PORADY LEKARZY PRAKTYKUJĄCYCH MEDYCYNĘ HOLISTYCZNĄ

HOLISTIC HEALTH

NR 2/2023 MARZEC-KWIECIEŃ

ZDROWIE BEZ RECEPTY

Poznaj 10 skarbów ukrytych w roślinach

OD PANDEMII DO ENDEMII

Czy koronawirus nadal nam zagraża?

WIOSENNA WIZYTA W SPA

Jakie zabiegi będą najlepsze dla ciebie?

Piękne nogi, silne serce

Zadbaj skutecznie o żyły i krążenie krwi

TOP NEWS

Kapsułka z kamerą zamiast kolonoskopii

MĘSKIE SPRAWY POD KONTROLĄ

Staw czoło andropauzie i zachowaj młodość!

Jak być dobrym rodzicem i nie zwariować?

DOSSIER

Jelita i mikrobiota

- *Czym się objawia dysbioza jelitowa?*
- *Czy otyłość to sprawka mikrobioty?*
- *Co jeść, by dobre bakterie wygrały ze złymi?*
- *Kiedy sięgać po suplementy z kwasem masłowym?*
- *Jak działa oś mikrobiota-jelita-mózg?*

WYKŁADY DOKTOR MYHILL

O lekach, których należy unikać

MARZEC-KWIECIEŃ | 2/2023
14,90 zł w tym VAT 8%
ISSN: 2451-2907
INDEKS: 41204X
9 772451 290231 02

PORADY ŚWIATOWYCH EKSPERTÓW: w jaki sposób wiosenna zmiana czasu wpływa na nasze zdrowie • dlaczego dieta ketogeniczna jest pomocna w walce z rakiem • to grypa czy chroniczne zmęczenie • kiedy nadciśnienie tętnicze prowadzi do demencji • jaki rodzaj aktywności najskuteczniej chroni przed cukrzycą

eprasa.pl d8e061fa0c

Mumio. Cud Natury.

Odpowiednia suplementacja jesienią zapewnia **zdrowie i odporność** zimą. Wybierz **suplement diety,** który **w 100%** powstał na bazie naturalnych substancji, aby mieć **gwarancję skuteczności** bez obaw o skutki uboczne. W naturze istnieje wszystko, czego potrzebujemy do zdrowego życia. Od wieków ludzie sięgają po dary natury, mając pewność, że TO NAPRAWDĘ DZIAŁA!

CO TO JEST MUMIO?

MUMIO to prawdziwy dar natury o wszechstronnym oddziaływaniu na cały organizm. Pamiętaj, że ciało należy traktować jako całość, żaden organ nie działa samodzielnie i żaden proces nie może prawidłowo przebiegać w nim bez udziału innych narządów. Jeśli procesy nie mogą przebiegać w harmonijny sposób, zaczynamy odczuwać zmęczenie, źle śpimy, w ciągu dnia nie możemy skoncentrować się na pracy, nie mamy ochoty na aktywność fizyczną, a nawet na to, co niegdyś sprawiało nam przyjemność. Poza tym włosy, skóra, paznokcie tracą zdrowy wygląd, co przeważnie następuje w pierwszej kolejności, gdyż organizm w ten sposób wprowadza „tryb oszczędnościowy", czyli nie mając wystarczająco dużo siły napędowej rezygnuje z ich zasilania.

Właściwa suplementacja wspomaga regenerację uszkodzonych komórek, odżywia je, a to z kolei wpływa na witalność i wysoki poziom energii, jaki odczuwamy. **MUMIO DODAJE SIŁ** właśnie za sprawą wyjątkowego składu biochemicznego kumulującego wszystko, co w środowisku naturalnym jest najcenniejsze dla całego organizmu człowieka.

WARTO WIEDZIEĆ, ŻE...

MUMIO zawiera około **38 pierwiastków chemicznych, ok. 40 makro, mikro i ultra elementów odżywczych, 16 aminokwasów, wiele witamin oraz ok. 20 różnorodnych dodatków organicznych (m.in. olejki eteryczne, kwas hipurowy, auksyny, inhibitory, glikozydy, chlorofile). Istotnym składnikiem suplementu Sekret Mumio jest też jod i selen.**

Substancja MUMIO powstaje w bardzo powolnym tempie w formie nacieków skalnych.

Podstawą suplementu diety **Sekret Mumio** jest MUMIO pochodzące z Kirgistanu, a dokładnie z *Niebiańskich Gór* (Tien-Szan; łańcuch górski w Azji Centralnej).

MUMIO DZIAŁA

Już od wielu lat nie trzymamy w sekrecie, że MUMIO naprawdę działa! Potwierdzają to historie naszych klientów, ale przede wszystkim doświadczenie najstarszej na świecie medycyny chińskiej i ajurwedyjskiej. MUMIO jest znane ludziom od wieków i cieszymy się, że w XXI wieku przeżywa swój renesans. Wybierając Sekret Mumio i całą linię kosmetyków z dodatkiem drogocennego MUMIO masz pewność, że wybierasz najwyższą jakość. Z szacunku do MUMIO zachowujemy zasady takie jak higiena produkcji, czy niepoddawanie substancji temperaturze większej niż 42 stopnie Celsjusza, ponieważ podobnie jak miód pszczeli w zbyt wysokiej temperaturze traci część swoich właściwości. Sekret Mumio jest zarejestrowanym produktem zarówno na rynku europejskim (GIS), jak i w Stanach Zjednoczonych (FDA). Naszymi klientami są ludzie z całego świata, którzy mają dużą świadomość tego, jak ważne jest traktowanie organizmu z troską i dbałością o zdrowy styl życia.

Sekret® Mumio
Suplement Diety

www.sekretmumio.pl tel: 601345150

NOWOŚĆ
na polskim rynku!

Jeśli jeszcze nie masz swojego warzywnika, wiosna to najlepszy czas, by go założyć! Poświęcić kilka chwil wolnego czasu, by uzyskać kolorowe i smaczne plony.

Przejrzyj i zamów z bezpłatną przesyłką na www.UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl d8e061fa0c

PORADY I OPINIE EKSPERTÓW

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

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

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

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

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

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

JOHN SWARTZBERG, lekarz, specjalista z zakresu chorób zakaźnych, emerytowany profesor kliniczny, związany z UC Berkeley – UCSF Joint Medical Program. Przewodniczący rady redakcyjnej dwóch biuletynów zdrowotnych („UC Berkeley Wellness" i „UC Berkeley Health After 50 Newsletter") oraz członek Pac-12 Medical Advisory Board. Autor wielu artykułów na temat COVID-19, publikowanych w lokalnych, krajowych i międzynarodowych mediach

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

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

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

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

eprasa.pl d8e061fa0c

Magazyn

HOLISTIC HEALTH

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

Drogi Czytelniku!

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

Mikroskopijne giganty, czyli kto nami rządzi

Na żartobliwie zadawane pytanie: „Żyjesz po to, aby jeść, czy jesz, aby żyć?", jest tylko jedna prawidłowa odpowiedź i nie trzeba być ani biologiem, ani filozofem, by mieć pewność, że odżywianie się nie jest celem samym w sobie, tylko jednym ze sposobów na zachowanie zdrowia i życia. Dzięki odkryciu komórek i prowadzonym nad nimi badaniom już dawno stało się jasne, że wraz z pokarmem dostarczamy tkankom odpowiednie substancje niezbędne do ich prawidłowego funkcjonowania. Pewnie do dzisiaj uważalibyśmy, że to jedyny cel żywienia (oczywiście poza zaspokojeniem apetytu na przysmaki!), gdyby nie doszło do odkrycia... mikroorganizmów. Jako pierwszy zwrócił na nie uwagę, dzięki skonstruowanemu przez siebie mikroskopowi, Antonie van Leeuwenhoek (1632–1723), holenderski uczony samouk, uznawany za ojca mikrobiologii. Stwierdził on występowanie „żyjątek" (*animalcules*) w środowisku naturalnym, a także u ludzi, między innymi w ślinie, próbkach kału oraz płytce nazębnej. I choć zachęciło to wiele światłych umysłów do badania tajemniczego świata drobnoustrojów, nikt nie mógł wtedy przewidzieć, że w nieodległej przyszłości te spośród „żyjątek", które upatrzyły sobie na siedlisko nasze jelito, przyczynią się do nazwania go drugim mózgiem, a Joshua Lederberger, amerykański genetyk i mikrobiolog, wprowadzi na przełomie XX i XXI wieku pojęcie mikrobioty, które zrobi zawrotną karierę. Trudno byłoby zliczyć badania nad mikrobiotą jelitową, jakie do tej pory przeprowadzono, ale ważne jest to, że ich wyniki w niezwykły sposób zadziałały na naszą wyobraźnię i – dochodzimy do sedna sprawy – zyskaliśmy świadomość, że jemy także po to, by odpowiednio odżywiać... pożytecznych mikroskopijnych mieszkańców naszych jelit. Słusznie uwierzyliśmy słowom naukowców, że zdrowie człowieka w ogromnej mierze zależy od ilościowej i jakościowej równowagi mikrobioty jelitowej, uczestniczącej w złożonych mechanizmach zapewniających nam odporność, a do utrzymania tej równowagi możemy przyczyniać się sami, między innymi za pomocą odpowiedniej diety. Krótko mówiąc, wszystko, czego dowiadujemy się obecnie o mikrobiocie, zmienia nasze podejście do kwestii żywienia, a nawet tworzy nową perspektywę dla badań nad żywnością przyszłości. Zresztą sama natura także pomyślała o przyszłych pokoleniach: transmisja mikrobioty z matki na dziecko następuje, jak wiadomo, już podczas porodu, a więc przychodzi ono na świat niejako z ubezpieczeniem na zdrowie. Nie zmienia to faktu, że o mikrobiotę dziecka również trzeba dbać i to od pierwszych dni po jego narodzinach. W jaki sposób to robić, by odwdzięczyła się solidną pracą na rzecz homeostazy organizmu? Co konkretnie zyskujemy, otaczając naszych mikroskopijnych sprzymierzeńców ochroną? Odpowiedzi na te pytania, często zaskakujące, można znaleźć w *dossier*. A osobom borykającym się z niestrawnością i zgagą, w których zwalczaniu mają swój udział także bakterie probiotyczne (czyli te dobroczynne) i pewne grzyby, polecamy ponadto lekturę *faktów i mitów*. Warto dowiedzieć się, które mikroorganizmy wytwarzają enzymy rozkładające węglowodany, tłuszcze i białka, a tym samym przyczyniają się do zmniejszenia dolegliwości, by porozmawiać z lekarzem o możliwości stosowania odpowiednich suplementów. O tym, jak potężną władzę ma nad nami mikrobiota jelitowa, świadczy też to, że zaburzenia jej profilu, obok czynników genetycznych i immunologicznych, warunkują rozwój wielu poważnych schorzeń, w tym choroby Leśniowskiego-Crohna, zaliczanej do nieswoistych zapaleń jelit i niezwykle trudnej w leczeniu, zwłaszcza gdy zostaje późno zdiagnozowana. Bohaterka naszego reportażu „Śmiało patrzę w przyszłość" stawiła jej jednak czoło, a nawet urodziła synka! Co ciekawe, najbliższe plany pani Joanny, jak sama wyznała, dotyczą... większego zwracania uwagi na to, co trafia na jej talerz. Może warto pójść tym tropem? Osoby, które się na to zdecydują, zapraszamy do lektury naszego *tematu numeru,* nieprzypadkowo zatytułowanego „Zdrowie bez recepty".

