PORADY LEKARZY PRAKTYKUJĄCYCH MEDYCYNĘ HOLISTYCZNĄ

HOLISTIC HEALTH

NR 5/2021 WRZESIEŃ-PAŹDZIERNIK

DOSSIER *Na dobry sen*

Ureguluj zegary w komórkach ciała i... śpij, ile chcesz!

superDODATEK

ZDROWE TRAWIENIE

- *lukrecja kontra zgaga*
- *sposób na „tłuste robaki"*
- *koktajle idealne dla jelit*
- *ziołowy przedłużacz życia*
- *ten chleb usuwa zaparcia*

1 NASZ NOWY CYKL WYKŁADY DOKTOR MYHILL

TOP NEWS

Serduszko dla Naiary – przełom w kardiochirurgii

ODPORNOŚĆ NA MEDAL

7 odkryć, które pomogą ci wzmocnić organizm

WRZESIEŃ-PAŹDZIERNIK | 5/2021
13,90 zł w tym VAT 8%
ISSN: 2451-2907
INDEKS: 41204X
05
9 772451 290217

PORADY ŚWIATOWYCH EKSPERTÓW: rozgrzej się zimową dynią • czym zastąpić leki przeciwbólowe nietypowe objawy zawału serca • zalety i wady płynnej biopsji • bezpieczne egzotyczne wakacje kiwi na dobre trawienie • infekcje łapane w samolocie • otaczające nas chemikalia a ryzyko rozwoju cukrzycy

eprasa.pl d75515fc84

Cytryniany

dla głębokiej mineralizacji, balansu pH oraz odkwaszania organizmu

Myślisz, że odżywiasz się dobrze i twoja dieta zapewnia wszystkie składniki odżywcze, a już z pewnością te podstawowe? Tak też myśli wiele osób i w większości są w błędzie! W 2020 roku, w dużym badaniu polsko-norweskim*, które objęło 2572 kobiety i 1290 mężczyzn w wieku od 45 do 64 lat, przez rok badano sposób żywienia się Polaków. Wyniki są wręcz tragiczne!

Ponad 90% osób spożywało za mało wapnia, 96% zbyt mało potasu, prawie 70% za mało magnezu, a ponad 40% zbyt mało cynku. Ludzie, którzy z racji wieku już mają zwiększone zapotrzebowanie na minerały zasadowe, **żyją z ich ciągłymi niedoborami!** Możliwe, że w młodszych grupach wiekowych sytuacja wygląda podobnie, a w starszych jeszcze gorzej.

Polakom brakuje minerałów zasadowych, które są odpowiedzialne za wiele podstawowych funkcji organizmu, jak: prawidłowa praca mięśni, odporność, przekaźnictwo nerwowe, utrzymanie zdrowych kości i zębów, krzepnięcie krwi, metabolizm energetyczny, funkcje poznawcze i psychologiczne, zmniejszenie uczucia zmęczenia, utrzymywanie prawidłowego ciśnienia krwi oraz równowagi kwasowo-zasadowej, metabolizm kwasów tłuszczowych i węglowodanów, zachowanie zdrowych włosów, paznokci i skóry, utrzymanie prawidłowego widzenia.

Bardzo istotną funkcją minerałów zasadowych jest **neutralizacja kwasów** (wapń, magnez, potas) oraz **utrzymanie równowagi kwasowo-zasadowej** (cynk). Wyniki badania wskazują na to, że **w Polsce przewlekłe zakwaszenie jest powszechne.**

Głęboka mineralizacja

Warto wspomóc organizm wysokiej jakości produktem z minerałami zasadowymi. W przypadku osób młodszych może to być robione okresowo. Po 45. roku życia, w szczególności u kobiet, suplementacja taka powinna być stosowana codziennie. Podobnie jak i u osób intensywnie pracujących (umysłowo i fizycznie), uprawiających sport, zestresowanych.

Bardzo ważne dla utrzymania zdrowia jest to, aby minerały miały odpowiednią formę i **nie zmieniały pH przewodu pokarmowego.** Dlatego nie stosujmy produktów, które zawierają silne zasady, jak wodorowęglany (np. wodorowęglan sodu – soda oczyszczona) itp.

Cytryniany

Najlepszym źródłem minerałów są **naturalne cytryniany: potasu, wapnia, magnezu, cynku.** Dlatego właśnie na cytrynianach oparte są proszki zasadowe firmy **Dr. Jacob's: pH balans** oraz **pH balans Plus.**

Proszek zasadowy pH balans Dr. Jacob's zawiera **aż 95%** cytrynianów z warzyw – **dużo potasu, wapń i magnez w naturalnych proporcjach** oraz **cynk dla równowagi kwasowo-zasadowej**. Głęboko mineralizuje i odkwasza organizm na poziomie komórki, ale **nie zmienia pH przewodu pokarmowego**. Zawarte w nim minerały wspomagają ponad 40 funkcji organizmu. **pH balans** pije się w formie **Napoju Zasadowego** lub izotonika. **Porcja pH balans zawiera tyle substancji działających zasadowo co 1,6 kg świeżych warzyw!**

Efekty widać już po ok. 2 tygodniach, m.in.: poprawę samopoczucia, stanu skóry i włosów, redukcję lub ustąpienie bólu (np. w dolegliwościach reumatycznych), więcej energii. Skuteczność odkwaszania można zmierzyć za pomocą **Papierków lakmusowych Dr. Jacob's.**

Miesięczny plan picia napojów zasadowych

Izotoniczny Napój Zasadowy

litr wody (gazowanej) + miarka pH balans lub pH balans Plus Dr. Jacob's ▸ dobrze wymieszaj

Napój Zasadowy

300 ml wody (gazowanej) + miarka pH balans lub pH balans Plus Dr. Jacob's ▸ dobrze wymieszaj

Po przebudzeniu: 0,5 l Izotonicznego Napoju Zasadowego.

W ciągu dnia: 0,5 l Izotonicznego Napoju Zasadowego.

Wieczorem: 300 ml Napoju Zasadowego.

Różnicę pomiędzy napojami stanowi stężenie minerałów – większe ma Napój Zasadowy.

Smak Napoju Zasadowego możesz urozmaicić, dodając nieco soku z cytryny, szczyptę imbiru lub inny ulubiony składnik.

Kuracje witalne i zasadowe

Więcej o działaniu produktów zasadowych **Dr. Jacob's** oraz zasadowym sposobie odżywiania znajdziesz w broszurach: **Kuracje Witalne Dr. Jacob'a** oraz **Balans kwasowo-zasadowy**, które dostępne są w menu „**Publikacje**" na stronie

sklep.drjacobs.pl

* *http://metabolika.pl/jakie-sa-faktyczne-niedobory-w-diecie-polakow/*

eprasa.pl d75515fc84

Wybieraj tylko certyfikowane produkty
Microlife
i zadbaj o swoje zdrowie!

microlife®
A partner for people. For life.

Ciśnieniomierz automatyczny
BP B3 AFIB

Reklama w TV

AFIB sens
Wykrywa migotanie przedsionków!

WYPRAWKA MALUSZKA

Idealny prezent z okazji **narodzin dziecka**

W zestawie:
- Laktator elektryczny **BC 200**
- Inhalator tłokowy **NEB 400**
- Termometr bezkontaktowy **NC 400**

Reklama w TV

Inhalator tłokowy
NEB 200

Skuteczne leczenie Górnych i dolnych dróg oddechowych.

Łatwa obsługa jednym przyciskiem Idealny dla całej rodziny.

Swiss Brand

Pulsoksymetr napalcowy
OXY 300

Dokładność klasy medycznej Określa saturację tlenem (SpO2) i tętno (puls).

Delikatne użytkowanie Prosty i całkowicie bezbolesny pomiar.

Lekki i przenośny Idealny do użytku w domu i w podróży.

eprasa.pl d75515fc84

PORADY I OPINIE EKSPERTÓW

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

JANET BOND BRILL, lekarka, certyfikowana dietetyczka i specjalistka ds. żywienia, członkini Akademii Żywienia i Dietetyki, uznana w USA ekspertka ds. żywienia, zdrowia i fitnessu, specjalizującą się w profilaktyce chorób układu krążenia. Mieszka w Allentown w stanie Pensylwania. Dr Brill jest autorką takich książek jak „Blood Pressure DOWN", „Cholesterol DOWN" i „Prevent a Second Heart Attack". DrJanet.com.

JIANGUO CHENG, dr n. med., wykładowca anestezjologii i dyrektor Multidisciplinary Pain Medicine Fellowship Program w Cleveland Clinic oraz przewodniczący American Academy of Pain Medicine; uznany przez portal medyczny Becker's Review za jednego z 70 najlepszych lekarzy zajmujących się zwalczaniem bólu; Dr Cheng opublikował ponad 200 prac naukowych, artykułów i książek

GREGORY S. THOMAS, lekarz, dr hab. n. med. związany z University of California (USA); specjalista w dziedzinie zdrowia publicznego, dyrektor medyczny w Memorial Care Heart & Vascular Institute w Long Beach Memorial Medical Center, mieszczącym się w Long Beach (Kalifornia); Dr Thomas jest autorem i współautorem ponad 100 artykułów naukowych publikowanych w wiodących periodykach naukowych, takich jak JAMA, „Journal of the American College of Cardiology" i „Lancet"

STANLEY R. HAMILTON, lekarz, szef Oddziału Patologii i Medycyny Laboratoryjnej w MD Anderson Cancer Center w Houston, stan Teksas, związany z University of Texas, gdzie pełni od 1998 r. funkcję głównego badacza w Grant Biorepository Tissue and Pathology Resource, sponsorowanym przez Cancer Center Support. Profesor Hamilton jest wybitnym specjalistą w dziedzinie badań nad rakiem, cenionym nie tylko w USA

JAMES GREENBLATT, główny lekarz i wicedyrektor ds. służb medycznych w Walden Behavioral Care w Waltham, stan Massachusetts. Jest członkiem zespołu klinicznego Tufts Medical School w Bostonie oraz Geisel School of Medicine w Dartmouth College w Hanover, stan New Hampshire. Dr Greenblatt to ceniony autor kilku książek, w tym „Finally Focused" ; FinallyFocusedBook.com

JAMISON STARBUCK, naturopatka, prowadzi praktykę w poradni rodzinnej w Missoula (Montana); jest producentką cotygodniowego programu „Dr. Starbuck's Health Tips for Kids", emitowanego przez Montana Public Radio, MTPR.org; była prezeską Amerykańskiego Stowarzyszenia Lekarzy Naturopatów i współredaktorką popularnego w USA poradnika „The Alternative Advisor: The Complete Guide to Natural Therapies and Alternative Treatments (Alternatywny doradca: kompletny przewodnik po naturalnych terapiach i alternatywnych metodach leczenia); DrJamisonStarbuck.com.

JAMES M. ELLISON, lekarz, magister zdrowia publicznego, szef Swank Center for Memory Care and Geriatric Consultation w Christiana Care Health System w Wilmington, stan Delaware (stanowisko ufundowane przez Swank Foundation), oraz wykładowca psychiatrii w Sidney Kimmel Medical College na Thomas Jefferson University w Filadelfii

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

JONATHAN F. DAY, profesor i wykładowca entomologii medycznej na University of Florida w Vero Beach, związany z Florida Medical Entomology Laboratory Research and Education Center. Opublikował ponad 100 recenzowanych artykułów naukowych na temat komarów i przenoszonych przez nie chorób

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

eprasa.pl d75515fc84

Magazyn HOLISTIC HEALTH

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

Drogi Czytelniku!

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

100% HOLISTYKI, czyli Wykłady doktor Myhill

Fot. Alla Serebrina/depositphotos.com

Pierwszego września zapadł wyrok przed sądem federalnym USA. Firma Purdue Pharma ma być rozwiązana, a jej właściciele, rodzina Sackler, mają wpłacić 4,5 mld dolarów na walkę z uzależnieniem od narkotyków. Firma Purdue Pharma jest odpowiedzialna za spowodowanie „epidemii opioidowej", która kosztowała życie ponad pół miliona obywateli USA, co jest liczbą ofiar porównywalną ze skutkami pandemii COVID-19. Tyle osób zmarło z powodu uzależnienia od opioidów i ich przedawkowania. Sprawcą uzależnień był produkowany przez Purdue Pharma od lat dziewięćdziesiątych oxycontin – silny lek przeciwbólowy (tzw. painkiller). Producent nie uprzedzał pacjentów o takich skutkach zażywania oxycontinu.
Straszne są nie tylko liczby ofiar oxycontinu, ale też spustoszenie moralne w świecie medycyny, do którego przyczyniły się metody marketingu stosowane przez producenta tego leku. Firmę Purdue Pharma założyli w latach pięćdziesiątych trzej synowie żydowskich imigrantów z polskiej Galicji. Otóż najstarszy z braci, Arthur Sackler, uchodzi za pioniera w stosowaniu strategii marketingu bezpośredniego. Pod tym eufemizmem kryje się proceder odwiedzania lekarzy przez agentów firmy i przekazywania medykom łapówek (np. w postaci honorariów za wykłady na seminariach lub lukratywnych wojaży na „konferencje" w luksusowych ośrodkach wypoczynkowych) za przepisywanie pacjentom dużych dawek określonego leku.
Takie praktyki wywoływały sprzeciw wśród rzetelnych lekarzy, u których narastał sceptycyzm wobec stosowania agresywnie reklamowanych farmaceutyków, skłaniający ich do poszukiwania innych metod leczenia. Tak rodził się nurt medycyny holistycznej, nazywanej również funkcjonalną lub integracyjną. Wybitną przedstawicielką tego nurtu jest brytyjska lekarka Sarah Myhill, uznana w świecie ekspertka w leczeniu zespołu chronicznego zmęczenia. Jest autorką kilku książek – bestsellerów w świecie medycznym – o leczeniu zespołu chronicznego zmęczenia, cukrzycy i infekcji. W toku 35-letniej praktyki lekarskiej wypracowała własną metodę leczenia przez skupienie się na przyczynach choroby, a nie tylko jej symptomach. W jej zaleceniach terapeutycznych pierwszorzędną rolę odgrywają zmiany w stylu życia pacjenta, dotyczące diety, detoksykacji organizmu, suplementów, regularnego wysypiania się, ćwiczeń fizycznych oraz zbalansowania czasu pracy i odpoczynku. Doktor Sarah Myhill dokonała dzieła niezwykłego – w jednej książce, „Ecological Medicine", zawarła kanon wiedzy medycznej niezbędnej dla każdego, kto zgodnie z podejściem holistycznym uważa, że nasze zdrowie zależy od nas, a nie tylko od leczących nas lekarzy. W tym wydaniu „Holistic Health" rozpoczynamy publikację wykładów opracowanych na bazie tej książki. Cykl „Wykłady doktor Myhill" będzie nam towarzyszyć przez kilka kolejnych wydań „Holistic Health". Warto zadbać o skompletowanie w całości tego niezwykłego kursu medycyny holistycznej.
Zwracamy też uwagę na nowy dział: Dossier, w którym będziemy publikować kompletne, wyczerpujące opracowania monograficzne szczególnie ważnych tematów. Rozpoczynamy od znakomitego opracowania francuskich ekspertów na temat snu. Składa się ono z dwóch części, ale mimo kolejnego zwiększenia objętości „Holistic Health" nie udało się zmieścić obu w jednym wydaniu. Zapraszamy więc już teraz do lektury następnego wydania naszego magazynu, w którym opublikujemy drugą część dossier na temat snu, kolejny wykład dr Myhill, porady amerykańskich ekspertów i wiele ciekawych artykułów w stałych rubrykach.

Wydawca

PS Gratulujemy naszej autorce, Annie Jarosz, wyróżnienia w prestiżowym konkursie „Kryształowe Pióra" za artykuł „Zawsze z tarczą, czyli nie poddawaj się", który ukazał się w „Holistic Health" nr 6/2020.

eprasa.pl d75515fc84

54

Spis treści

TEMATY Z OKŁADKI

DOSSIER *Na dobry sen* ▶ 36
Wykłady doktor Myhill ▶ 108
Serduszko dla Naiary ▶ 10
Odporność na medal ▶ 24
superDodatek
Lukrecja kontra zgaga ▶ 105
Sposoby na „tłuste robaki" ▶ 92
Koktajle idealne dla jelit ▶ 94
Ziołowy przedłużacz życia ▶ 102
Ten chleb usuwa zaparcia ▶ 90

PORADY ŚWIATOWYCH EKSPERTÓW:

rozgrzej się zimową dynią **(63)** czym zastąpić leki przeciwbólowe **(64)** nietypowe objawy zawału serca **(66)** zalety i wady płynnej biopsji **(68)** bezpieczne egzotyczne wakacje **(75)** kiwi na dobre trawienie **(88)** infekcje łapane w samolocie **(74)** otaczające nas chemikalia a ryzyko rozwoju cukrzycy **(70)**

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. 73

TEMAT NUMERU

24 Odporność na medal
7 sprawdzonych sposobów na przetrwanie jesieni i zimy w zdrowiu

TOP NEWS

10 Malutka Naiara odmieniła kardiochirurgię
„To był magiczny przeszczep serca", mówią szczęśliwi lekarze

11 Witamina słońca kontra COVID-19
Dlaczego witamina D chroni przed ciężką postacią tej choroby?

EKSTRAKT Z BADAŃ

12 Nakarm włosy i powstrzymaj siwienie

WEBINARIUM

16 Co by tu zjeść... I jakie suplementy przyjmować?
27 produktów i substancji, którym warto przyjrzeć się z bliska

Z PRAKTYKI LEKARZY HOLISTYCZNYCH

34 Ketoza dla zwycięskiej formy
Nietypowe terapie zakończone sukcesem przedstawia dr Sarah Myhill (patrz również: Wykłady doktor Myhill)

RAPORT

54 To można wyleczyć!
Nietrzymanie moczu – skąd ten problem i jak się go pozbyć?

KU POKRZEPIENIU SERC

60 Choroba mnie nie definiuje
Ile możemy zrobić dla innych, gdy sami zmagamy się z chorobą? Mnóstwo, jak pokazuje przykład Izabeli Czarneckiej-Walickiej

MIND

76 Każdy zasługuje na zadowolenie z siebie
Rozmowa z psycholożką Joanną Tomczyk o tym, jak budować w pełni udane życie

Fot. Claudio_Scott Fot. VSRao Fot PublicDomainPictures Fot. Orzalaga

eprasa.pl d75515fc84

36

DOSSIER *Na dobry sen*

Sen to połowa zdrowia (38)

Zrozumieć fizjologię snu (40)

Zakłócacze snu (42)

Środki nasenne (44)

Drzemka ma swoje wskazania... I przeciwwskazania (46)

Czy to, co jemy, może pomóc nam zasnąć? (48)

Praktyczne wskazówki, jak nauczyć się dobrze spać (52)

63

PORADY I OPINIE EKSPERTÓW

Rozgrzej się zimową dynią (63)
Ma pyszny smak, można ją przyrządzać i na słodko, i na słono

Możliwe, że przyjmujesz niewłaściwe leki przeciwbólowe (64)
Bezpieczne sposoby zwalczania bólu w przypadku chorób serca i nerek

Jak przeżyć zawał serca (66)
Naucz się rozpoznawać nietypowe objawy, by szybko uzyskać pomoc

Przełomowa biopsja (68)
Prosty test krwi może w krótce zastąpić skomplikowaną biopsję tkankową

Nowe zagrożenia ze strony otaczających nas chemikaliów (70)
Są wszechobecne i śmiertelnie groźne. Jak chronić się przed toksyczną chemią?

ZAPYTAJ EKSPERTA (74)

108

WYKŁADY DOKTOR MYHILL

Doktor Sarah Myhill jest uznaną w świecie ekspertką w zakresie leczenia zespołu chronicznego zmęczenia. Wykłady, których publikację właśnie rozpoczynamy, powstały na podstawie fascynującej książki „Ecological Medicine", odzwierciedlającej zainteresowanie dr Myhill medycyną integracyjną. Jeśli chcesz mieć realny wpływ na swoje zdrowie, te wykłady są dla ciebie!

WYKŁAD 1 Symptomy i obrazy kliniczne

Symptomy – system wczesnego ostrzegani (108)

Wiecznie zmęczeni (109)

Ból (115)

Objawy stanu zapalnego (118)

Zatrucia i niedobory w obrazie klinicznym (121)

Hormonalny obraz kliniczny (124)

SUPLEMENT
Zdrowe trawienie

83

Na nudności... jedzenie (86)

(Nie)zwykłe włókno, które usuwa zaparcia (90)

Ta dieta niszczy „tłuste robaki" (92)

Pyszne domowe koktajle na trawienie (94)

Jedzenie, które może... sabotować twój sen (96)

Przepisy na... zdrowe jelita (100)

Czy rumianek, kojąc żołądek, przedłuża nam życie? (102)

Palący problem – zgaga (105)

Jak sobie poradzić z zatruciem pokarmowym (107)

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

eprasa.pl d75515fc84

Listy do redakcji

Roczną prenumeratę „Holistic Health" otrzymuje autorka listu „IQ to nie wszystko"

Drodzy Czytelnicy!

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

IQ to nie wszystko

Pod koniec ubiegłego roku szkolnego moja córka z powodu trudności w nauce otrzymała skierowanie na badanie do poradni psychologiczno-pedagogicznej. W wakacje udało się nam postawić pełną diagnozę. Córka bardzo słabo zdała test na inteligencję – jej wynik znajdował się w dolnej granicy normy. Usłyszałam, że w związku z tym nie powinnam od niej za wiele wymagać, bo, tu cytuję: „nie każdy rodzi się Einsteinem, świat potrzebuje też sprzątaczek i fryzjerek". Przyznam, że początkowo mnie to załamało, a potem zezłościło. Jak można tak przekreślać przyszłość dziecka i nie starać się mu pomóc? Jak miałam pogodzić się z tym, że właśnie podcięto córce skrzydła? Nie poddałam się i sama zaczęłam szukać informacji o tym, jak jej pomóc. Tak trafiłam w sieci na ciekawy wykład dr Angeli Lee Duckworth na temat osiągania sukcesów w życiu i myślę, że może on pomóc wielu rodzicom, których dzieci będą z początkiem roku szkolnego przechodzić diagnozy pedagogiczne. Ta znana za oceanem psycholożka dowiodła w swoich badaniach, że to nie słynne IQ, czyli iloraz inteligencji, determinuje sukces życiowy. Najbardziej liczy się bowiem wytrwałość i determinacja. Okazuje się, że dobre oceny w szkole to łatwy do osiągnięcia cel, są one szybką nagrodą. I to na podstawie ocen otoczenie, w tym nauczyciele, szufladkują dziecko jako mądre i przewidują, że osiągnie życiowy sukces. Oczywiście uczniowie z problemami, tacy jak moja córka, którzy za tę samą pracę z trudem zdobywają trójkę, wypadają w tych szacunkach słabo i często słyszą, że niczego nie osiągną. Tymczasem jest odwrotnie i, jak pokazują badania, wielu piątkowiczów pracuje później dla trójkowiczów i to ci słabsi uczniowie osiągają szeroko pojęty sukces życiowy. A to wszystko dzięki temu, że szybki cel, czyli otrzymanie piątki, był dla nich nie do osiągnięcia, więc stawiali sobie cel odległy – zdać do następnej klasy. A urzeczywistnienie go wymaga właśnie wytrwałości i determinacji, niezależnie od porażek poniesionych po drodze. Takie nastawienie pozwala wybiegać w przyszłość – nie do najbliższej klasówki, ale na miesiące czy lata, i uczy ciężkiej pracy, ponieważ nie ma tu szybkich nagród. Jak zatem zmotywować słabsze dzieci do nauki? Dr Duckworth zaleca, aby uczyć je, jak działa ludzki mózg, by pokazać, że porażka nie oznacza całkowitej klęski, a jest jedynie cegiełką w procesie budowania wytrwałości – upadłeś, to podnieś się, otrzep i idź dalej, próbuj do skutku, wszak zdolność uczenia się można wypracować, nie jest wrodzona. Dzięki temu naszym słabszym dzieciom uda się osiągnąć w życiu tyle samo, jeśli nie więcej, co rówieśnikom – będą znały wartość ciężkiej pracy i będą potrafiły pracować dla większego celu niż doraźna nagroda. To oczywiście tylko jeden z tysiąca sposobów na wspieranie dzieci. Mam jednak nadzieję, że to, co napisałam, zachęci rodziców borykających z podobnym do mojego problemem, by się nie poddawali i nie załamywali diagnozami, a przede wszystkim nie traktowali ich jak wyroków na dzieci. Każdy z naszych maluchów jest na swój sposób wyjątkowy. M.K

Totalna katastrofa

Ostatnio czytam wszystko, także w „Holistic Health", o stresie i sposobach radzenia sobie z nim, ponieważ trudno mi od niego się uwolnić. Poszukując złotego środka, trafiłam na krótki, ale niezwykle ciekawy wykład o tym, jak zaradzić skutkom wyrzutu hormonów stresu, w tym czasowemu otępieniu, które sprawia, że nie myślimy logicznie w sytuacjach stresowych, a władzę nad nami przejmuje instynkt przetrwania – często kończy się to totalną katastrofą, bowiem stresująca sytuacja i jej konsekwencje skutkują kolejnymi.

eprasa.pl d75515fc84

Psycholog i laureat Nagrody Nobla Danny Kahneman, badający procesy decyzyjne ludzi, zaleca, by przewidywać to, co zwykle odkrywamy dopiero wtedy, gdy analizujemy zaistniałą sytuację post factum. Brzmi dziwnie, ale zasada jest prosta. Łatwo nam analizować po fakcie przyczyny, przebieg i skutki naszego działania – uczymy się wszak na błędach. Wyciągamy wtedy wnioski, które czasami są tak oczywiste, że dziwimy się, iż nie zauważyliśmy pewnych spraw wcześniej. Należy zatem postarać się przewidzieć, co może pójść nie tak, i przygotować się na to, zanim ciąg stresujących wydarzeń odbierze nam zdolność logicznego myślenia. Jak zatem podejmować decyzje w stresie? Przede wszystkim warto dać sobie czas na przemyślenie sytuacji i zadać sobie lub otoczeniu pytania o cel i sensowność działania, które chcemy podjąć. Nie łykamy przecież leku, nie upewniwszy się wcześniej, czy na pewno go potrzebujemy i w jaki sposób wpływa on na organizm, czy nie powoduje skutków ubocznych, prawda? Zażywanie go musi nam również dać w pewnej perspektywie szansę na odzyskanie zdrowia, bo po co mielibyśmy go brać, gdyby było inaczej? Takie rozważenie każdego problemu, który wymaga od nas podjęcia decyzji, na początku może wydawać się trudne, ale praktyka czyni mistrza, więc cały proces myślowy ulega skróceniu. Po pewnym czasie takiego przygotowywania się np. do trudnej rozmowy z szefem czy podróży w korku odkryjemy, że nawet szybki ogląd sytuacji pozwala nam zaplanować działanie i w ten sposób ogranicza możliwość podejmowania błędnych decyzji pod wpływem hormonów stresu. Myślę, że mechanizm ten doskonale obrazuje myśl Alberta Einsteina: „Gdybym miał godzinę na uratowanie świata, 55 minut wykorzystałbym na zdefiniowanie problemu, a tylko 5 minut na jego rozwiązanie”. S.M.

Wiesz, jak to zrobić

Eksperci pewnie by uznali, że należę do osób, które szukają inspiracji do działania w naukowo potwierdzonej wiedzy. I pewnie mieliby rację, bo zaobserwowałam, że do wielu pozytywnych zmian w moim życiu zachęciły mnie artykuły przeczytane w „Holistic Health”, w których powołujecie się na wyniki badań prowadzonych w renomowanych ośrodkach naukowych. Jestem Wam za to wdzięczna, bo gdybym nie trafiła na czasopismo, które mnie przekonuje swoją rzetelnością, to pewnie do dzisiaj męczyłabym się na jakiejś niskokalorycznej diecie, bez świadomości, że czasem, by pozbyć się kilku kilogramów, trzeba po prostu podkręcić metabolizm. To było dla mnie przełomowe odkrycie. Podobnie jak artykuł „Odetchnij pełną piersią”, w którym przedstawiliście w sposób niezwykle przekonujący skutki palenia papierosów. Przeczytałam go i... rzuciłam palenie. Zapytacie: tak po prostu? Przecież gdyby to było takie łatwe, miliony ludzi na całym świecie już dawno zerwałyby z tym nałogiem. Moja odpowiedź jest następująca: sama się zdziwiłam, że poszło mi tak dobrze, tego zresztą nie obiecywaliście. Ale to prawdopodobnie zasługa metody, jaką zupełnie przypadkowo i pod wpływem impulsu wybrałam, czyli „z dnia na dzień”. I tu niespodzianka. Nie paliłam już pewnie ze trzy miesiące, gdy dowiedziałam się od znajomego pulmonologa, że właśnie ta metoda jest najskuteczniejsza i że zaleca ją wielu ekspertów. Sprawdziłam to. Zgodnie z badaniami finansowanymi przez British Heart Foundation przynosi ona pozytywne rezultaty w przypadku większości walczących z nałogiem. Według naukowców istnieje bardzo duże prawdopodobieństwo, że „nagłe rzucenie palenia doprowadzi do trwałej abstynencji nawet w przypadku osób, które opowiadają się za stopniowym zmniejszaniem liczby wypalanych papierosów”. Zakończę to lakonicznie: chcesz rzucić palenie, już wiesz, jak to zrobić. G.Z.

Autorki listów opublikowanych w tym numerze naszego magazynu otrzymają zestaw kosmetyków BIOVAX Niacynamid

Szampon i ekspresowa odżywka BIOVAX Niacynamid to kompleksowa linia do codziennej pielęgnacji włosów. Niacynamid (witamina B3, witamina PP) odmładza, wygładza, koi i nawilża. W połączeniu z kofeiną i prowitaminą B5 zapewnia efekt zregenerowanych, pełnych objętości włosów. Produkty dostępne wyłącznie w aptekach

Fot. OpenClipar-Vectors

eprasa.pl d75515fc84

Malutka Naiara odmieniła kardiochirurgię

Wiosną tego roku dwumiesięcznej dziewczynce przeszczepiono serce. I nie byłoby w tym nic sensacyjnego, gdyby nie fakt, że dawca i biorca różnili się grupą krwi, a przeszczepione serce było uprzednio reanimowane. Według dotychczasowej wiedzy to się nie mogło udać. A jednak!

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Lekarze z Hospital General Universitario Gregorio Marañón (Hiszpania) dokonali niemożliwego – nie tylko przeszczepili serce dwumiesięcznemu niemowlęciu (był to pierwszy w historii przeszczep serca u tak malutkiego dziecka), lecz również pokonali bariery, które wydawały się nie do pokonania. A co najważniejsze, dziewczynka żyje i powraca do zdrowia.

Małe serce z wadą

Rodzice Naiary dowiedzieli się o skomplikowanej wadzie serca córki jeszcze w czasie ciąży. Z konieczności poród przyspieszono i dziewczynka urodziła się jako wcześniak ważący niecałe dwa kilogramy. Choć Naiara przyszła na świat w szpitalu zapewniającym odpowiednią opiekę noworodkom z wadami serca, lekarze byli bezradni. Serce dziewczynki pracowało nieprawidłowo i na dłuższą metę nie było szans na to, by utrzymało ją przy życiu. Uratować Naiarę mógł tylko przeszczep. Jednak lekarze nie podejmowali się do tej pory przeprowadzania przeszczepów u tak małych dzieci, których serce jest wielkości dużej truskawki. Ponadto znalezienie odpowiedniego dawcy graniczyło z cudem.
Naiara przebywała na oddziale intensywnej terapii dwa miesiące i dopiero po tym czasie osiągnęła wagę donoszonego noworodka, czyli nieco ponad trzy kilogramy. Dobę przed operacją stan dziewczynki bardzo się pogorszył i lekarze, z trudem utrzymujący bicie malutkiego serca, spodziewali się najgorszego. Wtedy stał się oczekiwany cud – w odległym szpitalu rodzice innego malucha zgodzili się na oddanie jego narządów do przeszczepu. Lekarze musieli jednak pokonać kilka poważnych przeszkód.

Walka z przeciwnościami

Podczas gdy Naiara walczyła o życie, w oddalonym o setki kilometrów szpitalu także trwała walka – o przywrócenie serduszka dawcy do życia, ponieważ okazało się, że przestało bić. Gdy się to udało, podłączone do specjalnie zmodyfikowanej aparatury serce przewieziono samolotem do Madrytu. Liczyła się każda minuta.
Dzięki nowatorskiej terapii, której szczegółów szpital nie ujawnia, lekarzom udało się także pokonać barierę, jaką do tej pory była różnica grupy krwi dawcy i biorcy. Operacja zakończyła się sukcesem i malutka Naiara dochodzi do siebie w szpitalu w Madrycie.

Trzy cuda

Historia Naiary jest pełna cudów. Pierwszym było znalezienie dawcy. Choć Hiszpania jest światowym liderem w przeszczepach serca, nie przeprowadzono tam do tej pory ani jednej tego typu operacji u noworodka. Pomimo wysiłków lekarzy wiele dzieci z wrodzonymi wadami serca również tam nie dożywa przeszczepu z powodu braku dawcy i problemów natury technicznej – dostępna powszechnie aparatura do podtrzymywania organów dawcy przy życiu w czasie transportu nie jest dostosowana do rozmiarów narządów malutkich dzieci.
Drugim cudem było pomyślne wykorzystanie do przeszczepu „nieżyjącego serca" – przestało na kilka minut bić i wymagało specjalnej regeneracji. Choć pobrano je w ciągu dosłownie kilku minut po stwierdzeniu zgonu dziecka i pobudzono do bicia, według obowiązujących procedur nie nadawało się do przeszczepu.
A trzeci cud? Dawca i biorca różnili się grupą krwi, co do tej pory stanowiło w transplantologii przeszkodę niemożliwą do ominięcia. Lekarzom udało się jednak uchronić Naiarę przed zgubnymi konsekwencjami tej niezgodności i odrzuceniem przeszczepu. Świat medycyny czeka teraz na szczegółowy raport, z którego dowiemy się, jak dokonali oni niemożliwego. A malutka Naiara przeszła tym samym do historii medycyny. Madryccy lekarze tą pionierską w wielu aspektach operacją otworzyli nowy rozdział dziecięcej kardiochirurgii i transplantologii oraz pokazali światu, że w ratowaniu życia dzieci nie ma problemów, których nie byliby w stanie rozwiązać. Zbyt dużo dzieci zmarło, nie doczekawszy się – z powodu obowiązujących procedur – przeszczepu. Naiara przeżyła dzięki gotowości lekarzy do nieszablonowego działania[1].

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.reuters.com/business/healthcare-pharmaceuticals/two-month-old-spanish-baby-saved-by-pioneering--heart-transplant-2021-05-17/

Fot. Artcats

eprasa.pl d75515fc84

Witamina słońca kontra COVID-19

Jak donoszą hiszpańscy naukowcy, aż u 80% chorych na COVID-19 stwierdzono niedobory witaminy D. Uzupełniając je, możemy ochronić się przed infekcją i łagodzić jej przebieg.

TEKST **ZUZANNA SAWCZUK**

Negatywny wpływ niedoborów witaminy D na przebieg infekcji wirusem SARS-CoV-2 potwierdzili również badacze amerykańscy i niemieccy. Dokonana przez nich analiza przypadków pozwoliła na doprecyzowanie hiszpańskich statystyk. Okazuje się, że śmiertelność z powodu COVID-19 wśród osób, u których jednocześnie występują niedobory witaminy D, wynosi aż 26%, podczas gdy w przypadku pacjentów z prawidłowym poziomem tej witaminy nie przekracza ona 3%. Ponadto wykazano, że u chorych z odpowiednim stężeniem tej witaminy w organizmie ryzyko ciężkiego przebiegu zakażenia, wystąpienia komplikacji i zgonu jest mniejsze o 51,5%.

Witamina zdrowia

Nie bez przyczyny sezon infekcji rozpoczyna się jesienią i trwa do późnej wiosny. Okazuje się, że jest to powiązane ze skracaniem się czasu operowania słońca i wydłużeniem nocy, które wpływają na wytwarzanie witaminy D przez nasz organizm. Cholekalcyferol, czyli witamina D3, powstaje bowiem pod wpływem promieni słonecznych w komórkach naskórka. Latem wystarczy spędzać 15 minut dziennie w pełnym słońcu, by skóra mogła wytworzyć potrzebną nam ilość tej witaminy. Po przetransportowaniu wraz z krwią do wątroby i nerek cholekalcyferol zostaje przekształcony w aktywną formę, dihydroksycholekalcyferol.
Wbrew powszechnej opinii zadania witaminy D nie ograniczają się do udziału w mineralizacji kości i metabolizmie wapnia. To niezwykle ważna substancja, która bierze także udział m.in. w mechanizmach odpornościowych, wydzielaniu hormonów, przemianach metabolicznych i regulacji ciśnienia krwi. Ponadto wpływa na funkcjonowanie mózgu i jest niezbędna do prawidłowej pracy mięśni. Dlatego tak ważne jest utrzymanie jej prawidłowego poziomu we krwi, który dla dorosłego człowieka wynosi 30–50 ng/ml (75–125 mmol/l). Aby go utrzymać, w okresie od października do marca powinniśmy przyjmować 2000-4000 j.m. witaminy D dziennie.

Fot. Bob_Dmyt

Niedobory i infekcje

Jak już powszechnie wiadomo, jedną z przyczyn ciężkiego przebiegu COVID-19 jest tzw. burza cytokin, czyli nieadekwatna do zagrożenia reakcja układu immunologicznego, który pod wpływem wirusa traci zdolność do samokontroli. Wskutek tego dochodzi do nadmiernego wydzielania czynników prozapalnych, które, choć w normalnych stężeniach są pomocne w zwalczaniu infekcji, w tym przypadku uszkadzają tkanki. Jak donoszą hiszpańscy naukowcy, u osób chorych na COVID-19 ze współistniejącym niedoborem witaminy D stwierdzano dużo wyższy poziom markerów zapalenia niż u pozostałych chorych. Rokowania w przypadku takich pacjentów są dużo gorsze. Nie bez znaczenia jest także to, że niedobory witaminy D diagnozuje się często u chorych na nadciśnienie, niedoczynność tarczycy, choroby autoimmunologiczne, cukrzycę i otyłość – choroby te uznawane są za poważne czynniki ryzyka ciężkiego przebiegu zakażenia koronawirusem.

Zapobiegaj już dziś

Lekarze zalecają zatem, by uzupełnienie niedoborów witaminy D traktować jako ważny element zapobiegania ciężkiemu przebiegowi COVID-19.
Z całego świata napływają również doniesienia o tym, że wielu lekarzy zaleca podawanie dużych dawek witaminy D chorym, ponieważ szybkie uzupełnienie niedoborów skraca czas trwania choroby, łagodzi objawy i zmniejsza ryzyko śmierci. U chorych z prawidłowym poziomem witaminy D rzadziej dochodzi także do groźnych powikłań, takich jak ciężkie zapalenie płuc czy zakrzepica.
Warto zatem już dziś zadbać o odpowiedni poziom witaminy D. W sezonie infekcji nasza dieta powinna obfitować w takie produkty jak mleko i jego przetwory, ryby, tran, grzyby (shitake, maitake), oleje roślinne i podroby. Niestety nawet dobrze zbilansowana dieta pokrywa jedynie ok. 20% zapotrzebowania organizmu na witaminę D, dlatego w sezonie jesienno-zimowym powinniśmy przyjmować suplementy[1,2].

BIBLIOGRAFIA

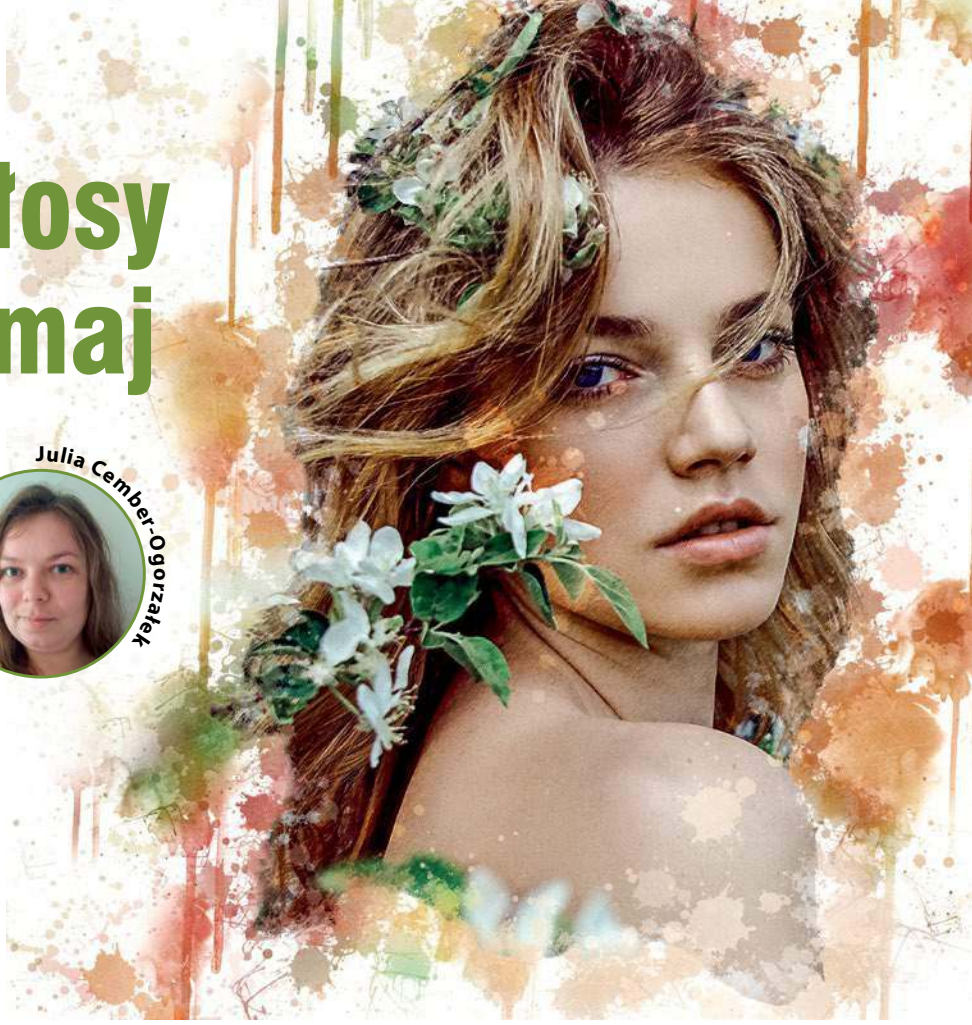
1. https://academic.oup.com/jcem/article/106/3/e1343/5934827
2. https://www.healthline.com/health-news/new-study-found-80-percent-of-covid-19-patients-were-vitamin-d--deficient

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

eprasa.pl d75515fc84

Nakarm włosy i powstrzymaj siwienie

Julia Cember-Ogorzałek



Istnieją naukowe dowody na to, że stosowanie odpowiednich suplementów diety i zmiana stylu życia mogą odsunąć w czasie depigmentację włosów.

Suplementy kojarzą się nam zwykle z witaminami i innymi substancjami, które przyjmuje się, by poprawić funkcjonowanie organizmu. W ten sposób można wpłynąć na stan skóry, wątroby, żołądka czy oczu. Dotyczy to również włosów – odpowiednie odżywianie cebulek wzmacnia je, a nawet może opóźnić siwienie. Największe znaczenie mają w tym przypadku substancje o właściwościach przeciwutleniających – nie jest tajemnicą, że wolne rodniki przyspieszają również procesy starzenia się melanocytów, komórek odpowiadających m.in. za kolor włosów.

Witaminy z grupy B

Indyjscy specjaliści przeprowadzili wywiad medyczny wśród 52 osób, które zaczęły siwieć przed 20. rokiem życia, by poznać ich nawyki żywieniowe i ustalić, kiedy zaczęły się u nich pojawiać jaśniejsze pasma włosów. Następnie zarówno osoby z grupy badanej, jak i kontrolnej, złożonej z ochotników, których nie dotyczył problem przedwczesnego siwienia włosów, poddano badaniom w celu oznaczenia poziomu witamin i mikroelementów. Okazało się, że:

- poziom witaminy B12 (kobalaminy) w grupie badanej wynosił średnio 198 pg/ml, podczas gdy w grupie kontrolnej było to 343 pg/ml;
- większe niedobory kobalaminy zaobserwowano u osób z bardziej zaawansowanym siwieniem;
- u tych samych pacjentów odnotowano niedobory kwasu foliowego;
- poziom kwasu foliowego w grupie badanej wynosił średnio 6,22 ng/ml, a w grupie kontrolnej – 8,49 ng/ml;
- nie odnotowano niedoborów witaminy B7 (biotyny), jednak zwrócono uwagę, że jej stężenie we krwi pacjentów z grupy badanej było mniejsze niż u członków grupy kontrolnej.

Średnia wieku pacjentów wynosiła 14 lat, z czego najstarszy uczestnik miał 20 lat, a najmłodszy siedem[1].

Żelazo, miedź i wapń

Zespół egipskich specjalistów zaobserwował niedobory tych pierwiastków u osób dotkniętych przedwczesnym siwieniem. Naukowcy zaprosili do badania 60 ochotników z objawami przedwczesnego siwienia oraz 30, u których ich nie stwierdzono – jako grupę kontrolną. Wszystkich uczestników poddano badaniu krwi i obliczono dla każdego z nich BMI – indeks masy ciała. Zapoznano się też z historią chorób badanych

Co lubią włosy?

Prawidłowe wartości witam i składników mineralnych, które są istotne dla zachowania naturalnego koloru włosów:
Witamina B7 (biotyna): 0,4–1,2 ng/ml
Witamina B9 (kwas foliowy): 1,8–9,0 ng/ml
Witamina B12 (kobalamina): 211–911 pg/ml
Miedź: 0,8–1,3 mg/l
Wapń: 9–11 mg/dl
Żelazo: 60–180 μg/ml

Fot. ArtTower

eprasa.pl d75515fc84

O przedwczesnym siwieniu mówimy wtedy, gdy u osoby rasy białej można dostrzec co najmniej 5 siwych włosów przed 20. rokiem życia. W przypadku Azjatów ta granica wieku wynosi 25 lat, a w odniesieniu do przedstawicieli rasy czarnej – 30 lat[2]

i ustalono, w jakim wieku członkowie ich rodzin zaczynali siwieć. Odnotowano, że:

- średni poziom żelaza we krwi w grupie badanej wynosił 79 µg/dl, a w grupie kontrolnej 104 µg/dl;
- średni poziom miedzi we krwi w grupie badanej wynosił 126 µg/dl, podczas gdy w grupie kontrolnej było to 196 µg/dl;
- średni poziom wapnia we krwi w grupie badanej wynosił 9,5 mg/dl, a w grupie kontrolnej 9,9 mg/dl;
- im niższy był poziom żelaza we krwi, tym bardziej zaawansowana była siwizna;
- BMI nie miało wpływu na przedwczesne siwienie[2].

Nie stresuj swoich włosów

Rzuć palenie – specjaliści twierdzą, że istnieją dowody na korelację miedzy nikotynizmem i przedwczesnym siwieniem. Przekonują o tym również jordańscy eksperci.
W badaniu przeprowadzonym w Ammanie na University of Jordan wzięło udział 207 ochotników w wieku 18–65 lat, których przydzielono do grupy badanej (siwienie przed 30. rokiem życia) lub do grupy kontrolnej (brak oznak siwienia); w obu grupach była podobna liczba ochotników (104 i 103 osoby), zadbano również o to, by grupy nie różniły się pod względem liczby przydzielonych do nich kobiet i mężczyzn.

Autorzy badania ustalili, że:

- niemal co druga osoba (40%) dotknięta przedwczesnym siwieniem paliła papierosy;
- u palaczy proces przedwczesnego siwienia zaczynał się średnio 3 lata wcześniej niż u osób niepalących i siwiejących przedwcześnie[3].

Zdaniem autorów badania palacze byli 2,5 razy bardziej narażeni na przedwczesne siwienie niż osoby niepalące[3].

Odpręż się i zrelaksuj – wyrzut noradrenaliny, jednego z hormonów stresu wytwarzanych w nadnerczach, może przyczyniać się do nagłego siwienia[4]. Nie poddawaj się więc stresowi, zacznij praktykować jogę, tai chi lub medytację, dołącz do wspólnoty religijnej.
Jeśli do rozładowania emocji jest ci potrzebny wysiłek fizyczny, postaw na boks, tenis, jogging czy pływanie. Warto też skorzystać z pomocy specjalisty – sesje terapeutyczne prowadzą do lepszego zrozumienia siebie i ułatwiają panowanie nad stresem. Odkryj, co sprawia ci przyjemność – udowodniono, że uprawianie hobby wpływa pozytywnie na samopoczucie, zwiększa satysfakcję z życia i zaangażowanie w wykonywanie codziennych czynności, a ponadto zmniejsza ryzyko rozwoju depresji[5].
Jeśli i w twojej rodzinie zdarzały się przypadki przedwczesnego siwienia, być może ma ono podłoże genetyczne. W takiej sytuacji nauka nie jest w stanie zaoferować skutecznego rozwiązania, jednak odkrycie genów powiązanych z utratą pigmentu włosów daje nadzieję na badania nad metodami ich wyciszenia[6].
Istnieje jeszcze kilka innych możliwych przyczyn przedwczesnego siwienia, w tym zaburzenia pracy tarczycy i niektóre choroby nowotworowe[7]. Dlatego mimo przyjmowania suplementów warto skonsultować się ze specjalistą. Wczesne wykrycie problemu zdrowotnego umożliwia skuteczną interwencję lekarską i uniknięcie powikłań.

Farbowanie z pielęgnacją

Wiele osób, a zwłaszcza kobiet, decyduje się na koloryzację włosów, aby zachować ich jednolitą barwę. Warto wybierać farby, które są w 100% organiczne. Nie zawierają one szkodliwych substancji chemicznych, takich jak agresywny amoniak, silikony czy parabeny, a więc mogą je stosować nawet osoby z wrażliwą skórą głowy. Farby organiczne powstają z roślin o właściwościach koloryzujących. W ich skład wchodzą także oleje i wyciągi roślinne o działaniu pielęgnacyjnych, np. z mandarynki, grejpfruta, słonecznika, cytryny, brzoskwini, moreli, winogron czy jojoby. Często zawierają również masło shea, proteiny pszenicy bądź soi czy aloes. Ich dodatkowe działanie polega na tym, że odżywiają i regenerują cebulki włosów

Fot. monicore

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5514791/
2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6369637/
3. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3673399/
4. https://www.nature.com/articles/d41586-019-03949-8
5. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2863117/
6. https://www.nature.com/articles/ncomms10815
7. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2863117/

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

eprasa.pl d75515fc84

Komunikaty
LEKARZY HOLISTYCZNYCH

Idealny czas na sylwoterapię

Sylwoterapia, czyli drzewolecznictwo, jest znaną od czasów pradawnych Słowian formą terapii, polegającą na przebywaniu wśród drzew. Okazuje się, że wystarczy na nią poświęcić zaledwie 20 minut dziennie, by poprawić swoje samopoczucie.
Drzewa leczą na kilka sposobów: kolorem, zapachem, olejkami eterycznymi i dźwiękiem. Barwa liści zmienia się w ciągu roku, a patrzenie na kolory wpływa korzystnie na nasz organizm. Kolor zielony relaksuje, uspokaja i pomaga w obniżaniu ciśnienia krwi; czerwony kolor podnosi ciśnienie, pobudza i łagodzi objawy infekcji; żółty zwalcza stres, pomaga uporać się z przewlekłym zmęczeniem i pobudza metabolizm; brązowy napawa nas spokojem i poczuciem bezpieczeństwa. Leczniczo działa również szum drzew, który wykorzystuje się w terapii dźwiękiem, zwłaszcza ze względu na jego właściwości uspokajające i nasenne. Przebywając wśród drzew, wdychamy nie tylko wytwarzany przez nie tlen, ale także wydzielane przez liście, korę czy kwiaty substancje chemiczne, takie jak fitoncydy. Związki te pomagają drzewom zwalczać chorobotwórcze bakterie i grzyby – podobnie działają w naszym organizmie i są szczególnie skuteczne w zwalczaniu infekcji dróg oddechowych i zakażeń skórnych. Korzystnie wpływają także na krążenie. Z kolei wydzielane przez drzewa olejki eteryczne mają liczne właściwości prozdrowotne, działają wykrztuśnie, przeciwbakteryjnie, przeciwwirusowo, ściągająco i wzmacniająco. Niektóre łagodzą również stres i napięcie mięśni oraz pomagają w odzyskaniu równowagi psychicznej i wewnętrznego spokoju[1].

POTYCZKI KULINARNE

Nieocenione źródło wapnia

Przetwory mleczne, takie jak twaróg, maślanka, kefir, jogurt czy sery dojrzewające, są najlepszym źródłem wapnia. Przyswajalność tego pierwiastka z wymienionych produktów wynosi aż 80%, podczas gdy ze źródeł roślinnych wchłaniamy zaledwie ok. 13%. Wapń jest nie tylko budulcem kości i zębów, ale bierze także udział w regulacji homeostazy, czyli zdrowej równowagi organizmu, w procesach krzepnięcia krwi i przewodzeniu impulsów nerwowych. Jest również niezbędny do prawidłowego funkcjonowania mięśni. Tymczasem ponad połowa dorosłych Polaków cierpi na niedobory wapnia, a wśród dzieci odsetek ten sięga nawet 80%. Dzienne zapotrzebowanie to 1000–1200 mg. Szklanka mleka, jogurtu czy kefiru, podobnie jak 200 g twarogu lub serka homogenizowanego, dostarcza aż 240 mg wapnia[2].

> „Dobry śmiech i długi sen to najlepsze lekarstwa w książce lekarskiej”
>
> *Przysłowie irlandzkie*

Fot. Pezibar Fot. DagmyWalter

eprasa.pl d75515fc84

84 **mln razy** mrugamy powiekami w ciągu roku, a w tym czasie gruczoł łzowy wytwarza od 0,5 do 1 litra łez (nie licząc tych, które są skutkiem płaczu). Zadaniem łez jest usuwanie zanieczyszczeń z oczu i nawilżanie rogówki – aby nie uległa przesuszeniu, trzeba też nawadniać organizm i pić nawet do trzech litrów płynów dziennie, chronić oczy przed słońcem oraz unikać długiego przebywania w niewietrzonych pomieszczeniach[3].

ZE ŚWIATA MEDYCYNY

Powiedz stop cukrzycy

Australijscy naukowcy wykazali, że spożywanie owoców chroni przed insulinoopornością, a w konsekwencji przed cukrzycą typu 2. Wystarczy do codziennej diety wprowadzić dwa posiłki zawierające surowe owoce.
W eksperymencie wzięło udział prawie 8 tys. ochotników, zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Jedna grupa badanych jadła owoce przynajmniej dwa razy dziennie, a druga jedynie okazjonalnie. Uczestników obserwowano przez 5 lat. Okazało się, że w przypadku osób, które spożywały najwięcej owoców, ryzyko wystąpienia cukrzycy zmniejszyło się aż o 36%. Stwierdzono u nich także większą wrażliwość komórek na insulinę, a to oczywiście przekładało się na niższy poziom glukozy we krwi.
Za właściwości przeciwcukrzycowe owoców odpowiadają prawdopodobnie biologicznie czynne fitozwiązki i włókno pokarmowe, które spowalniają wchłanianie glukozy w jelitach, regulują jej metabolizm i wydzielanie insuliny przez trzustkę, a także wywołują uczucie sytości, co z kolei przyczynia się do zmniejszenia ilości przyjmowanego przez nas pokarmu. Nie bez znaczenia jest także to, że większość owoców ma niski indeks glikemiczny, czyli zawarte w nich cukry wchłaniane są stopniowo, a dzięki temu nie dochodzi do gwałtownego wzrostu poziomu glukozy we krwi. Ponadto jedząc owoce, zaspokajamy potrzebę spożywania słodkich przysmaków, a tym samym rzadziej sięgamy po słodycze czy jakiekolwiek przekąski. Naukowcy zwrócili jednak uwagę na to, że owoców nie można zastępować sokami dosładzanymi białym cukrem lub słodzikami, bo efekt ich picia będzie odwrotny od zamierzonego. Warto też wiedzieć, że w sokach klarowanych nie ma cennego miąższu owoców, który zawiera wspomniany błonnik[4].

Smaczny i zdrowy

Czerwony agrest to idealny owoc dla osób, które lubią przebywać na słońcu lub dużo czasu spędzają przed ekranem komputera, tabletu czy telefonu komórkowego. Zawiera on bowiem luteinę i witaminę A – dwa składniki niezbędne do zachowania prawidłowego widzenia. Luteina to barwnik roślinny, który chroni wzrok przed niekorzystnym działaniem promieni UV i zapobiega uszkodzeniom wzroku, w tym niezwykle groźnemu zwyrodnieniu plamki żółtej. Z tego też powodu agrest powinien znaleźć się w diecie osób, u których w rodzinie występowała jaskra lub zaćma. Z kolei witamina A jest niezbędna do wytwarzania w pręcikach siatkówki oka rodopsyny, czyli barwnika umożliwiającego nam widzenie. 100 g agrestu dostarcza 290 j.m. witaminy A i jedynie 44 kcal. Agrest czerwony, również mrożony, można jeść na surowo lub jako dodatek do wszelkich sałatek, a także w postaci dżemów lub kompotów[6].

Fot. Erbs55 Fot. geralt Fot. ruslanababenko

Nie marnuj!

Jak donoszą naukowcy z United Nations Environment Programme, co roku marnujemy na całym świecie aż 930 mln ton żywności – 17% stanowią odpady i resztki wyrzucane do pojemników na śmieci w naszych domach, restauracjach i na ulicy, a 30% nigdy nie trafia na nasze stoły i zostaje zmarnowane podczas zbiorów, przetwarzania i transportu. Warto też zaznaczyć, że podczas gdy tyle jedzenia trafia do śmietników, prawie miliard ludzi na świecie cierpi głód. Badacze biją na alarm, ponieważ wszystkie wysiłki wkładane w ochronę klimatu mogą zakończyć się fiaskiem, jeśli nie ograniczymy ilości marnowanej żywności. Trafia ona bowiem na składowiska odpadów, gdzie gnije i uwalnia dodane do niej substancje chemiczne, które zatruwają środowisko, odpowiadając równocześnie za emisję aż 8–10% gazów cieplarnianych. Naukowcy uważają, że w tej sytuacji ważne są działania, które skupiają się na promowaniu rozsądnej konsumpcji, organizowaniu jadłodzielni, w których można pozostawić zbywającą żywność, i na zmianie prawa, by markety mogły oddawać organizacjom charytatywnym produkty z bliską datą ważności. Kluczem do sukcesu jest jednak ograniczenie marnowania żywności w gospodarstwach domowych[5]

BIBLIOGRAFIA

1. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32560522/
2. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7699131/
3. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17264478/
4. https://academic.oup.com/jcem/advance-article/doi/10.1210/clinem/dgab335/6290732
5. https://news.un.org/en/story/2021/03/1086402
6. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24012283/

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

eprasa.pl d75515fc84

Webinarium (Web + seminarium) to internetowe seminarium, czyli wykład z możliwością interakcji ze słuchaczami. Zapisy filmowe webinariów na YouTubie stanowią pasjonujący materiał, zwłaszcza gdy dotyczą kwestii zdrowotnych, często wywołujących spory. Systematycznie przeglądamy webinaria oraz publikacje i badania naukowe, szukając informacji o skutecznych terapiach i sposobach zapobiegania chorobom. Przekazujemy je Wam za pośrednictwem tej rubryki. W tym wydaniu naszego magazynu przedstawiamy wyniki badań naukowych dotyczących zdrowego żywienia. Zapraszamy do lektury!

CO BY TU ZJEŚĆ… I JAKIE SUPLEMENTY PRZYJMOWAĆ?

CZĘŚĆ 1

26 produktów i substancji, którym warto przyjrzeć się z bliska

PRAWDA CZY MIT?

- Zeaksantyna i luteina to bliźniacze związki chemiczne, które chronią oczy
- Kwasy tłuszczowe omega-3 wpływają korzystnie na serce i naczynia wieńcowe
- Witamina C to jeden z najsilniejszych antyoksydantów, przyczyniających się do wyłapywania i usuwania z organizmu szkodliwych wolnych rodników
- Duże spożycie fruktozy, stosowanej w przemyśle spożywczym na szeroką skalę, może przyczyniać się do rozwoju insulinooporności
- Astaksantyna wpływa korzystnie na skórę, hamując działanie enzymów niszczących kolagen i elastynę
- Cholina zapobiega stłuszczeniu wątroby, którego konsekwencją może być nawet niewydolność tego narządu

W CIĄGU OSTATNICH KILKU LAT NAUKOWCY NA PODSTAWIE WIELU BADAŃ WYKAZALI, ŻE NASZE ZDROWIE W OGROMNYM STOPNIU ZALEŻY OD RODZAJU DIETY I ŻE BARDZO CZĘSTO RATOWANIE ZDROWIA WYMAGA PRZYJMOWANIA PREPARATÓW ZE SKŁADNIKAMI ODŻYWCZYMI, KTÓRYCH PODAŻ W DIECIE JEST NIEWYSTARCZAJĄCA. NIKT NIE WĄTPI, ŻE TAK JEST, ALE...

Co jeść, a czego unikać, by nie popaść w zdrowotne tarapaty? Przedstawiamy listę produktów, o których warto dowiedzieć się nieco więcej, by nie popełniać błędów żywieniowych. Powstała ona na podstawie badań i analiz przeprowadzonych przez niezależnych amerykańskich ekspertów w dziedzinie żywienia, których artykuły publikujemy w każdym numerze naszego magazynu. Są na niej produkty spożywcze uchodzące za dobre dla mózgu, popularne owoce egzotyczne, dodatki do żywności, alternatywy dla mięsa, słodziki, pełne ziarna... Czy wszystko, co uchodzi za zdrowe, na pewno takie jest? Jakimi suplementami warto wzmacniać organizm?

eprasa.pl d75515fc84

O znaczeniu zbóż w diecie człowieka świadczy chociażby to, że roczna produkcja samej pszenicy wynosi w skali świata 700 mln ton. Najcenniejsze dla zdrowia są produkty zbożowe z pełnego przemiału

Agawa Cukier to cukier

Produkowany z tego samego sukulentu co tequila, syrop z agawy kreowany jest na zdrowszą alternatywę dla rafinowanego cukru trzcinowego. Nie wierzcie w to. Podczas gdy popularny biały cukier (sacharoza) składa się w połowie z fruktozy i w połowie z glukozy, syrop z agawy zawiera do 80% fruktozy, w zależności od procesu produkcyjnego. To znacznie wyższe stężenie fruktozy niż w wysokofruktozowym syropie kukurydzianym. Fruktoza nie powoduje tak gwałtownych skoków poziomu cukru we krwi jak glukoza, dlatego agawę reklamuje się jako produkt „przyjazny cukrzykom". Brak jednak badań, które by to potwierdzały, a niektóre badania wręcz sugerują, że duże ilości fruktozy nie tylko mogą przyczyniać się do rozwoju insulinooporności (zwiększając tym samym ryzyko zachorowania na cukrzycę), lecz również podnoszą poziom trójglicerydów (tłuszczów we krwi) i niekorzystnie wpływają na poziom cholesterolu, a być może również na wątrobę. Spożywanie syropu z agawy zwiększa więc obciążenie organizmu fruktozą.

Syrop z agawy nie jest też tak „naturalny", jak wmawiają nam sprzedawcy, ponieważ zwykle przechodzi on stosunkowo rozbudowany proces przetwórczy. Poza tym niektóre produkty z agawy mogą być rozcieńczane syropem kukurydzianym. A jeśli istnieją jakiekolwiek różnice odżywcze między syropem z agawy a innymi słodzikami, są one nieznaczne – żaden cukier nie jest dobrym źródłem składników odżywczych.

Podsumujmy: Jeśli chcemy, możemy dodawać nieco syropu z agawy do jogurtu czy płatków zbożowych, używać go do słodzenia kawy i herbaty lub do wypieków. Jako że jest on słodszy od cukru (i zawiera nieco więcej kalorii), potrzebujemy mniejszej jego ilości, a ponieważ jest on płynny, łatwo miesza się z potrawami i napojami. Nie dajmy się jednak zwieść twierdzeniom o jego zdrowotnych właściwościach. Syrop z agawy to po prostu jedna z postaci przetworzonego (i skoncentrowanego) cukru.

Astaksantyna Czy róż dodaje urody?

