły się tu na medal. Miejmy nadzieję, że Mark

Fot. vegefox.com

eprasa.pl 81119d14e4

zrozumie sens medycyny żywienia, zanim dowody na jej słuszność pojawią się u niego w postaci zawału serca. Obecnie nadal nie chce stosować się do moich zaleceń, mimo że jego córka wcieliła je w życie i ma się świetnie.

Migotanie przedsionków wyleczone za pomocą detoksykacji

Epidemiolodzy obserwują wzrost ilości przypadków zaburzeń rytmu serca i arytmii – dotyczy to wszystkich chorób, w przebiegu których bicie serca jest nieregularne, zbyt szybkie lub zbyt wolne. Migotanie przedsionków (nieregularne, często znacznie przyśpieszone, nieskoordynowane pobudzanie przedsionków serca) było kiedyś rzadką chorobą, występującą zazwyczaj u osób w podeszłym wieku, cierpiących na niewydolność serca. Dziś diagnozuje się je nawet u młodych, wysportowanych osób. Dlaczego tak się dzieje? Ned był jedną z nich. Miał 51 lat, był szczupły, w świetnej formie, chlubił się swoimi osiągnięciami w chodzie na długie dystanse – w tej dyscyplinie nie ustępował najlepszym. W pewnym momencie zorientował się, że nie jest już w stanie trenować. Wchodzenie pod górę stało się poważnym wyzwaniem, czasem wręcz brakowało mu tchu. Jeśli starał się przemóc, pojawiały się bóle w klatce piersiowej. Do diagnozy wystarczyło zbadać mu puls. Serce powinno bić w rytmie mniej więcej 70-80 uderzeń na minutę. Puls przyspiesza nieznacznie przy wdychaniu i spowalnia przy wydychaniu powietrza. Jednymi z najczęściej występujących zaburzeń rytmu serca są zaburzenia ektopowe. Objawiają się one tym, że serce bije regularnie, ale co jakiś czas jedno uderzenie zostaje pominięte, następuje rodzaj pauzy, po czym serce wraca do normalnej pracy. Jeśli przyłożyć rękę do piersi chorego, można poczuć podwójne uderzenie serca. Osoby z tą przypadłością często mówią, że towarzyszy im uczucie, jakby serce robiło fikołka. Ich bicie serca jest regularnie nieregularne.

U Neda wyglądało to jeszcze inaczej. Jego puls był nieregularnie nieregularny. Ciągle zmieniał się nie tylko rytm, ale i ciśnienie krwi. Doświadczenie podpowiadało mi tylko jedno możliwe wyjaśnienie.

Jeśli serce bije normalnie, obserwujemy dwie fazy. Najpierw przedsionki serca przyjmują krew powracającą z organizmu żyłami, napełniają się, a następnie kurczą, aby wysłać porcję krwi do komór. Komory to z kolei centrum zasilania serca. Po napełnieniu kurczą się silnie, aby wcisnąć porcję krwi w tętnice. Szereg zastawek zapewnia zaś przepływ krwi we właściwym kierunku. Jak łatwo się domyślić, właściwe zgranie w czasie skurczów przedsionków i komór jest tu najważniejsze. Odpowiada za to węzeł zatokowo-przedsionkowy, który reguluje pracę serca w taki sposób, aby przedsionki kurczyły się w momencie, gdy komory są rozluźnione i odwrotnie.

W migotaniu przedsionków serce traci ten rytm, a przedsionki trzęsą się jak galareta. Komory nie napełniają się przez to regularnie, zatem nie są w stanie przesyłać odpowiedniej porcji krwi do tętnic. Komory kurczą się w sposób nieskoordynowany, czasem wyrzucają zbyt dużo krwi, czasem zbyt mało. Wskutek tego obniżeniu ulega wydajność serca, a wraz z nią pojemność minutowa (objętość krwi wypchniętą do tętnic w czasie jednej minuty – przyp. tłum.), średnio o 20%. Oznacza to, że i kondycja fizyczna spada co najmniej o 20 %. Nic zatem dziwnego, że Ned nie był już w stanie dorównać swoim kolegom chodziarzom.

Fot. thodonal

eprasa.pl 81119d14e4

Dwaj najgroźniejsi zabójcy w zachodnim świecie to rak i choroby serca. Na trzecim miejscu tej listy plasują się konsekwencje stosowania zachodniej medycyny

Do niedawna uważano, że zależność między minutową pojemnością serca a zużyciem tlenu jest liniowa, ale ostatnie badania wykazują, że może to nie być prawdą. Zatem możliwe, że kondycja Neda spadła o wiele więcej niż tylko o 20%. Nie byłabym sobą, gdybym nie zadała sobie pytania, dlaczego węzeł zatokowo-przedsionkowy zawiódł i co doprowadziło do migotania przedsionków? Jedną z najczęstszych i równie często nie branych pod uwagę przyczyn, jest zatrucie toksycznymi metalami. Ned był zdecydowanie za młody i w zbyt dobrej formie, by można było tłumaczyć jego przypadłość (jak często robi się to w przypadku osób w podeszłym wieku) niedokrwieniem węzła zatokowo-przedsionkowego – musiał istnieć inny powód.
Żyjemy w tak zanieczyszczonym świecie, że wszyscy nieświadomie nosimy w sobie toksyczny ładunek, w którego skład mogą wchodzić metale ciężkie. Prawdopodobieństwo to zwiększa się, jeśli w organizmie brakuje takich minerałów, jak cynk czy selen. Działa to mniej więcej tak: organizmowi brakuje cynku, ale nie znajduje go w dostarczanych mu pokarmach, więc łapie się pierwszej rzeczy, która go przypomina, na przykład ołowiu. W ten sposób ołów dostaje się do komórek ciała, najczęściej serca, mózgu, kości lub nerek i może tam pozostawać przez dziesiątki lat. Za pomocą zwyczajnego badania krwi czy moczu nie wykryjemy zatem obecności toksyn. Chętnych na biopsję mózgu lub serca jakoś jeszcze nie znalazłam! Na ratunek przychodzą nam w tej sytuacji związki chelatowe (chelaty). Słowo chelat pochodzi od greckiego słowa oznaczającego pazur. Potrafią one bowiem dosłownie chwycić w szpony metale ciężkie, które są następnie usuwane wraz z moczem– tak oto mamy test na obecność metali ciężkich, oparty na mocnych, naukowych podstawach.
Ned opróżnił pęcherz, przyjął 15 mg DMSA (kwasu dimerkaptobursztynowego) na kilogram ciała (w jego przypadku całkowita dawka wyniosła 900 mg) i przez następnych 6 godzin zbierał próbki swojego moczu. Następnie wysłaliśmy je do laboratorium. Dopuszczalna ilość ołowiu to 2,2 mikromola na mol kreatyniny. Analiza moczu Neda wykazała aż 37,17 mikromola na mol kreatyniny.
Istnieje wiele sposobów na obniżenie poziomu metali ciężkich w organizmie, a wśród nich jest przyjmowanie witaminy C w maksymalnej dawce tolerowanej przez jelita (nie wywołującej biegunki), zażywanie jodu lub 30 mg cynku na noc i uzupełniająco 250 mg glutationu.
Ned przyjmował tygodniowo dawkę 900 mg DMSA przez 16 tygodni, a gdy po tym czasie ponownie wykonaliśmy badanie moczu – stężenie ołowiu padło do poziomu 3,63 mikromola na mol kreatyniny. Również późniejsza kardiowersja (zabieg medyczny, polegający na przywróceniu prawidłowego rytmu serca za pomocą leków lub przy użyciu impulsu elektrycznego – przyp. tłum.) dała bardzo dobre wyniki. I oto siedem lat później Ned jest nadal zdrowy i w świetnej formie. Znów zaczął chodzić szybciej ode mnie. A niech to! No dobrze, ale ostatecznie skąd w ogóle wziął się w jego organizmie ołów? Najprawdopodobniej z ołowianych rur, w starym, wiktoriańskim domu, w którym mieszkał jako dziecko.

Niewydolność serca można cofnąć

Dwaj najgroźniejsi zabójcy w zachodnim świecie to rak i choroby serca. Na trzecim miejscu tej listy plasują się konsekwencje stosowania zachodniej medycyny. Dr Barbara Starfield z Instytut Zdrowia i Polityki Społecznej Uniwersytetu Johnsa Hopkinsa pisała na ten temat w Journal of the American Medical Association (JAMA). Roczne statystyki umieralności i zgonów w USA wyglądały następująco:
106 tysięcy zgonów to skutek stosowania leków na receptę, za kolejne 80 tysięcy odpowiedzialne są zakażenia szpitalne (np. gronkowcem), 20 tysięcy to efekt innych błędów medycznych, 12 tysięcy wynika z niepotrzebnych operacji, a 7 tysięcy pacjentów umiera na skutek podania niewłaściwych leków w szpitalach.
Najbardziej przeraża fakt, że zgony w wyniku stosowania leków następowały po zażyciu farmaceutyków zgodnie ze wskazanym przez lekarza dawkowaniem. Przy czym wiele osób nie jest informowanych o tym, że zgon bliskiego nastąpił w wyniku stosowania leku. Historia przypadku, którą teraz przedstawię, opisuje perypetie pacjenta, który nabawił się licznych problemów ze zdrowiem w wyniku przyjmowania leków przepisanych mu w dobrej wierze i zgodnie z wytycznymi NICE (National Institute for Health and Care Excellence to agencja brytyjskiego Departamentu Zdrowia i Opieki Społecznej, odpowiedzialna m.in. za opiniowanie procedur medycznych – przyp. tłum.).
Artur zgłosił się do mnie na konsultację w 2012 roku, miał wtedy 77 lat. Cierpiał na niewydolność serca, chroniczne zmęczenie i duszności przy wysiłku. Problem z lekami na niewydolność serca polega na tym, że nie rozwiązują one pierwotnej przyczyny tej przypadłości. Nie występowała u niego choroba niedokrwienia serca ani problem z zastawkami. Wczesne objawy leczono u niego za pomocą diuretyków (leków moczopędnych – przyp. tłum). Jednak w miarę pogarszania się stanu zdrowia pacjenta dodano kolejne i zanim się ze mną skonsultował, lista leków do długoterminowego stosowania wydłużyła się i zawierała m.in. furosemid, spironolakton, amlodypinę, bisoprolol, monoazotan izosorbidu, lizynopryl, atorwastatynę, klopidogrel i omeprazol.
Artur należy do pokolenia, które nie kwestionuje decyzji lekarzy, więc naturalnie założył, że leki na receptę, któremu przepisano, mogą tylko pomóc.
Rodzaj niewydolności serca, na jaką cierpiał Artur, występuje, gdy mięsień sercowy nie jest w stanie kurczyć się z wystarczającą siłą, co prowadzi obniżenia wartości rzutu

eprasa.pl 81119d14e4

serca – to inne określenie pojemności minutowej. Przypadłość ta jest dla mnie szczególnie interesująca, ponieważ moi pacjenci cierpiący na zespół chronicznego zmęczenia często prezentują także objawy lekkiej niewydolności serca. Podobnie jak u Artura, obserwujemy u nich wszystkie oznaki niskiego rzutu serca – m.in. zmęczenie, niezdolność do wykonywania ćwiczeń fizycznych, zaburzenia funkcji poznawczych i osłabienie krążenia. Wszystkie te objawy łączy jeden mechanizm, związany z mitochondriami – mięśnie pracują prawidłowo tylko wtedy, jeżeli dostarczane są im właściwe ilości energii, wytwarzanej właśnie przez mitochondria. Jeżeli przerwiemy dostawy energii, od razu słabną.

Artur przyjmował statyny. Wielu lekarzy na całym świecie przepisuje je bezmyślnie, na dowolne dolegliwości, gdy tylko usłyszy słowo wysoki cholesterol. Mają one jednak jeden poważny defekt – blokują produkcję koenzymu Q10, który jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania mitochondriów. Koenzym Q10 jest dla naszych mitochondriów tym, czym olej dla silnika. Bez niego nie możemy dostarczyć organizmowi tak potrzebnej energii. W pierwszej kolejności cierpią na tym nasze mięśnie, z mięśniem sercowym na czele. Faktycznie, mało którzy pacjenci z zespołem chronicznego zmęczenia dobrze reagują na statyny, bo te powodują bóle mięśni i nasilają zmęczenie oraz osłabienie. Jeśli problem z dostawami energii się przeciąga, mięsień obumiera – zjawisko to nazywamy rabdomiolizą i może ono skutkować nawet śmiercią.

Poradziłam Arthurowi, aby odstawił statyny i zamiast tego zaczął przyjmować zestaw suplementów, o których wiemy, że skutecznie poprawiają funkcjonowanie mitochondriów w przypadkach zespołu chronicznego zmęczenia. Artur zaczął od przyjmowania 200 mg koenzymu Q10, 300 mg magnezu, 1 grama acetylo-L-karnityny, 1500 mg niacynamidu (pochodna witaminy B3) o powolnym uwalnianiu i 5 gramów D-rybozy trzy razy dziennie.

Rokowania pacjentów z niewydolnością serca są zazwyczaj mało optymistyczne – 50% chorych umiera w ciągu dwóch lat. Tymczasem, na przekór wszystkiemu, stan Artura zaczął się natychmiast poprawiać. Już kilka dni po odstawieniu statyn Artur poczuł się znacznie lepiej. Na usprawnienie funkcjonowania mitochondriów suplementy potrzebują około czterech miesięcy i w tym czasie stan zdrowia Artura stopniowo się poprawiał. Jednocześnie choroba serca zaczęła się cofać.

Poprawiła się również praca nerek, dzięki czemu terapia lekami moczopędnymi stała się znacznie bardziej skuteczna. Jego kardiolog nalegał na kontynuowanie przyjmowania diuretyków (ponieważ żaden kardiolog nie spodziewa się, że pacjent z niewydolnością serca może powrócić do zdrowia). Diuretyki hamują wchłanianie sodu przez nerki. Gdy sód jest wydalany w moczu, naturalnie razem z nim wydalana jest również woda – stąd działanie moczopędne. Należy jednak uzupełniać utracone w tym procesie sole sodowe i potasowe. Artur o tym nie wiedział. Wręcz przeciwnie – kazano mu unikać soli! Gdy trafił do szpitala w celu wykonania niewielkiego zabiegu, wystąpiły u niego drgawki podobne do tych, jakie występują u osób cierpiących na epilepsję. Badania wykazały, że stężenie sodu w jego krwi wynosiło 123 mmol/l (norma to 133-146 mmol/l) i to było przyczyną ataku. Wyleczył się przyjmując 5 g suplementu Sunshine Salt dziennie. Nie bierze już diuretyków, bo ich nie potrzebuje. Dzięki poprawie pracy serca, również ciśnienie krwi wróciło u Artura do normy. Mimo tego jego kardiolog nalegał, by kontynuować terapię lekami na nadciśnienie, które przyjmował od lat – co miało poważne konsekwencje, o czym później.

Kolejny problem pojawił się na skutek działania Omeprazolu, leku blokującego wydzielanie kwasu solnego w żołądku równolegle z – nadgorliwie przepisywanymi mu nadal – lekami na nadciśnienie. Kwas żołądkowy jest niezbędny do prawidłowego wchłaniania minerałów. Niedobory minerałów przyczyniają się z kolei do osłabienia kości, zatem przyjmowanie leków blokujących wydzielanie soku żołądkowego sprzyja osteoporozie. Kontynuowanie terapii nadciśnienia, mimo że Artur jej już nie potrzebował, skończyło się tym, że jego ciśnienie było za niskie, co przyczyniło się do występowania zawrotów głowy. Podczas jednego z takich epizodów Artur upadł, a ponieważ cierpiał na osteoporozę, doznał złamania kości miednicy. Aby mógł wrócić do zdrowia konieczna była operacja, a po niej 10 miesięcy rehabilitacji. Jednak mimo tego, że Artur cierpiał na silne bóle w złamanym stawie biodrowym, nie chciano go operować, ze względu na chorobę serca. Napisałam zatem do chirurga długi list wyjaśniający istotę problemu, który był wynikiem przyjmowania leków, opisałam powodzenie terapii suplementami diety oraz sugestie dotyczące znieczulenia. Operacja stawu biodrowego przebiegła pomyślnie i została wykonana w znieczuleniu miejscowym, bez narkozy. Artur nie czuł bólu, a po porannej operacji z apetytem zjadł smaczny, popołudniowy lunch. ■

Fot. Pixel-Shot

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

eprasa.pl 81119d14e4

Wulwodynia i zespół jelita drażliwego leczone dietą eliminacyjną

AUTORZY:

JESSICA DRUMMOND
Doktor Jessica Drummond dwadzieścia lat swojego doświadczenia w leczeniu chorób kobiecych zawarła w monografii „Outsmart Endometriosis". Jest prezesem Instytutu Integracyjnego Zdrowia Kobiet (The Integrative Women's Health Instutute, Nowy Jork, USA). Studiowała na University of Virginia, Emory University, Duke Integrative Medicine oraz Maryland University of Integrative Health.

STEPHANIE DANIEL
Jest lekarzem rodzinnym o specjalizacji medycyna funkcjonalna, praktykuje w San Francisco, Kalifornia, USA. Jest wykładowcą na Touro University College of Osteopathic Medicine, a także członkiem Instytutu Medycyny Funkcjonalnej.

DEBORAH FORD
Jest dyplomowanym naturopatą medycyny tradycyjnej i dietetyczką oraz trenerem osobistym. Absolwentka Maryland University of Integrative Health. Popularna autorka podcastów radiowych na temat żywienia i medycyny naturalnej.

TARA MEYERINK
Absolwentka Maryland University of Integrative Health. Jest doktorem żywienia klinicznego o specjalności neuronutritionist. Specjalizuje się w funkcjonalnej diagnostyce żywienia.

U 28-letniej wysportowanej kobiety zdiagnozowano wulwodynię i przewlekły zespół jelita drażliwego (IBS – Irritable Bowel Syndrom), które skutecznie wyleczono przy pomocy diety eliminacyjnej.

Wulwodynia to przewlekły ból sromu przy braku zlokalizowanej w jego okolicy infekcji. Często wiąże się z zespołem jelita drażliwego. W opisanym przypadku skutecznie połączono fizykoterapię, psychoterapię i medycynę funkcjonalną, w tym wykonano kompleksowe badania laboratoryjne oraz zastosowano interwencję żywieniową.

Opis pacjenta

Pacjentka zgłosiła ból sromu i pochwy od momentu, gdy zaczęła miesiączkować i używać tamponów. Początkowo go ignorowała. W kolejnej dekadzie zaczęła odczuwać także świąd i piekący ból u wejścia do kanału pochwy, który pojawiał się i znikał kilka razy w roku. W wieku 21 lat stała się aktywna seksualnie i doświadczała coraz bardziej bolesnych stosunków płciowych, ostatecznie ból pojawiał się przy każdej próbie współżycia seksualnego.
Latem 2014 roku ginekolog wykonał jej biopsję pochwy, zdiagnozował wulwodynię i zasugerował, że miejscowe usunięcie błony śluzowej pochwy jest jednym z potencjalnych sposobów leczenia wulwodynii. Ginekolog przepisał także 4 leki: gabapentynę i maść z lidokainą na noc oraz czopki z hydrokortyzonem i estradiolem, do stosowania naprzemiennego na noc. Leki te pacjentka odstawiła w czerwcu 2015 roku.
We wrześniu 2014 roku rozpoczęła fizjoterapię z fizjoterapeutą specjalizującym się w zaburzeniach dna miednicy, w tym wulwodynii. Oprócz wulwodynii, u pacjentki stwierdzono wielopokoleniową historię IBS – jej matka i babcia doświadczały objawów żołądkowo-jelitowych, „odkąd ona lub oni pamiętają". Fizjoterapeuta skierował ją zatem do specjalisty ds. żywienia w maju 2015 roku. Dietetyk zalecił pacjentce (która była wegetarianką od 12 roku życia) zindywidualizowaną, wegetariańską dietę eliminacyjną, w celu oceny potencjalnych powiązań między nadwrażliwością pokarmową a wulwodynią.
Z jej diety wyeliminowano mięso, ryby, nabiał, soję, wszystkie zboża (z wyjątkiem komosy ryżowej), orzeszki ziemne, kukurydzę, cukier i sztuczne słodziki. Kobieta

Fot. ananaline

eprasa.pl 81119d14e4

28-letnia kobieta z 12-letnią historią wulwodynii niezwiązanej z cyklami menstruacyjnymi i wielopokoleniową historią zespołu jelita drażliwego		
Ginekologia: biopsja sromu prawidłowa; **Diagnoza:** wulodynia **Zalecone leki:** gabapentyna, lidokaina, hydrokortyzon i estradiol **Możliwe leczenie:** operacja sromu	08/2014	
Rozpoczęła fizjoterapię (PT) u specjalisty w zakresie zdrowia miednicy oraz masażu. Przed interwencją żywieniową przeszła również zabiegi akupunktury i psychoterapię.	09/2014	
PT i masaż były kontynuowane przez cały okres terapii żywieniowej.	05/2015	**Wstępny kontakt z dietetykiem funkcjonalnym**
		Rozpoczęcie wegetariańskiej diety eliminacyjnej (wyeliminowanie mięsa, nabiału, soi, zbóż, orzeszków ziemnych, kukurydzy, cukru/sztucznych słodzików); kontrola co 2 tyg.
	06/2015	**Kontrola 1:** Przestrzeganie diety eliminacyjnej; brak wulwodynii.
Ginekologia: Test prowokacji bólu, wszystkie punkty bólowe zmniejszone o 1–2 punkty, jednak nadal ból 7/10 w obszarze przedsionka pochwy.		**Kontrola 2:** Zastosowano dietę eliminacyjną: brak wulwodynii. Kontynuacja diety eliminacyjnej przez kolejne 2 tygodnie. Skierowanie do lekarza medycyny rodzinnej (medycyna funkcjonalna).
		Kontrola 3: Wulwodynia ustąpiła; modyfikacja leczenia plan ponownego wprowadzenia soi i ryżu.
		Kontrola 4: Ponowne pojawienie się wulwodynii + dolegliwości skórne, zmęczenie i skurcze menstruacyjne, prawdopodobnie spowodowane ponownym wprowadzeniem soi.
Lekarz medycyny rodzinnej (medycyna funkcjonalna): Funkcjonalna ocena medyczna nowego pacjenta i badania laboratoryjne.		**Kontrola 5:** Znaczny nawrót wulwodynii po ponownym wprowadzeniu koziego nabiału.
	07/2015	**Kontrola 6:** Wulwodynia ustąpiła; brak reakcji pokarmowych. Ponowny test soi i test nabiału krowiego.
Lekarz medycyny rodzinnej (medycyna funkcjonalna): Zalecenia: Suplementy diety omówione z pacjentem.		
	08/2015	**Kontrola 7:** Ponowny znaczny nawrót wulwodynii po spożyciu soi. **Interwencja z użyciem suplementów diety**: magnez, witamina D_3, probiotyki, witamina B_{12}, kwasy omega-3, betaina HCL i enzymy trawienne.
	09/2015	**Kontrola 8:** ustąpienie wulwodynii; ustąpienie objawów IBS; brak objawów po ponownym wprowadzeniu krowiego nabiału.
	10/2015	**Kontrola 9:** ustąpienie wulwodynii; przegląd zaleceń dotyczących diety i suplementów.