eprasa.pl d8e061fa0c

48

Spis treści

TEMATY Z OKŁADKI

Zdrowie bez recepty ▶ 16

Piękne nogi, silne serce ▶ 12

Męskie sprawy pod kontrolą ▶ 48

Od pandemii do endemii ▶ 78

Wiosenna wizyta w SPA ▶ 34

Kapsułka z kamerą zamiast kolonoskopii ▶ 10

Jak być dobrym rodzicem i nie zwariować ▶ 88

PORADY ŚWIATOWYCH EKSPERTÓW:

w jaki sposób wiosenna zmiana czasu wpływa na nasze zdrowie **(75)** dlaczego dieta ketogeniczna jest pomocna w walce z rakiem **(102)** to grypa czy chroniczne zmęczenie **(31)** kiedy nadciśnienie tętnicze prowadzi do demencji **(81)** jaki rodzaj aktywności fizycznej najskuteczniej chroni przed cukrzycą **(80)**

DRODZY CZYTELNICY!

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

WARUNKI PRENUMERATY – str. 114
PRENUMERATA W OFERCIE SPECJALNEJ – str. 69

TEMAT NUMERU

16 Zdrowie bez recepty
Wiele spośród dostępnych leków zawiera substancje występujące w roślinach i określane jako metabolity wtórne. Zatem nie ma przesady w stwierdzeniu, że odpowiednia dieta może mieć walor leczniczy. Poznaj 10 skarbów ukrytych w roślinach

TOP NEWS

10 Polska tabletka endoskopowa
Ten wynalazek ułatwia diagnozowanie chorób przewodu pokarmowego. Na czym polega i jak przebiega endoskopia kapsułkowa?

11 Uroda dzięki mitochondriom
Zaburzenia pracy mitochondriów odpowiadają za wiele chorób związanych z wiekiem. Naukowcy odkryli, jak temu przeciwdziałać

EKSTRAKT Z BADAŃ

12 Naturalne wsparcie dla żył
Zapobieganie problemom z krążeniem w kończynach dolnych nie musi wiązać się z przyjmowaniem leków. Co zatem stosować?

Z PRAKTYKI LEKARZY HOLISTYCZNYCH

30 Nietypowe przyczyny chorób układu oddechowego
Doktor Sarah Myhill odkryła, że przyczyną kłopotów z zatokami przynosowymi u jednego z jej pacjentów były... wytwarzane przez grzyby mikotoksyny

TO, CO DOBRE DLA URODY

34 Wybierz się do SPA
Jak przygotować się do pobytu w ośrodku odnowy biologicznej, jaki rodzaj SPA wybrać, z których zabiegów skorzystać? Podajemy kilka praktycznych rad

eprasa.pl d8e061fa0c

RAPORT

48 Andropauza nie taka straszna
Przekwitanie dotyczy również mężczyzn i jest naturalnym procesem. Jego skutki także można zmniejszyć naturalnie. Czyli jak?

ŻYJ HOLISTYCZNIE

60 Uwolnij pełny potencjał resweratrolu
62 Przepisy w stylu keto dla smakoszy
66 Popraw metabolizm za pomocą kwercetyny
70 Więcej niż tylko serce

FAKTY i MITY

82 Zgaga i niestrwność
Czy to możliwe, że spanie na lewym boku pomaga zapobiegać zgadze i refluksowi żołądkowo-przełykowemu?

MIND

88 Jak być dobrym rodzicem i nie zwariować?
Małgorzata Filipiak, ceniona terapeutka i hipnoterapeutka, wyjaśnia, co jest pdstawą dobrych relacji z dzieckiem

KU POKRZEPIENIU SERC

94 Śmiało patrzę w przyszłość
Choroba Leśniowskiego-Crohna dotyczy młodych ludzi i często odbiera im chęć do życia. Pani Joanna przyjęła odwrotną postawę. I wygrała zdrowie!

WYKŁADY DOKTOR MYHILL 98

W poprzednich 9 wydaniach naszego magazynu, dostępnych na www.ulubionykiosk.pl, publikowaliśmy wykłady dr Sarah Myhill, wybitnej brytyjskiej lekarki będącej autorytetem w dziedzinie medycyny ekologicznej, a także uznanej w świecie ekspertki, jeśli chodzi o leczenie zespołu chronicznego zmęczenia. Powstały one na podstawie jej książki „Ecological Medicine", napisanej we współpracy z Robinsonem Craigiem. W tym numerze zamieszczamy ostatni wykład z tego cyklu, ale nadal będziemy publikowali historie przypadków medycznych, którymi dr Myhill zajmowała się z powodzeniem w swojej praktyce zawodowej.

WYKŁAD 10

Pediatria (98)
Onkologia (102)
Hematologia (105)
Leki na receptę (107)

Fot. gitusik Fot. vege.fox

DOSSIER *Jelita i mikrobiota* 38

Nasi mikroskopijni lokatorzy (40)
W jaki sposób mikrobiota jelitowa wpływa na przebieg chorób i jak nas przed nimi chroni?

Mikrobiota jako część złożonego ekosystemu (41)
Co to jest hologenom i jaką rolę odgrywa on w organizmie?

Skutki zaburzenia równowagi (42)
Czy zmiany w składzie mikrobioty przekładają się na pogorszenie funkcjonowania głównych narządów naszego ciała?

Kiedy dysbioza prowadzi do otyłości (43)
W jaki sposób endotoksyny przyczyniają się do rozwoju insulinooporności i zwiększenia masy ciała?

MIkrobiota i mózg komunikują się ze sobą? (44)
Czy to możliwe, że dobroczynne bakterie jelitowe mają wpływ na mechanizmy związane z reakcją organizmu na stres?

Odżywianie mikrobioty i... pułapki, których należy unikać (46)
Jakie dodatki do żywności szkodzą mikrobiocie?

PORADY I OPINIE EKSPERTÓW 75

Skutki wiosennego... przestawiania zegarków (75)
Niektóre badania naukowe sugerują, że prawdopodobieństwo wystąpienia zawału serca wrasta, gdy następuje zmiana czasu z zimowego na letni. Z badania przeprowadzonego dwa lata temu wynika, że w tygodniu następującym po tej zmianie zwiększa się nawet liczba zgonów... Jakie mechanizmy to powodują i czy problem jest statystycznie istotny?

COWID-19: od pandemii do endemii (78)
Na początku pandemii najbardziej zagrożone zakażeniem SARS-Cov-2 były osoby z zaburzeniami metabolicznymi, dzisiaj jego ofiarą padają głównie ludzie z zaburzeniami odporności. Tak więc koronawirus wciąż jest wśród nas i istnieje niewielka szansa na to, że kiedykolwiek zupełnie o nas zapomni. Musimy zatem nauczyć się z nim żyć. Co to oznacza w praktyce?

Mniej siedzenia, więcej ruchu (80)
Nareszcie dobra wiadomość dla osób, które nie planują w najbliższym czasie korzystania z siłowni, a chciałyby zmniejszyć masę ciała. Okazuje się, że naszym największym sprzymierzeńcem jest w tym przypadku zwykła codzienna aktywność fizyczna. Co ważne, także w panowaniu nad poważnymi chorobami metabolicznymi, w tym cukrzycą, ma ona większe znaczenie niż wyciskanie siódmych potów na siłowni. Jak to możliwe?

Prawidłowe ciśnienie krwi a zdrowy mózg (81)
A jeśli za demencję odpowiada nadciśnienie tętnicze? Naukowcy powiązani z American Heart Association dokonali przeglądu badań dotyczących tego zagadnienia. Wynika z niego, że nadciśnienie tętnicze można zaliczyć do chorób powodujących ograniczenie zdolności poznawczych. Kiedy należy rozpocząć leczenie?