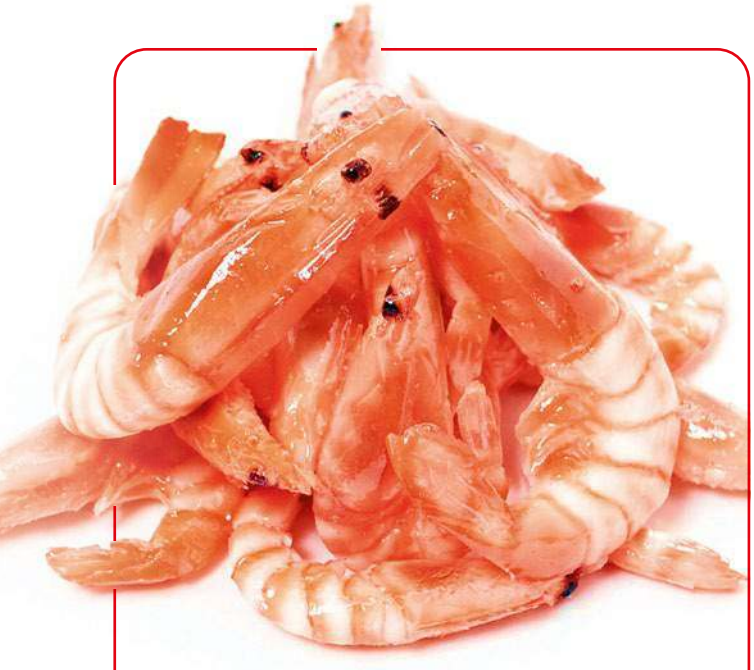
Co nadaje łososiom hodowlanym różowy kolor? Astaksantyna. Ten jaskrawy pigment z rodziny karotenoidów (obejmującej również beta-karoten) wchodzi w skład karmy stosowanej w celu wyhodowania łososi przypominających barwą dzikie łososie. Używa się go również w hodowli krewetek. Astaksantyna wytwarzana jest przez algi i inne mikroorganizmy wodne; uważa się, że pomaga je chronić przed promieniowaniem ultrafioletowym. Skorupiaki żywiące się algami (takie jak kryl i krewetki) przechowują ten pigment w pancerzu, a ryby żywiące się skorupiakami planktonowymi lub algami (np. dziki łosoś i pstrąg) – w skórze i innych tkankach. Ludzie pozyskują tę substancję głównie z owoców morza. Astaksantyna stosowana w hodowli ryb jest albo pochodzenia naturalnego (np. z alg), albo syntetyczna. Przedstawiciele przemysłu hodowlanego twierdzą, że astaksantyna jest niezbędna dla zdrowia hodowlanych zwierząt wodnych – i niewątpliwie jest potrzebna do poprawy wyglądu, a tym samym wartości rynkowej ryb. Badania wykazują, że astaksantyna działa jako przeciwutleniacz i pomaga zmniejszać stan zapalny – ale kwestią pozostającą do udowodnienia jest to, czy przynosi ona znaczące korzyści zdrowotne osobom, które pozyskują ją z owoców morza.

Fot. shixugang

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

eprasa.pl d75515fc84

Podsumujmy: Według Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności stosowanie astaksantyny w ilościach dopuszczonych w hodowli łososia i pstrąga jest bezpieczne dla konsumentów. Astaksantyny używa się również jako barwnika w wielu produktach spożywczych, gdzie jej występowanie jest uznawane przez amerykańską Agencję Żywności i Leków za „ogólnie bezpieczne". Przyjmowanie suplementów z astaksantyną jest korzystne dla zdrowia, ale stosujmy tylko te, które pochodzą z wiarygodnych źródeł.



Naukowcy wykazali, że...

Astaksantyna wspiera nie tylko wątrobę

Według przeglądu badań z 2020 r. astaksantyna jako przeciwutleniacz działa ochronnie i leczniczo w przypadku zwłóknienia wątroby, niealkoholowego stłuszczenia wątroby, nowotworu tego organu i uszkodzenia wątroby wywołanego lekami i niedokrwieniem. Efekty te przypisuje się zarówno antyoksydacyjnym, jak i przeciwzapalnym właściwościom astaksantyny.
W przeglądzie badań z 2018 r. czytamy, że suplementacja astaksantyną może mieć korzystny wpływ na stan naszej skóry. Substancja ta hamuje bowiem działanie enzymów niszczących kolagen i elastynę, blokuje mediatory stanu zapalnego i przeciwdziała wytwarzaniu wolnych rodników. W sumie daje to silne działanie antyoksydacyjne i przeciwzmarszczkowe. Przeprowadzono badania kliniczne, które wykazały związek między przyjmowaniem astaksantyny a poprawą fizjologii skóry. Co więcej, astaksantyna może zapobiegać immunosupresji wywoływanej przez promieniowanie ultrafioletowe. *(kb)*

Źródła: Li J. et al., Drug Des Devel Ther. 2020; 14: 2275-2285; Davinelli S. et al., Nutrients. 2018 (Apr); 10(4): 522

Chrzan Jest do chrzanu?

Korzeń chrzanu, powykręcany i dziwnie wyglądający, jest uprawiany i ceniony od najwcześniejszych czasów, stosowano go w medycynie ludowej jako remedium na wszystko (od pasożytów jelitowych, zatruć pokarmowych i kolki po kaszel, podagrę i reumatyzm) oraz afrodyzjak, a od średniowiecza – jako pikantny, ale przyjemny w smaku produkt spożywczy. Chrzan, zaliczany do roślin z rodziny kapustowatych, zawiera izotiocyjaniany i inne związki nadające mu gorzki smak, które mogą przyczyniać się do zmniejszenia ryzyka rozwoju nowotworu. Jest również źródłem witaminy C. Spożywany jest jednak w stosunkowo niewielkich ilościach, więc nie dostarcza nam zbyt wiele tych zdrowych substancji. Utarty chrzan wymieszany z octem lub kwaskiem cytrynowym można kupić w słoiczkach jako chrzan biały (w kolorze naturalnym) i czerwony (z sokiem z buraka, nadającym mu apetyczny kolor i modyfikującym smak). W sklepach możemy również znaleźć świeży chrzan.
Podsumujmy: Korzystajmy z chrzanu jako przyprawy praktycznie pozbawionej kalorii (łyżeczka chrzanu zawiera 2 kalorie). Można smarować nim warzywa, owoce morza i mięsa lub dodawać do gulaszu, jogurtu, sałatki z tuńczykiem, tłuczonych ziemniaków, musu jabłkowego i sosów (np. do wieprzowiny i drobiu).
Ważna uwaga: łyżeczka gotowego chrzanu zawiera zwykle od 30 do 70 mg dodanego sodu, czasem więcej, musimy więc sprawdzać etykiety.

Czerwony tuńczyk Nie zawsze świeży

Im bardziej czerwony, tym zdrowszy – tak myślimy o tuńczyku, prawda? I często się mylimy. Dostawcy ryb znają pewną sztuczkę. Mogą potraktować tuńczyka tlenkiem węgla, by nadać mu czerwieńszy odcień. Jak to działa?
W mięsie ryb występuje pigment, który staje się jaskrawoczerwony po przyjęciu tlenu z krwiobiegu. Po śmierci ryby kontakt z powietrzem wywołuje reakcję utleniania, co nadaje mięsu brązowy kolor, sugerujący jego niską jakość. Zastosowanie tlenku węgla na stałe nadaje pigmentowi kolor jaskrawoczerwony, więc barwa ryby nigdy się nie zmieni.
Sam proces jest bezpieczny, ale praktyka ta może być zwodnicza, ponieważ nieuczciwi sprzedawcy ryb wykorzystują ją, by nieświeżym rybom nadać odpowiedni wygląd. W ten sposób można przywrócić nawet trzytygodniowemu, brązowemu już tuńczykowi kolor czerwony, a także usunąć jego nieświeży zapach. W pewnym eksperymencie naukowcy z Uniwersytetu Florydy wykazali, że tuńczyk potraktowany tlenkiem węgla zachowuje jasnoczerwony kolor przez 11 dni w warunkach chłodniczych i przez 7 dni w nieco wyższej temperaturze niż panująca w chłodni. Ustalono ponadto, że po czterech dniach taki tuńczyk wydziela też mniej nieprzyjemny zapach, co jest mylące dla konsumentów.
Co bardziej niepokojące, od nieświeżej ryby możemy się rozchorować – w tkankach rozkładającej się ryby (bez względu na to, czy była potraktowana tlenkiem węgla, czy nie) gromadzi się zwykle histamina, która w dużych

Fot. PulicDomainPictures

eprasa.pl d75515fc84

Naukowcy wykazali, że...

Izotiocyjaniany chronią przed chorobami cywilizacyjnymi

Występujące w chrzanie (ale także w innych warzywach krzyżowych) izotiocyjaniany są przedmiotem zainteresowania naukowców. Według przeglądu badań z 2018 r. substancje te mają właściwości antynowotworowe i antycukrzycowe, poprawiają profil lipidowy, mają korzystny wpływ na skórę, mogą też obniżać ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych i działają dobroczynnie na drogi oddechowe (np. zmniejszają u palaczy symptomy alergii i stan zapalny wywołany grypą), a nawet łagodzą objawy zespołu Aspergera i schizofrenii. *(kb)*

Źródła: Palliyaguru D.L. et al., Mol Nutr Food Res. 2018 Sep; 62(18): e1700965

ilościach bywa toksyczna i powoduje zatrucie pokarmowe zwane skombrotoksizmem – jego objawy często przypominają reakcję alergiczną. Wprawdzie tlenek węgla może opóźniać rozrost niektórych bakterii, jednak nie zapobiega on wytwarzaniu się histaminy, która nie ulega zniszczeniu nawet podczas obróbki cieplnej. Amerykańska Agencja Żywności i Leków wymaga, by informacja o dodaniu do ryby tlenku węgla była zamieszczona na etykiecie, ale zwykle producenci tego nie robią i nikt nie egzekwuje prawa w tym zakresie. W Kanadzie, Japonii i Unii Europejskiej praktyka ta jest zakazana. Będąc w innych rejonach świata, warto jednak zachować ostrożność i nie dać się zwieść czerwonemu kolorowi tuńczyka.

Podsumujmy: Tuńczyk o nienaturalnej czerwonej barwie został prawdopodobnie poddany działaniu tlenku węgla, ale dostrzeżenie różnicy w kolorze między rybą świeżą a fałszowaną wymaga wyszkolonego oka. Kupujmy więc ryby w sklepach z dużym popytem (nawet jeśli sprzedają w nich

REKLAMA

ASTAKSANTYNA
KRÓLOWA KAROTENOIDÓW

Zdrowi i naturalni

FACEBOOK.COM /KENAY.POLAND

AstaZine® BioAstin®

HAEMATOCOCCUS PLUVIALIS

Astaksantyna jest najsilniejszym poznanym dotąd przeciwutleniaczem. To ksantofilowy pigment pochodzący z alg *Haematococcus Pluvialis*. W przyrodzie występuje w wielu organizmach, nadając im charakterystyczny różowy i czerwony kolor.

kenay®

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

WWW.KENAY.COM.PL
ODWIEDŹ NASZ SKLEP INTERNETOWY

eprasa.pl d75515fc84

fałszowanego tuńczyka, istnieją większe szanse, że nie czeka on na nabywcę od wielu dni). Pamiętajmy także, że nie każdy świeży tuńczyk jest jaskrawoczerwony. Niektóre gatunki z najwyższej półki są bladoróżowe lub brązowoczerwone.

Dieta MIND Jedzenie dla umysłu

Czy to, co jemy (i to, czego nie jemy), może zapobiegać związanemu z wiekiem pogorszeniu zdolności poznawczych i zmniejszyć ryzyko zachorowania na alzheimera? Dwa badania przedstawione w „Alzheimer's & Dementia" z 2015 r. potwierdziły, że zdrowa dieta – stosownie nazwana dietą MIND (ang. umysł) – może rzeczywiście służyć mózgowi. Jak sugeruje nazwa, MIND (Mediterranean-DASH Diet Intervention for Neurodegenerative Delay – interwencja dietetyczna opóźniająca procesy neurodegeneracyjne, oparta na diecie śródziemnomorskiej i DASH) to hybryda diety śródziemnomorskiej i diety DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension – postępowanie dietetyczne hamujące rozwój nadciśnienia tętniczego), które zmniejszają ryzyko rozwoju chorób układu sercowo-naczyniowego i chronią przed związanym z wiekiem pogorszeniem zdolności poznawczych.

Dieta oparta jest na 10 grupach produktów „zdrowych dla mózgu": pełnych ziarnach (co najmniej trzy porcje dziennie), zielonych warzywach liściastych (co najmniej sześć porcji tygodniowo), innych warzywach (co najmniej siedem porcji w tygodniu), orzechach (co najmniej pięć porcji tygodniowo), fasoli (co najmniej trzy porcje tygodniowo), owocach jagodowych (co najmniej dwie porcje tygodniowo), drobiu (co najmniej dwa razy w tygodniu), rybach (co najmniej raz w tygodniu), oliwie (jako głównym tłuszczu) i winie (150 ml dziennie). Produkty, które należy ograniczyć lub wykluczyć, to czerwone mięso, masło, margaryna twarda, ser, wyroby cukiernicze i inne słodycze. Na tej liście znajdują się również potrawy smażone i fast foody. Jeśli chodzi o owoce, zalecane są głównie jagodowe, jako że ich powiązanie ze zdolnościami poznawczymi wydaje się silniejsze niż w przypadku innych owoców.

Oba badania polegały na obserwacji ponad 900 osób w starszym wieku (bez stwierdzonej demencji), średnio przez pięć lat. W jednym z badań okazało się, że uczestnicy, których dieta była najbliższa wskazaniom diety MIND, najlepiej sobie radzili w corocznym badaniu zdolności kognitywnych – wypadali w nim tak, jakby byli o 7,5 roku młodsi od osób, których dieta najbardziej odbiegała od MIND. W drugim badaniu wykazano, że w przypadku większości osób przestrzegających jadłospisu zbliżonego do MIND prawdopodobieństwo zachorowania na alzheimera było o 50% mniejsze – w porównaniu do zagrożenia, jakie dotyczyło uczestników eksperymentu, którzy w najmniejszym zakresie trzymali się tych zasad.

Podsumujmy: Ponieważ były to badania obserwacyjne, nie można na ich podstawie stwierdzić, czy istnieje związek przyczynowo-skutkowy między dietą MIND a zdrowiem. Nie zmienia to faktu, że wykazały one, iż w grupie badawczej dieta ta spowolniła zanikanie zdolności poznawczych. To wystarczający powód, by zainteresować się tego rodzaju planem żywieniowym. Dieta MIND, według „U.S. News & World Report", zajęła w 2016 r. pierwsze miejsce w rankingu diet najłatwiejszych w stosowaniu i drugie w ogólnym rankingu diet (po diecie DASH).

Niezbędne do prawidłowego funkcjonowania mózgu są m.in. kwasy omega-3 i omega-6, węglowodany złożone, antyoksydanty i witaminy z grupy B, a także lecytyna, cynk, kwas foliowy i magnez

Błonnik odżywia mikrobiotę jelitową, ogranicza wchłanianie cholesterolu, zmniejsza stężenia glukozy we krwi i szybko powoduje uczucie sytości. Izolowany błonnik bywa dodawany do wielu produktów, nawet takich jak lody, słodkie płatki zbożowe i batony energetyzujące, co jednak nie czyni z nich wartościowych składników diety

Fot.kehn Fot. mp1746

eprasa.pl d75515fc84

GOTU KOLA
Extrakt

SILNA TRÓJKA!

GINKGO BILOBA, LECYTYNA, GOTU KOLA

- głębsze działanie, szersze zastosowanie
- wzmocnienie psychiki
- wsparcie metabolizmu tłuszczów, regulacja cholesterolu we krwi
- wsparcie pogody ducha

ENERGY

www.produkty.energy

Zamawiając telefonicznie (33 812 60 82)
lub mailowo (energy.poland@energy.sk)
na hasło HOLISTIC HEALTH w okresie WRZESIEŃ/PAŹDZIERNIK
otrzymujesz 25% rabatu
od ceny detalicznej CELITINU.

eprasa.pl d75515fc84

Kiełki są źródłem witamin oraz ważnych dla zdrowia mikro- i makroelementów, takich jak wapń, żelazo, siarka, magnez, potas, cynk, selen, lit i chrom. Skiełkowane ziarno jest niskokaloryczne, więc możemy je jeść w zasadzie bez ograniczeń

Kiełki Rosnąca obawa

Kiełki otacza aura zdrowia i świeżości. A jednak co kilka lat trafiają do nagłówków gazet jako czynnik sprawczy szeroko rozprzestrzenionej choroby, którą eksperci w zakresie bezpieczeństwa żywienia nazywają kiełkodemią. Według amerykańskiego Centrum Kontroli i Zapobiegania Chorobom latem 2016 r. kiełki lucerny od jednego z hodowców z Denver były prawdopodobnie przyczyną choroby u 36 osób w dziewięciu stanach; siedmioro pacjentów hospitalizowano. W tym samym roku, ale nieco wcześniej, problemy zdrowotne związane ze spożyciem kiełków stwierdzono u 26 osób w 12 stanach.

We wszystkich rodzajach kiełków – a zwłaszcza lucerny, koniczyny i fasoli mung – mogą znajdować się bakterie, w tym salmonelli i *E. coli*. Proces kiełkowania wymaga bowiem ciepła i wilgoci, które stwarzają idealne warunki do rozrostu bakterii. Zaleca się, by hodowcy dezynfekowali nasiona (na przykład w wodnym roztworze wybielacza chlorowego), jednak mogą one ulec zanieczyszczeniu również podczas kiełkowania. Dlatego zagrożenie dla zdrowia stanowią także kiełki ekologiczne i pochodzące z domowej uprawy – mycie kiełków zmniejsza ryzyko zakażenia bakteryjnego, ale go nie eliminuje. Jedynym sposobem na zapewnienie sobie bezpieczeństwa jest gotowanie kiełków w temperaturze powyżej 70 st. C, ale wiąże się to z utratą przez nie wartości odżywczych.

Podsumujmy: Osoby z osłabionym układem odpornościowym, podobnie jak osoby w starszym wieku, małe dzieci i kobiety w ciąży, nie powinny jeść surowych kiełków. Ale jeśli cieszymy się dobrym zdrowiem, możemy nadal je spożywać. Ważne, by kupować kiełki chrupkie i świeże (a nie pociemniałe, oślizgłe czy o zapachu stęchlizny) i by przechowywać je w lodówce. Jeśli dodajemy duże kiełki fasoli do dania typu stir fry (przygotowywanego w woku wykonanym z żeliwa lub stali węglowej), najlepiej potrzymać je na ogniu przynajmniej kilka minut.

Kwiaty cukinii Nie wyrzucaj, tylko zjadaj

Nie zawsze uświadamiamy sobie, że wiele kwiatów wnosi do naszego życia coś więcej niż piękno – od tysięcy lat niektóre z nich są częścią ludzkiego jadłospisu. Złote podłużne kwiaty cukinii są szczególnie popularne we Włoszech, gdzie nadziewa się je serem ricotta wymieszanym z ziołami, zwłaszcza tymiankiem, a następnie lekko panieruje i smaży (ewentualnie piecze). W Meksyku płatki kwiatów dodawane są do quesadilli (tortilla z masy kukurydzianej z roztopionym serem, ziołami i innymi dodatkami, takimi jak ziemniaki, grzyby, pokrojona w paski papryka czy kiełbaski chorizo) i zup. Kwiaty jednej z odmian dyni, rośliny należącej do tej samej rodziny co cukinia, można również smażyć (ostrożnie, bo są delikatne) i podawać jako dodatek do dań lub wzbogacać nimi jajecznicę. Nadają się one również do jedzenia na surowo jako składnik sałatek lub w postaci faszerowanej, na przykład śmietankowym serkiem z miodem lub tapenadą (pasta z oliwek, najczęściej czarnych). Brakuje wiarygodnych danych na temat ich wpływu na zdrowie, ale zawierają beta-karoten, witaminę C, potas i inne substancje potencjalnie korzystne dla organizmu (choć nie dostarczają ich zbyt wiele, bo spożywane są w niewielkich ilościach). Należy pamiętać, że kwiaty zawierające pyłek mogą u niektórych osób wywoływać reakcje alergiczne; usunięcie pręcików i słupów, czyli organów reprodukcyjnych kwiatów, zmniejsza ryzyko, ale go nie eliminuje w stu procentach.

Podsumujmy: Warto dodawać kwiaty cukinii zarówno do słodkich, jak i słonych potraw, ale ze względu na ich walory estetyczne, a nie wartości odżywcze. Jeśli mamy ogródek warzywny, możemy uprawiać cukinię dla jej owoców (tak, według zasad botaniki są to owoce) oraz kwiatów. Latem możemy również znaleźć jej kwiaty na targu płodów rolnych lub w delikatesach. Przed przystąpieniem do przygotowania potrawy usuwamy z kwiatów części zielone (działki kielicha) i wytrząsamy z nich stworzenia, jakie mogą się kryć w środku, następnie delikatnie zanurzamy kwiaty w wodzie o temperaturze pokojowej, by je umyć, a po wyjęciu z wody pozostawiamy do wyschnięcia lub osuszamy w wirówce do sałaty (bardzo delikatnie). Przechowujemy je w lodówce owinięte w wilgotny papierowy ręcznik; zachowają świeżość przez mniej więcej dwa dni.

Fot. tookapic Fot. majacvetojevic

eprasa.pl d75515fc84

Jaja z wolnego wybiegu
Czy robią nas w jajo?

W Polsce prawie 90% jaj pochodzi z chowu klatkowego. Na szczęście systematycznie rośnie liczba kur niosek hodowanych w systemie ekologicznym oraz na wolnym wybiegu. Jednak według szacunków Krajowej Izby Producentów Drobiu i Pasz zbliżenie struktury produkcji jaj w Polsce do obowiązującej w Unii Europejskiej jeszcze trochę potrwa. Zakłada się, że w ciągu najbliższych ośmiu lat udział jaj z chowu klatkowego może zmniejszyć się do mniej więcej 60%. To oczywiste, że chów wolnowybiegowy uważany jest za bardziej humanitarny niż hodowla w zatłoczonych drucianych klatkach. Wprawdzie w Polsce od 2012 r. obowiązują klatki wyposażone m.in. w grzędę, ściółkę i urządzenie do drapania pazurami, jednak i tak cały proces życiowy kury podporządkowany jest optymalizacji produkcji.
W ostatnich latach nasila się działalność ruchu na rzecz uwolnienia ptaków, w ramach którego w samych Stanach Zjednoczonych ponad 55 dużych spożywczych supermarketów, restauracji i sieci hotelowych zobowiązało się do przejścia w ciągu dekady na korzystanie w 100% z jaj wolnowybiegowych. Do tych firm należą również globalni potentaci: PepsiCo, General Mills, Burger King, Starbucks, Marriott i Hyatt. Niestety kury nioski hodowane na wolnym wybiegu nadal są często trzymane w zamkniętych pomieszczaniach, gdzie panuje ciasnota, i mogą być poddawane ponurym praktykom, takim jak bolesne przycinanie dziobów.
Podsumujmy: Oznaczenie Animal Welfare Approved, znane również polskim producentom żywności, określa najwyższy poziom humanitarnych warunków hodowli kur, nakazuje zapewnienie 1670 cm^2 powierzchni wewnątrz budynku i 3716 cm^2 na zewnątrz budynku na jedną kurę oraz zabrania przycinania dziobów i siłowego przepierzania przez głodzenie. Masz ochotę na jajko? Kup takie, które pochodzi z hodowli najwyższej jakości. ■

Wyniki badania AREDS 2, sprawdzającego wpływ suplementów diety na organizm człowieka, wykazały, że luteina i zeaksantyna hamują rozwój związanego z wiekiem zwyrodnienia plamki żółtej, która odpowiada za wyraźne widzenie i rozróżnianie kolorów

Fot. Bru-nO

REKLAMA

kenay®
ul. Częstochowska 25, 62-800 Kalisz
tel. 62 757 35 88 | 62 757 35 89
WWW.KENAY.COM.PL
ODWIEDŹ NASZ SKLEP INTERNETOWY

eprasa.pl d75515fc84

5515fc84

7 sprawdzonych sposobów na przetrwanie jesieni i zimy w zdrowiu

ODPORNOŚĆ NA MEDAL

Naukowcy postanowili sprawdzić, jak eustres, czyli stres pozytywny, mobilizujący nas do działania, wpływa na organizm, gdy jest wywołany „wesołym śmiechem związanym z poczuciem humoru"[1]. Okazało się, że obniża on poziom substancji wydzielanych w odpowiedzi na stres negatywny: kortyzolu, dopaminy, adrenaliny i noradrenaliny, za to zwiększa wytwarzanie endorfin i przeciwciał – żołnierzy układu immunologicznego. Nie oznacza to wprawdzie, że wystarczy często się śmiać, by uniknąć jesienno-zimowych infekcji, ale wzmacnianie organizmu od czegoś trzeba zacząć... Oto prosty i skuteczny plan działania.

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Za sezonowe infekcje odpowiada około 200 różnych wirusów. Najczęściej są to stosunkowo niegroźne rinowirusy i wirusy paragrypy, a także niebezpieczne dla osób przewlekle chorych i o obniżonej odporności, choć atakujące rzadziej, wirusy RSV. Sezonowe infekcje są także powodowane przez wirusy grypy i koronawirusy – chory ma wtedy objawy przypominające zwykłe przeziębienie. Ale koronawirusy mają też groźniejsze oblicze, zalicza się do nich m.in. wirus ciężkiego zespołu oddechowego SARS-CoV i wirus MERS-CoV, wywołujący bliskowschodni zespół oddechowy, oraz SARS-CoV-2, odpowiedzialny za pandemię COVID-19. W większości przypadków przechorowanie infekcji wirusowej daje długotrwałą odporność, na wiele miesięcy, a nawet lat. Różnorodność wirusów sprawia jednak, że za reinfekcje niezwykle rzadko odpowiada ten sam wirus, dlatego nie nabywamy trwałej odporności na przeziębienie czy sezonowe infekcje grypopodobne, przez co infekcja, za każdym razem, kładzie nas do łóżka na kilka dni[2].

Inaczej sprawa wygląda w przypadku grypy i koronawirusa SARS-CoV-2. Przed tymi wirusami mogą nas ochronić szczepionki. Co roku w naszej strefie klimatycznej dominuje inny szczep wirusa grypy, dlatego opracowywana jest wakcyna skierowana przeciwko rozprzestrzeniającemu się wariantowi. Z tego też powodu zaleca się coroczne szczepienia przeciwko grypie. Najlepiej wykonać je w październiku lub listopadzie, co pozwala wyprzedzić szczyt sezonu zachorowań, przypadający na przełom roku. Walkę z COVID-19 również wspierają szczepionki. Na rynku dostępne są obecnie cztery preparaty. Aby się zaszczepić, wystarczy zapisać się przez portal: www.pacjent.gov.pl, lub zadzwonić na infolinię pod numer 989. Można też zgłosić się do najbliższego punktu szczepień. Trzeba przy tym zaznaczyć, że wszystkie dopuszczone do stosowania w Polsce szczepionki przeszły rygorystyczne kontrole i są bezpieczne, a kwalifikacji pacjenta do szczepienia dokonują lekarze lub osoby do tego celu przeszkolone. Warto też pamiętać o tym, że szczepionki przeciwko SARS-CoV-2 są, jak do tej pory, skuteczne przeciwko wszystkim wariantom koronawirusa, ponieważ ich działanie skierowane jest przeciwko białku S (ang. spike protein), które jest stosunkowo odporne na mutacje[3]. Przygotowując się zatem do sezonu infekcji i zimy, warto zaszczepić się zarówno przeciwko grypie, jak i COVID-19, ponieważ szczepionki chronią przed zachorowaniem, a gdyby mimo wszystko do niego doszło, przed ciężkim przebiegiem infekcji, hospitalizacją i powikłaniami. Nie należy jednak zapominać o tym, że szczepiąc się na te choroby, nadal jesteśmy podatni na pozostałych kilkadziesiąt wirusów odpowiedzialnych za infekcje dróg oddechowych. Dlatego poza szczepieniami powinniśmy zadbać o układ odpornościowy, ponieważ to on stoi na straży naszego zdrowia. W jaki sposób możemy wzmocnić organizm, podnieść odporność i uchronić się tym samym przed sezonowymi infekcjami? Poznaj 7 sposobów na przetrwanie zimy w zdrowiu.

W sezonie infekcji przydatne są nawilżacze powietrza, które pomagają zapobiegać przesuszeniu błon śluzowych

Fot. geralt

eprasa.pl d75515fc84

1. Zadbaj o pierwszą linię obrony

Warto przede wszystkim zwrócić uwagę na błony śluzowe układu oddechowego, ponieważ to właśnie one stoją na straży organizmu i stanowią pierwszą, nieswoistą linię obrony przed patogenami. Jednym z zadań wydzielanego przez nie śluzu jest tworzenie ochronnej bariery i usuwanie zanieczyszczeń oraz zarazków, które przedostają się do organizmu. Śluz jest lepki, dlatego do jego powierzchni z łatwością przykleja się wszystko, co wraz z powietrzem trafia do układu oddechowego. Komórki błony śluzowej dróg oddechowych zaopatrzone są dodatkowo w rzęski, których synchroniczny ruch przesuwa wydzielinę w stronę gardła i jamy nosowej, aby za pomocą odruchu kaszlu lub kichania usunąć ją następnie z organizmu i tym samym pozbyć się patogenów.

W śluzie znajdują się białe krwinki, których zadaniem jest natychmiastowe rozpoznanie zagrożenia i, jeśli to możliwe, zniszczenie patogenu oraz poinformowanie układu odpornościowego o inwazji. Wiele infekcji kończy się zatem na etapie wychwycenia patogenu na błonach śluzowych, gdzie zostaje on zneutralizowany, a jedynym symptomem zakażenia jest krótkotrwałe podrażnienie dróg oddechowych, kaszel lub katar.

Sprawa przedstawia się gorzej, jeśli błony śluzowe nie działają prawidłowo. Tym, co najbardziej im szkodzi, jest odwodnienie organizmu, ponieważ do wydzielania śluzu komórki nabłonkowe potrzebują dużych ilości wody. Jeśli zatem nie dostarczamy jej z pożywieniem, śluzu jest mniej i staje się on gęściejszy, przez co nie może pełnić swojej funkcji, a organizm nie radzi sobie z jego efektywnym usuwaniem. Powoduje to, że śluz zaczyna zalegać w drogach oddechowych, gdzie staje się doskonałą pożywkę dla bakterii i grzybów, których nadmierne namnażenie się zagraża naszemu zdrowiu. Dodajmy, że błona śluzowa, jeśli jest pozbawiona ochronnej warstwy śluzu, ulega przesuszeniu i podrażnieniu, które często prowadzi do stanu zapalnego, upośledzającego jej funkcjonowanie jako bariery ochronnej, co skutkuje większą podatnością na infekcje. Dlatego odpowiednie nawadnianie organizmu jest niezwykle ważne nie tylko w upalne dni. Warto zatem sięgać po szklankę wody za każdym razem, gdy poczujemy suchość w gardle i potrzebę ugaszenia pragnienia – w ten sposób organizm podpowiada nam, co powinniśmy zrobić, by zaspokoić jego potrzeby.

Pomocne są także zioła, takie jak tymianek, podbiał, prawoślaz czy mięta pieprzowa, które pobudzając wydzielanie śliny, nawilżają gardło i jednocześnie hamują namnażanie się wirusów i bakterii. Nawilżająco działa również aloes i porost islandzki, zawierające polisacharydy o działaniu powlekającym, które niejako zastępują śluz na powierzchni błon śluzowych. Z kolei rośliny działające przeciwzapalnie i odkażająco, np. szałwia lekarska, rumianek pospolity, czosnek i nagietek lekarski, wspomagają walkę z patogenami, które osiadły w gardle i drogach oddechowych. Funkcjonowanie błon śluzowych można poprawić także za pomocą olejków eterycznych, usprawniających pracę rzęsek i działających wykrztuśnie (olejek sosnowy, tymiankowy, eukaliptusowy), wiruso-, grzybo- i bakteriobójczo (olejek goździkowy, lawendowy, eukaliptusowy) i łagodzących podrażnienia oraz stan zapalny (olejek sosnowy, z drzewa herbacianego, miętowy)[4].

2. Powstrzymaj rozwój stanów zapalnych

Stan zapalny kojarzy się nam z obrzękiem, zaczerwienieniem i bólem – słusznie, ponieważ takie są jego podstawowe trzy, trudne do przeoczenia objawy. Dyskomfort, jaki powoduje, skłania nas zazwyczaj do łyknięcia tabletki przeciwbólowej, a nawet szukania pomocy u lekarza. Istnieje jednak taki rodzaj stanu zapalnego, którego na pierwszy rzut oka nie widać i który nie wiąże się z bólem. To rozsiany stan zapalny będący wynikiem tzw. stresu oksydacyjnego, odczuwanego przez organizm na poziomie komórkowym. Czym jest to zjawisko i dlaczego jest groźne? W każdej komórce znajdują się wyspecjalizowane w wytwarzaniu energii organelle, nazywane mitochondriami. To właśnie one przekształcają glukozę z pożywienia w energię. Podczas tych przemian metabolicznych powstają w sposób naturalny wolne rodniki tlenowe, czyli wysoce reaktywne związki zawierające cząsteczkę

Kwasy tłuszczowe omega-3, których najlepszym źródłem są tłuste ryby morskie, łagodzą stany zapalne w organizmie i przyspieszają regenerację tkanek

Fot. Shutterburg75

eprasa.pl d75515fc84

tlenu z niesparowanym elektronem. Taki rodnik dąży za wszelką cenę do przyłączenia brakującego elektronu i odzyskania w ten sposób równowagi energetycznej. Niestety wolnych elektronów w komórce nie ma, dlatego rodnik przyłącza się niejako na siłę do innych substancji lub wyrywa z nich elektron, co prowadzi do nieodwracalnych uszkodzeń struktury komórek. Wskutek kumulowania się tych uszkodzeń pojawiają się w całym organizmie stany zapalne. W ich usuwanie angażuje się układ immunologiczny, a to czyni go mniej efektywnym w zwalczaniu bieżących zagrożeń, w tym infekcji. Warto też zauważyć, że zasoby układu odpornościowego nie są niewyczerpalne, dlatego zmęczony stanami zapalnymi organizm potrzebuje czasu na regenerację i odbudowanie odporności. Krótko mówiąc, stres oksydacyjny znacznie osłabia odporność i zwiększa podatność na sezonowe infekcje.

Wolne rodniki odpowiadają również za uszkodzenia DNA, które mogą przyczynić się do rozwoju nowotworu lub przyspieszać śmierć komórek, a tym samym – starzenie się organizmu. Na szczęście natura wyposażyła nas w mechanizmy obronne, które unieszkodliwiają rodniki, zanim zdążą one zaszkodzić komórkom naszego ciała. Przed aktywnymi formami tlenu chronią nas odpowiednie enzymy i antyoksydanty. Czasami jednak wolnych rodników powstaje tak dużo, że organizm nie nadąża z ich usuwaniem. Stan ten nazywamy właśnie stresem oksydacyjnym. Łatwo go pomylić z objawami przemęczenia, ponieważ najczęściej powoduje bóle głowy, uczucie rozbicia, nadmierną senność, trudności z koncentracją i bóle mięśniowo-stawowe.

Do zwiększonego wytwarzania aktywnych form tlenu dochodzi m.in. wtedy, gdy wzrasta zapotrzebowanie organizmu na energię. A im intensywniej wytwarzana jest energia, tym więcej powstaje rodników. Zjawisko to występuje m.in. podczas infekcji, w chronicznym stresie i w chorobach przewlekłych. Podobnie działają także dodawane do żywności sztuczne barwniki, konserwanty i polepszacze smaku oraz niedostatek snu. Stres oksydacyjny może być również wynikiem niedoboru w diecie składników, które są dla organizmu źródłem antyoksydantów i substancji niezbędnych do powstania enzymów zwalczających rodniki[5]. Dlatego w naszej diecie nie powinno zabraknąć witamin o działaniu antyoksydacyjnym, zwłaszcza witaminy C (papryka, nać pietruszki, owoce cytrusowe, kalafior, brukselka, truskawki), witaminy E (orzechy, nasiona, oleje roślinne) i witaminy A (mleko i jego przetwory, podroby, jaja). Ponadto warto spożywać szpinak, awokado, czosnek i cebulę, ponieważ są one źródłem zwalczającego aktywne formy tlenu glutationu. W menu powinny znaleźć się także płatki owsiane, kasza jaglana i gryczana, brązowy ryż i czarna herbata, gdyż zawierają mangan, niezbędny do wytwarzania dysmutazy ponadtlenkowej, czyli jednego z enzymów, niszczącego aktywne formy tlenu[6].

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

REKLAMA

Wzmocnij swoją odporność!

Floradix® Odporność i Energia

- Poprawia funkcjonowanie układu odpornościowego
- Zawiera wyciągi z roślin i koncentraty soków owocowych
- Dostarcza ważne witaminy: A, D, E, C, B1, niacynę i witaminę B6
- Płynna formuła sprzyja efektywnemu przyswajaniu witamin
- Nie zawiera alkoholu, konserwantów, barwników i syntetycznych aromatów
- Odpowiedni dla wegetarian
- Wyjątkowo smaczny

Naturalne toniki Floradix® 100 lat zaufania w Niemczech. Teraz także w Polsce.

Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku

JAKOŚĆ • ZAUFANIE • RENOMA
EKO MARKA 2020

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

eprasa.pl c75515fc84

Warzywa i owoce zwierają substancje zwalczające wolne rodniki tlenowe, których wytwarzanie rośnie lawinowo wskutek infekcji, gdy zwiększa się zapotrzebowanie komórek na energię

Warto również stosować zioła, które dzięki zawartym w nich związkom fenolowym i flawonoidom nie tylko unieszkodliwiają wolne rodniki tlenowe, ale także zwalczają stany zapalne. Według australijskich naukowców na szczególną uwagę zasługują mało u nas znane, ale od tysiącleci stosowane w medycynie Dalekiego Wschodu, jagody ligustru lśniącego, kora piwonii drzewiastej, ziele szałwii czerwonej, kłącze krwiściągu lekarskiego i pędy gou teng (*Uncaria rhynchophylla*). Podobnie właściwości mają dobrze nam znane liście podbiału pospolitego i zielonej herbaty, a także ziele szałwii lekarskiej i mięty pieprzowej, z których można przygotowywać napary. W sezonie infekcji powinniśmy dodawać do potraw goździki, curry, paprykę słodką, cynamon, chili, kurkumę, czarny pieprz, imbir, bazylię i majeranek – przyprawy te w międzynarodowej skali ORAC (ang. oxygen radical absorbance capacity), umożliwiającej określanie siły, z jaką produkty roślinne niszczą wolne rodniki tlenowe, zajmują najwyższe miejsca[7].

3. Pobudź białe krwinki do działania

Leukocyty, czyli krwinki białe, stanowią trzon naszej odporności. To one informują organizm o zakażeniu, bezpośrednio niszczą patogeny, wytwarzają przeciwciała i cytokiny, biorą udział w naprawie uszkodzonych tkanek, zawiadują reakcją immunologiczną i zapamiętują, jak rozprawić się z danym zarazkiem w przyszłości. Przemieszczają się w organizmie wraz z krwią i limfą, bytują w każdym narządzie i na wszystkich błonach śluzowych. Leukocyty powstają w szpiku kostnym i grudkach oraz węzłach chłonnych, skąd przedostają się do krwi i limfy, a później do miejsca docelowego działania (lub krążą po organizmie niczym wojskowi zwiadowcy, wypatrując zagrożenia). Białe krwinki podzielono na 6 podstawowych typów i każdy z nich na kolejne podgrupy, wypełniające określone zadania – jest to zatem wysoce wyspecjalizowana armia, która broni nas nie tylko przed patogenami, ale stoi także na straży homeostazy, czyli zdrowej równowagi organizmu.
Czasami dochodzi do zmniejszenia liczby białych krwinek i zaburzeń ich aktywności, które bardzo szybko przekładają się na obniżenie odporności na infekcje. Pomijając nowotwory, przewlekłe choroby szpiku i krwi, które wymagają specjalistycznego leczenia, za zmniejszenie liczby leukocytów mogą odpowiadać błędy żywieniowe i głodówki, niedobory witamin i mikroelementów, choroby tarczycy lub wątroby, zakażenia pasożytami jelitowymi, przemęczenie i przewlekły stres.
Niedobór białych krwinek pojawia się także po przebytych infekcjach, dlatego nie można zapominać o tym, że po każdej chorobie organizm potrzebuje chwili wytchnienia na rekonwalescencję. Aby zatem nie zabrakło nam tych małych obrońców, trzeba w pierwszej kolejności zadbać o to, by organizm miał pod dostatkiem składników potrzebnych do ich wytwarzania i utrzymania szpiku kostnego w dobrym stanie. Warto więc wprowadzić do diety źródła wartościowego **białka zwierzęcego** (jaja, mięso, ryby, mleko) **i roślinnego** (rośliny strączkowe, ryż, pszenica, quinoa), które po strawieniu dostarczają niezbędnych do wytwarzania krwinek aminokwasów. Białko jest również potrzebne dojrzałym już limfocytom B do syntezy przeciwciał. Niezbędne są również nienasycone **kwasy tłuszczowe omega-3**, w tym kwas dokozaheksaenowy (DHA), kwas alfa-linolenowy (ALA) i kwas eikozapentaenowy (EPA), występujące w rybach świeżych i wędzonych, tranie, oleju lnianym i orzechach włoskich, które wspomagają funkcjonowanie szpiku kostnego i wbudowywane są w błony komórkowe zarówno krwinek czerwonych, jak i białych. Warto też zadbać o odpowiedni poziom witamin w organizmie, w tym **witaminy B12 i kwasu foliowego**, których zadaniem jest udział w syntezie DNA i RNA oraz dbanie o stabilność genomu. W przeciwieństwie do czerwonych krwinek białe mają jądra komórkowe zawiadujące ich metabolizmem i funkcjami immunologicznymi, dlatego witaminy te warunkują prawidłowe wytworzenie jąder i późniejsze sprawne funkcjonowanie krwinek. Stosując natomiast zawierającą **andrografolidy** brodziuszkę wiechowatą, możemy zwiększyć wytwarzanie limfocytów T w szpiku i przyspieszyć ich dojrzewanie w grasicy.
Aby leukocyty mogły spełniać swoją funkcję i chronić nas przed patogenami, muszą zostać uprzednio aktywowane. W ten skomplikowany proces zaangażowane są rozmaite klasy białych krwinek, które współdziałają ze sobą, wydzielają

Fot. silvarita

eprasa.pl d75515fc84

cytokiny i wzajemnie na siebie oddziałują, tworząc kaskadę reakcji immunologicznej. Aby leukocyty ze stanu uśpienia przeszły w stan aktywnego zwalczania patogenów, potrzebują m.in. pewnych substancji dostarczanych do organizmu z pokarmem. Dlatego odpowiednio modyfikując dietę, możemy pobudzać białe krwinki do działania i zwiększyć tym samym swoją odporność na infekcje. W pierwszej kolejności trzeba zadbać o odpowiednią podaż **witaminy D** (jaja, mleko i jego przetwory, ryby, podroby), która działając na receptory na powierzchni krwinek, bierze udział w aktywacji limfocytów T – ich zadaniem jest m.in. bezpośrednie niszczenie patogenów, regulacja odpowiedzi immunologicznej i pobudzanie limfocytów B do wytwarzania przeciwciał. Z kolei **kwasy ganoderowe i beta glukan** (lakownica lśniąca i kordyceps chiński) aktywują limfocyty NK, które znajdują się na błonach śluzowych i rozpoznają patogeny, w tym wirusy, dzięki czemu mogą je natychmiast unicestwiać. Natomiast pochłaniające zarazki komórki żerne, czyli makrofagi, można pobudzić do działania za pomocą **adenozyny i kordycepiny** (kordyceps chiński). Zarówno limfocyty T, jak i makrofagi są ponadto niezwykle czułe na niedobory **selenu** (podroby, jaja, kasza gryczana, orzechy brazylijskie, ryby), który zwiększa ich zdolność rozpoznawania patogenów. Dodajmy, że wspomniane już andrografolidy stymulują także limfocyty B do wytwarzania przeciwciał i pobudzają makrofagi do migracji w kierunku zagrożenia[8,9].

4. Wydaj wojnę patogenom

Wiele naturalnie występujących w przyrodzie substancji wykazuje silne działanie przeciwwirusowe, przeciwbakteryjne lub przeciwgrzybicze. Dzięki temu możemy nie tylko zapobiegać infekcjom, ale także czynnie wspomagać leczenie, jeśli już jakąś złapiemy. Jest to szczególnie ważne w przypadku wirusowych infekcji sezonowych, których przebieg komplikują nadkażenia bakteryjne lub grzybicze. To właśnie one, a nie sama infekcja wirusowa, są często odpowiedzialne za powikłania i ciężki przebieg choroby. W medycynie tradycyjnej nazywa się te cenne substancje naturalnymi antybiotykami. Najpopularniejszym naturalnym lekiem jest chyba czosnek. Na czym polega fenomen jego działania? Wskutek krojenia lub miażdżenia ząbków czosnku zawarta w nich **alliina** zamienia się w działającą bakteriobójczo allicynę, która ponadto hamuje replikację wirusów[10]. Warto też sięgać po produkty zawierające: **karwakrol** (oregano, olejek z oregano), który niszczy kapsydy wirusów i ich materiał genetyczny oraz hamuje rozwój bakterii[11], **kwas chlorogenowy** (yerba mate, zielona kawa, głóg, pokrzywa), który hamuje rozwój bakterii i grzybów, uszkadzając ich błony komórkowe, oraz niszczy wirusy[12]; **kwas rozmarynowy** (bazylia, rozmaryn, szałwia) o działaniu przeciwbakteryjnym i przeciwwirusowym, który hamując syntezę niektórych cytokin, zmniejsza reakcję zapalną[13];

REKLAMA

kenay®
ul. Częstochowska 25, 62-800 Kalisz
tel. 62 757 35 88 | 62 757 35 89
WWW.KENAY.COM.PL
ODWIEDŹ NASZ SKLEP INTERNETOWY

eprasa.pl d75515fc84

aldehyd cynamonowy i octan cynamonylu (cynamon, olejek cynamonowy), hamujące rozwój patogennych grzybów i bakterii oraz blokujące wytwarzanie przez nie toksyn[14]; **metyloglioksal** (miód manuka, miód wrzosowy, gryczany i spadziowy), który hamuje rozwój bakterii, wirusów i grzybów, a jednocześnie jest silnym antyoksydantem[15]; **eugenol** (goździki, cynamon), który uszkadza błony komórkowe bakterii i ściany komórkowe grzybów, a jednocześnie hamuje ich namnażanie i działa przeciwzapalnie[13].

5. Doceń mikrobiotę

Z badań, które ostatnio przeprowadzili naukowcy z University of Arizona (USA), wynika, że jednym z najskuteczniejszych strażników odporności są bakterie zamieszkujące jelita, które nie tylko chronią nas przed infekcjami, lecz również stymulują układ immunologiczny, podnosząc tym samym odporność organizmu. Podobnie jest w przypadku mikrobioty zasiedlającej błony śluzowe jamy ustnej, gardła czy dróg rodnych. W jaki sposób bakterie wspomagają układ odpornościowy? Otóż każdy szczep dobroczynnych bakterii jelitowych wytwarza wokół siebie unikalne środowisko o określonym pH, w którym znajdują się także wytwarzane przez nie metabolity. Jest ono nieprzyjazne dla chorobotwórczych bakterii i grzybów. Gdy organizm walczy z infekcją wirusową i jest nią osłabiony, innym patogenom łatwiej wywołać zakażenie, ponieważ wszystkie siły układu odpornościowego skierowane są do walki z wirusem. Jeśli jednak jelita i błony śluzowe okażą się miejscem niesprzyjającym ich namnażaniu się, nie mają szans, by przetrwać, i zostają po prostu wydalone z organizmu wraz z kałem, plwociną lub wydzieliną z nosa.
Ponadto mikrobiota jelitowa pełni funkcję instruktora, który uczy układ immunologiczny rozpoznawania zagrożenia i odróżniania białek obcych od własnych organizmu, co ma kluczowe znaczenie m.in. w zapobieganiu chorobom z autoagresji, które obniżają odporność.
W błonie śluzowej jelit, pomiędzy komórkami nabłonka jelitowego, znajdują się komórki dendrytyczne, których wypustki sięgają aż do światła jelit. Połączone są one z grudkami chłonnymi, w których bytują różne klasy leukocytów. Zadaniem komórek dendrytycznych jest prezentowanie antygenów (są nimi również obce białka, pobudzające układ immunologiczny do wytwarzania przeciwciał) białym krwinkom, które w ten sposób uczą się odróżniać białka groźne od tych pochodzących z pokarmu, a układ immunologiczny otrzymuje tą drogą informację o obecności wszelkich patogenów w treści pokarmowej. Nie byłoby to możliwe, gdyby nie ciągła stymulacja receptorów komórek dendrytycznych i komórek nabłonka jelitowego przez mikrobiotę. Bakterie jelitowe wytwarzają również czynniki służące pobudzaniu aktywności neutrofilów, najliczniejszej klasy białych krwinek, która zaangażowana jest w szybkie niszczenie patogenów.

Bezpieczny wybór, czyli... poznaj szczepionkę

Obecnie dostępne są cztery szczepionki przeciwko COVID-19, które można podzielić na dwie kategorie: szczepionki mRNA i wektorowe. Różnią się one mechanizmem działania, ale ich wspólnym mianownikiem jest wywołanie w organizmie silnej i długotrwałej odpowiedzi immunologicznej, polegającej na wytworzeniu przeciwciał przeciwko koronawirusowi i pobudzeniu komórek układu odpornościowego do walki. Comirnaty (Pfizer/BioNTech) i Spikevax (Moderna Biotech Spain) to szczepionki mRNA. W ich składzie znajdują się fragmenty mRNA, czyli matrycy genetycznej, kodującej białko S znajdujące się na kolcach koronawirusa SARS-CoV-2. To przeciwko temu białku kierowana jest naturalna reakcja obronna organizmu w przypadku zakażenia. Komórki, do których wnika preparat, zaczynają na podstawie dostarczonej matrycy wytwarzać białko S, dzięki czemu zostaje ono natychmiast rozpoznane przez układ odpornościowy jako zagrożenie, a tym samym ulega wzbudzeniu reakcja immunologiczna. **Po wykonaniu zadania mRNA pochodzące ze szczepionki ulega dezintegracji – warto też zaznaczyć, że na żadnym etapie nie wchodzi ono w interakcję z DNA naszych komórek. Skuteczność szczepionek mRNA wynosi ok. 95%.**
Vaxzevria (AstraZeneca) i COVID-19 Vaccine Janssen (Johnson & Johnson) to szczepionki wektorowe. Sekwencję genetyczną kodującą białko S dostarczają do komórek wektory, w tym przypadku zmodyfikowane adenowirusy – w szczepionce AstraZeneki jest to adenowirus szympansi, a w szczepionce firmy Johnson & Johnson adenowirus ludzki. **Wektory nie mają zdolności namnażania się i nie wywołują infekcji, a służą jedynie jako nośnik informacji genetycznej, na podstawie której komórki w miejscu podania szczepionki wytwarzają białko S, przeciwko któremu zostaje skierowana odpowiedź immunologiczna[20]. Skuteczność szczepionek wektorowych wynosi ok. 85%**

Fot. WIR-Pixs

eprasa.pl d75515fc84

Skład mikrobioty jelitowej jest odzwierciedleniem naszej diety. Dobroczynne bakterie niszczy żywność wysokoprzetworzona, napakowana sztucznymi barwnikami, konserwantami i polepszaczami smaku, bogata w sól czy biały cukier. Szkodzi im także przewlekły stres. Tym, co z kolei pobudza wzrost prawidłowej mikrobioty, jest błonnik, czyli włókno pokarmowe, którego dostarczają nam warzywa, owoce i zioła. Zasilić armię dobroczynnych bakterii mogą także probiotyki, czyli pokarmy zawierające kultury bakteryjne (kiszonki, kefir, jogurt, kombucha). Jeśli ze względów zdrowotnych nie możemy uwzględnić ich w jadłospisie, warto sięgnąć po suplementy diety[16].

6. Nie daj się stresowi i śpij spokojnie

Stres jest naturalną reakcją, w jaką wyposażyła nas natura na wypadek zagrożenia życia. To kaskada zmian fizjologicznych i hormonalnych, które mają za zadanie przygotować nas do obrony – we krwi wzrasta stężenie glukozy potrzebnej do wytwarzania energii, rośnie też ciśnienie krwi i wyostrzają się zmysły, ale jednocześnie, kosztem innych narządów, większość tlenu przekazywana jest do mięśni. Za te reakcje odpowiada w głównej mierze kortyzol, hormon wydzielany przez nadnercza pod wpływem stresorów. Jego poziom szybko rośnie, po czym, po ustaniu niebezpieczeństwa, szybko opada, a organizm wraca do stanu równowagi. Jeśli zatem stres dopada nas sporadycznie, nie czyni nam nic złego. Gorzej, jeśli towarzyszy nam każdego dnia i przekształca się w stres chroniczny, w którym stężenie kortyzolu we krwi utrzymuje się przez cały czas na wysokim poziomie. Jednym z pierwszych objawów takiego stanu jest drastyczny, następujący zaledwie w ciągu kilku godzin, spadek odporności. Dochodzi bowiem do zmniejszenia wydzielania przez leukocyty cytokin, osłabienia pamięci immunologicznej i spowolnienia aktywacji białych krwinek. Nie bez znaczenia dla naszego zdrowia jest także to, że przewlekły stres jest jedną z najczęstszych przyczyn wspomnianego już stresu oksydacyjnego. Podobnie działa brak snu. I nie chodzi tu tylko o zbyt krótki sen nocny, lecz również o rozregulowanie rytmu dobowego, na przykład drzemkami w ciągu dnia czy zbyt długim wpatrywaniem się w ekran monitora bądź telefonu, oraz o niespokojny sen, przerywany okresami wybudzeń. Brak snu niekorzystnie wpływa także na komunikację na linii układ nerwowy–układ immunologiczny, a to przecież mózg zawiaduje wszystkimi reakcjami w naszym ciele. Na szczęście uregulowanie rytmu dobowego bardzo szybko poprawia samopoczucie i sprzyja jednocześnie odbudowywaniu się sił układu odpornościowego. Czasami wystarczy jedynie kłaść się spać o stałej porze, zrezygnować z drzemki w ciągu dnia, dwie godziny przed snem nie rozmawiać przez telefon, dobrze wywietrzyć sypialnię lub sięgnąć po zioła ułatwiające wyciszenie

REKLAMA

GoodMood

GOODMOOD
Suplement diety

DZIĘKI OBECNOŚCI SZAFRANU UPRAWNEGO POMAGA UTRZYMAĆ POZYTYWNY I STABILNY NASTRÓJ.

Przyczynia się do zachowania równowagi emocjonalnej. Wspiera relaksację. Pomaga w utrzymaniu pozytywnego nastroju. Co ważne dla kobiet, szafran uprawny pomaga utrzymać komfort przed i podczas cyklu miesiączkowego.

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

BIO MEDICAL PHARMA

eprasa.pl c75515fc84

Natura wyposażyła nas w mechanizmy obronne, które warto wspierać, by zachować zdrowie. Pomocne okażą się rośliny adaptogenne, takie jak różeniec górski czy witania ospała

się i wspomagające zasypianie, takie jak kozłek lekarski, melisa, szyszki chmielu, werbena cytrynowa, ziele męczennicy czy lawendy (*patrz: Dossier: Na dobry sen*).

Jak donoszą lekarze z American Institute of Stress (USA), w przypadku 75–90% pacjentów, którzy zgłaszają się do lekarza rodzinnego, za złe samopoczucie odpowiada przewlekły stres. Jak temu zaradzić? Najważniejsze jest odzyskanie równowagi psychicznej, lecz tutaj trudno o uniwersalny przepis. Każdy z nas musi znaleźć własny sposób na uwolnienie się od stresu. W zwalczaniu jego psychicznych skutków, takich jak strach, bezsenność, zaburzenia lękowe, obniżona samoocena, osłabienie koncentracji czy huśtawka nastrojów, może pomóc relaks w gronie rodziny i znajomych, medytacja lub modlitwa czy muzykoterapia. Czasami potrzebna jest pomoc specjalisty, który doradzi, z jakich technik relaksacyjnych warto skorzystać – a jest ich wiele. Pomocny w opanowaniu stresu jest trening autogenny Schultza, technika wizualizacji, mindfulness i trening Jacobsona, sprawdzają się również dalekowschodnie ćwiczenia, takie jak joga, qigong czy tai chi. Można również zasięgnąć porady psychologa[17].

Z kolei na poziomie fizjologicznym warto wesprzeć naturalne mechanizmy antystresowe, w jakie wyposażyła nas natura. Mogą nam w tym pomóc adaptogeny. Są to substancje pochodzenia roślinnego, które zgodnie ze swoją nazwą pomagają organizmowi zaadaptować się do czynników stresogennych, wspomagają zwalczanie skutków stresu i utrzymanie homeostazy. Przy tym, co warto zaznaczyć, nie powodują skutków ubocznych. Medycyna tradycyjna stosuje je z powodzeniem od tysięcy lat. Wśród wielu adaptogenów warto zwrócić uwagę na szafran, który, jak donoszą naukowcy z Mashhad University of Medical Sciences (Iran), stymulując wydzielanie neuroprzekaźników, poprawia jednocześnie nastrój, działa antydepresyjnie i pomaga opanować stres. Ułatwia także zasypianie, a przyjmowany przez dłuższy czas reguluje rytm dobowy. Ponadto w walce ze skutkami stresu doskonale sprawdza się ashwagandha (witania ospała), brodziuszka wiechowata, żeń-szeń, bacopa drobnolistna, pieprzyca peruwiańska (korzeń maca), wąkrotka azjatycka (gotu kola), różeniec górski, cytryniec chiński, eleuterkok kolczasty i targanek chiński. Zawarte w tych roślinach substancje chronią komórki naszego ciała przed skutkami stresu oksydacyjnego, unieszkodliwiają wolne rodniki tlenowe, obniżają poziom kortyzolu, przyspieszają regenerację organizmu i poprawiają funkcjonowanie układu nerwowego oraz nastrój. Jednocześnie działają bezpośrednio na układ odpornościowy, m.in. aktywują geny odpowiedzialne za wytwarzanie enzymów i cytokin regulujących odpowiedź immunologiczną, aktywują leukocyty i zwiększają wydzielanie przeciwciał przez limfocyty B. Wiele adaptogenów wykazuje również działanie przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze. Aby jednak odczuć poprawę, należy przyjmować je regularnie przez kilka tygodni, w odpowiednich dawkach. Dlatego w tym przypadku doskonale sprawdzają się suplementy diety zawierające standaryzowane ilości adaptogenów[18].

BIBLIOGRAFIA

1. https://journals.physiology.org/doi/full/10.1152/advan.00030.2017
2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7125839/
3. https://szczepienia.pzh.gov.pl
4. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17100623/
5. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5551541/
6. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21506934/
7. https://bmccomplementmedtherapies.biomedcentral.com/articles/10.1186/1472-6882-12-173
8. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK563148/
9. https://ncez.pzh.gov.pl/
10. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4103721/
11. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29744941/
12. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29080460/
13. http://www.czytelniamedyczna.pl/2495,kwas-rozmarynowy-wazny-skladnik-terapeutyczny-niektorych-surowcow-roslinnych.html
14. http://www.czytelniamedyczna.pl/6765,ocena-aktywnoci-biologicznej-cynamonu-w-badaniach-in-vitro.html
15. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28901255/
16. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3337124
17. https://www.stress.org/
18. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7558817/
19. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6523821/
20. https://www.yalemedicine.org/news/covid-19-vaccine-comparison

Fot. monicore

eprasa.pl d75515fc84

Fot. StockSnap

7. Znajdź czas na ruch i medytację

Jak donoszą naukowcy z Appalachian State University (USA), każdy rodzaj aktywności fizycznej korzystnie wpływa na nasze zdrowie i podnosi odporność. Ważne jest jedynie to, by aktywność ta była regularna i dostosowana do indywidualnych możliwości oraz by nie prowadziła do przemęczenia lub przetrenowania. Badania wykazały, że wykonywanie ćwiczeń nie tylko zmniejsza stany zapalne będące wynikiem stresu oksydacyjnego, lecz również zapobiega infekcjom i łagodzi ich przebieg. Aktywność fizyczna pobudza bowiem wytwarzanie leukocytów, a także powoduje, że więcej cytokin krąży we krwi. Ruch obniża ponadto poziom hormonu stresu, czyli kortyzolu. Naukowcy obliczyli, że zaledwie 30 minut aktywności fizycznej dziennie pomaga zapanować nad stresem, dotlenia organizm i zwiększa poziom endorfin w organizmie. Substancje te, nazywane hormonami szczęścia, poprawiają samopoczucie psychiczne i wprawiają w zadowolenie, co również pomaga w walce ze skutkami przewlekłego stresu. Może to być spacer, nordic walking, pływanie, jazda na rowerze czy bieganie – ważne, by nie trenować ponad siły i ćwiczyć niezależnie od pogody, także jesienią i zimą. Doskonałym rodzajem aktywności jest także uprawianie qigong, jogi czy tai chi, ponieważ ćwiczenia te łączą ruch z prawidłowym oddychaniem i medytacją. Głęboki i spokojny oddech nie tylko uspokaja, ale także dotlenia organizm, a medytacja pozwala uspokoić skołatane nerwy i odzyskać równowagę wewnętrzną[19]. ■

REKLAMA

eprasa.pl d75515fc84

DOKTOR SARAH MYHILL jest brytyjską lekarką praktykującą medycynę integracyjną, autorką cenionych książek dotyczących leczenia zespołu chronicznego zmęczenia, cukrzycy i infekcji. Od tego numeru publikujemy „Wykłady doktor Myhill" (patrz: str. 108), opracowane na podstawie książki „Ecological Medicine", z której pochodzą również przedstawione przypadki z praktyki lekarskiej dr Myhill.

Terapie zakończone sukcesem

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

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

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

Jak zatrzymać proces starzenia się i wykorzystać w pełni swój potencjał?

Ketoza dla zwycięskiej formy Historia Matta

TEKST **SARAH MYHILL**

Zmęczenie dla każdego oznacza coś innego, ale jedną z ciekawszych definicji przedstawił mi Matt, zawodowy lekkoatleta, który zgłosił się do mnie po pomoc w latach 80. Skarżył się na to, że jego czas w maratonach wynosił 2 godziny 28 minut, tymczasem był przekonany, że mógłby osiągać lepsze wyniki. Uważał, że nie wykorzystuje w pełni swojego potencjału z powodu kandydozy. W tamtych latach wiedza lekarzy na jej temat była bardzo skromna. Istnieje bardzo wiele gatunków drożdżaków. Najpowszechniejszym i zapewne najlepiej znanym jest *Candida albicans*. Co ciekawe, nazwa ta oznacza dosłownie „biały biały" (stąd polska nazwa: bielnik biały – *przyp. red.*), ponieważ *candida* pochodzi od łacińskiego *candidus*, czyli biały, a *albicans* od słowa *albus*, również oznaczającego biały. Sama kandydoza jest zaś chorobą niezwykle rozpowszechnioną i wiąże się ze zmianami w diecie. Patrząc z perspektywy czasu, można zrozumieć, dlaczego doszło do tak wielkiej inwazji *Candida albicans*. Świat zachodni posłuchał zgubnych w skutkach zaleceń żywieniowych Ancela Keysa, amerykańskiego fizjologa, który twierdził, że zdrowa dieta powinna być bogata w cukry, w tym skrobię. Tak naprawdę powiedzieć, że ludzie wybrali taki sposób żywienia, byłoby jednak ugładzeniem historii. Prawda jest taka, że nikt niczego nie wybierał. Zwyczajnie wypełniono cukrem i skrobią wszystkie supermarkety. A efekt był taki, że wszyscy, poza nielicznymi osobami o doskonałym trawieniu, zamienili swoje zdrowe jelita w pole fermentacji.
Górna część przewodu pokarmowego (przełyk, żołądek, jelito cienkie) powinny być niemal sterylnie czyste, by możliwe było poprawne trawienie mięsa i tłuszczów. Dieta oparta na cukrach i skrobi spowodowała u niektórych osób niezdolność do oczyszczania i trawienia. Ich przewód pokarmowy został skolonizowany przez drożdże i bakterie, które czują się tam jak w domu, jest im ciepło i mają zapewnioną stałą dostawą ulubionych przysmaków. W takich idealnych warunkach populacja drobnoustrojów jest w stanie podwajać swoją liczebność co 20 minut. Można powiedzieć zatem, że ich życie seksualne również ma się świetnie!

Przebudzenie

Dopiero od niedawna wiemy, jakich szkód, zarówno na poziomie biochemicznym, jak i immunologicznym, dokonuje fermentacja w przewodzie pokarmowym. Gdy fermentują cukry, powstają alkohole, kwas mlekowy i inne substancje zatruwające organizm. Kwasica mleczanowa jest dziś powszechnie znaną chorobą, dotykającą głównie bydła, a wynikającą z nadmiernego spożycia węglowodanów. Pod względem klinicznym może ona być nie do odróżnienia od BSE (choroba wściekłych krów). Drobnoustroje są pazerne na mikroskładniki pokarmowe i w konsekwencji

eprasa.pl d75515fc84

znaczna ich część jest zużywana na zaspokajanie potrzeb tych nieproszonych gości, a nie na odżywienie nas samych. Drobnoustroje bytujące w górnej części jelit załapują się na najlepsze kąski zwyczajnie dlatego, że są pierwsze w kolejce. Układ odpornościowy zostaje aktywowany, by powstrzymać te drobnoustroje, ale pojawiający się wtedy stan zapalny, początkowo o niewielkim nasileniu, napędza wiele chorób, takich jak wrzody, nieswoiste zapalenia jelit, przypuszczalnie również nowotwory. Ostatecznie drobnoustroje trafiają do krwiobiegu, co pozwala im rozszerzyć działalność na cały organizm, a to przyczynia się do wystąpienia zapalenia stawów, zakażenia układu moczowego i wielu innych problemów ze zdrowiem.
W latach 80. Biolab oferował świetny test na wykrycie fermentacji drożdży w przewodzie pokarmowym. Polegał on na wykonaniu badania krwi przed spożyciem i po spożyciu przez pacjenta 5 gramów (łyżeczki) glukozy. Jednak każdy biochemik wie, że cukry mogą fermentować w różne alkohole, ale powstanie etanolu (alkoholu występującego w winie i piwie) następuje na skutek fermentacji praktycznie identycznej z fermentacją drożdży. Grzyby, a więc również drożdże, występują w naszych jelitach razem z bakteriami kwasu mlekowego – w przypadku zmniejszenia się liczebności bakterii mlekowych (zła dieta, antybiotykoterapia) może dojść w jelicie grubym do rozrostu drożdżaków wytwarzających alkohol, takich jak *Candida albicans*.
Część moich pacjentów była przerażona, innych zachwyciła informacja, że dorobili się „autobrowaru", czyli zespołu fermentacji jelitowej. Jeden zapytał mnie nawet, czy zgodziłabym się zeznawać jako świadek, jeśli zostałby oskarżony o prowadzenie pojazdu „pod wpływem". Podsumujmy: syndrom autobrowaru to zaburzenie, w którym odurzające ilości etanolu są wytwarzane przez endogenną fermentację w obrębie układu pokarmowego chorego, czyli mówiąc wprost, gdy fermentują mu bebechy.