eprasa.pl 81119d14e4

Tabela 1
Plan żywieniowy pacjentki – dieta eliminacyjna

Żywność, której należy unikać	Nabiał, soja, ziarna (z wyjątkiem komosy ryżowej), kukurydza, orzeszki ziemne, cukier, sztuczne słodziki
Przykładowe przepisy na śniadanie	**Miska jogurtu kokosowego:** Połącz jogurt kokosowy z dowolną kombinacją orzechów (orzechy włoskie, pekan, migdały, orzechy nerkowca itp. – mogą być prażone dla smaku), nasion (pestki dyni, nasiona konopi, nasiona chia, nasiona lnu, nasiona sezamu itp.), owoców (jagody, posiekane zielone jabłko lub posiekana gruszka, posiekane owoce pestkowe, takie jak brzoskwinie, śliwki lub morele) i/lub prażony kokos. Zalecany jogurt: jogurt kokosowy, jogurt z nerkowców lub jogurt kupny. **Smoothie**: Połącz: • 1 szklanka mrożonych owoców (jagód, brzoskwiń, wiśni itp.) • 1 awokado lub 2-3 łyżki masła migdałowego, sezamowego lub z orzechów nerkowca • 1 szklanka posiekanej zieleniny (sałata, jarmuż, szpinak, boćwina itp.) • 1-2 szklanki mleka konopnego, migdałowego, z nerkowców, kokosowego lub wody 1 porcja białka w proszku (do wyboru PurePea wanilia, PurePea czekolada, Vega Sport wanilia lub dowolny inny smak albo niesłodzone białko konopne) **Śniadaniowy hasz** (może być podany z komosą ryżową, ale na razie unikaj innych zbóż)
Przykładowe przepisy na lunch i kolację	• Gulasz na bazie wędzonych papryczek chipotle, z dodatkiem czarnej fasoli i batatów • Marokańska zupa z ciecierzycy i ziemniaków • Zupa z czerwonej soczewicy • Pieczona cukinia • Letnia sałatka z czarną fasolą • Omlety warzywne • Quiche, czyli kruchy placek, z nadzieniem warzywnym (bez mięsa) • Wegańskie chili • Potrawy podsmażane (zastąp soję kokosem) • Spaghetti z kabaczka z jarmużem • Pizza wegańska i bezzbożowa
Przekąski	• Masło owocowe i orzechowe (nie masło arachidowe) • Warzywa i hummus • Warzywa i guacamole (pasta z awokado) • Jajka sadzone z guacamole

Fot. Atlas

eprasa.pl 81119d14e4

zrezygnowała również z kofeiny i ograniczyła alkohol do 1 drinka dziennie, którego wypijała podczas posiłku. Nadal spożywała jajka i rośliny strączkowe (z wyjątkiem orzeszków ziemnych). Pacjentka została poinstruowana, aby nie ograniczać kalorii i jeść, gdy poczuje głód. Kopię planu żywieniowego pacjentki można zobaczyć w Tabeli 1.
Pacjentka utrzymywała dietę eliminacyjną konsekwentnie przez 7 dni, po czym zgłosiła ustąpienie bólu miednicy. Schudła 1,5 kg w ciągu pierwszego tygodnia diety eliminacyjnej ale jednocześnie zgłosiła, że cały czas była głodna i miała wiele zachcianek żywieniowych. Przed drugą wizytą kontrolną, ginekolog wykonał u niej test prowokacji bólu i odnotował poprawę o 1 do 2 punktów we wszystkich badanych obszarach.
Kobieta wróciła na **drugą wizytę** kontrolną, dotyczącą odżywiania i zgłosiła ochotę na ryż oraz kukurydzę, ale nadal przestrzegała diety eliminacyjnej. Zgodziła się ponownie wprowadzić soję i przetestować swoją reakcję na ten pokarm od 16 czerwca, a następnie ryż w kolejnym tygodniu. Podczas tej wizyty dietetyk skierował ją do lekarza medycyny rodzinnej, specjalizującego się w medycynie funkcjonalnej, w celu przeprowadzenia dodatkowej oceny.
Kiedy pacjentka wróciła na **trzecią wizytę** kontrolną, ponownie wprowadziła soję, aby w ten sposób włączyć do diety dodatkowe źródło białka. *Ponowne wprowadzenie soi spowodowało znaczące objawy*, w tym wysypkę skórną, zmęczenie w ciągu dnia i bolesne skurcze menstruacyjne, których nie można było złagodzić lekami. Pacjentka zaprzeczyła, aby te objawy były związane z ponownym wprowadzeniem ryżu i poinformowała, że od czasu rozpoczęcia diety eliminacyjnej schudła łącznie 2,5 kg.
Ponowne wprowadzenie kukurydzy po czwartej wizycie kontrolnej nie wywołało żadnych objawów, jednak *ponowne wprowadzenie koziego sera* spowodowało zwiększone gazy, wzdęcia i inne objawy IBS, które wcześniej uległy poprawie, dzięki diecie eliminacyjnej. Doświadczyła również znacznego nasilenia bólu sromu i pochwy, który trwał przez 4 dni i osiągnął wartość szczytową 8/10. Ponowne usunięcie koziego sera z jej diety na kilka dni spowodowało znaczne zmniejszenie bólu. W związku z tym kozi nabiał zniknął z diety na cały czas trwania terapii żywieniowej.
28 lipca 2015 roku pacjentka powróciła na **piątą wizytę** kontrolną dotyczącą odżywiania. Zgłosiła łagodne, krótkotrwałe zaostrzenie bólu sromu, który nie wydawał się być związany z niczym szczególnym. Ponownie wprowadziła do diety orzeszki ziemne bez żadnych objawów. Pacjentka zgłosiła odbycie stosunku płciowego z minimalnym bólem tuż przed tą wizytą. Planowała także ponownie spróbować soi (bez zanieczyszczenia pszenicą). Po ponownym wprowadzeniu soi doświadczyła silnego zaostrzenia bólu sromu i pochwy, osiągającego w szczycie 7/10, trwającego ponad tydzień i związanego ze zwiększonymi gazami oraz wzdęciami.
Od tego czasu kontynuowała dietę bez soi, a objawy ustąpiły kilka dni po wyeliminowaniu zawierających ją pokarmów. Po odstawieniu soi i ustąpieniu objawów, zaczęła stosować naturalne globulki dopochwowe z kwasem borowym (stosowane w leczeniu i zapobieganiu grzybicy pochwy) i homeopatyczny środek na grzybicę, zalecony przez lekarza medycyny funkcjonalnej. Następnie ponownie wprowadziła do menu krowi nabiał (zwykły organiczny jogurt i ser), nie doświadczając objawów bólu sromu. Ponadto zauważyła, że częstotliwość wzdęć, związanych z IBS, zmniejszyła się do mniej niż jednego epizodu w tygodniu, w miarę postępów diety eliminacyjnej. Następnie skontaktowała się ze swoim lekarzem medycyny funkcjonalnej i zaczęła przyjmować dodatkowo suplementy diety.
Podczas wizyty kontrolnej dotyczącej odżywiania w dniu 22 września 2015 roku, pacjentka zgłosiła, że czuje się dobrze, odczuwała jedynie niewielki dyskomfort, związany z przyjmowaniem kwaśnej betainy (betaina HCL), pobudzającej wydzielanie kwasu solnego w żołądku i suplementu zawierającego enzymy trawienne. Zostały one zatem odstawione. W tym czasie nie wprowadzono do diety pacjentki żadnych nowych pokarmów. Trzy tygodnie później kobieta zgłosiła, że prawie nie odczuwała już bólu podczas zeszłotygodniowej wizyty w gabinecie fizykoterapii dna miednicy.
Ostatnia wizyta pacjentki odbyła się 10 listopada 2015 roku. Kobieta kontynuowała przyjmowanie kwasów tłuszczowych omega-3, witaminy D3, witaminy B12, magnezu oraz prebiotyków i probiotyków (zob. Tabela 2) i konsekwentnie utrzymywała dietę laktowegetariańską, wolną od mięsa, ryb, koziego nabiału, soi i glutenu. Zgłosiła także całkowite ustąpienie objawów IBS i bardzo minimalny ból sromu i pochwy, w tym brak bólu podczas stosunku płciowego. Pacjentka przesłała e-mailem informację, że była w stanie wznowić spożywanie glutenu przed i podczas wakacji we Francji, w grudniu, bez nasilenia objawów. Nadal toleruje niewielkie i okazjonalne ilości wysokiej jakości pieczywa, bez nasilenia objawów. Jest bardzo zadowolona z wyników leczenia i nadal czuje się dobrze z minimalnym lub zerowym bólem. Kiedy zwiększa spożycie drażniących pokarmów, poziom bólu wzrasta i objawy IBS ulegają zaostrzeniu. Ponieważ jest bardzo świadoma swoich chorób i wpływu odżywiania na ich występowanie, utrzymała program żywieniowy niezależnie od tego, że zakończyła wizyty u dietetyka 5 miesięcy temu.

Perspektywa pacjenta

Odkąd rozpoczęłam ten program, ból znacznie się zmniejszył, a objawy jelita drażliwego zaczęły ustępować! Obecnie nie używam żadnych kremów dopochwowych i nie odczuwam nasilenia bólu. Myślę, że soja była głównym wyzwalaczem problemów i odkąd wyeliminowałam ją z diety, poziom bólu znacznie się zmniejszył. Teraz, gdy dochodzi do zaostrzenia choroby, w najgorszym przypadku ból osiąga poziom około 3/10, podczas gdy wcześniej mogło to być 8 lub 9/10.
Ponownie rozpoczęłam fizjoterapię (PT) i pracuję nad zmniejszeniem napięcia dna miednicy. Byłam w stanie

eprasa.pl 81119d14e4

Tabela 2
Interpretacja testów funkcjonalnych i zalecenia dotyczące suplementacji

Wynik testu	Diagnozy	Interwencje (w tym dawka)	Ramy czasowe dla kontynuacji suplementacji
-	Bolesne miesiączkowanie	Kwas tłuszczowy omega-3: kwas eikozapentaenowy, EPA/kwas dokozaheksaenowy, DHA (1 g dziennie)	Monitorowanie i kontynuowanie w razie potrzeby
Niski poziom witaminy 25(OH) D (31 ng/ml)	Niedobór witaminy D	Witamina D3 (5000 IU dziennie)	Monitorowanie i kontynuowanie w razie potrzeby
Podwyższony poziom homocysteiny w surowicy (10,5 μmol/l) i polimorfizm MTHFR C677T	Zmniejszona wydajność metylacji, niedobór witaminy B12	Podjęzykowa witamina B12 2000 mg (metylokobalamina)	Monitorowanie i kontynuowanie w razie potrzeby
Niski poziom magnezu, RBC (3,3 mg/dl)	Niedobór magnezu	Magnez (360 mg dziennie)	Monitorowanie i kontynuowanie w razie potrzeby
• Podwyższony poziom laktoferyny (8,3 mg/ml) i kalprotektyny (65 μg/g) • Niski poziom IgA (<0,1 mg/dl)	Oznaki zapalenia jelit i niskiej odporności w błonie śluzowej jelit	Prebiotyk TruFiber plus probiotyk (Prescript Assist)	Monitorowanie i kontynuowanie w razie potrzeby
Niski poziom elastazy trzustkowej (122 μg/ml)	Nieefektywne działanie enzymów trawiennych	Betaina HCL i enzymy trawienne	Wrzesień-październik 2015 roku, zaprzestano dalszych interwencji

Fot. RFBSIP

eprasa.pl 81119d14e4

wrócić do PT z większą łatwością i wprowadzić nowe techniki oddychania oraz rozciągania, teraz gdy już nie musimy poświęcać tyle czasu mięśniom. Wszystko idzie w dobrym kierunku!

Dieta eliminacyjna jest zdecydowanie wyzwaniem. Warto jednak spróbować, jeśli oznacza to, że może uzdrowić ciało po wielu latach bólu. Aby naprawdę czerpać korzyści z diety eliminacyjnej, zdecydowanie musisz zaangażować się w plan, co może być trudne (szczególnie dla bardzo aktywnych, zapracowanych kobiet). Jednak wszystko to jest naprawdę możliwe dzięki pomocy kompetentnego i cierpliwego dietetyka, poradom zespołu innych specjalistów medycznych, którzy troszczą się o ciebie, oraz wsparciu przyjaciół i rodziny. I wreszcie, najważniejszą częścią pomyślnego ukończenia diety eliminacyjnej jest pozwolenie sobie na skupienie się na sobie, ponieważ zasługujesz na szczęśliwe, zdrowe i wolne od bólu życie.

Dyskusja

Przewlekły ból lub dyskomfort okolic sromu, wulwodynia, jest wieloczynnikowym schorzeniem ginekologicznym, dla którego nie znaleziono oczywistej etiologii. Wulwodynia, występująca u 16% wszystkich kobiet, może znacząco wpływać na jakość życia z powodu bólu, niepełnosprawności fizycznej, stresu psychicznego i dysfunkcji seksualnych. Ginekolog odgrywa główną rolę w wykluczaniu innych przyczyn bólu sromu, w tym celu przeprowadza badania przesiewowe w kierunku dysfunkcji psychoseksualnych i dna miednicy oraz współpracuje z innymi specjalistami. Literatura naukowa wspiera multidyscyplinarne podejście do diagnozowania i leczenia kobiet z przewlekłym bólem sromu, uwzględniając przy tym czynniki biologiczne, psychologiczne i społeczne oraz interpersonalne, które się do niego przyczyniają. Kobiety często szukają uzupełniającego leczenia przewlekłego bólu. Zabiegi te obejmują akupunkturę (8%), specjalne pokarmy lub diety (22%), zioła (27%) oraz witaminy i minerały (29%). Podczas badań kontrolnych, przeprowadzanych corocznie przez 4 lata, znaczna część kobiet (44,8%) stosowała uzupełniające metody leczenia. Ponadto, najnowszy systematyczny przegląd porównawczy skuteczności terapii przewlekłego bólu miednicy nie znalazł wystarczających dowodów na skuteczność powszechnie stosowanych metod chirurgicznych (np. histerektomii, laparoskopowej ablacji nerwu maciczno-krzyżowego) i niechirurgicznych (np. terapie hormonalne). Stwierdzono za to, że istnieje potrzeba leczenia miejscowych urazów lub stanów zapalnych, wykonania badań mikrobiologicznych (w tym na obecność *Candida albicans*, oznaczenie poziomu interleukiny-6 i prostaglandyny E2, a także limfocytów B i T, ponieważ pozwalają one zdiagnozować lokalną aktywację immunologiczną), zastosowania leczenia farmakologicznego, psychoterapii i fizjoterapii oraz obwodowej lub centralnej sensytyzacji układu nerwowego. Komórki odpornościowe, neurony oraz wspólne cząsteczki

Fot. olenachukhil

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

eprasa.pl 81119d14e4

sygnalizacyjne układu odpornościowego i nerwowego tworzą zintegrowaną sieć, a odpowiedź immunologiczna może modulować wrażliwość układu nerwowego na ból.
Pacjentki z wulwodynią są 2 do 4 razy bardziej narażone na występowanie IBS. Nadwrażliwość pokarmowa występuje u prawie połowy osób z IBS, przy czym zdecydowana większość pacjentów z IBS uważa, że niektóre produkty spożywcze są ważnymi wyzwalaczami objawów żołądkowo-jelitowych. Ponadto, typowe leki steroidowe i antybiotyki, stosowane w leczeniu przewlekłego bólu sromu, zaburzają równowagę mikroflory i przyczyniają się do dysbiozy przewodu pokarmowego i rozwoju szkodliwych drobnoustrojów. Ograniczenie w diecie fermentujących oligo-, di- i monosacharydów oraz polioli (FODMAP's) jest najczęściej przywoływaną w literaturze interwencją dietetyczną, stosowaną u pacjentów z IBS. Najnowsze badania sugerują konieczność zastosowania dietetycznego leczenia IBS za pomocą żywności funkcjonalnej.
Terapia żywieniowa z perspektywy funkcjonalnej ma na celu przywrócenie prawidłowego funkcjonowania organizmu, poprzez wsparcie żywieniowe i zmianę stylu życia, wspierające wrodzone zdolności organizmu do leczenia.
Diety eliminacyjne są powszechnie stosowane przez dietetyków funkcjonalnych jako niedrogie narzędzie diagnostyczne i interwencja terapeutyczna, pomagająca w poszukiwaniach podstawowej przyczyny choroby, szczególnie w przypadku schorzeń idiopatycznych (o nieustalonej przyczynie) lub wieloczynnikowych. Diety eliminacyjne są często stosowane w przypadku podejrzenia nadwrażliwości pokarmowej, alergii lub zaburzeń żołądkowo-jelitowych, a także mogą stanowić podstawę edukacji żywieniowej i wdrażania zmian stylu życia, potrzebnych do zmniejszenia przewlekłego stanu zapalnego. Diety można przystosować do preferencji żywieniowych konkretnych osób. Ponieważ 95% znanych alergenów pokarmowych pochodzi z 6 popularnych pokarmów – pszenicy (gliadyny), nabiału (kazeiny), soi, kukurydzy, jaj i orzeszków ziemnych, a mleko krowie, soja i pszenica są 3 najczęstszymi alergenami pokarmowymi. Eliminacja tych składników jest zatem kamieniem węgielnym protokołu leczenia. W tym przypadku dieta składała się dodatkowo jedynie z organicznej, pełnowartościowej żywności, pacjenta unikała, w miarę możliwości, także przetworzonych i rafinowanych produktów, sztucznych słodzików, toksyn ksenobiotycznych i organizmów modyfikowanych genetycznie (GMO).
Drugi etap diety eliminacyjnej, największe wyzwanie, jest najbardziej krytyczną częścią układanki i musi być wykonany z dokładnością oraz wymaga cierpliwości podczas ponownego wprowadzania jednego pokarmu na raz, po 1 (0,5 filiżanki) porcji – i monitorowania objawów przez 3 dni, następnie 1-2-3 – 1 porcja, 2 razy dziennie, przez 3 dni, a następnie monitorowanie objawów przez 7 dni. Symptomy są unikalne w każdym przypadku, więc pacjenci są poinstruowani, aby dokumentować wszelkie zauważone zmiany. Typowe objawy wskazujące na stan zapalny obejmują obserwację zmian w poziomie energii, wypróżnieniach, sztywności mięśni i odczuwaniu bólu, wymagają także kontrolowania zmian skórnych, wahań masy ciała, przekrwienia dróg oddechowych, mierzenia gorączki i częstotliwości wzdęć brzucha. W przypadku ponownego wystąpienia objawów, wprowadzenie pokarmu zostaje wstrzymane, a pacjent musi odczekać 7 dni, zanim spróbuje kolejnego pokarmu – czas ten jest konieczny do ustąpienia stanu zapalnego. Ser kozi został ponownie wprowadzony u pacjentki jako pierwszy, ponieważ jest uważany za mało alergiczny.
Pacjentka chciała być aktywnym uczestnikiem procesu powrotu do zdrowia. Jej historia dostarczyła ważnych wskazówek dotyczących tego przypadku. Pozostała konsekwentna i przestrzegała protokołu dietetycznego, który stanowi wyzwanie dla wielu pacjentów. Biorąc pod uwagę, że była to jedna osoba, której stan przewlekły znacznie się poprawił dzięki systematycznej diecie eliminacyjnej, nie możemy być pewni, w jakim stopniu była to zasługa diety eliminacyjnej, a w jakim zastosowanej jednocześnie fizykoterapii i masażu. Ponadto dobrze udokumentowano, że suplementacja jest przydatna dla utrzymania integralności bariery jelitowej i poprawy ogólnego stanu zdrowia, ponieważ dostarczała odpowiedniej ilość składników odżywczych – pacjenta przyjmowała probiotyki na IBS, witaminę D3 z powodu bólu, kwasy omega-3 o działaniu przeciwzapalnym i witaminę B12 wspomagającą układ nerwowy. Suplementacja odżywcza została dodana pod koniec okresu prowokacji pokarmowej pacjentki. Należy zauważyć, że wulwodynia i IBS u pacjentki ustąpiły przed rozpoczęciem przyjmowania suplementów, jednak suplementacja może przyczynić się do zmniejszenia bólu, ze względu na poprawę funkcjonowania układu odpornościowego, trawiennego i nerwowego.

Wnioski

Przypadek ten pokazuje potencjalną przydatność włączenia funkcjonalnego podejścia żywieniowego (dieta eliminacyjna) w celu zidentyfikowania pokarmów związanych z przewlekłą wulwodynią i z nakładającym się IBS u tej pacjentki. Ponadto, wspieranie długoterminowego usuwania bólu poprzez dalsze eliminowanie znalezionych pokarmów, które wydają się być związane z przewlekłym stanem zapalnym przez co najmniej 6 miesięcy. Suplementy diety zastosowane u pacjentki mogły zapewnić wsparcie wielosystemowe (układ trawienny, odpornościowy i nerwowy) i przyczynić się do długotrwałego złagodzenia bólu sromu, poposiłkowego bólu miednicy i zdrowego funkcjonowania seksualnego.

Źródło: Integr Med (Encinitas). 2016 Aug; 15(4): 42–47.
©2016 InnoVision Professional Media
Adaptacja: Wiesław Marciniak
Na podstawie licencji CC BY
(http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

eprasa.pl 81119d14e4

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 81119d14e4

AUTORZY:

JUSTIN G. LAUBE, MD
Jest internistą z kilkunastoletnią praktyką w Santa Monica, California USA. Dyplom doktora nauk medycznych otrzymał w University of Minnessota Medical School. Szczególnie interesuje się medycyną integracyjną i komplementarną.

THAIS SALLES ARAUJO, MD
Dyplom doktora medycyny otrzymała w specjalności interna i akupunktura. Aktualnie pracuje w UCLA Palliative Care. Ma ponad 5 lat praktyki lekarskiej oraz doświadczenie jako wykładowca w Brazylii i USA. Szczególnie interesuje się duchowością, holistycznym uśmierzaniem bólu, medycyną tradycyjną i zastosowaniem psychodelików.

LAWRENCE B. TAW, MD
Jest profesorem klinicznym w David Geffen School of Medicine oraz dyrektorem UCLA Center for East – West Medicine – Torrana. Posiada cetyfikaty National Certification Comission dla Akupunktury i Medycyny Wschodu.

Przewlekły codzienny ból głowy:
opis przypadku i perspektywa opieki

Przewlekły codzienny ból głowy to grupa zespołów bólowych głowy, obejmujących najczęściej przewlekłą migrenę i przewlekły ból głowy typu napięciowego, które często nakładają się na siebie, są komplikowane przez nadużywanie leków i powodują niepełnosprawność, są kosztowne w leczeniu i różnie reagują na zachodnie interwencje farmakoterapeutyczne. Istnieje coraz więcej badań i coraz większa jest świadomość na temat integracyjnych podejść zdrowotnych i terapii skierowanych do pacjentów z przewlekłym bólem głowy, ale ograniczone przykłady tego, jak zapewnić takie podejście.