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

eprasa.pl d8e061fa0c

Listy do redakcji

Roczną prenumeratę „Holistic Health" otrzymuje autor listu „Kto rano wstaje..."

Drodzy Czytelnicy!

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

Kto rano wstaje...

O znaczeniu snu dla naszego zdrowia nikogo z Czytelników „Holistic Health" nie trzeba przekonywać, ale chciałbym podzielić się pewną ciekawostką dotyczącą właśnie snu. Otóż niedawno naprawiałem swój telefon i z ciekawości zapytałem serwisanta, dlaczego drzemka w telefonach trwa 9 minut zamiast okrągłych 10. Dowiedziałem się, że w czasach mechanicznych zegarków i budzików zegarmistrzom trudno było ustawić odliczanie na 10 minut – wynikało to z budowy zębatek i sposobu ich funkcjonowania. Dlatego „drzemka" w zegarku wynosiła zazwyczaj właśnie 9 minut i takie rozwiązanie postanowiono zastosować także w smartfonach. Ale jest to opcja, z której powinniśmy zrezygnować. Jak przekonuje Mel Robbins, amerykańska mówczyni motywacyjna, która na podstawie wiedzy naukowej podaje sposoby na poprawę jakości naszego życia, korzystanie z funkcji drzemki szkodzi naszemu zdrowiu. A wszystko przez zjawisko sleep inertia, czyli bezwładności snu – jest to trwające około 15 minut uczucie senności, dezorientacji i niskiej sprawności występujące tuż po przebudzeniu, wynikające z czasowego upośledzenia zdolności poznawczych i motoryki podczas przechodzenia naszego mózgu ze snu w tryb czuwania. Jeśli w tym stanie włączymy drzemkę i zwiniemy się w kłębek pod kołdrą, nasz wybudzony już mózg znów wejdzie w cykl snu, który trwa zazwyczaj około półtorej godziny. Ponowne wybudzenie po 9 minutach organizm potraktuje zatem jako wyrwanie z głębokiego snu i wstaniemy z jeszcze silniejszymi objawami bezwładności snu. I niezależnie od tego, ile godzin spaliśmy w nocy, do południa będziemy się czuli osłabieni, senni i skołowani, ponieważ mózg będzie potrzebował kolejnych 4 godzin na dojście do siebie i dopiero po tym czasie zacznie prawidłowo funkcjonować. A to wydłuża w sposób nienaturalny czas naszego dziennego czuwania, zaburza procesy chemiczne w mózgu i niekorzystnie odbija się nie tylko na naszym samopoczuciu, ale i zdrowiu. Warto zatem ustawić budzik na odpowiednią godzinę i pomimo zaspania wstać, rozruszać się i zacząć nowy dzień. Początkowo miałem trudności z poranną mobilizacją, ale już po tygodniu odzwyczaiłem organizm od drzemek i czuję się dużo lepiej. W.L.

Ziołowy lek na raka?

Niewiele osób słyszało o Rene Caisse, żyjącej na przełomie XIX i XX wieku kanadyjskiej pielęgniarce, która stworzyła essiac, ziołowy lek na raka i – jeśli wierzyć jej raportom i słowom pacjentów – wyleczyła za jego pomocą setki osób. A wszystko zaczęło się od rozmowy z jedną z pacjentek, która podzieliła się z Rene wiedzą na temat ziół stosowanych przez Indian Ojibwe (Odżibwejowie) w zapobieganiu i leczeniu raka. Jak twierdziła kobieta, wyleczyły ją one z nowotworu piersi. Pielęgniarka zainteresowała się sprawą i wkrótce zaczęła podawać eksperymentalną ziołową herbatkę pacjentom, wobec których medycyna była bezsilna – nic im już nie mogło bardziej zaszkodzić i chętnie zgadzali się pić zioła, skoro lekarze pozbawili ich nadziei na wyleczenie. I tak, po pewnym czasie, metodą prób i błędów, Rene Caisse dopracowała recepturę swojego leku, nazwała go essiac i przez kolejne lata leczyła nim, za darmo, swoich pacjentów. Istnieje wiele raportów wskazujących nie tylko na to, że essiac pomógł pacjentom pokonać raka, ale także mówiących o tym, że preparat ten, przyjmowany profilaktycznie, zapobiegał przerzutom i nawrotom choroby. W 1938 roku działalność Rene Cassie wzbudziła zainteresowanie władz. Powołano zatem komisję rządową, której zadaniem było zbadanie skuteczności leku, ale pomimo wielu dowodów na jego skuteczność odmówiono zarejestrowania essiacu jako leku

eprasa.pl d8e061fa0c

na raka. Co ciekawe, lekarze zasiadający w komisji sami badali wyleczonych pacjentów i to ich opinie o wyleczeniu były dostępne w aktach jako dowody. Jednocześnie, pomimo nacisków komisji, Rene Caisse konsekwentnie odmawiała podania składu leku, ponieważ obawiała się, że prężnie rozwijający się przemysł farmaceutyczny na wieki zamknie recepturę w sejfie – na tanich i ogólnodostępnych ziołach nie zarobiłby bowiem tyle, co na drogich chemioterapeutykach.
Rene Caisse do końca życia, a zmarła w wieku 91 lat w 1978 roku, wierzyła w skuteczność essiacu i opisała dokładnie swoją batalię o uznanie leku przez amerykański rząd – jej pamiętniki publikowano w odcinkach dopiero pośmiertnie. Skład leku ujawniła krótko przed śmiercią i przekazała patent jednej z firm farmaceutycznych, która zobowiązała się wytwarzać go ściśle według receptury i sprzedawać po przystępnej cenie. Okazuje się, że antynowotworowa herbatka zawierała korzeń łopianu, korzeń rabarbaru (rzewień lekarski), korę wiązu czerwonego i szczaw polny – pospolite zioła o niezwykłej mocy. Czy faktycznie działają? Lekarze są nadal sceptyczni, ale tysiące pacjentów wyleczonych na całym świecie zdają się przeczyć twierdzeniom świata medycyny, że poza chemią, naświetlaniami i innymi wyniszczającymi metodami (choć niewątpliwie będącymi wielkim osiągnięciem medycyny) nie mamy innej broni przeciwko nowotworom. Czy jest nią essiac? Czas pokaże, ale w mojej ocenie warto się tej sprawie przyglądać. G.S.

Syberyjski dar Boga

Bardzo często w „Holistic Health" czytam o walce z wolnymi rodnikami tlenowymi, o tym, że są one przyczyną wielu chorób i przedwczesnego starzenia się organizmu. Dzięki Waszym artykułom wiem, jak komponować posiłki, by znalazło się w nich jak najwięcej niszczących rodniki antyoksydantów. Zaczęłam też sama szukać źródeł tych substancji i natknęłam się na pochodzącego z Syberii błyskoporka podkorowego, czyli „dar Boga", jak nazywają go mieszkańcy tej surowej krainy, znanego też tradycyjnej medycynie rosyjskiej, japońskiej i chińskiej jako grzyb chaga. Nigdy o nim nie pisaliście, choć zdecydowanie zasłużył on, w mojej ocenie, na honorowe miejsce wśród antyoksydantów i naturalnych leków. To grzyb, który żyje na drzewach liściastych (najczęściej wybiera brzozę) i wygląda jak czarno-brązowa, bezkształtna narośl, budząca raczej obrzydzenie niż zaciekawienie. Okazuje się jednak, że pasożytując na gałęziach brzozy, pobiera z niej betulinę i to właśnie ta substancja czyni grzyb chaga leczniczym i daje mu także zaszczytne miejsce wśród adaptogenów. Betulina ma właściwości antynowotworowe, niszczy patogeny (w tym wirusy), regeneruje wątrobę, działa ochronnie na przewód pokarmowy, łagodzi stany zapalne, zapobiega chorobom autoimmunologicznym, wspomaga leczenie cukrzycy i korzystnie wpływa na funkcjonowanie mózgu oraz uśmierza ból. Ale to nie wszystko. Chaga zawiera także działającą antyoksydacyjnie melaninę, która w połączeniu z betuliną sprawia, że grzyb ten jest jednym z najsilniejszych naturalnych antyoksydantów na świecie. W jednym z badań, na jakie się natknęłam, porównano antyoksydacyjne działanie znanych ze skuteczności w zwalczaniu wolnych rodników naszych rodzimych czarnych jagód (borówka czernica) i jagód acai. Wynika z niego, że jagody acai wykazują aż 10-krotnie silniejsze działanie antyoksydacyjne niż jagody i dlatego uważa się je za lidera wśród antyoksydantów. To teraz uwaga – chaga działa aż 100 razy silniej niż acai!
A co najważniejsze, ten niezwykły grzyb jest tani i ogólnodostępny – sama od jakiegoś czasu piję herbatkę z suszonej owocni i czuję się coraz lepiej i młodziej, ponieważ chaga powstrzymuje także starzenie się i poprawia wygląd skóry. Z.L.

Osoby, które nadesłały listy opublikowane w tym numerze naszego magazynu, otrzymają zestaw kosmetyków SNAKE LIFT marki More4Care

SNAKE LIFT marki More4Care to intensywnie działająca linia kosmetyków wygładzających zmarszczki. Bazuje na innowacyjnych składnikach aktywnych i nowoczesnych technologiach

Fot. OpenClipar-Vectors

eprasa.pl d8e061fa0c

Polska tabletka endoskopowa

Jedną z najszybciej rozwijających się gałęzi medycyny jest obecnie telemedycyna, która pozwala leczyć pacjenta na odległość. Milowym krokiem w tej dziedzinie jest opracowanie przez polski start-up kapsułki endoskopowej, umożliwiającej zajrzenie do przewodu pokarmowego.