A co z Mattem?

Autobrowar był najprostszym wyjaśnieniem zaobserwowanych u Matta objawów zmęczenia, takich jak przyćmiony umysł czy wzdęty brzuch. Tę diagnozę potwierdził również test Biolabu. Jaką zatem terapię należało zastosować? Zrozumienie opisanych wyżej mechanizmów, prowadzących do powstania patologii, dało nam jasne zasady działania:

- najpierw osłabić tych małych drani, czyli drożdżaki, dietą pozbawioną cukru;
- następnie dobić ich lekami przeciwgrzybiczymi i uzupełnić niedobory mikroskładników pokarmowych odpowiednim multiwitaminowym suplementem diety.

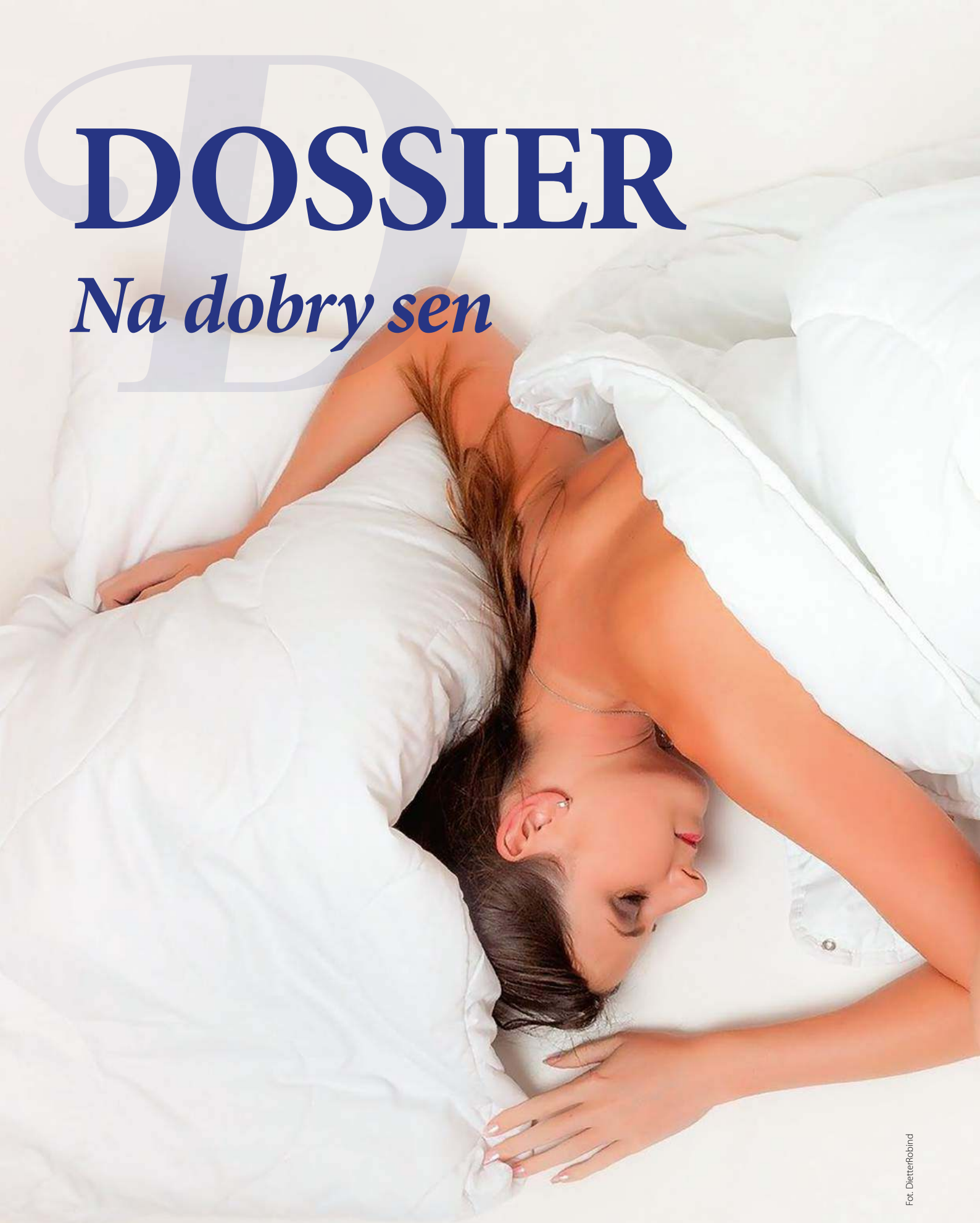
Całkiem niedawno odkryłam, że znakomitym środkiem pozwalającym wyeliminować drożdże z przewodu pokarmowego jest witamina C – stuprocentowo bezpieczna i dostępna bez recepty, w dodatku można samemu regulować jej dawkę, w zależności od zapotrzebowania organizmu. Osobiście w latach 80. stosowałam preparaty ziołowe, które też świetnie się sprawdzały. Najskuteczniejsze były mieszanki, np. czosnek, kwas kaprylowy (olej kokosowy) i ekstrakt z nasion grejpfruta.
Zaletą pracy ze sportowcami jest to, że zazwyczaj są to osoby bardzo silnie zmotywowane. Wystarczy coś im zasugerować, by natychmiast zamieniły to w osobistą krucjatę. Słowo „atleta" pochodzi od greckiego *athlos*, oznaczającego walkę, a trzeba przyznać, że starożytni atleci rywalizowali nie na żarty – igrzyska olimpijskie były wtedy czymś w rodzaju wojny.
Matt zdecydował się nie tylko na wykluczenie cukrów, ale i na dietę ketogeniczną. Dziś wiemy, że w ten sposób udało się zagłodzić zarówno drożdżaki, jak i wszystkie inne bakterie powodujące fermentację. Pacjent był oczywiście zachwycony, że udało mu się wyeliminować problemy z przewodem pokarmowym i ogólne roztargnienie, ale – co było dla niego najważniejsze – znacznie poprawił swoje wyniki sportowe.
Wiele z tego, co wiem o diecie ketogenicznej, nauczyłam się właśnie od sportowców. Przestawienie się na „keto" poprawia nasze wyniki na co najmniej dwa sposoby.
Po pierwsze, nasze paliwo, czyli energię, magazynujemy w postaci tłuszczu, a nie glikogenu, który odkłada się w mięśniach i wątrobie. Glikogen wskutek procesu osmozy jest zawsze związany ze sporym ładunkiem wody, więc widzimy od razu, że dzięki jego wyeliminowaniu stosunek mocy do masy jest lepszy – „ketomaratończyk" jest średnio o 1–2 kilogramy lżejszy od swojego rywala, który nie zrezygnował z węglowodanów. Po drugie, jego zapasy energii są dużo większe. „Węglowodanowi" biegacze padają z nóg po 27 kilometrach, bo kończy im się paliwo. Muszą uzupełnić cukier, by móc biec dalej – zazwyczaj jest to cukier rozpuszczony w wodzie i przyjmowany w ilości 90 gramów na godzinę. Dla porównania ketomaratończycy nie potrzebują żadnych tego typu substancji, by kontynuować bieg. Przykładem może być Michael Moreton, który stosuje dietę ketogeniczną i jest rekordzistą w biegu 24-godzinnym (277 km).
A co zmieniło się u Matta? Przebiegł maraton Potteries, poprawiając swój rekord o 12 minut. Jak sam stwierdził: „Powiedzieć, że pobiłem swój rekord, to mało, ja rozbiłem go w drzazgi!" I tak trzymać. ■

Fot. Pexels

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

DOSSIER

Na dobry sen



Fot. DietterRobind

eprasa.pl d75515fc84

Potrzeby związane ze snem zmieniają się wraz z wiekiem, mogą też różnić się w przypadku poszczególnych osób, ale każdy, kto doświadcza problemów z zasypianiem, nocnych wybudzeń, parestezji, bruksizmu czy lunatykowania, marzy tylko o tym, aby się w końcu wyspać. Marine Dodet, słynna francuska naturoptaka, uważa, że batalię o dobry sen trzeba zacząć od zrozumienia jego fizjologii i... odrzucenia środków nasennych. Kolejny etap polega na zastosowaniu holistycznych metod radzenia sobie z bezsennością, o czym szerzej opowiemy w następnym wydaniu naszego magazynu.

W tym numerze:

38 Sen to połowa zdrowia!

40 Zrozumieć fizjologię snu

42 Zakłócacze snu

44 Środki nasenne. Stosuj je z jak największą ostrożnością!

46 Drzemka ma swoje wskazania... I przeciwwskazania!

48 Czy to, co jemy, może pomóc nam zasnąć?

52 Praktyczne wskazówki, jak nauczyć się dobrze spać

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

eprasa.pl d75515fc84

Sen to połowa zdrowia!

MARINE DODET, NATUROPATKA, BADACZKA, TERAPEUTKA I MÓWCZYNI MOTYWACYJNA

To znane powiedzenie jest prawdziwe, sen jest kluczową potrzebą wszystkich istot żywych. Korzystanie z dobrodziejstw krzepiącego snu jest niezbędne do zachowania zdrowia fizycznego, umysłowego i emocjonalnego. Tymczasem zaledwie 49% ludzi jest zadowolonych z jakości swojego snu, a jego przeciętna długość zmniejszyła się o ponad godzinę w ciągu ostatnich 50 lat. Co ważne, dotyczy to głównie osób młodych i nie pozostaje bez konsekwencji...

Sen dobrodziejstwem dla naszego ciała

Gdy śpimy, w organizmie zachodzi wiele niezbędnych dla zdrowia procesów, takich jak wydzielanie hormonów (mają fundamentalne znaczenie dla wzrostu, odnawiania i naprawy uszkodzonych komórek), regulacja wydatku energetycznego i kontrola masy ciała (zwłaszcza w fazie snu wolnofalowego – NREM), reorganizacja połączeń nerwowych w mózgu, analizująca informacje i impulsy emocjonalne otrzymane w ciągu dnia, porządkująca nabytą wiedzę i magazynująca ją w pamięci (głównie w fazie snu paradoksalnego – REM).
Sen jest zatem zaangażowany w wiele absolutnie niezbędnych dla naszego zdrowia procesów fizjologicznych, stanowi z tego powodu, wespół z prawidłowym żywieniem i aktywnością fizyczną, jeden z głównych filarów zdrowego stylu życia.

Wydaje się, że jedną z kluczowych dla zdrowia funkcji regulacyjnych i obronnych snu jest jego zdolność modulowania chronicznego stanu zapalnego w organizmie

Rozregulowanie snu ma liczne konsekwencje dla zdrowia

Wiemy już, że konsekwencje chronicznego braku snu są poważne i rozmaite. Badania prowadzone w ostatnich latach nad zaburzeniami snu wykazują, że są one czynnikiem ryzyka współwystępowania wielu chorób. Dotyczy to wszystkich układów ciała.
W pierwszej kolejności trzeba wymienić choroby sercowo-naczyniowe: zawał serca, chorobę wieńcową i nadciśnienie tętnicze, występujące znacznie częściej w przypadku niedostatecznej ilości snu. Uporczywa bezsenność jest nawet wiązana ze zwiększonym ryzykiem przedwczesnej śmierci z dowolnej przyczyny, a nie tylko z powodu schorzeń układu krążenia czy płuc.
Problemy metaboliczne nie pozostają w tyle! Metabolizm glukozy jest w dużej mierze regulowany przez rytm okołodobowy. Innymi słowy, nie metabolizujemy glukozy w ten sam sposób o określonej porze, ale zgodnie z cyklem 24-godzinnym. Przesuwanie naszego rytmu jawa/sen w stosunku do rytmu okołodobowego (na przykład wskutek późnego kładzenia się spać czy wystawiania się na światło w nocy) prowadzi do rozregulowania metabolizmu, co przyczynia się do zwiększania masy ciała, a także do insulinooporności i cukrzycy typu 2.
Sen i odporność są ze sobą wzajemnie powiązane. Aktywacja układu immunologicznego modyfikuje sen, a ten z kolei wpływa na układ odpornościowy naszego ciała. Stymulacja układu immunologicznego przez drobnoustroje wywołuje odpowiedź zapalną, która w zależności od stopnia nasilenia i czasu trwania może prowadzić do wydłużenia snu i zwiększenia jego intensywności, ale także do jego zaburzeń.
Brak snu wpływa na rozmaite parametry immunologiczne i jest powiązany ze zwiększonym ryzykiem zakażeń, również koronawirusem...

Lepszy sen to lepsze radzenie sobie z emocjami

Istnieje także ścisły przyczynowy związek pomiędzy snem a funkcjami emocjonalnymi mózgu. Obserwacje kliniczne od dawna wykazują, że prawie wszystkie problemy z nastrojem i niepokojem występują wspólnie z jedną lub kilkoma anomaliami snu.
Sen, przygotowując w optymalny sposób organizm do funkcjonowania społecznego i emocjonalnego w dniu następnym, jest w efekcie mechanizmem pozwalającym zachować bardzo ważną homeostazę (równowagę) mózgową.
Do problemów związanych z niedoborem snu można dodać

eprasa.pl d75515fc84

zmęczenie (co oczywiste), zmniejszenie sprawności fizycznej i umysłowej, obniżenie libido i pogorszenie funkcji seksualnych, wrażliwość na stres, niepokój, depresję, podatność na manipulacje, zwiększoną skłonność do uzależnień, niedostateczną kontrolę popędów, bóle mięśniowe, niektóre rodzaje nowotworów (w szczególności raka piersi), wreszcie problemy związane z ciążą i z porodem. Spójrzmy na to zagadnienie szerzej: wydaje się, że jedną z kluczowych dla zdrowia funkcji regulacyjnych i obronnych snu jest jego zdolność modulowania chronicznego stanu zapalnego w organizmie. Badania w istocie wykazują, że kłopoty ze snem mogą doprowadzić do ogólnoustrojowego zapalenia niskiego stopnia, które z kolei powiązane jest z rozmaitymi schorzeniami o podłożu zapalnym, takimi jak cukrzyca, miażdżyca i choroby neurodegeneracyjne (np. choroba Alzheimera czy Parkinsona).

Korzysta całe społeczeństwo

Skoro sen wpływa bezpośrednio na nasze zdrowie i jakość życia, to brak snu powoduje wysokie koszty społeczne: wzrost liczby wypadków przy pracy, zmniejszenie wydajności poznawczej i fizycznej, a więc sprawności fizycznej i umysłowej – zarówno u dzieci i młodzieży, jak i u dorosłych – czy wreszcie wzrost liczby wypadków drogowych. Niedobór snu, nawet niewielki, zmniejsza naszą czujność i koncentrację, dwukrotnie zwiększając ryzyko wypadku drogowego!

Odzyskanie wzmacniającego snu (zarówno pod względem ilościowym, jak i jakościowym) staje się więc nie tylko istotnym celem indywidualnym, lecz również społecznym. Niezależnie od problemów ze zdrowiem, jakie nas nękają, poprawa snu, jeśli jest potrzebna, powinna być jednym z naszych priorytetów.

Niniejsze dossier przedstawia sposoby na odzyskanie dobrej jakości snu, dostarczając kluczowych informacji na temat higieny snu. Jednakże przed wprowadzeniem w życie i dostosowaniem proponowanych rad do własnych potrzeb, trzeba najpierw zrozumieć pewne mechanizmy.

eprasa.pl d75515fc84

Zrozumieć fizjologię snu

Bez względu na wiek nasze życie jest ciągiem następujących po sobie różnych stanów czujności: czuwania, snu wolnofalowego i snu paradoksalnego. Ich liczba i charakter zmieniają się w miarę naszego dorastania, a później starzenia się. Jaką strukturę ma sen u dorosłych i dlaczego śpimy w nocy?

MARINE DODET, NATUROPATKA, BADACZKA, TERAPEUTKA I MÓWCZYNI MOTYWACYJNA

Cykle snu

Nocny sen składa się z następujących po sobie cykli, złożonych ze snu zwanego wolnofalowym – płytkim i głębokim, oraz z tzw. snu paradoksalnego. Charakter snu zmienia się w ciągu nocy: dwa pierwsze cykle składają się niemal całkowicie ze snu wolnofalowego głębokiego, podczas gdy sen wolnofalowy płytki oraz sen paradoksalny są proporcjonalnie ważniejsze pod koniec nocy.

W przeszłości sny były kojarzone ze snem paradoksalnym (charakteryzującym się szybkimi ruchami gałek ocznych), dziś wiemy, że śnimy także podczas snu wolnofalowego. Różnica polega jedynie na pamiętaniu lub niepamiętaniu snów.

Zależnie od potrzeb indywidualnych sen nocny (od 6 do 9 godzin) składa się przeciętnie z 4 do 6 cykli snu, trwających od 90 do 120 minut. Jednak bez względu na to, ilu cykli potrzebujemy, śpimy przede wszystkim w nocy. Wyjaśnijmy, dlaczego tak się dzieje.

Dawniej sny były kojarzone ze snem paradoksalnym, dziś wiemy, że śnimy także podczas snu wolnofalowego

Regulacja rytmów

Ponad 30 lat temu przedstawiono model dwóch procesów regulacji snu. Dogłębnie zbadany i udoskonalony, pozostaje on do dzisiaj w powszechnym użyciu. Naprzemienność czuwania i snu oraz ich synchronizacja z naprzemiennością dnia i nocy skutkuje równowagą między dwoma procesami, do których zalicza się:

- **rytm okołodobowy**, który kształtuje chęć spania zależnie od pory doby. Temperatura naszego ciała waha się w ciągu doby, przy czym najniższa jest około czwartej nad ranem. Dlatego o tej właśnie porze potrzeba snu jest największa. Rytm okołodobowy jest uruchamiany każdego ranka przez wiele czynników rozbudzających, głównie przez światło. Nie bez znaczenia są również: pionowa postawa ciała po wstaniu z łóżka, ciepło, aktywność fizyczna, kontakty społeczne i wszelkie przyjemności, jakich doznajemy. Jakość, ilość i pora posiłków także wpływają na rytm okołodobowy. Wieczorne zmniejszenie nasilenia światła prowadzi do zwiększonego wydzielania melatoniny (będącej podobnie jak serotonina hormonem dobrego samopoczucia), co z kolei prowadzi do obniżenia temperatury ciała. To zaś, jak wiadomo, definitywnie sprzyja senności.
- **proces homeostatyczny,** który wymusza sen zależnie od czasu, jaki upłynął od ostatniej pobudki. Tutaj potrzeba spania zdeterminowana jest długością poprzedzającego sen stanu czuwania. Innymi słowy: im dłużej jesteśmy na nogach, tym bardziej chce się nam spać. Proces ten zapobiega zatem niedoborom snu. Nasila się na jawie i słabnie podczas snu, a dzieje się to w zakresie czasowym i z częstotliwością powodowaną normalnie przez dzień i noc w ramach rytmu okołodobowego.

Te dwa procesy regulowane są fizjologicznie w niezależny sposób. Wewnętrzna temperatura ciała i rytm wydzielania melatoniny są markerami równowagi okołodobowej, podczas gdy aktywność wolnych fal mózgowych nocą i fal theta po przebudzeniu jest markerem równowagi homeostatycznej. Niemniej wydaje się, że oba procesy oddziałują wzajemnie na siebie i są prawdopodobnie obiektem złożonych interakcji, które wciąż są badane.

eprasa.pl d75515fc84

Fot.geralt

Uwydatnione różnice międzyosobnicze

O ile nasza endogenna rytmiczność dobowa, szacowana na 24,2 godziny, jest stosunkowo stabilna, a wahania z dnia na dzień są niewielkie, o tyle rytm systemu okołodobowego jest rozmaity u różnych osobników. Chronotyp to rodzaj wewnętrznego biologicznego zegara, który określa ulubiony czas na sen i czuwanie (niezależny od czynników środowiskowych, takich jak np. godziny pracy). Niektóre osoby mają więc chronotyp przedwczesny (poranny): wolą budzić się wczesnym rankiem i są bardziej aktywne na początku dnia. Inne mają chronotyp opóźniony (wieczorny): wolą budzić się znacznie później w ciągu dnia i przeważnie są bardziej aktywne i zmotywowane do działania późnym wieczorem lub nocą. Osobnicy sytuujący się pomiędzy dwoma krańcami kontinuum zaliczani są do typu pośredniego. Badania epidemiologiczne wykazują zmiany chronotypu na przestrzeni życia ludzkiego, ze skłonnością do przedwczesności w dzieciństwie, pewnym opóźnieniem w wieku młodzieńczym i początkach dorosłości oraz przyspieszeniem fazy snu w podeszłym wieku.

Jesteśmy różni i różne są długość i rytm naszego snu. Zatem za idealną długość snu należy uznać taką, jaka nam odpowiada. Dotyczy to również pór snu. To nie ilość snu stanowi więc prawdziwy problem (każdy wie, czego potrzebuje, żeby czuć się jak nowo narodzony), lecz fakt spania lub niespania o dobrej porze i w dobrych warunkach.

eprasa.pl d75515fc84

Zakłócacze snu

„Sen jest dla człowieka tym, czym nakręcanie dla zegara". Schopenhauer w ten bardzo pragmatyczny sposób mówi nam, że bez snu – jednego z największych sprzymierzeńców naszego zdrowia – bylibyśmy niczym.

MARINE DODET, NATUROPATKA, BADACZKA, TERAPEUTKA I MÓWCZYNI MOTYWACYJNA

Zadbanie o sen powinno być zatem jednym z priorytetów w przypadku problemów ze zdrowiem, zarówno fizycznym i umysłowym, jak i emocjonalnym. Niestety zakłócaczy dobrego snu, a co za tym idzie zdrowia, jest wiele...

Stres i spółka

Zakłócaczem snu numer jeden pozostaje bezwzględnie stres, do którego dodać można niepokój i zwiększone napięcia nerwowe. Te czynniki, charakterystyczne dla społeczeństw zachodnich, prowadzą bardzo często do trudności z zasypianiem i do nocnych pobudek.
Depresja, która również może być związana z niedostatkiem serotoniny, objawia się niekiedy przedwczesnym budzeniem i bezsennością pod koniec nocy.

Kiedy brakuje nam harmonii...

Wiele czynników hamuje albo przesuwa w czasie wydzielanie melatoniny, co zakłóca synchronizację naszego cyklu jawa/sen z cyklem dzień/noc.

- **Wystawienie na światło** wieczorem i nocą hamuje wydzielanie melatoniny, która reguluje nasz rytm okołodobowy. Melatonina jest także antyoksydantem wspierającym funkcje naszego mózgu, pomagającym mu w nocnej detoksykacji i wpływającym na zachodzące w nim procesy metaboliczne w ciągu dnia. Zwróćmy uwagę, że nawet słabe światło, na przykład nocnej lampki, może oddziaływać na nasz rytm biologiczny.
- **Światło niebieskie,** zwłaszcza pochodzące z ekranów, powoduje podobne skutki, ale o większej szkodliwości i bardziej zaburzające rytm okołodobowy.
- Oczywiście **praca nocna**, a mówiąc ogólniej: wykonywanie pracy w nietypowych porach czy zmiany stref czasowych, spowodowane dalekimi podróżami, również przyczyniają się w sposób istotny do przesunięcia i/lub desynchronizacji cykli.
- Zbyt intensywna **aktywność**, zarówno fizyczna, jak i umysłowa, bardziej pobudza niż wycisza. Aktywność fizyczna po godzinie 18 czy 20 może opóźnić nadejście senności, ponieważ podnosi temperaturę ciała, która potrzebuje czasu, aby się obniżyć. Senność oddala również aktywność umysłowa i emocjonalne pobudzenie (gry komputerowe, media społecznościowe, filmy...).
- **Okres dojrzewania**, w którym zmiany hormonalne powodują naturalne, fizjologiczne przesunięcie godzin snu. Przyczynia się do tego również styl życia młodzieży, nie mówiąc już o pokusach generowanych zwłaszcza przez rozmaite serwisy społecznościowe.

...albo kiedy sen nie przywraca już sił

Niektóre czynniki nie wpływają na pory snu, ale pogarszają jego jakość. A wtedy organizm nie regeneruje się w nocy, nie odzyskujemy sił, czego przejawem jest złe samopoczucie, a nawet ospałość w ciągu dnia. Oto te czynniki.

- **Zbyt obfite i wysokobiałkowe kolacje**, które powodują ociężałość i spowalniają trawienie. Co więcej, dostarczanie białka do organizmu pod koniec dnia hamuje, wskutek rywalizacji pomiędzy różnymi aminokwasami (są budulcem białek), przechodzenie tryptofanu przez barierę krew-mózg. Tryptofan jest zaś źródłem serotoniny, z której mózg wytwarza melatoninę. Wysokobiałkowa kolacja zmniejsza więc wydzielanie melatoniny i pogarsza jakość snu.
- **Tytoń, kofeina i alkohol** odpowiadają za wiele kłopotów ze snem. Kofeina, podobnie jak teina, skraca i spłyca sen u osób wrażliwych na te czynniki. Co więcej, kofeina jako diuretyk zwiększa potrzebę oddawania

eprasa.pl d75515fc84

Zakłócaczem snu numer jeden pozostaje bezwzględnie stres, będący reakcją organizmu na bodźce zewnętrzne, do którego dodać można niepokój i zwiększone napięcia związane z popędami

moczu w ciągu nocy. Lepiej więc unikać spożywania jej po godzinie 14. Nikotyna z kolei pobudza ośrodkowy układ nerwowy i może także powodować bezsenność. Utrudnia ona również zasypianie. Nadużywanie alkoholu zmienia strukturę snu, zmniejszając udział snu wolnofalowego głębokiego, a zwiększając – snu paradoksalnego. Efekt: regenerujemy się gorzej pod względem fizycznym.

- **Zażywanie środków czy leków nasennych** tłumi fazy aktywnej regeneracji organizmu w czasie snu. Tak więc wspomagacze snu wywołują sen, lecz jest on bardzo złej jakości. Nie mówiąc już o uzależnieniu, jakie powodują.
- **Zbyt intensywna aktywność pod koniec dnia,** oprócz przesunięcia cyklu jawa/sen, które może spowodować, pogarsza także u niektórych osób jakość snu.
- **Nieprzyjazne środowisko,** obfitujące w bodźce sensoryczne, takie jak światło czy hałas bądź fale elektromagnetyczne, także pogarsza jakość snu, który staje się płytszy i obfituje w mikroprzebudzenia, które niekoniecznie musimy pamiętać, niemniej budzimy się zmęczeni.
- Niektóre schorzenia, takie jak **bezdech senny** czy **syndrom niespokojnych nóg,** mogą naturalnie zmniejszyć wartość regeneracyjną snu bądź powodować bezsenność, co zdarza się niestety często.
- Efektem ubocznym stosowania niektórych lekarstw są zaburzenia snu. Beta-adrenolityki mogą na przykład hamować wydzielanie melatoniny, podczas gdy diuretyki (często stosowane w leczeniu nadciśnienia tętniczego) powodują nocne wybudzenia.
- Oczywiście **wiele chorób** także może wywoływać problemy ze snem (współwystępowanie). Wśród winowajców trzeba wymienić przede wszystkim fibromialgię, zaawansowaną chorobę zwyrodnieniową stawów, choroby zapalne, nowotwory i niewydolność oddechową. Problemy ze snem sprawiają, że następstwa tych chorób są groźniejsze, a zdolność organizmu do ich zwalczania się zmniejsza. Prawdziwe błędne koło.

Poznanie wszystkich głównych czynników odpowiedzialnych za problemy ze snem pozwala dostrzec wiele ścieżek umożliwiających zwiększenie życiowej higieny, a być może także znalezienie najskuteczniejszego sposobu przeciwdziałania problemom ze snem. Następne artykuły są oczywiście także po to, aby można było sobie pomóc!

Fot. geralt

eprasa.pl d75515fc84

Środki nasenne
Stosuj je z jak największą ostrożnością!

Bezsenność jest bardzo rozpowszechnionym zaburzeniem snu. Jedna trzecia dorosłych miewa problemy z zaśnięciem lub spaniem, a wśród nich największy odsetek stanowią osoby w starszym wieku. Niestety bezsenność jest rutynowo leczona farmakologicznie. Najczęściej przepisywane są benzodiazepiny (leki przeciwlękowe) lub środki nasenne. Tymczasem zażywanie tego rodzaju leków nie pozostaje bez konsekwencji, wręcz przeciwnie...

MARINE DODET, NATUROPATKA, BADACZKA, TERAPEUTKA I MÓWCZYNI MOTYWACYJNA

Środki nasenne: zagrożenia

Benzodiazepiny

Leki te po raz pierwszy zsyntetyzowano w połowie lat 50. ubiegłego wieku. Mają właściwości uspokajające i/lub usypiające, przeciwlękowe i odprężające. Dostrzegalne korzyści płynące ze stosowania benzodiazepin, w połączeniu z domniemanym brakiem działań niepożądanych, uczyniły z tych specyfików pod koniec lat 70. ubiegłego wieku najczęściej przepisywane lekarstwo na świecie. Jak na ironię w tym właśnie okresie stwierdzono, że u pacjentów długotrwale zażywających benzodiazepiny rozwija się zespół uzależnienia, a w przypadku zaprzestania ich stosowania – zespół odstawienny.

Liczne obserwacje naukowe wykazały związek pomiędzy benzodiazepinami a sennością w ciągu dnia, zawrotami głowy, demencją, delirium, depresją, zaburzeniami pamięci następczej, zwiększonym ryzykiem upadków, złamaniami bioder, problemami z poruszaniem się, wypadkami drogowymi, zwiększoną zachorowalnością na raka, bezsennością z odbicia (następstwo zaprzestania brania leku, nawrót objawów, z powodu których lek zaczęto przyjmować), co stawia pod znakiem zapytania bilans zagrożeń i korzyści. Dziś wiemy, że substancje te znacznie pogarszają jakość snu, a w konsekwencji szkodzą nam w okresie czuwania, i że ich zażywanie, nawet zaledwie przez kilka dni, może doprowadzić do fizycznego uzależnienia. Nagłe zaprzestanie ich stosowania powoduje więc objawy charakterystyczne dla zespołu odstawiennego, takie jak pobudzenie, niepokój, bezsenność z odbicia, częstoskurcz, depersonalizacja (zmienione, patologiczne odczuwanie siebie), delirium i drgawki. Nawet jeśli teraz benzodiazepiny są rzadziej stosowane jako środki nasenne, powszechnie używa się ich jako środków przeciwlękowych. Co więcej, mimo dobrze udokumentowanych zagrożeń, wciąż są one często wykorzystywane w leczeniu zaburzeń snu u osób starszych.

Przypomnijmy, że recepta na benzodiazepiny powinna być wypisana na nie więcej niż cztery tygodnie, a jedynym wskazaniem do ich stosowania jest bezsenność przygodna. Mimo to wiele osób zażywa te leki przez wiele lat.

Niebenzodiazepiny

Istnieje grupa stosunkowo nowych leków, ułatwiających zasypianie i działających na receptor benzodiazepinowy, czyli BzRA (ang. non-benzodiazepine receptor agonists for insomnia). Określa się je jako niebenzodiazepiny, czyli NBDZ. Zostały one opracowano w latach 80. ubiegłego wieku w celu przezwyciężenia szkodliwego działania benzodiazepin. Leki te, powszechnie nazywane lekami Z, to między innymi zolpidem i zopiklon. Uchodzą za mniej szkodliwe i jako takie są do dziś sprzedawane, opanowały

eprasa.pl d75515fc84

trzy czwarte światowego rynku leków na bezsenność.
W Stanach Zjednoczonych analiza danych National Ambulatory Medical Care Survey z 15 lat (2003–2017) wykazała, że liczba recept na NBDZ wzrosła 21 razy bardziej niż liczba zgłaszanych problemów z bezsennością i 5 razy bardziej niż przypadki stwierdzonej bezsenności, co wskazuje na to, że substancje te są przepisywane bez zgłaszania problemów czy zdiagnozowania pacjenta.
Tymczasem NBDZ nie są lekami bez wad.
Obserwacje naukowe wykazały, że mają one działania niepożądane, rzadkie, ale poważne, takie jak rozwój demencji i delirium, lunatykowanie, poważne zranienia, złamania i wzrost ryzyka zachorowania na raka. Ich zażywanie powiązane jest ze zwiększoną liczbą hospitalizacji i wypadków drogowych. Sygnalizowane były przypadki niepamięci następczej i halucynacji, a także nietypowych zachowań nocnych, takich jak jedzenie, uprawianie seksu czy prowadzenie samochodu podczas snu. Jednocześnie zolpidem stał się jedną z pierwszych substancji, których stosowanie bez wskazań lekarskich uznano za toksykomaniczne (dlatego przepisywanie tego specyfiku we Francji jest od 10 kwietnia 2017 r. dozwolone jedynie na tzw. receptę zabezpieczoną). Co więcej, pozostaje on na liście substancji o największym zagrożeniu dla zdrowia, a lekarz może wypisać receptę na ilość leku do stosowania maksymalnie przez 4 tygodnie.

Błędny krąg środków nasennych

Nawet jeśli wciąż pozostają, niestety, ulubionym remedium Francuzów na bezsenność, środki nasenne są szkodliwe, a ich zażywanie powoduje uzależnienie, które zwiększa problemy ze snem! Tak więc środki nasenne, przyjmowane w celu leczenia zaburzeń snu, wpływają na strukturę snu, który staje się w związku z tym mniej krzepiący. Jednocześnie dochodzi do uzależnienia się od substancji i środków nasennych, więc z czasem stają się one coraz mniej skuteczne (przyzwyczajenie). Pacjent zwiększa dawki, próbuje innych substancji, miesza je, podczas gdy sen wciąż się pogarsza (tolerancja farmakologiczna). Bezsenność nie znika mimo zażywania leków nasennych... Ogólnie rzecz biorąc, w tym stadium często rozważane jest zaprzestanie leczenia, ale następująca po tym bezsenność z odbicia zachęca zdesperowanego pacjenta do jego wznowienia (faza uzależnienia). Liczne próby odstawienia leków są często bezowocne ze względu na siłę przyzwyczajenia i uzależnienia. Nigdy jednak środek nasenny nie pozwoli na odzyskanie dobrego jakościowo snu.

Alternatywy?

Terapie poznawcze i behawioralne

Terapia poznawczo-behawioralna bezsenności jest podstawową koncepcją leczenia, ukierunkowaną m.in. na identyfikację i modyfikację dysfunkcyjnych przekonań dotyczących snu i bezsenności, które sprawiają, że się ona utrzymuje.
Terapia ta jest uważana za czołowe podejście terapeutyczne w odniesieniu do wszystkich form bezsenności, a liczne badania pozwoliły na potwierdzenie jej zasadności.
W porównaniu z benzodiazepinami jest ona długofalowo skuteczniejsza niż leki nasenne.
Ważnym etapem jest zrozumienie ewolucji snu wraz z wiekiem.

Proporcje snu ewoluują wraz z wiekiem

W miarę starzenia się średnia długość snu zmniejsza się, aby osiągnąć 5–7 godzin nocą. U młodszych pacjentów średnia maksymalna długość snu kształtuje się na poziomie 8,9 godziny wobec 7,4 godziny w przypadku osób starszych. Obserwujemy również zwiększenie udziału snu płytkiego na początku snu i czasu czuwania w nocy, a także skrócenie się czasu snu wzmacniającego. Zmiany fizjologiczne rytmu okołodobowego skłaniają także osoby starsze do kładzenia się spać wcześniej, a co za tym idzie, do wcześniejszego wstawania. Ten scenariusz bezpośrednio powoduje obniżenie jakości snu i zmniejsza jego długość. Częste praktykowanie drzemki pogłębia jeszcze te problemy.
Zrozumienie zmian fizjologicznych zachodzących w organizmie wraz z wiekiem pozwala dostosować swoje oczekiwania w stosunku do snu: im jesteśmy starsi, tym bardziej nasz sen staje się płytki i tym mniej potrzebujemy długiego spania... To całkowicie normalne i fizjologiczne.
Bezwzględne dążenie do spania jak niemowlę przez 8 godzin nie jest zbyt rozsądne z fizjologicznego punktu widzenia, zwłaszcza jeśli uznajemy, że jedynym pomysłem na wydłużenie snu są środki nasenne.

Higiena snu

Niemniej uznanie, że potrzeby związane ze snem zmniejszają się z wiekiem, nie znaczy, że osoby starsze nie powinny przeciwdziałać zaburzeniom snu. Behawioralna część terapii kładzie szczególny nacisk na higienę snu. Chodzi w szczególności o ograniczenie czasu spędzanego w łóżku, unikanie nadmiaru bodźców zewnętrznych, dążenie do uzyskania stanu odprężenia, zmniejszenie spożycia kofeiny i alkoholu oraz rezygnację z drzemek w ciągu dnia i ćwiczeń fizycznych tuż przed położeniem się spać (w następnym numerze ukaże się artykuł poświęcony kluczowym praktykom wspierającym dobry sen).
Idealne leczenie bezsenności powinno skrócić czas zasypiania i wydłużyć sen, ograniczyć liczbę nocnych wybudzeń i chronić przed stosowaniem leków powodujących poważne skutki uboczne. We wszystkich przypadkach podejście poznawczo-behawioralne i higiena snu powinny być pierwszym sposobem na leczenie bezsenności, co jednak nie wyklucza równoległego stosowani innych terapii. Dziś prawdziwym wyzwaniem dla terapeuty jest towarzyszenie pacjentom, którzy uzależnili się od zażywania środków nasennych, w przezwyciężaniu problemu bezsenności.

Fot. ArtsyBee

eprasa.pl d75515fc84

Drzemka ma swoje wskazania... I przeciwwskazania!

Ostatnie badania wykazują, że drzemka może być szkodliwa...

MARINE DODET, NATUROPATKA, BADACZKA, TERAPEUTKA I MÓWCZYNI MOTYWACYJNA

Miliony osób na całym świecie praktykują drzemkę w ciągu dnia. Przyzwyczajenie, nuda, uzupełnianie niedoboru snu – przyczyn jest wiele i niewątpliwie zależą one również od naszego wieku.
Z tych rozważań należy oczywiście wykluczyć małe dzieci, dla których drzemka jest potrzebą fizjologiczną.
Drzemki u młodych dorosłych są rzadsze, co ma także związek ze wzorami kulturowymi, uwarunkowaniami klimatycznymi i sytuacją zawodową.
Wraz z wiekiem, a w szczególności po przejściu na emeryturę, drzemki stają się z powrotem częste, czy to z powodu powiązanych z wiekiem zmian struktury snu i rytmu dobowego, czy to z powodu zmian psychospołecznych czy psychologicznych (na przykład więcej wolnego czasu, częstsze występowanie depresji).
Drzemka generalnie cieszy się dobrą opinią jako korzystna dla zdrowia. Jednakże w krainie drzemki nie wszystko jest różowe. Istnieje mnóstwo badań, których wyniki łączą częste drzemki z problemami zdrowotnymi, w szczególności u osób starszych. Przyjrzyjmy się temu zagadnieniu i postarajmy się określić, kiedy i dla kogo drzemka jest dobroczynna.

Bardzo często potrzeba drzemek jest niczym innym jak tylko wołaniem organizmu o uzupełnienie niedoboru snu nocnego, warunkującego nasze zdrowie

Drzemka przynosi realne korzyści dla zdrowia

Po niedostatecznie długim śnie, a nawet po normalnie przespanej nocy, zwiększa się wraz z czasem spędzonym na jawie presja snu (senność), podczas gdy **zdolności poznawcze**, takie jak pamięć robocza, zmniejszają się.
Wykazano jednak, że drzemka w środku dnia skutecznie pomaga w odzyskiwaniu tych zdolności, minimalizując homeostatyczną presję snu.
Co więcej, drzemka wspomaga również **sprawność funkcjonalną i zdolności wykonawcze,** a także **uczenie się** i **zapamiętywanie**. Jakie mechanizmy tym rządzą?
Podczas czuwania wciąż gromadzimy informacje sensoryczne, odbierane za pomocą zmysłów, poznajemy fakty i przyswajamy nowe umiejętności.
Niektóre informacje muszą zostać zachowane (zapamiętywanie), podczas gdy inne są odrzucane, co poprawia zdolność do gromadzenia informacji w przyszłości. Warto sobie uświadomić, że drzemka wspomaga ten absolutnie niezwykły proces na dwa sposoby:

- konsoliduje wcześniej zdobyte informacji w pamięci długotrwałej (czyli je utrwala);
- poprawia zdolność uczenia się.

Co więcej, istnieje dwukierunkowa zależność pomiędzy snem a **emocjami**. Zły jakościowo sen jest zarówno przyczyną, jak i konsekwencją słabego zdrowia psychicznego. Ostatnio wiele badań wykazało, że drzemki w ciągu dnia mają wyraźny, pozytywny wpływ na przetwarzanie emocji u dzieci.
U dorosłych drzemka w ciągu dnia także może mieć wpływ na percepcję emocjonalną. W przypadku braku snu powtarzające się wystawienie na te same bodźce emocjonalne prowadzi do zaistnienia zjawiska habituacji (przyzwyczajenia się). To znaczy, że postrzeganie bodźców staje się wraz z każdym kolejnym ich wystąpieniem coraz bardziej obojętne. Jednakże drzemka, odłączając nas na pewien czas od wszystkich zewnętrznych bodźców, chroni ich emocjonalną wartość. Tak więc sen pozwala nam zachować wrażliwość. Niezwykłe odkrycie, prawda?
U zdrowych sportowców drzemka poprawia wytrzymałość mięśniową, co wpływa na osiągnięcia sportowe, nastrój i regenerację po wysiłku, zmniejszając jednocześnie jego odczuwalność.

eprasa.pl d75515fc84

Podsumujmy: drzemka poprawia zdolności poznawcze, emocjonalne i fizyczne. Dlatego zasadne wydawałoby się zalecanie jej wszystkim. Jednak najnowsze dane wykazują, że nie jest to takie oczywiste...

Drzemka powoduje także problemy zdrowotne!

Na podstawie długotrwałych obserwacji ustalono, że częste i regularne drzemki mogą stanowić poważne zagrożenie dla zdrowia. Powiązano je między innymi ze zwiększonym ryzykiem rozwoju nadciśnienia, zaburzeniami mikrokrążenia, depresją, cukrzycą, osteoporozą, ograniczeniami funkcjonalnymi, regresem poznawczym i – całościowo – z ogólnie większą zachorowalnością i śmiertelnością (wskaźnik statystyczny określający występowanie tego zjawiska na danym obszarze w określonym przedziale czasowym).
Te nieoczekiwane zależności występują głównie u ludzi starszych, ale dotyczą również osób w wieku średnim i młodych dorosłych. Prowadzone są badania, które mają wyjaśnić mechanizmy leżące u podstaw tych zależności, zaproponowano również pewne hipotezy, ale dopiero przyszłość pokaże, czy uda się je potwierdzić.
Chodzi szczególnie o zidentyfikowanie związków przyczynowo-skutkowych i ustalenie, czy potrzeba drzemki jest konsekwencją patologii, czy też jedną z jej przyczyn.
Wydaje się, że w przypadku **chorób układu krążenia** związek ten nie wynika z nadmiaru snu, ale ze zwiększonej liczby wybudzeń ze snu. Skąd takie przypuszczenie?
Otóż podczas porannych pobudek, w związku z reaktywacją układu współczulnego, obserwujemy wzrost ciśnienia krwi, tętna i agregacji płytek krwi (mechanizmu mającego znaczenie w procesie krzepnięcia krwi). Prowadzi to do stresu naczyniowego i wzrostu zapotrzebowania mięśnia sercowego na tlen, a także do zwiększenia częstości występowania incydentów sercowo-naczyniowych. Praktykowanie codziennej drzemki podwaja więc liczbę przebudzeń i ryzyko wystąpienia tych negatywnych zdarzeń...
A czy istnieje jakikolwiek związek między drzemką a regresem funkcji poznawczych?
Otóż wydaje się, że drzemka jest produktem ubocznym działania czynników mających związek z degeneracją neuronalną. Na przykład uszkodzenia mózgu i splątki neurofibrylarne, powiązane z regresem funkcji poznawczych, zmniejszają aktywność neuronów cholinergicznych, które promują sen. Dlatego zaburzenie integralności i funkcjonowania mózgu może zwiększać skłonność do snu, a w konsekwencji – liczbę drzemek w ciągu dnia.
Potrzeba częstych drzemek może być również odpowiedzią organizmu na złej jakości sen nocny. Niestety badania wiążące drzemki ze snem nocnym biorą obecnie pod uwagę jedynie całkowity czas trwania snu – nie uwzględniają potencjalnej modyfikacji struktury snu nocnego (występowania i jakości jego poszczególnych faz) wskutek drzemki.
Tymczasem wypoczynek, który jest skutkiem nocy w całości przespanej snem niezbyt głębokim, nie dorównuje

wypoczynkowi będącemu następstwem nocy przespanej snem głębokim. Potwierdzają to badania naukowe.
Innymi słowy, praktykowanie codziennej drzemki może zmodyfikować strukturę snu nocnego, który stanie się przez to gorszy jakościowo, a to w konsekwencji może doprowadzić do rozmaitych patologii.

Krótka i w określonych okolicznościach

Zamiast postrzegać drzemkę jako dobrodziejstwo, lepiej zastanowić się nad tym, kto i dlaczego ją praktykuje.
W przypadku zdrowej osoby dorosłej, dbającej o aktywność fizyczną, umysłową i emocjonalną, drzemka w ciągu dnia jest wyraźnie korzystna, chyba że dana osoba jest szczególnie wrażliwa na równowagę homeostatyczną (patrz artykuł o fizjologii snu). A to dlatego, że drzemka wyraźnie zmniejsza presję snu w godzinach wieczornych, co związane jest z procesem homeostatycznym. Jest to również powód, dla którego bezsenność jest jednym z przeciwwskazań do praktykowania drzemki.
Tymczasem intuicja podpowiada nam coś innego! Osoby cierpiące na przewlekłą bezsenność uważają, że każdy sen jest dobry... Jednakże drzemka, zwłaszcza późna i długa (powyżej 30 minut), utrudnia zasypianie, gdy udajemy się na nocny wypoczynek, i przyczynia się do wydłużenia snu płytkiego, budzimy się więc się niewypoczęci i... koło się zamyka.
Drzemka może przyczynić się do zachowania dobrego zdrowia, jeśli tylko jest krótka (poniżej 20 minut) i stosujemy ją świadomie, jako wyrównanie niedoboru snu, lub prewencyjnie, w przypadku snu przesuniętego w czasie (na przykład u pracowników zmianowych). Staje się natomiast szkodliwa, jeśli trwa zbyt długo lub dochodzi do niej zbyt późno, a także w przypadku bezsenności lub niektórych chorób, zwłaszcza sercowo-naczyniowych.
Oczywiście występują różnice i tolerancje osobnicze. Każdy powinien poznać swój sen (np. własny chronotyp) i sprawdzić wpływ drzemki na swoje funkcjonowanie na jawie i kolejne noce...

Fot. photographybycarlos

eprasa.pl d75515fc84

Czy to, co jemy, może pomóc nam zasnąć?

Higieniczny tryb życia, a zwłaszcza wystawienie na światło słoneczne, aktywność fizyczna i regularne godziny snu przyczyniają się do dobrej jakości snu. Okazuje się jednak, że znaczenie ma również to, co i kiedy jemy.

MARINE DODET, NATUROPATKA, BADACZKA, TERAPEUTKA I MÓWCZYNI MOTYWACYJNA

W ostatnich latach naukowcy poświęcili wiele uwagi badaniom nad zależnościami pomiędzy spożywanym pokarmem a snem. Co zatem możemy codziennie nakładać na talerz, aby poprawić swój sen?

Substancje i produkty oddziałujące na sen

Tryptofan

Jest niewątpliwie jednym z czynników odżywczych, które jako pierwsze zostały uznane za korzystne dla snu. Tryptofan to aminokwas występujący w niektórych produktach, takich jak mleko (stąd zalecenie dotyczące picia szklanki ciepłego mleka przed położeniem się do łóżka). Wykazano, że niedobór tryptofanu obniża jakość snu.

Tryptofan jest przekształcany w mózgu w serotoninę, będącą prekursorem melatoniny, hormonu, który wspomaga sen. Bogate w tryptofan jest nie tylko mleko. Występuje on również w mięsie z indyka i kurczaka, w rybach, jajach, nasionach dyni, fasoli, orzeszkach ziemnych, serach żółtych i zielonych warzywach liściastych.

Spożywanie tych produktów dla polepszenia snu jest warunkiem koniecznym, ale niewystarczającym. Przenikanie tryptofanu przez barierę krew-mózg odbywa się bowiem w warunkach ostrej rywalizacji z innymi aminokwasami (np. waliną, leucyną, izoleucyną, tyrozyną i fenyloalaniną), z którymi współdzieli on transportery.

Wykazano, że spożycie węglowodanów zwiększa stężenie tryptofanu w osoczu. Otóż wydzielana po spożyciu węglowodanów insulina jest hormonem anabolicznym, który zwiększa przyswajalność konkurencyjnych aminokwasów również przez mięśnie. Ilość znajdującego się w obiegu tryptofanu staje się zatem proporcjonalnie większa i jest on łatwiej dostępny jako substrat w procesie syntezy serotoniny, a następnie melatoniny.

Spożywanie węglowodanów prowadzi do uwalniania insuliny, ma zatem wpływ na latencję snu (latencja oznacza czas od chwili położenia się do łóżka i zgaszenia światła do zaśnięcia).

Wykazano, że latencję snu znacznie zmniejsza posiłek o wysokim indeksie glikemicznym, do którego zasiadamy przynajmniej cztery godziny przed położeniem się spać, czego nie obserwuje się w przypadku spożycia takiego samego posiłku na godzinę przed udaniem się na spoczynek lub posiłku o niskim indeksie glikemicznym. Dodajmy, że wieczorny posiłek wysokowęglowodanowy zmniejsza ilość płytkiego snu i liczbę nocnych wybudzeń (w porównaniu z posiłkiem niskowęglowodanowym lub w ogóle pozbawionym węglowodanów).

Podsumujmy: stosunkowo małe dawki tryptofanu pochodzącego z produktów spożywczych mogą mieć pozytywny wpływ na sen, jeśli przyjmowane są regularnie.

Serotonina i melatonina

Badania wykazały, że spożywanie produktów o dużej zawartości melatoniny i serotoniny (na przykład wiśni i kiwi) wydłuża sen i polepsza jego jakość.

Kiwi

Kiwi poza serotoniną zawiera liczne substancje odżywcze, które mają znaczenie w zapobieganiu zaburzeniom snu: witaminy: C, E, K i B9, antocyjanidyny, karotenoidy (w tym

eprasa.pl d75515fc84

beta-karoten), luteinę, potas i miedź, a także błonnik. Stwierdzono, że regularne spożywanie kiwi znacznie zwiększa we krwi stężenie witaminy C, witaminy E, luteiny i zeaksantyny – organicznych związków chemicznych o działaniu przeciwutleniającym, pozwalających zmniejszyć wytwarzanie wolnych rodników i cytokin zapalnych, które także przyczyniają się do zaburzeń snu. Badanie z udziałem ochotników deklarujących problemy ze snem wykazało, że spożywanie przez cztery tygodnie dwóch kiwi na godzinę przed snem znacznie poprawia długość i wydajność snu. Niedobór witaminy B9 powiązany zaś został z bezsennością (trudności z zasypianiem lub ciągłością snu, przedłużające się okresy braku snu, niewystarczająca ilość snu) i zespołem niespokojnych nóg (uciążliwa dolegliwość, objawiająca się przymusem nieustannego poruszania nogami i niepożądanymi odczuciami w nogach, powodującymi zaburzenia snu), gdyż witamina ta jest niezbędna (wraz z innymi witaminami z grupy B) w procesie przekształcania tryptofanu w serotoninę.

Owoce morza i cynk

W jednym z badań sprawdzono również, w jaki sposób spożywanie owoców morza wpływa na sen. Okazało się, że jedzenie bogatych w cynk ostryg poprawiało jakość snu i skracało czas zasypiania. Nie zmienia to faktu, że tego rodzaju badań przeprowadzono jak dotąd niewiele, a więc brakuje pewnych dowodów, że istnieje związek między spożywaniem owoców morza a snem.

Co i kiedy jeść?

Badania wykazały, że pewne produkty i substancje odżywcze wspomagają sen, niemniej przy formułowaniu zaleceń dotyczących odżywiania ważne jest również to, by brać pod uwagę czas spożywania posiłków. Koncepcja ta nosi nazwę chronożywienia.
Przypomnijmy, że cykle światło/ciemność napędzają znajdujący się w mózgu centralny (okołodobowy) zegar, który reguluje głównie nasze rytmy, takie jak cykle jawa/sen, pracę autonomicznego układu nerwowego, temperaturę ciała i wydzielanie melatoniny. W ten sposób zegar centralny pobudza współczulny układ nerwowy i podwyższa temperaturę ciała oraz ciśnienie krwi przed poranną pobudką, co ułatwia rozpoczęcie aktywności.
Z kolei cykle jedzenie/post są napędzane przez zegary peryferyczne (tworzą je grupy białek, które regulują ekspresję własnych genów, zwanych genami zegara biologicznego – większość z nich to czynniki wpływające na ekspresję innych genów, zwanych genami kontrolowanymi przez zegar), znajdujące się w większości tkanek. Zegary te mają kontrolę nad procesami fizjologicznymi, homeostazą glukozy i lipidów, wydzielaniem hormonów, odpowiedzią odpornościową i układem pokarmowym. Dzięki temu układ trawienny przygotowuje się do działania już przed śniadaniem, zgodnie z porą wyznaczaną przez zegary peryferyczne.

Spożywanie pokarmu resetuje nasze zegary peryferyczne

Jedzenie w czasie, który jest sprzeczny z naszym rytmem okołodobowym (na przykład w nocy), może więc doprowadzić do rozstrojenia rytmów w tkankach obwodowych, takich jak wątroba, i sprowokować zaburzenie procesów metabolicznych, homeostazy glukozy, aktywności motorycznej w przewodzie pokarmowym (perystaltyki) i procesów trawiennych. Tak więc późne kolacje czy nocne przekąski znacznie modyfikują fazę zegarów peryferycznych (dodajmy na marginesie, że zegarowe neurony w mózgu również potrzebują sygnałów z tkanek obwodowych, by mogły podlegać synchronizacji na podstawie temperatury).
Z drugiej strony, wydaje się, że przyjmowanie pokarmu w ograniczonym czasie (skrócenie okna żywieniowego w ciągu dnia) czy regularne spożywanie posiłków (zwłaszcza śniadania) może synchronizować zegary okołodobowe i ograniczyć rozwój zaburzeń metabolicznych.
Zbadano również składniki odżywcze odpowiedzialne za szybkie przesunięcie fazowe zegara wątroby. Połączenie węglowodanów i białek jest kluczowe dla porannego zresetowania tego zegara – białka, węglowodany czy tłuszcze spożywane oddzielnie nie wykazują tej zdolności.
Ponadto spożywanie niektórych substancji (np. kofeiny)

Fot. lukinigor

eprasa.pl d75515fc84

Kiwi poza serotoniną zawiera liczne substancje odżywcze, które mają znaczenie w zapobieganiu zaburzeniom snu i polepszaniu jego jakości

i suplementów zawierających melatoninę może wywołać reakcję przesunięcia fazowego w cyklu sen/jawa, dlatego ważne jest, by przyjmować je w odpowiednim czasie. Kofeina wydłuża fazę aktywności okołodobowej i tym samym opóźnia zasypianie.
Wykazano również, że pokarm bogaty w sól wpływa na ekspresję genów okołodobowych u myszy. Przestrzeganie diety zawierającej 4% NaCl w okresie dłuższym niż dwa tygodnie powoduje przyspieszenie fazy, prawdopodobnie dlatego, że sól spożywana w dużej ilości zwiększa ekspresję transporterów glukozy w tkankach przewodu pokarmowego i powoduje gwałtowną absorpcję glukozy do krwi po posiłku, co prowadzi do zwiększonego wydzielania insuliny.

Podsumowanie

Jakość i ilość pokarmu oraz pory spożywania posiłku są ważnymi czynnikami pomagającymi w zapewnieniu dobrego snu. Warto wybierać śniadanie wysokobiałkowe z dodatkiem węglowodanów (na przykład owoców lub kromki chleba pełnoziarnistego). W południe najlepiej sięgać po pokarm bogaty w tryptofan. Na kolację, która powinna być spożywana stosunkowo wcześnie, należy zaś wybierać węglowodany (wskazane jest unikanie białka). Potrawy powinny być niezbyt słone, nie wolno też podjadać wieczorem. Te zasady ułatwią wytwarzanie w organizmie melatoniny i synchronizację zegarów wewnętrznych z rytmem światło/ciemność. I nie zapominajmy o dobrodziejstwach kiwi!

Fot. Claudio_Scott Fot. PhotoMIX-Company

eprasa.pl d75515fc84

Dobre sklepy *dla zdrowia*

zielarnia LAWENDA

Rzeszów, ul. Rejtana 67
czynne: pn-pt w godz. 10-18, sobota w godz. 10-14

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

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

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

www.zielarnia24.pl

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

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

Głogów
➤ Sklep U Natury
ul. Balwierska 33
tel. 880 111 700
www.sklepunatury.pl

Iława
➤ Kampai Gabinet Zdrowia.
Pracowania biorezonansu i bioterapii
ul. Sobieskiego 18 B
tel. 53 393 22 99
www.kampai.pl

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

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

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

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

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

Poznań
➤ Republika Ziół
ul. Strzeszyńska 61
tel. 666 544 830
www.republika-ziol.pl

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

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

Warszawa
➤ S.M. Zdrowa Żywność
Plac Przymierza 4

➤ EKOOI Zdrowie & Natura (C.H. Tesco)
ul. Górczewska 212/226

Wrocław
➤ Pachnąca Księgarnia
ul. Wita Stwosza 14
tel. 71 372 45 50

W tych sklepach zawsze znajdziesz magazyn „Holistic Health". Serdecznie zapraszamy wszystkie sklepy zainteresowane obecnością naszego czasopisma w ich punktach do kontaktu: Agnieszka Piekarzewska/współpracaB2B/, tel. 22 257 84 14, agnieszka.piekarzewska@avt.pl

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

eprasa.pl d75515fc84

Praktyczne wskazówki, jak nauczyć się dobrze spać

Korzystanie z dobrodziejstw snu jest jedynym sposobem na skuteczne odzyskanie sprawności fizycznej i zdolności intelektualnych. Przypomnijmy, że mózg jest podczas snu tak samo aktywny jak na jawie.

MARINE DODET, NATUROPATKA, BADACZKA, TERAPEUTKA I MÓWCZYNI MOTYWACYJNA

Jak powiedział mędrzec do Zaratustry: „Niemała to sztuka dobry sen: nie lada mozół oczekiwać nań wśród całodziennej jawy..." (*Tako rzecze Zaratustra*, Fryderyk Nietzsche). Dziś te słowa zyskują dodatkowe znaczenie, gdyż badania potwierdziły, że to właśnie mechanizmy czuwania wytwarzają w ciągu dnia chemiczne mediatory odpowiedzialne za sen. Wszystkie substancje hamujące aktywność mózgową (środki nasenne, alkohol, substancje psychoaktywne itp.) mogą mieć szkodliwy wpływ na jakość i efektywność snu...
Jeśli chodzi o dobry jakościowo i odpowiednio długi sen, nie ma cudownego rozwiązania, musimy zadbać o higienę życiową, zwłaszcza o higienę snu.

Sen jest regulowany przez zegary biologiczne i nie da się nim dowolnie sterować. Dlatego nie ma sensu kłaść się spać, gdy nie jesteśmy senni

Resetowanie rytmu okołodobowego

Sen jest regulowany przez zegary biologiczne i nie da się nim dowolnie sterować. Dlatego nie ma sensu kłaść się spać, gdy nie jest się sennym. Jedna ze wskazówek odnosi się zatem do ponownego zsynchronizowania naszego wewnętrznego zegara z naturalnym cyklem dzień/noc lub przynajmniej z aktywnością społeczną i rozkładem zajęć, od którego jesteśmy uzależnieni.
Równowaga okołodobowa jest ustawiana każdego poranka przez tzw. dawców czasu, do których zalicza się przede wszystkim światło, a następnie wszystkie inne czynniki rozbudzające: pozycję wertykalną, ciepło, aktywność fizyczną, posiłki, kontakty społeczne, pożądanie i przyjemność.
Na przykład uprawianie aktywności fizycznej w ciągu dnia łączy w sobie różne czynniki: pozycję wertykalną, światło (w przypadku aktywności na świeżym powietrzu), ciepło i ruch, a także przyjemność, chyba że wybieramy aktywność, która nam nie odpowiada.
A kumulacja tych wszystkich czynników pozwala na podwyższenie temperatury ciała w ciągu dnia i łatwiejsze obniżenie jej wieczorem, co wywołuje senność.
Oczywiście w przypadku kłopotów ze snem powinniśmy unikać rozgrzewających zajęć i czynności pod koniec dnia – w przeciwnym razie spadek temperatury ciała i związane z tym zaśnięcie zostaną opóźnione.
Te różne czynniki pobudzające, wskazując naszemu ciału porę dnia, pozwalają nam na ponowną synchronizację naszego centralnego zegara w mózgowiu (i naszych tkankowych zegarów peryferycznych) z cyklem dzień/noc, ale pod warunkiem, że korzystamy z tych czynników świadomie.

Wzmacnianie procesu homeostatycznego

Naprzemienność jawy i snu jest również podporządkowana procesowi homeostatycznemu, który narzuca sen w zależności od czasu, jaki upłynął od ostatniego przebudzenia. Innymi słowy, im dłużej jesteśmy na nogach, tym bardziej chce się nam spać.
Dla osób cierpiących na zaburzenia snu (opóźnienie fazy sen/jawa lub bezsenność) płyną stąd dwa wnioski:

- należy unikać długiego wylegiwania się w łóżku, które jeszcze bardziej przesuwa równowagę homeostatyczną

eprasa.pl d75515fc84

w godzinach wieczornych, i trzymać się regularnych godzin wstawania, także w weekendy i podczas wakacji;
- trzeba unikać drzemek, które niemal całkowicie hamują presję snu związaną z równowagą homeostatyczną (z wyjątkiem sytuacji awaryjnych, takich jak senność za kierownicą, kiedy są one niezbędne).

Higiena snu, czyli jak go obłaskawić

Nigdy nie zmuszaj się do snu: motywacja powoduje pobudzenie! Należy szanować swoje rytmy (lepiej funkcjonujesz rano czy wieczorem?, należysz do śpiochów, czy wystarcza ci krótki sen?) i żyć zgodnie z nimi.

Postaw na synchronizatory snu: budź się codziennie o tej samej porze, zadbaj o wieczorne obniżenie temperatury ciała (chłodny pokój, rezygnacja z gorących kąpieli), unikaj wieczorem obfitych, wysokobiałkowych posiłków (ale spożywaj białko na śniadanie), nie korzystaj z używek (kawa, tytoń, alkohol) i ekranów emitujących ostre i niebieskie światło (zwłaszcza przed snem).

Nie lekceważ bodźców czuwania: unikaj drzemek, uprawiaj przyjemną aktywność fizyczną między godziną 17 a 19 (nie później!), korzystaj jak najczęściej z ekspozycji na światło słoneczne, w szczególności rano (lub ze źródeł imitujących światło dzienne czy luminoterapii), a także na ciepło w ciągu dnia (sauna, łaźnia turecka, gorące kąpiele), codziennie szukaj satysfakcjonujących zajęć i sprawiaj sobie przyjemności. Uprawianie sportu uwzględnia kilka z wymienionych czynników.

Postaw na odpowiednie otoczenie: wyciszający wystrój pokoju, w którym śpisz, odpowiednie łóżko (dobrej jakości stelaż, materac i poduszka), całkowita ciemność i brak hałasu; pamiętaj o wywietrzeniu pokoju przed snem, ogranicz ilość otaczającego cię sprzętu elektronicznego i... uśpij swoje myśli (oddychanie brzuszne, relaksacja, medytacja, łagodna muzyka, przywoływanie pozytywnych myśli).

Wczuj się w doznania, które poprzedzają sen, i odpowiednio postępuj: senność to przyjemny stan, który przekłada się na presję snu i który powinien nas skłonić do postępowania sprzyjającego snowi (zrezygnuj z siedzenia przed telewizorem czy komputerem!). Łóżko potraktuj jak świątynię snu, nie czytaj w nim ani nie oglądaj telewizji. Gdy się udasz na spoczynek, zamknij oczy i nie otwieraj ich przez co najmniej 15 minut. W tym czasie powinien nadejść sen.

Ogranicz ilość czasu spędzanego w łóżku bez snu: jeśli sen nie przychodzi lub jeśli nocne wybudzenia są długie, wstań i zajmij się spokojnie sobą, ale unikaj ostrego (lub niebieskiego) światła; wróć do łóżka przy pierwszych oznakach senności. Celem takiego postępowania jest ponowne powiązanie łóżka ze snem, a nie z bezsennością. Po przebudzeniu się rankiem nie zostawaj w łóżku, tylko zacznij normalny dzień – dzięki temu presja snu kolejnej nocy będzie większa.

Jeśli naprawdę chcemy odzyskać dobrej jakości sen, warto naszkicować wraz z lekarzem plan odstawienia wszystkich środków nasennych (także tych stosowanych powszechnie, wydawanych bez recepty), które tylko wzmacniają i pogłębiają niemożność zaśnięcia i przespania nocy. Zastosowanie się do przedstawionych rad umożliwia odzyskanie zdolności wykrywania i kontrolowania sygnałów snu.

Fot. geralt

eprasa.pl d75515fc84

eprasa.pl d75515fc84

TO MOŻNA WYLECZYĆ!