Wprowadzenie

Przewlekły codzienny ból głowy (CDH – Chronic Daily Headache) to grupa zespołów bólowych, charakteryzujących się występowaniem objawów bólu głowy ≥15 dni w miesiącu, przez co najmniej 3 miesiące. Częstość występowania CDH szacuje się na ~4% dorosłej populacji USA. Dwa najczęstsze podtypy to przewlekła migrena (CM – Chronic Migraine) i przewlekły napięciowy ból głowy (CTTH – Chronic Tension-Type Headache), szacowane odpowiednio na ~58% i 40% pacjentów z CDH. CDH znacząco przyczynia się do ogólnej niepełnosprawności pacjentów, pogorszenia jakości życia i wyższego wykorzystania zasobów opieki zdrowotnej, w porównaniu z rzadszymi zespołami bólu głowy. CM jest szczególnie podstępny – WHO Światowa Organizacja Zdrowia (WHO)umieściła CM w pierwszej piątce schorzeń przyczyniających się do niepełnosprawności na całym świecie. Nakreślenie planów leczenia dla pacjentów z CDH jest skomplikowane ze względu na znaczne nakładanie się CM i CTTH w odniesieniu do objawów i wzorców nadużywania leków. W ankietach przeprowadzonych wśród pacjentów, 58% chorych cierpiących na migrenę zgłaszało objawy typu napięciowego, a 68% pacjentów z napięciowym bólem głowy zgłaszało objawy typu migrenowego. Pacjenci z CDH często nadużywają leków na ostry ból głowy. Co najmniej dwie trzecie pacjentów z CDH zgłasza, że stosowało

Fot. alipko

eprasa.pl 81119d14e4

leki przeciwbólowe ≥14 dni w miesiącu i spełnia kryteria podwójnej diagnozy nadużywania leków (MOH – Medical Overuse Headache). Pomimo dostepności różnych doustnych terapii farmakologicznych stosowanych w profilaktyce CDH, wielu pacjentów nadal cierpi z powodu niedopuszczalnego obciążenia objawami i niepełnosprawności. Istnieje nieodłączne napięcie między dominującym konwencjonalnym modelem biomedycznym, który kładzie nacisk na konkretną redukcjonistyczną diagnozę i terapie farmakologiczne, a pacjentami z przewlekłymi bólami głowy, którzy nie mieszczą się w tym paradygmacie. Wielu pacjentów z CDH jest niezadowolonych z podejścia opartego wyłącznie na farmakoterapii i poszukuje terapii medycyny komplementarnej i alternatywnej (CAM – Complementary and Altenative Medicine), aby uzupełnić nimi terapię. Jedna z dużych internetowych ankiet, przeprowadzonych wśród osób cierpiących na przewlekłą migrenę wykazała, że tylko 30% z nich było zadowolonych lub bardzo zadowolonych z leczenia medycznego migreny, a 75% stwierdziło, że włączyło terapie niefarmakologiczne „przez większość czasu" lub „zawsze" do leczenia migreny. Wskaźniki stosowania CAM przez osoby cierpiące na bóle głowy sięgają nawet 50% w podstawowej opiece zdrowotnej i ~80% w klinikach bólu głowy trzeciego stopnia, co sugeruje potrzebę zastosowania bardziej holistycznych metod leczenia. Przedstawiamy przypadek pacjenta z opornymi na leczenie CDH, nawracającymi atakami migreny bez aury, codziennymi napięciowymi bólami głowy, który nadużywał leków. Objawy pacjenta zostały skutecznie opanowane dzięki szastosowaniu skoncentrowanego na pacjencie połączenia medycyny zachodniej i wschodniej, na które składała się medycyna integracyjna, tradycyjna medycyna chińska (TCM – Traditional Chinese Medicine) i biomedycznej medycyny zachodniej. Zindywidualizowane metody leczenia obejmowały akupunkturę, iniekcje w punktach spustowych (TPI – Trigger Point Injection), modyfikacje stylu życia i zalecenia dotyczące samoopieki, których celem była modyfikacja czynników ryzyka, utrwalających objawy bólu głowy. Przypadek ten pokazuje potencjalną wartość multimodalności, medycyny integracyjnej, CAM i wzmacniania roli pacjenta w procesie leczenia, w kompleksowym leczeniu pacjentów z CDH.

Prezentacja przypadku

Przedstawienie objawów

61-letni mężczyzna na stanowisku kierowniczym w biznesie z historią medyczną zaburzeń lękowych i obturacyjnego bezdechu sennego (OSA – Obstructive Sleep Apnoea) zgłosił się do naszej kliniki konsultacyjnej medycyny integracyjnej z głównym rozpoznaniem CDH. Mężczyzna wspominał, że bóle głowy występowały u niego od dzieciństwa, a także, że zarówno jego matka, jak i siostra cierpiały na migrenowe bóle głowy. Opisał bóle głowy jako uczucie „napięcia" promieniujące od ramion i podstawy czaszki do oczu, obustronnie, które nasilało się po południu i po przebudzeniu.

Tabela 1.
Plan terapeutyczny.

Diagnoza i czynniki	Leczenie i opieka medyczna	Zadania domowe związane z dbaniem o siebie/stylem życia
– Przewlekły codzienny ból głowy – Przewlekła migrena – Przewlekły napięciowy ból głowy – Ból głowy związany z nadużywaniem leków – Diagnoza TCM – wzrost yang wątroby z niedoborem yin wątroby	– Akupunktura – Iniekcje w punkty spustowe – Skierowanie do specjalisty ds. snu, w celu dopasowania maski do urządzenia CPAP (Continuous Positive Airway Pressure), wytwarzającego stałe dodatnie ciśnienie w drogach oddechowych – Zalecenie ograniczenia stosowania opiatów i leku Excedrin	– Codzienne ćwiczenia rozciągające szyję – Samodzielnie wykonywana akupresura/masaż – Zastosowanie przezskórnego elektrycznego stymulatora nerwów – Słuchanie plików MP3 z przewodnikiem Mindfulness – Modyfikacja diety, polegająca na zwiększeniu spożycia owoców i warzyw oraz ograniczeniu ilości czerwonego mięsa i kawy
Czynniki sprzyjające: – Przewlekły stres – Siedzący tryb życia – Otyłość – Nieleczony obturacyjny bezdech senny – Niskie spożycie owoców i warzyw – Nadużywanie używek		

eprasa.pl 81119d14e4

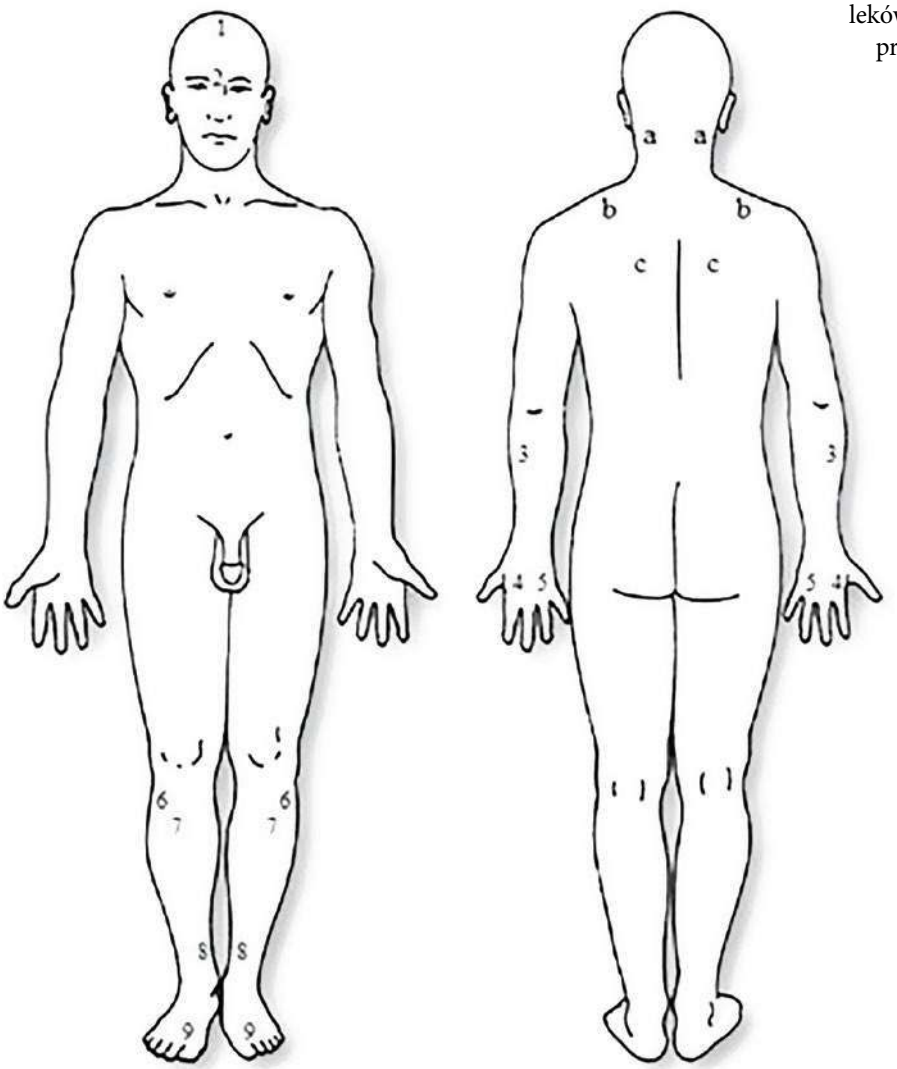
Objawy ustępowały po zastosowaniu masażu i unikaniu stresu związanego z pracą. Co najmniej 3 razy w tygodniu bóle głowy nasilały się i towarzyszyły im objawy migreny w postaci jednostronnego niewyraźnego widzenia, nudności, wymiotów, światłowstrętu i nadwrażliwości skóry głowy/ramion na dotyk, które trwały od 3 do 12 godzin. Migreny u pacjenta wywoływało spożycie alkoholu i zmiany temperatury. Zaprzeczył on jakimkolwiek utrzymującym się zmianom widzenia, utracie słuchu, drętwieniu lub osłabieniu. Mężczyzna był uprzednio badany przez neurologa, a rezonans magnetyczny mózgu nie wykazał żadnych zmian. Próbował codziennego stosowania propranololu i amitryptyliny przez 3 miesiące, ale nie zauważył zmiany w nasileniu objawów, doświadczał za to trudnych do zaakceptowania skutków ubocznych, ze strony układu nerwowego. Przez ponad 10 lat był leczony głównie przez swojego lekarza podstawowej opieki zdrowotnej (PCP – Primary Care Physician), który przepisywał mu oksykodon-acetaminofen i sumatryptan (średnio odpowiednio 12 i 9 tabletek miesięcznie), które pacjent stosował łącznie podczas każdego ataku migrenowego bólu głowy. Stosował również tabletki złożone, acetaminofen-aspiryna-kofeina (Excedrin), aby złagodzić objawy napięciowego bólu głowy – średnio 12 tabletek miesięcznie.

Wyniki badań klinicznych i diagnostyka integracyjna

Przeprowadzono wywiad biopsychospołeczny – pacjent zgłosił częsty i przewlekły stres związany z pracą oraz uporczywe, niespokojne mysli. Źle sypiał i rzadko korzystał z ułatwiającego oddychanie aparatu, wytwarzającego ciągłe dodatnie ciśnienie w drogach oddechowych (CPAP – Continous Positive Airway Pressure), z powodu problemów z dopasowaniem maski. Odczuwał znaczną senność w ciągu dnia i próbował radzić sobie z nią za pomocą leków pobudzających na receptę (modafinil, przepisany przez jego PCP) i spożywał od 4 do 5 filiżanek kawy dziennie. Większość dnia spędzał przy biurku, pisząc na komputerze. Łatwo się irytował i miał skłonność do wybuchów złości. Jadł duże ilości czerwonego mięsa przy ograniczonym spożyciu owoców i warzyw. Miał zwyczaj spożywania posiłków w pośpiechu, przy biurku lub podczas lunchu.

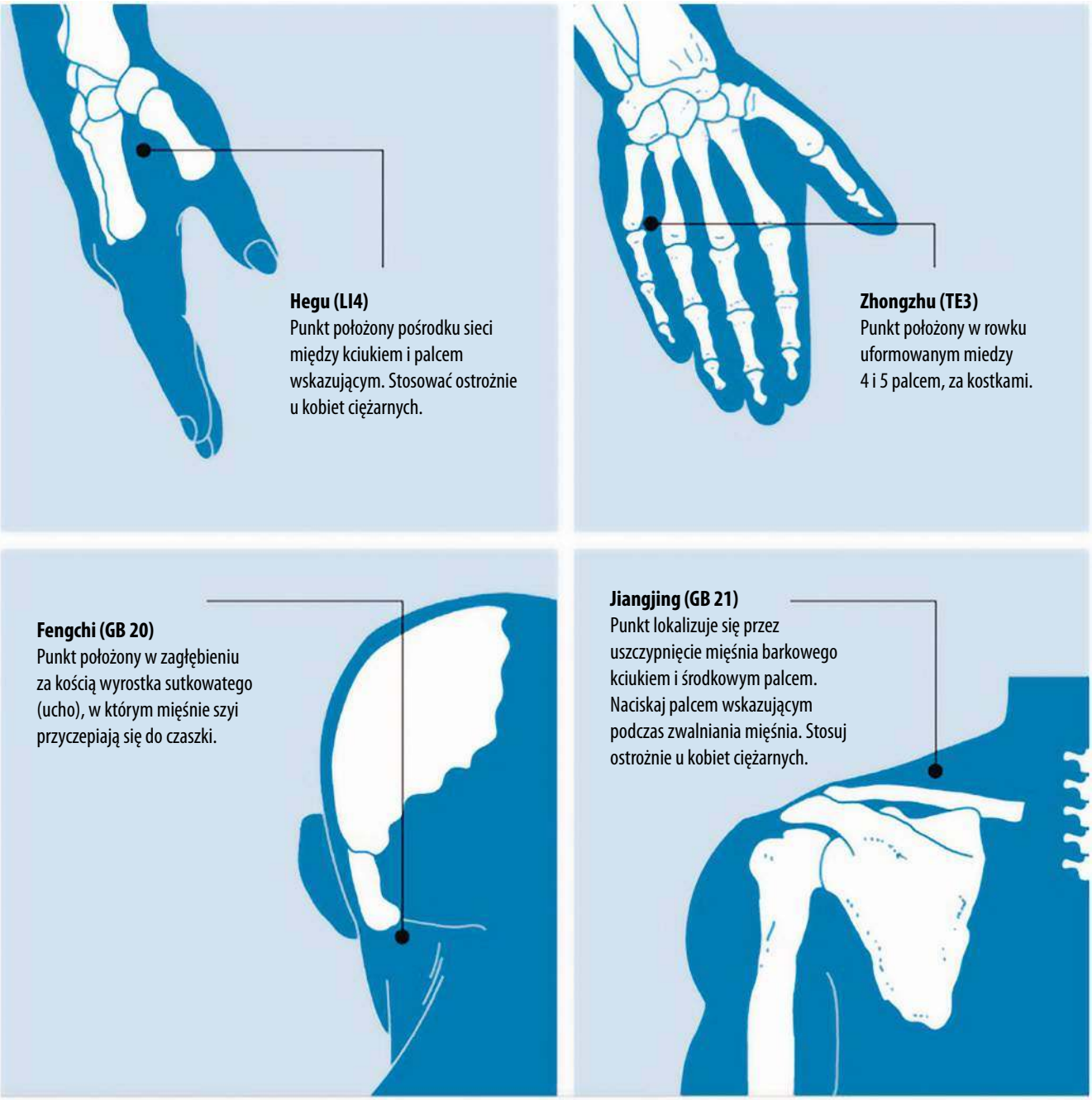
Był otyły, ze wskaźnikiem masy ciała wynoszącym 30 kg/m. Miał pochyloną do przodu głowę, ograniczony zakres ruchu szyi i wykazywał wyjątkową wrazliwość mieśni czworobocznych oraz podstawy potylicy przy palpacji, która promieniowała do skroni i oczodołu. Badanie neurologiczne nie wykazało żadnych zmian. Zgodnie z badaniem TCM, jego język był lekko zaczerwieniony wokół krawędzi, bez nalotu, a puls obustronnie żylasty.

Dianoza, postawiona z zastosowaniem medycyny zachodniej i wschodniej brzmiała: CDH, który nakłada się na CM i CTTH z MOH, natomiast diagnoza TCM: wzrastające jang wątroby z niedoborem jin wątroby. Wśród czynników sprzyjających znalazł się ból mięśniowo-powięziowy z przewagą odcinka



Rysunek 1.
Lokalizacje akupunktów i TPI. Lokalizacje TPI: a – podpotyliczny, b – trapezowy, c – romboidalny.
Lokalizacje akupunktów: 1, Du-20; 2, Yintang; 3, LI-10; 4, LI-4; 5, SJ-3; 6, GB-34; 7, ST-36; 8, SP-6; 9, LV-3.

eprasa.pl 81119d14e4



Rysunek 2.
Materiały do samodzielnej akupresury.

szyjnego kręgosłupa, nieleczony obturacyjny bezdech senny, przewlekłe przepracowanie i stres psychiczny (Tabela 1).

Ukierunkowanie terapeutyczne i ocena

Opracowano plan leczenia mający na celu zmniejszenie nasilenia objawów bólu głowy i ogólnej niepełnosprawności (Tabela 1). Wizyty odbywały się co 2 tygodnie – łącznie było ich 5. Każda obejmowała sesję leczenia akupunkturą, która trwała 25 minut. Było to poprzedzone co najmniej 15-minutową wizytą lekarską w celu przeglądu postępów i planu opieki oraz TPI z igłą o rozmiarze 25 × ½ cala z 0,2 ml 1% roztworem lidokainy do każdego aktywnego punktu spustowego, odnotowanego podczas wstępnego badania. Zabieg wykonano u pacjenta w pozycji siedzącej, w obustronne mięśnie czworoboczne, romboidalne i podpotyliczne, łącznie 6 iniekcji na sesję (Rysunek 1). Oba zabiegi zostały wykonane przez licencjonowanego lekarza medycyny integracyjnej, przeszkolonego w zakresie medycyny wewnętrznej i certyfikowanego do wykonywania akupunktury w ramach stypendium lekarskiego (> 200 godzin szkolenia klinicznego w zakresie akupunktury). Punkty akupunkturowe dla każdej sesji obejmowały Yintang, Du-20 i dwustronne umieszczenie

eprasa.pl 81119d14e4

w Lv-3, LI-4, LI-10, ST-36, GB-34, SP-6, KI-3 i SJ-3. Akupunkturę wykonywano za pomocą igły o rozmiarze 34, bez zwracania uwagi na De Qi (reakcja organizmu na bodziec, działający na aktywny biologicznie punkt – przyp.tłum.) i na głębokość od 0,2 do 1 cm, bez dalszej stymulacji ręcznej lub elektrycznej (Rysunek 1). Wybór punktu opierał się na diagnozie wzorca TCM i typowych punktach wykorzystywanych w leczeniu bólów głowy z literatury medycznej i naszego doświadczenia klinicznego.

Plan samoopieki

Pacjent otrzymał zalecenie domowe, polegające na naprzemiennym stosowaniu autoakupresury i dostępnego bez recepty przezskórnego elektrycznego stymulatora nerwów (TENS) na punkty akupunkturowe LI-4, SJ-3, GB-20 i GB-21 (ryc. 2) przez 15 do 20 minut, dwa razy dziennie, aby złagodzić ból głowy i szyi (Tabela 1). Zalecono mu stosowanie się do ogólnych wskazówek dotyczących rozciągania szyi i ramion przez 10 do 15 minut, dwa razy dziennie (ze strony internetowej hep2go.com). Biorąc pod uwagę odczuwanie przez pacjenta niepokoju i wysoki subiektywny poziom stresu, zastosowaliśmy podejście oparte na rozmowach motywacyjnych, aby zbadać potencjalne możliwości ingerencji na linii umysł-ciało, w celu zmniejszenia odczuwania stresu, a mężczyzna zdecydował się na regularne spacery na świeżym powietrzu i słuchanie w ich trakcie bezpłatnego pliku mp3 z przewodnikiem uważności z naszego powiązanego UCLA Mindful Awareness Reseach Center (patrz https://www.uclahealth.org/marc/mindful--meditations). Zalecono mu ograniczenie spożycia alkoholu i kofeiny, zwiększenie spożycia warzyw w celu utraty wagi, częste przerwy na rozciąganie się przy komputerze w pracy i uważne spożywanie lunchu. Skierowano go na wizytę kontrolną w zespole ds. snu w celu omówienia kwestii dopasowania maski CPAP.

Działania i wyniki

Wyniki krótkoterminowe

W ciągu kolejnych 2 tygodni po pierwszej wizycie i leczeniu u pacjenta nie pojawiły się migrenowe bóle głowy i nie wymagał żadnych leków przeciwbólowych (Tabela 2). Częstotliwość i nasilenie napięciowych bólów głowy sukcesywnie zmniejszały się z wizyty na wizytę. Podczas trzeciej wizyty częstotliwość napięciowego bólu głowy zmniejszyła się do dwóch razy w tygodniu, a migrenowy ból głowy występował raz na dwa tygodnie. Mężczyzna zgłosił, że ogólne nasilenie bólu głowy określa jako „łagodne".
Po pierwszej wizycie kontrolnej stwierdził, że zażywa maksymalnie ½ tabletki oksykodonu tygodniowo i nie stosuje żadnych innych leków przeciwbólowych. Zgłosił ogólną poprawę jakości życia i poczucie większej kontroli nad objawami bólu głowy. Podczas leczenia przestrzegał zaleceń dotyczących diety, akupresury, automazażu, korzystania z urządzenia TENS, rozciągania i medytacji na plaży przez ponad 5 dni w tygodniu.
Nie odnotowano żadnych działań niepożądanych podczas lub po zabiegach z użyciem igieł lub samodzielnej pracy domowej.

Wyniki długoterminowe

Po 3 miesiącach od ostatniej wizyty terapeutycznej u pacjenta nadal występowały łatwiejsze do opanowania objawy bólu głowy z łagodnymi napięciowymi bólami głowy przez 2 dni w tygodniu (Tabela 2). Przechodziły one w migrenowe bóle głowy maksymalnie raz na 2 tygodnie. Mężczyzna nadal regularnie spacerował na świeżym powietrzu i codziennie medytował. Widział się z pulmonologiem i był leczony z powodu alergicznego nieżytu nosa w celu poprawy tolerancji CPAP i używał urządzenia w nocy. Pacjent zgłosił, że jest w stanie funkcjonować na wyższym poziomie w pracy przy stosunkowo niewielkiej ilości leków przeciwbólowych wraz z rozciąganiem, stosowaniem TENS i medytacją w czasie chodzenia.

Omówienie przypadku i perspektywa opieki

To studium przypadku pokazuje potencjalne korzyści, płynące z zastosowania skoncentrowanego na osobie, integracyjnego podejścia medycyny wschód-zachód w celu zmniejszenia obciążenia objawami i osłabienia pacjentów z CDH. Pacjent przez całe życie cierpiał na codzienne, nieuleczalne bóle głowy. Spełniał kryteria Międzynarodowej Klasyfikacji Bólów Głowy (ICHD) dla rozpoznania CM bez aury i MOH, ale jak to często bywa, diagnoza nie mówiła wszystkiego. Istniało u niego wiele modyfikowalnych, utrwalających, behawioralnych czynników ryzyka i aktywnych mięśniowo-powięziowych punktów spustowych.
Z naszego doświadczenia klinicznego wynika, że są to często pomijane przez lekarzy POZ i neurologów, łatwe do przeoczenia podczas wywiadu i badania czynniki. Rozpoznanie tych czynników ryzyka można wykorzystać

eprasa.pl 81119d14e4

Tabela 2.
Podsumowanie przebiegu leczenia pacjenta i odnotowanej poprawy w czasie.