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Jeszcze trzy lata temu telemedycyna raczkowała i wydawało się, że diagnozowanie na odległość to pieśń bardzo dalekiej przyszłości. Rozwój tej gałęzi medycyny przyspieszyła pandemia i konieczność opieki telefonicznej nad izolowanymi pacjentami. Bardzo szybko okazało się, jak wiele przeszkód napotyka lekarz próbujący zdalnie zdiagnozować chorego, którego nie widzi ani nie może zbadać i którego nie można poddać niezbędnym badaniom specjalistycznym. A niektórzy chorzy wymagali nie tylko pomocy w zwalczeniu infekcji wywołanej koronawirusem, ale także zdiagnozowania innych chorób lub monitorowania przebiegu leczenia stanów przewlekłych. Istotnym problemem był utrudniony dostęp do opieki szpitalnej i ambulatoryjnej, a nawet do przychodni. W dodatku osoby przebywające na kwarantannie nie mogły z oczywistych powodów udać się na wizytę do danego lekarza nawet wtedy, gdy mimo pandemii przyjmował on pacjentów w swoim gabinecie.

Kapsułka przyszłości

Z tymi problemami postanowili zmierzyć się polscy wynalazcy. Opracowali oni niewielką kapsułkę endoskopową o wymiarach 11 na 23 milimetry i wyposażyli ją w kamerę, diody LED, baterię, czujnik temperatury i położenia oraz moduł Bluetooth, pozwalający na przekazywanie na bieżąco obrazów z wnętrza ciała. Aby lekarz mógł odebrać obraz z kapsułki i odpowiednio go zinterpretować, naukowcy zajęli się także stworzeniem oprogramowania, które można zainstalować na komputerze lub w telefonie komórkowym. Pozwala ono na odbieranie zdjęć z kapsułki w czasie rzeczywistym, podczas jej przemieszczania się w przewodzie pokarmowym. Trwają ponadto badania nad wykorzystaniem sztucznej inteligencji do automatycznej klasyfikacji zdjęć (chodzi o odróżnianie prawidłowego obrazu od zmian patologicznych), co znacznie przyspieszyłoby postawienie diagnozy. Co ważne, dodanie do urządzenia czujnika temperatury i lokalizatora umożliwia oznaczenie miejsc, w których temperatura tkanek jest wyższa od prawidłowej – często to jedna z pierwszych oznak rozwijającego się nowotworu, związana z przyspieszonym metabolizmem komórek nowotworowych i zwiększonym ukrwieniem tkanek guza. W wyniku badania lekarz otrzymuje zatem dodatkowo swoistą mapę temperaturową przewodu pokarmowego, ze wskazaniem cieplejszych miejsc, które wymagają głębszej diagnostyki.
Przed przeprowadzeniem badania pacjent musi stosować odpowiednią dietę i przyjąć leki na przeczyszczenie, samo badanie jest zaś bezbolesne i nie powoduje żadnych skutków ubocznych. Po przejściu przez przewód pokarmowy, kapsułka zostaje wydalona wraz z kałem.

Medycyna jutra

Podczas wędrówki przez nasz organizm, która trwa do 3 dni, kapsułka wykonuje ok. 50 tys. zdjęć. Jedynym problemem, którego nie udało się jeszcze rozwiązać, jest zbyt szybkie tempo pokonywania przez kapsułkę przełyku, uniemożliwiające uzyskanie wystarczającej liczby dobrej jakości obrazów, niezbędnych do oceny stanu tego odcinka przewodu pokarmowego. Za pomocą kapsułki endoskopowej możliwe jest zbadanie tych odcinków przewodu pokarmowego, których nie obejmuje ani gastroskopia, ani kolonoskopia. Nowa technologia może także zastąpić te dwa badania. Jest to o tyle ważne, że każde z nich uchodzi za nieprzyjemne dla pacjenta i wymaga czasami podania leków uspokajających lub krótkotrwałej narkozy, co nie jest obojętne dla zdrowia. Dodajmy, że kapsułka sprawdzi się także w przypadku osób, które ze względu na stan zdrowia nie mogły być poddawane niektórym procedurom, w dodatku bez narażania ich na dyskomfort i zagrożenia związane z transportem oraz samym badaniem. Chodzi o pacjentów przykutych do łóżka, osoby w śpiączce, pensjonariuszy domów opieki i podopiecznych hospicjów.
Nie bez znaczenia jest także to, że co roku zmniejsza się na świecie liczba specjalistów z różnych dziedzin medycyny i niebawem świat może stanąć przed widmem takich braków kadrowych w służbie zdrowia, które uniemożliwią sprawne udzielanie pomocy i diagnostykę. Zatem każde rozwiązanie, które odciąża system i badania przenosi z ambulatoriów oraz szpitali do domu chorego, witane jest przez lekarzy z entuzjazmem. Dlatego też twórcy kapsułki endoskopowej już teraz planują dla nich szkolenia, aby mogli na szeroką skalę stosować to innowacyjne urządzenie.

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.komputerswiat.pl/artykuly/redakcyjne/przelomowa-polska-tabletka-lekarz-polaczy-sie-z-naszym--wnetrzem-jak-z-telefonem/npk2qzb

Fot. Dilok

eprasa.pl d8e061fa0c

Uroda dzięki mitochondriom

Amerykańscy naukowcy odkryli, że objawy starzenia się organizmu, takie jak siwienie, łysienie i pojawienie się zmarszczek, związane są z dysfunkcją mitochondriów. Jeśli więc chcemy zachować młody wygląd i przy okazji zdrowie, powinniśmy starać się jak najdłużej utrzymać te mikroskopijne organelle w dobrej formie.

TEKST **ZUZANNA SAWCZUK**

Naukowcy związani z Wydziałem Genetyki Uniwersytetu Alabamy (USA) przeprowadzili eksperyment na myszach, w którego trakcie odwrócili zmiany, jakie zaszły w wyglądzie gryzoni na skutek wymuszonej dysfunkcji mitochondriów. Dzięki temu udowodnili, że starzenie się można spowolnić, ale także to, że teorie mówiące o wiodącej roli mitochondriów w procesach z nim związanych są prawdziwe – a jeśli tak jest, to mamy w zasięgu ręki narzędzia pozwalające zadbać o te organelle.

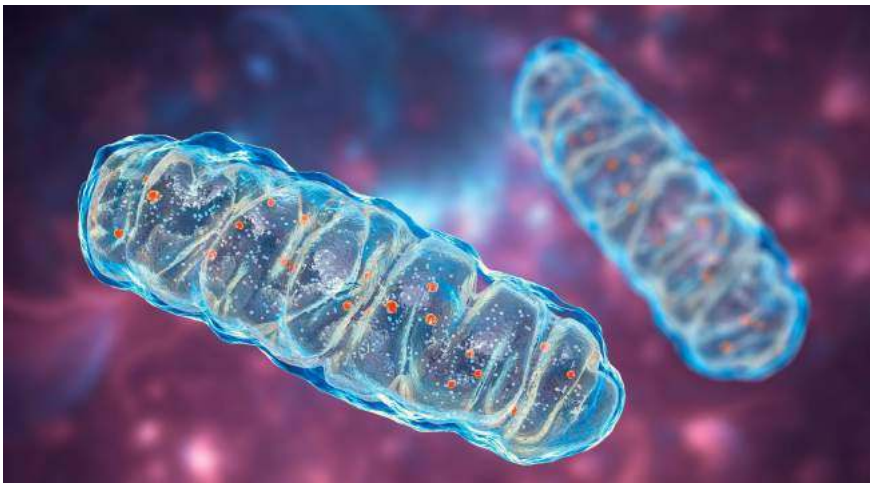
Siwiejące myszki

W pierwszej fazie badania myszom podano wraz z wodą doksycyklinę, antybiotyk, który doprowadził do postępującej dysfunkcji mitochondriów, czyli organelli odpowiedzialnych za wytwarzanie energii w komórkach. Miało to na celu wywołanie w organizmach gryzoni zmian podobnych do tych, jakie w sposób naturalny zachodzą w ludzkim ciele wraz z wiekiem, kiedy zmniejsza się ilość enzymów odpowiedzialnych za replikację i naprawę mitochondrialnego DNA. Niedobory enzymów prowadzą z kolei do zmniejszenia liczby mitochondriów w naszych komórkach, a ponadto organelle te tracą wtedy zdolność do sprawnej regeneracji oraz podziałów w sytuacji zwiększonego zapotrzebowania na energię.

Naukowcy zauważyli, że u gryzoni, u których wywołano dysfunkcją mitochondrialną, po kilku tygodniach pojawiły się zmarszczki na skórze, a wkrótce potem myszy zaczęły siwieć i tracić futro. Zwierzęta stały się apatyczne i niektóre zapadały w letarg. Co ciekawe, zmiany postępowały szybciej u samic niż u samców.

Starzenie się pod lupą

Wiele badań wykazuje, że zaburzenia funkcjonowania mitochondriów towarzyszące starzeniu się organizmu są odpowiedzialne za takie schorzenia związane z wiekiem, jak cukrzyca, demencja i inne choroby neurodegeneracyjne, choroby sercowo-naczyniowe i nowotwory. Mitochondria odgrywają także olbrzymią rolę w utrzymaniu odporności i regulowaniu metabolizmu białych krwinek. Dlatego wysiłki naukowców zmierzają do stworzenia leków, które będą wspierać organizm w regenerowaniu mitochondrialnego DNA i dzięki temu będą zapobiegać niszczeniu tych organelli i ich apoptozie, czyli programowanej śmierci.