Ponad 3 miliony Polaków pozwala, by ta wstydliwa przypadłość odbierała im radość życia. Tymczasem wcale nie musi tak być, gdyż nad nietrzymaniem moczu można zapanować i skutecznie je leczyć.

RAPORT

TEKST **ZUZANNA SAWCZUK**

Nietrzymanie moczu (NTM) to problem nie tylko urologiczny. Borykająca się z nim osoba wymaga pomocy zarówno ze strony lekarza ginekologa, jak androloga, fizjoterapeuty i lekarza rodzinnego, a czasami nawet chirurga i psychoterapeuty. Można powiedzieć, że chociaż pewne objawy są u wszystkich pacjentów podobne, każdy chory przechodzi NTM inaczej. Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) nietrzymanie moczu to niezależny od naszej woli wyciek moczu przez cewkę moczową. Najczęściej mamy do czynienia z trzema typami tego schorzenia, czyli wysiłkowym nietrzymaniem moczu, pęcherzem nadreaktywnym i połączeniem obu typów schorzenia[1].

Przeciekający problem

Najczęstszą odmianą choroby jest **wysiłkowe nietrzymanie moczu**. Objawia się ono mimowolnym popuszczaniem moczu w trakcie czynności zwiększających ciśnienie w jamie brzusznej i miednicy. Kichanie, kaszel, śmiech, szybkie wstanie z pozycji leżącej, dźwiganie czy silne parcie na stolec przy zaparciach to właśnie te okoliczności, w których pojawia się krępujący, mimowolny wyciek. Początkowo objawy występują sporadycznie, jedynie przy dużym wysiłku, więc łatwo je zbagatelizować. Z czasem jednak nasilają się. Bezpośrednią przyczyną wysiłkowego nietrzymania moczu jest osłabienie mięśni zwieracza cewki moczowej lub nadmierna ruchomość cewki moczowej i pęcherza moczowego. NTM rozwija się u kobiet na skutek zmian hormonalnych zachodzących w okresie menopauzy, przebytych operacji cewki moczowej, wad genetycznych w budowie tkanki łącznej, radioterapii stosowanej w leczeniu choroby nowotworowej lub wrodzonych wad anatomicznych w budowie układu moczowego. Niezwykle ważnym czynnikiem wpływającym na wystąpienie choroby jest poród, szczególnie gdy dziecko było duże i ważyło powyżej 4 kg lub jeśli podczas porodu doszło do poważnych uszkodzeń dróg rodnych i związanej z nimi konieczności szycia. U mężczyzn z kolei najczęstszą przyczyną jest uszkodzenie zwieraczy, będące powikłaniem po operacjach prostaty lub końcowego odcinka przewodu pokarmowego, rozrost gruczołu krokowego lub uraz okolic krocza. Drugą odmianą NTM jest **zespół pęcherza nadreaktywnego**, w którego przebiegu organ ten reaguje zbyt mocno na sygnały świadczące o wypełnianiu się moczem. W przebiegu choroby pacjent odczuwa częstą potrzebę opróżniania pęcherza, nawet jeśli nie jest on do końca wypełniony, lub przymus nagłego skorzystania z toalety, niepoprzedzony żadnym zwiastunem zbliżającej się potrzeby. Przypadłość ta dotyka ok. 17% kobiet i 16% mężczyzn, w dodatku może się pojawić w każdym wieku. Najczęstszymi przyczynami zespołu pęcherza nadreaktywnego są choroby neurologiczne i uszkodzenia rdzenia kręgowego oraz zrosty po operacjach w obrębie miednicy. Objawem, który powinien zaniepokoić i skłonić do wizyty u lekarza, jest zwiększona do ponad 8 na dobę liczba mikcji, czyli oddawania moczu. Nietrzymanie moczu może towarzyszyć jako jeden z objawów poważnym chorobom, takim jak AIDS, cukrzyca, stwardnienie rozsiane, nowotwór prostaty, kamica pęcherza moczowego, choroba Parkinsona, choroba Alzheimera, obniżenie lub wypadnięcie macicy po porodzie. Może być także wynikiem udaru, wylewu lub uszkodzenia rdzenia kręgowego, dlatego pacjentów przed postawieniem diagnozy poddaje się wnikliwej diagnostyce[1].

Implikacje zdrowotne

Jedną z najpoważniejszych konsekwencji nietrzymania moczu są nawracające stany zapalne dróg rodnych i skóry okolic intymnych. Skóra i błony śluzowe, nieustannie drażnione przez zawarty w moczu mocznik, stają się suche, wrażliwe i podatne na uszkodzenia; pojawia się świąd i pieczenie. Są również doskonałym środowiskiem do rozwoju zakażeń bakteryjnych i grzybiczych, które mogą doprowadzić do zapalenia cewki moczowej i pęcherza, a nawet nerek. Aby zachować suchość okolic intymnych, warto korzystać ze specjalnych wkładek higienicznych lub często wymieniać podpaski. Skórę można zabezpieczyć jednym z wielu

Na wysiłkowe nietrzymanie moczu cierpi aż 25% kobiet w wieku 18–48 lat. Jeśli jest ono spowodowane ciążą, objawy zwykle ustępują w ciągu kilku miesięcy po porodzie, ale nie jest to normą

eprasa.pl d75515fc84

kremów przeznaczonych do leczenia odparzeń. Tworzą one warstwę okluzyjną, oddzielającą skórę i błony śluzowe od wilgotnych wkładek i bielizny. Łagodzą ponadto podrażnienia i zaczerwienienia oraz świąd. Jeśli już dojdzie do zapalenia warg sromowych, pochwy lub prącia, należy stosować leki przepisane przez ginekologa lub androloga. Kobiety mogą wspomóc leczenie jednym z dostępnych na rynku probiotyków dopochwowych, które przyczyniają się do rozwoju fizjologicznej mikroflory narządów rodnych i chronią przed nawrotem infekcji intymnych. Warto również, raz na jakiś czas, zastosować nasiadówki z rumianku, oczaru wirginijskiego lub kory dębu, które działają ściągająco i antybakteryjnie, a ponadto łagodzą podrażnienia[1].

Co na to psychika

Nietrzymanie moczu to wstydliwy problem. Wielu chorych obawia się kontaktu z innymi ludźmi, unika wyjść z domu i spotkań towarzyskich. Z czasem izolują się oni całkowicie i cierpią w samotności. A każde opuszczenie bezpiecznego lokum, w którym łazienka jest na wyciągnięcie ręki, wiąże się z nieprawdopodobnie dużym stresem. Problem pogłębia również to, że nie istnieje sprawdzona i w 100% skuteczna terapia dająca natychmiastowy efekt. Leczenie pacjenta to proces indywidualny, często wieloetapowy i długotrwały. W międzyczasie chorzy borykają się z ciągłym popuszczaniem moczu, któremu towarzyszy przykry i trudny do zamaskowania zapach, ze stanami zapalnymi skóry i narządów rodnych oraz dyskomfortem związanym z ciągłą obawą o to, czy użyte środki higieniczne są wystarczającym zabezpieczeniem. Dlatego w tym czasie tak ważne jest wsparcie, jakiego choremu mogą udzielić bliscy i personel medyczny. Czasami do pokonania nieśmiałości i wstydu konieczna jest pomoc psychologa. U wielu chorych rodzą się bowiem fobie społeczne, nerwice natręctw i lęki uniemożliwiające normalne funkcjonowanie. Tymczasem odpowiednie środki higieniczne, kosmetyki i lekarstwa umożliwiają prowadzenie aktywnego i satysfakcjonującego życia. Choroba nie musi więc być powodem do tego, by unikać ludzi i zamykać się w domu.
Trudności z zaakceptowaniem tego problemu ma wiele młodych mam, u których choroba pojawiła się na skutek porodu. Poporodowe nietrzymanie moczu jest czynnikiem utrudniającym wyjście z baby bluesa i depresji poporodowej.
NTM zarówno w przypadku kobiet, jak i mężczyzn ma też niebagatelny wpływ na życie seksualne. Wielu chorych unika zbliżeń w obawie przed krępującymi sytuacjami. A to rodzi poważne problemy i osobiste, i w relacjach partnerskich.
W takich przypadkach pomoc psychologa może okazać się bezcenna. Dzięki terapii pacjenci łatwiej przechodzą trudy długotrwałego leczenia i są optymistycznie do niego nastawieni. Wiele osób cierpiących na nietrzymaniem moczu godzi się niestety z tym, że jest to nieodłączny element ich życia, symptom wieku podeszłego czy naturalna konsekwencja porodów. Tymczasem są sposoby na to, aby poradzić sobie z tym problemem i odzyskać nie tylko zdrowie, ale i pewność siebie[2].

Odpowiednia dieta

Objawy nietrzymania moczu są silniejsze u osób z nadwagą i otyłych, które w związku z tym powinny zacząć kurację od zmiany diety. Ważne jest nie tylko odzyskanie i utrzymanie odpowiedniej masy ciała, lecz również dostarczenie do organizmu mikroelementów i witamin biorących udział w metabolizmie mięśni, ścięgien i powięzi, a także poprawiających przewodnictwo w nerwach. Najważniejsze są zatem magnez i witamina D. Dzięki nim tkanki mogą zachować właściwe napięcie i kurczliwość, konieczne do utrzymania w odpowiedniej pozycji narządów miednicy i zachowania ich prawidłowej fizjologii.
Doskonałym źródłem magnezu są wody mineralne, kasza gryczana, szczaw, szpinak, pestki dyni i słonecznika, kiełki pszenicy, nasiona soi, botwina, komosa ryżowa i biała fasola. Z kolei witaminę D znajdziemy w tranie, mięsie ryb, pieczarkach, jajach, mleku i jego przetworach.
Warto również sięgnąć po produkty zawierające witaminę C. Choć nie ma ona bezpośredniego wpływu na stan mięśni miednicy, pełni niezwykle ważną funkcję w zapobieganiu zakażeniom dróg moczowych. Witamina C zakwasza mocz, a większość bakterii wywołujących zakażenia pęcherza i cewki moczowej ginie w środowisku o niskim pH. Warto zatem pamiętać o papryce, cytrusach, jarmużu, brukselce, porzeczkach, truskawkach czy kapuście. Nie można również zapomnieć o błonniku, czyli

Zrezygnuj z kawy, mocnej herbaty i alkoholu, napoje te działają bowiem moczopędnie i nasilają objawy nietrzymania moczu. Pamiętaj za to o pestkach dyni, wzmacniających mięśnie miednicy, i o żurawinie, która zakwaszając mocz, zwalcza chorobotwórcze drobnoustroje i zapobiega stanom zapalnym dróg moczowych

Fot. MYCCF

eprasa.pl d75515fc84

Nietrzymanie moczu powoduje, że wielu chorych unika wychodzenia z domu i spotkań towarzyskich. Tymczasem na rynku są dostępne majtki chłonne, które chronią równie skutecznie jak wkładki i pieluchomajtki, a wyglądem nie odbiegają od eleganckiej bielizny

włóknie pokarmowym. To właśnie on zwiększa objętość stolca i zapobiega zaparciom, które osłabiają mięśnie dna miednicy, co może być przyczyną nietrzymania moczu. Najwięcej błonnika znajdziemy w produktach zbożowych, roślinach strączkowych i orzechach. Cennym jego źródłem są także nasiona lnu, babki płesznik i babki jajowatej, które dodatkowo zawierają śluzy poprawiające pracę jelit[1].

Woda – wróg czy przyjaciel?

Zmagając się z nietrzymaniem moczu, wielu chorych ogranicza do minimum spożycie wody. Niestety takie postępowanie grozi odwodnieniem, którego następstwem są zaburzenia koncentracji, osłabienie funkcji motorycznych i problemy żołądkowo-jelitowe, a nawet niebezpieczne dla życia zaburzenia pracy serca. Brak odpowiedniej ilości płynów w organizmie prowadzi też do upośledzenia funkcji nerek bądź ich trwałego uszkodzenia, przyczynia się do rozwoju stanów zapalnych w drogach moczowych i zwiększa ryzyko wystąpienia kamicy nerkowej i kamicy pęcherza moczowego. A choroby te dodatkowo utrudniają leczenie nietrzymania moczu i mogą nasilać jego objawy. Dlatego chorzy powinni przyjmować 2–3 litry płynów dziennie[1].

Naturalna pomoc

W terapii nietrzymania moczu pierwszymi lekami, po jakie zazwyczaj sięgają chorzy, są preparaty ziołowe. I słusznie, ponieważ rośliny lecznicze mają wiele do zaoferowania chorym na NTM. Oto najskuteczniejsze spośród nich.

Szparag groniasty (*Asparagus racemosus*) jest polecany zwłaszcza paniom w okresie menopauzy. Zawiera on między innymi fitoestrogeny, które regulują pracę układu hormonalnego kobiet i działają bezpośrednio na mięśnie zwieracza cewki moczowej, wzmacniając go.

Nasiona soi (*Glycine max*) dzięki bogactwu występujących w nich fitoestrogenów, działających podobnie jak estrogeny, skutecznie sobie radzą również z objawami NTM.

Pestki dyni (*Cucurbita* L.) wzmacniają mięśnie dna miednicy, podtrzymujące pęcherz moczowy i cewkę moczową. Dostarczają również witaminę C i witaminy z grupy B, niezbędne do prawidłowego działania obwodowego układu nerwowego, w tym nerwów, które odpowiadają za mikcję. U mężczyzn natomiast pestki dyni zapobiegają powiększeniu się prostaty.

Pokrzywa (*Urtica dioica*) działa lekko moczopędnie, dzięki czemu zapobiega zastojowi moczu w częściowo opróżnianym pęcherzu i przez to zapobiega stanom zapalnym zarówno pęcherza, jak i cewki moczowej.

Żurawina (*Vactinium oxycoccus*) również działa moczopędnie, a dodatkowo poprzez zakwaszenie moczu zwalcza chorobotwórcze drobnoustroje i zapobiega stanom zapalnym dróg moczowych.

Buzdyganek naziemny (*Tribulus terrestris*) działa lekko moczopędnie i wspomaga utrzymanie prawidłowego napięcia mięśni dna miednicy oraz funkcjonowanie mięśni zwieraczy[3].

W rękach fizjoterapeuty

W leczeniu nietrzymania moczu ważne są regularne ćwiczenia i fizjoterapia, które umożliwiają wzmocnienie mięśni Kegla, czyli mięśni dna miednicy. Podtrzymują one znajdujące się w niej narządy – odbytnicę i pęcherz moczowy oraz macicę i pochwę (u kobiet) lub gruczoł krokowy (u mężczyzn). Osłabienie tych mięśni postępuje wraz z wiekiem, gdy kobiety wchodzą w okres menopauzy, a mężczyźni andropauzy. Do ich dysfunkcji przyczyniają się także: brak ruchu, siedzący tryb życia i otyłość. Ponadto mięśnie Kegla tracą swoją sprężystość podczas ciąży i porodu oraz na skutek uporczywego kaszlu, który towarzyszy palaczom. Ich osłabienie może być również wynikiem powstania zrostów po operacjach narządów miednicy. Choć częściej mówi się o nich w kontekście problemów kobiecych, także u mężczyzn

Fot. StockSnap

eprasa.pl d75515fc84

Biofeedback, czyli metoda biologicznego sprzężenia zwrotnego, korzystnie wpływa na czynność zwieraczy i pomaga w kontrolowaniu mikcji. Warto też wykonywać ćwiczenia wzmacniające mięśnie dna miednicy. Ich skuteczność zwiększa stosowanie stożków dopochwowych lub tzw. kulek gejszy

odgrywają ważną rolę w kontrolowaniu mikcji. Najprostsze ćwiczenia wzmacniające mięśni Kegla polegają na wstrzymywaniu strumienia moczu podczas wizyty w toalecie. Kobiety mogą ponadto rytmicznie zaciskać i rozluźniać mięśnie pochwy, co powoduje równoczesne napinanie mięśni Kegla. Aby nauczyć się poprawnego wykonywania bardziej skomplikowanych ćwiczeń, warto udać się do fizjoterapeuty. Specjalista pomoże nam również uporać się z wadami postawy, które także mogą się przyczyniać do osłabienia mięśni dna miednicy i zaburzać ich funkcjonowanie[4].

Dyskretne wsparcie

Wiele osób cierpiących na nietrzymanie moczu krępuje się skorzystać z wkładek chłonnych lub pieluchomajtek. Tymczasem jest to takie samo wsparcie, jak okulary przy wadzie wzroku czy chusteczki higieniczne podczas kataru. Komfort gwarantują specjalne wkładki i pieluchomajtki wykonane z odpowiednich materiałów, które umożliwiają takie ich dopasowanie, by nie były widoczne spod bielizny. Są też zaopatrzone w specjalne neutralizatory zapachu. Oczywiście mężczyznom o wiele trudniej niż kobietom, przyzwyczajonym do podpasek, zaakceptować to, że muszą korzystać z takich środków higienicznych jak wkładki lub pieluchomajtki. Niemniej są dostępne produkty przeznaczone specjalnie dla nich, które podlegają, co ważne, refundacji.

Pomoc z apteki

Jeśli ziołowe preparaty nie pomogą, kolejnym krokiem do uporania się z nietrzymaniem moczu są leki. W terapii stosuje się alfa-adrenomimetyki, poprawiające działanie zwieracza cewki moczowej.
Jeśli pierwotną przyczyną choroby jest nadreaktywność pęcherza moczowego, lekarz może zalecić leki antycholinergiczne, zmniejszające uczucie parcia na pęcherz, lub stosowanie leków działających na receptory muskarynowe, hamujące skurcz mięśni gładkich pęcherza moczowego, co ogranicza bezwiedne oddawanie moczu. Kobietom, szczególnie w okresie menopauzy, przepisuje się zaś często dopochwowe leki zawierające estrogeny – żeńskie hormony. Pod ich wpływem zmienia się bowiem struktura kolagenu w tkankach cewki moczowej, co znacznie zmniejsza objawy. Z kolei w przypadku mężczyzn, u których nietrzymanie moczu wiąże się z powiększeniem gruczołu krokowego, ważne jest zmniejszenie ucisku, jaki prostata wywiera na cewkę moczową. Dlatego leczenie musi być dwutorowe i uwzględniać nie tylko łagodzenie objawów NTM, ale także skuteczne leczenie przerostu prostaty[1].

Toksyny w służbie medycyny

Takie substancje jak kapsaicyna (nadaje ostrość np. papryczce chili) czy resiniferatoksyna (występuje w kaktusach marokańskich), podane bezpośrednio do pęcherza, porażają w jego ścianie zakończenia nerwowe i w ten sposób łagodzą objawy nadreaktywności tego narządu.
W leczeniu nietrzymania moczu zastosowanie ma również znana z salonów piękności toksyna botulinowa, wytwarzana przez bakterie *Clostridium botulinum*. Wstrzykuje się ją bezpośrednio do mięśni pęcherza moczowego i mięśni zwieracza. Skuteczność zabiegu sięga nawet do 80%[1].

Lecznicza moc prądu

W terapii nietrzymania moczu stosuje się także neuromodulację unerwienia pęcherza moczowego i mięśni zwieracza cewki moczowej. Metoda ta polega na wszczepieniu stymulatora w okolicy krzyżowej, który za pośrednictwem cienkich drucików wysyła impulsy elektryczne do nerwów krzyżowych odpowiadających za prawidłowe funkcjonowanie układu moczowego i mięśni dna miednicy. Dzięki temu aż 76% pacjentów, cierpiących na nietrzymanie moczu oporne na leczenie farmakologiczne, odczuwa dużą poprawę w kontrolowaniu mikcji[1].

BIBLIOGRAFIA

1. www.ntm.pl
2. http://www.h-ph.pl/pdf/hyg-2015/hyg-2015-1-219.pdf
3. https://zielnikonline.pl/
4. http://www.pzp.umed.wroc.pl/pdf/2012/2/2/145.pdf

eprasa.pl d75515fc84

Po pomoc do chirurga

Jeśli naturalne metody leczenia, fizykoterapia i leki nie przynoszą zadowalających rezultatów, warto rozważyć oddanie się w ręce chirurga. Do zabiegu kwalifikowane są najczęściej osoby z wysiłkowym nietrzymaniem moczu. Należy jednak pamiętać, że do pełnego sukcesu niezbędna jest rehabilitacja i... cierpliwość. Organizm potrzebuje czasu, by niejako na nowo nauczyć się kontrolowania mikcji.

Przezpochwowe igłowe podwieszenie pęcherza – polega na przymocowaniu tkanek znajdujących się w okolicy szyi pęcherza moczowego, czyli tego miejsca, w którym wychodzi z niego cewka moczowa, do mięśni brzucha. Skuteczność zabiegu wynosi ok. 33% (po 2–10 latach od operacji). **Załonowe podwieszenie szyi pęcherza** – polega na przyszyciu tkanek znajdujących się wokół cewki moczowej do spojenia łonowego lub tkanek sklepienia pochwy do więzadeł znajdujących się nad spojeniem łonowym. Ten rodzaj operacji odbywa się na otwartej jamie brzusznej, ale jego skuteczność jest bardzo duża (do 85% po 5 latach od zabiegu). **Operacyjne wzmocnienie przedniej ściany pochwy** – celem zabiegu jest leczenie poporodowego wysiłkowego nietrzymania moczu, spowodowanego zmianami w anatomii pochwy, ale ze względu na mierne rezultaty wykonuje się go coraz rzadziej.

Kolposuspensja sposobem Burcha – przeprowadzana jest metodą laparoskopową, co znacznie skraca czas rekonwalescencji. W trakcie operacji chirurg mocuje szyję pęcherza moczowego do więzadła biodrowo-grzebieniowego. Skuteczność wczesna to aż 95%, ale po 2 latach od operacji wynosi 30– 90%. **Operacja pętlowa** – polega na wykorzystaniu powięzi pobranej od pacjenta lub z banku tkanek i wykorzystaniu jej do podparcia szyi pęcherza moczowego i cewki moczowej. Operację można wykonać także z użyciem sztucznych materiałów. Niestety tego typu zabieg wiąże się z poważnym ryzykiem powikłań, szczególnie utrudnień w oddawaniu moczu. Do odmian operacji pętlowej należy operacja TOT (ang. trans obturator tape) i TVT (ang. tension free vaginal tape). Obie polegają na podwieszeniu cewki z zastosowaniem syntetycznej taśmy wykonanej z siatki prolenowej. Ich skuteczność kształtuje się na poziomie 85% po 5 latach od zabiegu.

Osoby mające problemy ze zwieraczami układu moczowego mogą poddać się zabiegowi **wszczepienia sztucznego zwieracza**, który umieszcza się wokół cewki moczowej lub szyi pęcherza. Chory sam może kontrolować zwieracz za pomocą pompki wszczepionej w mosznę lub wargę sromową większą.

W przypadku, gdy niemożliwe jest wykonanie jednej z wymienionych operacji albo poprzednie zabiegi nie poprawiły stanu zdrowia, można zastosować wstrzyknięcia kolagenu, własnego tłuszczu, teflonu lub kwasu hialuronowego w okolice cewki moczowej. Lekarz może także zaproponować skorzystanie z balonowego implantu okołocewkowego[1]. ■

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

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Siła naturalnej immunostymulacji

Antybiobon

Suplement diety, kapsułki doustne

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

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

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

eprasa.pl c75515fc84

CHOROBA MNIE NIE DEFINIUJE

Był rok 1997. Młoda dziennikarka przygotowywała się do ważnego dla niej wywiadu. Ale ranek tego dnia zaskoczył ją niewyobrażalnym bólem oka. Ból był tak silny, że uniemożliwiał normalne funkcjonowanie. Co robić? Szybka mobilizacja i wizyta u okulisty. Lekarz wypisuje na cito skierowanie do szpitala. Ale przecież trzeba zrobić wywiad. Na szpital będzie czas jutro...

TEKST **ANNA JAROSZ**

Iza Czarnecka-Walicka zawsze była osobą bardzo aktywną, ciekawą świata i ludzi. Długie rozmowy, podróże – to pochłaniało ją bez reszty. Tak miało być zawsze. Jednak ktoś, gdzieś tam, postanowił zmienić ten scenariusz. Niemal jednego dnia jej życie przewróciło się do góry nogami. Szybko traciła wzrok i słuch. Diagnoza, którą usłyszała – stwardnienie rozsiane (SM) – nie wróżyła niczego dobrego. Dynamiczna i pełna energii młoda kobieta staje się, z dnia na dzień, osobą niesamodzielną.

– Zdarzało się, że spadałam ze schodów, wchodziłam pod nadjeżdżający samochód, bo go nie widziałam – opowiada Iza. – Z osoby, dla której słowo pisane było nie tylko pracą, ale także wielką namiętnością, stałam się kimś, kto nic nie może przeczytać. Po pierwszym rzucie choroby, który był bardzo silny, straciłam wszystko, co było celem w moim życiu. Struktura mojego świata zawaliła się. I chociaż od tamtego czasu minęło wiele lat, nie potrafię mówić o tym bez emocji. To było bardzo trudne doświadczenie. Wiele osób myśli, że któregoś dnia obudziłam się i miałam gotowy plan na dalsze życie. Nie. To się tak nie dzieje. Poszukiwanie nowego sposobu na życie to proces. Stwardnienie rozsiane jest chorobą, która ma charakter postępujący i kiedy już już zaczynasz radzić sobie z rzeczywistością, pojawiają się nowe problemy, niosące ze sobą kolejne ograniczenia. Gdy zachorowałam, nie było jeszcze leków, które spowalniają postęp choroby. Lekarze nie mogli zaproponować chorym skutecznego leczenia, bo go po prostu nie było.

Uratował mnie pies

– Już wspomniałam, że „pomysł na życie" nie pojawił się z dnia na dzień – mówi Iza. – To był proces, w którym poszukiwałam nowych rozwiązań i nowych celów. Uczciwie mówiąc, bardzo pomógł mi mój pies Puk. To może śmiesznie brzmi, ale taka jest prawda. Psu nie mogłam powiedzieć, że nie pójdziemy na spacer i że mnie nie interesuje jego przepełniony pęcherz. Jego potrzeby się nie zmieniły i nie zmieniło się to, czego ode mnie oczekiwał. Dla niego nadal byłam osobą, która daje jeść i wyprowadza na spacer. A ja mam coś takiego w osobowości, że dla innych zrobię nawet to, czego nie chce mi się zrobić dla siebie. Dla siebie nie wstałabym z łóżka, ale dla psa – tak. Wtedy zaczęłam

eprasa.pl d75515fc84

inaczej myśleć. Nie w kategoriach, że czegoś nie zrobię, tylko „jak to zrobić". Osobom czy istotom, które są od ciebie zależne, nie powiesz, że od dziś czegoś nie będziesz robić. Trzeba znaleźć jakiś sposób na wypełnienie swoich obowiązków. W chorobie, takiej jak SM, trzeba zmienić sposób zadawania sobie pytań. Konieczność wyprowadzania psa na spacer zmusiła mnie do wyjścia z domu i szukania sposobów na odnalezienie się w nowej rzeczywistości.

Powrót do zawodu

Iza wspomina, że ogromną pomoc otrzymała od Polskiego Związku Niewidomych i poradni rehabilitacji widzenia. To tu specjaliści nauczyli Izę, jak radzić sobie z takim ubytkiem wzroku, jakiego sama doświadczyła. Ta niezwykle cenna rada sprawiła, że wróciła do dziennikarstwa. Na przekór sobie i rzeczywistości pisała o architekturze, która powstawała w miejscach historycznych.

– Myślę, że osoba, która zaproponowała mi tę pracę, nie do końca zdawała sobie sprawę, jakie to będzie dla mnie wyzwanie – wspomina. – Pisał ślepy o kolorach. Tematyka była fascynująca, ale jak opisać cokolwiek, skoro nie widzisz szczegółów. To była niezła gimnastyka dla mojego umysłu. Musiałam tak prowadzić rozmowę, by to rozmówca opowiedział o detalach, które mnie interesowały. I udało się. Przez wiele lat pisałam o architekturze Warszawy, Gdańska, o budynkach, które powstają i które mają przekazać historię danego miejsca.

– Ta praca uświadomiła mi, że mogę robić, co chcę – mówi otwarcie. – Widziałam, że to, co dzieje się z moim ciałem, nie ogranicza mnie, że mogę działać. Musiałam tylko odpowiedzieć sobie na pytanie, jak to zrobić. Jak mogę pisać? Dwa lata zajęło mi zrozumienie, że kolejne ograniczenia mojego ciała są przeszkodą, ale nie jest to przeszkoda ostateczna. To tylko kolejne wyzwanie. Nauczyłam się, że to, co dzieje się z moim ciałem, nie określa mnie jako osoby. To był niezwykle ważny moment. Znam wiele osób, które po takich doświadczeniach jak moje nie potrafią wrócić do życia i uparcie trwają w czasie przeszłym. Ja pozbyłam się myśli, że czegoś nie mogę zrobić. Sama siebie pytałam tylko, jak mogę to zrobić. I udawało się.

Trzeba dawać siebie

Kiedy Iza pokonała własne ograniczenia, uświadomiła sobie, że może pomagać innym ludziom. W latach dziewięćdziesiątych sytuacja chorych na stwardnienie rozsiane była, delikatnie mówiąc, nieciekawa. Nie było leków powstrzymujących postęp choroby, a SM nie było uznawane za chorobę przewlekłą.

– To była absurdalna i nieludzka sytuacja – mówi Iza.

Choroba utrudnia życie, ale nie definiuje go. Nie jest ani celem, ani osią mojego życia

Jestem szczęśliwa, bo otaczają mnie zwierzęta, robię to, co uwielbiam, są wokół mnie ludzie, których kocham, a więc czego chcieć więcej. Spełniam się

– Nie chciałam się na to godzić. Ja sobie radziłam, ale widziałam, że jest wiele osób, które nie mają, mówiąc wprost, możliwości intelektualnych, aby na nowo ogarnąć swoje życie. Często pytano mnie, dlaczego pomagam innym. Ja sobie takiego pytanie nigdy nie zadawałam. Uważam, że tak postawione pytanie jest nie na miejscu. Jest nawet nieprzyzwoite, bo jeśli możesz pomóc, zrób to. Być może tak mnie wychowano. Ale uważam, że to podstawowy element człowieczeństwa. Nie jest ważne, czy pomagasz człowiekowi, czy zwierzęciu. Każda pomoc ma znaczenie. W moim życiu nie ma rozważań, komu pomagać. Dlatego właśnie zaangażowałam się w działanie na rzecz osób chorych na SM. Przyłączyłam się do Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego i przez 12 lat byłam szefową tej organizacji. Przez ten czas zorganizowaliśmy mnóstwo kampanii społecznych, informacyjnych na temat SM. To dzięki naszym akcjom stwardnienie rozsiane zostało oficjalnie uznane za chorobę przewlekłą. Świadomość społeczna na ten temat bardzo wzrosła. A kiedy zaczynałam pracę na rzecz SM, choroba była uznawana za wstydliwą, często identyfikowano ją z chorobą psychiczną i taką, która prowadzi do całkowitej niesprawności. Uważano nawet, że nie wypada o niej mówić. Niewiedza była przerażająca. „Wypadało" mieć w rodzinie alkoholika, ale nigdy chorego na SM. Na szczęście udało się zmienić społeczne spojrzenie na tę chorobę. Dziś jest ona najlepiej rozpoznawana wśród wszystkich chorób neurologicznych mózgu.

Czas na NeuroPozytywnych

Przyszedł taki czas, że osoby cierpiące na chorobę Parkinsona, chorobę Alzheimera czy dystrofię mięśniową twierdziły, że dobrze być esemowcem, bo to schorzenie jest powszechnie znane.

– Sama też potrzebowałam zmian – wyznaje Iza. – Choroba postępowała, miałam coraz mniej sił, a wózek stał się moimi nogami. Ale też chciałam rozszerzyć wachlarz swojej działalności. Nie ograniczać się tylko do przypominania chorym, jak ważna jest np. codzienna rehabilitacja. Zależało mi na zmianie spojrzenia na wszystkie choroby dotyczące mózgu. Tak więc, razem z moim mężem, Jakubem Walickim, założyliśmy Fundację NeuroPozytywni. Wielką inspiracją były dla mnie także rozmowy z rzecznikiem praw obywatelskich, profesor Ireną Lipowicz, która uświadomiła mi, że łatwiej pomagać większej grupie pacjentów niż

eprasa.pl d75515fc84

chorym na konkretne schorzenie. Doszłam też do wniosku, że spojrzenie na choroby mózgu i choroby psychiczne jest w naszym kraju niewłaściwe, rodem z XIX wieku. Celem naszej fundacji miało być kreowanie pozytywnego podejścia do życia z chorobą mózgu. Chciałam też dotrzeć do chorych neurologicznie z informacją, że niezależnie od diagnozy można dalej żyć pozytywnie, że ta przysłowiowa szklanka wody może być do połowy pełna. Choroba nie przeszkadza, aby nadal dawać innym ludziom coś od siebie. To może być przyjazny uśmiech, miłe słowo, ciepły gest. Dawanie (i nie chodzi tu o pieniądze) wzmacnia nas samych, dodaje sił. Daje poczucie spełnienia, niesie radość z drobnych rzeczy. Wszystkim osobom, które zmagają się z przewlekłymi chorobami, powtarzam, że życie z chorobą nie musi być utrapieniem. Nie lubię określenia: choruję na chorobę X. Wolę mówić, że żyję z chorobą X. Choroba utrudnia życie, ale nie definiuje go. Nie jest ani celem, ani osią mojego życia. Fundacja przez wiele lat wydawała dwa czasopisma „NeuroPozytywni" i „Świat Mózgu". To były wydawnictwa fachowe i na bardzo wysokim poziomie. Niestety pandemia zmusiła fundację do zawieszenia obu.

Sowi Dwór

Izę zawsze otaczały zwierzęta. Były jej bliskie jak prawdziwi bracia mniejsi. Już jako osoba chora ukończyła podyplomowe studia z zakresu psychologii zwierząt. Emocje i zachowania zwierząt zawsze ją ciekawiły.

– Marzenia są po to, aby je realizować, a nie po to, by je mieć – mówi. – Dlatego przenieśliśmy się z Warszawy na wieś, koło Płońska. Nasza opieka nad dzikimi zwierzętami zaczęła się od podrzuconego przez sąsiadów chorego zajączka. Potem pojawił się ptak, który potrzebował pomocy. Uznaliśmy, że czas zalegalizować nasze działania i powstał Ośrodek Rehabilitacji Dzikich Zwierząt „Sowi Dwór" oraz Fundacja Sowi Dwór, która nadzoruje pracę ośrodka.

Fundacja NeuroPozytywni nie wydaje obecnie gazet, ale jest aktywna na forach internetowych z licznymi kampaniami, np. na temat migreny czy epilepsji. W ośrodku rehabilitacji rocznie opiekujemy się blisko 200 zwierzętami. Nasi podopieczni to zarówno zające, jeże, sarny, jak i ptaki, od wielkich drapieżnych myszołowów po maleńkie jerzyki. Udzielamy im pomocy, opiekujemy się nimi i dążymy do tego, aby mogły wrócić do swojego naturalnego środowiska. Jeśli nie ma takich możliwości, zostają z nami. Naszą rezydentką jest m.in. sowa, która nie ma jednego skrzydła, błotniak bez nogi, bocian, który urodził się z deformacją skrzydła. Dbamy o to, aby zwierzęta, które nie mogą wrócić na łono natury, były u nas szczęśliwe.

Każda pomoc ma znaczenie. W moim życiu nie ma rozważań, komu pomagać

Jedni mają kółka, drudzy nóżki

Do listy dolegliwości, z jakimi na co dzień zmaga się Iza, dołączyła spondyloartropatia, choroba, która objawia się zapaleniem stawów kręgosłupa i zapaleniem stawów obwodowych, czyli stawów kończyn. Ze względu na SM Iza nie może przyjmować leków biologicznych. Leczenie tradycyjnymi metodami też nie wchodzi w grę, bo błyskawicznie pojawiają się problemy z krwią. Kłopoty zdrowotne nie odbierają jej jednak radości życia, chociaż na co dzień zmaga się z uciążliwym bólem.

– Jestem szczęśliwa, bo otaczają mnie zwierzęta, robię to, co uwielbiam – wyznaje. – Są wokół mnie ludzie, których kocham, a więc czego chcieć więcej. Spełniam się. Poruszam się na wózku, ale... Czasem się wkurzam, że nie mogę szybciej gdzieś dotrzeć. Czy wózek mnie krępuje? To, jak ludzie nas postrzegają, nie wynika z tego, jak się poruszamy. Jeśli myślę o sobie w kategorii „ja", a nie „człowiek na wózku", to ludzie, z którymi się spotykam, nie zwracają uwagi na wózek. Dostrzegają we mnie Izabelę. Wózek to sposób poruszania się, a nie część mojej osobowości. Jak powiedziałam, bywa to kłopotliwe, bo czegoś nie mogę wyjąć z górnej szafki, wolniej się poruszam. Wózek nigdy mi jednak nie przeszkodził w przeprowadzeniu wywiadu z wybitnym naukowcem, prowadzeniu gazet, działalności społecznej, w załatwieniu jakiejś sprawy urzędowej. Myślę, że nastolatek, któremu wyskoczył pryszcz na nosie, jest bardziej nieszczęśliwy niż ja, gdy poruszam się na wózku. Z powodu pryszcza nastolatek może mieć problem z pójściem na randkę, a ja nigdy nie miałam z tym problemu. Wózek w niczym mi nie przeszkadzał. Zresztą wyszłam za mąż, kiedy już musiałam korzystać z wózka. Nie oznacza to, że udaję, iż wózka nie ma. Chcę tylko powiedzieć, że nie stanowi on części mojej osobowości. Jest, bo musi być. No cóż, jedni mają nóżki, drudzy kółeczka. Wózek ma też praktyczne zastosowanie, uwielbiają siadać na nim koty, a na poręczach – papugi. ■

eprasa.pl d75515fc84

Czy zauważyliście ostatnio w swoim supermarkecie wszystkie te dynie o ciekawych i dziwnych kształtach? Warto spróbować każdej z nich!

Rozgrzej się zimową dynią

JANET BOND BRILL, LEKARKA, CERTYFIKOWANA DIETETYCZKA

Brokułowy quiche z pieczoną dynią żołędziową

Po wydrążeniu dyni żołędziowej uzyskasz miskę idealnie dopasowaną rozmiarem do tego ciasta, pełnego smaku! Inny zabawny pomysł: użyj miski z dyni żołędziowej do podania chili lub zupy.

- 1 dynia żołędziowa

Na quiche:

- 1 filiżanka brokułów, posiekanych
- 1/3 żółtej cebuli, posiekanej
- 4 białka jaj
- 1/2 filiżanki chudego mleka
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- 1/4 łyżeczki czarnego pieprzu
- 1/4 łyżeczki suszonego oregano
- 1 łyżka tartego sera asiago lub parmezanu

Do uprażenia pestek dyni:

- 1/2 łyżeczki oliwy extra virgin
- 1 łyżeczka mieszanki ziołowej lub przyprawowej bez soli

Wskazówki Ustaw piekarnik na 180 st. C. Przekrój dynię żołędziową na pół i wyjmij pestki (odłóż je do uprażenia – wskazówki poniżej). Ułóż połówki dyni rozcięciem w dół na blasze do pieczenia. Wypełnij blachę do wysokości 1 cm wodą i piecz całość 40 minut. Wymieszaj wszystkie składniki na quiche w średniej misce. Gdy dynia się upiecze, wyjmij blachę z piekarnika, ale nie wyłączaj go. Odsącz wodę, przełóż połówki dyni na drugą stronę i ułóż z powrotem na blasze. Wyjmij z dyni tyle miąższu, by w każdej „misce" zmieściła się połowa ciasta na quiche. Włóż blachę do piekarnika na następne 40 minut, aż ciasto się upiecze.

Prażenie pestek 15 minut przed zakończeniem pieczenia opłucz pestki dyni i osusz je ścierką lub ręcznikiem papierowym. Wymieszaj pestki w misce z oliwą i ziołami lub przyprawami. Następnie rozsyp pestki na papierze do pieczenia i zapiekaj, aż dyniowy quiche będzie gotowy. Po upieczeniu posyp quiche pestkami i podaj na stół. Ciesz się smakiem ciasta, a nawet dyniowej miski, jeśli masz ochotę! Z przepisu wychodzą dwie porcje.

Frytki z dyni piżmowej

Ta zdrowa i smakowita wersja frytek pełna jest witamin, praktycznie nie zawiera tłuszczu i dostarcza zaledwie ułamek kalorii, jakie mają frytki z ziemniaków.

- 2 duże dynie piżmowe
- chroniący przed przywieraniem olej rzepakowy w aerozolu
- 1 łyżeczka soli

Wskazówki Rozgrzej piekarnik do 220 st. C. Obierz dynie obieraczką do warzyw. Odetnij końcówki obu dyń i przekrój każdą na pół. Usuń pestki, a miąższ pokrój na frytki. Spryskaj duży arkusz papieru do pieczenia olejem rzepakowym. Ułóż na papierze pojedynczą warstwę frytek, spryskaj je olejem rzepakowym i posyp równomiernie solą. Piecz 40 minut, ale po 20 minutach obróć je na drugą stronę. Po upieczeniu powinny być chrupkie i brązowe na końcach. Podawaj od razu. Z podanych składników wychodzą cztery porcje

Warto wiedzieć

Dynię zimową sadzi się wiosną i zbiera wczesną jesienią, nim pojawią się pierwsze mrozy, teraz więc mamy jej mnóstwo. Obfitująca w witaminy z grupy B, witaminę C, witaminę A i błonnik pokarmowy, niewątpliwie jest warzywem, które zasługuje na miejsce na naszym talerzu. Zimową dynię można gotować na parze lub piec – ma ona pyszny orzechowy smak i nadaje się zarówno do potraw słodkich, jak i słonych. Polecam dwa z moich ulubionych przepisów.

Janet Bond Brill, lekarka, certyfikowana dietetyczka i specjalistka ds. żywienia, członkini Akademii Żywienia i Dietetyki, niezwykle ceniona w USA ekspertka ds. żywienia, zdrowia i fitnessu, specjalizującą się m.in. w profilaktyce chorób układu krążenia. Mieszka w Allentown w stanie Pensylwania. Dr Brill jest autorką takich książek jak „Blood Pressure DOWN", „Cholesterol DOWN" i „Prevent a Second Heart Attack". DrJanet.com.

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

eprasa.pl d75515fc84

Jeśli cierpisz na choroby serca lub nerek, leki mogą ci zaszkodzić, a ponadto nie są one wyborem najlepszym z możliwych i w wielu przypadkach niektórych z nich lepiej po prostu unikać.

Możliwe, że przyjmujesz niewłaściwe leki przeciwbólowe

JIANGUO CHENG, DR N. MED., ANESTEZJOLOG, CLEVELAND CLINIC

Miliony Amerykanów walczą z bólem i stanami zapalnymi za pomocą dostępnych bez recepty niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ), takich jak ibuprofen czy naproksen, lub przepisanych przez lekarza leków przeciwzapalnych, takich jak celekoksyb. Jeśli jednak cierpisz na choroby serca lub nerek, trudno wskazać lek, który nie pogorszyłby stanu twojego zdrowia.

Z czego większość ludzi nie zdaje sobie sprawy?

Jeśli cierpisz na choroby serca lub nerek, leki mogą ci zaszkodzić, a ponadto nie są one wyborem najlepszym z możliwych i w wielu sytuacjach lepiej ich unikać.
Niesteroidowe leki przeciwzapalne, zwłaszcza gdy są przyjmowane przez dłuższy czas lub w dużych dawkach, nawet w przypadku zdrowych osób zwiększają ryzyko wystąpienia zawału serca lub udaru i mogą prowadzić do uszkodzenia nerek. U osób, które już cierpią na choroby serca lub nerek, ryzyko to jest jeszcze większe.
Wiadomo, że leki te bywają przyczyną krwawień z żołądka, co jest wymieniane jako efekt uboczny ich działania. Mniej rozpowszechniona jest natomiast wiedza dotycząca ryzyka ich stosowania w odniesieniu do serca i nerek.
Co ważne, krótkotrwałe przyjmowanie niesteroidowych leków przeciwzapalnych, trwające nie dłużej niż 10 dni, jest oczywiście mniej szkodliwe niż długotrwałe ich stosowanie. W rzeczywistości może się jednak okazać, że wcale nie potrzebujesz tych leków. Oto możliwości, jakie masz, jeśli cierpisz na...

Choroby serca

Niesteroidowe leki przeciwzapalne zwiększają ryzyko zawału i udaru poprzez nasilenie tworzenia się skrzepów w naczyniach krwionośnych. Leki te mogą ponadto wchodzić w interakcję z niektórymi farmaceutykami obniżającymi ciśnienie krwi, takimi jak środki moczopędne, inhibitory konwertazy angiotensyny i beta-blokery, a niekiedy powodują zatrzymanie płynów w organizmie – z tym problemem borykają się pacjenci z niewydolnością serca.

Gdy dotyczy cię zwiększone ryzyko chorób serca

Osoby ze schorzeniami przyczyniającymi się do rozwoju chorób układu sercowo-naczyniowego, takich jak nadciśnienie tętnicze i powiększenie serca, a także z nieprawidłowościami w zapisie EKG, u których nie występują objawy kliniczne, mogą przyjmować pod kontrolą lekarza niesteroidowe leki przeciwzapalne. Uważa się, że celekoksyb jest w tym wypadku bardziej bezpieczny niż naproksen czy ibuprofen, ponieważ w zdecydowanie mniejszym stopniu przyczynia się do wystąpienia komplikacji ze strony układu pokarmowego i nerek.
Osoby, które leczą nadciśnienie za pomocą inhibitorów konwertazy angiotensyny, w tym captoprilu lub benazeprilu, powinny przyjmować mniejsze dawki celekoksybu niż zalecane normalnie (mniej niż 150 mg dziennie) i stosować ten lek nie dłużej niż 10 dni.

Jeśli rozpoznano u ciebie chorobę serca

Niesteroidowe leki przeciwzapalne zwiększają u chorych z rozpoznaną chorobą serca ryzyko zdarzeń sercowo-naczyniowych (czyli nagłego zaostrzenia objawów ze strony układu krążenia, włącznie z zatrzymaniem akcji serca, udarem lub zawałem mięśnia sercowego). Ich stosowanie może ponadto prowadzić do niewydolności serca u osób z poważnymi chorobami serca. Zatem pacjenci, którzy przeszli zawał, cierpią na niestabilną dławicę piersiową lub niewydolność serca, powinni unikać niesteroidowych leków przeciwzapalnych. W ich przypadku należy rozważyć stosowanie innych leków, takich jak np. acetaminofen (paracetamol).
Uwaga! Aspiryna także jest lekiem z grupy niesteroidowych leków przeciwzapalnych, jednak jej stosowanie nie wiąże się z dużym ryzykiem wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych. Małe dawki aspiryny stosuje

Fot. quimono

eprasa.pl d75515fc84

się powszechnie w celu rozrzedzenia krwi i zredukowania tym samym ryzyka zawału lub udaru u osób cierpiących na choroby serca, a także wtedy, gdy u pacjenta stwierdzono podwyższone ryzyko ich wystąpienia. Aspirynę powinien przepisać lekarz, który jednocześnie będzie monitorował przebieg leczenia.

Choroby nerek

Niesteroidowe leki przeciwzapalne mogą zmniejszać przepływ krwi przez nerki i powodować zatrzymywanie płynów w organizmie, co oczywiście obciąża ten narząd.

Jeśli cierpisz na jedną z łagodnych chorób nerek

Choroby te przebiegają zazwyczaj bezobjawowo, mogą co najwyżej podwyższać we krwi poziom kreatyniny, czyli produktu przemian metabolicznych, usuwanego z organizmu przez nerki. Krótkotrwałe stosowanie małych dawek niesteroidowych leków przeciwzapalnych, w tym aspiryny, jest dopuszczalne, jeśli poziom kreatyniny nie uległ znacznemu podwyższeniu i wynosi mniej niż 1,5 mg/dl. W takich przypadkach powinno się monitorować poziom kreatyniny we krwi.

Jeśli cierpisz na poważną chorobę nerek

Gdy wskutek choroby nerek dochodzi do zatrzymania płynów w organizmie, sprawa jest poważna. Trzeba wtedy unikać wszystkich niesteroidowych leków przeciwzapalnych, nawet małych dawek aspiryny, stosowanych w ramach zapobiegania chorobom serca. Osoby cierpiące na poważne choroby nerek mogą stosować paracetamol, ale pod warunkiem, że ich wątroba działa prawidłowo.

Uwaga! Paracetamol przyjmowany zgodnie z zaleceniami jest generalnie bezpieczny, niemniej może niekorzystnie wpływać na funkcjonowanie wątroby, jeśli przyjmujemy go w dużych dawkach, sięgających 3 g na dobę, i jednocześnie pijemy alkohol.

Choroby serca i nerek

A co, jeśli cierpisz jednocześnie na chorobę serca i nerek? W przypadku prawidłowych wyników prób wątrobowych można zwalczać ból za pomocą paracetamolu, oczywiście pod kontrolą lekarza.

Niefarmakologiczne zwalczanie bólu

Leki przeciwbólowe nie są jedynym rozwiązaniem i nie powinny być pierwszym wyborem, zwłaszcza jeśli borykasz się z chorobą serca lub nerek. Dzięki niefarmakologicznym terapiom możesz zmniejszyć przyjmowanie leków przeciwbólowych lub całkowicie z nich zrezygnować.

- **Metody nieinwazyjne**
Fizykoterapia, ćwiczenia w wodzie, gimnastyka, tai chi i joga to potężni sprzymierzeńcy w walce z bólem. Pomocna jest także akupunktura i masaż, podobnie jak terapia behawioralno-poznawcza. Większość osób zauważa pierwsze pozytywne rezultaty już po kilku dniach lub tygodniach.
- **Metody małoinwazyjne**
Blokadę nerwów, polegającą na wstrzyknięciu środka przeciwbólowego, lub ablację nerwów za pomocą ciepła, czyli metody blokujące przesyłanie sygnałów bólowych, stosuje się raz na kilka tygodni lub miesięcy. Dają one długotrwałą ulgę w bólu bez konieczności przyjmowania leków.
- **Neuromodulacja**
Metoda ta polega na chirurgicznym wszczepieniu niewielkiego urządzenia złożonego z elektrod i generatora impulsów, którego zadaniem jest elektryczna stymulacja nerwów, przerywająca przesyłanie impulsów bólowych z rdzenia kręgowego do mózgu. Metodę tę można stosować do uśmierzania bólu zlokalizowanego w różnych częściach ciała.
- **Operacja**
Przeprowadza się ją wtedy, gdy znana jest przyczyna bólu i możliwe jest jej chirurgiczne usunięcie. Jeśli na przykład przepuklina krążka międzykręgowego wywołuje ucisk na nerw i powoduje ból, można ją usunąć chirurgicznie. Oczywiście uprzednio należy wypróbować jedną z nieinwazyjnych metod. Operacja wiąże się przecież z bólem (na szczęście zwykle krótkotrwałym) i nie zawsze przynosi pożądany efekt przeciwbólowy oraz poprawę stanu zdrowia. Porozmawiaj ze swoim lekarzem, aby ocenić ryzyko operacji i urealnić swoje oczekiwania odnośnie do jej rezultatów

Jianguo Cheng, dr n. med., wykładowca anestezjologii i dyrektor Multidisciplinary Pain Medicine Fellowship Program w Cleveland Clinic w Cleveland, USA, oraz przewodniczący American Academy of Pain Medicine; uznany przez portal medyczny Becker's Review za jednego z 70 najlepszych lekarzy zajmujących się zwalczaniem bólu; opublikował ponad 200 prac naukowych, artykułów i książek

eprasa.pl d75515fc84

Każdego roku mniej więcej 750 tysięcy Amerykanów dostaje zawału. Pomimo rozwoju medycyny ratunkowej i kardiologii, które znacznie zwiększyły szanse na przeżycie pacjenta, jedna osoba na sześć niestety umiera.

Jak przeżyć zawał serca?

Wybitny kardiolog zdradza sekret skutecznego działania

GREGORY S. THOMAS, LEKARZ, SPECJALISTA W DZIEDZINIE ZDROWIA PUBLICZNEGO

Co decyduje o tym, że niektóre osoby przeżywają atak serca, a inne nie? Z całą pewnością wiek pacjenta i stan jego zdrowia są niezwykle ważne. Jest jednak jeszcze jeden czynnik, któremu niestety nie poświęca się wystarczająco dużo uwagi.

Strategia ratująca życie

Umiejętność rozpoznania u innych osób zawału serca i właściwa reakcja na to zagrożenie mogą mieć kluczowe znaczenie dla przeżycia chorego.

Badania nie pozostawiają złudzeń

Przeciętna osoba, u której dochodzi do zawału mięśnia sercowego, czeka aż dwie godziny, zanim wezwie na pomoc służby medyczne i zostanie odwieziona do szpitala. Opóźnienie to jest spowodowane tym, że zazwyczaj nie dowierzamy, iż właśnie przechodzimy zawał, i obawami o to, że znajdziemy się w niekomfortowej sytuacji, jeśli w szpitalu okaże się, że to jednak nie jest atak serca i niepotrzebnie marnowaliśmy czas lekarzy. Jednak każda minuta zwłoki w przypadku zawału prowadzi do poważnych uszkodzeń mięśnia sercowego, zwiększając ryzyko niepełnosprawności i śmierci chorego.

Rozpoznanie i reakcja

Oto moja rada, jak szybko i prawidłowo rozpoznać symptomy zawału. Jest jednak kilka wyjątków wśród objawów zawału serca, innych od opisanych w tym artykule. Dlatego jeśli masz jakiekolwiek wątpliwości, zadzwoń dla bezpieczeństwa po pomoc (w Polsce numer ratunkowy to 112 – *przyp. red.*).

Dyskomfort w obrębie klatki piersiowej

Ból w klatce piersiowej uważany jest powszechnie za klasyczny objaw zawału serca, jednak o wiele bardziej precyzyjnym określeniem jest dyskomfort w klatce piersiowej. Ból jest zazwyczaj ostry, a uczucie, które towarzyszy zawałowi serca, takie nie jest, to raczej wrażenie ciężkości, ucisk lub napięcie w klatce piersiowej, jakby przyciśnięto ją ciężkim przedmiotem. Ponadto warto zauważyć, że wiele kobiet nie odczuwa dyskomfortu w klatce piersiowej na żadnym etapie przechodzenia zawału serca.

Jak zareagować? Jeśli ktoś w twoim otoczeniu odczuwa duży dyskomfort w klatce piersiowej, nie zakładaj, że skoro nie występuje ból, to na pewno nie chodzi o zawał. Zadzwoń natychmiast pod numer ratunkowy 112. Ważne jest, aby przekazać dyspozytorowi swoje podejrzenia, że osoba, do której wzywamy pomoc, być może przechodzi zawał serca – dzięki temu zwiększa się prawdopodobieństwo, iż zostanie wysłany ambulans przystosowany do udzielenia pomocy w takim przypadku.

Promieniujący ból

Nerwy, które dochodzą do serca, unerwiają także wiele innych rejonów naszego ciała, od żuchwy po pępek, dlatego promieniujący ból zlokalizowany w tych miejscach może świadczyć o zawale serca.

Opis przypadku Skierowano do mnie kobietę skarżącą się na ból zęba podczas gimnastyki. Próba wysiłkowa wykazała, że ból zęba był w istocie bólem promieniującym i świadczył o dusznicy bolesnej, a także symptomem zwężenia tętnic wieńcowych, które zwiększa ryzyko zawału serca. Innymi rejonami, w których podczas zawału pojawia się promieniujący ból, są ręce, ramiona, plecy na wysokości nadbrzusza, szyja i dolna połowa twarzy oraz żuchwa.

Fot. Pexels

eprasa.pl d75515fc84

Pozostałe objawy

Na zawał serca może wskazywać wiele objawów, w tym spłycenie oddechu, nudności i wymioty, zimne poty lub uczucie zimna i wilgoci na skórze, zmęczenie i lekkie zawroty głowy. Warto podkreślić, że wszystkie te symptomy, poza odczuwaniem zimna i wilgotnością skóry, występują częściej u kobiet niż u mężczyzn. Jak zareagować? Jeśli mężczyzna zgłasza dyskomfort w klatce piersiowej i występuje u niego przynajmniej jeden z przedstawionych objawów lub jeśli u kobiety pojawia się ból w klatce piersiowej, ból pleców lub żuchwy i choć jeden z powyższych objawów, jest bardzo prawdopodobne, że mamy do czynienia z zawałem serca. Dyskomfort lub ból w klatce piersiowej, nawet bez innych objawów, również rodzi podejrzenie, że chodzi o zawał. W obu sytuacjach należy dzwonić pod numer ratunkowy 112.

Inne znaki ostrzegawcze

Czasami w chorym rodzi się obawa, że nieuchronnie zbliża się do śmierci i prosi bliskich lub przyjaciół o zawiezienie do szpitala. Jeśli zatem ktoś mówi do ciebie: „Wydaje mi się, że powinienem jechać do szpitala", dzwoń pod numer 112. Nie wolno odwozić chorego do szpitala własnym autem czy taksówką, ponieważ ratowanie życia zaczyna się wraz z przyjazdem ratowników medycznych. Wyjątkiem jest sytuacja, gdy do szpitalnego oddziału ratunkowego masz jedynie kilka minut drogi.

Nie zwlekaj!

Ze statystyk wynika, że osoba podejrzewająca u siebie zawał zwleka średnio dwie godziny z szukaniem pomocy, niedowierzając objawom, jakie u niej wystąpiły. To błąd, który można przypłacić życiem. W przypadku wszelkich wątpliwości najlepiej zadzwonić pod numer telefonu ratunkowego: 112

Jak ustalić, kto jest w grupie największego ryzyka

W udzieleniu pomocy bez zbędnej zwłoki pomaga również znajomość występujących u chorego czynników ryzyka zawału serca. Wprawdzie u wielu pacjentów, którzy przeszli zawał serca, one nie występują, niemniej warto wiedzieć, że zalicza się do nich palenie papierosów, wiek (powyżej 50 lat, jeśli chodzi o mężczyzn, powyżej 60 lat w przypadku kobiet), a także umiarkowaną nadwagę. Z kolei cukrzyca i przewlekłe choroby zapalne, takie jak reumatoidalne zapalenie stawów lub toczeń układowy, mogą zwiększać ryzyko rozwoju choroby serca i zawału – szacunkowo przyspieszają te zdarzenia o 10–20 lat. Co ważne, cukrzyca uszkadza nerwy, dlatego w przypadku diabetyków istnieje mniejsze prawdopodobieństwo wystąpienia dyskomfortu w klatce piersiowej – częściej jest to spłycenie oddechu.

Działania ratujące życie

Po wezwaniu karetki pogotowia postępuj z chorym zgodnie z poniższymi zaleceniami.

Postaraj się ułożyć chorego w odpowiedniej pozycji

W przeciwieństwie do powszechnego przekonania, najlepsza dla przytomnego chorego, u którego doszło do zawału serca, nie jest pozycja leżąca – horyzontalne ułożenie ciała zwiększa ilość krwi napływającej do serca i je przeciąża. Wskazana jest pozycja siedząca, która w mniejszym stopniu obciąża serce. Wyjątkiem jest sytuacja, kiedy chory odczuwa zawroty głowy, świadczące o obniżeniu się ciśnienia krwi. W takim przypadku należy go położyć i natychmiast zadzwonić pod numer 112.

Podaj aspirynę

Podaj choremu niepowlekaną tabletkę aspiryny – 4 tabletki aspiryny dla dzieci 81 mg lub całą tabletkę 325 mg (w Polsce dostępne są tabletki aspiryny w dawkach 75, 100, 150, 300 i 500 mg – *przyp. red.*). Chory powinien je ssać, a nie połykać, ponieważ dzięki temu substancja czynna leku, która rozpuszcza skrzepliny, trafi do krwi w ciągu 15 minut, a nie 30 czy nawet później, jak to się dzieje po połknięciu tabletki. Jeśli chory przyjmuje na co dzień leki rozrzedzające krew, podanie aspiryny nie jest konieczne, a jeśli zalecono mu stosowanie nitrogliceryny, powinien ją przyjmować według zaleceń lekarza.

Dodaj otuchy

Zawał serca jest przerażający, a strach powoduje wyrzut adrenaliny, co obciąża i tak już przemęczone serce. Uspokój chorego, wyjaśnij, że pomoc jest już w drodze, i zapewnij, że wszystko będzie dobrze.

Jeśli chory jest nieprzytomny

Gdy wydaje ci się, że chory nie oddycha i nie potrafisz wyczuć lub nie wyczuwasz jego pulsu, rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową, jeśli tylko znasz jej zasady. Jeśli nie, po prostu uciskaj klatkę piersiową na głębokość około 5 cm, najszybciej, jak potrafisz (ok. 100 razy na minutę), w miejscu, gdzie żebra stykają się z mostkiem. Podobnie jak przy resuscytacji krążeniowo-oddechowej, dzięki tej metodzie do płuc zasysane jest powietrze – to najlepsze, co możesz zrobić, zanim przyjedzie karetka pogotowia.

Gregory S. Thomas, lekarz, dr hab. n. med. związany z University of California (USA); specjalista w dziedzinie zdrowia publicznego, dyrektor medyczny w Memorial Care Heart & Vascular Institute w Long Beach Memorial Medical Center, mieszczącym się w Kalifornii (USA); autor i współautor ponad 100 artykułów naukowych publikowanych w wiodących periodykach naukowych, takich jak JAMA, „Journal of the American College of Cardiology" i „Lancet"

eprasa.pl d75515fc84

Aż 20% wykrytych guzów nie może być poddanych tradycyjnej biopsji. Teraz dobra wiadomość: w niedalekiej przyszłości odrobina krwi może być wszystkim, czego lekarze będą potrzebowali, by wykryć raka...

Przełomowa biopsja

Prosty test krwi sprawi, że pobieranie tkanek nie będzie konieczne...

STANLEY R. HAMILTON, LEKARZ, UNIVERSITY OF TEXAS MD ANDERSON CANCER CENTER

Badanie krwi znane jako płynna biopsja to rutynowo stosowana już metoda wykrywania niektórych rodzajów raka płuc. Informacje genetyczne na temat innych nowotworów, łącznie z czerniakiem i złośliwymi odmianami raka piersi czy trzustki, również można znaleźć we krwi. Co ważne, metoda ta umożliwia podjęcie decyzji o wdrożeniu chemioterapii lub innej metody leczenia bez potrzeby ryzykownej i potencjalnie nieprzyjemnej biopsji tkankowej. Oto, co warto wiedzieć o nowym typie biopsji.

Łatwiejszy test

Tradycyjna biopsja, czyli rodzaj zabiegu diagnostycznego polegający na pobraniu materiału biologicznego z tkanek podejrzewanych o zmiany chorobowe, to standardowy element opieki onkologicznej. Wykonuje się ją w celu potwierdzenia lub wykluczenia raka, a także do zidentyfikowania i opisania typu nowotworu oraz monitorowania zmian nowotworowych. W trakcie biopsji wycina się mały fragment ciała lub pobiera tkanki za pomocą specjalnej igły, a następnie przekazuje się ten materiał do laboratorium w celu przeprowadzenia analizy. Procedura ta niesie za sobą ryzyko zniszczenia materiału badawczego, zakażenia lub innych komplikacji. Jest też bardzo stresująca dla pacjentów, którzy są zwykle przeświadczeni, że mają raka, skoro poddaje się ich tego rodzaju badaniu.

Inna wada Nawet 20% guzów w ogóle nie może być poddanych tradycyjnej biopsji. Dotyczy to m.in. zmian, które znajdują się w niedostępnych obszarach organizmu lub zbyt blisko struktur, których uszkodzenie byłoby zagrożeniem dla życia (np. ważnych naczyń krwionośnych). Niekiedy procedura może być zbyt ryzykowna, zwłaszcza jeśli pacjent jest już poważnie chory.

Do postawienia diagnozy na podstawie płynnej biopsji potrzebna jest tylko próbka krwi. A jakie informacje można wyczytać z rozmazu krwi? Gdy komórki nowotworowe umierają, wyrzucają do krwiobiegu małe fragmenty własnego DNA, nazywane bezkomórkowym krążącym DNA nowotworu (ctDNA – cell-free circulating tumor DNA). Dzięki analizie pobranej krwi udaje się prześledzić mapę genetycznych zaburzeń, które są uwzględniane w późniejszej terapii, a także wykryć komórki rakowe, uwalniające się do krwi podczas przerzutów – oznacza to, że można je badać, co jest pomocne w wyborze odpowiedniego sposobu leczenia.

Bogactwo informacji

Defekty genetyczne prowadzące do rozwoju konkretnych nowotworów mogą być wykryte, dzięki biopsji tradycyjnej bądź płynnej, przed rozpoczęciem terapii lub w jej trakcie, a zdobyte w ten sposób informacje wykorzystuje się do przygotowania indywidualnej terapii dla pacjentów ze specyficznymi odmianami raka. Oto przykładowe geny, wykrywane zarówno podczas biopsji tkankowej, jak i płynnej, które potencjalnie wpływają na nowotwory, przyczyniając się do ich przerzutów. Uporządkujmy je według chorób.

- **Rak piersi** U 20% pacjentek z rakiem piersi występują czynniki genetyczne, które odpowiadają za wysoki poziom białka HER2. Standardowe chemoterapeutyki nie działają skutecznie w takich przypadkach, ale zwykle sprawdzają się terapie wykorzystujące leki ukierunkowane molekularnie, takie jak trastuzumab.
- **Czerniak** Dla 40–60% pacjentów z czerniakiem, u których występuje

Fot. AhmadArdity

eprasa.pl d75515fc84

specyficzna mutacja genu BRAF, terapia ukierunkowana molekularnie, prowadzona np. za pomocą wemurafenibu, to dobry wybór.

- **Rak płuc** Około 5% pacjentów z rakiem płuc ma mutację genu ALK. Osoby te mogą więc nie reagować (lub przestać reagować) na standardową chemioterapię. Jednocześnie u tych pacjentów zwykle sprawdza się celowana terapia, wykorzystująca takie leki jak np. cerinitib.