	Wstępna konsultacja	2 tygodnie	4 tygodnie	6 tygodni	8 tygodni	5 miesięcy
Akupunktura	X	X	X	X	X	nie dotyczy
TPI	X	X	X	X	X	nie dotyczy
Ocena samoopieki/zmian stylu życia	X	X	X	X	X	X
Stosowanie oksykodonu	3×/tydzień	0	½ tabletki co drugi tydzień	½ tabletki co drugi tydzień	½ tabletki co drugi tydzień	½ tabletki co drugi tydzień
Stosowanie sumatryptanu	2×/tydzień	0	0	0	0	0
Stosowanie acetaminofenu, aspiryny i kofeiny	3×/tydzień	0	0	0	0	0
Epizody migreny	3×/tydzień	0	1× co drugi tydzień	1× co drugi tydzień	1× co drugi tydzień	1× co drugi tydzień
Epizody napięciowego bólu głowy	Codziennie	2×/tydzień	2×/tydzień	2×/tydzień	2×/tydzień	2×/tydzień

do stworzenia spersonalizowanych planów leczenia, aby pomóc pacjentom zmodyfikować czynniki behawioralne, które mogą przyczyniać się do przewlekłości i utrwalenia zespołu bólu głowy. U tego pacjenta stwierdzono nieleczony obturacyjny bezdech senny z ciężką sennością w ciągu dnia i porannymi bólami głowy. Niestety, było to głównie rozwiązywane na poziomie objawów za pomocą leków pobudzających na receptę i dużych dawek kofeiny spożywanych przez pacjenta. Pacjenci z CDH częściej nawykowo chrapią i częściej występują u nich poranne bóle głowy w porównaniu z osobami cierpiącymi na epizodyczne bóle głowy. Wysokie spożycie kofeiny jest również związane ze zwiększonym ryzykiem rozwoju CDH, w porównaniu z osobami kontrolującymi epizodyczne bóle głowy. Pacjent jest również otyły, co jest modyfikowalnym czynnikiem ryzyka progresji migreny, a także wiąże się ze zwiększoną częstotliwością i intensywnością objawów migreny. W przeglądzie z 2008 roku podkreślono związek między otyłością a CDH i zachęcono do interwencji w zakresie utraty masy ciała u pacjentów z nadwagą z przewlekłymi bólami głowy, w tym behawioralnej edukacji żywieniowej, interwencji dietetycznej i poradnictwa w zakresie ćwiczeń.
Z punktu widzenia TCM pacjent pasuje do wzorca diagnozy wzrostu yang wątroby, który jest zaburzeniem równowagi yin wątroby (niedobór) i yang wątroby (nadmiar), prowadzącym do względnego wzrostu yang wątroby. W uproszczeniu byłby to względny nadmiar ciepła w organizmie. Jest to najczęstsza diagnoza wzorca dla przewlekłych bólów głowy i zgodnie z teorią TCM ma swoją przyczynę w długotrwałym stresie emocjonalnym, zwłaszcza w gniewie, frustracji i chowaniu urazy. Jedzenie posiłków podczas pracy i w pośpiechu może również przyczyniać się do powstawania tego wzorca, a także zły sen i leki pobudzające. Zasadą leczenia TCM jest odżywianie yin i wyciszanie yang wątroby. W tym przypadku narzędzia zarządzania stresem i modyfikacja nawyków żywieniowych, wraz z zabiegami akupunktury, w perspektywie TCM leczyły pierwotną przyczynę wzrostu yang wątroby.
Nasz pacjent zmagał się ze znacznym stresem psychicznym, złością i słabym radzeniem sobie z tymi emocjami, które były wyzwalaczami objawów bólu głowy. Wdrożył regularny program medytacji, który jego zdaniem wspierał leczenie w klinice. Sposoby leczenia, skupiające się na umyśle i ciele w przypadku CM i CTTH są coraz częściej badane i wdrażane, w szczególności terapia poznawczo-behawioralna, trening radzenia sobie ze stresem i biofeedback. Skuteczność tych metod może wynikać z faktu, że wielu pacjentów z CDH cierpi również na współistniejące zaburzenia psychiatryczne, w tym lęk, depresję i zespół stresu pourazowego, a sposoby leczenia umysł-ciało zwykle koncentrują się na zmniejszaniu skutków stresu i reaktywności ośrodkowego układu nerwowego.
U wielu naszych pacjentów z przewlekłym stresem i bólami głowy stwierdza się wady postawy z głową wysuniętą do przodu i wiele wyczuwalnych mięśniowo-powięziowych punktów spustowych. Zastosowaliśmy TPI u tego pacjenta, ponieważ są one bezpieczną i skuteczną terapią wspomagającą w przypadku napięciowych i migrenowych bólów głowy, ukierunkowaną na zespół bólu mięśniowo-powięziowego. Aktywne mięśniowo-powięziowe punkty spustowe i skórne jednostki nocyceptywne przyczyniają się do nasilenia objawów zarówno CM, jak i CTTH. Dwa czynniki

eprasa.pl 81119d14e4

przyczyniające się do tego to pochylenie głowy i ograniczona ruchomość szyi, które nadmiernie obciążają mięśnie szyi i są silnie związane z CM i CTTH. Liczne badania wykazały korzyści z leczenia punktów spustowych przy użyciu lidokainy i innych podobnych zastrzyków znieczulających do aktywnych mięśniowo-powięziowych punktów spustowych zarówno u pacjentów z ZZSK – Zesztywniejące Zapalenie Stawów Kręgosłupa, jak i CTTH.
W przypadku naszego pacjenta połączyliśmy TPI z akupunkturą podczas każdej wizyty. Akupunktura jest najbardziej popartą dowodami terapią CAM w leczeniu przewlekłego bólu głowy. Metaanaliza Cochrane z 2009 roku, badająca stosowanie akupunktury w profilaktyce migreny wykazała, że akupunktura „jest co najmniej tak samo skuteczna lub prawdopodobnie bardziej skuteczna niż profilaktyczne leczenie farmakologiczne i ma mniej skutków ubocznych". W tym samym wydaniu, w przeglądzie towarzyszącym stwierdzono, że akupunktura może być cenną opcją w leczeniu częstych epizodycznych lub przewlekłych TTH. Akupunktura jest jedną z opłacalnych interwencji o niskim ryzyku, która wykazuje wiele potencjalnych korzyści dla pacjentów z CDH i jest niedostatecznie wykorzystywana przez wielu lekarzy alopatycznych i pacjentów.
Oprócz biernego leczenia igłami, istnieją dowody na skuteczność nieinwazyjnych terapii, mających na celu zajęcie się nieprawidłową postawą i mięśniowo-powięziowymi przyczynami bólu głowy, które mogą być wykonywane samodzielnie przez pacjentów. W przeglądzie Neurology z 2017 roku zachęcano do stosowania wielodyscyplinarnego podejścia zespołowego do leczenia CDH, w tym terapeutów zajęciowych i fizjoterapeutów uczących pacjentów narzędzi do samodzielnego zarządzania, takich jak koncentracja na świadomości postawy, rozciąganiu, ćwiczeniach wspomagających i mechanice ciała. Ponadto, przegląd Cochrane znalazł randomizowane i kontrolowane badania, potwierdzające korzyści z zastosowania TENS w przypadku CM oraz połączenia TENS, samodzielnego masażu i rozciągania w przypadku CTTH. Chociaż dowody były niskiej jakości, ryzyko wystąpienia poważnych działań niepożądanych było niewielkie. Nasze doświadczenie kliniczne z pacjentami z CDH pokazuje, że często są oni otwarci na otrzymywanie zadań domowych dotyczących samoopieki.
Przed naszą pierwszą wizytą, opieka nad pacjentem obejmowała podejście czysto farmakologiczne, które obejmowało głównie leki poronne. Prawdopodobnie przyczyniło się to do rozwoju CDH u naszego pacjenta. Szacuje się, że od 3% do 14% pacjentów z migreną epizodyczną, którzy często stosują leki na ostry ból głowy, przekształci się w CM. Ryzyko jest najwyższe w przypadku regularnego stosowania leków opioidowych (iloraz szans [OR], 1,4) i kombinacji butalbitalu (OR, 1,73) w porównaniu z tryptanami (OR, 1,07) i niesteroidowymi lekami przeciwzapalnymi (OR, 0,97). Leki z grupy opiatów były wcześniej nadmiernie przepisywane w przypadku nawracających bólów głowy, a nowsze zalecenia Centers for Disease Control, społeczności neurologów i American Board of Internal Medicine zdecydowanie wskazują, że w przypadku większości pacjentów ryzyko związane ze stosowaniem opiatów przewyższa korzyści w leczeniu ostrych i przewlekłych zespołów bólowych głowy. W przypadku tego pacjenta można było również rozważyć zastosowanie botoksu lub najnowszej farmakologicznej metody leczenia przewlekłych bólów głowy. Erenumab jest pierwszym lekiem z tej nowej klasy, zwanej inhibitorami peptydu związanego z genem kalcytoniny, zatwierdzonym przez Amerykańską Agencję ds. Żywności i Leków jako opcja leczenia zapobiegawczego dla pacjentów z epizodycznym lub przewlekłym bólem głowy. Aspekty ograniczające zastosowanie tego leku, to wysoki koszt, konieczność przewlekłego stosowania i nieznane długoterminowe skutki, ponieważ lek był testowany tylko w krótkich badaniach trwających od 12 do 24 tygodni.
Nie jest jasne, która część lub części podjętego leczenia odpowiadają za szybką poprawę stanu pacjenta. Może to obejmować na przykład efekty zabiegów fizycznych, placebo, niespecyficzne efekty terapeutyczne (otoczenie terapeutyczne, relacja lekarz-pacjent), zadania domowe i modyfikacje stylu życia. W naszej opinii klinicznej jest to dopuszczalne ograniczenie w celu stworzenia skutecznych spersonalizowanych terapii dla często nieuleczalnego złożonego przewlekłego zespołu medycznego.

Przemyślenia końcowe

Potrzeba cierpliwości, dociekliwości i wystarczającej ilości czasu na wizytę kliniczną, aby przeprowadzić dokładny wywiad, który obejmuje zarówno badania medyczne, jak i badanie wielu potencjalnych czynników, przyczyniających się do złego samopoczucia pacjentów z CDH.
Biorąc pod uwagę złożone kwestie medyczne, osobiste i związane ze stylem życia, u wielu pacjentów z CDH, którzy cierpią z powodu długotrwałych objawów ograniczających, opowiadamy się za badaniem bardziej zintegrowanych metod leczenia. Faworyzuje to CAM i opcje niefarmakologiczne, które należy stosować jednocześnie z leczeniem farmakologicznym i terapiami głównego nurtu o najniższym ryzyku, niskich kosztach i popartych dowodami. Filozofie Wschodu, w szczególności TCM, są zorientowane holistycznie i mają podobne cele, aby wspierać wrodzone zdolności lecznicze pacjenta. Oprócz udowodnionego działania igieł, powtarzające się wizyty zabiegowe akupunktury dają możliwość budowania relacji terapeutycznej, wspierania zmian stylu życia i zachęcania do praktyk samoopieki. TPI to skuteczny sposób leczenia o niskim ryzyku, który można łatwo stosować wraz z podejściem integracyjnym w podstawowej opiece zdrowotnej.
Opowiadamy się za dalszymi badaniami nad klinicznym zastosowaniem integracyjnych, kompleksowych, multidyscyplinarnych podejść w rutynowej i współczującej opiece nad pacjentami z CDH.

Artykuł źródłowy:
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7019391/

eprasa.pl 81119d14e4

Nie bój się zaczynać od nowa

Agnieszka Podolecka: Nowy początek. Z jednej strony brzmi dobrze i wiele osób uśmiecha się i odczuwa radość, słysząc coś takiego, ale rzesze ludzi ogarnia panika.

Małgorzata Filipiak: Z jednej strony wiemy, że zmiana jest konieczna, że właściwie jest jedyną pewną rzeczą w życiu, ale z drugiej strony wielu ludzi boi się zmian, bo wytrącają ich ze strefy komfortu i zmuszają do konfrontacji ze starymi nawykami oraz poglądami. Czasami tkwimy w sytuacjach, które nie są najmilsze, ale już je znamy, jesteśmy do nich przyzwyczajeni i myślimy sobie, że skoro dajemy radę, to lepiej nie ryzykować zmian, aby nie było jeszcze gorzej. Uważam, że to błędne myślenie.

AP: Zatem od czego zacząć? Jak cieszyć się na to, co nowe? Czy należy samemu dążyć do zmian, czy też czekać, aż życie samo obierze kurs ku lepszemu?

MF: Myślę, że samemu warto być otwartym na różne sytuacje i patrzeć, co się dzieje wokół nas. I z tego, co zobaczymy, wybrać coś, co zmieni nasze życie na lepsze. Cuda raczej nie spadają z nieba, sami je tworzymy, podejmując odważne decyzje. Jeśli skupiamy się całkowicie na sobie, na swoich myślach i nie zwracamy uwagi na świat zewnętrzny, na ludzi wokół nas i na zachodzące dookoła zmiany, bardzo się ograniczamy. Często widząc zmiany u innych, zwłaszcza te, które wydają się zmianami na gorsze, np. rozwód czy utrata pracy, myślimy sobie: „Całe szczęście, że nie mam takich problemów i nie muszę podejmować ważnych decyzji". Niestety takie myślenie to pułapka, która sprawia, że tkwimy w jednym miejscu. Odmawiamy sobie rozwoju, szansy na poznanie nowych ludzi, sprawdzenie, na co nas stać. Kiedyś osoby po czterdziestce, które chciały wrócić na uczelnie, uważane były za dziwaków i nikt nie brał ich na poważnie. A spójrz na siebie: zrobiłaś doktorat właśnie po czterdziestce, dzięki temu dostałaś stypendium na badania naukowe w Afryce i zmieniłaś pracę. Jesteś szczęśliwsza. Coraz więcej osób robi doktoraty w takim wieku i ma z tego frajdę.

AP: Lubię zmiany. Dla mnie powrót na studia w dojrzałym wieku nie był wielkim wyzwaniem. Pomyślałam sobie, że jeśli się przyłożę, to na pewno mi się uda. Nawet nie przypuszczałam, że podejmując ryzyko wyśmiania przez dwudziestoparolatki, otworzę sobie wiele nowych drzwi i moje życie stanie się znacznie ciekawsze. Nikt mnie zresztą nie wyśmiał.

MF: W dodatku ta zmiana pokazała twoim dzieciom, że nie należy się poddawać i że nigdy nie jest za późno na spełnianie marzeń. Podjęłaś ryzyko zmiany i wyszło z tego dużo dobrego. Na pewno nie warto bać się zmian tylko dlatego, że wszyscy w naszej rodzinie postępują według określonych zasad lub dlatego, że nasze pomysły przekraczają ogólnie przyjęte normy społeczne i przypisane społecznie role. Nigdy nie jesteśmy za starzy na miłość, zdobywanie wiedzy i poznawanie fajnych, inspirujących ludzi. Aby się to wydarzyło, trzeba jednak wykonać pewien wysiłek i poszukać nowych znajomości, odwiedzić miejsca, w których mogą przebywać ludzie o podobnych do naszych zainteresowaniach, zapisać się na zajęcia do domu kultury czy ośrodka sportowego. Otworzenie się na nowości jest ważnym

Fot. JenkoAtaman

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

eprasa.pl 81119d14e4

krokiem, a dla osób nieśmiałych wyrazem odwagi. I jaka cudowna nagroda czeka nas, gdy ten krok zrobimy!

AP: A zatem na początku trzeba podjąć decyzję, że naprawdę chce się nowego początku.
MF: Tak. Należy podjąć decyzję, że chcemy zmienić życie i rozwijać się. Jeśli człowiek chce doświadczyć czegoś nowego, chce poczuć się lepiej, to często musi najpierw zamknąć to co złe. Myślę o zakończeniu toksycznych relacji, rezygnacji z męczącej pracy, zmianie stylu życia. Sądzę, że taka decyzja jest początkiem podróży, której celem jest odzyskanie spokoju i wewnętrznej radości. Kiedy zaczynamy się zastanawiać, że może przydałaby się nam w życiu zmiana, to jest to dobry moment, aby zapisać sobie na kartce, co nam przeszkadza i o czym marzymy. I wtedy powinniśmy wziąć odpowiedzialność za swoje czyny – nie czekać, aż ktoś obdaruje nas wszelkimi błogosławieństwami, ale samemu wziąć się za siebie. Nie czekajmy zatem, aż manna spadnie nam z nieba, bo nie spadnie. Nie czekajmy też na moment, gdy już będzie nam tak strasznie źle, że los zmusi nas do zmian. Po co marnować życie i czekać na przysłowiowe zderzenie ze ścianą, przy której czeka nas tylko szaleństwo z rozpaczy? Przyglądajmy się sobie. Gdy robi nam się niewygodnie wewnętrznie, czyli jesteśmy bardziej podenerwowani, trochę bardziej impulsywni, reagujemy inaczej, niżbyśmy chcieli, nie do końca czujemy się dobrze w swojej skórze lub mamy straszne sny, to znaczy, że nadszedł czas na zmiany. Wielu osobom śni się, że próbują biec, ale powietrze wokół jest tak gęste, że nie mogą się ruszyć. Albo jadą samochodem, w którym psują się hamulce i nie mogą zahamować. Przed nimi są inne samochody i wiedzą, że za chwilę w nie uderzą i zginą. Budzą się przerażeni i zlani potem tuż przed śmiertelnym wypadkiem. Tego typu sny pokazują, że coś nas w życiu bardzo ogranicza i sprawia, że dusimy się. Ludzkie ciało jest połączone z myślami i emocjami. Jeśli odczuwamy dyskomfort lub zaczynamy chorować, jest to informacja od podświadomości, sygnał, że należy coś zmienić.

AP: Czasami ludzie wychodzą z pracy, myśląc: „Całe szczęście, że te osiem godzin już się skończyło". Albo cieszą się, gdy ich partner wyjeżdża na kilka dni i od niego odpoczną. A mimo to tkwią w tym samym miejscu, każdego dnia zadając sobie katusze.
MF: Wiele osób odczuwa lęk przed zmianą i lekceważy sygnały płynące z ciała. Nasze ciało nie potrafi kłamać, więc jeżeli odczuwamy fizyczną ulgę, rozstając się z ludźmi, np. parterem, znajomymi czy współpracownikami, nie lekceważmy tych sygnałów. Informują nas one o zagrożeniu, jakim jest sytuacja, w której się znajdujemy. Stres prowadzi do wielu ciężkich chorób. Nie warto go rozładowywać za pomocą alkoholu czy narzekania. Dostajemy od organizmu cudowną wskazówkę, mamy w sobie barometr, który mówi, że coś już przestało działać i zaczęło nam szkodzić. Zastanówmy się zatem co. Lęk przed zmianą jest naturalny, bo zmiana wymaga wyjścia poza strefę komfortu, wymaga wysiłku i przede wszystkim wzięcia odpowiedzialności za własne czyny. Gdy jednak tego lęku nie pokonamy, będziemy tkwić w trudnej sytuacji i unieszczęśliwiać się każdego dnia. Jaki to ma sens?

Gdy mądry człowiek przeanalizuje wykorzystane i stracone szanse, to nie będzie chciał więcej popełniać tych samych błędów i zdobędzie się na odwagę, o którą nawet się nie podejrzewał

AP: Psychologowie nazywają to syndromem głębokiego fotela. Siedzimy w fotelu, który jest niewygodny, ale nie chcemy ryzykować przejścia na krzesło, bo może być jeszcze bardziej niewygodne. Czasami nie musi się dziać nic tragicznego, po prostu człowiek tkwi w zastoju.
MF: I myśli sobie: „Mam nudną pracę, ale daje mi pensję, mam męża, którego nie kocham, ale nie jest taki zły, albo go nie mam i też jest OK. W moim życiu nie ma żadnych fajerwerków, ale czy muszą być? Zabijam czas telewizją i jakoś to życie się toczy". I to jest moment, aby zadać sobie pytanie: czy wystarcza mi to, że życie się tylko toczy? Czy może wolę, aby było ciekawe, inspirujące i sprawiało mi radość? Czego ja tak naprawdę chcę? Jeśli ktoś chce żyć w stagnacji, bo jest mu z tym dobrze, to jego decyzja. Ale jeśli człowiek czuje się nieszczęśliwy i skarży się wszystkim wokół albo choćby tylko narzeka sam sobie w duchu, że życie jest nudne i tak właściwie to sprowadza się do zwykłej wegetacji, to jaki sens ma narzekanie, gdy nie robi się nic, aby zmienić swoją sytuację? Narzekanie dla samego narzekania jest destrukcyjne, chociaż oczywiście też nam coś daje, zazwyczaj zainteresowanie, współczucie, przynajmniej chwilowe, i często opiekę, zatem trochę się opłaca. Nie zmienia jednak naszej sytuacji w sposób widoczny i nie sprawia, że czujemy się lepiej.

AP: Zastanawiam się, na ile takie głębokie zmiany i nowe początki są możliwe.
MF: Wszystko jest możliwe. Problem w tym, że wielu ludzi dokonuje zmian dopiero, gdy zostają przyparci do muru, a w takiej sytuacji ma się znacznie mniej możliwości niż wcześniej, gdy sytuacja nie była jeszcze krytyczna. Lepiej żeby zmiana nie wywodziła się z głębokiego

Małgorzata Filipiak
terapeutka i hipnoterapeutka dzieci i młodzieży, osób dorosłych i par. Absolwentka Szkoły Psychoterapii w Fundacji Vis Salutis i Pedagogiki na UAM w Poznaniu oraz psychologii zarządzania w Wyższej Szkole Bankowej, również w Poznaniu. Ukończyła kurs terapii młodzieży i dorosłych w Centrum CBT w Warszawie, a także kurs hipnozy praktycznej w Polskim Instytucie NLP w Warszawie i w Szkole Hipnozy OMNI. Prowadzi prywatną praktykę.

Zaprenumeruj na www.ulubionykiosk.pl/prenumerata
eprasa.pl 81119d14e4

kryzysu, a decyzje były podejmowane w jako takim komforcie. Dlatego – powtórzę – należy obserwować siebie, reakcje ciała na różne sytuacje, zastanawiać się, dlaczego odczuwa się zmęczenie i obserwować pęknięcia w metaforycznym lustrze. Gdy zaczyna nam być w życiu niewygodnie, odkryjmy przyczynę i nie bójmy się porozmawiać o niej z osobą, która może być sprawcą tego dyskomfortu. Spytajmy o przyczyny zachowania tej osoby, zaproponujmy zmiany, a jeśli odmówi, to podejmijmy świadomą decyzję, czy chcemy mieć tę osobę w swoim otoczeniu. Jeśli jest to toksyczny szef, zastanówmy się, czy na pewno chcemy zostać w obecnej pracy. Jeśli jest to mąż czy żona, która odmawia zmian i uważa, że nic złego nie jest jej winą, to wyobraźmy sobie siebie z tą osobą za pięć, dziesięć, dwadzieścia lat, bo to, co nas irytuje dzisiaj, za dziesięć lat będzie irytować jeszcze bardziej. Z efektami decyzji „zostać czy mienić życie" będziemy musieli się borykać kolejne lata. I pamiętajmy, że niepodejmowanie decyzji też jest decyzją, zazwyczaj złą.