Odmłodniałe myszki

Druga faza badania polegała na obserwacji, jaki wpływ na zaistniałe w ciele myszy zmiany będzie miało odstawienie leku. Okazało się, że wkrótce po tym, jak organizm gryzoni odzyskał zdolność do naprawy mitochondrialnego DNA, zaczął się zmieniać ich wygląd i zachowanie. Zwierzęta znowu były pełne wigoru, zaczęło odrastać im futro i wygładziła się ich skóra. Po kilku tygodniach niczym nie różniły się od swoich pobratymców z grupy kontrolnej. Stało się zatem jasne, że nie tylko choroby związane z wiekiem, ale też zmiany w wyglądzie seniorów mogą być wynikiem postępującej dysfunkcji mitochondriów.

Wspomaganie mitochondriów

Na szczęście możemy zadbać o te organelle za pomocą naturalnych substancji zawartych w pożywieniu, które nie dość, że korzystnie wpływają na ich funkcjonowanie, to dodatkowo są substratami w reakcjach wytwarzania energii i chronią mitochondria przed uszkodzeniem i apoptozą. Aby zatem opóźnić starzenie i zachować młody wygląd na lata, warto wprowadzić do diety koenzym Q10 (mięso, podroby, tłuste ryby), glutation (awokado, szpinak, czosnek), magnez (kakao, orzechy, pieczywo pełnoziarniste), witaminy z grupy B (mięso, podroby, warzywa i owoce), witaminę D (nabiał, ryby, jaja), kwas alfa-liponowy (ziemniaki, brokuły, pomidory), selen (orzechy, ryby, owoce morza) i L-karnitynę (mięso, nabiał, boczniaki)[1].

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.nature.com/articles/s41419-018-0765-9

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

eprasa.pl d8e061fa0c

Julia Cember-Ogorzałek

Reklamy kremów na ciężkie nogi i żylaki pełne są roztańczonych kobiet, zapewniających, że dany produkt naprawdę pomógł im pozbyć się tych problemów. Kryje się w tym ziarno prawdy – występujące w tych produktach substancje faktycznie są w stanie powstrzymać, a czasem nawet odwrócić skutki choroby żył.

Naturalne wsparcie dla żył

Oto, co specjaliści mają do powiedzenia w kwestii substancji czynnych występujących w preparatach na żylaki.

Diosmina kontra przewlekła choroba żylna

Diosmina to flawonoid – substancja wyodrębniona z owoców cytrusowych. Od wielu lat jej stosowanie zaleca się pacjentom z problemami żylnymi. Diosmina ma poprawiać pracę żył, stabilizować przepuszczalność naczyń włosowatych i zwiększać tzw. drenaż limfatyczny. Stosowana doustnie, prawdopodobnie wpływa na pracę substancji powiązanych ze stanami zapalnymi, takich jak interleukina-6 (IL-6) i czynnik martwicy nowotworu (TNF-alfa).
W kilku badaniach potwierdzono skuteczność diosminy w zwalczaniu objawów przewlekłej choroby żylnej (PCŻ). W jednym z nich wzięło udział 72 pacjentów:

- badanym podawano raz dziennie przez 8 tygodni 450 mg diosminy lub placebo
- wszystkich uczestników badania, zarówno z grupy *diosmina*, jak i *placebo*, obowiązywał zakaz stosowania innych produktów wspomagających naczynia krwionośne.

WYNIKI BADANIA

U pacjentów leczonych diosminą zdecydowanie bardziej zmniejszył się obwód chorej nogi: o 3,6% po 4 tygodniach i o 4,67% po 8 tygodniach; w grupie placebo wartości te wynosiły odpowiednio 0,07% i 0,32%. Uczestnicy przyjmujący diosminę bardziej odczuwali poprawę jakości życia niż członkowie grupy placebo.

WNIOSKI

Diosmina rzeczywiście przynosi ulgę w przebiegu przewlekłej choroby żylnej. Suplementy z jej dodatkiem mogą więc stanowić cenne wsparcie dla pacjentów cierpiących na PCŻ[1].

Hesperydyna łagodzi uczucie ciężkich nóg

Hesperydyna również jest bioflawonoidem wyodrębnionym z cytrusów – odpowiada za ich żółty kolor. Stosuje się ją samą lub wraz z diosminą w leczeniu hemoroidów, żylaków i zastojów żylnych.
W jednym z badań wykazano, że mieszanka złożona z hesperydyny, ruszczyka kolczastego i witaminy C jest skuteczna w łagodzeniu objawów przewlekłej niewydolności żylnej kończyn dolnych:

- w badaniu wzięło udział 60 ochotników w wieku 30–70 lat
- uczestnicy badania nie mogli stosować żadnych preparatów leczniczych ani opasek uciskowych na miesiąc przed rozpoczęciem badania.

Terapia preparatem zawierającym ruszczyk, hesperydynę i kwas askorbinowy już po 30 dniach doprowadziła do zmniejszenia:

- uczucia ciężkich nóg i ich zmęczenia
- wieczornego obrzęku nóg
- uczucia bólu i świądu
- skurczów mięśni nóg
- odczuwania tzw. palenia stóp

eprasa.pl d8e061fa0c

Diosmina zmniejsza dolegliwości w przewlekłej chorobie żylnej, dlatego warto sięgać po zawierające tę substancję owoce cytrusowe, jak i odpowiednie suplementy, jeśli lekarz wyrazi na to zgodę

Obwód nogi w okolicach kostki zmniejszył się średnio o 5 cm (w grupie placebo średnio o 1 cm), a ponadto:

- 15 pacjentów uznało, że udało się osiągnąć znakomity efekt leczenia
- 13 pacjentów oceniło efekt stosowania mieszanki jako dobry
- 2 pacjentów stwierdziło, że efekt jest umiarkowany
- żadna osoba z grupy badanej nie uznała wyniku za niezadowalający.

WNIOSKI

Hesperydyna, podobnie jak jej połączenie z innymi naturalnymi substancjami, takimi jak ruszczyk kolczasty czy witamina C, pozwala w zadowalającym stopniu złagodzić objawy przewlekłej niewydolności żylnej[2,3].

Winogrona, opuchlizna nóg i retinopatia cukrzycowa

Tabletki z wyciągiem z liści *Vitis vinifera* (winorośl właściwa) są pomocne w leczeniu przewlekłej niewydolności żylnej:

- w eksperymencie trwającym 12 tygodni (84 dni) wzięło udział 248 pacjentów: 126 spośród nich przydzielono do grupy badanej, a 122 do grupy placebo
- u wszystkich uczestników badania stwierdzono opuchliznę nóg lub zmiany skórne i wypryski żylakowe, które zostały wywołane przewlekłą niewydolnością żylną
- celem badania było sprawdzenie, czy wyciąg z liści *Vitis vinifera* zmniejszy obrzęk w bardziej zajętej chorobą nodze
- badani wkładali chorą nogę do naczynia z wodą – ilość płynu, jaka się z niego wylała, była następnie odnotowywana przez badaczy.

Wyniki badania jednoznacznie wykazały, że ekstrakt z *Vitis vinifera* przeciwdziała opuchliźnie nóg: w przypadku pacjentów z grupy badanej objętość wody w naczyniu zmniejszała się średnio o 27 ml, podczas gdy w grupie przyjmującej placebo tylko o niecałe 8 ml[4].

WNIOSKI

Wyciąg z liści *Vitis vinifera* korzystnie wpływa na stan nóg pacjentów z przewlekłą niewydolnością żylną.

WAŻNE Wyciąg ze skórki winogron – owoców winorośli właściwej – wykazuje natychmiastowe

REKLAMA

Prosto z natury

Poznaj najbogatsze naturalne źródła czterech substancji czynnych, które występują w preparatach na żylaki:
diosmina: owoce cytrusowe, zwłaszcza gorzka pomarańcza, i rośliny z rodziny rutowatych
witamina C: większość warzyw i owoców, na przykład natka pietruszki, papryka, truskawki, cytrusy, mango, kiwi i jagody
resweratrol: ciemne winogrona i wytwarzane z nich czerwone wytrawne wino, a także owoce jagodowe, takie jak żurawina, morwa, malina, borówka amerykańska i borówka brusznica, truskawka czy czarna porzeczka
hesperydyna: owoce cytrusowe (jest pozyskiwana z ich miąższu, pestek i skórki).

WAŻNE W przypadku żylaków sprawdzają się też okłady z liści winorośli. Ekstrakt pozyskiwany z tych liści zmniejsza zaś opuchliznę nóg

działanie łagodzące objawy jednej z postaci retinopatii cukrzycowej. W badaniu z udziałem 124 pacjentów w wieku 40–78 lat wyciąg z *Vitis vinifera* podawany 3 razy dziennie w postaci tabletek (łączna dzienna dawka 150 mg) okazał się skuteczniejszy w ograniczeniu liczby tzw. twardych wysięków (44% ochotników) w porównaniu z podawanym standardowo dobesylanem wapnia (14%) i z placebo (8%)[5].

Resweratrol chroni naczynia krwionośne

Resweratrol aktywuje szlaki metaboliczne substancji powiązanych z poprawą elastyczności naczyń krwionośnych[6], a ponadto:

- przywraca równowagę pomiędzy makrofagami M1 (prozapalnymi) i M2 (przeciwzapalnymi), zaburzaną przez jeden z produktów utleniania cholesterolu w blaszce miażdżycowej, zmniejszając tym samym ryzyko wystąpienia miażdżycy tętnic[7] i zawału serca
- stymuluje autofagię (tzw. samozjadanie), polegającą na oczyszczaniu organizmu z uszkodzonych lub martwych komórek, co dotyczy także śródbłonka wyściełającego naczynia krwionośne[8].