Obiecujące odkrycie Naukowcy ostatnio zastosowali płynną biopsję do identyfikacji mutacji genetycznych u pacjentów z rakiem jelita grubego, dróg żółciowych i innych nowotworów złośliwych układu pokarmowego. Odkryli, że blisko 80% pacjentów, którzy stali się oporni na terapię, miało specyficzne zmiany genowe, a mniej więcej u połowy z nich wykryto mutacje genetyczne. Tego rodzaju informacje pomagają onkologom we wdrażaniu odpowiednich terapii, a także dają szansę na zmianę sposobu leczenia w odpowiednim momencie.

Badania naukowe

Płynna biopsja jest wciąż procedurą stosunkowo nową, dlatego nie ma jeszcze silnych i jednoznacznych dowodów naukowych na jej niezawodność.

Największe przeprowadzone badanie W 2016 r. podczas dorocznego spotkania ASCO (American Society of Clinical Oncology – Amerykańskie Towarzystwa Onkologii Klinicznej) zaprezentowano wyniki badania przeprowadzonego z wykorzystaniem 15 tys. próbek krwi, pobranych od pacjentów z różnymi typami raka i będących w różnym wieku. W przypadku kilkuset osób wykonano również biopsję tkankową. Porównanie obu metod wykazało, że te same mutacje genetyczne, które wykryto w tkankach, były obecne w 94–100% próbek krwi pobranych od tych samych pacjentów.

Więcej dobrych wiadomości

W tym samym badaniu stwierdzono, że zmiany genetyczne dotyczyły blisko dwóch trzecich pacjentów i dostarczyły ważnych informacji onkologom – na przykład kiedy zastosować konkretne leki lub kiedy zachęcić pacjentów do udziału w badaniu klinicznym nad genetycznymi nieprawidłowościami.

Co nastąpi teraz?

Zbyt wcześnie jeszcze, by konkludować, że płynna biopsja stanie się nowym złotym standardem w identyfikacji i monitorowaniu zaburzeń genów powiązanych z rakiem. Obecnie przeprowadzane testy mają pewne ograniczenia. Niektóre nowotwory, zwłaszcza we wczesnym stadium, nie „wysyłają" DNA do krwi na wykrywalnym poziomie. W takim przypadku płynna biopsja w odróżnieniu od biopsji tkankowej mogłaby więc okazać się nieskuteczna.

Znaczenie ma również cena badania. Płynna biopsja kosztuje w USA ponad 5 tys. dolarów i nie każde ubezpieczenie ją obejmuje (w Polsce za płynną biopsję prostaty, która nie jest refundowana przez NFZ, trzeba na przykład zapłacić 1700 zł – *przyp. red.*). Chociaż badanie nie jest tanie, może być „prawdziwą okazją" w porównaniu z tradycyjną biopsją – cena za pobranie do analizy tkanki płuc wynosi około 14 tys. dolarów (w Polsce to wydatek rzędu kilkuset złotych – *przyp. red.*), a dodajmy, że biopsja tkankowa bywa przyczyną licznych komplikacji, w tym przedostania się powietrza do klatki piersiowej, krwawienia i zakażenia. Badanie krwi jest znacznie prostsze – i bezpieczniejsze.

Badanie profilaktyczne?

Dzięki płynnej biopsji, polegającej na oznaczeniu liczby krążących komórek nowotworowych (CTC – circulating tumour cells), możliwe jest wczesne wykrycie choroby nowotworowej, a także dokonanie oceny ryzyka powstawania przerzutów i monitorowanie reakcji organizmu na zastosowane leczenie.

Co ważne, płynna biopsja umożliwia poznanie cech komórek nowotworowych, które oderwały się od guza pierwotnego. Krążą one we krwi jako pojedyncze komórki lub skupiska zwane klastrami, które – co zostało potwierdzone naukowo – odpowiadają za powstawanie przerzutów. CTC mają profil antygenowy i genetyczny odpowiadający charakterystyce danego nowotworu. Pozwala to monitorować przebieg choroby i skuteczność określonych terapii, w tym hormonoterapii i chemioterapii, a także umożliwia wdrażanie nowych, bardziej efektywnych metod leczenia.

Nie można wykluczyć, że płynna biopsja stanie się w przyszłości ważnym badaniem przesiewowym, a nawet profilaktycznym. Test dostarcza bowiem informacji o nieprawidłowościach genetycznych występujących w komórkach nowotworowych, które mogą być związane z guzem pierwotnym, a więc ułatwia wczesne wykrycie choroby.

Źródła: https://www.onkonet.pl/dp_diagnostyka_biopsje.php; https://www.pkt.pl/artykul/plynna-biopsja-w-diagnostyce-onkologicznej-46110

Stanley R. Hamilton, lekarz, szef Oddziału Patologii i Medycyny Laboratoryjnej w MD Anderson Cancer Center w Houston, stan Teksas, związany z University of Texas, gdzie pełni od 1998 r. funkcję głównego badacza w Grant Biorepository Tissue and Pathology Resource, sponsorowanym przez Cancer Center Support. Profesor Hamilton jest wybitnym specjalistą w dziedzinie badań nad rakiem

Fot. frolicsomepl

eprasa.pl d75515fc84

Do niedawna uważano, że kontakt z toksycznymi chemikaliami przyczynia się głównie do rozwoju chorób płuc i nowotworów. Co wiemy na ten temat dzisiaj?

Uwaga! Nowe zagrożenia ze strony otaczających nas chemikaliów

DAVID O. CARPENTER, LEKARZ, PROFESOR NA STATE UNIVERSITY OF NEW YORK W ALBANY

Zagrożenia, z których niewiele osób zdaje sobie sprawę, co dotyczy też lekarzy, są jeszcze poważniejsze, niż wcześniej sądzono. Niektóre syntetyczne substancje chemiczne, które przenikają do pożywienia, wody, powietrza i wielu wyrobów przemysłowych, a także otaczają nas w domu i w pracy, powiązano z wieloma problemami zdrowotnymi, łącznie z cukrzycą, udarem, schorzeniami serca i innymi chorobami przewlekłymi.

Zaskakujące odkrycie Choć odpowiedzialnością za rozwój cukrzycy obwinia się najczęściej nieprawidłowe nawyki kulinarne i brak aktywności fizycznej, badania epidemiologiczne przeprowadzone niedawno w Szwecji wykazały, że zmniejszenie o 25% kontaktu z niektórymi syntetycznymi związkami chemicznymi, takimi jak polichlorowane bifenyle (ang. polychlorinated biphenyls – PCB) i ftalany, zmniejsza zachorowalność na cukrzycę o 13%.

Oto syntetyczne substancje chemiczne, których powinniśmy unikać.

PCB, czyli polichlorowane bifenyle

Zanim w 1979 r. zakazano w USA ich stosowania, co dotyczyło w sumie około 200 syntetycznych związków chemicznych, wyprodukowano setki milionów kilogramów PCB – i wykorzystano je jako środki przeciwpalne w urządzeniach elektrycznych, takich jak transformatory, a także jako rozpuszczalniki farb i mas uszczelniających, w bezkalkowym papierze do kopiowania oraz w tworzywach sztucznych.

Związki PCB, nagromadzone w glebie, oceanach i osadach jezior czy rzek, przedostają się także do powietrza, tworząc szkodliwe gazy. Krótko mówiąc, jemy je, pijemy i wdychamy.

Od dawna dostrzega się zależność między PCB a zwiększonym ryzykiem rozwoju nowotworów, supresji układu odpornościowego (osłabienia zdolności komórek do wytwarzania przeciwciał pod wpływem antygenu), uszkodzeń kości i stawów. Odpowiadają one ponadto za obniżony poziom testosteronu w organizmie i mają niekorzystny wpływ na mózg (ograniczają funkcje kognitywne i zdolność koncentracji).

Prowadzone ostatnio badania na zwierzętach i z udziałem ludzi potwierdzają, że PCB znacznie zwiększają prawdopodobieństwo rozwoju cukrzycy, chorób serca i udaru.

Moje badania wykazały zaś, że duże stężenie tych związków chemicznych w organizmie zwiększa bardziej niż jakikolwiek inny czynnik, z wyjątkiem wieku, ryzyko zachorowania na nadciśnienie tętnicze, które

z kolei przyczynia się między innymi do wystąpienia chorób serca i udaru.

Związki PCB odkładają się w tłuszczu zwierzęcym, czyli występują w takich produktach jak czerwone mięso, drób, ryby i nabiał. By zminimalizować prawdopodobieństwo kontaktu z PCB, warto w diecie tłuste mięso zastąpić chudym, np. zrazami lub stekami z polędwicy wołowej. Jeśli chodzi o drób, trzeba pamiętać

David O. Carpenter, lekarz, wykładowca w Szkole Zdrowia Publicznego i dyrektor Institute for Health and the Environment na State University of New York w Albany. Dr Carpenter jest autorem i współautorem ponad 350 prac i badań, które ukazały się w czasopismach naukowych, a także wydawcą książki „Effects of Persistent and Bioactive Organic Pollutants on Human Health"

fot. gerald Fot. ichimi

eprasa.pl d75515fc84

o tym, by w procesie przygotowywania potraw usuwać z niego skórę i jeść tylko białe mięso. W przypadku nabiału ważne jest to, by zmniejszyć spożycie produktów pełnotłustych.
A co z rybami?
Najlepiej unikać ryb znajdujących się na szczycie łańcucha pokarmowego, takich jak np. tuńczyk. Duża zawartość PCB cechuje także mięso łososia atlantyckiego i hodowlanego, podobnie jak hodowlanego karpia i suma.

Fot. sardnacalro

Do ryb o małej zawartości PCB i innych zanieczyszczeń należą sardynki z Pacyfiku i dziko żyjące łososie. Wiarygodne informacje dotyczą występowania PCB w innych rybach i owocach morza znajdują się na stronie Monterey Bay Aquarium Seafood Watch (SeafoodWatch.org).
Uwaga! Suplementy z olejem rybim zawierają zwykle mniej PCB niż ryby, ponieważ proces produkcyjny, redukujący rybi smak i zapach, umożliwia również częściowe wyeliminowanie tych związków.

Fot. isromar Fot. monfocus

Ftalany i bisfenol A (BPA)

Ftalanów (nazywanych również plastyfikatorami) używa się do nadawania tworzywom sztucznym giętkości, przezroczystości i trwałości. Wśród produktów zawierających ftalany znajdują się wyroby perfumowane, paragony sklepowe, ubrania z tworzyw sztucznych, takie jak płaszcze przeciwdeszczowe (winyl zawiera mnóstwo ftalanów), sztuczna skóra stosowana w przemyśle odzieżowym i meblowym, okulary przeciwsłoneczne i optyczne z plastikowymi soczewkami, soczewki kontaktowe, wypełnienia i szczeliwa dentystyczne, płyty DVD i CD oraz artykuły higieniczne, w tym mydła i szampony, a także kremy nawilżające i lakiery do włosów bądź paznokci. Ftalany są również powszechnie obecne w plastikowych pojemnikach na żywność i plastikowych przyborach kuchennych.
Ftalany należą do substancji zaburzających gospodarkę hormonalną (ang. endocrine-disruptive chemicals – EDC). Ich szkodliwość wynika stąd, że mają budowę chemiczną, która umożliwia im oddziaływanie na ludzki układ dokrewny, co zaburza jego prawidłowe funkcjonowanie. A to właśnie układ dokrewny wytwarza hormony – przekaźniki chemiczne regulujące pracę każdego układu, narządu, tkanki i komórki naszego ciała. Dlatego EDC zwiększają ryzyko rozwoju niemal każdej choroby przewlekłej, od cukrzycy i zaburzeń sercowo-naczyniowych po upośledzenie intelektualne i ADHD. Także ftalany naśladują działanie estrogenu, żeńskiego hormonu płciowego, co zwiększa ryzyko nowotworu piersi.
Substancją zaburzającą gospodarkę hormonalną jest również **bisfenol A (BPA)**, którym powleka się wnętrze puszek z produktami spożywczymi i napojami. Oddziaływanie BPA na organizm powiązano z cukrzycą, chorobami serca, nowotworem piersi, bezpłodnością i zaburzeniami erekcji.
Ważne! Ze względu na oczekiwania konsumenckie wielu producentów zamiast BPA zaczęło stosować BPS (bisfenol S), nie ma jednak dowodów naukowych na to, że substancja ta działa mniej toksycznie. Jest po prostu słabiej przebadana.

Jak zmniejszyć ryzyko kontaktu z ftalanami i BPA?

Nie istnieje coś takiego jak „bezpieczny" plastik. Zacznijmy od tego, że nie należy podgrzewać w mikrofalówce potraw nierozpakowanych z plastiku – nawet jeśli etykieta informuje, że można to robić. Trzeba też unikać picia wody czy innych napojów przechowywanych w jednorazowych butelkach plastikowych – nie ufajcie umieszczonemu na butelce napisowi „nie zawiera BPA". Odradzam też przechowywanie w plastiku żywności – lepsze są pojemniki szklane, ceramiczne lub ze stali nierdzewnej. W badaniu przedstawionym na łamach czasopisma „Environmental Health Perspectives" naukowcy sprawdzili ponad 455 plastikowych wyrobów i stwierdzili, że niemal wszystkie wydzielały EDC. Warto zmniejszyć spożycie potraw i napojów z puszki – wiele puszek zawiera BPA. Lepiej też nie używać zapachowych świec i odświeżaczy powietrza (ale świece z wosku pszczelego nie zawierają ftalanów), perfumowanych detergentów i chusteczek zapachowych do suszarek bębnowych. Trzeba ponadto unikać kosmetyków, na których etykiecie wymieniony jest jakiś zapach (np. krem o zapachu czekolady) – to pewny znak obecności ftalanów.
Ważne! Mnóstwo ftalanów zawiera winyl, dlatego zachęcam, by np. winylową zasłonę prysznicową zastąpić

eprasa.pl d75515fc84

W badaniu przedstawionym na łamach czasopisma „Environmental Health Perspectives" naukowcy sprawdzili ponad 455 plastikowych wyrobów i stwierdzili, że niemal wszystkie zawierały substancje zaburzające gospodarkę hormonalną

zasłoną z tkaniny, a także – by nie nosić ubrań i akcesoriów wykonanych z polichlorku winylu (PVC), takich jak płaszcze, buty czy torby.
Uwaga! Pomocne bywa sprawdzenie, czy ftalany nie figurują na etykiecie, jednak nawet jeśli nie są na niej wymienione, mogą niestety w danym produkcie występować.

Jak znaleźć kosmetyki bez ftalanów?

Zajrzyj na stronę Environmental Working Group (EWG.org) i wybierz zakładkę: EWG's Skin Deep Guide to Cosmetics.

PFC, czyli związki perfluorowane

Znajdują się w opakowaniach do żywności, teflonie i innych nieprzywierających powłokach naczyń kuchennych, w kurtkach wodoodpornych, w produktach odpornych na plamy oraz środkach do usuwania plam, a także w wielu tkaninach tapicerskich i dywanach. Są one również szeroko stosowane w produkcji pestycydów oraz w przemyśle samochodowym, elektronicznym i lotniczym.
Według badań z udziałem ludzi i prowadzonych na zwierzętach PFC nie tylko zwiększają ryzyko rozwoju cukrzycy, lecz również przyczyniają się do wielu innych kłopotów ze zdrowiem, takich jak choroby układu sercowo-naczyniowego, nowotwory, osłabienie układu odpornościowego, schorzenia tarczycy, otyłość i problemy z płodnością, zarówno u kobiet, jak i mężczyzn. Powiało grozą, prawda?

Jak zmniejszyć ryzyko kontaktu z PFC?

Nie należy używać patelni i garnków pokrytych teflonem czy innymi powłokami nieprzywierającymi. Jeśli jednak ktoś już z nich korzysta, ważne jest, by nie doszło do zarysowania czy pęknięcia ich powierzchni, bo wiąże się to z uwalnianiem się związków PFC. Najlepiej smażyć i gotować w niewysokiej temperaturze, bo zmniejsza się dzięki temu zarówno przenikanie PFC do potraw, jak i wydzielanie oparów tych związków. Jeśli potrzebne są komuś nowe naczynia kuchenne, powinien zaopatrzyć się w wykonane ze stali nierdzewnej, żeliwa lub szkła.
Substancje chemiczne zapobiegające przywieraniu obecne są także w niektórych kosmetykach – nie należy kupować niczego, co w składzie ma związek chemiczny o nazwie zaczynającej się od „perfluoro".
Warto unikać popcornu i pizzy w opakowaniach przeznaczonych do kuchenki mikrofalowej – powłoka wnętrza opakowania może zawierać PFC. Mrożone produkty spożywcze do mikrofali zawsze przed podgrzaniem należy wyjąć z opakowania.
PFC obecne są również w wielu rybach – w tym przypadku przydatne okażą się te same wytyczne, które podałem odnośnie do PCB.
Nie należy używać ubrań i mebli oznakowanych jako plamoodporne ani ubrań oznakowanych jako wodoodporne – większość z nich zawiera niestety PFC.
Zachęcam do korzystania z filtra węglowego, by zmniejszyć ilość PFC i innych syntetycznych związków chemicznych w wodzie pitnej.
PFC, ftalany i inne syntetyczne związki chemiczne wywołujące choroby mogą przedostać się również do kurzu, a w konsekwencji – do naszych płuc. Do sprzątania warto więc używać odkurzacza z filtrem HEPA, wyłapującym związki chemiczne, które są produkowane przez takie firmy jak Hoover, Eureka, Bissell i Dyson.

Fot.ds_30

eprasa.pl d75515fc84

TYLKO dla Prenumeratorów

miesięcznika O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Prenumerata

HOLISTIC HEALTH

Z RABATEM

50%

czyli w cenie 41,70 zł za rok

Jeśli prenumerujesz magazyn *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą*, masz prawo do zniżki 50% na roczną prenumeratę *Holistic Health* (w cenie 41,70 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 194,60 zł:
O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą (w cenie 152,90 zł) + *Holistic Health* (w cenie 41,70 zł).

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

eprasa.pl d75515fc84

ZAPYTAJ EKSPERTA

Czy to wina samolotu?

Z wakacji w Grecji wróciłem przeziębiony, choć przed wylotem do kraju czułem się bardzo dobrze. Chciałbym się upewnić, czy podróżowanie samolotem wiąże się z ryzykiem przeziębienia?

Według większości grup eksperckich powietrze w kabinach komercyjnych statków powietrznych, ogólnie rzecz biorąc, nie wiąże się z większym ryzykiem rozprzestrzeniania się przeziębienia czy jakichkolwiek infekcji niż powietrze w podobnie zatłoczonych innych przestrzeniach zamkniętych. Wiele osób obwinia za to, że złapały infekcję w samolocie, słabą wentylację, zwłaszcza recyrkulację powietrza w kabinie, ale powietrze w samolocie odświeżane jest i filtrowane wiele razy na godzinę (ale o wiele rzadziej na płycie lotniska podczas oczekiwania samolotu na zgodę na start). Prawdziwym winowajcą jest po prostu bliskość innych osób. Pasażerowie samolotów łapią choroby z powodu przebywania w odległości mniejszej niż dwa metry od kogoś, kto kicha lub kaszle. Podczas epidemii COVID-19 mamy jednak obowiązek podróżowania w maseczkach, co ogranicza transmisję wszelkich patogenów, nie tylko koronawirusa. Niemniej trzeba podkreślić, że konieczne jest częste mycie rąk lub używanie środków do ich dezynfekcji, ponieważ zarazki osiadają także na przedmiotach, z którymi możemy mieć styczność w czasie lotu. Takie postępowanie powoduje, że zbyteczne jest stosowanie jakichkolwiek urządzeń z etykietą „przeciwko zarazkom", dostępnych w sprzedaży katalogowej czy online. Nie liczcie na to, że airborne czy jakikolwiek inny suplement diety ochroni kogokolwiek przed przeziębieniem i pamiętajcie, że w dobie COVID-19 przebywanie bez maseczki w zamkniętych pomieszczeniach wiąże się z narażeniem przebywających w nich osób na zakażenie koronawirusem – wystarczy jedna osoba przechodząca zakażenie bezobjawowo, która jest bez maseczki, by patogen zrobił swoje. Przeciwnicy maseczek utrzymują, że nie ma dowodów na to, iż noszenie maseczki z papieru, gazy czy bawełny w samolocie (czy gdziekolwiek indziej) chroni przed infekcjami, a wirusy i bakterie są dostatecznie małe, by przedostawać się przez zwykły splot włókien. Maseczki przeznaczone do użytku szpitalnego są ich zdaniem skuteczniejsze, ale nie zablokują wszystkich wirusów. Jeśli jednak to my jesteśmy nosicielem koronawirusa lub innych patogenów, maseczka zapobiega rozprzestrzenianiu się wydzielin oddechowych podczas kaszlu czy kichania i w ten sposób pomaga chronić innych pasażerów – wielkoduszny gest. Jeśli wszystkie osoby podróżujące samolotem (pociągiem, autobusem, metrem, tramwajem...) są w maseczkach, ryzyko przenoszenia się zarazków z osoby na osobę ulega zminimalizowaniu. I o to chodzi!

Unieszkodliwić owada

W ubiegłym roku wyjechałam na wakacje pod koniec września i ku mojemu zdziwieniu dopadła mnie plaga komarów. W tym roku także planuję późny urlop i obawiam się tego samego – ataku tych owadów, zwłaszcza że w lipcu i sierpniu było ich wszędzie pełno. Co się dzieje? Jakie repelenty są najlepsze?

Uciążliwa plaga komarów spowodowana jest zmianą klimatu i panującą pogodą. W przeszłości, gdy nie było tak wielkich upałów, komary gnębiły nas od maja, teraz

NA PYTANIA CZYTELNIKÓW ODPOWIADAJĄ:

Jeffrey Anshel, dr optometrii z prywatną praktyką w Encinitas, Kalifornia. Autor książki „Smart Medicine for Your Eyes" (Inteligentne lekarstwo dla twoich oczu)

Steven Dayan, chirurg plastyczny twarzy z praktyką w Chicago, adiunkt kliniczny na University of Illinois w Chicago; DrDayan.com

Julie Golden-Robinson, dr n. med., badaczka specjalizująca się w odżywianiu i bezpieczeństwie żywności, North Dakota State University, Fargo

Sheldon Marks, lekarz, urolog, specjalista w dziedzinie mikrochirurgii z prywatną praktyką w Tucson, Arizona

Melissa Kanchan, dermatolożka i dyrektorka badań klinicznych w prywatnej klinice dermatologicznej Marmur Medical, Nowy Jork

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

Angela Fitch, lekarka, dyrektorka Wydziału Medycznego Kontrolowania Masy Ciała, University of Cincinnati

Pamela Magee, dr n. med., specjalistka w dziedzinie żywienia, prof. nadzwyczajna i wykładowczyni na Ulster University, Coleraine, Irlandia Płn.

Fot. Holgi Fot. Emphyrio

eprasa.pl d75515fc84

trochę się to przesunęło, okres, w jakim nas nękają, znacznie się wydłużył. Temperatura sięgająca 20 st. C., ciepłe wieczory i wilgoć powodują, że owady te namnażają się jak szalone. Wystarczy kilka dni opadów, by w lasach, nad jeziorami i stawami aż roiło się od komarów. Nawet rowy zapełnione wodą czy kałuże stwarzają idealne warunki dla rozwoju komarów! Najlepiej stosować repelenty o długotrwałym działaniu i oficjalnie zatwierdzone do sprzedaży. Według amerykańskiej Agencji Ochrony Środowiska skuteczne są m.in. te, które zawierają DEET (N,N-dietylo-m-toluamid – organiczny związek chemiczny z grupy amidów, metylowa pochodna benzamidu), najlepiej w stężeniu 20–30% (w Polsce zgodnie z unijnymi wytycznymi zostały one wycofane ze sprzedaży ze względu na zagrożenia, jakie stwarzają w odniesieniu do małych dzieci i kobiet w ciąży – *przyp. red.*). Centrum Zwalczania i Zapobiegania Chorobom (Center for Disease Control and Prevention – CDC) zaopiniowało pozytywnie także produkty z olejkiem eukaliptusowym. Warto również korzystać z takich środków odstraszających komary, jak naturalny olejek tymiankowy czy lawendowy (*patrz: Ekstrakt z badań, „Holistic Health" nr 4/2021, str. 12*), jakkolwiek ich działanie utrzymuje się stosunkowo krótko, więc trzeba co pewien czas powtarzać aplikację. Skuteczna jest także ikarydyna (najlepiej 20%) i IR3535 (pod względem budowy chemicznej przypomina aminokwas beta-alaninę). Możemy również zabezpieczyć ubrania permetryną, pozyskiwaną z ekstraktu z kwiatu chryzantemy, lub kupić odzież z jej dodatkiem, ale nawet wtedy konieczne będzie stosowanie repelentu na odsłonięte części ciała.
Jeśli udajemy się w rejony, gdzie komary przenoszą jakieś choroby, starajmy się unikać przebywania na zewnątrz w czasie największej aktywności tych owadów, wybierajmy odzież z długimi rękawami i spodnie, a do snu układajmy się pod moskitierą (jeśli to możliwe, z dodatkiem permetryny).

Fot. Pasja 1000 Fot. Whitesession

Bezpieczne egzotyczne wakacje

Moja żona była nauczycielką, więc w przeszłości rzadko wyjeżdżaliśmy na wakacje jesienią i wiosną, teraz nadrabiamy zaległości i zwiedzamy świat, gdy tylko jest to możliwe. Stąd moje pytanie: dlaczego podróżującym do pewnych krajów zaleca się przypominającą dawkę szczepionki na polio?

Choć polio nie stanowi już zagrożenia w większości części świata, wirusa tego nigdy w pełni nie pozbyto się w kilku krajach, takich jak Afganistan, Nigeria i Pakistan, a ponadto przypadki polio stwierdza się niestety również w regionach wcześniej wolnych od tej choroby. Dlatego konieczność przyjęcia dawki przypominającej zależy od tego, dokąd się udajemy.

W dzieciństwie niemal na pewno zostaliście państwo zaszczepieni przeciwko tej mogącej wywołać paraliż chorobie – za pomocą szczepionki domięśniowej (inaktywowanej) lub szczepionki doustnej (atenuowanej, czyli z wirusami o obniżonej zjadliwości, ale z zachowaną zdolnością do immunologicznego oddziaływania na organizm). Jednak odporność zapewniana przez szczepionkę z czasem słabnie. Dlatego amerykańskie Centrum Zwalczania i Zapobiegania Chorobom (Center for Disease Control and Prevention – CDC) zaleca, by dorośli podróżujący do niektórych części Azji i Afryki oraz do wybranych krajów na innych kontynentach – gdzie istnieje choćby niewielkie zagrożenie polio – przyjęli jednorazową dawkę przypominającą. Lista przygotowana przez Centrum (wwwnc.cdc.gov/travel/destinations/list) obejmuje m.in. Mjanmę/Birmę, Laos i Ukrainę.

Jeśli nie wiemy lub nie pamiętamy, czy przyjęliśmy dawkę przypominającą szczepionki przeciwko polio przed wcześniejszą podróżą, ponowne jej przyjęcie nie zaszkodzi zdrowiu. Jeśli złożyło się tak, że nie zostaliśmy zaszczepieni w dzieciństwie lub szczepienie było niepełne, potrzebujemy teraz serii trzech dawek, przyjmowanych przez 6 do 12 miesięcy – co oznacza, że należałoby to zaplanować na długo przed podróżą. Szczepionka inaktywowana (jedyna używana obecnie w USA) jest bezpieczna nawet podczas ciąży, karmienia piersią i przy obniżonej odporności.

Uwaga, cholera!

Słyszałam o nowej szczepionce przeciwko cholerze. Czy powinnam ją przyjąć przed podróżą?

To zależy od tego, dokąd się pani udaje. W 2016 r. Agencja Żywności i Leków zaaprobowała szczepionkę chroniącą przeciwko cholerze – zakażeniu układu pokarmowego wywoływanemu przez bakterię *Vibrio cholerae* i nabywanemu poprzez spożywanie skażonego pożywienia i wody. Ta doustna szczepionka o nazwie Vaxchora przeznaczona jest dla dorosłych (w wieku od 18 do 64 lat), którzy planują pobyt na terenach endemicznego występowania cholery, np. w niektórych rejonach Karaibów, Afryki i Azji. Przyjmuje się jedną dawkę szczepionki co najmniej 10 dni przed wyjazdem. Na całym świecie co roku notuje się około czterech milionów

przypadków cholery, głównie wśród osób żyjących w złych warunkach sanitarnych. Szczepionka nie jest skuteczna w 100%, dlatego niezbędne jest dbanie o czystość żywności i wody oraz częste mycie rąk.

eprasa.pl d75515fc84

Każdy zasługuje na zadowolenie z siebie

Rozmowa z Joanną Tomczyk, psycholożką i pasjonatką psychologii pozytywnej

Agnieszka Podolecka: Czy rodzimy się z predyspozycjami do bycia zadowolonymi z siebie? Niektóre niemowlęta są spokojne, inne drą się wniebogłosy od urodzenia i nie można ich niczym zadowolić. Z czego to wynika?

Joanna Tomczyk: Zadowolenie, a więc i spokój niemowląt, wynika z wielu czynników, np. z odpowiednio zaspokojonych potrzeb, uczucia sytości, wygody. Nie możemy mówić o zadowoleniu z siebie u niemowląt, bo wymaga ono samoświadomości, która rozwija się dopiero około trzeciego roku życia. Rodzimy się natomiast z genetycznie uwarunkowanym temperamentem, który jest podstawą rozwoju osobowości – ona zaś rozwija się dalej w konkretny sposób pod wpływem doświadczeń oraz środowiska, w jakim się wychowujemy. Badania wykazują, że niektóre typy osobowości, na przykład cechujące się wysokim poziomem neurotyzmu, mają większe prawdopodobieństwo wykształcenia niskiej samooceny i tym samym odczuwania mniejszego zadowolenia z siebie. Gdy dodamy do tego społeczne uczenie się, czyli w tym kontekście na przykład obserwację rodziców pod kątem ich zadowolenia z siebie i samooceny, ugruntowujemy w sobie mechanizmy zachowań i nastawienia do samego siebie, swoich porażek czy niedociągnięć, osiągania celów. Dlatego dzieci rodziców perfekcjonistycznych mają tendencje do bycia perfekcjonistami, a ci nie potrafią być z siebie zadowoleni, bo czują, że we wszystkim są niewystarczająco dobrzy.

AP: Z czego wynika zadowolenie z siebie lub jego brak?

JT: Nasza zdolność do odczuwania zadowolenia z siebie wypływa z naszej opinii na swój temat. Sposób, w jaki oceniamy siebie w kontekście naszych cech, wyglądu, osiągnięć, realizacji celów, wpływa na nasze postrzeganie świata oraz nas samych w tym świecie. Ten sposób oceniania siebie kształtuje się między innymi w wyniku porównań społecznych – jak wypadam na tle innych osób w grupie czy społeczności, która jest dla mnie punktem odniesienia. Porównywanie towarzyszy nam od momentu narodzin. Oczywiście nie rozumiemy słów zachwytów czy ubolewań, jakimi obdarowują nas pochyleni nad kołyską najbliżsi, niemniej od najmłodszych lat docierają do nas opinie na nasz temat. I nie zawsze są one budujące. Matki siedzące przy piaskownicy porównują w towarzyskich pogawędkach swoje dzieci, ich umiejętności, samodzielność, chwalą się: „A mój Staś to w tym wieku już sam wiązał buciki!". Chcąc nie chcąc, jako kilkulatki ze wszystkich stron słyszymy, jakie zdanie mają o nas inni ludzie. Potem idziemy do szkoły, której system jest zbudowany na konkurencji i ocenie, więc w efekcie nasze kiełkujące dopiero poczucie własnej wartości jest zdane na łaskę i niełaskę tego, co i w jaki sposób osiągamy, jak wypadamy na tle innych dzieci, czy spełniamy wymagania szkoły, nauczycieli i oczywiście rodziców. Jeśli ich nie spełniamy, nie możemy raczej liczyć na pełne empatii wsparcie i zrozumienie, prędzej możemy się spodziewać

Fot. Alexis_Foto

eprasa.pl d75515fc84

złej oceny i sporej dawki krytyki. Uczymy się interpretować nasze błędy przez pryzmat tego, jak oceniają je nasi rówieśnicy, rodzina i nauczyciele. Ich opinie, również te niewypowiedziane, ale wyczuwalne, mogą dać nam poczucie, że jesteśmy niewystarczający czy nie dorównujemy innym. To sprawia, że zaczynamy uzależniać nasze poczucie własnej wartości od czynników zewnętrznych – od tego, jak postrzegają nas inni ludzie, od ich pochwał i krytyki. Nie budujemy wtedy bezwarunkowej samoakceptacji, która jest jednym z fundamentów dobrostanu psychicznego. Często wiele lat upływa, zanim nie tylko nauczymy się akceptować siebie ze swoimi mocnymi i słabszymi stronami, lecz również damy sobie przyzwolenie na błędy i na bycie niedoskonałym. Jest to długa i trudna praca, często wymagająca pomocy terapeutycznej. Niestety większość ludzi cierpi do końca życia z powodu schematów, w jakie presja społeczna próbowała ich wepchnąć i z których nie umieli się wyzwolić, nawet jeśli były one destrukcyjne dla ich samooceny i dobrostanu psychicznego. A gdyby nasze dziecięce i młodzieńcze błędy były oceniane z wyrozumiałością, empatią i miłością, gdybyśmy zamiast krytycznych słów usłyszeli słowa wsparcia i otuchy, być może nasz wewnętrzy krytyk nie podcinałby nam skrzydeł w dorosłym życiu.

AP: Dlaczego jesteśmy wobec siebie tak bardzo krytyczni? Przecież nie zawsze można zrzucić winę na rodziców czy szkołę, niektórzy ludzie pochodzą z dobrych, wspierających i kochających rodzin, mieli wspaniałych nauczycieli, a i tak wiecznie są z siebie niezadowoleni.

JT: Rzeczywiście jest wielu ludzi, którzy dorastali w znakomitych warunkach, są wykształceni, mają wysokie kompetencje i osiągają sukcesy, ale nie potrafią odczuwać zadowolenia z siebie i uwierzyć w swoje możliwości, mimo że wszyscy wokół ich podziwiają. Psychologowie nazywają to syndromem oszusta. Cierpi na niego np. Tom Hanks, który jest uznanym aktorem i otrzymał wiele nagród, w tym dwa Oscary – ma zatem obiektywne dowody na swoją wybitność i sukces. Mimo to w jednym z wywiadów powiedział, że czuje się jak oszust i boi się, że zaraz ktoś go zdemaskuje i odkryje, że on tak naprawdę nie ma talentu i nie powinien dostać tych wszystkich nagród. Ludzie tacy jak Hanks nie potrafią docenić siebie, umniejszają swoje zasługi i uważają, że osiągnęli sukces przypadkiem, dzięki łutowi szczęścia. Nie umieją przypisać swoich sukcesów sobie i swojej ciężkiej pracy. Cechuje ich tzw. pesymistyczny styl wyjaśniania, czyli swoje osiągnięcia przypisują czynnikom zewnętrznym, myślą o sobie: „Udało mi się, bo po prostu miałem szczęście", a porażki – czynnikom wewnętrznym: „Nie udało mi się, bo widocznie nie jestem wystarczająco inteligentny i zdolny". Takie osoby żyją w ciągłym strachu, że coś im nie wyjdzie, a to może utwierdzać ich w przekonaniu o swojej beznadziejności i ostatecznie doprowadzić do wyuczonej bezradności, czyli przestaną podejmować jakiekolwiek działania, bo w ich mniemaniu i tak nie przyniosą one efektów. Wyuczona bezradność karmiona pesymistycznym stylem wyjaśniania jest bardzo prostą drogą do depresji. To niebezpieczny mechanizm, na który narażeni są wspomniani wcześniej perfekcjoniści – ich dążenie do robienia wszystkiego jak najlepiej wynika nie tylko z chęci dobrego wykonania pracy, lecz również, a może przede wszystkim, z ogromnego lęku. Najgorsze jest to, że społeczeństwo wzmacnia perfekcjonistów w ich dążeniu do ideału, bo przecież są świetnymi pracownikami, uczniami, wszystko robią na czas i bezbłędnie, a jak inny współpracownik się pomyli, to go poprawią. Już w młodym wieku stają się ulubieńcami nauczycieli, bo przecież każdy nauczyciel chce mieć w klasie, a rodzic – w domu, prymusa, olimpijczyka, ucznia, z którym nie ma żadnych problemów i który będzie powodem do ciągłej dumy. Taki uczeń, zamiast choć raz usłyszeć, że może czasem warto coś sobie odpuścić, że drugie czy trzecie miejsce też jest osiągnięciem i że równie ważny jest odpoczynek oraz zasłużony czas wolny, jest utwierdzany w przekonaniu, że powinien sięgać najwyżej jak się da. Z czasem internalizuje te przekonania i staje się ofiarą własnej ambicji, a przecież ambicja jest niezwykle wzmacnianą społecznie cechą, uważaną za olbrzymi walor. Jeśli jeszcze ten uczeń, paradoksalnie na swoje nieszczęście, jest zdolny, inteligentny, ma odpowiednie predyspozycje i cechy ułatwiające mu osiąganie sukcesów na pewnych polach, jest popychany do przodu do krańca swoich możliwości. Granica między wspieraniem i dopingowaniem takiej osoby a wywieraniem presji i kreowaniem niebotycznych oczekiwań jest czasem niezauważalna i niezmiernie łatwa do przekroczenia. Niestety nie zawsze w życiu można być najlepszym, ale dla opisanego ucznia takie sytuacje będą niezwykle trudne emocjonalnie, również w dorosłym życiu – i prawdopodobnie nie będzie umiał sobie z nimi poradzić. Przenosząc się na drugą stronę spektrum zdolności do samozadowolenia, dostrzegamy, że istnieją też ludzie, którzy potrafią cieszyć się najmniejszym sukcesem, doceniają wszystko, co osiągną, choćby to, że wysiane przez nich nasiona kwiatków wykiełkowały na balkonie, i mówią sobie: jestem fajny, jestem mądra, brawo

Trzeba dać sobie przyzwolenie na błędy i na bycie niedoskonałym. Perfekcjoniści nie potrafią być z siebie zadowoleni, bo czują, że we wszystkim są niewystarczająco dobrzy

Joanna Tomczyk
psycholożka, wykładowczyni na Uniwersytecie SWPS, badaczka i pasjonatka psychologii pozytywnej. Wielokrotna stypendystka Narodowego Centrum Nauki. W ramach pracy doktorskiej prowadzi badania dotyczące wpływu wdzięczności na dobrostan psychiczny. Jako członkini Międzynarodowego Stowarzyszenia Psychologii Pozytywnej (IPPA) regularnie wygłasza referaty na światowych i europejskich kongresach psychologii pozytywnej

eprasa.pl d75515fc84

dla mnie; celebrują każde małe zwycięstwo. Tacy ludzie prawdopodobnie są szczęśliwsi. Nie warto walczyć o bycie na szczycie cały czas, warto nauczyć się cieszyć drobnymi rzeczami, świętować swoje sukcesy i uczyć się samoakceptacji. Na szali jest bardzo dużo, ponieważ zarówno perfekcjonizm, jak i chronicznie niska samoocena może doprowadzić do depresji i innych zaburzeń psychicznych.

AP: Zastanawiam się nad Polakami. Odnoszę wrażenie, że Polacy przodują w krytycyzmie, zarówno wobec siebie, jak i innych. Polki są wyjątkowo niezadowolone z siebie, nie umieją cieszyć się komplementami, stale się odchudzają i chcą wyglądać inaczej. Myśli pani, że to wynika z polskiej kultury?

JT: Myślę, że częściowo tak. Faktycznie, pochwalona Polka rzadko potrafi uśmiechnąć się i podziękować za komplement, prędzej z zakłopotaniem powie: „No coś ty, przesadzasz", i jeszcze doda, że jej sukienka ma już kilka lat i na dodatek jest z second handu. Nie jesteśmy uczeni przyjmowania komplementów z pewnością siebie, one często wprawiają nas, zwłaszcza kobiety, w zażenowanie. W Polsce kobieta, która po usłyszeniu komplementu na temat swojej sukienki, odpowiedziałaby z uśmiechem: „Dziękuję, bardzo ją lubię!", wzbudziłaby nie lada zdziwienie. Wydaje mi się, że panuje u nas dziwne przekonanie, iż powinno się umniejszać swoje zasługi czy pozytywne cechy, inaczej ktoś pomyśli, że się przechwalamy czy jesteśmy zarozumiali. A przecież najczęściej ktoś nas komplementuje po to, by zrobiło się nam miło, by wzbudzić w nas pozytywne emocje, tymczasem często ma to zupełnie odwrotny skutek. Dzieci umieją się dużo lepiej i naturalniej w takich sytuacjach zachować niż dorośli, którzy zdążyli się już przez modelowanie nauczyć, że komplementom wypada zaprzeczać. Jak mamy wyrosnąć na pewnych siebie i zadowolonych z siebie ludzi, skoro zgodnie z powiedzeniem: „Siedź cicho, sami cię znajdą" czy „Pokorne ciele dwie matki ssie", wpaja się nam zakorzenione kulturowo i religijnie takie cnoty jak skromność, pokora, niewychodzenie przed szereg. Inna sprawa, że cudze sukcesy są często dla Polaków źródłem zawiści i negatywnych komentarzy. W USA jest na przykład zupełnie inaczej, ludzie poklepują się po plecach, gdy komuś coś się uda. Mam wrażenie, że u nas sukcesy innych są odbierane jako zagrożenie dla nas samych. To może też wynikać z braku pewności siebie – jeśli nie doceniamy własnych osiągnięć, możemy mieć też trudności z docenieniem cudzych. Jest takie powiedzenie, że „zdmuchując świeczkę kogoś innego, nie sprawiamy, że nasza się zapali", ale ludzie niestety bardzo często myślą, że jest odwrotnie. W Polsce nie jesteśmy zachęcani do pracy zespołowej, doceniania na głos sukcesów innych ludzi, dopingowania kolegów szkolnych i współpracowników. Stąd tak ogromne zapotrzebowanie na szkolenia w firmach i korporacjach, gdzie szefowie i menedżerowie uczą się dawania pozytywnego feedbacku, wyrażania uznania dla swoich pracowników, umiejętnego motywowania zespołu. Coś, co powinno być naturalne w relacjach międzyludzkich, np. docenianie drugiej osoby, jest towarem luksusowym.

Gdy słyszymy głos swojego wewnętrznego krytyka, próbującego podciąć nam skrzydła, nie poddawajmy się, wejdźmy z nim w dyskusję

AP: Wspomniała pani o USA. Tam dzieci uczy się od najmłodszych lat dostrzegania swoich silnych stron i bazowania na nich. W Polsce uczą się tego raczej dorośli na sesjach coachingowych.

JT: Obawiam się, że minie jeszcze wiele lat, może nawet parę pokoleń, nim standardem w polskich rodzinach będzie wspieranie u dzieci rozwoju bezwarunkowego poczucia własnej wartości, zadowolenia i dumy ze swoich silnych stron, doceniania i akceptowania siebie takim, jakim się jest. Na szczęście dużo zaczyna się na tym polu zmieniać i widzę, że coraz świadomiej wychowuje się dzieci tak, aby wiedziały, że poczucie własnej wartości nie powinno być warunkowane oczekiwaniami otoczenia, wyglądem, osiągnięciami w szkole czy statusem finansowym. Jest nadzieja, że obecni i przyszli rodzice uwolnią się od mechanizmu deprecjonującego porównywania swoich dzieci z innymi i skończy się era komunikatów w stylu: „Kasia dostała piątkę, a ty tylko trójkę z plusem. Dlaczego nie uczysz się tak dobrze, jak Kasia?". Wierzę, że każde kolejne pokolenie będzie coraz bardziej świadome swojej wartości, a zatem będą to pokolenia ludzi w końcu zadowolonych z siebie i znacznie szczęśliwszych niż współcześni Polacy.

AP: Jak poczucie niespełnienia i niezadowolenia z siebie wpływa na nasze życie?

JT: Chronicznie niska samoocena jest bardzo niebezpieczna, można nawet powiedzieć, że jest pierwszym krokiem do depresji. Jednym z elementów triady poznawczej depresji jest negatywny obraz siebie – chodzi zwłaszcza o zupełnie irracjonalne, niemające podstaw opinie o sobie, które sami wytworzyliśmy, na przykład, że jest się beznadziejnym, brzydkim, głupim, bezwartościowym, niegodnym docenienia. Kolejne dwa elementy, które wiążą się z pierwszym, to negatywny obraz przyszłości, obarczony na przykład przekonaniem, że „skoro jestem taka brzydka, to nikt mnie nigdy nie pokocha i całe życie będę sama", i negatywny obraz świata, związany ponurymi myślami w stylu „świat to samotne, wrogie miejsce, nikomu na mnie nie zależy". Błędne koło napędza się i bardzo trudno z niego wyjść. Najskuteczniejszą drogą jest podjęcie terapii. Jeśli zauważamy u siebie tendencję do formułowania automatycznych negatywnych myśli na swój temat, warto się im przyjrzeć. Na przykład: szef prosi o poprawienie raportu, a ty myślisz: „Ale jestem beznadziejny, nawet tak prostej rzeczy nie

eprasa.pl d75515fc84

Każdy zasługuje na zadowolenie z siebie

Warto zrewidować swoje relacje z otoczeniem i sprawdzić, czy nie ma wokół nas przesadnie krytycznych, niesprawiedliwych, toksycznych ludzi, którzy podważają naszą samoocenę

umiem dobrze zrobić. Jeszcze trochę i mnie zwolnią, po co trzymać pracownika, na którym nie można polegać". A przecież chodzi tylko o naniesienie poprawek w generalnie dobrze wykonanym raporcie! Każdy ma prawo do błędu, jego popełnienie nie umniejsza naszej wartości. Kombinacja poczucia zagrożenia, winy, lęku i nadinterpretacji krytyki kończy się właśnie niską samooceną i wiecznym niezadowoleniem z siebie, a ostatecznie – wyuczoną bezradnością. Taki pracownik w końcu przestanie podejmować jakikolwiek wysiłek i zacznie źle wykonywać swoją pracę, przeświadczony, że cokolwiek zrobi, i tak zostanie zwolniony – do czego prawdopodobnie to doprowadzi. A wszystko zaczęło się od sposobu interpretacji zdarzeń, słów wypowiedzianych przez innych, ich reakcji na jego zachowanie... To, jak interpretujemy wszystko, co się nam przydarza, ma ogromną moc i bez przesady można powiedzieć, że wpływa nie tylko na zadowolenie z siebie, ale również na nasze zdrowie psychiczne.

AP: Jak można zmienić swój stosunek do siebie? Od czego zacząć?
JT: Zaczęłabym od skupiania się na faktach, obiektywnych dowodach, że jesteśmy kompetentni, inteligentni i skuteczni. Dzięki temu powoli nauczymy się postrzegać rzeczywistość taką, jaka jest, a nie przez pryzmat naszej interpretacji i negatywnej wizji siebie. Pomyślmy, jakie sytuacje i które z naszych osiągnięć wzbudziłyby w nas podziw, gdyby dotyczyły naszych bliskich. Jak wyrazilibyśmy naszą dumę z ich sukcesów, jakimi słowami ich docenili. My tak samo zasługujemy na to docenienie i dumę, pozwólmy sobie na nie. Dobrym pomysłem jest również założenie zeszytu, w którym spisuje się miłe, pozytywne opinie na swój temat, pochwały i słowa uznania, jakie słyszymy z ust innych, by móc je przeczytać, gdy tylko przestajemy wierzyć w swoją wartość. Można również zapytać bliskich, jak nas odbierają i co o nas myślą, ale pamiętajmy, by dobierać te osoby ostrożnie. Jeśli ktoś ma wiecznie krytykującą matkę, to z pewnością jest ona ostatnią osobą, którą należałoby poprosić o opinię. Najlepiej wybrać ze swojego otoczenia osoby życzliwe, wspierające, przychylne. Ich zdanie na nasz temat jest zazwyczaj znacznie lepsze niż nasze własne. Warto też zrewidować nasze relacje z otoczeniem i sprawdzić, czy nie ma wokół nas przesadnie krytycznych, niesprawiedliwych, toksycznych ludzi, którzy podważają naszą samoocenę. Jeśli od najmłodszych lat byliśmy pod wpływem takich osób, może to skutkować niezdolnością do odczuwania zadowolenia z siebie w dorosłym życiu. Toksyczne relacje są trucizną, która wnika w nas głęboko i nie pozwala cieszyć się życiem, a nawet odbija się na naszym zdrowiu. Idealnie byłoby takie relacje zerwać, ale oczywiście jest to bardzo trudne, często jesteśmy uzależnieni od tych ludzi zarówno emocjonalnie, jak i finansowo. Jeśli jednak nam się to uda, odczujemy ulgę i zaczniemy w końcu oddychać pełną piersią.

AP: Jak odkryć, kto jest toksyczny i odsunąć się od niego?
JT: Często pomaga nabranie dystansu i spojrzenie na sytuację z innej perspektywy – zaczynamy wtedy dostrzegać więcej, bardziej bezstronnie analizować, co nam służy, a co nie. Można spróbować wyjechać na jakiś czas albo chociaż ograniczyć spotykanie się z osobami, które wywołują w nas dyskomfort. Ludzie często nie mają świadomości, że tkwią w relacjach, które im nie służą, są szkodliwe. Najczęściej te relacje zaczynają się niewinnie, od drobnych rzeczy, ale stopniowo wciągają nas coraz głębiej. Na przykład partner prosi partnerkę, aby zamieniła swoje zdjęcie profilowe na Facebooku na zdjęcie ich kota, bo tak będzie czuł się bezpieczniej. Potem mówi, że lepiej, aby do pracy nie chodziła w spódnicy, by nie zwracać uwagi innych mężczyzn. Za jakiś czas prosi, aby nie spotykała się ze znajomymi, bo przecież jako dobra partnerka powinna spędzać ten czas z nim. Na początku kobieta może uważać, że to oznacza, iż on się o nią troszczy, że mu na niej zależy, ale w pewnym momencie, choć właściwie nawet nie wie, kiedy to się stało, zostaje zniewolona i zaczyna się dusić. Z takiego związku ciężko wyjść,

Fot. StockSnap

eprasa.pl d75515fc84

kobieta uzależnia się emocjonalnie od partnera, a gdy próbuje stawiać granice, on reaguje agresją. Oczywiście tego rodzaju relacje działają w obie strony – mężczyźni również padają ich ofiarami. W takich sytuacjach należy zadać sobie pytanie: czy ja naprawdę chcę być w tym związku dziś, za 5 lat, za 10 lat, do końca życia? Czy chcę, aby moje dzieci uczyły się takich zachowań i powtarzały te same schematy w przyszłości? Świadomość to pierwszy krok do uwolnienia się od toksycznej zależności. Bardzo pomocna jest terapia indywidualna, ucząca asertywności i stawiania własnych granic, oraz terapia par, jeśli chcemy wraz z partnerem zrozumieć mechanizmy jego zachowań i dowiedzieć się, jak postępować, by uzdrowić tę relację. Warto zaproponować takie rozwiązanie partnerowi, a jeśli odmówi, to raczej nie ma co liczyć na samoistną zmianę zaistniałej sytuacji. I tutaj powraca temat poczucia własnej wartości. Jeśli uważamy, że zasługujemy na szczęście, zadowolenie z siebie, poczucie bezpieczeństwa, samorealizację, godność i udane życie, łatwiej nam będzie o siebie zawalczyć. Niestety wiele osób współuzależnionych i tkwiących w toksycznych relacjach ma krańcowo niskie poczucie własnej wartości – i dlatego jest to takie trudne.

AP: Ludzie mają tendencję do porównywania się z innymi i to często w sposób absurdalny, taki jak na przykład: „Moja koleżanka wyszła za miłego bogacza, a ja tylko za przeciętnego faceta, ona jest szczęśliwa, ja nie lubię swojego męża. Czemu jej się udało, a mnie nie?" Czy porównywanie siebie z innymi w ogóle ma sens?

JT: Porównywanie się jest mechanizmem społecznym, którego chyba nie da się uniknąć. W końcu jesteśmy w nim trenowani przez całe życie, opiera się na nim system szkolny i zawodowy. Porównania robimy nieświadomie i automatycznie. Jak już mówiłam, ten wzorzec kulturowy jest bardzo głęboko zakorzeniony. Możemy jednak zidentyfikować porównania bezsensowne, deprecjonujące i szkodliwe, karmione zawiścią czy budzące w nas poczucie niższości, a potem postarać się od nich uwolnić. Pamiętajmy jednak, że tak naprawdę nigdy nie wiemy, jak to jest być w butach innej osoby. Nie wiemy, z czym musi się ona mierzyć, czego nie pokazuje, co się dzieje za murami tego luksusowego domu, który tak bardzo chcielibyśmy mieć. Z zewnątrz widzimy tylko pewne aspekty czyjegoś życia, więc zanim zapytamy: „Dlaczego jej się udało, a mnie nie", miejmy świadomość, że rzeczywistość tej osoby może wyglądać zupełnie inaczej, niż nam się wydaje. Od razu przychodzą mi na myśl media społecznościowe, które bardzo ułatwiają malowanie i rozpowszechnianie wyidealizowanych obrazów naszego życia, związku, pracy, rodzicielstwa, diety, samooceny. Przez niemożliwą do przetworzenia informacyjną falę tsunami, jaką jesteśmy zalewani w Internecie, nie mamy czasu na racjonalną analizę, dlatego przyjmujemy te obrazy bezkrytycznie. To nas łatwo wpędza w poczucie, że wszystkim dookoła się udaje, że bez wysiłku wychowują idealne dzieci, a ich relacje rodzinne przepełnione są słodyczą od śniadania na skąpanym w słońcu tarasie do wieczornej kąpieli z kieliszkiem szampana przed jogą na dobranoc. Podczas gdy my padamy z nóg po przyjściu z pracy i pospiesznie odgrzewamy zupę w mikrofalówce, by zdążyć jeszcze wykonać z dzieckiem pracę plastyczną, o której przypomniało sobie przed snem. Pojawiają się pytania: dlaczego innym tak łatwo wszystko przychodzi, a ja ledwo daję radę, dlaczego moje życie tak wygląda, co zrobiłam nie tak i na czym polega moja słabość, dlaczego po wstaniu z łóżka nie wyglądam jak inne kobiety w moim wieku, dlaczego kłócę się z mężem, a one żyją w romantycznej bajce... Dlatego, że to, co oglądamy na Instagramie, jest bardzo często właśnie bajką – zretuszowanym, pokolorowanym filmem fantastycznym, luźną wariacją na temat ludzkiego życia, w wybiórczym, improwizowanym ujęciu, dopasowanym do gustu odbiorców. O ile jeszcze my sami jako dojrzali ludzie jesteśmy w stanie wychwycić te zniekształcenia, o tyle nastolatkowie czy dzieci padają ofiarą porównań z instagramową fikcją z filtrem upiększającym. Jeszcze niedawno nastolatki, a nawet 8–10-latki, masowo podejmowały wyzwanie na TikToku, polegające na wstawieniu zdjęcia swojej sylwetki z kartką A4 przyłożoną do brzucha, by pokazać, że mają węższą talię niż szerokość kartki, czyli 21 cm! Można sobie wyobrazić, jak krańcowo niebezpieczne są takie trendy, tymczasem wymykają się one spod czyjejkolwiek kontroli. Nie chcę, aby to, co mówię o Internecie, miało wydźwięk wyłącznie negatywny, ale z pewnością ułatwia on i automatyzuje tworzenie porównań mogących doprowadzić do różnych zaburzeń psychicznych, na przykład odżywiania, nastroju czy lękowych, a w skrajnych przypadkach – do samobójstw. Warto sobie to uzmysłowić i odzyskać kontrolę nad tym, czym się karmimy i czym karmią się nasze dzieci, czyli z natłoku informacji wybierać te treści, które nas budują, inspirują, poszerzają naszą wiedzę i świadomość. A przede wszystkim te, które nie sabotują naszej samoakceptacji, nie podważają poczucia własnej wartości.

Poznanie swoich mocnych stron stwarza możliwość zreperowania nadszarpniętej wiary w siebie

AP: Spróbujmy stworzyć poradnik, w jaki sposób krok po kroku zdobyć poczucie samoakceptacji i zadowolenia z siebie.

JT: Zanim stworzymy poradnik, chcę podkreślić, że jeśli niska samoocena utrudnia nam życie i powoduje cierpienie, uniemożliwia rozwój i odbiera radość z życia, to najlepiej rozważyć psychoterapię, np. behawioralno-poznawczą. Pozwala ona zidentyfikować błędne przekonania i pracować nad przekonstruowaniem ich na zdrowsze, pomaga nam zrozumieć nasze zachowanie i schematy działania. Co możemy zrobić sami? Zacznijmy od przyjrzenia się sobie i odpowiedzenia na kilka pytań. Co myślę o sobie, gdy coś mi się udaje? Jakie słyszę wtedy myśli? Czy potrafię zwrócić uwagę na sytuacje, w których robię coś dobrze? Czy jestem z siebie wtedy zadowolona? Czy umiem sama siebie pochwalić? Czy umiem się docenić, powiedzieć: „tak, ten

eprasa.pl d75515fc84

Każdy zasługuje na zadowolenie z siebie

To, jak interpretujemy wszystko, co się nam przydarza, ma ogromną moc i bez przesady można powiedzieć, że wpływa nie tylko na zadowolenie z siebie, ale również na nasze zdrowie psychiczne

sukces jest wynikiem mojej pracy, zasłużyłam na niego"? Czy umiem świętować swoje małe zwycięstwa? Celebrowanie sukcesów to drugi krok, niezwykle ważny. Chodzi o to, by celebrować nie tylko wielkie i ważne wydarzenia, ale też najmniejsze osiągnięcia, na przykład to, że postanowiliśmy pobiegać mimo niesprzyjającej pogody – jeśli wyznaczyliśmy sobie cel, którym jest poprawa kondycji. Zasługujemy na to, by odczuwać zadowolenie z siebie. Kolejnym krokiem będzie oswojenie naszego wewnętrznego krytyka. Gdy słyszymy jego wiecznie krytykujący głos, który podkopuje naszą wiarę w siebie, podając w wątpliwość nasze sukcesy: „Nie ciesz się tak, udało ci się, bo pewnie była mała konkurencja, ty wcale nie jesteś taka super", wejdźmy z nim w dyskusję: „A właśnie, że jestem super! To mnie się udało, ja tego dokonałam i żadne okoliczności tego nie umniejszą!" Spróbujmy przyłapać tego krytyka na gorącym uczynku, postarajmy się złapać tę wrogą myśl, gdy się pojawi. I podyskutujmy z nią, bądźmy swoim obrońcą, jak w sądzie – bo przecież każdy na obrońcę zasługuje i każdemu przysługuje prawo, by go powołać.

AP: Jak zidentyfikować i wyciszyć wewnętrznego krytyka, aby nie zatruwał nam życia?

JT: Po pierwsze, usłyszmy go. Jakim mówi głosem? Czyj to głos? Może to głos rodzica, nauczyciela, partnera? Może nasz własny? Obnażmy go, poznajmy, kim jest. Następnie postarajmy się go zobaczyć. Wyobrazić, może nawet narysować. Jaką ma postać? Czy to człowiek, czy diabełek za uchem, czy jakiś potwór? Gdy go zobaczymy, przestanie być taki straszny. Boimy się rzeczy niepoznanych, niezrozumiałych, nieokreślonych kształtów w ciemnościach – rzućmy więc na niego światło. Następnie porozmawiajmy z nim. Zobaczmy, czego od nas chce, co chce uzyskać, dlaczego nas krytykuje, czy nasz strach go wzmacnia. Ostatecznie powiedzmy mu, że wcale się go nie boimy i nie chcemy słuchać jego krytyki, ponieważ nie jest konstruktywna i odbiera nam radość życia. Może się okazać, że potworek się pojawił, bo chce nas na swój sposób chronić, żebyśmy nie ryzykowali, nie przeprowadzali niebezpiecznych zmian, nie opuszczali strefy komfortu. Wtedy mówi nam: „Nie zmieniaj pracy, choć jej nie lubisz, bo sobie w żadnej innej nie poradzisz. Poza tym i tak nikt cię nie zatrudni, bo teraz szuka się tylko młodych i pięknych, a wiadomo, że ty taka nie jesteś". Ludzie z natury nie lubią zmian, bo są niewygodne, kosztują dużo wysiłku i energii. Wymagają wybetonowania zupełnie nowej drogi, chociaż ta stara, podziurawiona, jest nadal przejezdna – komu by się chciało? Nasz krytyk czasem próbuje nas od takich planów odwieść, ale wiadomo, że tym samym hamuje lub wręcz uniemożliwia nasz rozwój. I w tej potyczce znów pomogą nam fakty, argumenty oparte na dowodach, myślenie w stylu: „Wiem, że zmiana pracy jest wyzwaniem i też się boję, ale jeśli poradziłam sobie wtedy i wtedy – tu przywołujemy konkretne sytuacje – to teraz też dam sobie radę". Profesor Maxie C. Maultsby, wybitny psychiatra i twórca Racjonalnej Terapii Zachowania, napisał kiedyś: „80% rzeczy, których się obawiasz, nigdy się nie wydarzy, na 12% nie masz wpływu, a z pozostałymi świetnie sobie poradzisz". Są badania, które to potwierdzają – znaczna większość naszych zmartwień jest zupełnie irracjonalna!

AP: Więc zamiast się martwić, warto cieszyć się życiem i skupić się na swoich mocnych stronach.

JT: Bardzo lubię teorię sił charakteru, autorstwa Martina Seligmana i Christophera Petersona. Czerpiąc z różnych kultur, filozofii i religii świata, stworzyli oni katalog uniwersalnych cnót i wartości, jakie wyznają i do jakich dążą ludzie od czasów starożytnych. Miłość, mądrość, odwaga, sprawiedliwość i wiele innych, wciąż aktualnych. Spośród nich wyszczególnili 24 siły ludzkiego charakteru, które pomagają te dążenia realizować. I teraz najlepsza informacja: posiada je każdy z nas! Różnimy się tylko stopniem, w jakim są one rozwinięte czy ważne dla nas. Kreatywność, samodyscyplina, wdzięczność, zapał, wytrwałość, ciekawość, nadzieja... mamy tyle pięknych cech. Gdy czasem na warsztatach pytam uczestników: „Co w sobie lubisz, jaka jest twoja ulubiona mocna strona?", wiele osób mówi, że nic im nie przychodzi do głowy. Że to takie trudne! Przyznajmy się, kto z nas choć

Fot. Habitat_de_lill

eprasa.pl d75515fc84

Aby odzyskać wiarę w siebie, trzeba skupić się na faktach, obiektywnych dowodach, że jesteśmy kompetentni, inteligentni i skuteczni

raz tak nie pomyślał? Otóż mamy aż 24 mocne strony – jest więc z czego wybierać, prawda? (śmiech). Jeśli ktoś chciałby sprawdzić, które siły u niego dominują, autorzy tej teorii stworzyli odpowiedni kwestionariusz, dostępny na stronie www.viacharacter.org. Znając swoje najmocniejsze strony, możemy wykorzystać je do realizacji celów, spełniania marzeń, budowania relacji i w końcu – zreperowania nadszarpniętej wiary w siebie i samozadowolenia.

AP: W dobie pandemii wydaje się to jeszcze ważniejsze. Ludzie mają teraz więcej obaw i wątpliwości. Grozi im utrata pracy, lęk i brak samozadowolenia wzmacniają się.

JT: Od półtora roku żyjemy w przewlekłej sytuacji kryzysowej. Każda zmiana jest stresująca, a w obecnych czasach wszystko jest zmianą, nie wiemy, co będzie za tydzień czy miesiąc, żyjemy więc w ciągłym napięciu i oczekiwaniu na to, co się wydarzy. Do tego nigdy wcześniej nie musieliśmy się izolować społecznie. A potrzebujemy ludzi, kontaktu, wsparcia, rozmowy w cztery oczy, dotyku. Z tych wszystkich powodów dramatycznie zwiększyła się liczba zachorowań na depresję i innych zaburzeń, np. lękowych. Powracając do samooceny, w takich okolicznościach staje się ona krucha i warto się jej przyjrzeć. Paradoksalnie, pandemia dostarczyła nam dużo nowych informacji o nas samych. Zachęcam, żeby zadać sobie następujące pytania: Co mi się udało, z czym sobie poradziłam? Do czego się zaadaptowałam, choć wydawało mi się to niemożliwe? Z czego wyszłam cało, choć bardzo się bałam? Jakie nowe umiejętności rozwinęłam? Czym sama siebie zaskoczyłam? Czego się nauczyłam o sobie? Kiedy byłam dzielna, silna, wytrzymała? Przypuszczam, że odpowiedzi nas zadziwią, pozwolą spojrzeć na siebie innym okiem. Może w efekcie wzrośnie nasze zadowolenie z siebie, poprawi się samopoczucie.

AP: Co zyskujemy, mając lepsze samopoczucie? Dlaczego warto odciąć się od pewnych kodów kulturowych, toksycznych ludzi? Co możemy w ten sposób wygrać?