AP: Tak naprawdę decyzje podejmujemy od najmłodszych lat i już wtedy kształtuje się w nas stosunek do zmian.
MF: Duży wpływ we wczesnej młodości mają na nas rodzice, którzy niestety często nie chcą zrywać z rodzinną tradycją i boją się ryzyka, a więc zabraniają dziecku iść do liceum artystycznego, bo powinno iść do szkoły, która da mu stabilniejszy zawód lub nie godzą się na wyjazd na studia do innego miasta, bo dziecko – mimo że teoretycznie dorosłe – jest potrzebne w domu do pomagania w ogrodzie, pracy w polu czy rodzinnej firmie. Lęki rodziców mogą zniszczyć życie, wpakować młodego człowieka w schemat, w którym będzie wiecznie nieszczęśliwy i niewykluczone, że przez to wpadnie np. w alkoholizm. Lęki rodziców mają często na celu chronienie potomstwa. Rodzice myślą, ze jako starsi i bardziej doświadczeni wiedzą lepiej. A przecież decyzje podejmujemy od najmłodszych lat i rodzina powinna nauczyć się je respektować. Nawet przedszkolaki decydują, czy chcą zaśpiewać dla bliskich, czy nie. To, jaką wybierzemy szkołę średnią a potem studia, wpłynie na nasze dalsze życie. Warto więc stanąć okoniem i zawalczyć o siebie z rodzicami. Potem podejmujemy ryzyko, gdy zaczynamy pierwszą pracę, lub zmieniamy ją na lepszą. Decyzja o zmianie miejsca pracy lub zawodu jest jedną z takich rzeczy, które większość ludzi robi niechętnie i zazwyczaj dopiero wtedy, kiedy już naprawdę nie może wytrzymać lub zostaje zwolniona. Do takich sytuacji dochodzi, gdy ludzie nie analizują na co dzień swojego samopoczucia albo nie wierzą, że stać ich na więcej. W dobrych firmach są oceny roczne. Generalnie pracownicy ich nie lubią, bo oceniają ich nie tylko szefowie a czasem także i współpracownicy, ale także muszą ocenić się sami, a zatem są zmuszeni do uczciwego skonfrontowania się z samym sobą. Nie mogą napisać na odczepnego, że wszystko jest OK, albo źle, bo przecież potem będą omawiać tę ocenę ze swoimi szefami i od tego będzie zależeć ich przyszła kariera oraz wysokość pensji. Moim zdaniem taka ocena jest superokazją do tego, aby podsumować ostatni rok, uświadomić sobie, co mi się podoba, a co nie w mojej pracy i podjąć decyzję, czy chcę w niej zostać. A może uda mi się ustalić z szefem jakieś zmiany i zyskam nie tylko ja, ale i firma oraz będę mógł zaprezentować się jako lider?

AP: Taka ocena działa w dwie strony i daje szansę na rozwój. Osobiście bardzo ją lubię i cieszę się, że w mojej pracy robimy podsumowania i analizujemy sukcesy i lekcje do odrobienia. Roczna ocena jest momentem, w którym proponuję zmiany szefostwu, a ono proponuje je mnie. Razem wypracowujemy dalszą strategię dla mojego stanowiska, całej organizacji i dla mnie samej. Szkoda, że nie ma takiego zwyczaju w każdym miejscu pracy. Niestety są ludzie, którzy marnują szansę na odważne powiedzenie, co chcieliby zmienić i cierpią.
MF: Znam bardzo wiele osób, które muszą brać leki psychotropowe z powodu fatalnego traktowania w firmie lub kończą na oddziałach psychiatrycznych, bo doprowadzili się do takiego wycieńczenia, że nie mogą normalnie funkcjonować. Albo są ofiarami mobbingu, albo sami wpędzili się w niewyobrażalny stres, bo chcieli coś komuś udowodnić. Taka tragedia jest niepotrzebna. Gdy pacjent raz ją przeżyje, zazwyczaj uczy się asertywności i mówi „nie", gdy czuje, że dzieje mu się krzywda. Miejmy nadzieję, że ludzie chociaż czasami będą uczyć się na bazie cudzych doświadczeń i nie dopuszczać, by doszło do nieszczęścia tylko dlatego, że bali się coś powiedzieć albo zmienić. Pamiętajmy, że nasze życie zawodowe ma wpływ na wszystkie inne obszary życia: na relacje z bliskimi, którzy muszą żyć z kłębkiem nerwów, na nasze zdrowie, które na skutek stresu psuje się, nawet na wiarę, bo ludzie nieszczęśliwi często zaczynają wątpić w swoją religię.

AP: Człowiek, który nie wierzy w siebie i w to, że potrafi wykonywać lepszą, ciekawszą i przynoszącą satysfakcję pracę, skazuje na cierpienie nie tylko siebie. Mam znajomych, którzy nienawidzą swojej pracy, ale siedzą w niej od dwudziestu lat, bo dobrze zarabiają. Tylko co z tego, skoro nie mają czasu na wykorzystanie w pełni urlopu i większość weekendów też spędzają przed komputerem. Są wiecznie zmęczeni i nie mają czasu cieszyć się zarobionymi pieniędzmi. Są niewolnikami pieniędzy, ale żadne z nich nie ma odwagi zmienić firmy.
MF: Praca powinna odzwierciedlać nasze życiowe wartości. Oczywiście najpierw należy je poznać. Choćby w Internecie można znaleźć przykładową listę wartości. Są nimi np. pomaganie innym, pacyfizm, wolność, zdrowie, rodzina, pieniądze, władza. Raz do roku warto wybrać te, które są dla nas ważne, potem wypisać dziesięć najważniejszych, następnie wybrać pięć spośród tych dziesięciu i ułożyć je w kolejności. Jeśli dla kogoś najważniejszymi wartościami są wolność i pacyfizm, to nie powinien pracować w korporacji produkującej broń, bo nigdy nie będzie tam szczęśliwy. Jeśli na szczycie listy jest zdrowie, to raczej w fabryce papierosów ta osoba nie będzie się czuła spełniona. Gdy dla kogoś ważna jest godność osobista, to praca z przełożonym, który

eprasa.pl 81119d14e4

Lęk przed zmianą jest naturalny, bo zmiana wymaga wyjścia poza strefę komfortu, wymaga wysiłku i przede wszystkim wzięcia odpowiedzialności za własne czyny. Gdy jednak tego lęku nie pokonamy, będziemy tkwić w trudnej sytuacji i unieszczęśliwiać się każdego dnia

go nie szanuje, musi prowadzić do złego samopoczucia bez względu na to, jak duże pieniądze się zarabia. A jeśli liczą się tylko pieniądze, a cała reszta jest drugorzędna, to nie ma znaczenia, czy pracuje się w firmie produkującej broń, używki czy pieluchy dla dzieci. Ważne, że co miesiąc na konto spływa wysoka pensja. Zatem należy zacząć od poznania samego siebie. Gdy już to zrobimy, przyjrzyjmy się swojej pracy. Jeśli jest nam w niej źle, to prawdopodobnie nasze wartości są w niej łamane. Gdy już odkryjemy, co jest nie tak, to będziemy mogli podjąć decyzję, czy próbujemy coś zmieniać w firmie, np. rozmawiając z szefem o relacjach lub prosząc o inne stanowisko, czy też zmieniamy firmę, albo zaciskamy zęby i tkwimy w tym samym miejscu. Jeśli zdecydujemy się na to ostatnie, to nie ma sensu narzekać, sami sobie zgotowaliśmy taki los. I tak, wiem, że w tej chwili wiele osób powie, że przecież trzeba spłacać kredyt i zarabiać na rodzinę, więc wszystko to fiubździu. Nie mówię, aby rzucać pracę z dnia na dzień. Proponuję, aby przygotować się do zmiany, napisać porządne CV, może skorzystać z pomocy specjalisty, który pomoże nam lepiej sprzedać swoje umiejętności, wybrać oferty, które nas ciekawią, przyłożyć się do listu motywacyjnego, bo jest on szansą na zaprezentowanie swoich pomysłów i pokazanie „ludzkiej twarzy", która może zachęcić potencjalnego pracodawcę do spotkania z nami. Można poprosić o pomoc znajomych, sprawdzić, jakie granty unijne są obecnie dostępnie na założenie firmy. Warto oczywiście porozmawiać z partnerem o jego pracy i sprawdzić, czy on lub ona nie chce poszukać czegoś lepszego i dać nam szansy na rozwój, nawet jeśli początkowo będą z tego mniejsze pieniądze. Jest wiele możliwości. Jak człowiek chce, to znajdzie wyjście z sytuacji. Najważniejsze to podjąć decyzję.

AP: Jakkolwiek by patrzeć, wszystko, co robimy lub czego nie robimy, jest decyzją o zmianie lub jej braku. Co zrobić, gdy z jednej strony chcemy polepszyć życie, a z drugiej strony boimy się zmian?

MF: Proponuję narysować sobie linię życia i zaznaczyć na niej to, co ważnego wydarzyło się do tej pory. Trzeba zaznaczyć momenty zwrotne, zarówno te dobre, np. wyjazd na studia na koniec kraju, jak i złe, np. wyrzucenie z pracy czy rozwód. Nad tymi momentami należy się zastanowić, przeanalizować, jak sobie poradziliśmy, co dobrego wynikło z sytuacji, które wydawały się nam tragiczne. Może dzięki rozwodowi odkryliśmy siłę wewnętrzną i rozwinęliśmy skrzydła? Może dzięki wyrzuceniu z pracy postanowiliśmy więcej nie mieć szefa i stworzyliśmy własną firmę? Nawet jeśli firma jest na dorobku i zarabiamy mniej, to satysfakcja z budowania, z bycia szefem samemu sobie a także inspirowanie pracowników daje nam ogromną radość. Może wręcz fizycznie odczuwamy wolność, wstajemy rano uśmiechnięci i już zapomnieliśmy, że kiedyś codziennie bolał nas brzuch? Naprawdę warto poświęcić czas na taką analizę. Ona pokaże nam, że zmiany są nieodzowną częścią życia, nawet gdy unikamy ich jak ognia. Zobaczymy wszystkie sytuacje, w których wykorzystaliśmy szansę a także te, w których baliśmy się zmian i straciliśmy możliwość poprawienia jakości życia. Gdy mądry człowiek przeanalizuje wykorzystane i stracone szanse, to nie będzie chciał więcej popełniać tych samych błędów i zdobędzie się na odwagę, o którą się nawet nie podejrzewał. Świetnym przykładem tego, że stać nas na więcej, niż myślimy, jest postać Davida Gogginsa, który z faceta bez przyszłości stworzył samego siebie od nowa. Stał się jednym z najlepszych sportowców wytrzymałościowych na świecie i z czasem ikoną amerykańskich sił zbrojnych. W książce „Nic mnie nie złamie" dzieli się on niezwykłą historią swojego życia i stwierdza, że większość z nas wykorzystuje tylko 40% swoich możliwości. Goggins nazywa to regułą 40%, twierdzi, że kiedy myślimy, iż jesteśmy kompletnie na skraju wytrzymałości i toniemy, to tak naprawdę drzemie w nas jeszcze 60% sił, które skrywają się w nas bardzo głęboko i są nasączone nadludzką wręcz mocą. To dlatego w momentach największej desperacji wstępuje w nas niezwykła moc, gdyż w jakiś sposób znaleźliśmy do tych 60% zasobów klucz. To jest nagroda za nasz trud dotarcia aż do tego miejsca i moment, gdy zaczynamy tworzyć nowe życie, tym razem już na naszych warunkach.

AP: Myślę, że jeśli człowiek doceni siebie w sytuacjach, które były trudne, ale sobie w nich poradził, to będzie mieć więcej wiary w siebie, a zatem więcej odwagi i samozadowolenia.

MF: Jesteśmy częścią większej całości. Jeśli będziemy patrzeć na siebie jako na odcięte fragmenty rzeczywistości, to faktycznie ciężko będzie mieć odwagę do podejmowania ryzyka. Jeśli to, co dobre, uznamy na miłe zrządzenie losu, a to, co złe, za własny błąd albo ludzką złośliwość, to nasze

Fot. Monster Ztudio

eprasa.pl 81119d14e4

życie będzie przypominać hazard: jeden rzut kostką przez los przyniesie coś dobrego, inny nieszczęście. To jest błędne myślenie, w ten sposób odbieramy sobie moc sprawczą. Życie nie jest hazardem, możemy podejmować decyzje świadomie, nie czekając na tzw. zrządzenia losu. Nasza podświadomość przechowuje myśli i emocje. Mało tego, badania pokazują, że nasz organizm ma pamięć komórkową. Jeśli przestaniemy reagować lękiem czy wręcz paniką na trudne sytuacje i zaczniemy podchodzić do nich jak do lekcji, które należy przeanalizować i odrobić, to kolejna trudna sytuacja wywoła pozytywną myśl: OK, z czymś podobnym już dałem sobie radę, wiem, kogo poprosić o pomoc, czego unikać, wiem, czy warto walczyć, czy może odpuścić, np. zerwać znajomość lub zrezygnować z jakiegoś interesu. Najpierw musimy jednak podjąć decyzję, że chcemy sobie poradzić i chcemy słuchać nie tylko swojego umysłu ale i ciała. Jeśli ciało zaczyna chorować, zastanówmy się, czy chorowało w podobnej sytuacji życiowej, np. na skutek stresu w pracy. I przypomnijmy sobie, co wtedy zrobiliśmy i jak ciało zareagowało. Czy odetchnęło z ulgą, gdy postawiliśmy się szefowi i wymogliśmy na nim zmianę zachowania, czy też szef był nieugięty? Czy jego nieugiętość spowodowała dalszą chorobę? Czy wyzdrowieliśmy dopiero po zmianie pracy? Na skutek długotrwałego stresu ludzie zapadają nie tylko na choroby, ale też stają się nieuważni i łamią sobie kości czy zrywają ścięgna. Zatem oceniajmy realnie, czy warto dalej walczyć, czy może podjąć odważną decyzję o zmianie swojej sytuacji.

AP: Mam koleżankę, która powtarzała, że dusi się w swoim małżeństwie. Była tak nieszczęśliwa i zestresowana, że w końcu osłabiła organizm do tego stopnia, iż złapała gruźlicę. Spędziła kilka miesięcy w szpitalu, mąż po raz kolejny nie udzielił jej wsparcia i po wyjściu do domu złożyła pozew rozwodowy. Tak naprawdę całkowicie wyzdrowiała i nabrała sił dopiero po rozwodzie, ale on przecież długo trwał.

MF: I warto było czekać, aż wydarzy się coś tak ekstremalnego? Lepiej zdobyć się na odwagę wcześniej, choć oczywiście złożenie pozwu o rozwód wymaga przygotowań i to nie tylko psychicznych ale i finansowych. Tkwienie w złym związku porównałabym do chodzenia w niewygodnych butach: póki obcierają, jeszcze można kuśtykać, ale kiedy zaczynamy krwawić, to te buty naprawdę trzeba wyrzucić. Warto zapisać sobie, co dobrego wynosimy z tej relacji, kiedy czujemy się szczęśliwi. Na drugiej kartce wypisujemy wszystkie momenty, które nas unieszczęśliwiają. Obejrzyjmy sytuację z każdej strony, zobaczmy, czy zrobiliśmy wszystko co możliwe, żeby związek zmienić i uratować. Zastanówmy się, dlaczego zdecydowaliśmy się z kimś być, czy było nam z tą osobą dobrze, czy było to tylko młodzieńcze zakochanie albo ucieczka z domu przed okropnymi rodzicami, a może wpadka z ciążą i małżeństwo z rozsądku? Kiedy przyczyny wejścia w związek przestały nam wystarczać i partner stał się uciążliwością? Czy kiedykolwiek w ogóle lubiliśmy robić coś razem? Od kiedy nie lubimy spędzać czasu we dwoje? Czy da się to naprawić? Czy mamy jakieś wspólne hobby, coś, co nas łączy i co możemy robić wspólnie z radością? Czy też w ogóle nie ma szansy na jakąkolwiek radość? Spróbujmy porozmawiać z partnerem, wspólnie zdiagnozować problemy i uczciwie sprawdzić, co każdy z nas może zmienić. Jeśli partner nie współpracuje i nie chce zmian, to jaki jest sens w byciu z nim nieszczęśliwym? I proszę, nie

Fot. simona

Oczywiście można czekać, aż niebiosa ześlą nam idealnego partnera, ale to się rzadko zdarza, więc jeśli komuś zależy na dobrym związku, to warto poszukać odpowiedniej osoby z głową, nie rezygnować z tego, co dla nas ważne, tylko dlatego, że ktoś jest piękny i motyle latają nam w brzuchu

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

eprasa.pl 81119d14e4

mówmy, że dzieci potrzebują dwojga rodziców. Owszem, oni są potrzebni, ale wtedy gdy ze sobą nie walczą. Mam tu na myśli również cichą przemoc psychiczną. Wszystkie badania pokazują, że lepiej, aby dzieci miały dwa szczęśliwe domy, nawet biedniejsze, niż jeden nieszczęśliwy.

AP: A zatem zaczynamy od diagnozy naszego związku?
MF: Najpierw zacznijmy od siebie i analizy swojego samopoczucia, od diagnozy życiowej sytuacji. Jeżeli ktoś obserwuje u siebie niekorzystne zmiany w aspekcie psychicznym lub fizycznym, zauważa, że pogarsza się jego wygląd, odczuwa niechęć do spędzania czasu z innymi ludźmi, odrzuca zaproszenia od przyjaciół, rezygnuje z wychodzenia gdziekolwiek, to znaczy, że jest źle i trzeba znaleźć w sobie odwagę na znalezienie odpowiedzi na pytanie dlaczego. Jeśli ktoś boi się, co się wydarzy, jeśli zrobi coś, czego partner nie lubi, jeśli boi się jego powrotu do domu, to znaczy jest bardzo, bardzo źle. Wtedy należy stanąć ze sobą twarzą w twarz i odpowiedzieć uczciwie, dlaczego tkwi się w takim związku. Co on nam daje? Czy jest się w nim ze strachu, czy dlatego, że człowiek nie wierzy, iż potrafi sobie poradzić sam. Ofiary przemocy często tak myślą. Sądzą, że nie zdołają utrzymać się same, że umrą z głodu, że skończą bez pieniędzy na utrzymanie dzieci. A to zwykle jest nieprawda i gdy poprosimy o pomoc, to ją dostaniemy. Zawsze znajdzie się ktoś, czy to osoba prywatna, czy instytucja, która jest w stanie pomóc, albo bezpośrednio, albo skierować w odpowiednie miejsce. Ważne, aby nie cierpieć w samotności, nie odgradzać się, lecz otwarcie opowiedzieć o swoim problemie i poprosić o wsparcie. Trzeba uświadomić sobie, że dalej tak być nie może, że jesteśmy na metaforycznej wojnie. Jeżeli ktoś nas z tego frontu nie wyciągnie albo chociaż odrobinę nam nie pomoże, to będziemy walczyć samotnie. Wojny raczej nie wygrywa się w pojedynkę. Wiele osób zgodzi się przyjąć matkę z dziećmi nawet na miesiąc czy dwa, aby spokojnie mogła znaleźć lokum do wynajęcia, załatwić błękitną kartę na policji, jeśli była ofiarą przemocy. W Internecie są informacje, dokąd zadzwonić, aby uzyskać pomoc. Warto też sobie przypomnieć, komu się w życiu pomogło i zwrócić się do tych osób. Oczywiście część z nich umyje ręce, ale wielu ludzi jednak chce się odwdzięczyć za dobro, które kiedyś otrzymało.

Znajdźmy coś, co sprawia nam przyjemność, potem nawiążmy kontakty z osobami, które umożliwią nam robienie czegoś miłego i zaangażujmy się. Takie zaangażowanie może trwać całe życie, do późnej starości

AP: Tak długo, jak człowiek oddycha, nie jest za późno na zmianę na lepsze.
MF: Jeśli chcemy zacząć od nowa, to musimy sobie wyznaczyć cel i zobaczyć, czy zdołamy dojść do niego sami, czy też potrzebni są nam inni ludzie. Następnie należy wyruszyć w pielgrzymkę do światła. A jeśli boimy się, że w tej pielgrzymce zaczniemy wątpić, to poprośmy bliskich, aby nas dopingowali i podtrzymywali na duchu. Jeśli celem jest odcięcie się od toksycznego człowieka czy ludzi, nie spotykajmy się z nimi, nie pozwalajmy sobą manipulować, nie odpowiadajmy na maile, zablokujmy telefony i nie dawajmy sobie robić wody z mózgu. Jeśli celem jest coś, co chcemy, aby się wydarzyło w przeciągu najbliższych dwunastu miesięcy, np. zmiana pracy lub miejsca zamieszkania, to wyznaczmy sobie kamienie milowe i ustalmy, co ile miesięcy powinniśmy te cele realizować, aby zmieścić się w czasie. I znów sprawdźmy, czy poradzimy sobie sami, czy też potrzebny nam doradca. I złóżmy sobie uroczystą obietnicę, że zadbamy o siebie i osiągniemy cel, który sobie wyznaczyliśmy. Po zrealizowaniu każdego etapu uczcijmy swój sukces, kupmy sobie ciastko albo spotkajmy się z przyjaciółmi i pochwalmy się. Ich radość z naszych sukcesów będzie wisienką na torcie.

AP: A jeśli ktoś pragnie miłości?
MF: To podejdźmy do poszukiwań z rozsądkiem, a nie tylko sercem. Jeśli celem jest znalezienie kochającego partnera, to zacznijmy od autorefleksji i wypiszmy sobie wartości, które są dla nas ważne i porównajmy je z listą osoby, która się nam podoba. Jeśli ktoś okazuje nam zainteresowanie, to powinien zgodzić się na autorefleksję oraz chcieć poznać nas lepiej. Lista wartości to świetny sposób na opowiedzenie o sobie i zorientowanie się, co jest ważne dla drugiej strony. Jeśli na szczycie listy mężczyzny znajduje się rodzina, żona dbająca o dom i stabilność, to nie powinien się wiązać z kobietą, której wartości to kariera i podróżowanie. Oczywiście można czekać, aż niebiosa ześlą nam idealnego partnera, ale to się rzadko zdarza, więc jeśli komuś zależy na dobrym związku, to warto poszukać odpowiedniej osoby z głową, nie rezygnować z tego, co dla nas ważne, tylko dlatego, że ktoś jest piękny i motyle latają nam w brzuchu. Warto szukać w miejscach, które są zgodne z naszymi wartościami i zainteresowaniami. Jak ktoś kocha sztukę, to może zapisać się na warsztaty artystyczne, do grupy dyskusyjnej czy na wycieczkę po muzeach. Jeśli największą radość sprawia komuś imprezowanie, to klub będzie dobrym miejscem, ale zmuszanie się do pójścia na podryw do klubu, gdy jest się introwertykiem i molem książkowym, jest zupełnie pozbawione sensu i może sprawić, że znów wpakujemy się w zły związek. Kochajmy całym sercem, ale jednocześnie nie przestawajmy myśleć.

AP: Niektóre zmiany w życiu przychodzą w sposób naturalny i są nieuchronne, a mimo wszystko wiele osób się boi. Mam na myśli odejście dzieci z domu i samodzielne matki. Sama

eprasa.pl 81119d14e4

Jasne, że na początku może być trudno, ale wyprowadzka dzieci z domu powinna być jednym z najprzyjemniejszych początków, bo jest dowodem naszego sukcesu. Nie bójmy się zostać sami. Pamiętajmy, że nasi znajomi są w podobnym wieku i też mają teraz więcej czasu, więc spotykajmy się częściej i wspólnie odkrywajmy, co życie ma nam jeszcze do zaoferowania

doświadczyłam takiej sytuacji rok temu, gdy pierwszy raz w życiu zamieszkałam sama. Najpierw mieszkałam z rodzicami, potem na studiach z koleżankami, potem z mężem, w końcu sama z córkami. Teraz obie są już dorosłe i wyprowadziły się. Z jednej strony miałam obawy, czy będę mieć syndrom pustego gniazda, ale z drugiej strony powtarzałam sobie, że jest to dla mnie świetna okazja na to, żeby być wolną i szczęśliwą. Znalazłam sobie nowe hobby i cieszę się, gdy wracam do domu i patrzę na idealny porządek, bo wreszcie nikt mi nie bałagani i mam przestrzeń dokładnie taką, jaką chcę, ponieważ nie muszę iść z nikim na żaden kompromis.

MF: I świetnie! Jesteś sobie sterem, żeglarzem i okrętem.

AP: Co zatem doradzisz rodzicom, nie tylko tym żyjącym w pojedynkę, gdy ostatni potomek opuszcza dom?