WNIOSKI
Resweratrol, chroniąc śródbłonek naczyniowy, stanowi skuteczne wsparcie dla układu krwionośnego.

WAŻNE Działanie ochronne resweratrolu na naczynia krwionośne opiera się na kilku mechanizmach, w tym na zmniejszaniu stresu oksydacyjnego i stanów zapalnych, zwiększaniu zdolności metabolicznych, poprawie syntezy tlenku azotu w komórkach śródbłonka, rozkurczaniu mięśni gładkich naczyń krwionośnych i wspieraniu procesu autofagii[9].

WARTO WIEDZIEĆ Resweratrol to naturalny pigment pochodzenia roślinnego i jednocześnie filtr przeciwsłoneczny, który stosowany miejscowo, np. w postaci kremu, zmniejsza penetrację skóry przez promieniowanie UV. Dodatkowo resweratrol poprawia stan cery naczynkowej, zmniejszając zaczerwienienie skóry[10].

Witamina C dla zdrowia śródbłonka

Ten naturalny antyoksydant zwiększa syntezę kolagenu, stymuluje namnażanie się komórek śródbłonka naczyniowego i zapobiega ich przedwczesnej śmierci, co ma bardzo duże znaczenie dla naszego zdrowia:

- u pacjentów z zastoinową niewydolnością serca dożylne podawanie przez 3 dni najpierw 2,5 grama, a następnie 2 gramów witaminy C dziennie obniżyło poziom markerów apoptozy i poprawiło stan naczyń krwionośnych.

WNIOSKI
Witamina C opóźnia wystąpienie dysfunkcji śródbłonka, powiązanej z miażdżycą tętnic, a także może jej zapobiegać[11].

WARTO WIEDZIEĆ Witamina C uszczelnia i wzmacnia naczynia krwionośne oraz hamuje rozwój miażdżycy.

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8003468/
2. https://link.springer.com/article/10.2165/00044011-199918040-00001
3. https://journals.viamedica.pl/acta_angiologica/article/view/40446/34663
4. https://www.ejves.com/article/S1078-5884(10)00755-0/
5. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6571433/
6. https://doi.org/10.1074/jbc.M411565200
7. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7143620/
8. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24145604/
9. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6479680/
10. https://jddonline.com/articles/reduction-of-facial-redness-with-resveratrol-added-to-topical-product-containing-green-tea-polypheno-S1545961613P0770X
11. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3869438/

Fot. Boris Ryzhkov Fot. Disarrays

eprasa.pl d8e061fa0c

Produkty Dr. Jacob's

Diosmina + OPC ProVenis suplement diety

Produkt zawiera **specjalny kompleks diosmina-hesperydyna µsmin® Plus** o 9 razy wyższej biodostępności diosminy. **OPC i polifenole** z pestek winogron, **kwercetyna** oraz **kemferol** z liści czerwonej winorośli oraz **witamina C** z wiśni aceroli tworzą z diosminą efekt synergii.

Składniki aktywne produktu pomagają utrzymać zdrowie serca, układu krążenia i naczyń. Wspomagają tworzenie kolagenu niezbędnego dla prawidłowego funkcjonowania i elastyczności naczyń krwionośnych. Pomagają utrzymać szczelność naczyń oraz chronić komórki przed stresem oksydacyjnym.

Produkt polecany osobom dbającym o serce i układ krążenia, w tym zdrowie naczyń krwionośnych – szczególnie naczyń żylnych w nogach oraz odbytnicy. Także przy tendencjach do kruchości naczyń (pajączki).

Więcej na **DrJacobs.pl** (kod QR obok zdjęcia) lub pod numerem tel. 22 490 94 30 (pn. – pt., 9⁰⁰ –16⁰⁰).

DHA-EPA

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

Jod + Selen *probio*

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

Ahista

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

Lactacholin

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

Witamina ADEK

Witaminy A + D_3 + E + K_2 MK-7. **Aż 640 porcji po:** 240 µg (800 j.m.) A; 20 µg (800 j.m.) D_3; 4 mg E (tokoferole); 20 µg K_2 MK-7. Dla odporności, skóry i błon śluzowych, dobrego wzroku, kości, zębów.

Witamina D_3K_2 / Forte

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

Witamina C liposomalna

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

Magnez Potas Wapń Cytryniany

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

Wiedza w służbie zdrowiu

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

Sklep.DrJacobs.pl

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

Dr. Jacob's®

eprasa.pl d8e061fa0c

Poznaj siłę roślinnych metabolitów wtórnych!

ZDROWIE BEZ RECEPTY

Co takiego zawierają niektóre rośliny, że działają leczniczo lub zapobiegają chorobom? Jeszcze nie tak dawno temu odpowiedź na to pytanie nie byłaby możliwa. Dzisiaj wiemy już, dzięki szeroko zakrojonym badaniom naukowym, że rośliny zawdzięczają te niezwykłe właściwości nie swoim składnikom, tylko wytwarzanym przez siebie metabolitom wtórnym. Czym one są i jak możemy wykorzystać ich potencjał?

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Jedną z pierwszych rzeczy, jakich nauczyli się praludzie u zarania dziejów, było odróżnianie roślin trujących od jadalnych, a potem wyodrębnienie z grupy tych jadalnych roślin leczniczych. Pozyskanie tej wiedzy nie było proste, wymagało spostrzegawczości, mądrości i zdolności do analizowania faktów, a czasami, po prostu, było dziełem przypadku. Nasi przodkowie obserwowali zatem zwierzęta, którym instynkt nakazywał niektórych roślin unikać, a innych poszukiwać. Podpatrywali, jak czasami pieczołowicie dobierały się one do określonych części np. korzeni, pozostawiając resztę nietkniętą, lub w niewielkich ilościach spożywały podczas choroby rośliny zdecydowanie szkodliwe. A potem eksperymentowali i każdy sukces w terapii stawał się zalążkiem wiedzy medycznej przekazywanej z pokolenia na pokolenie. Najbardziej znanymi i jednymi z najstarszych zapisów tej wiedzy jest Papirus Ebersa (od nazwiska egiptologa Georga Ebersa, który zakupił ten papirus od pewnego Araba w 1873 roku) i Papirus Smitha (nazwa pochodzi od nazwiska Edwina Smitha, który wszedł w jego posiadanie w 1862 roku), spisane w latach 1700–1500 p.n.e., a dostarczające wiedzy nawet sprzed trzech tysięcy lat. Poza opisami procedur medycznych znajdują się w nich obszerne spisy ziół i wyciągów roślinnych z dokładnym opisem działania, dlatego uważa się oba papirusy za pierwszą próbę usystematyzowania wiedzy ludzkości na temat właściwości leczniczych roślin. Wiedza ta, poszerzana przez kolejne wieki, dała początek farmakognozji, czyli nauce o właściwościach leczniczych surowców naturalnych, w tym roślin[1].

Substancje specjalnego przeznaczenia

Dzięki rozwojowi farmakognozji możliwe było usystematyzowanie roślin, wyodrębnienie surowców roślinnych i opracowanie metod pozyskiwania poszczególnych, cennych z punktu widzenia fitoterapeutycznego, składników. To właśnie farmakognozja jako pierwsza wyodrębniła i podzieliła

eprasa.pl d8e061fa0c

Fot. Kerdkanno

metabolity roślinne na pierwotne i wtórne. Do metabolitów pierwotnych zaliczamy np. białka, cukry czy tłuszcze roślinne, które są niezbędne roślinie do przeżycia, a dla nas mają wartość jedynie odżywczą – ten rodzaj metabolitów wytwarzają wszystkie rośliny. Metabolitami wtórnymi nazywamy zaś substancje powstałe w wyspecjalizowanych szlakach metabolicznych, zachodzących jedynie w niektórych roślinach. Ich zadaniem jest m.in. chronić rośliny przed bakteriami i grzybami, wabić zapylające owady, odstraszać szkodniki oraz czynić rośliny niesmacznymi lub nadawać im specyficzny aromat, aby uchronić je przed zjedzeniem przez roślinożerców bądź przeciwnie, skłonić zwierzęta do konsumpcji i rozsiania nasion. Są też takie, które służą jako substancje sygnałowe, dzięki którym rośliny komunikują się z organizmami żyjącymi z nimi w symbiozie i regulują ich czas kwitnienia oraz kontrolują wzrost. Nie są to substancje niezbędne do przeżycia rośliny, ale niewątpliwie przydatne i to właśnie one mają potencjał leczniczy, przez co stanowią obiekt zainteresowania naukowców próbujących stworzyć nowe leki. Dzięki ich pracy coraz więcej wiemy o właściwościach roślin, znajdujemy naukowe wyjaśnienie sposobów działania poszczególnych gatunków i, jak przekonują m.in. badacze z Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu, mamy szansę na odkrycie nowych metabolitów wtórnych, nieznanych dotąd nauce substancji, z których w przyszłości mogą powstać leki na nieuleczalne do tej pory choroby.

Szacuje się, że 70–80% roślin na świecie ma potencjał leczniczy i może zawierać w sumie nawet 200 tysięcy metabolitów wtórnych, z których wiele jeszcze czeka na odkrycie

Farmakognozja pozwoliła nam na opisanie właściwości i sposobów działania około 120 tysięcy metabolitów wtórnych. Wiele z nich wykazuje wszechstronne działanie biologiczne na tkanki i układy w naszym ciele. Co ważne, nie trzeba czekać, aż medycyna wytworzy z nich leki – o wielu metabolitach wtórnych wiemy już tak dużo, że możemy śmiało sięgać po ich naturalne źródła. Jeśli zatem wprowadzimy do diety odpowiednie pokarmy lub wzbogacimy ją o suplementy zawierające wyselekcjonowane substancje roślinne, możemy długie lata cieszyć się zdrowiem i dobrą kondycją fizyczną oraz wspomagać leczenie wielu chorób[2,3].