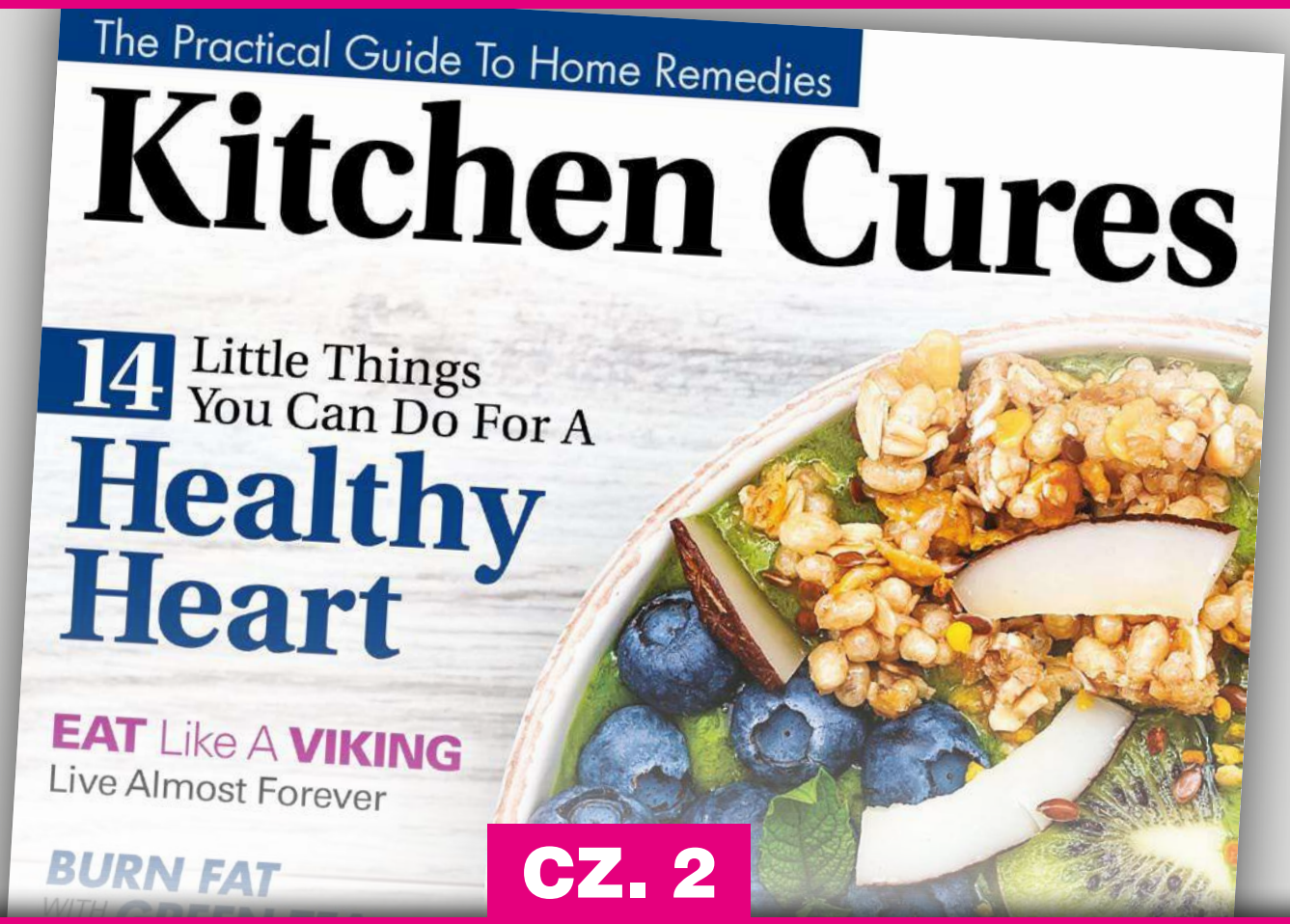
JT: Możemy wygrać to, co najważniejsze, czyli poczucie szczęścia. Badania pokazują, że uważamy szczęście za jedną z najważniejszych wartości w naszym życiu. Ale paradoksalnie robimy bardzo dużo rzeczy, które je sabotują i utrudniają jego osiągnięcie, stawiamy je na samym końcu spraw, o które na co dzień dbamy. W psychologii pozytywnej jest kilka teorii szczęścia, do mnie przemawia teoria „prioritising positivity" Barbary Fredrickson, która mówi, że szczęście jest naszą decyzją, podejmowaną codziennie od nowa. Jest świadomym zobowiązaniem wobec siebie, by tak planować i przeżywać zaczynający się dzień – a w efekcie całe życie – by tworzyć jak najwięcej okazji do przeżywania pozytywnych emocji: radości, miłości, wdzięczności, inspiracji, zachwytu, dumy, spokoju, ciekawości... Dla mnie to jest szczęście. Podsumowując naszą rozmowę, szczęścia nie da nam ani dążenie do perfekcji i bycia zawsze najlepszym, ani doścignięcie statusu osoby, do której się porównujemy, ani spełnianie społecznych oczekiwań i otrzymywanie za to pochwał. Jako ludzie jesteśmy bardzo słabi w przewidywaniu, co nas uszczęśliwi. Pyta pani, co zyskujemy, dbając o swoje poczucie szczęścia. Psychologowie badają to od dawna, najdłuższe badanie nad szczęściem trwało prawie 80 lat! Wiemy, że ludzie szczęśliwi są zdrowsi, dłużej żyją, mają lepszą odporność i niższe ciśnienie, są bardziej prospołeczni, chętniej pomagają innym, odnoszą więcej sukcesów, mają więcej przyjaciół, tworzą bardziej udane związki. Doświadczanie pozytywnych emocji wspiera procesy poznawcze: uwagę, pamięć, uczenie się, również kreatywność. Szczęśliwi lekarze stawiają trafniejsze diagnozy i popełniają mniej błędów, szczęśliwi pracownicy biorą mniej zwolnień lekarskich, są mniej narażeni na wypalenie zawodowe i przewlekły stres. Jest tyle korzyści z tego płynących, że już czas, by przestać traktować szczęście i samozadowolenie jako wynik zrealizowania wymyślonych przez nas warunków, lecz jako fundament, który ułatwi budowę udanego i spełnionego życia. ■

Fot. geralt

eprasa.pl d75515fc84

SUPLEMENT

Przedstawiamy REKOMENDACJE i SEKRETY amerykańskich lekarzy, wydane pod wymownym tytułem KITCHEN CURES, czyli KUCHNIA, KTÓRA LECZY



CZ. 2

ZDROWE TRAWIENIE

Wzdęcia, gazy, trudności z wypróżnieniem... Sprawdź, jakie składniki diety promują rozwój dobroczynnych bakterii jelitowych, regulujących procesy trawienia. Skorzystaj z przepisów kulinarnych uznanej dietetyczki, Meg Thompson, by poprawić działanie układu pokarmowego

W następnym wydaniu HOLISTIC HEALTH część 3. SUPLEMENTU:

ŻYWNOŚĆ LECZNICZA

Czy wiesz, że suszone śliwki wzmacniają kości, a lukrecja wspomaga leczenie chorób jelita grubego? Ale produktów spożywczych, zwłaszcza owoców, warzyw i ziół, które działają równie skuteczne jak leki, jest o wiele więcej. Poznaj je i wykorzystaj ich moc, by cieszyć się zdrowiem!

eprasa.pl d75515fc84

Chroniczny stres, długotrwałe stosowanie leków, takich jak ibuprofen, i innych środków przeciwbólowych, picie zbyt dużej ilości kawy lub alkoholu, zła dieta... Styl życia może być przyczyną spustoszeń w naszym układzie pokarmowym. Pojawiają się wzdęcia, gazy, zaparcia, nudności i inne zaburzenia żołądkowo-jelitowe. Kluczem do zdrowego układu pokarmowego jest spożywanie produktów, które promują rozwój dobrych bakterii jelitowych, a zwalczają te szkodliwe. Dowiedz się, jaki pokarm jest najlepszy dla zachowania zdrowych jelit i jak działa na żołądek kilka zaskakujących środków, takich jak ostra papryka, kefir, kiwi i piwo!

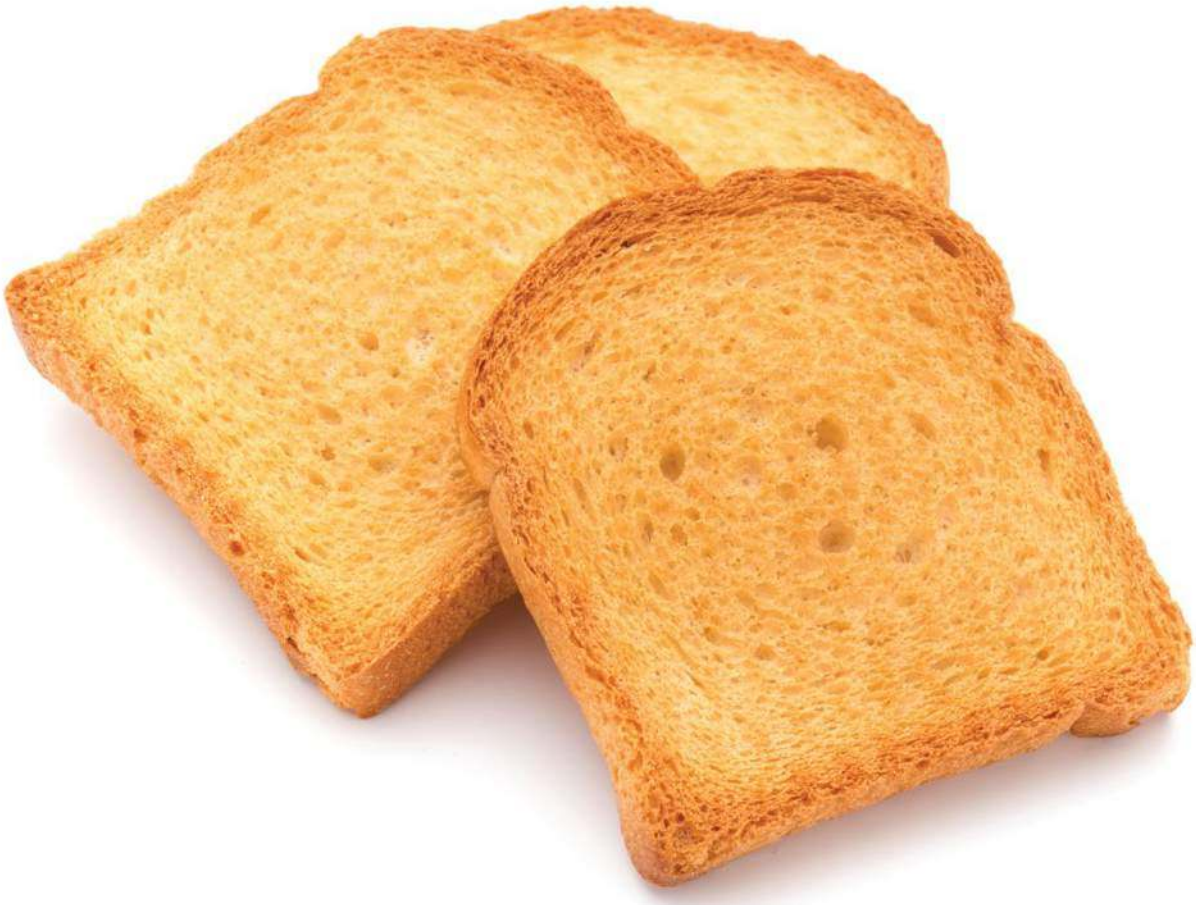
eprasa.pl d75515fc84

Zdrowe trawienie

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

eprasa.pl d75515fc84

Na nudności... jedzenie



Jessica Iannotta, dietetyczka, dyplomowana specjalistka żywienia onkologicznego, dyrektorka Savor Health, oferującego usługi żywieniowe, w tym indywidualne programy żywieniowe dla pacjentów onkologicznych i ich opiekunów. Współautorka książki „The Meals to Heal Cookbook". savorhealth.com

Gdy dokuczają ci z jakiegokolwiek powodu nudności, nie masz prawdopodobnie ochoty ani na jedzenie, ani na picie. A jednak właśnie to może być najlepszym sposobem na złagodzenie tej dolegliwości. Głównym powodem nudności jest bowiem pusty żołądek, podlegający w tym stanie nieregularnym skurczom. Częste spożywanie niewielkich posiłków, 5–6 razy dziennie, pomaga przywrócić rytm pracy żołądka.

To również może pomóc: jako przekąski spożywaj suche, wysokowęglowodanowe produkty, takie jak krakersy, tosty, precle. Są nie tylko łagodne dla żołądka, lecz również pochłaniają nadmiar kwasu żołądkowego.
Najlepiej pij pół godziny przed posiłkiem lub pół godziny po nim. Łączenie płynnego i stałego pokarmu może bowiem nasilać nudności. Ważne jest również to, by pić powoli.

Spróbuj używać plastikowych sztućców. Metal może pozostawiać gorzki posmak w ustach, zwłaszcza jeśli przyjmuje się niektóre leki, takie jak antybiotyki lub środki stosowane w chemioterapii. Mogą one powodować poważne zmiany w odczuwaniu smaku.

Unikaj nieprzyjemnych zapachów i zadbaj o pomieszczenie, w którym spożywasz posiłki. Jedz w odprężającej, spokojnej atmosferze. To sprzyja prawidłowemu trawieniu.

Oto cztery propozycje smacznych posiłków, które są niezwykle skuteczne w łagodzeniu nudności.

eprasa.pl d75515fc84

SMACZNE I SKUTECZNE

Zupa jarmużowa z jęczmieniem

Opcjonalnie możesz do zupy dodać ugotowane i rozdrobnione mięso kurczaka, a jeśli masz dolegliwości związane z nadmiernym wydzielaniem przez żołądek soku trawiennego (nadkwasota), zrezygnuj częściowo lub całkowicie z pomidorów – zupa i tak będzie pyszna.

Składniki na 4 porcje

- 2 łyżki oliwy
- 1 średniej wielkości posiekana cebula
- 2 średniej wielkości obrane i posiekane marchewki
- 2 rozdrobnione ząbki czosnku
- 450 g pokrojonych w kostkę pomidorów (opcjonalnie)
- 2 szklanki bulionu warzywnego
- 1,5 szklanki gotowanej białej fasoli lub 450 g fasoli z puszki, odsączonej i opłukanej
- 0,5 szklanki pełnoziarnistego jęczmienia
- 4 szklanki posiekanego jarmużu
- sól i świeżo zmielony czarny pieprz
- 0,25 szklanki świeżo startego parmezanu (opcjonalnie)

Wlej oliwę do dużego garnka i podgrzej ją na średnim ogniu. Wrzuć cebulę, marchewkę i czosnek, smaż przez minutę. Następnie dodaj pomidory, bulion i białą fasolę. Doprowadź całość do wrzenia, po czym zmniejsz ogień. Przykryj garnek pokrywką i gotuj całość około 15 minut. Dodaj jęczmień i gotuj na wolnym ogniu do momentu, gdy jęczmień stanie się miękki. Dodaj jarmuż i gotuj do 2 minut. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Wlej zupę do misek i posyp ją świeżo startym parmezanem.

Owsiany bochenek z indykiem

To prosta, a zarazem bardzo smaczna potrawa, którą mogą się delektować również osoby cierpiące na nudności.

Składniki na 8 porcji

- 0,75 szklanki płatków owsianych
- 0,5 szklanki mleka
- 1 średniej wielkości obrana cebula
- 1 kg mielonej piersi indyka
- 0,5 szklanki posiekanej czerwonej papryki
- 2 duże ubite jajka
- 2 łyżeczki sosu Worcester
- 0,25 szklanki keczupu
- 0,5 łyżeczki soli
- świeżo mielony czarny pieprz
- 225 g sosu pomidorowego

Rozgrzej piekarnik do 180 st. C. Wymieszaj w małej misce płatki owsiane z mlekiem. Pokrój cienko ćwierć cebuli, resztę drobno posiekaj. W dużej misce wymieszaj zalane wcześniej mlekiem płatki owsiane, mięso, posiekaną cebulę, paprykę, jajka, sos Worcester, keczup, sól i pieprz. Przełóż całość do naczynia do pieczenia o wymiarach 23 na 23 cm i uformuj „bochenek" o szerokości 13 cm i grubości 6,5 cm. Polej go sosem pomidorowym i posyp pokrojoną w plasterki cebulą, następnie wstaw na godzinę do rozgrzanego piekarnika. Gotową pieczeń przed pokrojeniem odstaw na 10–15 minut, by nieco ostygła.

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

eprasa.pl d75515fc84

Płatki owsiane zapiekane z jabłkami i kruszonką

Płatki owsiane zawierają łatwo przyswajalne węglowodany, a lekko słodki, cierpki smak jabłka i przypraw sprawia, że to wyjątkowo aromatyczny posiłek. Resztki podpieczonej owsianki można podgrzać następnego dnia i podać z odrobiną mleka, jogurtu lub masła orzechowego.

Składniki na 6 porcji

- 2 szklanki płatków owsianych
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 0,5 łyżeczki mielonego cynamonu
- 0,25 łyżeczki mielonej gałki muszkatołowej
- 0,5 łyżeczki soli
- 2 szklanki mleka
- 0,25 szklanki czystego syropu klonowego
- 1 jajko
- 2 łyżki roztopionego masła lub oleju kokosowego
- 2 łyżeczki ekstraktu waniliowego
- 3 obrane, wydrążone i przekrojone na pół jabłka
- niesolone masło lub olej do nasmarowania naczynia do pieczenia

Na kruszonkę:
- 0,5 szklanki grubo posiekanych orzechów włoskich lub innych
- 1 łyżka roztopionego niesolonego masła ewentualnie oleju kokosowego
- szczypta soli
- 1 łyżka stołowa jasnego lub ciemnobrązowego cukru

Rozgrzej piekarnik do 180 st. C. Nasmaruj naczynie do pieczenia o wymiarach 23 na 23 cm niesolonym masłem lub olejem.

Do miski wsyp płatki owsiane, proszek do pieczenia, cynamon, gałkę muszkatołową i sól, wszystkie składniki wymieszaj, a następnie przełóż do przygotowanego naczynia do pieczenia. W innej misce wymieszaj mleko, syrop klonowy, jajko, roztopione masło i wanilię, następnie pokryj tą masą płatki owsiane. Włóż do płatków owsianych połówki jabłek, przekrojoną stroną do dołu.

W małej misce połącz składniki na kruszonkę, a następnie posyp nią płatki owsiane i jabłka. Zapiekaj 40–45 minut lub do momentu, aż środek się ugotuje, a kruszonka nabierze złocistego koloru. Lekko ostudź przed podaniem.

Imbirowa granita

To przepis na lekką, orzeźwiającą i smaczną granitę na bazie imbiru. Właściwości tej rośliny wykorzystuje się w Chinach od ponad dwóch tysięcy lat w leczeniu rozstroju żołądka, nudności i biegunki. Imbir jest bogaty w gingerole i szogaole – substancje roślinne rozluźniające przewód pokarmowy. Działanie lecznicze tej rośliny jest od wielu lat przedmiotem zainteresowania naukowców. Jedno z badań wykazało, że u pacjentów z nowotworem, którzy przyjmowali do jednego grama imbiru dziennie przez trzy dni przed chemioterapią, znacznie zmniejszyły się nudności.

Granitę można przechowywać w lodówce do pięciu dni.

Składniki na 8 porcji

- 3 łyżki świeżego imbiru, obranego i grubo pokrojonego
- 3,5 szklanki wody
- 1,5 szklanki cukru
- 2 łyżeczki świeżo wyciśniętego soku z cytryny

Blachę do pieczenia włóż na dwie godziny do zamrażarki. W blenderze lub robocie kuchennym zmiksuj imbir na purée z 1 szklanką wody. W rondelku wymieszaj purée z imbiru z cukrem i 2,5 szklanki wody. Duś na dużym ogniu, często mieszając i nie dopuszczając do wrzenia. Przecedź całość przez gęste sito. Wyrzuć miazgę, zachowaj tylko płyn. Wymieszaj go z sokiem z cytryny i wlej do schłodzonej formy do pieczenia. Umieść ją na równej powierzchni w zamrażarce, pozostaw na kilka godzin. Zamarzniętą miksturę zeskrob metalową łyżką, dzięki czemu granita będzie miała ziarnistą konsystencję, lub umieść jej połamane kawałki w robocie kuchennym i zmiksuj, by deser zyskał pożądaną teksturę.

W przypadku silnych nudności pij granitę przez cały dzień lub pół godziny przed posiłkiem.

Fot. Orzałaga

eprasa.pl d75515fc84

Zadbaj o odpowiedni poziom żelaza

Niski poziom żelaza jest często problemem osób przyjmujących leki hamujące wydzielanie kwasu żołądkowego w chorobie refluksowej przełyku (GERD), a także osób z zaburzeniami żołądkowo-jelitowymi, takimi jak choroba zapalna jelit, inaczej IBD (ang. Inflammatory Bowel Disease), czy krwawiące wrzody.

Żelazo występuje w wielu produktach pochodzenia zwierzęcego, takich jak wołowina, wątroba i sardynki, ale bogate w ten pierwiastek są także zielone warzywa, w tym szpinak, jarmuż czy kapusta włoska, a także fasola, soczewica, produkty pełnoziarniste, orzechy i ostrygi. Jednak żelazo przyjmowane wraz z pokarmem, niezależnie od tego, czy mówimy o żelazie niehemowym, pochodzenia roślinnego, czy o żelazie hemowym, czerpanym z produktów odzwierzęcych, ma stosunkowo niską przyswajalność. W dodatku przyjmowanie niektórych suplementów diety, takich jak wapń, może dodatkowo zakłócać jego wchłanianie.

Jak możesz zwiększyć wchłanianie żelaza? Jedz owoce cytrusowe lub inne produkty bogate w witaminę C, takie jak truskawki, żółta i czerwona papryka. *Przykłady:* dodaj plasterki pomarańczy do sałatki z jarmużu lub żółtą paprykę do gulaszu wołowego. Warto ponadto wiedzieć, że na rynku są dostępne suplementy zawierające żelazo w formie bardzo dobrze absorbowanej przez organizm. Ważne jest jednak to, by pochodziły one ze sprawdzonych źródeł. Ich stosowanie jest zalecane m.in. w przypadku zaburzeń metabolizmu energetycznego. Odpowiedni poziom żelaza w organizmie jest ważny również dlatego, że uczestniczy ono w wytwarzaniu hemoglobiny, będącej składnikiem czerwonych krwinek. ■

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

REKLAMA

eprasa.pl c75515fc84

(Nie)zwykłe włókno, które usuwa zaparcia

Joanne Slavin, lekarka, dyplomowana dietetyczka, profesorka nauk o żywności i żywieniu University of Minnesota w St. Paul, specjalistka zajmująca się badaniami nad wpływem ziaren na funkcjonowanie żołądka i jelit

Na temat zaparć istnieją niezliczone dowcipy... Nie jest jednak do śmiechu osobom, które każdego dnia odczuwają związany z nimi dyskomfort.
Ten problem dotyczy około 15% Amerykanów, a odsetek ten zwiększa się nawet do 40% w grupie osób po 65. roku życia. I zdecydowanie częściej problem ten dotyczy kobiet niż mężczyzn.

Badanie przeprowadzone w Finlandii, którego rezultaty zostały opublikowane w „Journal of Nutrition", ujawniło pozornie prosty i atrakcyjny sposób na pozbycie się tej dolegliwości – pełnoziarnisty chleb żytni. Naukowcy odkryli, że był on skuteczniejszy w łagodzeniu zaparć niż środki przeczyszczające, maślanka (naturalnie bogata w probiotyki *Lactobacillus rhamnosus* GG i uważana za środek o działaniu przeczyszczającym) lub biały chleb pszenny (również może zawierać trochę pełnego ziarna).

Badacze stwierdzili, że błonnik żyta jest bogaty w arabinoksylan (rodzaj polisacharydu), który zatrzymuje wodę w stolcu, a także uczestniczy w wytwarzaniu krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych (SCFA). Zarówno arabinoksylan, jak i te kwasy wpierają przemieszczanie się w okrężnicy niestrawionych resztek pokarmowych, a tym samych – ich wydalanie.

Jakie jeszcze zboża wspierają pracę jelit?

W jednym z badań 51 dorosłych osób z problemami trawiennymi spożywało przez trzy tygodnie około 250 gramów chleba żytniego dziennie (7–14 kromek, w zależności od ich wielkości). Zajadanie się chlebem skracało czas tranzytu jelitowego o 21–43% i zwiększało częstość wypróżnień, średnio o 1,4 razy w tygodniu. Co ciekawe, żyto nie jest wyjątkowe pod względem zawartości arabinoksylanu. Jego cennym źródłem jest również pełnoziarnista pszenica (chociaż ma nieco mniej arabinoksylanu niż żyto) i owies.

Trzeba jednak podkreślić, że gdy nękają nas zaparcia, warto spożywać przede wszystkim pełnoziarnisty chleb żytni. Niestety zdobycie go w USA wcale nie jest łatwe. W porównaniu z Amerykanami Europejczycy są w tym przypadku szczęściarzami, bo po pełnoziarnisty chleb żytni mogą sięgać każdego dnia.

W Ameryce chleby żytnie kupuje się w supermarketach, zapakowane w plastikowe torebki. Ich znaczenie w zapobieganiu zaparciom jest niewielkie, ponieważ w większości zawierają duże ilości włókien niezbożowych, które tylko w nieznacznym stopniu pomagają w uregulowaniu wypróżnień. Jednak każda ilość pełnego ziarna, nawet niewielka, jest lepsza niż żadna.

eprasa.pl d75515fc84

Czym się kierować, gdy szukamy wartościowego pieczywa, wspierającego zdrowie okrężnicy i zapobiegającego zaparciom?

- Najlepiej kupować pieczywo pełnoziarniste w piekarni, ponieważ uzyskamy tam odpowiedź na pytanie, który chleb zawiera najwięcej pełnych ziaren, a tym samym dokonamy właściwego wyboru. Możemy mieć pewność, że spożywanie takiego chleba poprawi stan jelita grubego i niewątpliwie zmniejszy zaparcia.
- Jeśli mamy dostęp wyłącznie do chleba pakowanego, kierujmy się tym, co widnieje na etykiecie, czyli szukajmy informacji, że jest to pieczywo pełnoziarniste (żytnie, pszenne czy jakiekolwiek inne). Taki zapis oznacza, że przynajmniej część błonnika w danym chlebie pochodzi z pełnych ziaren.
- Oczywiście chleb w 100% pełnoziarnisty jest najlepszy. Generalnie im cięższe i bardziej zbite pieczywo, tym więcej w nim pełnego ziarna.
- Pieczywo chrupkie zawiera zazwyczaj większe cząstki ziaren, które bezpośrednio przyczyniają się do regularności wypróżnień, zwiększają masę stolca i ułatwiają jego pasaż przez okrężnicę.

Podstawowa zasada jest taka, aby szerokim łukiem omijać w supermarkecie półki z pieczywem i jak najczęściej zaglądać do sprawdzonej piekarni, która dostarcza takie pieczywo, na jakim nam zależy, czyli pełnoziarniste. Okaże się ono nie tylko wybawieniem dla jelit, lecz również źródłem wspaniałych doznań smakowych. ■

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

Pikantne lekarstwo na żołądek

Żyjesz w permanentnym stresie albo przejadasz się, zwłaszcza wieczorem? Pamiętaj, że w każdym przypadku jako pierwszy ucierpi twój żołądek. Możesz wziąć wtedy lek zobojętniający kwas żołądkowy, ale to nie zawsze pomaga, a nawet powoduje zaparcia lub biegunkę. Jak temu zaradzić? Wybawieniem okaże się... ostra papryka – piecze w język, ale pomaga wnętrznościom. A to wszystko dzięki zawartej w niej kapsaicynie, która jest związkiem o sprawdzonych właściwościach przeciwbólowych, działającym zarówno wewnętrznie, jak i zewnętrznie.

W jednym z badań 30 pacjentom z niestrawnością (rozstrojem żołądka) podawano przez 5 tygodni po pół łyżeczki czerwonej papryki dziennie. Zaobserwowano, że spowodowało to złagodzenie dolegliwości.

Ostra papryka pomaga również w przypadku zgagi. Jeśli więc chcesz zapobiec problemom żołądkowym, codziennie dodawaj do potraw nieco ostrych przypraw, takich jak chili w proszku, ostra papryka lub curry, a do herbaty – na przykład niewielką ilość pieprzu cayenne.

David Grotto, dyplomowany dietetyk i założyciel Nutrition Housecall, LLC, firmy konsultingowej, która działa w Chicago i prowadzi wykłady oraz doradztwo z zakresu dietetyki, a także tworzy na zamówienie indywidualne diety; autor poczytnej książki poświęconej żywieniu „The Best Things You Can Eat"; davidgrotto.com

eprasa.pl d75515fc84

Ta dieta niszczy „tłuste robaki”

Zadbaj o florę jelitową i... po prostu schudnij

Gerard E. Mullin, lekarz, gastroenterolog, profesor nadzwyczajny medycyny w Johns Hopkins Univesity School of Medicine w Baltimore oraz dyrektor Integrative GI Nutrition Services w The Johns Hopkins Hospital w Baltimore, autor książki „The Gut Balance Revolution”

Obdarzone są właściwościami leczniczymi – łagodzą zaparcia, gazy, wzdęcia, a także biegunki, częsty efekt uboczny przyjmowania antybiotyków. Chodzi oczywiście o bakterie probiotyczne, znane jako probiotyki. Te pożyteczne mikroorganizmy występują w naszym przewodzie pokarmowym, w niektórych produktach spożywczych i suplementach. To właśnie one tak skutecznie przeciwdziałają dolegliwościom trawiennym. Najnowsze badania ujawniły również, że populacja bakterii jelitowych, znana jako mikrobiota jelitowa czy flora bakteryjna jelit, może w znaczy sposób wpływać na przyrost masy ciała. Jak temu zapobiec? Oto, co musisz wiedzieć o bakteriach jelitowych, probiotykach i tyciu.

Dbaj o równowagę!

Gdy masz nadwagę, istnieje duże prawdopodobieństwo, że cierpisz na dysbiozę – zaburzenie równowagi bakteryjnej przewodu pokarmowego. Oznacza to, że bakterii pożytecznych jest w jelitach za mało, by mogły utrzymać w ryzach te szkodliwe. Taka niekorzystna dysproporcja bywa wynikiem nadużywania antybiotyków. I to nie tylko tych, które przepisuje nam lekarz.

Większości zwierząt gospodarskich również podaje się antybiotyki, a więc nic dziwnego, że występują one w produktach pochodzenia zwierzęcego i za ich pośrednictwem trafiają do naszego organizmu. Dodajmy, że obecnie około 13% kalorii w przeciętnej diecie pochodzi z cukru (w tym z rafinowanego cukru trzcinowego i miodu), dodawanego do żywności. Cukier stwarza zaś idealne środowisko dla rozwoju szkodliwych bakterii.

Ważne odkrycie: u osób z nadwagą lub otyłością przeważa zwykle populacja bakterii *Firmicutes*, określanych jako tłuste robaki – przyczyniają się do wytwarzania w organizmie komórek tłuszczowych, a tym samym do wzrostu masy ciała. U osób szczupłych przeważa populacja bifidobakterii, pożytecznych mikroorganizmów, które zwalczają stany zapalne jelit, mające swój udział w przyroście masy ciała.

Te pokarmy pomagają

Tradycyjna amerykańska kuchnia opiera się na żywności przetworzonej, która umożliwia rozwój „tłustych robaków” (bakterii *Firmicutes*) i wywołuje stany zapalne. Niewiele jest w tej diecie żywności roślinnej, wyróżniającej się działaniem przeciwzapalnym.

Badania wykazują, że przejście na dietę śródziemnomorską (przeczytasz o niej więcej w artykule „Sekret inteligentnej diety”) to najlepszy sposób na utrzymanie zdrowej równowagi mikrobioty jelitowej.

Przybywa dowodów na to, że w odchudzaniu, a przynajmniej w zahamowaniu tycia, mogą pomóc suplementy z probiotykami. Korzystne jest również spożywanie fermentowanej żywności, zawierającej żywe kultury bakterii probiotycznych, a także żywności będącej źródłem prebiotyków, czyli składników pożywienia, które nie ulegają strawieniu i są pożywką dla dobroczynnych bakterii jelitowych.

Potwierdzają to badania podjęte w Belgii. Pokazują one, że osoby, które spożywają zaledwie 16 gramów probiotycznej żywności dziennie,

eprasa.pl d75515fc84

odzyskują równowagę mikrobiologiczną w jelitach. Ponadto mają one mniejszy apetyt, szybciej odczuwają sytość i... w konsekwencji chudną.

Nawet jeśli nie przejmujesz się tym, czy przytyjesz, pamiętaj, że produkty probiotyczne odżywiają florę jelitową, a tym samym pomagają w zachowaniu zdrowych jelit i zwiększają odporność organizmu.

Produkty przywracające równowagę mikrobioty, które warto wypróbować...

- **Fermentowane produkty mleczne,** takie jak jogurt, kefir czy maślanka, sprzyjają namnażaniu się pożytecznych bakterii w jelitach, a ponadto są bogate w bakterie *Lactobacillus gasseri,* które redukują, jak wynika z badań, podskórną i trzewną tkankę tłuszczową. Badania wykazały, że osoby, które jedzą co najmniej trzy porcje jogurtu tygodniowo, zyskują na zdrowiu: obniża się u nich poziom lipidów we krwi, zwiększa się ich masa mięśniowa, szybciej zaspokajają apetyt i mają talię węższą od bioder.
  Polecam: jogurt bułgarski White Mountain (whitemountainfoods. com), którego porcja zawiera do 90 mld organizmów, czyli znacznie więcej niż jogurty dostępne w supermarketach.

- **Kimchi** Warto poszukać tego koreańskiego przysmaku w sklepach ze zdrową żywnością lub samemu go przygotować, ponieważ jest wyjątkowo silnym probiotykiem. Kimchi sporządza się z marynowanej kapusty pekińskiej i przypraw, dodaje się do niego także kruszoną, czerwoną papryczkę gochugaru, która ma właściwości spalające tłuszcz. Najlepsze rezultaty daje regularne spożywanie tej pysznej potrawy, co najmniej 3–4 razy w tygodniu.

- **Owoce jagodowe** Borówki, truskawki, maliny, poziomki... Wszystkie owoce jagodowe są idealnym wyborem dla osób chcących schudnąć. Ludzie, którzy jedzą jagody, nie mają problemów związanych z odkładaniem się tkanki tłuszczowej, a ich organizm lepiej reaguje na insulinę, dzięki czemu komórki absorbują cukier z krwi, a to z kolei zapobiega cukrzycy. Zaleca się spożywanie przynajmniej 60 gramów jagód trzy razy w tygodniu lub częściej.

- **Zielona herbata** Wystarczą dwie do trzech filiżanek zielonej herbaty dziennie, aby wspomóc rozwój bakterii rozkładających tłuszcz. Dzięki przeanalizowaniu wyników 15 wcześniejszych badań naukowcy wykazali, że picie zielonej herbaty z kofeiną przyczynia się do zmniejszenia masy ciała i obwodu talii.

- **Cynamon** Ta przyprawa obniża poziom cukru we krwi po posiłkach i opóźnia opróżnianie żołądka – ma to kluczowe znaczenie dla poczucia sytości po jedzeniu. Najlepiej używać cynamonu cejlońskiego. Można go znaleźć w niektórych sklepach, a także kupić przez Internet. Oddziałuje na organizm lepiej niż powszechnie dostępny w supermarketach cynamon kasja. Codziennie dodawaj do porannej kawy, płatków śniadaniowych lub jogurtu około jednej czwartej łyżeczki cynamonu cejlońskiego.

- **Szparagi** Zawierają inulinę, prebiotyczną substancję przyczyniającą się do wzrostu populacji pożytecznych bakterii kwasu mlekowego z gatunku *Lactobacillus* i bifidobakterii, a także innych bakterii wpływających dobroczynnie na jelita. To również jedna z niewielu roślin (obok warzyw krzyżowych, czyli wszystkich odmian kapusty, brokułów, kalafiorów, brukselki, rzodkiewek, rzepy, boćwiny, gorczycy i chrzanu), która zawiera dużo glutationu, przeciwutleniacza zmniejszającego powiązane z tyciem stany zapalne. By szparagi przyniosły pożądany efekt, trzeba je jeść raz lub dwa razy w tygodniu.

Poznaj sekret inteligentnej diety

Niedawno naukowcy ostatecznie potwierdzili, że sposób odżywiania charakterystyczny dla krajów basenu Morza Śródziemnego, obfitujący w ryby, oliwę, produkty pełnoziarniste, świeże owoce i warzywa, a także dopuszczający picie niewielkich ilości wina, stwarza w organizmie idealne warunki dla mikrobioty, czyli populacji bakterii bytujących w naszych jelitach.

Nowe odkrycie: osoby z nadwagą bądź otyłością, które na potrzeby badania przeszły na dietę śródziemnomorską, już po dwóch tygodniach jej stosowania miały bardziej zróżnicowaną florę bakteryjną. Zarówno u badanych kobiet, jak i mężczyzn zaobserwowano ponadto obniżenie, średnio o 13%, poziomu trójglicerydów i złego cholesterolu LDL.

Wykazano również, że dieta śródziemnomorska znacznie zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób serca i cukrzycy, a także innych chorób przewlekłych

eprasa.pl d75515fc84

Meg Thompson, naturopatka i dietetyczka holistyczna specjalizująca się w zakresie dolegliwości trawiennych oraz zdrowia kobiet i dzieci, prowadzi prywatną praktykę w Melbourne, Australia. Autorka książki „Superfoods for Life: Cultured and Fermented Beverages", blogerka (mywholefoodromance.com), pisze na temat korzyści płynących z przestrzegania zróżnicowanej diety, podając równocześnie przepisy na pełnowartościowe posiłki

Pyszne domowe koktajle poprawiające trawienie

Och, nasz umęczony układ pokarmowy! Czy wiesz, że jego największym wrogiem są antybiotyki, które jednocześnie pomagają i szkodzą?
Pod wpływem antybiotyków giną nie tylko bakterie, które odpowiadają za choroby, ale również te pożyteczne, bez których układ pokarmowy nie może prawidłowo funkcjonować.

Ale szkodzimy naszemu układowi pokarmowemu także wtedy, gdy nadużywamy alkoholu, pijemy zbyt duże ilości kawy, stosujemy niewłaściwą dietę i żyjemy w chronicznym stresie. Niekorzystnie wpływa na niego również długotrwałe stosowanie niesteroidowych leków przeciwzapalnych i kortykosteroidów. Częstym następstwem są wtedy rozmaite dolegliwości, takie jak wzdęcia, gazy jelitowe, zaparcia i biegunka, a także różne choroby, w tym coraz powszechniejszy zespół jelita drażliwego. Wspaniałym napojem chroniącym jelita jest kefir, pełen różnorodnych, pożytecznych bakterii i korzystnych dla zdrowia drożdży.

Czym jest kefir?

To napój o kremowej, gęstej konsystencji, przypominający nieco jogurt, ale o bardziej cierpkim niż on smaku i bogatszy w bakterie, w tym dobroczynne gatunki *Lactobacillus*, i zawierający drożdże.

Regularne picie kefiru, przynajmniej jednej szklanki dziennie, poprawia trawienie i wzmacnia odporność, a także chroni przewód pokarmowy, stwarzając pożytecznym bakteriom odpowiednie środowisko do rozwoju i działania.

Możesz zrobić własny kefir i używać go jako bazy do przygotowania różnych przysmaków, ale w podanych przepisach sprawdzi się również kefir kupiony w sklepie. Napój ten można także stosować jako dodatek do koktajli, potraw i deserów.

Koktajl – antidotum na antybiotyki

Pij ten pyszny koktajl, aby uzupełnić florę bakteryjną podczas antybiotykoterapii i po zakończeniu leczenia.

Przepis na 1,5 filiżanki koktajlu

- 1 szklanka kefiru przygotowanego w domu lub gotowego
- 1 obrany banan
- 2 łyżki płatków owsianych (dowolnego rodzaju)

Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze, na wysokich obrotach, by koktajl uzyskł gładką konsystencję. Spożyj go natychmiast po przygotowaniu.

Zwykły kefir domowy

Przepis na 1 filiżankę kefiru

- 1 szklanka schłodzonego, ekologicznego mleka krowiego
- 1,5 łyżeczki ziaren (grzybków) kefirowych
- 1 wysterylizowany szklany słoik z zakrętką (o pojemności 1,25 szklanki lub większy)
- 1 mały kawałek gazy lub ręcznika papierowego
- 1 gumka recepturka
- 1 sitko o drobnych oczkach

Wlej mleko do słoika i dodaj ziarna kefiru. Przykryj słoik gazą i przymocuj ją gumką. Przechowuj w temperaturze pokojowej przez 12–24 godziny.

W zależności od temperatury panującej w mieszkaniu i od tego, jaki kefir chcesz uzyskać (im dłużej fermentuje, tym jest kwaśniejszy), fermentację można przedłużyć do 48 godzin. Przecedź kefir przez sitko do drugiego słoika, następnie zamknij słoik i wstaw go do lodówki (kefir może być w niej przechowywany najwyżej przez tydzień). Przenieś pozostałe ziarna kefiru z sitka do nowego słoika, by przygotować kolejny kefir.

Jeśli chcesz jednorazowo przygotować więcej kefiru, niż podałam w tym przepisie, musisz podwoić czy potroić ilość wszystkich składników i użyć odpowiednio większego słoika

Kefir z chrupiącą, szarlotkową granolą

Ten napój jest tak samo pyszny jak domowa szarlotka!

Przepis na 1,5 filiżanki kefiru z granolą

- 2 łyżki płatków owsianych (dowolnego rodzaju)
- 2 łyżki niesłodzonych płatków kokosowych
- 2 łyżki surowych, grubo posiekanych niesolonych migdałów
- 1 szklanka kefiru przygotowanego w domu lub gotowego
- 1 jabłko (najlepiej ekologiczne), wydrążone i grubo posiekane
- 0,5 łyżeczki mielonego cynamonu
- 0,5 łyżeczki mielonej gałki muszkatołowej
- 0,25 łyżeczki czystego ekstraktu waniliowego
- 1 łyżka czystego syropu klonowego (opcjonalnie)

Rozgrzej piekarnik do 180 st. C. Ułóż płatki owsiane, płatki kokosowe i migdały na blasze do pieczenia i piecz 12 minut lub do momentu, gdy płatki kokosowe zaczną lekko brązowieć. Wyjmij granolę z piekarnika i ostudź.

Kefir, jabłko, cynamon, gałkę muszkatołową, ekstrakt waniliowy i syrop klonowy zmiksuj w blenderze na gładką masę. Wlej do szklanki, dodaj granolę i całość wymieszaj.

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

eprasa.pl d75515fc84

Jedzenie, które może... **sabotować twój sen**

Bonnie Taub-Dix, dyplomowana dietetyczka, dyrektorka i właścicielka BTD Nutrition Consultants, LLC, na Long Island, Nowy Jork. Autorka książki „Read It Before You Eat It"; betterthandieting.com

Na pewno wiesz, że niewinna wieczorna kawa może wpłynąć na twój nocny wypoczynek. Po jej wypiciu zamiast spokojnie spać do rana, będziesz się w łóżku wiercić i przewracać z boku na bok. Ale produktów, które po spożyciu wieczorem zakłócają sen, jest znacznie więcej!

Lody

Koneserzy twierdzą, że lody z większą zawartością tłuszczu są smaczniejsze, ale w gruncie rzeczy nie chodzi o smak, tylko o gładką, aksamitną konsystencję. W zaledwie 125 gramach lodów waniliowych znajduje się od 16 do 17 gramów tłuszczu. A kto kończy na tak małej porcji?

Twój organizm spala tłuszcz znacznie wolniej niż białko czy węglowodany. Jeśli zjesz wysokotłuszczowy posiłek godzinę lub dwie przed udaniem się na nocny wypoczynek, zakłóci to twój sen, ponieważ układ trawienny będzie nadal pracował. Ponadto połączenie kwasu żołądkowego, skurczów żołądka i pozycji poziomej zwiększa ryzyko wystąpienia refluksu, czyli cofania się treści pokarmowej i soków żołądkowych do przełyku, co powoduje zgagę. Z tego powodu również nie uda ci się dobrze spać.

Czekolada

Niektóre jej rodzaje mogą zadziałać prawie tak samo jak filiżanka kawy. Szczególnie gorzka czekolada zawiera zaskakujące ilości kofeiny. Na przykład pół batonika Dagoba Eclipse Extra Dark dostarcza 41 miligramów kofeiny, czyli prawie tyle, ile znajduje się w jednej czwartej filiżanki espresso.

Czekolada zawiera również teobrominę, kolejną substancję pobudzającą, która może utrudnić zasypianie. Badania naukowe potwierdzają, że związek ten wywołuje przyspieszenie pracy serca i rozszerzenie naczyń krwionośnych.

Fasola

Generalnie to jedna z najzdrowszych roślin, niemniej porcja fasoli – albo kalafiora, brokułów, kapusty lub innych produktów powodujących wytwarzanie gazów w jelitach – może sprawić, że noc będzie trochę głośniejsza niż zwykle. Nikt nie śpi dobrze, kiedy dokuczają mu gazy. Zmniejszysz ten problem, jeśli wypijesz przed snem napar z rumianku lub mięty pieprzowej.

Pikantne potrawy

Chwilowo przyśpieszają metabolizm. Ich spożywanie powiązano także z wydłużonym czasem zasypiania i częstszym wybudzaniem się ze snu w nocy. Problemy te może spowodować m.in. kapsaicyna, substancja występująca w papryczkach chili, która podnosi temperaturę ciała, co również powoduje zaburzenia snu. U niektórych osób mogą pojawić się także skurcze żołądka czy zgaga. ■

eprasa.pl d75515fc84

Żywność ułatwiająca zasypianie

Posiłki oparte na węglowodanach zwiększają poziom tryptofanu we krwi, aminokwasu wykorzystywanego w organizmie do wytwarzania serotoniny – neuroprzekaźnika działającego uspokajająco.

Ciepłe mleko

To nie mit. Ciepłe mleko pite przed snem naprawdę pomoże ci zasnąć. Uspokaja ono żołądek, a rytuał jego picia może pomóc w wyciszeniu się, co ułatwi zaśnięcie.

Sok wiśniowy

Jedno z nowych badań, przedstawione na łamach „Journal of Medicinal Food", wykazało, że w przypadku osób, które piły przez dwa tygodnie po 225 mililitrów (jedna filiżanka) soku wiśniowego rano i przed snem, czas nocnych wybudzeń skrócił się mniej więcej o 17 minut w stosunku do czasu wybudzeń po spożywaniu innych soków. Wiśnie są bogate w melatoninę, hormon regulujący cykl okołodobowy organizmu. W badaniu wykorzystano sok firmy Cheribundi.

Pomocne: filiżanka soku wiśniowego dostarcza 140 kalorii, ale ponieważ jest nieoceniony dla twojego zdrowia, naprawdę warto go pić. Jeśli obawiasz się, że przytyjesz, ogranicz przyjmowanie kalorii pochodzących z innych źródeł.

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

Napój rozgrzewający i uspokajający żołądek: zielona herbata imbirowa

Jest dobra dla serca i mózgu, pomaga utrzymać prawidłowy poziom cukru we krwi i prawdopodobnie zmniejsza ryzyko zachorowania na niektóre rodzaje nowotworów.

W zielonej herbacie występują związki przeciwutleniające znane jako katechiny i to one pomagają w zwalczaniu chorób. Jeśli masz rozstrój żołądka, ta herbata także okaże się pomocna. Imbir łagodzi bowiem dolegliwości żołądkowe, takie jak nudności, poranne mdłości, gazy i niestrawność, a także objawy choroby lokomocyjnej.

Składniki na jedną filiżankę napoju

- 1 torebka zielonej herbaty
- 2 plasterki cytryny (umyj skórkę cytryny)
- 2 plasterki obranego imbiru
- 1 szklanka wrzącej wody
- 1 łyżeczka miodu (opcjonalnie)

Włóż torebkę herbaty, plasterki cytryny i imbir do sporego kubka. Dodaj gorącą wodę i odstaw na 3–4 minuty, następnie odcedź. W razie potrzeby dosłodź miodem. ■

Sharon Palmer, dyplomowana dietetyczka w Duarte, w Kalifornii, autorka książek „The Plant-Powered Diet" i „Plant-Powered for Life"; sharonpalmer.com

eprasa.pl d75515fc84

Dobra wiadomość dla osób cierpiących na IBS

Jeśli przez dzień lub dwa gnębiła cię biegunka, możesz potraktować to jako krótkotrwały dyskomfort. Ale dla osób z zespołem jelita drażliwego (IBS) biegunka, zaparcia, a także inne problemy trawienne, są zwykle stałym elementem codzienności.

Jaka dieta może pomóc?

Jeśli stwierdzono u ciebie IBS, to od tego, co jesz, może zależeć, czy poradzisz sobie z objawami tej choroby. Ale nawet wtedy, gdy tylko podejrzewasz, że masz IBS, wprowadź proponowane zmiany w diecie. Na pewno poprawisz w ten sposób jakość swojego życia. Co pomaga?

- **Unikaj żywności FODMAP** Naukowcy zidentyfikowali klasę trudnych do strawienia węglowodanów, które fermentują w jelicie cienkim i nasilają objawy IBS. Określa się je jako FODMAP (nazwa pochodzi od ang. fermentable, oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides and polyols – fermentujące oligosacharydy, disacharydy, cukry proste i poliole), a ich duże ilości występują w m.in. w takich produktach jak pszenica, nabiał, cebula, jabłka, syrop kukurydziany o dużej zawartości fruktozy, fasola, owoce pestkowe (m.in. morele, nektarynki i wiśnie) czy sztuczne słodziki (np. sorbitol i mannitol). Istnieją dowody na to, że osoby, które czują się lepiej po odstawieniu glutenu, w rzeczywistości reagują na zmniejszenie spożycia produktów zawierających FODMAP, co następuje wtedy, gdy przechodzą na dietę bezglutenową. Nikt nie kocha restrykcyjnych diet, a dieta o małej zawartości FODMAP jest niestety surowa. Ale może pomóc, jeśli będziesz się konsekwentnie jej trzymać (listę produktów o dużej i małej zawartości FODMAP można znaleźć na stronie: *https://www.mp.pl/pacjent/dieta/diety/diety_w_chorobach/111607,dieta-fodmap-dieta-zalecana-w-zespole-jelita-drazliwego – przyp. red.*)

- **Ogranicz spożycie błonnika** W przeszłości lekarze zalecali pacjentom z IBS przyjmowanie dużej ilości błonnika, który wiążąc wodę, zwiększa masę stolca i zmniejsza biegunki oraz zaparcia. Dzisiaj już wiemy, że nadmiar błonnika w diecie może spowodować nadmierny rozrost flory bakteryjnej w obrębie jelita cienkiego, określany jako zespół SIBO (ang. small intestinal bacterial overgrowth).
  Moja rada: Ogranicz dzienne spożycie błonnika do 20–35 gramów. Na przykład jedz biały chleb (taki jak chleb włoski) zamiast pełnoziarnistego. Unikaj płatków zbożowych o bardzo dużej zawartości błonnika, czyli powyżej 8 gramów na porcję, a także innych produktów bogatych w błonnik, fasoli i produktów pełnoziarnistych. ■

Mark Pimentel, dr nauk medycznych, dyrektor GI Motility Program and Laboratory, Cedars-Sinai Medical Center w Los Angeles, specjalista zajmujący się diagnostyką i leczeniem zespołu jelita drażliwego oraz badający zależność między IBD a aktywnością jelita cienkiego i przerostem bakterii

Tajemnice trawienia odkryte w starożytnych Indiach

Ajurweda (nauka o życiu) wywodzi się z nauk, które powstały tysiące lat temu w starożytnych Indiach, a u jej podstaw leży przekonanie, że chorobom można zapobiegać, a nawet je leczyć, przeciwdziałając zaburzeniom równowagi fizycznej, psychicznej i emocjonalnej. Ajurweda uczy, że sposób, w jaki jemy, jest tak samo ważny, jak to, co jemy.

Nawyki wspomagające trawienie

- **Jedz w spokojnym, pięknym otoczeniu.** Rób to powoli, w czasie posiłku staraj się raczej nie rozmawiać. Dobrze żuj, aż poczujesz, że pokarm zyskał gładką konsystencję.

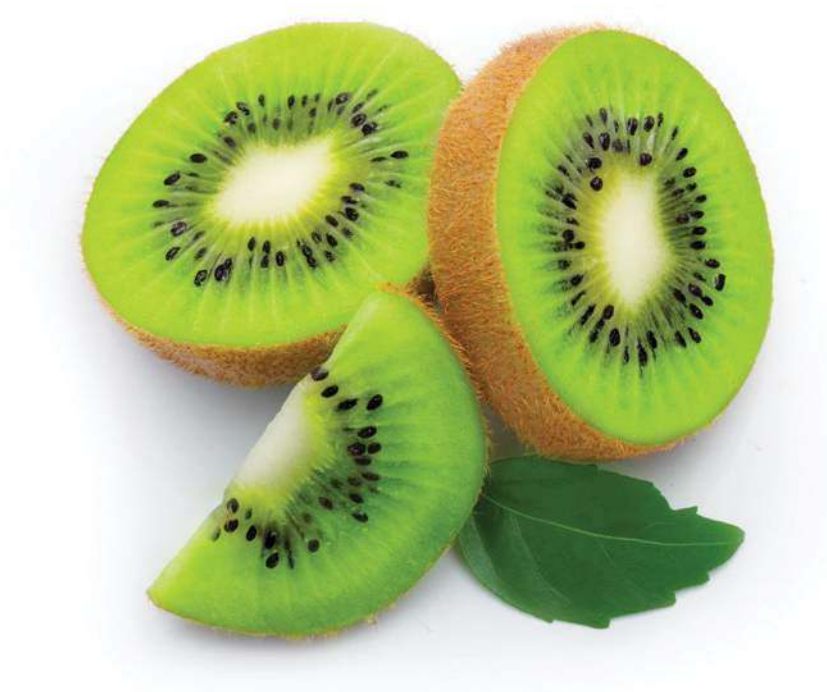
- **W czasie posiłku przyjmuj nie więcej niż pół szklanki płynów** – unikaj zimnych lub mrożonych napojów, które mogą spowolnić trawienie, a nawet wywołać dolegliwości żołądkowe.

- **Nigdy się nie przejadaj,** uczucie, że jesteśmy w 75% syci, powinno być sygnałem do zakończenia posiłku. Rób co najmniej trzygodzinne przerwy między posiłkami.

Osoby chcące skontaktować się ze specjalistą ajurwedy mogą to zrobić za pośrednictwem strony *www.ktociewyleczy.pl – przyp. red.*

Marc Halpern, założyciel i prezes California College of Ayurveda w Nevada City, uczelni z pierwszym zatwierdzonym programem dla lekarzy ajurwedy w USA, współzałożyciel National Ayurvedic Medical Association i National Council on Ayurvedic Education oraz autor książki „Healing Your Life: Lessons on the Path of Ayurveda", ayurvedacollege.com

eprasa.pl d75515fc84



Kiwi – lekarstwo na zaparcia

W badaniu, które zostało opublikowane w „World Journal of Gastroenterology", osobom z przewlekłymi zaparciami podawano dwa razy dziennie przez cztery tygodnie owoce kiwi. U większości pacjentów liczba wypróżnień w skali tygodnia podwoiła się, a wykorzystanie środków przeczyszczających zmniejszyło się o 50%.

Inne badania pokazują, że jedzenie kiwi może zmniejszyć częstość występowania zaparć u osób z zespołem jelita drażliwego. Jedzenie owocu wraz ze skórką dostarcza trzy razy więcej błonnika i witaminy C niż spożywanie samego miąższu.

Moja rada: Jeśli cierpisz na zaparcia, jedz jedno dojrzałe kiwi po śniadaniu i po obiedzie. Aby sprawdzić, czy owoc jest dojrzały, naciśnij go kciukiem. Jeśli poddaje się lekkiemu naciskowi, jest gotowy do zjedzenia. ■

Bill Gottlieb, trener zdrowia z certyfikatem American Association of Drugless Practitioners z siedzibą w Middletown, w Kalifornii; autor 16 książek, w tym zatytułowanej „Speed Healing: More Than 2000 Quick Cures and Fast Fixes to Easy All From Arthritis and Wrinkles", która okazała się bestsellerem

Dobre dla twoich jelit: czekolada, maślanka, piwo...

Przyjaciele mikrobiomu

Oto produkty, które przyczyniają się do zwiększenia różnorodności mikrobiomu jelitowego:

- owoce
- warzywa
- jogurt
- maślanka
- gorzka czekolada
- piwo
- czerwone wino
- kawa

Wrogowie mikrobiomu

A oto produkty, które kojarzone są z mniejszym zróżnicowaniem mikrobiomu jelitowego:

- biały chleb
- słodzone napoje gazowane
- pikantne przekąski (frytki, precle, krakersy)
- pełne mleko
- dieta wysokokaloryczna
- dieta wysokowęglowodanowa

Badania ujawniły również fascynującą ciekawostkę dotyczącą czekolady. Mikrobiom jelitowy charakterystyczny dla osób, które jedzą gorzką czekoladę, zawiera szczególny rodzaj dobroczynnych bakterii należących do szczepu *Lachnospiraceae*, co wiąże się z mniejszym ryzykiem rozwoju raka okrężnicy.

Wskazówka dotycząca toalety

Jak możesz sprawdzić, czy twoja dieta jest dobra dla twojego mikrobiomu jelitowego? Jedna z ważnych wskazówek znajduje się... w toalecie. Jest nią wygląd stolca. Ludzie, których stolce są stosunkowo luźne (ale nie nadmiernie), mają bardziej zróżnicowany mikrobiom jelitowy. Dotyczy to również osób, które wypróżniają się regularnie i odpowiednio często. A istotne znaczenie dla składu mikrobiomu ma to, co jemy. Dieta bogata w zawierające błonnik owoce i warzywa, wykluczająca rafinowane węglowodany, sprzyja rozwojowi populacji korzystnych dla jelit mikroorganizmów, a tym samym zdrowemu, luźnemu stolcowi i częstym wypróżnieniom. Jeśli twoja mikrobiota jelitowa czuje się dobrze, ty również masz szansę, by tak się poczuć.

Badanie zatytułowane „Population-level analysis of gut microbiome variation" (analiza zmienności mikrobiomu jelitowego na poziomie populacji) zostało przeprowadzone przez naukowców z KU Leuven-University of Leuven w Belgii, a przedstawiono je na łamach czasopisma „Science"

Badanie zatytułowane „Population-based metagenomics analysis reveals markers for gut microbiome composition and diversity" (analiza metagenomiki opartej na populacji ujawnia markery składu i różnorodności mikrobiomu jelitowego) zostało przeprowadzone przez naukowców z University of Groningen w Holandii, a jego wyniki opublikowano w czasopiśmie „Science"

eprasa.pl d75515fc84

Przepisy na... zdrowe jelita

Nie zwlekaj, zjedz to teraz!

Debby Maugans mieszka w Asheville w Karolinie Północnej, jest autorką licznych artykułów i książek o żywności, takich jak „Small Batch Baking", „Small Batch Baking for Chocolate Lovers" i „Farmer and Chef Asheville"

Pożyteczne bakterie bytujące w twoich jelitach mają ochotę na lunch. W tych sałatkach jest zaś sześć produktów bogatych w różne rodzaje błonnika rozpuszczalnego, czyli prebiotyki, które są dla tych bakterii idealną pożywką. Twój żołądek, nie radząc sobie z strawieniem takiego błonnika, kieruje go do jelit, a wtedy dla dobroczynnych mikroorganizmów zaczyna się prawdziwa uczta.

Niektóre ze wspomnianych składników sałatek wszyscy dobrze znamy: cebula, czosnek, fasola, zielony groszek. Inne, na przykład słonecznik bulwiasty (topinambur), kłębian czy cykoria, są mniej popularne, ale na pewno równie wartościowe. Jeśli chcesz je włączyć do diety, wypróbuj podane przepisy. To szansa na wzbogacenie jadłospisu o pyszne zdrowe potrawy zawierające wymienione składniki, a tym samym wzmacniające mikrobiotę jelitową. Być może rozsmakujesz się w nich i staną się stałym elementem twojego menu, a wtedy jelita odwdzięczą ci się zdrowiem.

Sałatka z mocą prebiotyków

Przepis na 4–6 porcji

- 1 ząbek czosnku
- 0,25 łyżeczki koszernej soli
- 3 łyżki białego octu winnego
- 2 łyżeczki musztardy pełnoziarnistej
- 1 łyżeczka miodu
- 2 łyżeczki świeżego tymianku
- mielony pieprz do smaku
- 3 łyżki oliwy z pierwszego tłoczenia
- 225 gramów kłębianu
- 2 średnie bulwy topinamburu (łącznie około 170 g)
- 0,75 szklanki surowego zielonego groszku
- 0,25 średniej wielkości cebuli pokrojonej w bardzo cienkie plasterki
- około 1 kg endywii i cykorii radicchio

Przygotowanie sosu:
Czosnek posiekaj na desce do krojenia, posyp solą i rozetrzyj na pastę. Przełóż pastę do salaterki, dodaj do niej ocet, musztardę, miód i tymianek, a następnie całość wymieszaj. Dodawaj oliwę, aż pasta przybierze konsystencję emulsji i przekształci się w aksamitnie gładki sos.

Kłębian i bulwy topinamburu (słonecznika bulwiastego) obierz ze skórki, następnie pokrój w cienkie pałeczki i wrzuć do miski z sosem. Dodaj groszek i cebulę.

Uwaga: tę sałatkę możesz przechowywać w lodówce do sześciu godzin, przed podaniem dodaj podzielone na kawałki liście endywii i cykorii radicchio, całość bardzo dokładnie wymieszaj. Przygotowanie sałatki jest proste i nie zabiera dużo czasu, ale doznania smakowe, jakich ona dostarcza, można śmiało określić jako wyrafinowane.

eprasa.pl d75515fc84

Cenne wskazówki dotyczące wybranych produktów prebiotycznych

- **Prebiotyki w zieleninie:** wśród gatunków cykorii wyróżnia się m.in. endywię, endywię kędzierzawą i cykorię radicchio. Istnieje także dzika cykoria, wysoka roślina o liściach przypominających mniszek lekarski i efektownych bladoniebieskich kwiatach. Jeśli masz dostęp do dzikiej cykorii rosnącej z dala od zanieczyszczeń, a nie np. na poboczu drogi, wykorzystaj ją w swojej kuchni.
  Sposób przyrządzenia Cykoria jest popularnym składnikiem sałatek, ale dobrze smakuje również wtedy, gdy spożywa się ją bez żadnych dodatków. Ze względu na gorzki, ostry smak często miesza się ją z łagodniejszymi sałatami liściastymi.

- **Kłębian:** ma bulwiaste jadalne korzenie, z grubą, twardą skórką o soczystym miąższu, przypominające rzepę. Kłębian jest niskokaloryczny i bogaty w błonnik. 225 gramów tej rośliny dostarcza około 50 kalorii i sześć gramów błonnika.
  Sposób przyrządzenia Kłębian może być spożywany na surowo, w kombinacjach na słodko lub na słono. Pokrój go w plasterki lub kostkę i dopraw sokiem z cytryny lub limonki, solą i przyprawą chili, czyli sproszkowaną ostrą papryką, lub dodaj do talerza crudité (francuska przystawka składająca się z całych lub pokrojonych warzyw, ułożonych na talerzu). Kłębian smakuje również wyśmienicie jako dodatek do sałat zielonych i sałatek owocowych. Pokrojony w kostkę dodaje chrupkości salsie pomidorowej domowej roboty i sosom owocowym. Możesz też przygotować orzeźwiającą mizerię z cienkimi plasterkami kłębianu. Smakują one wybornie również wtedy, gdy podaje się je zmieszane z czerwoną cebulą, kolendrą i poszatkowaną kapustą, polane sosem sezamowo-imbirowym.

- **Słonecznik bulwiasty (topinambur):** nazywany jest również karczochem jerozolimskim, choć w rzeczywistości nic go nie łączy ani z Jerozolimą, ani z karczochem. Jego bulwy wyglądają jak duży, nieregularny korzeń imbiru i mają jadalną skórkę. Wyróżnia je orzechowy, lekko pikantny smak.
  Oczyszczone i wysuszone bulwy można przechowywać w lodówce, na przykład w zamkniętej plastikowej torebce (najlepiej w szufladzie na warzywa) od jednego do trzech tygodni. Jeśli są pokrojone, należy skropić je sokiem z cytryny, by odsłonięte powierzchnie nie zbrązowiały.
  Sposób przyrządzenia Słonecznik bulwiasty przygotowuje się na wiele sposobów. Można spożywać go na surowo lub po ugotowaniu na parze, cienko pokrojony dodaje się do sałatek, smaży się go albo gotuje w wodzie lub piecze – jak ziemniaki. Odetnij mniejsze nierówności, pozostaw skórkę lub obierz bulwy obieraczką do warzyw. Uwaga: topinambur gotuje się krócej niż ziemniaki, obserwuj go, by nie zamienił się w papkę. Bulwy pozbawione skórki to aromatyczny dodatek do gulaszu, zup jarzynowych i pieczonych dań mięsnych, świetnie zastępują ziemniaki. Pamiętaj tylko, aby dodać je do potrawy pod koniec gotowania. Ich papkowatą konsystencję możesz wykorzystać jako zagęszczacz do zup – dodaj do garnka na początku gotowania po 450 gramów obranych i pokrojonych w kostkę bulw na każde 240 mililitrów wody. ■

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

eprasa.pl d75515fc84

Czy rumianek, kojąc żołądek, przedłuża nam życie?

Bret T. Howrey, adiunkt na Wydziale Medycyny Rodzinnej, University of Texas Medical Branch w Galveston; autor badania nad właściwościami rumianku, opublikowanego w „The Gerontologist"

Kwiaty rumianku *(Matricaria chamomilla L., Matricaria recutita)* są bardzo podobne do stokrotek, ale różnią się tym, że można z nich zaparzyć wyjątkowo aromatyczną herbatę. Pediatrzy zalecają ten napar w łagodzeniu kolki u niemowląt. U osób dorosłych wpływa on zaś kojąco na żołądek i ogólnie uspokaja. A jeśli wierzyć najnowszym badaniom, picie herbaty rumiankowej może zmniejszyć ryzyko śmierci w pewnym okresie życia nawet o jedną trzecią. Pozostaje pytanie, czy to na pewno prawda?