MF: Od razu przypomina mi się piosenka Kazika: „Wyjechali na wakacje wszyscy nasi podopieczni". Wyjechali! I to na długo! Zróbmy imprezę i uczcijmy ten fakt! I cieszmy się z dobrze spełnionego obowiązku. Jeśli twoje dzieciaki wyjechały na studia albo znalazły pracę, która pozwala im na wyjęcie mieszkania, to znaczy, że coś, matko, ojcze, zrobiliście dobrze. Po pierwsze utrzymaliście to dziecko przy życiu, poradziliście sobie z wszystkimi jego chorobami dziecięcymi, nieprzespanymi nocami, szaleństwami okresu nastoletniego, daliście mu podstawy moralne, wykształciliście, nauczyliście samodzielności i teraz możecie świętować oraz cieszyć się wolnością. Kibicujmy naszym dzieciom i cieszmy się, że w końcu mamy czas, aby zrobić coś dla siebie. Jeśli do tego momentu człowiek nie znalazł sobie hobby, to czas najwyższy zastanowić się, co sprawia mu przyjemność i nauczyć się samemu ją sobie sprawiać. Jasne, że na początku może być trudno, ale wyprowadzka dzieci z domu powinna być jednym z najprzyjemniejszych początków, bo jest dowodem naszego sukcesu. Nie mówię oczywiście o sytuacji, gdy dzieci uciekają z domu, bo nie mogą znieść rodziców. Jeśli relacje były dobre lub chociaż poprawne, dzieci będą nas zapraszać na obiad czy spacer i obdarują wnukami. Na razie zaś jest moment, gdy nie ma żadnych obowiązków związanych z następnym pokoleniem i jest czas, aby robić coś, co sprawia nam frajdę. Fajnie jest zrobić imprezę z tematem przewodnim i żeby nie były nim dzieci. Można albo potańczyć, albo poprosić znajomych, którzy odwiedzili ciekawe miejsca, o pokaz slajdów, albo umówić się na grę w planszówki i uśmiać z powodzeń i niepowodzeń w grze.

AP: Pięćdziesiątka to bardzo ważny moment w życiu kobiety.

MF: Najpierw była córką, potem żoną i matką, teraz jest samodzielną, dojrzałą istotą i warto, aby się sobie przyjrzała. Ma mnóstwo doświadczeń życiowych, jest zupełnie inną osobą niż trzydzieści czy dwadzieścia lat temu, ma odmienne potrzeby, inną siłę wewnętrzną. Jasne, może już nie mieć powera, aby wstawać o szóstej rano i uprawiać jogging półtorej godziny przed pracą, ale może biegać czy jeździć na rowerze po pracy, wolniej i zachwycając się przyrodą. Ma inne zainteresowania niż wtedy, gdzie dzieci były małe. Zazwyczaj ma też ułożone wartości, wie, jaką jest kobietą, czego chce, a czego nie. Jest w dobrym, letnim lub złym związku i na etapie zastanawiania się, co z tym

Fot. Iván Moreno

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

eprasa.pl 81119d14e4

Nie warto czekać do siedemdziesiątki na olśnienie, bo ono samo się nie pojawi, trzeba włożyć trochę wysiłku w zaplanowanie reszty życia.

fantem zrobić. A jeśli jeszcze nie odrobiła tej pracy domowej, to dzięki temu, że wraca do mieszkania, w którym nie ma domagających się uwagi dzieci, ma czas, aby wszystko sobie przemyśleć. Jeśli ma zbyt wymagającego męża, to może iść do parku i tam pomyśleć w spokoju, zastanowić się, czy chce dalej tak żyć. Jeśli nie jest w związku i czuje się samotna, to czas na zastanowienie się, jak to zmienić. Może chce poszukać nowego partnera? A może to jest dobry moment na wzięcie psa ze schroniska? Wspólne spacery rano i wieczorem bez względu na pogodę utrzymają ją w dobrej kondycji. Może zaadoptuje dwa koty i będzie się z nimi bawić? A może zapisze się na jogę i będzie gotować obiad co drugi dzień, a nie codziennie i zmieni sposób odżywania? Pięćdziesięciolatka jest w idealnym momencie życia, aby w końcu skupić się na swoich potrzebach. To samo dotyczy mężczyzn. Są tacy, którzy zapisują się na kursy gotowania i mają z tego wielką frajdę. Albo odkrywają nowe sporty. Nie bójmy się zostać sami. Pamiętajmy, że nasi znajomi są w podobnym wieku i też mają teraz więcej czasu, więc spotykajmy się częściej i wspólnie odkrywajmy, co życie ma nam jeszcze do zaoferowania.

AP: Dojrzały wiek to świetny moment, aby rozpocząć od nowa, w końcu robić to, na co przy dzieciach nie było czasu. Emerytura to też dobry moment na zmiany.
MF: Jasne, że tak. W Konstancinie jest Restauracja Różana. Ostatnio widziałam tam grupę mocno starszych już osób. Mieli w sobie tyle radości życia, że śmiali się w głos. Seniorzy spotykają się w uniwersytetach trzeciego wieku. Zapraszają na prelekcje ciekawych ludzi, odwiedzają muzea. W dodatku dostają dotacje z miasta czy gminy na wydarzenia kulturalne i wyjazdy. W momencie gdy człowiek przechodzi na emeryturę, powinien pomyśleć o przyszłości i o tym, kim jeszcze chce być, co chce osiągnąć. Warto usiąść i zrobić sobie taką listę. I nie opierać swojej przyszłości jedynie na pomaganiu dorosłym dzieciom i wnukom.

AP: Problem pojawia się w sytuacji, kiedy człowiek był całkowicie uzależniony od dzieci. Co wtedy?
MF: Po pierwsze, trzeba jak najszybciej znaleźć dla siebie chwilę, aby na spokojnie usiąść przy stole z kartką papieru i długopisem i zacząć robić listę rzeczy, które sprawiają nam przyjemność. Nie warto czekać do siedemdziesiątki na olśnienie, bo ono samo się nie pojawi, trzeba włożyć trochę wysiłku w zaplanowanie reszty życia. To nie musi być skok na bungee czy przejażdżka na rollercoasterze. Można zapisać się na jogę, znaleźć w Internecie informację, gdzie w okolicy są organizowane kręgi kobiet, spotkać się z inspirującymi paniami, które chcą dzielić się życiowym doświadczeniem, wspólnie medytować i śmiać się. Fajnie jest też zadbać o siebie w grupie, wybrać się razem na manicure albo zrobić spa party w domu. Każda kobieta może przynieść inną maseczkę czy peeling, można się tymi maseczkami obłożyć i śmiać, jak fajnie wyglądamy z zieloną czy niebieską twarzą. A jeśli ktoś jest introwertyczny, to może sobie takie spa zrobić samemu. Wyznaczyć jeden dzień w tygodniu, w którym odbywa się holistyczny rytuał. Najpierw zdrowy obiad lub lekka kolacja, potem relaksująca, pachnąca kąpiel i relaks z maseczką przy medytacyjnej lub klasycznej muzyce.

AP: Wielu mężczyzn, przechodząc na emeryturę, traci radość życia, bo do tej pory definiowała ich praca. A przecież przed nimi jeszcze dwadzieścia lat albo i więcej, jeśli zadbają o zdrowie.
MF: Mężczyźni po sześćdziesiątce też mogą spełnić swoje marzenie, kupując motor czy wyruszając na piesze wędrówki po górach. Człowiek, który wypuszcza dzieci z domu lub przechodzi na emeryturę, nie jest inwalidą, jest w wieku, gdy fizycznie większość rzeczy jest nadal możliwa. Może nauczyć się nowych sportów, zarówno wymagających szybkości, jak i spokojnych, np. pilatesu czy jogi. W grupach sportowych mamy szansę poznania nowych ludzi. Część z nich na pewno będzie mieć zainteresowania podobne do naszych. I zdecydowanie warto zadbać o kondycję fizyczną, aby nie stać się zniedołężniałym, ale mieć siłę i sprawność umożliwiające wyjazdy, spacery, pływanie i inne aktywności, które sprawiają nam przyjemność. Na Zachodzie popularny jest powrót na studia po przejściu na emeryturę. Mężczyzna całe życie pracował jako inżynier, bo wybrał takie studia, aby zarobić na utrzymanie rodziny. Mając lat sześćdziesiąt pięć, w końcu ma czas, aby studiować np. orientalistykę i nauczyć się koreańskiego albo zapisać się na studia międzywydziałowe na kierunki, które w jego młodości w ogóle nie istniały np. europeistykę, coaching czy pomoc humanitarną. Dobrze by było, gdyby seniorzy wrócili na uczelnie także w Polsce.

AP: A jeśli ten wywiad czyta ktoś młodszy...
MF: To najlepiej, aby od razu pomyślał o swojej przyszłości, zadbał o zdrowie zarówno ćwicząc, jak i zdrowo się odżywiając. Na dobrą starość pracujemy w końcu całe życie – począwszy od tego, jaka jestem, jaka chcę być w przyszłości zależy, jakie formy spędzania wolnego czasu wybiorę, w jaki sposób zaplanuję swoje wydatki. Jeśli czyimś marzeniem jest wypracowanie sobie spokoju ducha i jednocześnie poznawanie świata, to może powinien zaoszczędzić pieniądze na wyjazd do Indii i pobyt w ośrodku ajurwedyjskim? Tam nauczy się nie tylko medytacji i jogi, ale też gotowania zdrowych posiłków zgodnych z mającą tysiące lat tradycją medycyny indyjskiej. Jeśli ktoś widzi siebie jako rzutką

eprasa.pl 81119d14e4

staruszkę do końca chodzącą po górach, to powinien zadbać o kondycję fizyczną, wykonując ćwiczenia kardio. A jeśli ktoś marzy od dzieciństwa o balecie, ale rodzice go nie zapisali w podstawówce, to mam dobrą wiadomość: istnieją zajęcia z baletu dla dorosłych, podczas których można nauczyć się tańca od podstaw i nacieszyć różową spódniczką z tiulu. A jeśli komuś brakuje dzieci, bo nie ma własnych, to może skontaktować się z domem dziecka i zaproponować pomoc w odrabianiu lekcji. Dzieci z pewnością docenią sympatycznego dorosłego, który z dobrej woli chce im poświęcić czas i powiedzieć dobre słowo. W schroniskach dla zwierząt można wyprowadzać psy na spacer. Znajdźmy coś, co sprawia nam przyjemność, potem nawiążmy kontakty z osobami, które umożliwią nam robienie czegoś miłego i zaangażujmy się. Takie zaangażowanie może trwać całe życie, do późnej starości.

A zatem każdy odważny krok dokłada zasoby do naszego banku odwagi i samodzielności i gdy nachodzi niepokojąca zmiana, z tego banku będziemy czerpać siły

Fot. Svitlana

AP: A jeśli człowiek naprawdę nie wie, co daje mu radość i nie umie sam dokonać zmian?

MF: To może zapisać się na zajęcia z coachingu. Od tego są specjaliści, aby pomóc odnaleźć sens życia i dodać odwagi do odkrywania nowych obszarów oraz dokonywania zmian na lepsze. Nowy etap życia warto zacząć od pozbycia się ograniczeń i hamujących myśli, które wielu z nas nosi w sobie od dzieciństwa. Coach czy terapeuta pomoże nam odrzucić szkodliwe kody kulturowe, pozbyć się myślenia „tego nie wypada robić" i ruszyć do przodu pełną parą. Może warto tupnąć nogą i powiedzieć sobie, że nikt nie będzie mi więcej nic narzucał i od dzisiaj żyję według własnych reguł i szukam ludzi, którzy myślą podobnie do mnie. Każdy moment jest dobry, aby tak zrobić, wyprowadzka dzieci czy przejście na emeryturę również. Pamiętasz piosenkę Maryli Rodowicz „Ech mała"? Opowiada o tym, jak kobieta całe życie wysłuchuje, że czegoś jej nie wypada, nie wolno, co powinna zrobić. I tak mija dwadzieścia, trzydzieści, sześćdziesiąt lat. W końcu zmęczona życiem i podporządkowywaniem się kobieta słyszy głos „z góry": „Ech mała poszalej / Masz 80 lat / Coś zapal i nalej / Tak mało dał ci świat / Baw się wreszcie zapałkami / Niech cię sparzy żar / Nie siedź w domu wieczorami, kiedy kusi bal / Ech mała poszalej / Garściami bierz, co chcesz / Takie życie mała / Takie jest". Po co czekać do osiemdziesiątki? Szkoda życia.

AP: Pamiętajmy, że zmiana jest jedyną pewną rzeczą w życiu i korzystajmy z okazji, aby zmiany dawały nam radość.

MF: Wszystko jest w naszej głowie. To, czy podejdziemy do zmiany jako do zagrożenia, czy też szansy, zależy tylko i wyłącznie od nas. Jeśli zmiana przeraża, pozwólmy sobie pomóc i wykorzystać ją jak najlepiej. Ćwiczenie odwagi i charakteru jest podobne do ćwiczenia ciała. Najpierw strzyka nam w kościach, potem idzie już nam lepiej. Gdy rozciągam swoje ciało, to również widzę, jak ono się zmienia na lepsze, każdego dnia pozwala rozciągnąć się o kolejne kilka centymetrów. Podświadomość dostaje informacje, jak odbierasz świat, czy jesteś gotowa na większą czy mniejszą zmianę, czy poradzisz sobie sama, czy też potrzebujesz pomocy. I zgodnie z tą informacją nasz umysł będzie nas wspierać albo ograniczać. A zatem każdy odważny krok dokłada zasoby do naszego banku odwagi i samodzielności i gdy nachodzi niepokojąca zmiana, z tego banku będziemy czerpać siły. Ćwiczenie umysłu można połączyć z gimnastyką ciała. Np. robisz skłon i mówisz „jestem wdzięczna za to, że jestem zdrowa"; a drugi skłon „jestem wdzięczna za to, że chciało mi się dzisiaj wstać i zrobić coś tylko dla siebie", trzeci skłon „jestem wdzięczna za to, że odważyłam się zaryzykować i powiedziałam mężowi, że nie będę czegoś robić", czwarty skłon „jestem wdzięczna za to, że odważyłam się zmienić pracę" i tak dalej, i tak dalej. Gdy ludzie łączą swoje ciało i ducha, to następuje proces synergii i działanie pozytywnych afirmacji jest silniejsze. Znajdźmy więc choć kwadrans rano i wieczorem, aby powiedzieć sobie „jestem silnym, mądrym, odpornym i ważnym człowiekiem, umiem wykorzystywać zmiany i nowe szanse". Takie ćwiczenia pomogą nam osiągnąć szczęście. ■

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

eprasa.pl 81119d14e4

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

P: ***Czy to prawda, że majonez jest głównym źródłem chorób przenoszonych przez żywność?***

O: Nie. Ten pogląd nadal krąży, nawet na niektórych stronach internetowych. Zgadza się, letnie pikniki, na których spożywany wszelkiego rodzaju sałatki, mogą być źródłem zatrucia pokarmowego, jeśli żywność ta zostanie pozostawiona w upale. Ale komercyjny majonez wykonany głównie z wody, oleju roślinnego i jajek nie jest winowajcą.

Mit o majonezie powstał jeszcze w czasach, gdy bardziej powszechne było przygotowywanie majonezu w domu, przy użyciu surowych jaj. Jednak **komercyjny majonez nie powoduje zatruć pokarmowych** z kilku powodów.

Po pierwsze, jest on wytwarzany z pasteryzowanych jaj, które praktycznie nie niosą ze sobą ryzyka skażenia.

Po drugie, komercyjnie przygotowany majonez musi być zgodny z tak zwanym „standardem identyfikacji" ustalonym przez Amerykańską Agencję ds. Żywności i leków (FDA) – to znaczy, musi być wykonany z określonych składników w określony sposób. Dwa z wymaganych składników to ocet i sok z cytryny, w określonych ilościach. Oba są kwaśne, a kwas jest wrogiem bakterii przenoszonych przez żywność. W rzeczywistości, *Salmonella*, *E. coli*, *Listeria* i inne szkodliwe bakterie, giną po wprowadzeniu ich do majonezu, zgodnie z przeglądem literatury opublikowanym w *Journal of Food Protection* w 2000 roku. W momencie publikacji nie odnotowano żadnych przypadków chorób przenoszonych przez żywność, związanych z komercyjnie produkowanym majonezem, co daje mu niezwykły status bezpieczeństwa.

Ryzykowne mogą być za to składniki *łączone* z majonezem, takie jak kurczak, tuńczyk, ziemniaki i jajka, które są mniej kwaśne, a tym samym bardziej podatne na rozwój bakterii. W temperaturze powyżej 4°C, wszelkie bakterie, które mogą być obecne w pokarmie, podwoją swoją liczbę w ciągu zaledwie 20 minut. Jeśli majonez jest częścią potrawy, rozwój bakterii jest ograniczony, ale mieszanie majonezu ze skażonymi składnikami nie sprawi, że danie stanie się bezpieczne.

Jeśli w menu piknikowym znajdują się potrawy z majonezem, przechowuj je i transportuj w przenośnej lodówce, dzięki czemu utrzymasz temperaturę poniżej 4°C. Należy również pamiętać, że zaleca się wyrzucanie wszelkich łatwo psujących się produktów spożywczych, takich jak mięso, drób, ryby, jaja i resztki, które znajdowały się w temperaturze pokojowej przez ponad dwie godziny.

Czy trzeba przechowywać majonez w lodówce? Tak, jeśli jest domowej roboty, ale opinie na temat kupionego w sklepie są różne. Zaleca się przechowywanie komercyjnego majonezu w lodówce po otwarciu (i wyrzucenie go po dwóch miesiącach lub jeśli znajduje się w temperaturze powyżej 10°C przez ponad osiem godzin). Jedną z obaw jest to, że nawet jeśli jest bezpieczny w temperaturze pokojowej, może zostać zanieczyszczony przez żywność, z którą go mieszasz (na przykład przenoszoną łyżką), a te cząsteczki żywności mogą sprzyjać rozwojowi bakterii. Przechowywanie majonezu w lodówce pozwala również dłużej zachować jego świeżość.

Fot. Esin Deniz

P: ***W Internecie jest mnóstwo zachwytów nad cudownymi właściwościami odchudzającymi kwasu jabłkowego. Ile w tym jest prawdy?***

O: Ocet jabłkowy, produkowany z rozgniecionych jabłek, których sok jest poddawany fermentacji, jest powszechnie stosowany jako przyprawa i składnik żywności. Produkt końcowy – głównie woda z około 5% kwasu octowego (produkt fermentacji) – nie dostarcza żadnych istotnych składników odżywczych. Ocet jabłkowy podbił Internet przez burzę z reklam i klientów twierdzących, że może, m.in. pomóc schudnąć, kontrolować poziom cukru we krwi, obniżyć poziom cholesterolu i oczyścić skórę.

Chociaż kilka badań przeprowadzonych w ciągu ostatnich latach znalazło bardzo skromne korzyści w zakresie utraty masy ciała, nie koncentrowały się one konkretnie na occie jabłkowym. Jedno często cytowane badanie 44 mężczyzn i kobiet z nadwagą lub otyłością, opublikowane w *Journal of Functional Foods w* 2018 roku, sugerowało, że ocet jabłkowy może odgrywać rolę w utracie masy ciała. Uczestnicy zostali podzieleni na dwie grupy: grupę kontrolną, która stosowała dietę o ograniczonej kaloryczności, oraz grupę leczniczą, która stosowała dietę o ograniczonej kaloryczności, ale uzupełnioną o dwie łyżki stołowe octu jabłkowego dziennie – jedną łyżkę stołową w czasie lunchu i jedną w czasie kolacji. Obie grupy doświadczyły pozytywnych zmian w pomiarach związanych z wagą, ale po 12 tygodniach grupa pijąca ocet miała większą redukcję masy ciała, wskaźnika masy ciała (BMI) i obwodu bioder, w porównaniu z grupą kontrolną. Osoby pijące ocet zgłaszały również spadek apetytu, prawdopodobnie z powodu kwasowości octu, która wpływa na sytość. Badacze nie stwierdzili istotnych różnic w zawartości tkanki tłuszczowej lub obwodzie talii pomiędzy obiema grupami. Jednak zwolennicy tego badania zwykle nie wspominają, że dieta z ograniczeniem kalorii była odpowiedzialna za większość utraty wagi, a nie ocet jabłkowy, i że różnica w utracie wagi między dwiema grupami w 12 tygodniu, choć statystycznie istotna, nie była znacząca z perspektywy klinicznej. Ponadto, badanie miało niewielką liczbę uczestników i nie wiadomo, czy potencjalna korzyść z octu jabłkowego będzie trwać dłużej niż kilka miesięcy. Do tej pory żadne twierdzenia dotyczące utraty wagi nie zostały udowodnione w solidnych badaniach na ludziach.

eprasa.pl 81119d14e4

Zatem istnieją ograniczone dowody na to, że ocet jabłkowy może wpływać na masę ciała. Może to być związane ze zdolnością kwasu octowego do spowolnienia tempa, w jakim spożyte węglowodany podnoszą poziom cukru we krwi. Jednak przedwczesne jest zakładanie, że efekt ten przełożyłby się na klinicznie znaczącą utratę wagi w jakimkolwiek praktycznym sensie. Należałoby również rozważyć ilość octu potrzebną do uzyskania efektu, ponieważ może to wymagać stosowania wysokich dawek.
Nie ma również mocnych dowodów na poparcie innych twierdzeń zdrowotnych. Na przykład, kilka bardzo ograniczonych małych badań wykazało poprawę kontroli glikemii wśród niektórych osób z cukrzycą typu 2, które spożywają ocet jabłkowy lub biały ocet, ale inne badania nie powtórzyły tego efektu. Nie jest zatem jasne, czy ocet może wpływać na poziom glukozy we krwi. Być może kwas octowy zawarty w occie jabłkowym zmniejsza wchłanianie węglowodanów, zwiększa wychwyt glukozy przez tkanki organizmu lub poprawia wrażliwość na insulinę, ale potrzeba więcej badań, aby wykazać, czy ma jakiekolwiek rzeczywiste efekty.
PODSUMOWANIE: Dodanie odrobiny kwasu jabłkowego do sałatki lub nawet wypicie łyka podczas posiłku nie zaszkodzi, ale nie oczekuj, że zastąpi on zdrowe odżywianie i aktywność fizyczną. Zachowaj ostrożność pijąc go bez rozcieńczenia, ponieważ wysoka kwasowość może powodować uszkodzenie zębów.

P: ***Jak powstrzymać krwotok z nosa?***
O: Dla większości ludzi krwawienia z nosa (medycznie nazywane epistaksją) są zjawiskiem sporadycznym i błahym. Mogą być wynikiem pocierania, dłubania, wydmuchiwania nosa lub oddychania suchym powietrzem, np. w zimie, lub urazu.
Źródłem krwawień z nosa jest zazwyczaj splot Kiesselbacha znajdujący się w przedniej części przegrody nosowej, gdzie zbiegają się naczynia krwionośne. Osoby z krzywą przegrodą nosową mogą być bardziej podatne na krwawienia z nosa, ponieważ skrzywienie może zwiększać turbulencje przepływu powietrza w nosie, co z czasem może uszkodzić błony śluzowe.

Fot. missty Fot. Sea Wave

Zazwyczaj można samodzielnie powstrzymać krwotok z nosa. Ale najpierw postaraj się zapomnieć o wszystkim, czego nauczyłeś się w dzieciństwie na temat odchylania głowy do tyłu podczas krwotoku z nosa, ponieważ umożliwia to spływanie krwi do gardła, co może spowodować wymioty. Zamiast tego podejmij następujące kroki:
Delikatnie wydmuchaj nos, aby pozbyć się wszelkich skrzepów. Krwawienie może się nieznacznie zwiększyć.
Usiądź w pozycji wyprostowanej i pochyl się lekko do przodu, aby uniknąć połknięcia krwi.