Skarby ukryte w roślinach

Pod wspólną nazwą „metabolity wtórne roślin" kryje się cała gama substancji, począwszy od największej grupy, czyli polifenoli, przez glikozydy po terpenoidy i wiele innych. W każdej z tych grup wyróżnia się dodatkowo mniejsze podgrupy, w zależności od budowy chemicznej. Jednak najważniejsze jest to, że metabolity wtórne roślin, niezależnie od ich skomplikowanej systematyki i nomenklatury, są obecnie jednymi z najintensywniej badanych substancji,

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

eprasa.pl d8e061fa0c

Francuski paradoks, czyli siła polifenoli

Jak to się dzieje, że choć dieta Francuzów i mieszkańców basenu Morza Śródziemnego jest bogata w tłuste sery, mięso, kakao i alkohol (głównie wino), zachorowalność na choroby serca w tym rejonie świata jest bardzo mała? W latach 70. ubiegłego wieku francuski lekarz i dietetyk pracujący na uniwersytecie w Bordeaux, Serge Renaud, jako pierwszy zaczął kompleksowo badać zależność pomiędzy krzepliwością krwi, układem krążenia i jego chorobami a dietą i spożyciem alkoholu. Doprowadziło go to do ciekawej konkluzji, którą w 1992 roku opisał właśnie jako francuski paradoks. Okazuje się bowiem, że choć francuska i śródziemnomorska dieta zawiera produkty szkodliwe dla układu krążenia, jest jednocześnie bogata w nieprzetworzone warzywa i owoce oraz wino, które dostarczają organizmowi cenne polifenole, takie jak antocyjany, resweratrol i kwercetyna. Działają one przeciwzakrzepowo, wzmacniają serce, obniżają poziom glukozy i cholesterolu we krwi oraz zwalczają stany zapalne i wolne rodniki tlenowe, co w konsekwencji ponad 4-krotnie obniża ryzyko wystąpienia chorób serca i śmierci z powodu zawału lub udaru[21].

ponieważ wiele z nich działa ze skutecznością podobną do znanych leków, a jednocześnie nie wykazuje skutków ubocznych. W odniesieniu do wielu spośród tych substancji istnieją już solidne opracowania naukowe potwierdzające efektywność i bezpieczeństwo ich stosowania. Można zatem bez obaw sięgać po zawierające je suplementy diety. Spójrzmy zatem na 10 prawdziwych skarbów natury, których skuteczność została potwierdzona naukowo[4].

Strażniczka młodości

Kwercetyna nie rozpuszcza się w wodzie, zatem zawierające ją pokarmy warto łączyć z tłuszczem – sałatkę warzywną wystarczy skropić oliwą, a owoce popić jogurtem

Kwercetyna to flawonoid, dzięki któremu rośliny przybierają żółtą barwę, bardzo rozpowszechniony w przyrodzie. Jednak w wielu warzywach i owocach jest niewidoczny, przykrywa go bowiem zielony chlorofil lub fioletowe antocyjany. Co ważne, w przeciwieństwie do wielu innych metabolitów wtórnych bardzo dobrze wchłania się z przewodu pokarmowego i może przekraczać barierę krew-mózg, aby działać na obszarze centralnego układu nerwowego. Najnowsze badania, przeprowadzone na Central University of Haryana (Indie) dowodzą, że kwercetyna pełni kluczową rolę w zapobieganiu i łagodzeniu objawów przypadłości związanych z wiekiem, takich jak demencja i inne choroby neurodegeneracyjne, cukrzyca, stany zapalne związane z artretyzmem, choroby układu sercowo-naczyniowego, a nawet nowotwory. Jak to możliwe? Kwercetyna wykazuje silne działanie antyoksydacyjne, tzn. niszczy powstające w komórkach wolne rodniki tlenowe, przez co zapobiega stanom zapalnym i uszkodzeniom komórek, opóźnia starzenie się tkanek i przeciwdziała mutacjom oraz metylacji DNA – a dzięki temu także nowotworzeniu. Korzystny wpływ na układ sercowo-naczyniowy, którego choroby nękają zwłaszcza osoby starsze, wynika stąd, że kwercetyna nie tylko łagodzi stany zapalne śródbłonka, które są jednym z czynników ryzyka rozwoju miażdżycy, lecz również obniża ciśnienie krwi (poprzez rozszerzanie naczyń krwionośnych), rozrzedza krew i reguluje poziom glukozy (zapobiega to także cukrzycy) oraz trójglicerydów we krwi. Z dobrodziejstw kwercetyny powinny korzystać także osoby młode, ponieważ choroby cywilizacyjne coraz częściej stają się także ich problemem[5]. A skoro czynnikiem ryzyka rozwoju wielu z tych schorzeń jest siedzący tryb życia i nadwaga, warto zwrócić uwagę także na badania koreańskich naukowców, które dowodzą, że dieta bogata w kwercetynę lub przyjmowanie zawierających ją suplementów pomaga pozbyć się zbędnych kilogramów – myszy karmione kwercetyną nie tylko znacznie schudły, lecz również uregulował się ich metabolizm oraz obniżył poziom trójglicerydów i cholesterolu we krwi[6]. Badania przeprowadzone w Czechach dowodzą z kolei, że kwercetyna może być pomocna w łagodzeniu objawów alergii. Okazuje się bowiem, że reguluje ona funkcjonowanie układu odpornościowego (przywraca prawidłowe proporcje pomiędzy różnymi rodzajami limfocytów T), hamuje wydzielanie histaminy, odpowiedzialnej za symptomy alergii, i cytokin prozapalnych oraz zmniejsza stan zapalny towarzyszący reakcji alergicznej[7]. Najbogatszym naturalnym źródłem kwercetyny jest czerwona cebula. W drugiej kolejności należy wymienić czerwone winogrona i wytwarzane z nich wina, a także

Fot. Engin_Akyurt

eprasa.pl d8e061fa0c

owoce jagodowe i cytrusowe, kwiaty głogu, jabłka, owoce czarnego bzu, brokuły, pomidory, paprykę, szpinak i zieloną herbatę oraz takie zioła jak rumianek, estragon, kolendrę, oregano, liście laurowe i czarnuszkę. Warto jednak pamiętać, że każdy rodzaj obróbki termicznej pokarmu zmniejsza zawartość kwercetyny[1].

Konieczny dla zdrowia

Resweratrol to fitohormon, którego działanie jest podobne do estrogenu – żeńskiego hormonu płciowego, dlatego u pań łagodzi objawy menopauzy, a u mężczyzn zwiększa stężenie testosteronu, korzystnie wpływając na samopoczucie. Przyczynia się również do poprawy libido u obu płci

Resweratrol to chyba najlepiej, zaraz po kurkuminie, przebadany polifenol. Rośliny wytwarzają go w celach obronnych, ponieważ jako pochodna stilbenu chroni je przed patogenami (zwłaszcza grzybami) i wolnymi rodnikami tlenowymi, a także przed skutkami nadmiernej ekspozycji na promieniowanie UV i niedoboru wody.
Chińscy naukowcy z Sun Yat-Sen University podjęli się podsumowania wpływu resweratrolu na organizm człowieka – lista udowodnionych badaniami korzyści okazała się imponująca. Otóż działa on antyoksydacyjnie, immunomodulująco (zwiększa odporność) i neuroprotekcyjnie (zapobiega chorobom neurodegeneracyjnym, w tym alzheimerowi i chorobie Parkinsona), przeciwdziała chorobom sercowo-naczyniowym i cukrzycy, reguluje metabolizm glukozy oraz lipidów i chroni nas przed nowotworami. Podobnie jak w przypadku kwercetyny, wiele z tych korzyści wynika z antyoksydacyjnej aktywności resweratrolu, który dodatkowo pobudza wydzielanie enzymów niszczących wolne rodniki tlenowe i zapobiega uszkodzeniu komórek wskutek stresu oksydacyjnego, który występuje wtedy, gdy organizm nie radzi już sobie z usuwaniem na bieżąco aktywnych form tlenu i zaczynają one siać spustoszenie. Niszcząc wolne rodniki, resweratrol zmniejsza także stany zapalne, które towarzyszą stresowi oksydacyjnemu, i wyhamowuje reakcję nadmiernie w takiej sytuacji pobudzonego układu odpornościowego, a jednocześnie pozwala utrzymać układ immunologiczny w gotowości do zwalczania patogenów (sam resweratrol także wykazuje zdolność hamowania ich namnażania się, jeśli dojdzie do infekcji). Z kolei aktywując wyspecjalizowane makrofagi, resweratrol ogranicza odkładanie się płytki miażdżycowej w naczyniach krwionośnych i rozrzedza krew, co w połączeniu z jego zdolnością do obniżania ciśnienia krwi czyni go wręcz niezbędnym składnikiem diety chroniącej układ sercowo-naczyniowy. Naukowcy dowodzą również, że resweratrol może stać się w przyszłości lekiem na otyłość. Badania na myszach wykazały bowiem, że reguluje on metabolizm i przeciwdziała odkładaniu się kwasów tłuszczowych w komórkach tłuszczowych oraz hamuje rozrost tych komórek. Pobudza także termogenezę, czyli spalanie tkanki tłuszczowej w celu wytworzenia ciepła, co przyspiesza chudnięcie. Chińscy naukowcy dowiedli ponadto, że resweratrol zapobiega zaburzeniom hormonalnym towarzyszącym otyłości, które są jedną z przyczyn epidemii niepłodności.
Resweratrol znajdziemy przede wszystkim w ciemnych winogronach i otrzymywanym z nich winie, malinach, truskawkach, jabłkach, rabarbarze, czarnej porzeczce, owocach morwy, kakao i rdestowcu japońskim[8].