Potęga kwiatów

Kiedy naukowcy z University of Texas Medical Branch (UTMB) w Galveston zainteresowali się tą rośliną i podjęli badania nad jej właściwościami zdrowotnymi, nie startowali od zera. Rumianek jest znany od tysiącleci i do dzisiaj stosuje się go powszechnie w leczeniu licznych schorzeń – od dolegliwości żołądkowo-jelitowych i chorób skóry po bezsenność i dnę moczanową. Roślina ta ma także silne właściwości przeciwzapalne i zmniejsza skurcze żołądka, co już wcześniej zostało naukowo potwierdzone. W Niemczech lekarze przepisują napar z rumianku w leczeniu wrzodów trawiennych. W badaniach klinicznych wykazano również, że zmniejsza on niepokój. Krem rumiankowy, stosowany miejscowo, leczy oparzenia słoneczne. Rumianek zawiera związki, które mogą chronić przed chorobami serca, a nawet niektórymi nowotworami.

Naukowcy z Teksasu odkryli również, że Amerykanie meksykańskiego pochodzenia żyjący

eprasa.pl d75515fc84

Jeśli wierzyć najnowszym badaniom, **picie herbaty rumiankowej prawdopodobnie zmniejsza ryzyko śmierci w pewnym okresie życia nawet o jedną trzecią.** Jak to możliwe?

w południowo-zachodniej części Ameryki chętniej korzystają z ziół – zwłaszcza rumianku – niż inne społeczności. Zbadali więc około 1,6 tys. starszych osób wywodzących się z tej grupy, średnio w wieku 80 lat. Około 14% z nich regularnie piło herbatę rumiankową.

Badanie trwało 7 lat. W tym czasie zmarło około 40% badanych.

Wyniki badania W przypadku kobiet, które piły herbatę rumiankową regularnie, ryzyko śmierci było mniejsze o 28% (w trakcie 7-letniego badania) w porównaniu z kobietami, które nigdy nie piły tego naparu. Wnioski różniły się, jeśli chodzi o mężczyzn. Niezależnie od tego, ile tej herbaty spożywali i czy w ogóle ją pili, dotyczące ich ryzyko śmierci w okresie eksperymentu nie zmieniało się. Ale dodajmy, że mężczyźni piją więcej alkoholu i częściej są uzależnieni od nikotyny niż kobiety, co również mogło mieć znaczenie, jeśli chodzi o rezultaty badania. Wnioski z badania są wynikiem obserwacji i spekulacji naukowców, nie ma na ich potwierdzenie twardych dowodów. Badacze zauważyli, że tylko niewielu mężczyzn piło rumianek, i przypuszczają , że raczej miało to charakter okazjonalny, a nie nawykowy. Mężczyźni nie stronili również od alkoholu i papierosów. Ale nawet w odniesieniu do kobiet badanie nie dowiodło, że rumianek to rzeczywiście eliksir życia. Niestety naukowcom nie udało się ustalić, jak często i ile herbaty piły kobiety, a więc nie wiemy, czy korzystne dla zdrowia jest spożywanie jednej, dwóch, czy – powiedzmy – pięciu filiżanek tego napoju dziennie. Nie można również wykluczyć, że Amerykanki meksykańskiego pochodzenia, które regularnie piły herbatę z rumianku, po prostu prowadzą zdrowy styl życia, obejmujący więcej elementów niż stosowanie ziół. Oczywiście badacze dostosowali dane do zmiennych społeczno-demograficznych (które mają wpływ na długowieczność) i wzięli pod lupę wiele czynników, takich jak zachowania prozdrowotne bądź choroby przewlekłe, ale i tak nie daje to pewności, że wyłącznie rumianek przyczynił się do zmniejszenia liczby zgonów wśród tych kobiet – nie wiemy również, do jakiego stopnia zdrowa dieta czy styl życia wpłynęły na wynik badania.

Nie oczekuj więc cudów po wypiciu filiżanki herbaty rumiankowej. Nadal musisz jeść kolorowe sałaty, ćwiczyć jogę lub cokolwiek innego, co daje siłę, rozciąga ciało i odpręża. Jeśli jednak szukasz pysznego, ziołowego napoju, który jest naturalnie wolny od kofeiny i może mieć wpływ na długowieczność, skosztuj herbaty rumiankowej.

Jak zaparzyć herbatę?

Oto, co musisz wiedzieć, aby jak najlepiej przygotować herbatę rumiankową.

- Kwiaty rumianku są głównym źródłem jego leczniczych składników. Należy do nich bisabolol (znany również jako lewomenol), który ma właściwości przeciwzapalne, przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze. Kolejnym komponentem jest apigenina, która działa przeciwnowotworowo i przeciwlękowo. Ważnym składnikiem jest chamazulen, który łagodzi stany zapalne. Tworzy się on wtedy, gdy herbata rumiankowa jest na tyle podgrzana, że zaczyna parować.

- Herbatę w torebkach czy suszone kwiaty rumianku przechowuj w szczelnie zamkniętym pojemniku, aby nie ulotniły się olejki eteryczne.

- Masz rękę do roślin? Rumianek *Matricaria recutita*, zdecydowanie najpopularniejsza odmiana w USA, najlepiej rozwija się w pełnym słońcu i dobrze przepuszczalnej glebie.

- Aby przygotować wartościowy napar z rumianku, włóż torebkę lub łyżkę suszonych, zmielonych kwiatów do imbryka, filiżanki lub kubka, zalej wrzącą wodą i trzymaj pod przykryciem 15 minut.

- Jeśli chcesz otrzymać najzdrowszy napar, musisz być cierpliwy. Tylko 10–15% olejku eterycznego, zawierającego aktywne składniki rumianku, trafia do filiżanki herbaty rumiankowej. Aby wzmocnić działanie lecznicze naparu, zapobiegaj wydostawaniu się pary niezbędnej do powstania chamazulenu. Zalej więc zioła wrzątkiem i szczelnie je przykryj na 15 minut.

- Aby złagodzić takie dolegliwości jak niestrawność, większość zielarzy zaleca picie herbaty rumiankowej trzy razy dziennie. Systematyczne picie jednej filiżanki tej herbaty dziennie przynosi zaś długofalowe korzyści.

Ważna uwaga Kwiaty rumianku mogą wywoływać reakcje alergiczne u niektórych osób, zwłaszcza u uczulonych na pyłek pewnych gatunków ambrozji.

- Kojąco na organizm wpływa rumianek dodany do kąpieli. Zanurzenie się w rumiankowej kąpieli, rewitalizującej skórę, i równoczesne popijanie aromatycznej herbatki rumiankowej przygotowanej zgodnie ze sztuką to jeden z najprzyjemniejszych rytuałów, jaki można sobie wyobrazić. Co ważne, taka błoga rutyna może znacznie przedłużyć ci życie! ■

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

eprasa.pl d75515fc84

Łagodzenie problemów z trawieniem

Biegunka, ból brzucha i niestrawność mogą być piętą achillesową zdrowia – dotyczy to zwłaszcza osób z zapaleniem uchyłków jelita i innymi problemami trawiennymi. Gdy tylko dostrzeżesz u siebie pierwsze objawy żołądkowo-jelitowe, spożywaj wyłącznie lekkostrawne potrawy, w tym rosół, warzywa gotowane na parze, ryby, pieczonego kurczaka, mus jabłkowy, jajka na miękko i tosty. Picie między posiłkami herbaty z mięty pieprzowej, mięty zielonej lub rumianku może uspokoić przewód pokarmowy. Unikaj herbat miętowych, jeśli masz chorobę refluksową przełyku (GERD), ponieważ mięta może wywołać refluks żołądkowo-przełykowy. Codzienne przyjmowanie suplementów probiotycznych również okaże się pomocne, ponieważ przyczyni się do zachowania równowagi mikrobioty jelitowej.

Jamison Starbuck, lekarka, naturopatka, prowadzi wykłady na University of Montana w Missoula, była prezeska American Association of Naturopathic Physicians i współredaktorka przewodnika „The Alternative Advisor: The Complete Guide to Natural Therapies and Alternative Treatments"; drjamisonstarbuck.com

Komosa ryżowa i rozstrój żołądka

Komosa ryżowa jest jednym z rzadkich produktów roślinnych uważanych za kompletne białko, zawierające wszystkie niezbędne aminokwasy. Zaledwie 225 gramów komosy ryżowej dostarcza 8 gramów białka, czyli dwa razy więcej niż ryż czy pieczone ziemniaki. Jest również doskonałym źródłem błonnika (5 gramów w jednej porcji), a także kwasu foliowego, manganu, magnezu i witamin z grupy B. Zewnętrzna warstwa nasion komosy ryżowej zawiera saponiny – związki chemiczne, która działają jak naturalny środek odstraszający owady.

Jedną z zalet saponin jest to, że zmniejszają one zapotrzebowanie na pestycydy chemiczne. Ich wadą jest zaś to, że mogą po spożyciu doprowadzić do rozstroju żołądka, a nawet uszkodzenia błony śluzowej jelita cienkiego. Wielu producentów myje wstępnie nasiona komosy ryżowej, by usunąć z nich saponiny, niemniej przed gotowaniem warto jeszcze raz dokładnie je wypłukać.

Nie można jednak przesadzać z jedzeniem kosmosy ryżowej. Znaczne zwiększenie spożycia błonnika w krótkim czasie może bowiem powodować problemy trawienne, a także takie dolegliwości jak wzdęcia i biegunka.

Podsumujmy Jeśli nie przyjmujesz jeszcze 21–38 gramów błonnika dziennie (zalecana ilość), komosę ryżową wprowadzaj do diety powoli. Daj swojemu organizmowi czas na dostosowanie się do tej zmiany, zwiększaj ilość spożywanego błonnika o trzy do pięciu gramów co kilka dni.

Ważne Zwiększając dawkę błonnika w diecie, pij dziennie o 1–2 szklanki wody więcej. Błonnik wchłania wodę w przewodzie pokarmowym, więc zmienia się zapotrzebowanie organizmu na płyny.

Torey Armul, rzecznik prasowy Academy of Nutrition and Dietetics oraz dietetyk w prywatnej praktyce, Lewis Center w Ohio

eprasa.pl d75515fc84

Palący problem – zgaga

Jacob Teitelbaum, lekarz internista, uznany specjalista w zakresie chronicznego zmęczenia, fibromialgii, bezsenności i zwalczania bólu, mieszka w Kailua-Kona na Hawajach. Autor licznych książek, napisał m.in. „The Fatigue and Fibromyalgia Solution", „Pain-Free 1-2-3 and Real Cause", „Real Cause, Real Cure". Jest założycielem Practitioners Alliance Network (PAN), organizacji skupiającej pracowników opieki zdrowotnej i dążącej do poprawy opieki nad chorymi; vitality101.com

Jeśli dokucza ci zgaga, prawdopodobnie przyjmujesz lek hamujące wydzielanie kwasu żołądkowego. Chodzi o inhibitor pompy protonowej, czyli IPP. Jest to w rzeczywistości grupa leków, obejmująca ezomeprazol, dekslanzoprazol, rabeprazol, lansoprazol i omeprazol. Jednak długotrwałe stosowanie IPP wiąże się z wystąpieniem poważnych problemów zdrowotnych. Dowiedz się o bezpieczniejszych i skuteczniejszych zamiennikach.

Zagrożenia

Tak, kwas żołądkowy może powodować zgagę. Jednak jest on równocześnie niezbędny w procesie trawienia i do zachowania zdrowia. Tymczasem leki z grupy IPP blokują jego naturalne wytwarzanie – często z katastrofalnym skutkiem. Oto lista chorób, które zostały powiązane ze stosowaniem IPP.

- **Przewlekła choroba nerek (PChN)** Schorzenie to podwyższa ciśnienie krwi, a tym samym zwiększaa ryzyko zawału serca i udaru mózgu. W jego przebiegu często konieczna jest dializoterapia, a nawet dochodzi do przeszczepu nerki. U osób długotrwale stosujących IPP ryzyko rozwoju PChN zwiększa się o 50%.

- **Ubytek masy kostnej i złamania** Leki z grupy IPP zaburzają wchłanianie wapnia i magnezu, pierwiastków uczestniczących w budowaniu kości, a tym samym przyczyniają się do zmniejszenia gęstość kości. W jednym z badań stosowanie IPP przez niecały rok zwiększyło ryzyko złamań szyjki kości udowej o 26%, a złamań kręgosłupa o 58%.

- **Zawały serca** Naukowcy ze Stanford University wykazali, że w przypadku osób długotrwale przyjmujących IPP ryzyko zawału serca zwiększyło się o 16%, a ryzyko zgonu z powodu chorób serca uległo podwojeniu.

- **Nowotwór** Według badań australijskich naukowców, opublikowanych w „Expert Opinion on Drug Safety", długotrwałe stosowanie IPP może zwiększyć ryzyko nowotworu żołądka i przełyku.

Leki z grupy IPP powiązano również z demencją, zapaleniem płuc, infekcją przewodu pokarmowego oraz niedoborem magnezu i witaminy B12. Na domiar złego badanie przeprowadzone na University of California w San Francisco i przedstawione na łamach „JAMA Internal Medicine" wykazało, że 70% leków IPP przepisuje się „nieodpowiednio". Często są one ordynowane na jakiekolwiek dolegliwości trawienne, a nie na schorzenia zatwierdzone przez FDA (Food and Drug Administration, Agencja Żywności i Leków) do leczenia za pomocą IPP, takie jak refluks przełyku, zgaga, nadżerkowe zapalenie przełyku i wrzody żołądka lub dwunastnicy.

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

eprasa.pl d75515fc84

Ale z lekami zatwierdzonymi przez FDA do leczenia konkretnych schorzeń również jest problem. Zalecane wyłącznie do krótkotrwałego, kilkutygodniowego przyjmowania, często są zażywane znacznie dłużej.

Bezpieczniejsze środki

Twój organizm ma powód, by wytwarzać kwas żołądkowy. Robi to głównie po to, by trawić jedzenie. Leki IPP, choć łagodzą dolegliwości związane ze zgagą, ograniczają jednak wydzielanie tego kwasu. Nie poprawiają trawienia, a więc nie rozwiązują problemu zgagi. Innymi słowy twoim prawdziwym problemem jest niestrawność, a nie nadmiar kwasu żołądkowego.

Jak pozbyć się niestrawności?

Możesz zastosować dowolny z przedstawionych środków, a nawet – wszystkie jednocześnie. Na początku kontynuuj przyjmowanie leku IPP, przestrzegając równocześnie poniższych zaleceń.

- **Unikaj pokarmów wywołujących zgagę,** w tym owoców cytrusowych, pomidorów, czosnku, cebuli i chili.
  Ważne! Jeśli problemy nie znikną po dwóch miesiącach, skontaktuj się z lekarzem.
  Aby szybko złagodzić zgagę, zastosuj sodę oczyszczoną. Wypicie pół szklanki wody z rozpuszczoną w niej połową łyżeczki alkalicznej sody oczyszczonej zneutralizuje kwas żołądkowy, a tym samym przyczyni się do złagodzenia bólu.
  Dostępne bez recepty środki zobojętniające kwas żołądkowy, zawierające minerały alkalizujące (wapń czy magnez), również okażą się pomocne w przypadku zgagi. Istnieją jednak dowody na to, że długotrwałe stosowanie wapnia wiąże się ze zwiększonym ryzykiem zawału serca u kobiet.

- **Przyjmuj enzymy trawienne.** Jedną z głównych przyczyn niestrawności jest to, że enzymy są usuwane z żywności w procesie jej przetwarzania. Polecam suplement zawierający enzym CompleteGest firmy Enzymatic Therapy. Przyjmuj dwie kapsułki podczas każdego posiłku, aby prawidłowo strawić pokarm. **Uwaga:** niektóre osoby twierdzą, że enzymy trawienne podrażniają żołądek. Jeśli do tego dojdzie, zacznij kurację od przyjmowania łagodniejszego preparatu, GS-Similase. Jeśli i on spowoduje podrażnienie, zastosuj lukrecję i środki zawierające mastyks DGL (żywica, patrz poniżej). Dopiero gdy poczujesz się lepiej, zwykle następuje to po upływie miesiącu lub dwóch, zacznij przyjmować enzymy trawienne. Enzymy stosowane długoterminowo zapewniają prawidłowe trawienie.

- **Podczas posiłków pij wyłącznie ciepłe napoje,** ponieważ wspomagają one trawienie. Zimne spowalniają ten proces, a nawet mogą go zahamować.

- **Unikaj kawy, napojów gazowanych, alkoholu i aspiryny,** które mogą uszkodzić żołądek. Po zagojeniu się żołądka, gdy przestanie ci dokuczać niestrawność czy zgaga, możesz wrócić do picia tych napojów, w ograniczonych ilościach, a także do stosowania w razie potrzeby aspiryny. Jeśli niestrawność i zgaga wystąpią ponownie, będzie to oznaczało, że wciąż spożywasz za dużo niezdrowych napojów bądź nadużywasz aspiryny.

- **Stosuj lukrecję DGL,** czyli deglicyryzowaną (ang. deglycyrrhizinized – DGL). Składnikiem tego preparatu jest wyciąg z lukrecji standaryzowany na mniejszą niż jeden procent zawartość gliceryzyny, znanej jako słodzik.
  Lukrecja pomaga w zgadze i niestrawności. Badania wykazują, że roślina ta jest tak samo skuteczna jak cymetydyna (tagamet), lek z grupy blokerów receptora H2, hamujący wydzielanie kwasu solnego w żołądku. Jednak w przeciwieństwie do tego leku, powodującego podobnie jak IPP liczne działania niepożądane, lukrecja DGL jest preparatem bezpiecznym. Polecam Advanced DGL firmy EuroPharma, który nie ma smaku lukrecji. Przez miesiąc czy dwa przyjmuj jedną kapsułkę dwa razy dziennie, a później tylko w razie potrzeby.
  Uwaga: stosuj wyłącznie lukrecję DGL, ponieważ inne jej rodzaje mogą podwyższać ciśnienie krwi.

- **Przekonaj się do gumy mastyksowej.** Gumę tę (żywicę) pozyskuje się z wiecznie zielonego drzewa mastyksowego. Jest wspaniałym lekarstwem na zgagę i niestrawność. Można ją przyjmować w postaci suplementów diety. Najlepiej zażywać przez dwa miesiące po dwie kapsułki 500-miligramowe dwa razy dziennie, potem w razie potrzeby. ■

Uzależnieni od IPP?

Po przeczytaniu o wadach inhibitorów pompy protonowej, w skrócie IPP, prawdopodobnie zaniechasz ich stosowania. Ale może nie będziesz w stanie! Naukowcy z Danii podawali ezomeprazol (nexium) 120 zdrowym osobom przez dwa miesiące. W ciągu dwóch tygodni od odstawienia leku 40% uczestników badania zaczęło cierpieć na zgagę. U 22% objawy te utrzymywały się przez następne cztery tygodnie. Powstało pytanie, jak to możliwe, że zdrowi ludzie, którzy zaprzestali przyjmowania leku, zachorowali na zgagę?

Naukowcy nazywają to zjawisko nadmiernym wydzielaniem kwasu z odbicia. To naturalne, że żołądek wytwarza kwas żołądkowy. Jeśli najpierw zahamujesz ten proces, a następnie go odblokujesz, wydzielanie kwasu będzie większe niż poprzednio. To spowoduje z kolei nawrót zgagi.

Najlepsze rozwiązanie Stosuj wcześniej opisane leki na zgagę przez dwa miesiące. Następnie pod kontrolą lekarza zacznij ograniczać przyjmowanie IPP – zmniejszaj dawkę o połowę co tydzień (lub zgodnie z zaleceniami lekarza). Kiedy zejdziesz już do najmniejszej możliwej dawki, porozmawiaj z lekarzem o stosowaniu blokerów receptora H2, które jedynie zmniejszają ilość kwasu żołądkowego, ale nie eliminują go całkowicie. Można je odstawić już po miesiącu.

eprasa.pl d75515fc84

Jamison Starbuck, lekarka, naturopatka, prowadzi wykłady na University of Montana w Missoula, była prezeska American Association of Naturopathic Physicians i współredaktorka przewodnika „The Alternative Advisor: The Complete Guide to Natural Therapies and Alternative Treatments"; drjamisonstarbuck.com

Jak sobie poradzić z zatruciem pokarmowym?

Świetnie spędziłeś czas na świeżym powietrzu, do tego zjadłeś pysznego kurczaka z grilla, a nawet sałatkę ziemniaczaną. Ale teraz masz mdłości. Biegniesz do łazienki i czujesz, że płyniesz. To oznacza, że dopadło cię zatrucie pokarmowe. Jeśli kiedykolwiek byłeś w tak wyjątkowo nieprzyjemnym stanie, wiesz, jakie towarzyszą mu objawy: nudności, ból brzucha i luźne wypróżnienia, do których dochodzi nagle i często, mniej więcej co pół godziny.

Jeśli dojdzie do zainfekowania jelit, sytuacja się jeszcze pogorszy. Prawdopodobnie zaczniesz wymiotować, będziesz miał lekką gorączkę i ciągłe skurcze brzucha. Najzwyczajniej w świecie poczujesz się kiepsko.

Ale jest i dobra wiadomość. Medycyna naturalna może skrócić epizod zatrucia pokarmowego z 3–4 dni do jednego czy dwóch, równocześnie radykalnie zmniejszając nasilenie objawów. Oto moje ulubione metody.

Sięgnij po węgiel aktywowany

Przy pierwszych oznakach zatrucia pokarmowego zażyj dwie tabletki węgla aktywowanego, a następnie stosuj go co cztery godziny aż do ustąpienia objawów.

Węgiel aktywowany można kupić m.in. w aptece i sklepach zielarskich lub ze zdrową żywnością. Ma on silne właściwości absorpcyjne, wiąże zanieczyszczenia i toksyny, dlatego jest wykorzystywany w leczeniu zatruć pokarmowych.

Zastosuj rośliny antyseptyczne

Warto sięgnąć po korzeń winogron Oregon, męczennicę lekarską i imbir, które pomagają usunąć z ustroju mikroorganizmy odpowiadające za zatrucie pokarmowe. Możesz użyć każdej z tych roślin oddzielnie albo kupić nalewkę, która zawiera je wszystkie i jest bardzo skuteczna. Podstawowa dawka dla dorosłych to 60 kropli (około jednej czwartej łyżeczki) na 30 mililitrów wody (dwie łyżeczki) co cztery godziny przez trzy dni).

Wypróbuj proszek z karobu

W postaci niesłodzonej jest dostępny w większości sklepów z naturalną żywnością. Karob (szarańczyn strąkowy) ma właściwości wiążące wodę i łagodzi biegunkę. Zwykle przepisuję go razem ze sproszkowaną korą wiązu, która zmniejsza dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego i ból brzucha. Dodaj dwie łyżeczki karobu i dwie łyżeczki wiązu do jednej czwartej filiżanki niesłodzonego musu jabłkowego. Miksturę spożywaj powoli przez cały dzień, stosuj ją codziennie, aż objawy ustąpią.

Pij klarowne płyny

Dzięki temu zmniejszysz aktywność jelit, a tym samym biegunkę.

Dobry wybór: bulion warzywny, herbata ziołowa z mięty pieprzowej, rumianku i/lub liści malin, zwykła czysta woda.

Również pomocne: sięgnij po wodę ryżową – ugotuj jedną szklankę brązowego lub białego ryżu w czterech szklankach wody, odcedź płyn i pij go kilka razy dziennie.
Dostarczysz w ten sposób do organizmu skrobi, która zmniejsza biegunkę bez obciążania jelit koniecznością strawienia ryżu. Unikaj produktów mlecznych, mięsa, jajek i fasoli – te pokarmy są trudne do strawienia, zwłaszcza gdy organizm walczy z patogenami, i mogą nasilić dolegliwości.

Postępuj rozsądnie

Jeśli biegunka trwa dłużej niż trzy dni, skontaktuj się niezwłocznie z lekarzem. Zwróć się do niego o pomoc również wtedy, gdy temperatura twojego ciała przekroczy 38,5 st. C, dostrzeżesz krew w stolcu lub w wymiotach i będzie ci dokuczał silny ból brzucha. Wizyta u lekarza jest niezbędna również wtedy, gdy występują zaburzenia widzenia, zawroty głowy, trudności z przełykaniem i oddawaniem moczu.
Wszystkie wymienione objawy mogą oznaczać, że infekcja rozprzestrzeniła się w całym organizmie. ■

**Skonsultuj się z lekarzem przed zastosowanie terapii ziołowych.*

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

eprasa.pl d75515fc84

WYKŁADY DOKTOR MYHILL

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

WYKŁAD 1
Symptomy i obrazy kliniczne

1.1 Symptomy – system wczesnego ostrzegania

Symptomy to system wczesnego ostrzegania, który chroni nas przed atakami z zewnątrz, ale i przed nami samymi. Nie lekceważ objawów. Są twoim przewodnikiem na drodze powrotu do zdrowia. Pamiętaj, że to od nich zaczyna się cała detektywistyczna robota. To symptomy dają najwięcej wskazówek – 90% diagnozy to suma historii choroby i informacji zebranych od pacjenta.

Symptomy są potrzebne i pomagają w terapii

Dwa najpowszechniejsze objawy choroby: ból i zmęczenie, chronią nas przed nami samymi. Odczuwamy je na co dzień, to one mówią nam, co jesteśmy w stanie robić, a co nie. Bez tych sygnałów alarmowych nie zatrzymalibyśmy się, dopóki byśmy nie padli, czy to z powodu wyczerpania zasobów energii (w wyniku czego przestałyby pracować mózg i serce), czy też zużycia organizmu (do regeneracji i leczenia niezbędny jest sen i odpoczynek). Jeśli zatem ignorujesz lub lekceważysz objawy, robisz to na własne ryzyko.

Wiele innych symptomów jest następstwem tych dwóch podstawowych. Pojawiają się dlatego, że ignorujemy pierwsze ostrzeżenia, takie jak ból i zmęczenie. Staramy się je ukrywać, zaleczać. Stan chorobowy jest często wynikiem właśnie tej taktyki: ignorowania, ukrywania i dławienia.
Jeśli zaobserwujemy zatem jakiekolwiek niepokojące objawy, powinniśmy zawsze zadać sobie pytanie, skąd się wzięły. Określenie zbioru objawów może być cenną wskazówką i pomóc ustalić przyczynę choroby.

> ***Większość naszych sporów wynika z tego, że zwykliśmy przypisywać jedną przyczynę temu, co jest wynikiem wielu***
> Baron Justus von Liebig, niemiecki chemik (1803–1873)

Medycyna oparta na badaniach naukowych

Medycyna konwencjonalna opiera się na randomizowanych kontrolowanych badaniach klinicznych (RCT). Są one uważane za złoty standard w medycynie opartej na dowodach

eprasa.pl d75515fc84

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

klinicznych. Istnieje jednak wiele powodów, by uznać je za niewystarczające.

- Większość chorób, jeśli nie wszystkie, mają więcej niż jedną przyczynę i nie da się ich leczyć zawsze w ten sam sposób. Tymczasem w tego typu badaniach uczestnicy zostają przydzieleni do grup losowo. Jedni do tej, którą poddaje się testowanemu rodzajowi terapii, drudzy do tzw. grupy kontrolnej, która leczona jest standardową metodą lub zamiast leków otrzymuje placebo. Od razu widzimy, że tego rodzaju badania działają na zasadzie „albo/albo", czyli z założenia wykluczają wieloprzyczynowość choroby. W przypadku wieloprzyczynowych, złożonych chorób badania typu RCT odpadają już w przedbiegach. Obecnie odchodzi się już od tej metody, polegającej na wprowadzeniu zmiennej zakłócającej, gdyż nie jest ona miarodajna (przy wprowadzeniu czynnika zakłócającego kontrola doświadczalna nie pozwala badaczowi na wykluczenie możliwych alternatywnych przyczyn choroby).
- Wyniki oraz statystyki badań RCT mogą zostać zmanipulowane w sposób, który zagwarantuje zalecenie przepisywania danego leku, nawet jeśli badania w rzeczywistości nie przyniosły pozytywnych rezultatów.
- Badania testujące nowe leki, które nie przyniosły pozytywnych wyników, nie są publikowane. Ta kwestia stała się przedmiotem kampanii prowadzonej przez Richarda Smitha, byłego redaktora „British Medical Journal", w którego opinii wszystkie badania, bez względu na ich wynik, powinny być publikowane. Nie udało mu się jednak nic w tej kwestii zmienić. Dlaczego? Idź tropem pieniędzy – ten kto płaci, dyktuje warunki.

Jak podsumowują w swoim artykule „Understanding and misunderstanding randomized controlled trials" (Zrozumienie i nieporozumienia dotyczące randomizowanych kontrolowanych badań klinicznych):

Wyniki badań RTC to... niewystarczające podstawy do określenia, co zadziała

Sztuka medyczna powinna kontynuować długoletnią tradycję studium przypadku. Najlepsi lekarze są cierpliwymi obserwatorami swoich pacjentów.

Dobry lekarz leczy chorobę, prawdziwy leczy pacjenta, który na nią choruje
Sir William Osler, pierwszy baronet, członek Royal Society of London (RS) i Royal College of Physicians (RCP), kanadyjski lekarz (1849–1919)

To, co znajdziecie w tym skrypcie wykładu, to nie lista badań przedstawiających szybkie, zwalczające objawy, jednorazowe rozwiązania, ale raczej stawiający pacjenta w centrum akcji zbiór terapeutycznych narzędzi, które pozwolą działać na wszystkich płaszczyznach. Jednak, aby móc przejść do diagnozy, musimy najpierw dokładnie zbadać objawy... Czytaj dalej!

ŹRÓDŁA

Deaton A., Cartwright N., Understanding and misunderstanding randomized controlled trials, Social Science & Medicine, 2018; 210: 2–21
https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953617307359

1.2 Wiecznie zmęczeni

Po czym poznać, że nasza energia jest na wyczerpaniu

Zmęczenie to symptom, który pojawia się, gdy zapotrzebowanie na energię przewyższa jej wytwarzanie. Myśląc o energii jak o pieniądzach, można by to opisać tak:

eprasa.pl d75515fc84

> ***Ten, kto posiada rocznego dochodu 20 funtów, może wydać 19 szylingów i 6 pensów, lecz biada mu, jeśli wydaje 21***
> Pan Micawber w powieści „David Copperfield" Charlesa Dickensa (1812–1870)

Terapia w przypadku przemęczenia powinna być dwutorowa. Należy naprawić system dostaw energii oraz zidentyfikować mechanizmy odpowiedzialne za jej marnowanie. Porównuję energię do pieniędzy, bo ciężko trzeba na nią pracować, a zużywa się ją szybko i świetnie się przy tym bawiąc. W tym rozdziale zajmiemy się dostarczaniem energii. O tym, jak i na co jest ona zużywana, dowiesz się z części 1.4 i 1.5.

Dostarczanie energii

Prawidłowej dostawie energii służy współdziałanie wszystkich podzespołów złożonego mechanizmu: bak pełen właściwej żywności, mitochondrialny silnik i jego jednostki sterujące, pedał gazu napędzający tarczycę i skrzynia biegów nadnerczy.
Wszystkie te elementy są wspólnie odpowiedzialne za tworzenie molekularnej jednostki energii, jaką jest adenozyno-5′-trifosforan (ATP). ATP jest walutą energii w organizmie. Kupisz za nią wszystko: od pracy mięśni po impulsy nerwowe, od syntezy hormonów po funkcje układu odpornościowego. Bez niej żaden z tych mechanizmów nie może działać. To tłumaczy wielość różnorakich objawów, wynikających z zachwiania systemu dostarczania energii, ponieważ problem może dotyczyć dowolnego organu lub dowolnej komórki ciała.
Objawy można podzielić na łagodne i poważne. Wyjaśnijmy w klarowny sposób, po czym poznać, że mechanizmy dostawy energii zaczynają zawodzić.

Łagodne symptomy niewydolności systemu dostarczania energii

Przy łagodnych objawach pacjent:

- staje się sową – nie ma siły zwlec się z łóżka, przesypia całe weekendy (te symptomy mogą wskazywać na niedoczynność tarczycy);
- sięga po używki, by zniwelować objawy zmęczenia (szczególnie po kofeinę, cukier, węglowodany rafinowane);
- świadomie przyspiesza swoje działania, nie mogąc doczekać się chwili na odpoczynek i sen;
- boi się poniedziałków (jeśli pracuje na etacie);
- traci chęć do zabawy (lub przychodzi mu ona z trudem);
- ceni sobie wieczorne chwile relaksu;
- traci kondycję – nie jest w stanie osiągnąć swoich standardowych poziomów sprawności fizycznej;
- odczuwa osłabienie mięśni;
- staje się drażliwy, ma obniżony nastrój i lekkie stany lękowe – w ten sposób mózg chroni go przed nierozważnym trwonieniem energii; zabawa oznaczałaby zużycie energii;
- jest lekko zestresowany – myślę, że stres pojawia się, gdy mózg stwierdza, że organizm nie ma wystarczających zasobów energii, aby zaspokoić wszystkie fizyczne, psychiczne i emocjonalne potrzeby;
- skarży się na sztywność stawów i mięśni – tkanki do poruszania się przy minimalnym tarciu potrzebują optymalnej temperatury, a przy niewystarczających zasobach energii temperatura ciała się obniża.

Te objawy są często postrzegane jako elementy procesu starzenia się. Dzieje się tak dlatego, że mitochondria, które napędzają komórki wytwarzające energię, są odpowiedzialne również za starzenie się. Z wiekiem ilość mitochondriów w organizmie zmniejsza się, więc im jesteśmy starsi, tym bardziej musimy się oszczędzać. Wraz ze zmniejszaniem się zasobów mitochondriów zmniejsza się zdolność naszego ciała do wytwarzania energii. Wniosek nasuwa się sam: jeśli chcesz spowolnić proces starzenia się, zadbaj o swoje mitochondria.

Ciężkie objawy niewydolności systemu dostarczania energii i stojące za nimi mechanizmy molekularne

Na studiach medycznych jednym z najtrudniejszych i najbardziej nielubianych przedmiotów była biochemia. Naszym sposobem na przetrwanie było zaś: wkuć na pamięć tuż przed egzaminem (czemu zazwyczaj towarzyszyło nadużywanie kofeiny i objadanie się słodyczami), zaliczyć egzamin niczym na adrenalinowym haju, napędzanym lękiem przed porażką, po czym zapomnieć wszystkie te okropne biochemiczne formułki. Postępowaliśmy tak, ponieważ biochemia miała niewielkie zastosowanie kliniczne. W szpitalach nie mówiło się o ATP, mitochondriach czy mechanizmach dostarczania energii. Dziś widzę, jak wiele aspektów życia można wyjaśnić przez pryzmat biochemii. To zupełnie jak z pieniędzmi – nie rozumiesz swojego bogactwa, dopóki go nie stracisz. Jedno i drugie pozwala nam na zabawę i daje poczucie bezpieczeństwa. Energia to najcenniejsze dobro, jakie posiadamy.
Nie unikniemy więc odrobiny biochemii. Głównym graczem, jak już wspomnieliśmy na początku wykładu, jest jedna z najstarszych w naturze cząstek: adenozyno-5′-trifosforan, w skrócie ATP. Cała operacja wytwarzania energii skupia się wokół syntezy jego siostrzanej cząstki, adenozyno-5′-difosforanu (ADP). ATP daje nam porządnego kopa energii, który zasila prawie wszystkie funkcje organizmu – od wytwarzania impulsu nerwowego po wydzielanie hormonów. Wszystkie żywe stworzenia potrzebują ATP. To dosłownie kwestia życia lub śmierci.
Kiedy bateria ATP zaczyna się rozładowywać i wyczerpują się zapasy energii, może wystąpić:

eprasa.pl d75515fc84

- **Pogorszenie kondycji** Co 10 sekund każda cząstka ATP przekształca się w ADP, po czym za pomocą mitochondriów zostaje przywrócona do swojej pierwotnej formy (ATP). Jeśli ten proces spowalnia, słaba kondycja (zarówno fizyczna, jak i psychiczna) i osłabienie mięśni są nieuniknione.
- **Ból** Jeśli wyczerpią się twoje zasoby ATP, co ma miejsce wtedy, gdy mitochondria nie są w stanie nadążyć z zaspokajaniem zapotrzebowania na energię, nastąpi automatyczne przełączenie na oddychanie beztlenowe i wytwarzanie kwasu mlekowego. Z jednej cząstki glukozy w całym procesie oddychania tlenowego powstaje od 32 do 36 cząsteczek ATP, w zależności od komórki. W fazie beztlenowej rozkład jednej cząsteczki glukozy daje tylko dwie cząsteczki ATP wraz z jedną cząsteczką kwasu mlekowego. To zdecydowanie za mało. Ponadto do oczyszczenia kwasu mlekowego potrzebnych jest sześć cząstek ATP. Problem ten występuje u wielu moich pacjentów borykających się z ciężkim przemęczeniem. Po prostu nie mają wystarczających zasobów energii, by oczyścić kwas mlekowy, a zatem proces jego spalania znacznie się wydłuża. Gdy problem ten pojawia się w obszarze serca, pacjenci często słyszą, że mają nietypowe bóle w klatce piersiowej, podczas gdy tak naprawdę cierpią na dusznicę bolesną.
- **Powolna regeneracja po wysiłku i opóźnione wystąpienie objawów zmęczenia** Kiedy wyczerpują się zapasy ATP, organizm może zastosować jeszcze jeden trik. Dwie cząsteczki ADP (ma dwie grupy fosforanowe) w połączeniu tworzą jedną cząstkę ATP (trzy grupy fosforanowe) i jedną adenozynomonofosforanu (AMP), zawierającą jedną grupę fosforanową. Ten proces nazywany jest reakcją kinazy adenylanowej. Dobra wiadomość jest taka, że zdobyliśmy cząstkę ATP, zła – że cząsteczka AMP jest trudna do przetworzenia i wydalenia z organizmu. Ciało musi wtedy wytworzyć zupełnie nowe ATP. Może to zrobić z cząsteczki cukru, w złożonym i czasochłonnym procesie, który w biochemii jest nazywany szlakiem pentozofosforanowym. W ten sposób dochodzi do odsunięcia w czasie objawów zmęczenia. To charakterystyczna cecha obrazu klinicznego pacjentów cierpiących na chroniczne zmęczenie. Przy istotnych niedoborach energii również uszkodzenie poszczególnych tkanek może być znaczne.
- **Zaćmienie umysłu** By działać sprawnie, mózg potrzebuje dużo energii. W stanie spoczynku zużywa 20% energii wytwarzanej w organizmie. Jeśli jej zasoby są uszczuplone, pojawiają się kłopoty z pamięcią krótkotrwałą, wykonywaniem kilku czynności naraz, rozwiązywaniem problemów. Są to wczesne objawy demencji, która w większości przypadków wynika właśnie z niewystarczającego dostarczania energii do mózgu.
- **Zawroty głowy** To dziwne uczucie, jakbyśmy mieli zaraz stracić przytomność. Kolejny symptom wyczerpywania się energii w mózgu. Spowodowany jest zazwyczaj niskim ciśnieniem krwi lub nagłym obniżeniem poziomu cukru we krwi (pamiętaj, że rozwiązaniem NIE jest tu zwiększenie spożycia cukru – czytaj dalej).
- **Skrajne pogorszenie samopoczucie i depresja** ATP spełnia wiele funkcji. Nie jest jedynie cząsteczką odpowiedzialną za energię. Jest również samoistnym neuroprzekaźnikiem. Ściśle rzecz biorąc, jest współprzekaźnikiem. Inne neuroprzekaźniki, takie jak dopamina, kwas gamma-aminomasłowy (GABA), serotonina czy acetylocholina, nie mogą działać bez pomocy ATP. Zaburzenia nastroju, takie jak stany lękowe czy depresja, można by leczyć dużo skuteczniej, jeśli w pierwszej kolejności rozwiązałoby się kwestię niedoboru energii.
- **Uczucie silnego stresu i stany lękowe** Te symptomy pojawiają się, ponieważ osoba cierpiąca jest świadoma, że nie ma wystarczająco dużo energii, by uporać się nie tylko z nieprzewidzianymi, ale również ze zwykłymi codziennymi wyzwaniami. Stany lękowe nakręcają swego rodzaju błędne koło. Robią to, co ja nazywam „emocjonalną dziurą" w „worku" z naszą energią, zakłócają sen, w ten sposób uszczuplają jeszcze bardziej zasoby energii, co z kolei wpływa na pogłębienie stanów lękowych...
- **Odkładanie spraw na później** To nic innego, jak odwlekanie działania, wymuszającego naruszenia zapasów energii.

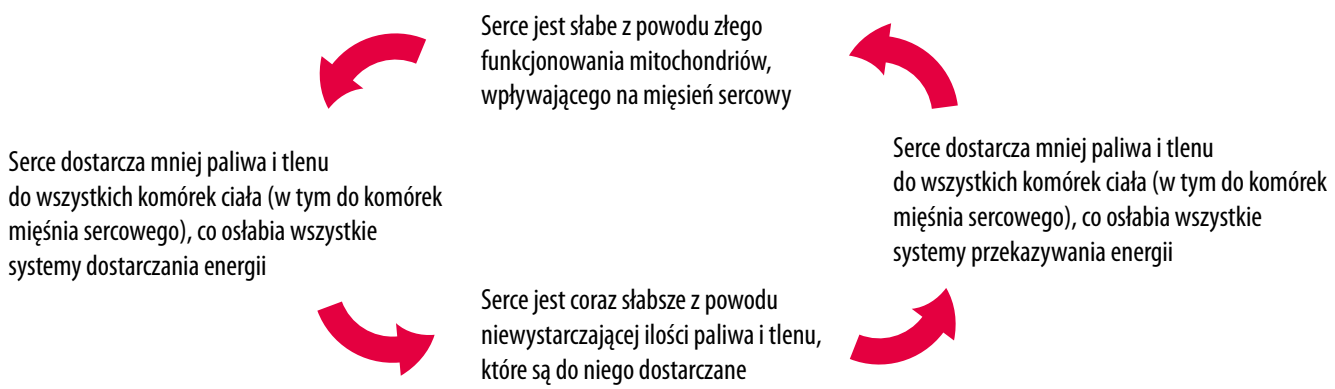
> ***Uwielbiam wyznaczone terminy i ten świszczący dźwięk, który wydają, upływając***
> Douglas Adams, brytyjski pisarz (1952–2001)

- **Mały rzut serca** Serce jest pompą, która również potrzebuje energii. Jeśli nie ma swobodnego dostępu do ATP, nie może pompować wystarczająco dobrze. Słabe bicie serca powoduje pogorszenie krążenia krwi. Serce próbuje temu zaradzić, zwiększając częstotliwość swojego rytmu, ale to również odbija się niekorzystnie na zasobach energii. Organizm nie nadąża z wytwarzaniem energii, co powoduje gwałtowne obniżenie ciśnienia krwi. W konkretnych przypadkach klinicznych oznacza to, że pacjenci z ME/CFS (zespół chronicznego zmęczenia) nie są w stanie pozostawać długo w pozycji stojącej, a czasem nawet utrzymać się na nogach dłużej niż kilka minut. Często muszą się położyć. Leżąc, odpoczywamy lepiej. Kolejne błędne koło. Mały rzut serca łączy wszystkie problemy związane z niewystarczającymi dostawami energii, ponieważ zmniejszenie pojemności minutowej, czyli objętości krwi, jaką serce tłoczy

eprasa.pl d75515fc84

w ciągu jednej minuty do naczyń krwionośnych, skutkuje niedostatecznym zaopatrzeniem komórek w tlen i substancje odżywcze. To powoduje spowolnienie pracy mitochondriów, które potrzebują tlenu i paliwa do sprawnego funkcjonowania. A to dopiero pierwszy z takich labiryntów, które obserwujemy przy zespole chronicznego zmęczenia. Idąc dalej: jeśli przyhamują mitochondria, to serce, jak wszystkie mięśnie uzależnione od prawidłowego funkcjonowania mitochondriów, też zwolni. Serce jest odpowiedzialne za dostarczanie tlenu i substancji odżywczych wszystkim komórkom naszego ciała (a więc i mitochondriom znajdującym się wewnątrz tych komórek), zatem nadszarpnięcie tych dostaw osłabi funkcjonowanie mitochondriów itd. (patrz rysunek: Błędne koło niedoboru energii)

- **Nietolerancja zimna** Utrzymanie stałej temperatury ciała wiąże się z zapewnieniem równowagi pomiędzy ilością ciepła uzyskiwanego przez organizm i oddawanego przez niego do otoczenia. Zbyt dużo ciepła wytwarzamy, marnujemy energię. Zbyt mało – popadamy w odrętwienie, jakbyśmy próbując oszczędzać energię, przygotowywali się do hibernacji. Moi pacjenci z zespołem chronicznego zmęczenia tkwią w stanie torporu[1]. Uczucie zimna to kolejne błędne koło. Enzymy potrzebują ciepła – mówiąc najogólniej, nawet kilkustopniowy wzrost temperatury znacznie skraca ich czas reakcji. Gdy jesteśmy zmarznięci, enzymy mitochondrialne, enzymy tarczycy czy nadnerczy, wszystkie niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, spowalniają. Dlatego mierzenie temperatury ciała jest tak pomocne w określeniu poziomu zapasów energii i monitorowaniu reakcji na leczenie.
- **Nietolerancja ciepła** Tracimy ciepło, pompując krew do skóry, by ta mogła się ochłodzić. Skóra to największy organ ludzkiego ciała i przepompowanie krwi przez całą jej powierzchnię zwiększa pojemność minutową serca o 20%. To tłumaczy, dlaczego dużo łatwiej męczymy się w upalne dni. Dla moich pacjentów z zespołem chronicznego zmęczenia może to być nie do udźwignięcia.
- **Chwilowe problemy ze wzrokiem** Mięśnie oka potrzebują energii. Zatem jeśli jej zapasy są niewystarczające, osoby cierpiące na chroniczne zmęczenie mogą mieć trudność w kurczeniu mięśni oka na tyle, by pozwolić soczewce oka na wyostrzenie obrazu.
- **Nietolerancja światła** Siatkówka, w przeliczeniu na jednostkę masy, jest organem o największym zapotrzebowaniu na energię. Zużywa ją sto razy szybciej niż reszta ciała. Jest tak dlatego, że przetworzenie sygnałów świetlnych na elektryczne wymaga ogromnych zasobów ATP. Nietolerancja światła jest symptomem ciężkiego zespołu chronicznego zmęczenia. Często towarzyszy też migrenom, u których podstaw, jak myślę, też może leżeć niedobór energii. Nie udaje się wytwarzać w ciele energii, nie produkując jednocześnie wolnych rodników. Te natomiast uszkadzają tkanki. Może to wyjaśniać również częste występowanie w starszym wieku takich chorób oczu jak zaćma, jaskra czy zwyrodnienie plamki żółtej.
- **Nietolerancja hałasu** Również w tym przypadku proces przetwarzania drgań powietrza i molekuł kości na elektryczny sygnał wysyłany do mózgu pochłania ogromne zasoby energii.
- **Duszność** W przypadku niewystarczających dostaw energii na poziomie komórkowym mózg może błędnie interpretować sytuację jako niedobór tlenu i stymulować ośrodek oddychania do wzmożenia wysiłku. To z kolei może doprowadzić



Błędne koło niedoboru energii

[1] Torpor (ang. torpid) to stan kontrolowanego obniżenia temperatury ciała (przyp. tłum), objawiający się rodzajem fizycznego i psychicznego letargu. Na Uniwersytecie Oksfordzkim rozgrywa się turniej wioślarski „Torpids". Nazwę tę nadano mu, ponieważ rywalizują w nim „drugie" łodzie drużyny uniwersyteckiej, które są oczywiście wolniejsze od „pierwszych"

eprasa.pl d75515fc84

do hiperwentylacji, co dodatkowo pogarsza sprawę. Hiperwentylacja zmienia poziom kwasów we krwi, a co za tym idzie, cząsteczka tlenu trzyma się kurczowo hemoglobiny, co obniża wydajność dostarczania tlenu. Przyczyną duszności może być również niewydolność serca, niewydolność oddechowa lub niedokrwistość.
- **Obniżenie odporności** By funkcjonować prawidłowo, układ odpornościowy potrzebuje dużo energii i odpowiednich surowców.
- **Utrata libido** Jest to logiczne z biologicznego punktu widzenia. Prokreacja i wychowanie dzieci wymagają olbrzymich pokładów energii.

Jeśli czytałeś „Rok 1984" George'a Orwella, na pewno pamiętasz, że główny bohater powieści, Winston Smith, miał większość przedstawionych symptomów. Trudno się temu dziwić, patrząc na jego odrażający sposób odżywiania się, czy też jego brak. Również niełatwa praca urzędnika w archiwach Ministerstwa Prawdy, gdzie ciągle na nowo poprawiał historię, musiała być fizycznie, emocjonalnie i intelektualnie wyczerpująca. Mówiąc najprościej, Winston miał znaczną niewydolność systemu dostarczania energii przy jednoczesnym bardzo wysokim zapotrzebowaniu na energię. Orwell podsumowuje efekt tego kryzysu energetycznego z charakterystyczną zwięzłością i geniuszem:

> ***Winston czuł się galaretowaty z wyczerpania***
> „Rok 1984", George Orwell (1903–1950)

Objawy niewydolności systemu dostarczania energii

> ***Ut imago est animi voltus sic indicies oculi***
> (Twarz jest zwierciadłem duszy, a oczy jej tłumaczem), Cyceron (106–43 p.n.e.)

Mięśnie twarzy są w dużej mierze poza naszą świadomą kontrolą i odzwierciedlają nie tylko nasze myśli, ale i energię. Kiedy mózg ma zapewnione właściwe ilości niezbędnej energii, nasza twarz staje się atrakcyjna, ozdobiona uśmiechem i blaskiem oczu. Bez wystarczających zasobów energii nawet najpiękniejsza traci urok, staje się płaska, obojętna, o otępiałym spojrzeniu. Z ewolucyjnego punktu widzenia ma to sens. Z oczywistych powodów ważne jest, by móc od razu ocenić zasoby energii, którymi dysponuje zarówno nasz wróg, jak i przyjaciel.
Pomyślisz pewnie, że takie słowa, jak atrakcyjny, piękny czy brzydki, nie są typowymi określeniami, jakie przychodzą nam do głowy, gdy opisujemy objawy choroby. Użyłam ich tutaj, ponieważ są one powszechnie zrozumiałe i nie mają w tym przypadku żadnego oceniającego czy piętnującego wydźwięku. Fakt, że wyglądamy inaczej, gdy chorujemy, jest niezaprzeczalny, i w toku ewolucji nauczyliśmy się oceniać te zewnętrzne objawy choroby – jak np. cienie pod oczami – jako nieatrakcyjne. Wielu z moich najpoważniej chorych pacjentów stało się po odzyskaniu zdrowia niezwykle atrakcyjnymi osobami.
Sposób, w jaki się poruszamy, jest kolejną rzeczą, która może nas zdradzić. Zawsze obserwuję pacjentów, gdy wchodzą do mojego gabinetu. Zdziwilibyście się, ile można się dowiedzieć o czyjejś energii i bólu z jego chodu, równowagi i postawy ciała.

Patologie, które powstają w wyniku ukrywania lub ignorowania objawów niewydolności systemu dostarczania energii

Lekceważenie lub maskowanie symptomów zachwianej równowagi energetycznej prowadzi do uszkodzenia i niewydolności narządów wewnętrznych. Maskowanie polega na tłumieniu objawów za pomocą leków lub używek, a nierzadko obu tych rzeczy naraz.
- **Niewydolność serca** Symptomy pojawiają się zazwyczaj, zanim jeszcze dojdzie do uszkodzenia narządów, ale nie zawsze tak jest. Nerki na przykład wolą cierpieć w milczeniu. Tym niemniej, jeśli ignorujemy objawy, możemy być pewni, że dojdzie do uszkodzenia organów. Jak już wspomniałam, zmęczenie jest symptomem występującym w przypadku braku równowagi pomiędzy zapotrzebowaniem a wytwarzaniem energii. Na poziomie komórkowym objawia się to zmniejszonym stężeniem ATP, cząsteczki energii, w poszczególnych komórkach. Jeśli stężenie to osiąga wartość krytyczną, następuje apoptoza, czyli zaprogramowana destrukcja komórek, a innymi słowy – komórkowe samobójstwo. To część procesu starzenia się. Nasze komórki obumierają, a organy powoli zaczynają się kurczyć. Sytuacja staje się krytyczna, gdy całkowicie zawodzi system dostarczania energii lub gdy ilość komórek zmniejsza się, powodując niewydolność któregoś z organów, a w konsekwencji śmierć. Ten proces ma na celu uniemożliwienie nam życia w nieskończoność. Niewydolność może dotyczyć wszystkich organów, ale to niewydolność serca najczęściej prowadzi do przedwczesnej śmierci. Niewydolność serca jest ostatnio diagnozowana na epidemiologiczną skalę, co – w mojej opinii – jest częściowo związane z przepisywaniem statyn. Jednym z efektów ubocznych stosowania statyn jest hamowanie wytwarzania koenzymu Q10, niezbędnego do właściwego funkcjonowania mitochondriów (co ciekawe, lecznicze zdolności statyn mają niewiele wspólnego z regulowaniem poziomu cholesterolu i wydaje się, że jedyne korzyści z przyjmowania tych leków wynikają z ich podobieństwa do witaminy D, która chroni przed chorobami serca, nowotworami i schorzeniami zwyrodnieniowymi). Muszę przyznać, że wyjątkowo nie cierpię statyn. Ich

eprasa.pl d75515fc84

historię opowiem w jednym z przyszłych wykładów.

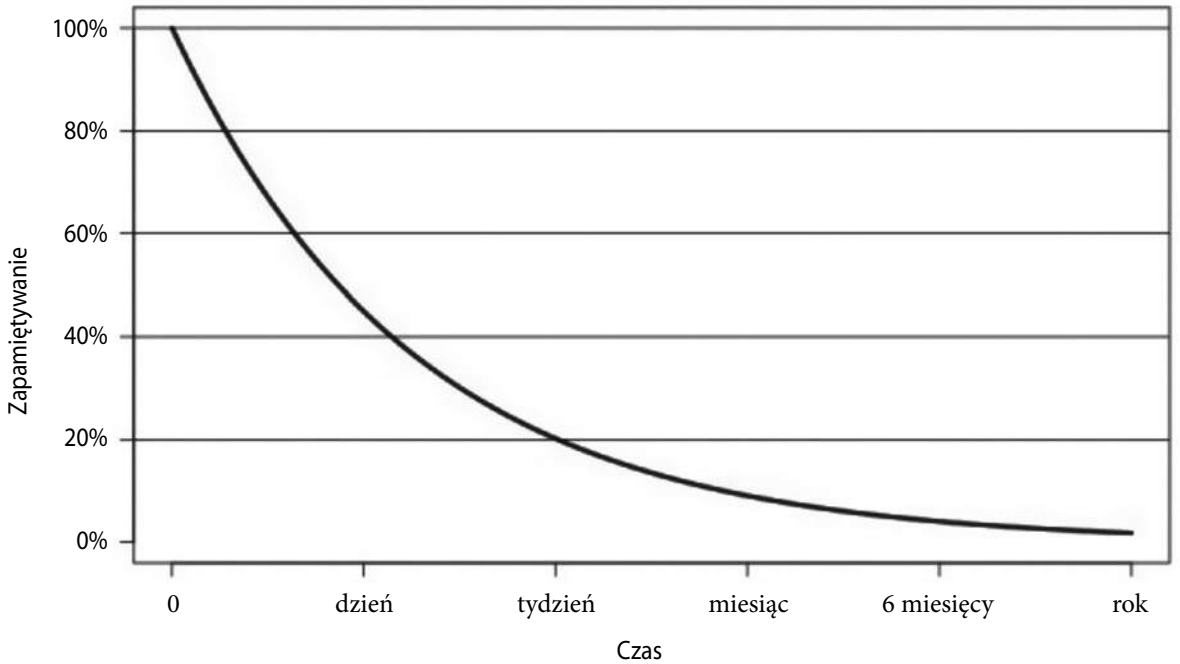
- **Demencja** To rodzaj otępienia, wywołanego najczęściej chorobą mózgu, które występuje zazwyczaj w wyniku spowolnienia reakcji nerwów odpowiedzialnych za przetwarzanie sygnałów elektrycznych. Ten proces zużywa mnóstwo energii. Niektórzy z moich pacjentów z zespołem chronicznego zmęczenia wykazywali wczesne objawy demencji. Szczęśliwie daje się je zatrzymać dzięki usprawnieniu mechanizmów dostarczania energii, co będzie tematem jednego z przyszłych wykładów. Inną częstą przyczyną demencji jest miażdżyca (zwyrodnieniowa choroba tętnic związana z zespołem metabolicznym), która przyczynia się do zmniejszenia dostaw tlenu i składników odżywczych do mózgu. Myślę, że za rozpowszechnianie się demencji można częściowo obarczyć winą także statyny. Inną przyczyną demencji bywa wystąpienie chorób prionowych, jak np. alzheimer, powiązanych z przewlekłą infekcją i zatruciem substancjami chemicznymi.
- **Zaburzenia układu odpornościowego** Nasz system immunologiczny potrzebuje olbrzymich pokładów energii, co wyjaśnia, dlaczego osoby starsze częściej niż młodzi ludzie umierają z powodu pozornie niegroźnych infekcji. Dzieje się tak dlatego, że zwyczajnie brakuje im energii niezbędnej do właściwego zasilenia układu odpornościowego. Infekcje od zawsze były i wciąż pozostają najgroźniejszym mordercą.
- **Nowotwory** Również w tym przypadku ryzyko choroby wzrasta, gdy systemy dostarczania energii zawodzą. Zastanawiało mnie zawsze, dlaczego nowotwory pierwotne serca są tak rzadkie. Serce faktycznie jest zawsze obficie zaopatrzone w energię. Nie może zatrzymać się nawet na chwilę.
- **Ból** To również może być objaw niewystarczającej ilości energii. Jak już wyjaśniałam wcześniej w tej części skryptu, gdy oddychanie tlenowe nie jest w stanie zaspokoić zapotrzebowania na energię, następuje automatyczne przełączenie na oddychanie beztlenowe i wytwarzanie kwasu mlekowego. A jest to bolesne.

> ***Nigdy, (...) nie można pragnąć zwiększenia bólu. Chce się tylko jednego: by zelżał***
> „Rok 1984", George Orwell

W tym przypadku musimy odejść od orwellowskiej natychmiastowości, bo nie wystarczy pragnąć pozbyć się bólu. Należy spróbować zrozumieć, co jest jego przyczyną, pokonać ją i w ten sposób uwolnić się od bólu (w kolejnych wykładach zajmę się bólem bardziej szczegółowo).

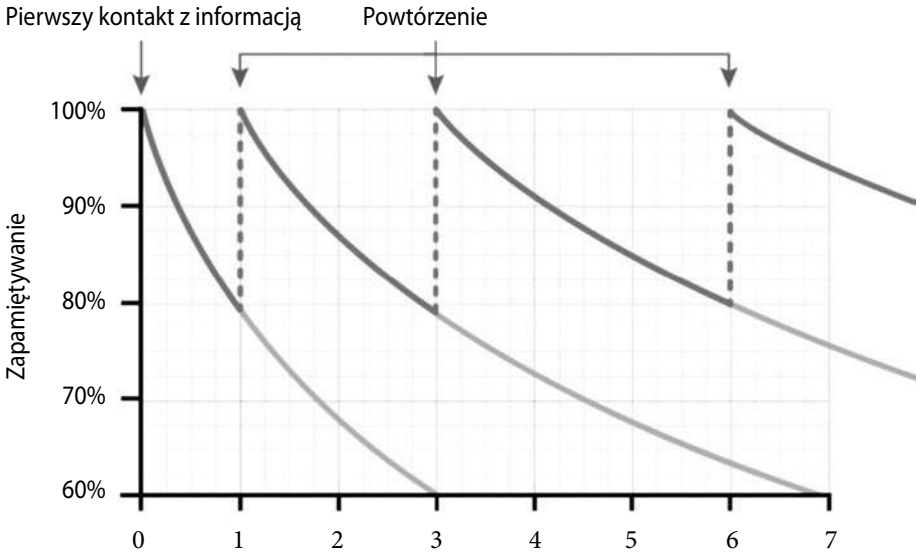
Krzywa zapominania

Na początku tego wykładu wspomniałam, jak na uczelni, wraz z innymi studentami medycyny, wkuwałam do egzaminów z biochemii, by zaraz po ich zaliczeniu zapomnieć cały materiał... Krzywa zapominania to teoria zależności między ilością przechowywanej informacji w pamięci a upływem czasu. Nie jest idealnie precyzyjna, ale warto się nad nią zastanowić. Obrazuje, jak łatwo przepadają



Rys. A Krzywa zapominania wyznaczona przez niemieckiego psychologa Hermanna Ebbinghausa (1850–1909)

eprasa.pl d75515fc84



Rys. B Wpływ regularnych ćwiczeń pamięci na krzywą zapominania

informacje, jeśli nie robimy nic, by zachować je w pamięci. W roku 1885 Hermann Ebbinghaus zebrał dane pozwalające wyznaczyć krzywą zapominania. Jak widzimy na rysunku A, przypomina ona krzywą wykładniczą. Jednak nie wszystko stracone. Ćwicząc regularnie „pamiętanie" – czy to poprzez codzienne powtarzanie tego, co chcemy zapamiętać, czy przez wracanie do lektury, możemy sprawić, że nasza krzywa będzie wyglądała jak na rysunku B.

1.3 Ból

Ból to wczesny objaw ostrzegawczy sygnalizujący miejscowe uszkodzenie – istnieją różne rodzaje bólu, co pozwala nam łatwiej ustalić jego przyczynę

> ***Sztuka życia to sztuka unikania cierpienia. Ból jest najlepszym żeglarzem, który lawiruje bezpieczenie pomiędzy skałami i mieliznami, zewsząd go okrążającymi***
> Thomas Jefferson, trzeci prezydent USA (1743–1826)

Tak jak zmęczenie jest głównym symptomem, który ma chronić nas przed nami samymi, tak ból jest objawem, dzięki któremu nie dochodzi do uszkodzenia ciała. Służy za znak stopu, który blokuje nasze działania, zapobiega powstawaniu dalszych szkód, zmusza do unieruchomienia cierpiącego obszaru ciała, by dać mu czas na regenerację i powrót do zdrowia. Jest jak czerwona flaga, która ostrzega nas przed wspomnianymi przez Thomasa Jeffersona skałami na horyzoncie. Posłuchaj twojego bólu i pozwól mu wyznaczyć nowy, bezpieczny kurs. Na skutek trądu traci się czucie w kończynach, ponieważ atakuje on system nerwowy. Ciało nie jest w stanie chronić narządu, którego nie czuje. Ból jest niezbędny do życia.

Niewielkie dawki bólu są istotne dla zachowania zdrowia. Nasz organizm jest bardzo wydajnym mechanizmem, a zasoby energii nie są marnowane. To podstawa taktyki ewolucyjnego sukcesu – być z natury rzeczy leniwym, by nie wydatkować energii niepotrzebnie. Problem w tym, że we współczesnym świecie dostatku staliśmy się leniwi dlatego, że możemy sobie na to pozwolić. Testy sprawnościowe (które w naturze odbywają się co najmniej raz na tydzień, w starciu drapieżnika z potencjalną ofiarą) powodują ból, w wyniku spalania kwasu mlekowego, oraz lekkie zużycie lub nadwyrężenie mięśni, tkanki łącznej i stawów. Lekki ból stymuluje wytwarzanie nowych tkanek (mięśni, ścięgien, kości), z ich mitochondriami, a to zwiększa sprawność fizyczną. Różnicę między mięśniami małymi i słabymi a dużymi i silnymi określa liczba mitochondriów występujących w komórkach ich tkanek.

Astronauci nie mogą długo przebywać w przestrzeni kosmicznej, ponieważ bez grawitacji i mechanicznego nacisku na kości bardzo szybko rozwija się u nich osteoporoza i następuje zanik mięśni. Podobny problem występuje u osób obłożnie chorych, przykutych do łóżka. Niektórzy z moich najciężej chorych pacjentów z encefalopatią mialgiczną (ME) są zmuszeni pozostawać w pozycji leżącej przez długi czas (czasem nawet latami), ponieważ ich poziom energii jest tak niski, że niektóre z narządów zaczynają zawodzić. Najlepszym przykładem jest zespół posturalnej tachykardii ortostatycznej (POTS), powodujący niski rzut serca, graniczący z jego niewydolnością. Bez właściwej ekologicznej terapii chorzy nie mają sił na walkę o powrót do zdrowia.

eprasa.pl d75515fc84

Każdy rodzaj bólu daje nam inne wskazówki

Zbierając wywiad lekarski, skupiam się przede wszystkim na mechanizmach choroby. Mogą one ułatwić rozpoznanie i pozwolić zaplanować właściwy tor terapii. Informacja o rodzaju bólu może dać nam wiele przydatnych wskazówek.