Mocno ściśnij nos powyżej otworów nosowych i poniżej twardych kości nosowych, a następnie przytrzymaj nozdrza zamknięte przez co najmniej pięć minut. Jeśli zwolnisz ucisk zbyt szybko, aby sprawdzić krwawienie, krwawienie może nie ustać.
Przykładanie okładu z lodu do mostka nosa jest szeroko komentowanym środkiem na krwawienia z nosa, ale nie ma dobrych dowodów na to, że ma to jakikolwiek znaczący wpływ na naczynia krwionośne i przepływ krwi.
Jeśli krwawienie utrzymuje się nieprzerwanie przez ponad 20-30 minut pomimo ściśnięcia nosa – lub jeśli krwawienie jest obfite, jak z cieknącego kranu – natychmiast zwróć się do lekarza. Jeśli czujesz smak krwi, krwawienie z nosa może być poważniejsze i wymagać pomocy medycznej.
Aby zmniejszyć prawdopodobieństwo wystąpienia krwawienia z nosa, należy używać nawilżacza powietrza lub aerozolu do nosa z solą fizjologiczną, zwłaszcza w zimie.
Osoby przyjmujące leki zapobiegające powstawaniu zakrzepów krwi, zawierające warfarynę, klopidogrel, apiksaban, rywaroksaban lub aspirynę, lub osoby przyjmujące niesteroidowe leki przeciwzapalne, mogą być szczególnie podatne na wystąpienie krwawienia z nosa. Winowajcami mogą być również stosowane miejscowo do nosa kortykosteroidy i leki przeciwhistaminowe, a także nadużywanie sprayów do nosa o działaniu obkurczającym.
Należy zgłosić się do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej lub laryngologa, jeśli krwawienia z nosa występują często bez wyraźnej przyczyny, w celu wykluczenia nowotworów nosa i zatok oraz chorób dziedzicznych.■

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

eprasa.pl 81119d14e4

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

DR JEFFREY L. WOLF

W ciągu ostatnich kilku lat coraz więcej artykułów w głównych publikacjach informacyjnych reklamowało nową technologię, która może zrewolucjonizować leczenie raka: testy wczesnego wykrywania wielu nowotworów, znane również jako płynne biopsje. W przeciwieństwie do inwazyjnych biopsji tkanek, które mogą wykryć określone rodzaje raka, płynne biopsje są przeznaczone do badania próbek krwi pod kątem cząsteczek DNA związanych z dziesiątkami nowotworów.

W celu uzyskania dalszych informacji, *Wellness Letter* zwrócił się do dr Jeffreya L. Wolfa, hematologa i onkologa z Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Francisco i członka naszej redakcji. Dr Wolf jest ekspertem w dziedzinie nowotworów krwi i szpiku kostnego, a w szczególności szpiczaka. Uzyskał stopień medyczny na University of Illinois College of Medicine w Chicago, a następnie odbył rezydenturę na UC San Diego, stypendium z hematologii i onkologii na UCSF oraz rotację przeszczepów szpiku kostnego w Fred Hutchinson Cancer Research Center w Seattle. Poprosiliśmy dr Wolfa o wyjaśnienie, jak działają te testy i o udzielenie wskazówek na temat ich obecnej roli w opiece nad pacjentami, jeśli taka istnieje. (Podczas rozmowy odniósł się do wyników dotyczących działania testów na różnych nowotworach w oparciu o badania opublikowane w *Annals of Oncology* w 2021 roku).

Wellness Letter: Jak ijest mechanizm działania testów wczesnego wykrywania wielu nowotworów?
Dr Jeffrey Wolf: Kilkanaście lat temu omawiano całą koncepcję płynnej biopsji i wydawało się, że daje ona nadzieję na identyfikację nowotworów wcześniej niż inne techniki diagnostyczne. Testy stosowane w tych wczesnych badaniach dawały jednak zbyt wiele wyników fałszywie dodatnich, co oznaczało, że sugerowały raka, gdy go tam nie było. A to mogłoby skutkować zastosowaniem wielu niepotrzebnych i kosztownych procedur medycznych, które wywołałyby duży niepokój u pacjentów. Dlatego też przez wiele lat w tej dziedzinie nie działo się zbyt wiele. Potem opracowano kilka nowych technologii. Jedna z firm, Grail, stała się liderem w tej dziedzinie. Zatrudnieni w niej naukowcy zaczęli pracować nad technologią, która może identyfikować niektóre nowotwory przy użyciu metylowanego DNA, czyli DNA, do którego dołączona jest grupa metylowa, składająca się z jednego atomu węgla i trzech atomów wodoru. Zarówno oni, jak i inne firmy wprowadzają obecnie te testy do obrotu.

WL: Jak dokładna jest nowa generacja testów?
JW: W przeciwieństwie do wcześniejszych zestawów testów, które dawały zbyt wiele wyników fałszywie dodatnich, swoistość nowych testów okazuje się być całkiem dobra. Im wyższa swoistość, tym większe prawdopodobieństwo, że pozytywny wynik testu rzeczywiście wykrywa raka i tym mniejsze prawdopodobieństwo fałszywych wyników pozytywnych. Problem leży więc po stronie czułości, czyli możliwości przeoczenia niektórych przypadków raka, zwłaszcza we wczesnych stadiach, gdy jest on jeszcze mały i łatwiejszy do wyleczenia. Jaki jest sens lub korzyść z wykrywania raka, gdy dał on już przerzuty i można go zidentyfikować w inny sposób? Jeśli testy mają niską czułość, mogą nie dawać wyników fałszywie dodatnich, ale mogą przeoczyć wczesną chorobę. Mogłoby to uspokoić ludzi, że nie mają raka, podczas gdy w rzeczywistości są chorzy.

WL: I to rodzi pytanie, czy te testy są warte poniesionych kosztów.
JW: Zgadza się. Obawiam się, że wiele osób wyda dużo pieniędzy, a testy nadal mogą przeoczyć nowotwory. Pojawia się zatem pytanie, jak często należy wykonywać testy, aby wykryć wczesne stadia nowotworów. Przypuszczalnie trzeba to robić co roku, aby móc je odkryć. To coś, czego nie zrobisz jedynie raz w życiu. A nie są one tanie. Jeśli więc w Stanach Zjednoczonych jest 100 milionów ludzi w wieku powyżej 65 lat, to czy wszyscy oni przechodzą te testy co roku? Jaki jest tego koszt? Obecna cena katalogowa testu wynosi 949 USD. Więc jeśli trzeba będzie je wykonywać co roku, kto za to zapłaci? Czy wydatki pokryje rządowy program opieki medycznej dla osób w podeszłym wieku, Medicare? A może będziesz musiał zapłacić z własnej kieszeni, zatem zamożni pacjenci je otrzymają, a biedni nie? To są pytania, które należy zadać i na które należy odpowiedzieć.

WL: Jak dobrze testy sprawdzają się w przypadku poszczególnych nowotworów?
JW: W przypadku testu opracowanego przez Grail, firma twierdzi, że wykrywa on 50 różnych rodzajów raka. Ale ten artykuł [z *Annals of Oncology*] obejmuje tylko 12 typów raka. Spójrz, że kilka z nich nie jest tu nawet reprezentowanych, jak na przykład rak piersi. Czy może to być spowodowane tym, że test nie radzi sobie dobrze z rakiem piersi, który jest najczęstszym nowotworem u kobiet obok raka skóry? Nie ma wśród nich również raka prostaty. Jednym z powodów jest to, że zazwyczaj można wcześnie wykryć raka prostaty za pomocą testu PSA, więc nowy test nie jest potrzebny do jego wykrycia.

eprasa.pl 81119d14e4

Fot. angellodeco

Chodzi o to, że jeśli szukasz konkretnego raka, masz do dyspozycji lepsze testy.
A w przypadku raka odbytu, dla pierwszego stadium czułość testu wynosi jedynie 75%. Oznacza to, że jedna czwarta nowotworów odbytu nie zostanie wykryta w pierwszym stadium. Być może test zacząłby je wykrywać w drugim stadium, ale pacjent prawdopodobnie odczuwałby już wtedy objawy. W przypadku raka płuc czułość w pierwszym stadium wynosi 22%. W przypadku raka jajnika – 50%. W przypadku raka żołądka tylko 17%.

WL: Test jest przeznaczony dla osób bez żadnych objawów, prawda?
JW: Tak. Jest to ogólny test przesiewowy, który ma wykryć każdy z tych nowotworów, które możesz mieć, ale nie wiesz o tym, ponieważ nie doświadczasz żadnych objawów. Nie używa się go do badań przesiewowych, jeśli ktoś ma już określone objawy. W takim przypadku zleca się testy, które są specyficzne dla objawów. Na przykład, jeśli ktoś ma krew w stolcu, szuka się raka odbytu, odbytnicy lub okrężnicy, ale nie bada się raka piersi.
Idealny test wykrywałby wszystkie nowotwory w pierwszym stadium zaawansowania i byłby w stanie stwierdzić, że właśnie odebraliśmy sygnał na przykład raka pęcherza moczowego, a następnie zbadać go bezpośrednio i znaleźć, gdy jest jeszcze we wczesnym stadium, dzięki czemu można go wyciąć [chirurgicznie usunąć tkankę nowotworową]. Ale obecna wersja nie jest ogólnie skuteczna w identyfikowaniu raka w stadium pierwszym, a czasem nawet w stadium drugim. Testy takie jak ten byłyby przydatne przy znacznie wyższej czułości w pierwszym stadium i znacznie niższej cenie.

WL: A co z osobami z rakiem w rodzinie?
JW: W przypadku osób, których członkowie rodziny chorowali na określony rodzaj raka, można szukać tylko tego jednego nowotworu. Mamy sposoby testowania szpiczaka, raka trzustki i raka jajnika, więc możesz być bardziej konkretny w tym, czego szukasz. I nawet po wykonaniu testu Grail, starsze kobiety powinny nadal poddawać się mammografii, a mężczyźni testom PSA. To ważne, powtórzę, ponieważ test wykrywa jedynie niektóre nowotwory, i to często późno.
Przesłanie jest więc takie – te testy mogą odgrywać pewną rolę, ale nie mogą być używane samodzielnie. Pojawiają się też inne pytania. Czy każdy powinien je wykonać, czy tylko niektórzy? Jak często należy je wykonywać? Nie wiemy.

WL: Nie wiemy również, czy testy mają jakikolwiek wpływ na wykrywanie nowotworów i poprawę długoterminowych wyników, prawda?
JW: Zgadza się. Testy te mogą przeoczyć nowotwory, ale podejście oparte na płynnej biopsji przemawia do ludzi i może być szeroko stosowane, bez zrozumienia ograniczeń. Nawet jeśli dane pokazują, że nie ma różnicy w całej populacji, może to mieć znaczenie dla jednej konkretnej osoby. Ktoś wykona ten test i w jego indywidualnym przypadku może on wykryć raka pęcherza moczowego we wczesnym stadium, o czym słyszy się w wiadomościach, prawda? Ale nawet jeśli co roku wydasz 1000 USD ze swojej kieszeni na ten test, nadal możesz nie wykryć wczesnego raka trzustki, wczesnego raka piersi lub innych nowotworów we wczesnych stadiach. Dlatego też testy nie mogą być obecnie zalecane jako samodzielna interwencja. Jest to tak naprawdę tylko uzupełnienie istniejących badań przesiewowych. ■

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

eprasa.pl 81119d14e4

Jedzenie jako lekarstwo?

W magazynie HH nie zaszkodzi nam głos krytyczny wobec medycyny alternatywnej. Amerykańska naturopatka Britt Marie Hermes doznała olśnienia i stała się krytykiem naturopatii i medycyny alternatywnej. Robi to z wielką pasją – oto próbka tekstu z jej popularnego blogu.

Latem, przed rozpoczęciem studiów na Uniwersytecie Bastyr spotkałam naturopatkę, która niedawno ukończyła tę uczelnię i była podekscytowana spotkaniem kogoś, kto miał zamiar wyruszyć w swoją własną naturopatyczną podróż. „Jedna z trzech rzeczy przydarzy ci się podczas pobytu w Bastyr" – zażartowała. „Albo zajdziesz w ciążę, albo zostaniesz lesbijką, albo zostaniesz weganką". Okazało się, że to znany żart wśród studentów, ponieważ środowisko uniwersyteckie sprzyjało eksperymentom. I to prawda, wykonywaliśmy eksperymenty medyczne na własnym organizmie i na sobie nawzajem, aby nauczyć się takich metod leczniczych, jak terapia dożylna, chiropraktyka i hydroterapia okrężnicy, eksperymentowaliśmy także w naszym życiu osobistym. Mój eksperyment w Bastyr dotyczył sposobu odżywiania. Przyniosłam *światu dietę Deegan*: naturopatyczne perpetuum mobile psychologicznego cierpienia, które gwarantuje, że stracisz trochę masy ciała, staniesz się anemiczny i wpadniesz w gniew.

Eksperymenty w grupie studenckiej

Studenci pierwszego roku naturopatii na Uniwersytecie Bastyr biorą udział w kursach z historii i filozofii naturopatycznej. W semestrze wiosennym uczniowie mają za zadanie ukończyć projekt o nazwie „Kultywowanie warunków zdrowia i dobrego samopoczucia". Wraz z kolegą z grupy mieliśmy zatem zidentyfikować konkretne zachowanie lub nawyk związany ze zdrowiem, który naszym zdaniem można zmienić w taki sposób, by przyczyniał się do odzyskania zdrowia. Mieliśmy dokonać pozytywnej zmiany zdrowotnej w swoim życiu, takiej jak rozpoczęcie medytacji lub jogi, lub ograniczenie niezdrowych nawyków, takich jak palenie, picie alkoholu itp. Mój projekt zdrowotny polegał na przyjrzeniu się sposobowi odżywiania. Wcześniej eksperymentowałam już z dietą, aby przy jej pomocy kontrolować łuszczycę, a teraz, skoro byłam studentką naturopatii, pomyślałam, że powinnam skupić się na zastosowaniu tej pozornie tylko unikalnej terapii. W tamtym czasie borykałam się także z zaawansowanym trądzikiem.

Studenci pierwszego roku naturopatii byli zobowiązani do szukania opieki naturopatycznej w klinice dydaktycznej Uniwersytetu Bastyr (Bastyr Center for Natural Health, BCNH). Uważałam te wizyty za doskonałą okazję do rozwiązania swoich problemów skórnych przy pomocy lekarza o specjalności, którą sama miałam posiąść. Moja naturopatka była bardzo miłą rezydentką, praktykującą w BCNH. Pierwsza wizyta była dość standardowa, jak na wizytę u naturopaty: lekarka sprawdziła parametry życiowe, a następnie skupiłyśmy się na mojej historii leczenia i medycznej historii rodziny, moich dolegliwościach i lekach, które przyjmowałam. Spędziliśmy także dużo czasu rozmawiając o diecie, zwłaszcza o zastosowaniu pokarmów jako lekarstwa. **Zakochałam się w koncepcji pożywienia, postrzeganego jako lekarstwo.** Później jako praktykująca naturopatka, często stosowałam tę terapię u pacjentów. Zaprojektowałam nawet cały program detoksykacji naturopatycznej oparty na koncepcji, że pokarm może być trucizną lub lekarstwem, co jest naprawdę interesujące teraz gdy patrzę na inne programy detoksyka-

Fot. qimono

eprasa.pl 81119d14e4

cji. Łatwo było mi uwierzyć, że dieta może powodować trądzik, z uwagi na moje doświadczenie ze szkoły średniej i studiów w kontrolowaniu w ten sposób przebiegu łuszczycy. Naprawdę nie wiem, czy ograniczenie przetworzonej żywności w diecie poprawiło stan mojej skóry, ale wtedy wierzyłam, że tak. W rezultacie doszłam do wniosku, że praktycznie każdy pokarm może odgrywać patologiczną rolę w przebiegu każdej choroby. Innymi słowy, moje postrzeganie przyczyny i skutku zostało ustawione tak, aby pozytywnie oceniać zmiany w diecie jako przyczyny widocznych zmian w stanie zdrowia.
Kiedy opiekująca się mną naturopatka zasugerowała poważne ograniczenia dietetyczne, przyjęłam je całym sercem i w ten sposób wyhodowałam swojego własnego żywieniowego potwora. Miałam unikać wszelkiego nabiału, jeść więcej białka i wyeliminować rafinowane cukry. Ostrzegano mnie o wysokiej zawartości cukru w mleku konopnym i ukrytym cukrze w przyprawach takich jak keczup. Zostałam odesłana do domu z licznymi materiałami na temat zdrowego odżywiania, uważnego jedzenia i unikania cukru. Posłusznie przestrzegałam zaleceń, bez narzekania – chciałam być dobrym pacjentem naturopatycznym!
Podczas wizyty kontrolnej kilka tygodni później, naturopatka zauważyła, że straciłam kilka kilogramów. Pamiętam jej żywiołowe komplementy dotyczące tego, jak dobrze przestrzegałam ograniczeń, że aż przy okazji schudłam. Pamiętam, że stałam na wadze i czułam, że wykonuję dobrą robotę! Do dziś pamiętam ten jej komentarz na temat mojej masy ciała. Nie miałam nadwagi i nie próbowałam schudnąć. Zastanawiam się, czy po prostu źle się wyraziła, jak robią to niedoświadczeni klinicyści, czy chciała, żebym schudła i żebym lepiej kontrolowała masę ciała. Odebrałam jej słowa, jako komplement, „Dobra robota, tracisz te zbędne kilogramy!"

Dieta Deegan

W ciągu następnych miesięcy zaczęłam tworzyć sama dla siebie narrację wokół restrykcyjnej diety, którą stosowałam, po to, aby była ona społecznie i klinicznie akceptowalna. Wykorzystałam w tym celu idee przyświecające detoksykacji i diecie eliminacyjnej i coraz głębiej zanurzałam się w zagadnienia naturopatyczne. Stwarzając pozory zdrowego odżywiania sprawiłam, że mój zgubny stosunek do diety został społecznie zaakceptowany przez rówieśników. Prawdziwym celem mojego planu diety naturopatycznej stała się jak największa utrata masy ciała. Zanim nadeszła wiosna, byłam już całkowicie zanurzona w tym naturopatycznym chaosie dietetycznym. Stworzyłam **dietę Deegana**, która była właściwie niemożliwa do opisania, ponieważ jej zasady stale ewoluowały. Aktywnie szukałam kolejnych porad dotyczących diety naturopatycznej, ale stan mojej skóry nie ulegał poprawie. To była tylko kwestia siły woli. Czyż nie tak?
Mając to na uwadze, postanowiłam również wyeliminować wszystkie formy cukru, w tym miód, syrop z agawy, fruktozę, dekstrozę, maltodekstrynę i pochodne cukrów. Wpadłam na ten pomysł po wysłuchaniu naturopatki, opisującej trądzik jako „cukrzycę skóry". Teoria ta głosiła, że trądzik jest manifestacją rozregulowania metabolizmu glukozy. Oczywiście w grę wchodził tu stan zapalny. Tak więc większość prozapalnych pokarmów musiałam odstawić. Dieta Deegana wyklucza następujące potrawy:

- wszystkie produkty mleczne, w tym jogurt, ser i mleko
- wszelki cukier, w tym miód i syrop z agawy,
- czerwone mięso i drób,
- większość ziaren (dozwolona jest komosa ryżowa i brązowy ryż)
- większość prozapalnych warzyw psiankowatych, w tym białe ziemniaki, paprykę i bakłażana

Kiedy opiekująca się mną naturopatka zasugerowała poważne ograniczenia dietetyczne, przyjęłam je całym sercem i w ten sposób wyhodowałam swojego własnego żywieniowego potwora

Od czasu do czasu nadal jadłam pomidory, jajka i ryby. Czasami robiłam wyjątki dla pokarmów postrzeganych jako działające przeciwzapalnie, takich jak jagnięcina. Jak możesz sobie wyobrazić, jadłam dużą ilość soi, owoców, orzechów i warzyw, ale mimo to często byłam bardzo głodna. Pozostałam na tej ścisłej bezcukrowej diecie przez około trzy lata, a potem kontynuowałam ją w łagodniejszej wersji przez wiele lat. Unikałam przypraw i sosów sałatkowych z nieznanymi składnikami, niejednoznacznie oznaczonych napojów, pozwalałem sobie tylko na bezcukrowe batony czekoladowe i lody kokosowe. Całkowicie zrezygnowałam ze słodyczy. Zdarzały się oczywiście wyjątki, ale takie okazje były rzadkie. Z biegiem czasu moi przyjaciele i rówieśnicy zaczęli komplementować moje poświęcenie dla zdrowia. Cały czas traciłam na wadze, ale jednocześnie trądzik cały czas nasilał się. Zaczęliśmy nawet żartobliwie odnosić się do mojej przyszłej książki, *The Deegan Diet* i wszystkich wynikających z niej „korzyści zdrowotnych", które do tej pory objęły niedokrwistość z powodu niedoboru żelaza, zaostrzający się trądzik i utratę masy ciała.

Leczenie naturopatyczne, czyli wszystko, co wpadnie w ręce

Prób wyleczenia się nie zakończyłam na zmianie diety. Brałam także enzymy trawienne, w tym pepsynę i bromelainę między posiłkami, aby wspomagać rozkładanie białek, które uciekły z nieszczelnego przewodu pokarmowego. Nie pamiętam, czy zdiagnozowano u mnie nieszczelne jelita, czy też wywnioskowałam, że dotyczy mnie ten problem jedynie w oparciu o wiedzę zdobytą na uczelni i w wyniku tego, w jaki sposób postrzegałam powiązania, pomiędzy moimi dolegliwościami a sposobem żywienia. Ważne jest, aby pamiętać, że nieszczelne jelito nie jest prawdziwym stanem medycznym. Szkoły naturopatyczne uczą, że związane jest to ze zwiększoną przepuszczalnością jelit, powodującej ucieczkę antygenów

eprasa.pl 81119d14e4

pokarmowych do krwioobiegu, co można wykryć przy pomocy testów alergicznych, określających poziom przeciwciał IgG.
Bezwzględnie przestrzegałam przyjmowania łyżki oleju z wątroby dorsza dziennie i wielu suplementów probiotycznych. Od czasu do czasu dodawałam do tego zestawu różne przeciwutleniacze, takie jak witamina E i selen, a także ostropest plamisty, aby pomóc mojej wątrobie w detoksykacji, mniszek lekarski, aby wzmocnić nerki i wiele innych. Spożywałam odżywki białkowe, które zawierały zioła i składniki odżywcze, wskazane w 1 i 2 fazie detoksykacji. Ukończyłam wiele diet detoksykacyjnych, które obejmowały post wodny, spożywanie jedynie wyciskanych soków, kilkudniową monodietę opartą na komosie ryżowej, hydroterapię okrężnicy, różnorodne zabiegi hydroterapii i kąpiele torfowe. Miałam wykonane wlewy dożylne, aby pomóc w detoksykacji i dostarczeniu mojemu organizmowi składników odżywczych, które, jak sądziłam, nie mogę wchłonąć z pokarmu z powodu nieszczelności jelita. Podejrzewaną nierównowagę hormonalną leczyłam za pomocą innego zestawu suplementów i ziół, a celem terapii było usunięcie z mojego organizmu nadmiaru estrogenu. Unikałam plastiku, mikrofal, parabenów, laurylosiarczanu sodu i innych czynników, uważanych za toksyczne. Czytałam książki o związku pomiędzy grupa krwi i dietą i zastanawiałam się, czy powinnam przestać jeść awokado, ponieważ mam grupę krwi O Rh+(dodatnią), a to wykluczało spożywanie właśnie między innymi tych owoców. Tak, to prawda! Czytałam o znaczeniu detoksykacji wątroby i zrobiłam wszystko, co mogłam w tym zakresie, w tym okłady z oleju rycynowego, które umieszczałam na brzuchu – miało to pomóc wątrobie związać i wyeliminować toksyny. Na trądzik stosowałam miejscowo siarę bydlęcą, złuszczałam skórę za pomocą suchych szczotek, a czasami stosowałam zapisane mi w przeszłości pochodne witaminy A. Byłam zdesperowana i chciałam spróbować wszystkiego,

Byłam zdesperowana i chciałam spróbować wszystkiego, z wyjątkiem prawdziwego leczenia

z wyjątkiem prawdziwego leczenia. Wierzyłam, że każde niepowodzenie w naturalnym leczeniu nie wynika z nieskuteczności metody, ale z tego, że ja ją nieprawidłowo zastosowałam – może gluten w piwie, które pozwoliłam sobie wypić zeszłej nocy, spowodował moje wymioty? A może powinnam wykluczyć z diety jajka? Może moje jelita były tak nieszczelne, że na osiągnięcie korzyści z leczenia potrzeba miesięcy lub lat? Wątpliwościami tymi dzieliłam się z moją naturopatką w BCNH, omawiałam je z nią i rozważałyśmy rozsądne wyjaśnienia, dlaczego pomimo podjętych działań trądzik nie zmniejszał się.