- **Ból o podłożu mechanicznym** W przypadku bólu o podłożu mechanicznym, wraz z którym występuje również uszkodzenie tkanek (powstające niekiedy w wyniku stanu zapalnego), delikatne błony, które pokrywają narządy, są podrażnione. Sygnał bólu złamanej kości dociera do nas z okostnej, która pokrywa ją od zewnątrz. Ból wynikający ze stanu zapalnego lub uszkodzenia jelita (zapalenie otrzewnej) pochodzi właśnie z otrzewnej, czyli błony, która wyściela jamę brzuszną. Opony mózgowo-rdzeniowe otaczające mózg są niezwykle wrażliwe na ból, a w przypadku zapalenia opon jest on bardzo silny. Zapalenie opłucnej powoduje intensywny ból przy oddychaniu. Te sygnały mają na celu unieruchomienie objętego bólem obszaru ciała – każdy ruch tylko pogarsza sprawę.
- **Skurcz mięśni gładkich** (niezależnych od naszej woli, jak np. mięśnie jelit, macicy, pęcherza moczowego) jest odpowiedzialny za jeden z najsilniejszych rodzajów bólu (bóle porodowe, kolka nerkowa czy kolka jelitowa, której przyczyną mogą być gazy, zaparcia, zrosty, zatory lub inne rodzaje niedrożności). Skurcze te powstają wtedy, gdy mięśnie próbują usunąć przeszkodę. Funkcją tego bólu jest uświadomienie choremu, że ruch może w tym przypadku pomóc. Dlatego pacjent często bywa wtedy pobudzony. To ból z rodzaju kłujących – przychodzi i odchodzi. Aktywność ruchowa pacjenta może być pomocna w leczeniu.
- **Skurcz mięśni szkieletowych** Zwykle jest wyjątkowo bolesny, często bywa mylony z tzw. nerwobólami. Powstaje na skutek prostego ruchu, niewystarczającego, by spowodować większe szkody. Jest nagły, przeszywający jak dźgnięcie nożem czy porażenie prądem. Ścina z nóg. Po chwili mija, ale każdy niewłaściwy ruch może spowodować, że wróci. Skurcze, sztywność karku, zespół sztywnego człowieka (postępująca uogólniona sztywność ciała i zwiększona wrażliwość sensoryczna) to przykłady ostrych skurczów mięśni, które mogą być związane z niedoborem witamin i minerałów, odwodnieniem i zakwaszeniem organizmu oraz „alergicznymi" mięśniami. Podejrzewam, że zjawisko, które Jennifer Starzec opisała w książce „Determination", to właśnie „alergiczne" mięśnie: „Osoby, które nie widują cię na co dzień, mają zawsze problem ze zrozumieniem, jak to możliwe, że w niektóre dni – te dobre – możesz swobodnie przebiec 5 km, a w inne nie jesteś w stanie przejść kilku kroków do samochodu".
- **Migrena** To niezwykle ciekawy rodzaj bólu. Daje nam wrażenie, jakby jego ośrodek znajdował się w mózgu, ale wiemy, że tak nie jest, bo mózg jako taki nie może odczuwać bólu. Zabiegi neurochirurgiczne wykonywane są bez znieczulenia. Myślę, że na migrenę należy patrzeć dwuaspektowo: z jednej strony mamy tu do czynienia z bezwiednym napinaniem mięśni głowy (często z powodu alergii), z drugiej zaś – z niewystarczającą wydajnością systemu dostarczania energii. Wyjaśniałoby to, dlaczego dieta ketogeniczna (zakłada zwiększenie podaży tłuszczów przy jednoczesnym ograniczeniu spożycia węglowodanów), która ukierunkowana jest na rozwiązanie obu tych problemów, jest tak skuteczna w walce z bólem migrenowym.
- **Spalanie kwasu mlekowego związane z niewystarczającą wydajnością systemu dostarczania energii** W tym przypadku przyczyną bólu jest przełączenie organizmu na oddychanie beztlenowe i wytwarzanie kwasu mlekowego. Zaczyna się od tępego bólu, który – jeśli nie zostaje uśmierzony – może przerodzić się w silny ból w klatce piersiowej, znikający jedynie pod wpływem morfiny, lub nawet zawał. Sportowcy doświadczają go na co dzień. To on pozwala na osiąganie szczytowej formy i jednocześnie ten szczyt wyznacza. Bez bólu nie ma wyników! Spalanie kwasu mlekowego w sercu powoduje dusznicę. Cechą charakterystyczną tego bólu jest to, że występuje podczas aktywności fizycznej, ustępuje, gdy odpoczywamy i powraca, gdy ponownie przystępujemy do ćwiczenia. U pacjentów z niewydolnością systemu dostarczania energii (czyli z syndromem chronicznego zmęczenia) spalanie kwasu mlekowego może trwać nieprzerwanie, bez właściwego rozpoznania. Najlepszym przykładem jest to, że u chronicznie zmęczonych osób bóle w klatce piersiowej są objawem dusznicy, ale spowodowanej nie słabym ukrwieniem, a niewydolnością mitochondriów. Intensywne i długotrwałe spalanie kwasu mlekowego, będące efektem okluzji naczyń, czyli zamknięcia ich światła, powoduje silny ból, taki jak przy zawale, zatorze płucnym lub ostrej niedrożności tętnic. Chronicznie zmęczeni pacjenci skarżą się także na przewlekły ból głowy, który, jak podejrzewam, jest również spowodowany spalaniem kwasu mlekowego, co w tkance nerwowej pokrywającej mózg objawia się właśnie silnym bólem, podobnym do występującego w przypadku zapalenia opon mózgowych.
- **Sztywność mięśni i stawów** To jedna z bardziej powszechnych i często ignorowanych przypadłości. Tkanki nie są w stanie płynnie poruszać się jedna nad drugą, a powstałe tarcie powoduje uczucie sztywności – tak ciało próbuje chronić się przed nagłymi ruchami. Osoby cierpiące na tę dolegliwość muszą powoli „rozgrzać się", zanim podejmą jakiekolwiek działania.

eprasa.pl d75515fc84

Myślę, że niedawne odkrycie fizyka Geralda Pollacka, opisane w jego pracy o czwartym stanie skupienia wody, może pomóc w lepszym zrozumieniu tego zjawiska. Pollack w swojej pracy wykazuje, że cząsteczki wody łączą się ze sobą na powierzchni, tworząc rodzaj grafitowej struktury o ujemnym ładunku. Zetknięcie się ze sobą dwóch takich powierzchni odbyłoby się praktycznie bez tarcia. To może wyjaśniać:
  - dlaczego ciepło przynosi ulgę – czwarty stan skupienia wody potrzebuje dodatkowej energii;
  - dlaczego terapia magnezem jest skuteczna – ze względu na swoją higroskopijność, wiążąc się z wodą, dodatkowo zmniejsza on tarcie.
- **Stan zapalny** Zawsze bolesny, chociaż w przypadku niewielkiego zapalenia ból może być mniej dokuczliwy lub przeradzać się w swędzenie. Ból związany ze stanem zapalnym często opisywany jest w następujący sposób:
  - dokuczliwy;
  - piekący – moi pacjenci ze stanami zapalnymi powstałymi na skutek wszczepienia silikonu często opisują odczuwany ból jako piekący. Podejrzewam, że w większości przypadków chroniczny ból pleców wynika z lekkiego stanu zapalnego wywołanego alergią na drobnoustroje z fermentującego jelita. Bez właściwej terapii lub gdy maskujemy objawy lekami, problem pogłębia się, tworząc spiralę bólu i niemocy;
  - pulsujący – to cecha charakterystyczna dla wszystkich stanów zapalnych. Nacisk potęguje ból – dlatego osoby z silnym bólem zęba lub zatok czują się jeszcze gorzej w pozycji leżącej. Objawy zapalenia mogą być łagodzone zimnem, ciepło je pogarsza;
  - nasilający się przy poruszaniu (w niektórych przypadkach), silniejszy w nocy – myślę, że to ból związany z procesem leczenia i gojenia się.
- **Nerwoból** Nagły jak porażenie prądem, spowodowany ruchem lub nieodpowiednią pozycją ciała, wskazujący na wystąpienie ucisku. Każdy, kto choć raz uderzył się w nerw łokciowy, wie, o czym mówię. Ból obejmuje obszar, za który odpowiedzialny jest dany nerw. Dlatego dokładne prześledzenie drogi bólu daje nam mnóstwo istotnych wskazówek. Rwa kulszowa zazwyczaj rozpoczyna się na wysokości krzyża, następnie promieniując na nogi. Jedna z teorii mówi, że pojawia się ona na skutek skurczu mięśnia gruszkowatego, przez który przechodzi nerw kulszowy, co tłumaczyłoby, dlaczego osoby z tą przypadłością można wyleczyć dietą ketogeniczną. Zespół cieśni nadgarstka obejmuje kciuk, palec wskazujący, środkowy i część serdecznego, oszczędzając jedynie palec mały. Powstaje on na skutek ucisku nerwu, którego przyczyna może być natury mechanicznej, ale może również wynikać z obrzęku tkanek miękkich, wywołanego stanem zapalnym (często spowodowanym alergią) lub obrzęku śluzowatego (skrajnie niski poziom hormonów tarczycy, który często ujawnia się w czasie ciąży, ponieważ zapotrzebowanie na te hormony wzrasta wtedy o 50%). Neuralgia nerwu trójdzielnego wywołuje kłujący ból, obejmujący jedną stronę twarzy. Myślę, że powodem są „alergiczne nerwy". Mechanizm może być podobny do tego przy „alergicznych mięśniach" – uczucie spowodowane uszkodzeniem mechanicznym lub infekcją i stan zapalny utrzymujący się z powodu alergii. Może to być alergia pokarmowa, na drobnoustroje, substancje chemiczne itp.

Jak mózg postrzega ból i jak na niego wpływa

Emocjonalny i umysłowy stan pacjenta jest niezwykle istotny, ponieważ odczuwamy ból o wiele silniej, gdy towarzyszy mu lęk, niepokój, depresja i utrata nadziei. To dlatego jest niezwykle ważne, by pacjenci byli pod stałą obserwacją. Ciekawy przykład tego zjawiska opisał amerykański anestezjolog wojskowy dr Henry Beecher. Podczas bitwy pod Anzio trafiało do niego wielu ciężko rannych żołnierzy. Aż 75% z nich na pytanie, czy potrzebują środków na uśmierzenie bólu, odpowiedziało, że nie. Dla porównania, po wojnie, pracując na oddziale chirurgii, ponownie – tym razem już po operacji – pytał pacjentów, którzy odnieśli podobne obrażenia, czy potrzebują środków przeciwbólowych i 83% odpowiedziało: tak. To ich stan umysłu wpłynął na tę różnicę. Żołnierze wracający z pola bitwy myśleli o sobie jako o ocalałych, wiedzieli, że są bezpieczni i wrócą do domu. Hura! Co za ulga! Za morfinę dziękujemy.

> ***Cierpienie, które spada na nas znienacka, jest bardziej znośne niż to, którego przyjścia się spodziewamy***
> Marek Tulliusz Cyceron, rzymski pisarz, polityk i wielki mówca (106–43 p.n.e.)

Intuicja to wspaniała sprawa. Pacjenci bez żadnego przygotowania medycznego często potrafią wydać niezwykle trafną diagnozę. Zawsze warto ich wysłuchać. Często już samo słownictwo, którego używają, opisując ból, może pomóc ustalić przyczyny ich dolegliwości.

Podsumowanie

Kluczem w terapii bólu jest to, by nie maskować go lekami przeciwbólowymi, ale zastanowić się nad jego przyczynami i zrobić to, zanim jeszcze obraz kliniczny zostanie rozmyty stanami zapalnymi i pogłębianiem się choroby. Działaj natychmiast, przy pierwszej oznace bólu. Pozwól, by ból wskazał ci drogę... Po prostu zrób to!

ŹRÓDŁA

Gerald H. Pollack, The Fourth Phase of Water: beyond solid, liquid and vapour, 2013: Ebner & Sons, Seattle, Washington, US

eprasa.pl d75515fc84

1.4 Objawy stanu zapalnego

Ból, obrzęk, gorączka, zaczerwienienie, utrata funkcji...

Nie wszystkie objawy powstają na skutek stanu zapalnego, ale stan zapalny może powodować nieskończenie wiele objawów. Charakteryzują go:

- ból;
- opuchlizna (i ewentualnie podrażnienie mechaniczne);
- uczucie gorąca;
- zaczerwienienie (spowodowane zwiększonym przepływem krwi);
- utrata funkcji (ciało chroni się, czasowo wyłączając dotknięty chorobą obszar).

Stan zapalny sprzyja leczeniu i poprawie stanu zdrowia

Stan zapalny to mechanizm niezbędny do przetrwania. Nie da się żyć, nie uszkadzając od czasu do czasu swojego ciała, a zapalenie to część procesu leczenia. Gojeniu się ran po operacji również towarzyszą: obrzęk, podwyższona temperatura, zaczerwienienie i ból (i wynikająca z nich utrata funkcji – sami unieruchamiany dany obszar ciała). W ten sam sposób działa uszkodzenie tkanek w wyniku urazu mechanicznego, oparzenia, przeforsowania (kontuzje związane z aktywnością fizyczną) czy choroby.

Stan zapalny w obronie przed atakami z zewnątrz

Stan zapalny występuje wtedy, gdy nasze regularne wojsko – system odpornościowy – rusza na front. Ma ono za zadanie odstraszyć obce drobnoustroje, które planują atak na nasze ciało. Żywe organizmy, takie jak ludzie, są dla nich potencjalnym darmowym posiłkiem. Toczymy nieustający wyścig zbrojeń z takimi najeźdźcami jak pasożyty i drobnoustroje. Ostre zapalenie to nagła reakcja części lub całego organizmu na nierozpoznany atak z zewnątrz (agresor podżega reakcję układu odpornościowego). Bitwę tę charakteryzują objawy (patrz tabela 1), które zostały wypracowane w celu zlokalizowania, fizycznego usunięcia i zabicia agresora. Chroniczny stan zapalny występuje wtedy, gdy ostre zapalenie przegrywa bitwę i ciało pozostaje w stanie wojny z podżegaczem. Powód może być dobry (np. chroniczna infekcja) lub nie (alergia, reakcja autoimmunologiczna). Niemniej w obu przypadkach oznacza to przewlekły ból i cierpienie oraz pozbawienie naszego pragnącego radości życia cennych zapasów energii. W efekcie stajemy się fizycznie zmęczeni, oszołomieni i bezradni.
Kluczowy komunikat, który nigdy nie podoba się pacjentom, jest taki, że nie da się ustalić przyczyny stanu zapalnego jedynie na podstawie oznak i objawów. Na przykład u osoby z wysoką gorączką można by, bez wywiadu chorobowego, zdiagnozować przeziębienie. Stan zapalny skóry, bez właściwych informacji z badania podmiotowego, mógłby zostać rozpoznany jako reakcja alergiczna, egzema, oparzenia słoneczne, zapalenie tkanki łącznej czy wysypka o podłożu wirusowym lub autoimmunologicznym. Dowolny intruz może spowodować całą gamę najróżniejszych objawów. Dlatego tak istotna jest tutaj praca „wywiadowcza". Historia pacjenta jest kluczowa, badania mogą pomóc, ale ostatecznie to reakcja na leczenie pozwala na właściwe rozpoznanie.
W przypadku wszystkich ostrych infekcji, poczynając od chorób objawiających się wysoką gorączką u dzieci, grypy czy zapalenia płuc, stosowanie leków, które usuwają lub zmieniają objawy, jest bardzo niebezpieczne, ponieważ zakłócamy w ten sposób nasze naturalne mechanizmy obronne. Każdy taki specyfik blokuje nasz system obrony i wspiera najeźdźców. Osobiście przestrzegałabym przed przepisywaniem leków modyfikujących objawy choroby i ingerujących w naturalne procesy eliminacji drobnoustrojów z organizmu. Podejrzewam, że to właśnie ich stosowanie odpowiedzialne jest za to, że tak wiele osób zapada na zespół zmęczenia powirusowego.

Objawy chronicznych stanów zapalnych, infekcji, alergii i chorób autoimmunologicznych

Chociaż to prawda, że każdy antygen może powodować dowolne objawy (weźmy chociażby przypadek opisany przez dr. Johna Mansfielda, gdzie choroba zwyrodnieniowa stawów biodrowych wystąpiła z powodu alergii na roztocza kurzu domowego), trzeba pamiętać, że rzeczy są zazwyczaj tym, czym się wydają. Objawy infekcji czy alergii zwykle pojawiają się najpierw w nosie i gardle, po czym kolejno obejmują płuca, jelita, mózg, a następnie wszelkie inne organy. Jeśli symptomy utrzymują się długo, warto spojrzeć na listę czynników, które mogą je powodować (tabela 2).

Przyjrzyj się uważnie wszystkim objawom, może wykryjesz u siebie stan zapalny. Jak mawiali Rzymianie: *Ubi fumus, ibi ignis,* czyli nie ma dymu (objawy) bez ognia (stan zapalny).

Fot. nastya_gepp

ŹRÓDŁA

Drug and Opioid-Involved Overdose Deaths, United States, 2013–2017 CDC Weekly, January 4, 2019; 67(5152); 1419–1427, www.cdc.gov/mmwr/volumes/67/wr/mm675152e1.htm?s_cid=mm675152e1_w

eprasa.pl d75515fc84

Tabela 1. Objawy ostrego stanu zapalnego wynikające z jednego lub wielu czynników chorobowych

Symptom	Mechanizm	Uwagi
Zmęczenie	Przeciążony układ odpornościowy robi dziurę w naszym „worku energii". Ostra grypa zwala z nóg większość osób	Zmęczenie jest kluczowym objawem mającym na celu zapewnienie organizmowi odpoczynku. W ten sposób system immunologiczny odzyskuje energię niezbędną do walki z chorobą
Złe samopoczucie i charakterystyczne zachowania chorobowe	System mediacyjny układu odpornościowego przekazuje do mózgu polecenie...	...odpoczywania, ogrzewania się i pozostania w bezpiecznym miejscu do czasu, gdy system immunologiczny rozprawi się z najeźdźcą
Depresja	Stan zapalny ciała powoduje zapalenie mózgu	Powstrzymuje nas od działania, oszczędzając w ten sposób energię, którą system immunologiczny może wykorzystać do walki
Zamglenie umysłu, ciężki stan dezorientacji	Niewystarczające zasoby energii do prawidłowego funkcjonowania mózgu	Wszystkie zapasy energii zostały przekazane siłom odpornościowym
Gorączka	Ciepło niszczy większość drobnoustrojów	Jeszcze jeden powód, by pozwolić gorączce robić swoje
Powiększenie węzłów chłonnych	To właśnie tu prowadzona jest rekrutacja i przygotowanie białych krwinek to walki	Nie stosuj leków przeciwzapalnych, które maskują objawy, takich jak aspiryna czy paracetamol, bo upośledzają one twoje siły odpornościowe. Użyj broni przeciwdrobnoustrojowej, takiej jak witamina C, jod, leki ziołowe i suplementy diety
Ogólna tendencja do zatrzymywania płynów w organizmie (opuchnięte kostki)	Stan zapalny jest związany z obrzękiem	jw.
Śluz i katar	Czyli dosłowne wymywanie drobnoustrojów	jw.
Łzawienie oczu	jw.	jw.
Kaszel i kichanie	Fizyczne wydmuchiwanie drobnoustrojów z dróg oddechowych	jw.
Zwężenie dróg oddechowych, świszczący oddech, astma	Wdychane powietrze jest wzburzone, wpadające z nim drobnoustroje przyklejają się do błony śluzowej dróg oddechowych i są odksztuszane lub zostają połknięte i ulegają zniszczeniu w kwasie żołądkowym	Nie wypełniaj brzucha owocami i cukrem – to na nich żerują drobnoustroje. Lepiej, gdy jest pusty, w ten sposób trafią prosto do wanny pełnej skondensowanego kwasu
Wymioty	Podstawowa obrona przed zatruciem pokarmowym i wdychanymi drobnoustrojami, które dostały się do układu oddechowego i/lub zostały połknięte	jw.
Biegunka i kolka	Dosłowne wypłukanie nieproszonych gości	jw. W tym przypadku także nie dokarmiaj nieproszonych gości
Zapalenie pęcherza moczowego	Opróżnia pęcherz z moczu, a co za tym idzie – także z drobnoustrojów	jw.

eprasa.pl d75515fc84

Tabela 2. Czynniki powodujące długotrwałe objawy, według stopnia prawdopodobieństwa ich wystąpienia

Obraz kliniczny	Najczęstsze przyczyny	Uwagi
Laryngologiczne objawy, takie jak katar, zapalenie ucha, utrata słuchu, ściekanie wydzieliny z nosa do gardła, polipy, chrapanie i obstrukcyjny bezdech senny, kaszel i zmiany brzmienia głosu	Spożywanie produktów mlecznych (z mleka krowiego, owczego i koziego) Drożdżaki Infekcja pleśniowa	Przewlekłe zakażenia drożdżakami lub pleśnią są często lekceważoną przyczyną wielu objawów. Łatwo je wykryć poprzez pomiar mikotoksyn w moczu
Szumy uszne, głuchota, zawroty głowy	Alergie pokarmowe Kofeina Przewlekłe infekcje o podłożu bakteryjnym i pleśniowym	Podejrzewam, że to wszystko może przyczyniać się do niedosłuchu starczego. Beethoven stracił słuch po zakażeniu salmonellą
Astma, przewlekła obturacyjna choroba płuc – w skrócie wszystkie te osoby, które mają przy sobie zawsze inhalator	Alergie pokarmowe i wziewne Przewlekłe infekcje o podłożu bakteryjnym i pleśniowym	jw. Zbyt często antybiotyki przepisuje się niemal na oślep, ignorując prawdopodobieństwo zakażenia grzybiczego. Jeśli nie szukasz, jasne jest, że nie znajdziesz
Zespół jelita drażliwego	Alergie pokarmowe i problemy z fermentacją w przewodzie pokarmowym	
Nieswoiste zapalenie jelit	Alergie pokarmowe i problemy z fermentacją w przewodzie pokarmowym	Stan zapalny spowodowany jest przedostaniem się drobnoustrojów pod błony wyściełające jelita
Ból głowy	Aspartam, nabiał, kofeina	
Wszystkie objawy psychiczne i neurologiczne	Stan zapalny w mózgu powodowany zakażeniem, alergią lub reakcją autoimmunologiczną	Ludzki mózg, układ odpornościowy, przewód pokarmowy i reszta ciała są jednym i tak powinny być postrzegane
Przewlekły ból (to kolejna absurdalna diagnoza, będąca pretekstem do podawania szkodliwych leków)	Podejrzewam, że w większości przypadków odpowiedzialne są wirusy, szczególnie wirusy opryszczki, które atakują zarówno układ odpornościowy, jak i system nerwowy	Opioidy, z których znaczna część była zakupiona na receptę, tylko w USA zabiły w 2017 r. aż 70 tys. osób
Zapalenie stawów, alergiczne mięśnie, ścięgna, tkanka łączna	Alergie pokarmowe	
Egzema i pokrzywka, żylakowe owrzodzenie nóg	Alergie pokarmowe Przewlekłe gronkowcowe zakażenie skóry	
Trądzik zwykły i różowaty	Alergie pokarmowe Chroniczne zakażenie skóry	
Śródmiąższowe zapalenie pęcherza moczowego, przewlekłe zapalenie prostaty lub najądrza, przewlekłe zapalenie sromu	Alergia na drobnoustroje znajdujące się w układzie pokarmowym, a przede wszystkim na drożdżaki	
Reaktywne zapalenie stawów, będące skutkiem dowolnej infekcji bakteryjnej	Alergia na drobnoustroje, tzw. reumatyzm palindromiczny	Gorączka reumatyczna może uszkodzić zastawki serca z powodu „alergii" na paciorkowce
Dowolna przypadłość od raka po chorobę wieńcową, od cukrzycy po demencję...	...może mieć wiele przyczyn powiązanych z infekcjami	

eprasa.pl d75515fc84

1.5 Zatrucia i niedobory w obrazie klinicznym

Uwielbiamy proste przypadki zatrucia (czy toksyczności) lub niedoboru, dające jasny obraz kliniczny, na podstawie którego od razu możemy przedstawić diagnozę. Czasem zdarza się, że spotykamy się z rażącym niedoborem kalorii, witamin, minerałów, najważniejszych kwasów tłuszczowych i sprawa jest jasna.

> ***Większość naszych sporów wynika z tego, że zwykliśmy przypisywać jedną przyczynę temu, co jest wynikiem wielu***
> Baron Justus von Liebig, niemiecki chemik (1803–1873)

Na hasło „szkorbut" wszyscy myślimy od razu: choroby przyzębia, zakażenie, neuropatia, śmierć. Znaczny niedobór witaminy B3 to zapalenie skóry, biegunka, demencja, śmierć w wyniku pelagry. Niedobór witaminy B12 powoduje podostre złożone zwyrodnienie rdzenia kręgowego. Pamiętam pacjenta, u którego wystąpiła ślepota nocna po tym, jak przez kilka miesięcy zażywał przepisany mu lek, kolestyraminę, który miał za zadanie hamować wchłanianie tłuszczu w jelicie. Zablokował on również wchłanianie rozpuszczalnej w kwasach witaminy A, przez co doprowadził do całkowitej ślepoty w ciemności. Niestety rzadko spotykamy się z tak jednoznacznym obrazem klinicznym.
Prawda jest taka, że większość niedoborów i zatruć objawia się:

- niewydolnością systemu dostarczania energii;
- stanem zapalnym;
- niewydolnością lub zwyrodnieniem narządów (demencja, osteoporoza, niewydolność serca).

Rzeczy są tym, czym się wydają. Obrazy kliniczne, które zaobserwowałam u pacjentów z objawami zatrucia lub niedoborów, przedstawiam w tabeli na stronie obok.
Podejrzewam, że właśnie zanieczyszczenie chemiczne zarówno środowiska zewnętrznego, jak i wewnętrznego w dużej mierze wyjaśnia, dlaczego średnia długość życia w USA od paru lat konsekwentnie się zmniejsza.
Wiele trujących i toksycznych substancji łatwo rozpoznać, często są nawet opatrzone znakiem ostrzegawczym. Niektórych nie zauważamy, bo przywykliśmy do ich obecności w codziennym życiu. Na palaczach nie robi żadnego wrażenia hasło „Palenie zabija". Najbardziej niebezpieczne są jednak trucizny ukryte czy trudne do rozpoznania. W Wielkiej Brytanii, jeśli jakaś substancja chemiczna stanowi mniej niż 1% danego produktu, nie ma obowiązku podawania jej w wykazie składników, zatem pozostałości pestycydów mogą być spożywane bezwiednie.

Żywność jako źródło toksyn

Jedzenie jest potencjalnie niebezpieczne. Jeśli spojrzymy na życie z punktu widzenia rośliny, zrozumiemy, że ona wcale nie chce być zjedzona, dlatego wytwarza wiele trucizn, które mają ocalić ją przed takim losem. Przykładem mogą być lektyny, alkaloidy i środki alkilujące (np. glikozydy w roślinach sagowcowych, które powodują stwardnienie zanikowe boczne). Mogą też być zanieczyszczone mikotoksynami (z pleśni) itp.
Odwrotnie jest w przypadku mięsa i tłuszczu odzwierzęcego. Te nie są toksyczne, ponieważ zwierzęta wypracowały inny system obronny – potrafią uciekać! Podejrzewam, że to, co może powodować zatrucie mięsa i tłuszczu zwierzęcego, to obróbka termiczna w wysokiej temperaturze, w trakcie której powstają szkodliwe tłuszcze trans, lub fermentacja (białka) w przewodzie pokarmowym – oba powikłania wynikają z niedawnych zmian ewolucyjnych. To, że ludzie nauczyli się uprawiać i przetwarzać produkty roślinne, spowodowało pojawienie się nowej gamy toksyn, ponieważ zawarte w żywności węglowodany mogą w przewodzie pokarmowym fermentować, a wtedy powstają najróżniejsze alkohole, D-mleczan, siarkowodór, amoniak i inne substancje. Żywność jest także źródłem endotoksyn, wytwarzanych w komórkach bakteryjnych i uwalnianych po ich rozpadzie – wtedy działają toksycznie, a także mikotoksyn pochodzących z fermentujących pleśni.

Uzależnienia jako źródło toksyn

Oto substancje, których należy unikać i których szkodliwości trzeba być świadomym:
Cukier i węglowodany rafinowane (tzw. śmieciowe jedzenie) powodują fermentację w górnej części jelita (która może powodować objawy podobne do kaca), zwiększają lepkość i huśtawkę hormonów (wahania poziomu cukru we krwi).
Alkohol – po jego wypiciu wszyscy na kacu czują się zatruci.
Papierosy – wiadomo, nikotyna zatruwa organizm.
Kofeina – w za dużych ilościach jest szkodliwa.
Narkotyki – marihuana, ecstasy, kokaina, morfina etc.
Leki na receptę – wiele leków psychotropowych, takich jak SSRI (selektywne inhibitory wychwytu zwrotnego serotoniny), uzależnia. Mogą one dać krótkotrwałe uwolnienie od symptomów, ale ich stosowanie długoterminowe oznacza pogłębianie się efektów ubocznych i związanego z nimi bólu.

Fermentujący mózg jako źródło toksyn

Profesor Hirotomo Nishihara opracował teorię, według której drobnoustroje – prawdopodobnie pochodzące z jelit – dostają się do mózgu i fermentują neuroprzekaźniki do amfetaminy i substancji chemicznych przypominających LSD. Klinicznie może to objawiać się szeroką gamą symptomów psychiatrycznych i psychologicznych.
Nerw błędny jest głównym kanałem komunikacji mózgu z układem pokarmowym. Wagotomia (zabieg operacyjny polegający na przecięciu włókien nerwu błędnego) to operacja stosowana w leczeniu wielu schorzeń układu pokarmowego, ale zapobiega również rozwojowi choroby Parkinsona. Moim zdaniem oznacza to, że drobnoustroje mogą przedostawać się do mózgu za pośrednictwem nerwów.

eprasa.pl d75515fc84

Tabela 3. Przykłady najczęstszych objawów klinicznych u pacjentów z niedoborem i/lub zatruciem

Mechanizm uszkodzony, zablokowany lub być może niepotrzebnie włączony	Wczesne objawy	Choroba
Mechanizmy dostawy energii	Zmęczenie, depresja, stany lękowe, stres	Przedwczesne starzenie się
	Zespół chronicznego zmęczenia	Przewlekłe zakażenie z powodu zaburzeń w dostarczaniu energii dla układu immunologicznego
	Spowolnienie funkcjonowania organów	Niewydolność narządów, takich jak serce, mózg (demencja) czy nerki
	Osłabienie, pogorszenie kondycji fizycznej	Utrata masy mięśniowej (sarkopenia)
Funkcje hormonalne, np. insulinooporność	Hipoglikemia spowodowana niestabilnym poziomem cukru we krwi	Zespół metaboliczny, cukrzyca, choroby tętnic, nowotwory, demencja
Niedoczynność tarczycy	Zmęczenie	Przedwczesne starzenie się
Niedoczynność nadnerczy	jw.	jw.
Niski poziom hormonów płciowych	Dezorientacja płciowa (np. krokodyle pod wpływem ksenoestrogenów, naśladujących estrogen, mogą zmienić płeć). Polichlorowane bifenyle i ftalany są wciąż stosowane w różnych gałęziach przemysłu	Zmniejszenie liczby plemników, bezpłodność (w Wielkiej Brytanii dotyka 14% par)
Zmiany genetyczne i epigenetyczne	Brak – błoga nieświadomość, do czasu, aż zostanie zdiagnozowany...	...nowotwór lub teratogenność (skutkująca poronieniami, urodzeniem martwego dziecka, urodzeniem dziecka z wadami wrodzonymi)
Bezpośrednie uszkodzenia struktury białek	Powstawanie prionów (pamiętaj, że może to też oznaczać przewlekłe zakażenie)	Choroba Alzheimera i Parkinsona, stwardnienie zanikowe boczne, zanik wieloukładowy
Uszkodzenie „osprzętu" i „oprogramowania" układu odpornościowego	Ogólne lub lokalne objawy stanu zapalnego	Alergie, choroby autoimmunologiczne
	Obniżenie odporności organizmu	Zwiększone ryzyko wystąpienia zakażeń, zwyrodnień i nowotworów
Kontrola wzrostu	Łagodne guzki, torbiele, zmiany skórne, zła jakość tkanki łącznej	Przedwczesne starzenie się, nowotwory
Nerwy w świadomym mózgu	Osłabienie sprawności umysłowej, zaburzenia psychiczne	Demencja, autyzm, zaburzenia psychiczne (mania, schizofrenia)
Nerwy układu pozapiramidowego	Zaburzenia równowagi i koordynacji, utrata zmysłów (wzroku, dotyku, słuchu, smaku i węchu)	Choroba Parkinsona
Nerwy obwodowe	Osłabienie czucia, chroniczny ból	Neuropatia
Autonomiczny układ nerwowy	Takie reakcje jak niepokój, stany lękowe, omdlenia, tachykardia i wiele innych	
Układ bodźcotwórczo-przewodzący serca	Palpitacje serca, niewydolność serca i niemożność poprawienia kondycji	Arytmia
Mechanizmy lecznicze i naprawcze	Zwyrodnienie	Przedwczesne starzenie się, osteoporoza

eprasa.pl d75515fc84

Mikotoksyny jako przyczyna choroby

Schoental założył, i nie bez podstaw, że zaraza w Atenach w latach 430–426 p.n.e. wynikała z zatrucia spleśniałym ziarnem. Tukidydes tak opisał obraz kliniczny:
Silne rozgrzanie głowy; czerwone i rozpalone oczy, gardło i język przepełnione krwią; nienaturalny oddech o przykrym zapachu; kichanie i chrypka, silny kaszel, wymioty, nudności, silne drgawki; ciało niezbyt gorące w dotyku, jeszcze nie zbladłe; ziemistego koloru, przechodzącego w czerwień, pokryte krostami i owrzodzeniami.

Jesteś zatruty czy czegoś ci brakuje?

U osób odżywiających się zgodnie z zachodnimi standardami niedobory mikroelementów są właściwie normą – nigdzie bardziej niż w publicznych szpitalach. Dlatego mój Groundhog Basic jest tak istotny – wprowadza zasady postępowania, które zapobiegają rozwojowi chorób przewlekłych. Umożliwia ponadto znaczne zawężenie obszaru poszukiwania diagnozy, jednocześnie poprawiając rokowania, bez względu na to, jaką chorobę wykryjemy. Podjęcie Groundhog Basic stało się częścią procesu stawiania diagnozy wszystkim moim pacjentom. Nie przeprowadzam już nawet wstępnych testów żywieniowych, gdy zgłaszają się do mnie nowi pacjenci, bo wiem, jakie byłyby wyniki – niewielkie niedobory witamin, minerałów i niezbędnych kwasów tłuszczowych. Dużo istotniejsze jest to, by pacjenci wykorzystywali swoje cenne zasoby na powrót do zdrowia, by mogli w pełni cieszyć się życiem.
Ludzie wypracowali znakomity system detoksykacji jelit, wątroby i krwiobiegu, by radzić sobie z naturalnymi toksynami, takimi jak lektyny, chociaż organizm może i tak zostać przeciążony, jeśli jest pod ich wpływem ciągle i/lub występują one w znacznej ilości. Nie da się jednak uniknąć narażenia na toksyny pochodzące ze świata zewnętrznego. Aby otrzymać wiarygodne wyniki, potrzebna jest biopsja tkanki tłuszczowej lub test na obecność metali ciężkich w organizmie. A pewnie przydałby się i dokładniejszy test. Toksyczny stres najczęściej objawia się zaburzeniami pracy mózgu – problemy z pamięcią krótkoterminową, zamglony umysł, odkładanie wszystkiego na później. By go zdiagnozować, często nie wystarczają standardowe testy – jak zawsze trzeba brać pod uwagę całość obrazu klinicznego. Oznaki i objawy są naszymi drogowskazami.

> ***Zdrowienie jest kwestią czasu, ale czasami także kwestią możliwości***
> Hipokrates, grecki lekarz (460–377 p.n.e.)

Warto zapamiętać, że zatrucie toksynami również może objawiać się na wiele sposobów i powinno być brane pod uwagę we wszelkich diagnozach. Żyjemy w skomplikowanym świecie i nie ma co liczyć na to, że trafimy na proste rozwiązania.

Jako przykład podam historię Richarda Wetherilla, znakomitego szachisty i emerytowanego wykładowcy, który zorientował się w pewnym momencie, że nie jest już w stanie przewidzieć możliwych sekwencji ruchów podczas gry w szachy. Wcześniej chlubił się tym, że umiał odgadnąć nawet 8 lub więcej ruchów naprzód. Aby ułatwić ocenę jego niezwykłych umiejętności umysłowych, powiem tylko, że w momencie rozpoczęcia gry w szachy, gdy obaj gracze wykonali już pierwszy ruch, istnieje 400 możliwych pozycji figur i pionów, gdy wykonają dwa ruchy, liczba ta wzrasta do 197 742 możliwych układów, a po trzech ruchach liczba możliwych kombinacji dochodzi do około 121 milionów. Wracając do Richarda – był zaniepokojony objawem, który uznał za oznakę utraty sprawności umysłowej. Nie zważając na słowa żony, która zapewniała go, że to nic takiego, umówił się na wizytę u neurologa Nicka Foxa, w jego gabinecie w Londynie. Podstawowe testy pamięci ani obraz mózgu nie wykazały niczego niepokojącego. Dwa lata później Wetherill zmarł, a pośmiertne badania ujawniły ogromną liczbę zakażeń i guzków w mózgu, które powiązano z chorobą Alzheimera. Zniszczenia były tak zaawansowane, że większość osób miałaby problem z funkcjonowaniem w codziennym życiu, tymczasem Wetherill zaobserwował u siebie jedynie spadek formy, gdy grał w szachy. Morał z tej historii jest taki, by nie lekceważyć nigdy żadnych objawów. Należy zawsze dokładnie je zbadać i doszukiwać się ich przyczyny. A symptomy mogą być jeszcze mniej oczywiste. Mama Craiga zmarła w 2004 roku na raka mózgu, powstałego w wyniku przerzutów niewykrytego nowotworu płuc. Craig i jego mama założyli mały klub książkowy, tylko dla nich dwojga. Pod koniec 2003 roku postanowili wrócić do powieści „Stacja tranzytowa" Clifforda D. Simaka, którą czytali już jakieś 30 lat wcześniej. Mama Craiga stwierdziła, że książka wydała jej się nudna, nie poruszyła jej tak, jak wtedy, gdy czytała ją po raz pierwszy. Uznaliśmy, że to zapewne dlatego, iż znała jej treść, ale mogły to być pierwsze oznaki nowotworu, który został u niej zdiagnozowany kilka miesięcy później.

ŹRÓDŁA

Tinker B., US life expectancy drops for a second year in a row, CNN December 2017 https:// edition.cnn.com/2017/12/21/health/us-life – expectancy-study/index.html
Nishihara K., Disclosure of the major causes of mental illness – mitochondrial deterioration in brain neurons via opportunistic infection, Journal of Physics and Biochemistry, 2012; 12: 11–18, www.drmyhill.co.uk/drmyhill/images/d/dc/ NISHIHARA.pdf
Schoental R., Mycotoxins in food and the plague of Athens, Journal of Nutritional Medicine, 1994; 4: 83-85. www.tandfonline.com/doi/ abs/10.3109/13590849409034541
Melton R., How brainpower can help you cheat old age, New Scientist, 14 December, 2005, www.newscientist.com/article/mg18825301-300-how – brainpower-can-help-you-cheat-old-age/

eprasa.pl d75515fc84

Komentarz Craiga: Myślę, że to właśnie dlatego nie cierpiałem chemii i biologii w szkole i porzuciłem je na rzecz łaciny i greki, gdy tylko nadarzyła się taka okazja (z biologią rozstałem się już w wieku 12 lat). Były dla mnie zbyt złożone. Matematycy natomiast, ponieważ są leniwi, szukają prostoty. Jak mawiał mój matematyczny idol, Newton:

> ***Prawdę można znaleźć zawsze w prostocie, a nie w wielości i pomieszaniu rzeczy***
> Sir Isaac Newton, brytyjski fizyk
> (1643–1727)

Cóż dodać, Newton miał rację, z matematycznego punktu widzenia im prostszy i krótszy matematyczny dowód, tym lepiej. Jednak moja ciągła walka z samym sobą i lata pracy z Sarą nauczyły mnie, że przeplatające się nawzajem złożone (biologiczne) systemy, mają wiele mechanizmów sprzężenia zwrotnego, więc szukając odpowiedzi, nie wolno nam lekceważyć żadnego z nich.

1.6 Hormonalny obraz kliniczny

Hormony są tak często obwiniane za pojawienie się niektórych symptomów, że muszę przypomnieć, iż są one jedynie posłańcami. Słowo „hormon" pochodzi z greki, gdzie *horman* oznaczało wprawiać w ruch. Zatem tak, zgadza się, musimy wytwarzać hormony, by możliwa była komunikacja między narządami, ale warto też zadać sobie pytanie, jak to się dzieje, że poziom hormonów bywa za niski lub za wysoki. Istnieją hormony odpowiedzialne za mechanizmy dostarczania energii i regulację procesów wzrostu (włączają zdolności regeneracji i powrotu do zdrowia) czy pozwalające na reprodukcję. Poniższe podsumowanie jest wielkim uproszczeniem – istnieje wiele subtelnych wzajemnych zależności i zbieżności – ale wyjaśnia podstawowe zasady.

Hormony kontrolujące systemy dostawy energii

Zaliczają się do nich hormony tarczycy i nadnerczy. Problemy w tym obszarze objawiają się niewydolnością systemu dostarczania energii.

Hormony wzrostu – hormony płciowe

Należy do nich m.in. męski hormon płciowy, czyli testosteron, żeński estrogen i progesteron.
Parafrazując Richarda Dawkina, jedynym ewolucyjnym powodem naszego istnienia jest konieczność powielania naszego „samolubnego genu". To, co jest znakomitą taktyką przetrwania dla naszych genów, niekoniecznie jest równie dobre dla naszego ciała i mózgu. Geny po naszej śmierci będą żyły dalej, w następnych pokoleniach, dopóki rodzaj ludzki nie wyginie. Strategie dobrego życia (którego ja osobiście i samolubnie pragnę) różnią się, a czasem są wręcz w konflikcie z tymi dotyczącymi reprodukcji genów. Rzecz w tym, że hormony płciowe są niezbędne do przetrwania genów, ale sama prokreacja dla naszego ciała i mózgu jest sportem wysokiego ryzyka. Skłaniają nas one do niezwykle ryzykownych i aspołecznych zachowań – od skrajnie niebezpiecznego współzawodnictwa (w celu przyciągnięcia uwagi i wywarcia odpowiedniego wrażenia na osobnikach płci przeciwnej) po zdradę i rozwiązłość (jeśli nadarzy się okazja).
Niewierność i rozwiązłość towarzyszyły nam od zawsze, jak śpiewa Baltazar w „Wiele hałasu o nic":

> ***O, przestań szlochać, moja niebogo,***
> ***Chłopiec był zawsze zwodnikiem;***
> ***Nogą na morzu, na lądzie nogą,***
> ***A wiary nie znajdziesz w nikim***
> William Szekspir (1564–1616),
> „Wiele hałasu o nic", tłum. Leon Ulrich

Hormony płciowe są z natury przyczyną zagrożeń.
A aktywność seksualna (tak, wiem, że to świetna zabawa!) naraża nas na wiele paskudnych chorób, z których niektóre pozostają z nami do końca życia, powodują nowotwory lub niewydolność narządów. Wiele kobiet umiera w ciąży lub podczas porodu. Kiedy przekazaliśmy już nasze geny, ewolucji nie obchodzi specjalnie, czy mamy szansę przetrwać. Na szczęście mamy wspaniały mózg, który ewoluował i któremu niejako zawdzięczamy sposoby na stosunkowo bezpieczną ciążę i poród. I warto z nich korzystać. Jak napisał w swojej książce „Będzie bolało" położnik Adam Kaye: „Domowe powinno być jedzenie, a nie porody".
Gdy na świat przychodzi dziecko, natura zabezpiecza jego przetrwanie hormonem miłości – oksytocyną. Jej wytwarzanie zachodzi dzięki stymulacji brodawek sutkowych matki podczas karmienia piersią. Ta odruchowa reakcja powoduje również, że mężczyznom udaje się rozkochać w sobie kobiety i sprawić, by były gotowe zrobić dla nich wszystko. Puk pewnie dał oksytocynę Tytiannie, by zakochała się w Spodku... Ten sam hormon zmienił mnie z logicznie myślącej, świadomej swoich życiowych celów, inteligentnej kobiety w gaworzący wrak człowieka, potrafiący się skupić jedynie na tym, by nakarmić i przewinąć dziecko. Co więcej, oksytocyna przeprogramowała moje komórki pamięci. Podczas pierwszego porodu mówiłam sobie: nigdy więcej! A dziewięć miesięcy później byłam znów w ciąży.
Inne mechanizmy i informacje wyjaśniające, dlaczego estrogen i progesteron (a więc i HTZ, i „pigułka") są tak niebezpieczne, przedstawiam w tabeli 4.

Objawy menopauzy

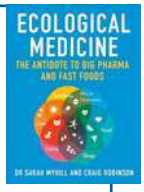
Wszyscy wiemy, że z menopauzą wiąże się obniżenie poziomu estrogenu i progesteronu, a to generuje problemy z dwóch powodów. Hormony płciowe mają wpływ na mechanizmy dostarczania energii, co tłumaczy zmęczenie, huśtawkę nastrojów i depresję, która często dotyczy

eprasa.pl d75515fc84

kobiet w okresie menopauzy. Nierzadko właśnie wtedy stwierdza się wcześniej niezdiagnozowaną niedoczynność tarczycy. I pojawiają się te okropne uderzenia gorąca.

Testosteron

Podejrzewam, że poziom testosteronu po okresie dojrzewania jest bezpośrednio związany z mechanizmami dostarczania energii. Jest najwyższy w okresie dojrzewania, a obniża się wraz z wiekiem, równolegle ze zmniejszaniem się wydajności mechanizmów dostarczających energii. Niski poziom testosteronu objawia się zmęczeniem. Sportowcy ulegają czasem pokusie stosowania tego hormonu w celu poprawienia swoich wyników. Wiemy, że w przeszłości Rosja i Niemcy Wschodnie znacznie poprawiły swoje notowania w olimpijskich statystykach medalowych właśnie dzięki wykorzystaniu męskich hormonów płciowych. Testosteron nie jest z natury tak niebezpieczny jak hormony żeńskie, ale pod warunkiem, że przyjmuje się go zgodnie z zaleceniami lekarza. Wiele osób, zarówno kobiet, jak i mężczyzn, stosuje w pewnym wieku fizjologiczne dawki testosteronu, by poprawić siłę swoich mięśni. Mówi się, że testosteron może zwiększać ryzyko nowotworu, ale nie wydaje mi się to logiczne. Z wiekiem takie ryzyko wzrasta, a poziom testosteronu obniża się. Badania pośmiertne wykazują, że komórki raka prostaty występują u 16% mężczyzn w wieku powyżej 80 lat i jest to związane z niskim poziomem testosteronu w surowicy. Myślę, że testosteron w dawkach fizjologicznych zapobiega rakowi. Kluczowe jest jednak zachowanie właściwego dawkowania na poziomie nieprzekraczającym 1–2 gramów dziennie.
Nota historyczna: W starożytności może nie wiedziano wiele o hormonach, ale niejednokrotnie podejmowano próby kontrolowania efektów ich działania. Na przykład podczas Tesmoforii (festiwalu na cześć bogini Demeter, który skupiał się wokół płodności ziemi) mieszkanki Aten układały liście niepokalanka pod łóżkiem, by pozostać „niepokalanymi". Nie można tego samego powiedzieć o współczesnych im Ateńczykach.



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

W następnym numerze:
WYKŁAD 2
Dr Myhill wyjaśnia w nim, na czym polega działanie mechanizmów powiązanych z niedoborem energii i snu, zatruciem organizmu, przemęczeniem, genetyką i epigenetyką, uszkodzeniami mechanicznymi i stanami zapalnymi, a także – jak te mechanizmy rozpoznawać, by terapia była skuteczne

Tabela 4. Zagrożenia ze strony estrogenów i progesteronu

Mechanizm	Zwiększone ryzyko
To hormony biorą udział w procesach wzrostu, powodują powiększenie piersi, jajników i macicy przed miesiączką	Rak piersi, szyjki macicy i prawdopodobnie również jajników Rak jelita grubego i czerniak Jeśli choroby te rozwinęłyby się w czasie ciąży, jej przerwanie byłoby konieczne dla ratowania życia matki
Przyprawiają nas o szaleństwo – co może potwierdzić każdy, kto kiedykolwiek był zakochany	Ryzykowne zachowania Depresja Samobójstwa
Są immunosupresyjne – to klucz do tego, by płód nie został odrzucony przez organizm matki jako ciało obce (w końcu połowa chromosomów nie pochodzi od matki)	Pogłębienie wszystkich ostrych i przewlekłych infekcji
Powodują zaburzenia metaboliczne, by kobiety mogły przybrać na wadze przed ciążą i karmieniem piersią	Wszystkie komplikacje powiązane z zespołem metabolicznym, a konkretnie: otyłość, nadciśnienie, cukrzyca, choroby serca Zwiększenie krzepliwości krwi, czyli jednocześnie ryzyko wystąpienia zakrzepicy, zatoru tętnicy płucnej i udaru mózgu

Fot. KairosProducciones

eprasa.pl d75515fc84

Cholesterol w normie

Monolipid K zawiera monakolinę, organiczny związek chemiczny z grupy statyn, a także fitostatynę pochodzącą z czerwonych drożdży ryżu i utrzymującą, podobnie jak monakolina, prawidłowy poziom cholesterolu we krwi. Z kolei witaminy B6, B12 i kwas foliowy, obecne w Monolipidzie K, regulują metabolizm homocysteiny odpowiedzialnej za rozwój miażdżycy i zmian zakrzepowych, mogących prowadzić do udaru i zawału mięśnia sercowego, a koenzym Q10 chroni komórki przed wolnymi rodnikami. Produkt polecany dla wegan i wegetarian.
Cena 24,90 zł za 30 kapsułek
www.monolipid.pl

Idealnie wzmacnia odporność

Menachinox K2+D3 4000 to źródło naturalnych witamin: K2 MK-7 (Vita MK7®), otrzymywanej z tradycyjnego japońskiego natto, oraz D3 (Quali-D®) pozyskiwanej z lanoliny. Obie zostały rozpuszczone w tłuszczach, dzięki czemu łatwo się wchłaniają. Witamina K2 jako MK-7 jest kluczowym czynnikiem w regulacji gospodarki wapniowej w organizmie, a witamina D3 normuje wchłanianie i metabolizm wapnia oraz fosforu, a także funkcjonowanie mięśni i układu odpornościowego.
Cena 26,50 zł za 30 kapsułek
www.menachinox.pl

Kompleksowe wsparcie

XeniVIT Witamina B Complex Premium to kompozycja wszystkich witamin z grupy B. Zawiera m.in. aktywną postać takich witamin, jak B12 (metylokobalaminę) i B6, a także kwas foliowy w postaci L-metylofolianu wapnia (extrafolate®). Witaminy z grupy B wpływają dobroczynnie na funkcjonowanie układu nerwowego i odpornościowego, pomagają w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny, uczestniczą w wytwarzaniu czerwonych krwinek i wspomagają pracę serca. Preparat został wzbogacony o inozytol, który reguluje pracę układu hormonalnego, i kwas p-aminobenzoesowy (PABA, witamina B10), będący prekursorem w syntezie kwasu foliowego w organizmie. Nie zawiera cukru, soli, glutenu, kazeiny i laktozy, podobnie jak sztucznych substancji konserwujących, zapachowych i barwiących. Preparat bezpieczny dla diabetyków.
Cena ok. 37,50 zł za 90 kapsułek
www.Xenico.pl

Obniża poziom glukozy

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

eprasa.pl d75515fc84

Dobroczynne śluzy

Prawoślaz lekarski Yango® skutecznie wspiera działanie układu odpornościowego i z powodzeniem jest od dawna stosowany w ziołolecznictwie ludowym. Jego właściwości zdrowotne wiążą się w dużej mierze z zawartymi w nim naturalnymi substancjami śluzowymi. Wyciągi z prawoślazu stosowane są jako środki przeciwkaszlowe i wspomagające leczenie infekcji układu oddechowego. Występujące w nich śluzy powlekają błony śluzowe gardła i krtani, rozrzedzają zalegającą w drogach oddechowych wydzielinę, łagodzą podrażnienia, zmniejszają uczucie suchości gardła i redukują ból. Oddziałują również na receptory kaszlowe – blokują ich działanie, hamując odruch kaszlu. Regularna suplementacja ekstraktem z prawoślazu lekarskiego poprawia funkcjonowanie układu oddechowego.
Cena 35zł za 90 kapsułek
www.yango.pl

Koi, nawilża, regeneruje

Serum Darling Clementine Anwen przeznaczone jest dla osób, które mają problemy z podrażnioną, przesuszoną lub nadmiernie przetłuszczającą się skórą głowy. Regularnie stosowane nawilża, koi i łagodzi. To zasługa bogatych w witaminy i minerały naturalnych ekstraktów, m.in. z aloesu, lukrecji, cykorii i alg czerwonych, oraz biofermentu z ryżu i wyciągu z drożdży. Kojąco działa też lakton kwasu glukonowego. Z kolei ekstrakt z wierzbówki kiprzycy i bioferment z rzodkwi mają właściwości antybakteryjne, przeciwgrzybicze i przeciwłupieżowe. Serum zawiera także substancje regulujące pracę gruczołów łojowych, takie jak glukonian cynku czy witamina B6. Preparat pobudza mikrokrążenie w skórze głowy, co poprawia odżywienie cebulek włosów.
Cena 39,99 zł za 150 ml
www. anwen.pl

Ozonem w cellulit

Ozonella Len poprawia jędrność, elastyczność i nawilżenie skóry, tworząc płaszcz hydrolipidowy. Kwasy omega-3 regulują metabolizm i przyśpieszają proces spalania tkanki tłuszczowej. Wystarczy po kąpieli nanieść oliwkę na wilgotną skórę i pozostawić do wchłonięcia. Wnikający przez skórę ozon stymuluje syntezę białek (kolagenu i elastyny). Ponadto zwiększa wykorzystanie tlenu przez komórki, erytrocyty są w stanie związać i przenieść 10 razy więcej tlenu i uwolnić go w tkankach. Najbezpieczniejszą formą podawania ozonu są ozonki utrzymywane w tłuszczach. Ozonella Len ma przyjemny zapach świeżego ogórka. Nie zawiera alkoholu i konserwantów, jest więc preparatem naturalnym i tolerowanym nawet przez najbardziej wrażliwą skórę.
Cena: 28 zł za 100 ml; 44 zł za 200 ml; 88 zł za 500 ml
www.ozonella.pl
www.allegro.pl

Pogromca infekcji

Oregano, czyli lebiodka pospolita, to jedna z najpopularniejszych przypraw kuchni śródziemnomorskiej. Ma bardzo charakterystyczny smak. Ze względu na liczne właściwości zdrowotne, zwłaszcza przeciwzapalne i rozgrzewające, roślina ta jest ceniona także w zielarstwie. Znana jest z działania uspokajającego i poprawiającego jakość snu. Działa rozkurczowo na mięśnie gładkie oskrzeli i zwiększa wydzielanie śluzu w drogach oddechowych. Ułatwia odkrztuszanie i oddychanie, a także łagodzi kaszel. Dzięki temu wspomaga leczenie infekcji górnych dróg oddechowych, przeziębienia i zapalenia oskrzeli, a także zmniejsza obrzęk błony śluzowej gardła i zatok. Suplement diety **Oregano Yango®** gwarantuje odpowiednie stężenie substancji czynnych, którym lebiodka pospolita zawdzięcza swoje działanie.
Cena 26 zł za 90 kapsułek
www.yango.pl

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

eprasa.pl d75515fc84

Wydłuża młodość

ResQNAD stanowi unikalne połączenie trzech substancji o działaniu senolitycznym: resveratrolu, kwercetyny i NAD+. Senolityki wybiórczo usuwają z organizmu tzw. starzejące się komórki, określane też jako komórki zombie (nie dzielą się, ale też nie umierają), które uznawane są za jedną z głównych przyczyn postępującej dysfunkcji tkanek i narządów, co prowadzi do rozwoju chorób i przedwczesnego starzenia się organizmu. Preparat ResQNAD zawiera nie tylko otrzymywany w procesie fermentacji drożdży trans-Resveratrol, który jest silnym antyoksydantem i wspiera układ sercowo-naczyniowy, lecz również pozyskiwaną z perełkowca japońskiego kwercetynę, której forma fitosomowa odznacza się wysoką biodostępnością. Dinukleotyd nikotynoamidoadeninowy NAD+ jest zaś substancją niezbędną do wytwarzania energii w procesie oddychania komórkowego.
Cena 360 zł za 60 kapsułek
www.kenay.com.pl

Buduje odporność

Andrographis ParActin® to BIO ekstrakt z liści *Andrographis paniculata,* czyli brodziuszki wiechowatej, standaryzowany na zawartość 50% andrografolidów – występujących w tej roślinie substancji czynnych o szczególnych właściwościach. To właśnie dzięki andrografolidom brodziuszka wiechowata wykazuje szerokie działanie lecznicze, doceniane od dawna w medycynie naturalnej, a obecnie potwierdzone także badaniami naukowymi. Wspiera ona układ odpornościowy i oddechowy, pomaga utrzymać prawidłowe krążenie krwi, wspomaga pracę wątroby, przyczynia się do dobrego samopoczucia fizycznego i chroni organizm przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi, takimi jak wirusy czy bakterie. Produkt polecany dla wegan i wegetarian.
Cena 58 zł za 60 kapsułek
www.kenay.com.pl

Wspomaga pamięć

Bacopin® 50% EU zawiera ekstrakt z liści bakopy drobnolistnej, którego głównym składnikiem są bakozydy poprawiające mikrokrążenie w mózgu. Wpływają one korzystnie na koncentrację, wspomagają funkcje poznawcze, zdolność uczenia się i pamięć. Bakozydy zwiększają również syntezę neuroprzekaźników w układzie nerwowym oraz działają neuroprotekcyjnie, chroniąc nasz mózg przed niekorzystnym wpływem środowiska. Dodatkowo uspokajają, łagodzą objawy depresji i pomagają w radzeniu sobie z przewlekłym stresem.
Cena 44 zł za 60 kapsułek
www.kenay.com.pl

Osłania DNA

W komórkach hawajskich alg **Spirulina Pacifica** znajdują się naturalne barwniki, takie jak chlorofil, beta-karoten, fikocyjanina i zeaksantyna, które zwalczając wolne rodniki tlenowe, chronią DNA przed uszkodzeniami. Dzięki swoim właściwościom spirulina wspomaga też odchudzanie, wzmacnia odporność i opóźnia proces starzenia się organizmu. Algi te są również cennym źródłem pełnowartościowego białka, mikroelementów i witamin. Preparat może być stosowany zarówno przez dorosłych, jak i dzieci.
Cena 25 zł za 60 tabletek
www.kenay.com.pl

eprasa.pl d75515fc84

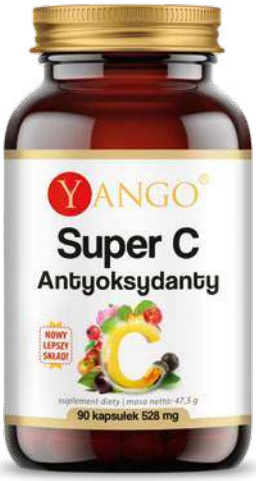
Rewitalizuje i relaksuje

Zasługujemy na chwilę przyjemności, dzięki której możemy zregenerować siły, odzyskać energię i poprawić swoje samopoczucie. Gorąca kąpiel jest w tym przypadku najlepszym pomysłem – przyjemnie rozgrzewa, rozluźnia i uspokaja zmysły. Płyny do kąpieli Herbal Care łączą w swoich recepturach roślinne ekstrakty z innymi składnikami aktywnymi. **Kąpiel odświeżająca SOSNA HIMALAJSKA z miodem manuka** sprawia, że skóra jest doskonale oczyszczona i zrewitalizowana, promienna, jedwabiście gładka i nawilżona. Olejek sosnowy odświeża, energizuje, usuwa zmęczenie i poprawia samopoczucie. Miód manuka przyspiesza proces regeneracji naskórka i wspomaga jego odnowę. Mleczko owsiane pielęgnuje skórę, natomiast d-pantenol skutecznie ją nawilża.
Cena 14,99 zł za 500 ml
Laboratorium Kosmetyków Naturalnych FARMONA

Pomocniczka snu

Dobry, zdrowy sen jest istotnym elementem szczęśliwego i długiego życia, dlatego warto zadbać o odpowiednią jakość nocnego wypoczynku. Niestety w zabieganej codzienności coraz trudniej pielęgnować zdrowe nawyki i rytuały, ułatwiające to zadanie. Melatonina jest hormonem wytwarzanym głównie przez szyszynkę, a odpowiada przede wszystkim za regulację naszego rytmu okołodobowego. Pomaga skrócić czas zasypiania, poprawia jakość snu i wydłuża czas jego trwania. Najwyższy poziom melatoniny odnotowuje się w organizmie między godziną 24 a 3 w nocy. Z wiekiem wydzielanie tego hormonu się zmniejsza, dlatego warto sięgnąć po suplementy. **Melatonina Yango®** to naturalny preparat, który ułatwia zasypianie i przyczynia się do poprawy jakości snu.
Cena 18 zł za 90 kapsułek
www.yango.pl

Bezcenne dla komórek



Przeciwutleniacze obejmują szerokie spektrum substancji, które chronią związki chemiczne występujące w organizmie przed procesem utleniania i stresem oksydacyjnym. Chronią również cząsteczki DNA, znajdujące się w każdej żywej komórce. Jeśli dochodzi do poważnego uszkodzenia DNA, komórka nie może prawidłowo funkcjonować. **Super C Antyoksydanty Yango®** to połączenie 5 naturalnych składników, które wykazują silne działanie antyoksydacyjne dzięki dużej zawartości witaminy C: jagód camu camu i acai (są stosowane w profilaktyce chorób sercowo-naczyniowych), owoców aceroli, aronii i dzikiej róży. Ich synergiczne działanie zostało zamknięte w kapsułce z roślinnej celulozy.
Cena 50 zł za 90 kapsułek
www.yango.pl

Wspiera układ pokarmowy

W Holistic Lactovitalis ® IB połączono co najmniej 1 miliard bakterii kwasu mlekowego, pochodzących z pięciu różnych szczepów, z błonnikiem i maślanem sodu, dzięki czemu preparat zwiększa stężenie kwasu masłowego w okrężnicy, a tym samy zapewnia integralność i prawidłowe funkcjonowanie ściany jelita. Bakterie są mikrokapsułkowane, dlatego bezpiecznie pokonują kwaśne środowisko żołądka i mogą dzięki temu skutecznie kolonizować jelita. **Lactovitalis ® IB SMÖRSYRA** zawiera także witaminę C pochodzącą z agrestu indyjskiego (*Emblica officinalis*) oraz organiczny cynk. Składniki te pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego i wykazują działanie antyoksydacyjne.
Produkt wegański.
Cena 109 zł za 30 kapsułek
www.holistic-polska.pl

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

eprasa.pl d75515fc84

HOLISTIC HEALTH

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

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

Asystentka wydawcy
Anna Cember
anna.cember@avt.pl

Konsultant
Dr n. med. Rafał Wilczyński

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

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

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Prenumerata
prenumerata@avt.pl, tel. 22 257 84 22

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

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

AVT wydawnictwo

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

Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

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

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

PRENUMERATA

Prenumerata wersji drukowanej

Prenumerata roczna kosztuje 69,50 zł – czyli płacisz za 5 wydań (5×13,90 zł), a dostajesz 6, tj. **1 numer otrzymujesz gratis!**

Cena prenumeraty dwuletniej wynosi 125,10 zł – oznacza to, że płacisz jedynie za 9 wydań (9×13,90 zł), a dostajesz 12 numerów, tj. **3 wydania otrzymujesz za darmo!**

Prenumerata wersji elektronicznej (PDF)

Prenumerata roczna wersji cyfrowej kosztuje 55,50 zł (**1 e-wydanie gratis**), prenumerata dwuletnia – 99,90 zł (**3 e-wydania gratis**).
Prenumeratorzy wersji drukowanej za równoległe e-wydania płacą jedynie 20% ceny: opłata za e-prenumeratę równoległą wynosi 13,30 zł/rok i 26,60 zł/2 lata.

Prenumerata SPECJALNA

Chcesz otrzymać **rabat 50%** na roczną prenumeratę *Holistic Health*? Zaprenumeruj miesięcznik *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą* (152,90 zł), a za roczną prenumeratę *Holistic Health* zapłacisz jedynie 41,70 zł! (szczegóły na str. 73)

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

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

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

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

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

eprasa.pl d75515fc84

ZDROWYKLIK

100 % Natury w Kropli Natury

Naturalne Olejki do Aromaterapii ze Złotego Stoku

- Olejki są pozyskiwane metodą destylacji ze starannie wyselekcjonowanych surowców roślinnych.
- Olejki posiadają czyste składy, bez żadnych dodatków chemicznych.
- Każdy olejek posiada certyfikat IFRA Międzynarodowe Stowarzyszenie Zapachu globalnie promuje bezpieczeństwo stosowania wszelkich substancji zapachowych, w tym naturalnych olejków eterycznych.
- Sprawdź nasze zestawy prezentowe na **www.zdrowyklik.pl**

Świąteczny Voucher Prezentowy na zakupy w zdrowyklik.pl na kwotę 50 zł dla zakupów powyżej 300 zł

voucher KOD RABATOWY: ZDROWYKLIKPL

eprasa.pl d75515fc84

Nigellin®

mynigellin.com
US 11,045,517; US 10,945,969; US 10,881,623; US 10,864,243

4	3	1	1
PATENTY	STANDARYZACJE	PUBLIKACJA	CERTYFIKACJA

ANCIENT WISDOM:
PROCESSED TO PERFECTION
HIGH CONTENT OF THYMOQUINONE

Nigella sativa, znana jako czarnuszka, to jednoroczne zioło należące do rodziny Ranunculaceae. Czarnuszka od tysięcy lat jest szeroko stosowana jako przyprawa na całym świecie.

Nigellin® firmy Sabinsa to ekstrakt wytwarzany z nasion *Nigella sativa* i jest standaryzowany na zawartość Thymoquinone nie mniej niż 5% oraz 20%. Czarnuszka ma wysoką wartość spożywczą, z odpowiednią zawartością białka i tłuszczu oraz znaczną ilością niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, aminokwasów oraz ziołowego środka leczniczego i minerałów spożywczych.

Verified by ECOCERT

COSMOS APPROVED

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

*Oświadczenia te nie zostały ocenione przez EFSA. Ten produkt nie jest przeznaczony do diagnozowania, leczenia, łagodzenia lub zapobiegania jakiejkolwiek chorobie.

GENUINE SABINSA

eprasa.pl d75515fc84