Połączenie skóra-jelito

Moja naturopatka lubiła rozwodzić się nad związkiem pomiędzy skórą i jelitami. O jego istnieniu dowiedziałam się na uczelni. Uproszczona wersja tej teorii brzmi tak – trądzik jest przejawem problemów trawiennych, zwykle nieszczelności jelit. W rzeczywistości to dieta Deegana powodowała objawy sugerujące zespół jelita drażliwego (IBS). Cierpiałam naprzemiennie na zaparcia i biegunki, towarzyszył mi niemal stały ból brzucha, cierpiałam na wzdęcia i gazy. Pojawienie się objawów IBS, w oczach naturopatki, jedynie potwierdziło jej teorie na temat mojej skóry. Pytała mnie: „Jak się mają twoje jelita?", a ja wyszczególniałam każdy objaw, w tym wszelkie wzdęcia, bóle, zaparcia i wszystko, co wydawało mi się istotne. Jej odpowiedź wydawało się zawsze brzmiała następujące: „Hmmm... ma to sens, biorąc pod uwagę związek skóra-jelito". Zalecała mi nowe suplementy i zioła, dobrane w zależności od tego, co w danej chwili myślała o moich nieszczelnych trzewiach. Zostałam również poddana testom na alergię pokarmową (oznaczenie poziomu przeciwciał IgG), aby upewnić się, że nie spożywam pokarmu, który można by zidentyfikować, jako pierwotną przyczynę trądziku. Możesz sobie wyobrazić zaskoczenie wszystkich, gdy wyniki pokazały, że nie mam alergii pokarmowych zależnych od IgG. Żadnych. Nawet łagodnej lub umiarkowanej reakcji z IgG. Byłam przekonana, że wyniki były fałszywie negatywne i z tym większą determinacją stosowałam dietę Deegana. **Na tym etapie nie pozostawało już dosłownie nic, co jeszcze można by było usunąć z mojej diety.**

Rezygnacja

Dopiero gdy praktycznie wyczerpałam wszystkie możliwości leczenia naturopatycznego (odbyłam nawet wizytę u homeopaty!), zdecydowałam się szukać prawdziwej opieki medycznej. Szybko ustalono, że cierpię na nadmiar testosteronu i dihydrotestosteronu. Lekarz wyjaśnił, że te androgeny wiążą się z receptorami w skórze, co powoduje powstawanie trądziku torbielowatego. Również brak jedzenia nie pomagał skórze. Przepisano mi niską dawkę spironolaktonu, po którym stan mojej cery szybko się poprawił. To, co uderza mnie w mojej własnej historii, to sposób, w jaki jako pacjentka naturopatyczna, dałam się wciągnąć w wir nieprzerwanych, nie-

eprasa.pl 81119d14e4

skutecznych terapii. Co więcej, te sposoby leczenia nie tylko zawiodły, ale także wywołału objawy IBS i stały się powodem silnego stresu w moim życiu osobistym – a wszystko to w imię idei postrzegania pożywienia, jako lekarstwa. Jestem zażenowana wieloma aspektami mojej historii i zaskoczona brakiem krytycznego myślenia w czasie, gdy byłam pacjentką. Jako z natury ciekawa osoba, jestem rozczarowana samą sobą i tym, że nigdy nie sprawdziłam prawdziwości tych wszystkich naturopatycznych teorii, które stanowiły podstawę mojej terapii, zwłaszcza, że były one całkowicie niespójne. Opierały się one jedynie na ideologii bez żadnych dowodów klinicznych. Najbardziej jestem zaskoczona tym, że w ogóle spróbowałam homeopatii, zanim poddałam się i poszłam do dermatologa.

Program żywieniowy naturopaty

Nawet przez krytyków, naturopaci są szanowani za ich wiedzę w zakresie żywienia. W Bastyr studenci otrzymują dużą dawkę edukacji z zakresu żywienia, w ramach programu studiów. Kiedy studiowałam, studenci naturopatii mieli 143 godziny edukacji z zakresu żywienia, a jeszcze więcej w tym zakresie dowiadywali się na zajęciach z nauk klinicznych, gdzie dieta jest stosowana jako element terapii chorób.

Jednak ten program żywieniowy opakowany został w pseudonaukę, co utrudnia rozróżnienie, co jest prawdziwe, a co fałszywe. Na przykład, naturopaci często wydają zalecenia dietetyczne na podstawie zastosowanych testów kinezjologicznych, niezatwierdzonych badań krwi lub naciąganych wyjaśnień medycznych. Powszechnie przepisywaną, ale niesprawdzoną, teorią dotyczącą diety naturopatycznej, jest eliminacja roślin psiankowatych (to m.in. pomidor, papryka, ziemniak, bakłażan, czereśnie, agrest), w celu zmniejszenia objawów chorób zapalnych, zwłaszcza zapalenia stawów. Jednym z takich fałszywych testów, które często sama stosowałam w praktyce, był test alergii pokarmowej zależnej od IgG. Jako pierwszy krok w leczeniu wielu schorzeń, takich jak astma, niepłodność lub migreny, zlecałam panel alergii pokarmowych IgG-zależnych, a następnie omawiałam wyniki z pacjentami w kontekście planu leczenia dietą eliminacyjną. Czasami zalecałam również suplementy, takie jak probiotyki i l-glutamina, aby «wyleczyć jelita».

Jak stwierdził Scott Gavura w swoim poście z 2012 roku, umieszczonym na stronie ScienceBasedMedicine.org, odnosząc się do testów nietolerancji pokarmowych IgG-zależnych: *Co mówi nauka? Konsensus naukowy pozwolił na wysnucie wniosku, że testy te nie mają wartości klinicznej, nie są walidowane, a co najważniejsze, nie powinny być wykonywane."*

Naturopatyczni pedagodzy ignorują jednak konsensus naukowy i uczą swoich studentów, aby mimo to korzystali z tego testu i na jego podstawie wydawali zalecenia kliniczne w zakresie dozwolonym przez prawo stanowe. Co więcej, szkolenie kliniczne nie jest wystarczające, aby rezydent naturopatii rozpoznał oczywiste zaburzenia odżywiania.

Szkodliwość porad dotyczących diety naturopatycznej

Jestem również zaskoczona tym, że nikt, łącznie ze mną, w tamtym czasie, nie rozpoznał u mnie zaburzeń odżywiania lub przynajmniej otwarcie ze mną o tym nie rozmawiał.

W najszczuplejszym momencie ważyłam zaledwie 52 kilogramy, przy wzroście 168 cm. Ostrożnie brnęłam dalej, upewniając się, że nie spadnę poniżej tej liczby, która z jakiegoś niewytłumaczalnego powodu stanowiła dla mnie granicę, pomiędzy byciem wystarczająco chudą a zbyt chudą. Jednak istniały rażąco negatywne skutki zdrowotne tak niskiej masy ciała, których żaden naturopata, którego odwiedziłam, nie dostrzegł. Przestałam owulować. Wypadały mi włosy. Byłam humorzasta, przygnębiona i anemiczna. Często miałam hipoglikemię. Cierpiałam na okropne bóle brzucha, wzdęcia i gazy. Również objawy trądziku uległy zaostrzeniu. Są to wszystkie typowe objawy, jakie obserwuje się u młodych kobiet z *jadłowstrętem psychicznym*. Niestety, błędnie zinterpretowałam powyższe objawy jako zespół nieszczelnego jelita, a nie wynik zaburzeń odżywiania. Co gorsza, moi naturopaci utwierdzali mnie w tym błędnym myśleniu. Rozmawialiśmy jedynie o tym, jak bardzo byłam wyraźnie uzależniona od cukru, przez co najważniejsze wydawało się to, że go całkowicie wyeliminowałam. Rozmawialiśmy również o tym, jak pewne reakcje na pokarmy objawiają się w postaci reakcji psychicznych i emocjonalnych, takich jak drażliwość i depresja. Omawiałam to z moimi kolegami z grupy studenckiej. Z perspektywy czasu wiem, że byłam po prostu *zła* i niedożywiona. Nie sądzę jednak, aby to porady dotyczące diety naturopatycznej spowodowały u mnie zaburzenia odżywiania. Myślę, że te zalecenia dotyczące diety wyzwoliły jedynie uśpione predyspozycje do nieuporządkowanego jedzenia, głównie poprzez sugestie kliniczne, prowadzące do zdarzeń, które nie mają związku przyczynowego. W tym sensie nie sądzę, że jestem jedyna. Samooszukiwanie się jest powszechne. Dzięki poradom dietetycznym opartym na naturopatii zaczęłam wierzyć, że dowolne dwa zdarzenia mogą być powiązane przyczynowo. Strach przed wybuchem lub jakiekolwiek skutki uboczne wywołane przez pokarmy stały się u mnie tak silne, że miałam obsesję na punkcie żywności, którą postrzegałam jako zdrową.

Ta fraza *niezdrowa obsesja na punkcie jedzenia tylko zdrowej żywności* została ukuta przez Stephena Bratmana. W swojej książce *Healthfood Junkie* opisuje on własne obsesje na punkcie zdrowego odżywiania i nową, trzecią kategorię nieuporządkowanego jedzenia zwaną ortoreksją psychiczną (łac. *orthorexia nervosa*, czyli patologiczna fiksacja na wyszukiwaniu, kupowaniu, przygotowaniu i spożywaniu zdrowej żywności – przyp. tłum.). Moje nieuporządkowane odżywianie obejmowało naturopatyczną triadę anoreksji, bulimii i ortoreksji, zwaną dietą Deegana. ■

Fot. Freshcare

eprasa.pl 81119d14e4

Łosoś po tajsku

Warzywny niegotowany sos to doskonały dodatek do gorącego pieczonego łososia. Kontrast temperatur, tekstur i smaków, w połączeniu z ziołowym i cytrusowym aromatem dodatków, to istna rozkosz dla podniebienia.

Propozycja podania:
Aby przyrządzić jednodaniowy posiłek, umieść pieczonego łososia na porcji pełnoziarnistego włoskiego makaronu linguine, a warzywa nałóż na rybę.

- ¼ szklanki świeżego soku z limonki
- 4 łyżeczki sosu sojowego o obniżonej zawartości sodu
- 1 łyżka cukru
- 2 marchewki, rozdrobnione
- 1 czerwona papryka, pokrojona w cienkie plasterki
- 4 filety z łososia ze skórą (ok. 150 g każdy)
- 1 łyżeczka mielonej kolendry
- ¼ łyżeczki soli
- 3 łyżki stołowe posiekanej świeżej kolendry
- 2 łyżki stołowe posiekanej świeżej mięty

1. Rozgrzej piekarnik do 230°C. W średniej misce wymieszaj razem 3 łyżki soku z limonki, sos sojowy i cukier. Dodaj marchewki i paprykę i wymieszaj składniki. Odstaw do lodówki do czasu podania.
2. Umieść filety z łososia, skórą do dołu, na blasze do pieczenia. Dopraw rybę pozostałą 1 łyżką soku z limonki, kolendrą i solą. Piecz przez około 10 minut, lub do momentu, gdy ryba będzie się lekko łuszczyć po sprawdzeniu jej widelcem. Wsuń łopatkę między mięso a skórę i podnieś, pozostawiając skórę, jeśli chcesz.
3. Dodaj do mieszanki marchewkowo-paprykowej świeżą kolendrę i miętę, a następnie nałóż warzywa łyżką na gorącego łososia.

Otrzymujemy 4 porcje po 220 kcal. Każda z nich zawiera 9 g tłuszczu całkowitego (1,5 g tłuszczów nasyconych), 2 g błonnika pokarmowego, 12 g węglowodanów, 3 g dodanego cukru (mniej niż 1 łyżeczka), 23 g białka, 395 mg sodu. ■

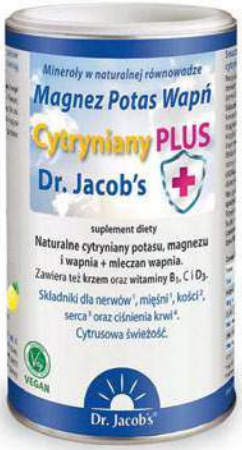
Fot. nadianb

eprasa.pl 81119d14e4

Zdrowy układ krążenia

Bergamil Forte to najwyższej jakości naturalny preparat zawierający w jednej kapsułce unikalną kombinację ekstraktu z owoców bergamoty (w największej dostępnej na rynku dawce 400 mg), standaryzowanego na 40% polifenoli BPF (Bergamot-derived Polyphenolic Fraction), i ekstraktu z czosnku (*Allium sativum L.*), standaryzowanego na 1% allicyny, oraz witaminę C. Dzięki tym składnikom Bergamil Forte pomaga utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu we krwi, pobudza mikrokrążenie i korzystnie wpływa na funkcjonowanie całego układu krążenia, a także wspomaga prawidłowy metabolizm.
Cena ok. 70,00 zł za opakowanie (90 kapsułek)
www.xenico.pl

Silny organizm



Magnez Potas Wapń Cytryniany PLUS zawiera magnez, potas i wapń w formie cytrynianów, witaminę D i B1 oraz cynk. Składniki te są niezbędne do utrzymania zdrowych kości, prawidłowego ciśnienia krwi, pracy mięśni i układu nerwowego, zdrowych włosów, paznokci i skóry, dla tworzenia enzymów trawiennych, metabolizmu energetycznego oraz dla odporności. Dodatkowo produkt zawiera błonnik z akacji, który wspomaga pracę jelit i odżywia bakterie jelitowe. Produkt szczególnie polecany osobom pracującym umysłowo lub fizycznie oraz kobietom 40+, uprawiającym sport.
Cena ok. 69 zł za opakowanie 300 g (wystarcza na 50 dni)
www.drjacobs.pl

Zdrowe kości i odporność

Menachinox K2+D3 4000 FORTE to preparat będący źródłem naturalnej witaminy K2 (MK-7), otrzymywanej z natto, tradycyjnego japońskiego produktu z fermentowanej soi, oraz witaminy D3, pozyskiwanej z lanoliny. 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

Mocne i lśniące włosy

Włosy Skóra Paznokcie Xenico® to preparat zawierający odpowiednio dobrane substancje, które uczestniczą w organizmie w syntezie kolagenu i keratyny, czyli składników budulcowych skóry włosów i paznokci. Najważniejsza z nich to metylosulfonylometan (MSM), inaczej siarka organiczna, ale w preparacie znajdują się również: krzem, aminokwasy (lizyna i prolina, obie w postaci wolnej, czyli o dużej biodostępności), cynk (działa ochronnie na skórę i włosy), miedź w postaci łatwo przyswajalnego glicynianu miedzi (poprawia pigmentację i sprężystość skóry) oraz witaminę D3 (w dawce 2000 j.m.), której niedobór może skutkować nadmiernym wypadaniem włosów.
Cena ok. 39,50 zł za opakowanie (60 kapsułek)
www.xenico.pl

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

eprasa.pl 81119d14e4

Wzmacnia odporność

Mushroom Powder Daily Defence to mieszanka grzybów do codziennego stosowania, która wspomaga układ odpornościowy i chroni przed czynnikami stresogennymi. W jej skład wchodzą grzyby shiitake, chaga, reishi, soplówka jeżowata i maitake. Mieszanka zawiera standaryzowane bioaktywne beta glukany, które wspierają układ immunologiczny i wyciągi z grzybów reishi oraz soplówki jeżowatej, które działają adaptogennie, zatem pomagają nam radzić sobie ze stresem. Dzięki lekko ziemistemu, ale neutralnemu smakowi, Mushroom Powder doskonale łączy się z shake'ami, smoothie, owsianką lub ulubionymi napojami. Wystarczy wymieszać ½ łyżeczki produktu (2 g) z ciepłym lub zimnym posiłkiem lub napojem. Należy jednak unikać podgrzewania powyżej 57°C. Nie przekraczaj zalecanej dziennej ilości spożycia (½ łyżeczki). Produkt został przetestowany przez niezależne podmioty, nie zawiera wypełniaczy, substancji wiążących i innych dodatków, a także dodatku skrobi, grzybni i ziaren zbóż.
Cena 210 zł za 60 g
https://www.arbonne.com/pl/pl

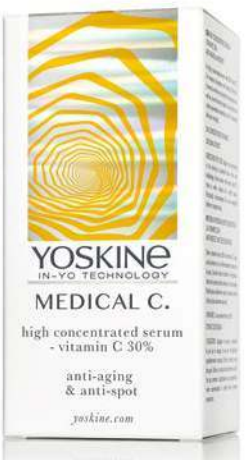
Dodaje energii

Szukasz sposobu na pokonanie uczucie senności i znużenia, bez konieczności sięgania po kofeinę? Nowy **Bezkofeinowy proszek musujący z witaminą B Energy Fizz** o smaku jeżynowym, to porcja energii pochodzącej z witamin, które przyczyniają się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego, zatem ten musujący suplement diety wspomaga odzyskanie sił i energii. Produkt zawiera mieszaninę witamin z grupy B, w tym ryboflawinę (B2), niacynę (B3), B6, B12, kwas pantotenowy (B5), tiaminę (B1), kwas foliowy (B9) w lepiej przyswajalnej, metylowanej formie i biotynę (B7), które wspomagają także utrzymanie prawidłowych funkcji psychologicznych i sprawności umysłowej oraz zmniejszają uczucie zmęczenia i znużenia.
Cena 239 zł za 30 saszetek (każda po 159 g)
www.arbonne.com/pl/pl

Odświeżające ukojenie

Mus do ciała Cosmepick Body Mousse Lychee & Peony ma niezwykłą konsystencję, aksamitna pianka szybko się wchłania, przynosząc ciału odświeżające ukojenie. Jest lekki jak chmurka, choć w jego składzie kryją się roślinne masła, oleje i owocowe ekstrakty, pełne witamin. Mus do ciała o zniewalającym zapachu świeżych liczi i słodkiej piwonii odżywia, nawilża, regeneruje i dba o płaszcz hydrolipidowy skóry, pozostawiając na niej uczucie przyjemnego ukojenia i wspaniały zapach. Lekka formuła otuli twoje ciało pięknym zapachem owoców i kwiatów. Zawarty w musie olej z róży zmniejsza zaczerwienienia skóry, obkurcza i wzmacnia naczynka krwionośne, koi podrażnienia, relaksuje i dodaje blasku. Olej ze słodkich migdałów poprawia mikrokrążenie, nawilża, odżywia i regeneruje. Wzmacnia także płaszcz hydrolipidowy skóry, dzięki czemu staje się ona odporna na niekorzystne warunki atmosferyczne. Gliceryna zmiękcza i wygładza skórę, przeciwdziała odwodnieniu, regeneruje i ułatwia wchłanianie substancji aktywnych. Witamina E jest silnym antyoksydantem, który hamuje działanie wolnych rodników, spowalnia procesy starzenia, przyspiesza regenerację i koi podrażnienia skóry.
Cena 21,99 zł za opakowanie 200 ml
https://cosmepick.com/pl/

Rozświetlona cera



YOSKINE MEDICAL C. to zaawansowana naukowo linia kosmetyków przeciwzmarszczkowych i rozświetlających, które zawierają japońską witaminę C w dwóch postaciach: hydrofilowej i lipofilowej. Skoncentrowane serum z 30% witaminy C intensywnie ujędrnia i rozświetla skórę, a także redukuje zmarszczki, rozjaśnia przebarwienia i plamy posłoneczne oraz hormonalne. Sprawia, że cera już po jednej nocy jest widocznie odmłodzona, wygładzona i pełna blasku. Witamina C pobudza skórę do odnowy, a także działa antyoksydacyjnie, opóźniając tym samym pojawianie się zmarszczek i hamując procesy starzenia się skóry. Serum zawiera ekstrakt z japońskiej mandarynki Satsuma, niwelujący oznaki zmęczenia i stresu. Kosmetyki Yoskine Medical C. doskonale pielęgnują skórę dojrzałą, na której widać pierwsze oznaki starzenia, zmęczenie oraz przebarwienia. Powstały z wykorzystaniem technologii zainspirowanej odkryciem japońskiego naukowca na temat autofagii komórkowej, działają zatem odmładzająco i oczyszczają komórki, przez co dostarczane do niej składniki aktywne mogą działać skuteczniej.
Cena 249,99 zł za opakowanie 30 ml
www.yoskine.com

eprasa.pl 81119d14e4

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 81119d14e4

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

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!

z rabatem do 25%

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. 101).

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 81119d14e4

Czysty skład. To ma znaczenie.

Wszystkie kapsułki, proszki i płyny **Viridian** są opracowane przez specjalistów i zawierają 100% aktywnych składników i nic więcej.

Od ponad 20 lat **Viridian** jest uznawany w Wielkiej Brytanii za wiodącą markę etycznych witamin i osiąga w The Good Shopping Guide pełny wynik indeksu etycznego wynoszący 100.

VIRIDIAN
Effective | Ethical | Pure

www.viridian-polska.pl

BEZ GMO • BEZ OLEJU PALMOWEGO • NIETESTOWANE NA ZWIERZĘTACH • ETYCZNA PRODUKCJA

eprasa.pl 81119d14e4

CURCUMIN C3 REDUCT™

The first to deliver curcumin as a metabolite

FOCUS ON AMP KINASE

FIRE UP YOUR NATURAL ENERGY BOOSTER

Curcumin C3 Reduct® to ekstrakt z kłącza *Curcuma longa,* który zawiera metabolity kurkuminoidów, tetrahydrokurkuminoidy (THC).

Curcumin C3 Reduct® aktywuje AMPK i pomaga redukować nadmiar glukozy i tłuszczów, spalając je w celu uzyskania energii.
AMPK to kinaza białkowa aktywowana monofosforanem adenozyny. Jest centralnym regulatorem homeostazy energetycznej. AMPK równoważy podaż składników odżywczych z zapotrzebowaniem na energię i stymuluje produkcję ATP w warunkach niedoboru energii.

Curcumin C3 Reduct® jest silniejszy niż kurkumina w aktywowaniu równowagi energetycznej komórki.

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.

c3reduct.eu

* 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®

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

GENUINE SABINSA | info@sabinsa.eu

eprasa.pl 81119d14e4