Zapobiega demencji i alzheimerowi

Badania wykazały, że apigenina stymuluje powstawanie nowych neuronów nawet w dojrzałym już mózgu, a także wspomaga wytwarzanie między nimi połączeń nerwowych, co korzystnie wpływa na funkcje poznawcze i koncentrację

Apigenina to flawonoid, który nie tylko nadaje roślinom żółty kolor, lecz również charakterystyczny smak i zapach, co pomaga im przyciągać owady zapylające i zwierzęta, których zadaniem jest rozsianie nasion po zjedzeniu owoców. Odstrasza też szkodniki i działa jak krem z filtrem, chroniąc komórki

Aż 50% wszystkich leków dostępnych na rynku zostało wytworzone na bazie metabolitów wtórnych roślin. Obecnie trwają badania nad procesami biotechnologicznymi, które pozwoliłyby na ich ekspresję w jadalnych częściach roślin, by pokarm miał właściwości lecznicze

eprasa.pl d8e061fa0c

roślin przed uszkodzeniem przez promieniowanie UV.
W 2019 roku, przy udziale naukowców z całego świata, powstało obszerne opracowanie dotyczące właściwości apigeniny. Możemy w nim znaleźć informacje, że flawonoidy, a zwłaszcza apigenina, wykazują silne właściwości antyoksydacyjne i przeciwzapalne. Co ciekawe, poza działaniem ogólnoustrojowym, korzystnym wpływem na układ sercowo-naczyniowy i metabolizm glukozy oraz lipidów, apigenina bardzo silnie oddziałuje na układ nerwowy, ponieważ bez problemu pokonuje barierę krew-mózg. Tam, podobnie jak w innych tkankach, apigenina hamuje działanie monoaminooksydazy (MAO), enzymu odpowiedzialnego za przemiany neuroprzekaźników – nieprawidłowości w aktywności MAO towarzyszą wielu problemom psychicznym, takim jak np. zaburzenia lękowe i depresja, a także chorobom neurodegeneracyjnym. Ponadto apigenina chroni neurony przed uszkodzeniem wskutek stresu oksydacyjnego i towarzyszącego mu stanu zapalnego, reguluje też funkcjonowanie szlaków nerwowych, przez co korzystnie wpływa na pamięć i zdolności poznawcze – jest skuteczna nawet w przypadku chorych na alzheimera i demencję bądź cierpiących na amnezję. Apigenina działa także uspokajająco (obniża poziom kortyzolu, hormonu stresu), łagodzi objawy depresji i reguluje wydzielanie hormonów bezpośrednio wpływających na nasze samopoczucie psychiczne, takich jak dopamina, noradrenalina i serotonina. Zapobiega też bezsenności, która może występować samodzielnie lub towarzyszyć wielu zaburzeniom psychicznym, oraz poprawia jakość snu, nastrój i samopoczucie. Dlatego po napary z będącego bogatym źródłem apigeniny rumianku chętnie sięgają m.in. uczniowie, którzy chcą zwiększyć swoje możliwości zapamiętywania i szybkość uczenia się.
Najwięcej apigeniny znajdziemy w kwiatach rumianku pospolitego, natce pietruszki, cebuli, selerze, pomarańczach, grejpfrutach, kwiatach kocanki, owocach głogu, tymianku, oregano, goździkach, kolendrze, bazylii i bakopie drobnolistnej[9].

Wzmacnia strukturę naczyń krwionośnych

Najnowsze badania wykazują, że hesperydyna potrafi łączyć się z białkiem S kolca wirusa SARS-CoV-2 i z enzymem niezbędnym wirusowi do replikacji. Dzięki temu zapobiega infekcji i ogranicza namnażanie się patogenu. Trwają obecnie badania nad wykorzystaniem hesperydyny w leczeniu także innych chorób wirusowych

Hesperydyna nadaje roślinom, a zwłaszcza ich owocom, żółtą barwę. Jej analogiem jest diosmina, która działa niemal identycznie jak hesperydyna. Dlatego szukając informacji o hesperydynie, często spotykamy się z zamiennym stosowaniem obu nazw. Wyjaśnijmy zatem, że chemicznie diosmina powstaje w wyniki utleniania hesperydyny. Jeszcze do niedawna nazywano ją witaminą P i z taką nazwą

Czary i magia?

Przez wieki zielarki traktowano w wielu miejscach na świecie jak czarownice, ponieważ niektóre ich zalecenia budziły kontrowersje. Kto z nas nie zdziwiłby się, gdyby otrzymał zalecenie zbierania ziół jedynie przy pełni albo po burzy? Tymczasem nie ma tu nic z czarów – wiele leczniczych metabolitów wtórnych roślina wydziela bowiem dopiero po zadziałaniu odpowiedniego bodźca, na przykład w odpowiedzi na zagrożenie ze strony zwierząt, zmianę temperatury, porę dnia lub roku czy obecność owadów zapylających. Dlatego mądrość ludowa nakazywała zbieranie niektórych ziół w określonych warunkach – jeśli rośliny miały pomóc, musiały być zebrane w szczycie wydzielania metabolitów wtórnych. Skąd wieki temu zielarze mieli taką wiedzę? Zawdzięczali ją zdolności do wyciągania wniosków z własnych obserwacji. Skoro poszczególne partie zebranych roślin działały z innym nasileniem, czego trudno było nie zauważyć, prowadziło to do konkluzji, że musiały cechować się odmienną zawartością substancji aktywnych. Dalsze obserwacje działania konkretnych roślin pogłębiały także wiedzę o tym, co pobudza te rośliny do wydzielania substancji o właściwościach leczniczych, czyli metabolitów wtórnych. Ale nie wszystkie zagadki udało się już wyjaśnić.
Mimo że farmakognozja poczyniła olbrzymie postępy, nadal mamy problem ze standaryzacją niektórych wyciągów roślinnych. Trwają zatem badania nad wyhodowaniem (dzięki bioinżynierii) takich odmian, które niezależnie od warunków będą wytwarzały taką samą ilość tych cennych substancji, co pozwoliłoby na pozyskiwanie surowca roślinnego o stałej zawartości metabolitów wtórnych[3]

Fot. shaiith

eprasa.pl d8e061fa0c

Jednym z pierwszych roślinnych metabolitów wtórnych, który zaczęto wykorzystywać w medycynie, była morfina, alkaloid wyizolowany z makówek maku lekarskiego

można się jeszcze spotkać w niektórych badaniach.
Jak donoszą niemieccy naukowcy z uniwersytetu w Tybindze, wśród wielu właściwości hesperydyny (działa np. antyoksydacyjnie i przeciwzapalnie) uwagę zwraca jej korzystny wpływ na naczynia krwionośne. Otóż substancja ta uszczelnia i uelastycznia naczynia, a ponadto zmniejsza agregację płytek krwi, dzięki czemu zapobiega zaburzeniom krążenia, zakrzepicy, żylakom i hemoroidom oraz towarzyszącym niewydolności żylnej obrzękom i uczuciu ciężkości nóg. Dzieje się tak dlatego, że opóźnia ona rozpad witaminy C, niezbędnej do wytwarzania kolagenu, nadającego naczyniom odpowiednią elastyczność, a także sama bierze udział w jego syntezie. Hesperydyna poprzez hamowanie działania niektórych enzymów rozrzedza także krew i zapobiega tworzeniu się blaszki miażdżycowej w naczyniach krwionośnych. Obniża też poziom cholesterolu LDL (czyli złego), co również wpływa korzystnie na układ krążenia, ponieważ zapobiega miażdżycy i zapaleniu naczyń krwionośnych. Ponadto hesperydyna, o czym stosunkowo mało się mówi, działa uspokajająco, nasennie i przeciwlękowo. Doskonałymi źródłami hesperydyny są wszelkie owoce cytrusowe, dostarczają jej także morele, jeżyny, aronia, kapary, czarna porzeczka i niektóre zioła, takie jak na przykład męczennica i kozłek lekarski. Co ciekawe, najwięcej tego cennego flawonoidu znajduje się w części cytrusów, którą zazwyczaj usuwamy, czyli w białym miąższu pod skórką owocu[10,11].

Pobudza powstawanie mitochondriów i neuronów

Odkrycie obecności pirolochinolochinonu (PQQ) w pyle międzygwiezdnym skłoniło naukowców do wysnucia tezy, że jest to substancja niezbędna do powstania i utrzymania życia, która podobnie jak fragmenty RNA i DNA oraz niektóre lipidy i białka krąży w kosmosie, tworząc zalążki życia

Rośliny potrzebują pirolochinolochinonu do prawidłowej ekspresji genów, obrony przed szkodliwym wpływem środowiska i – przede wszystkim – do ochrony mitochondriów, mikroskopijnych organelli komórkowych, odpowiedzialnych za wytwarzanie energii.
Jak wykazali w najnowszym opracowaniu amerykańscy naukowcy, PQQ należy do ważnych związków egzogennych, czyli takich, których nasz organizm nie potrafi wytwarzać, i dlatego musimy go przyjmować wraz z pożywieniem pochodzenia roślinnego. Podobnie jak wspomniane już wcześniej substancje jest silnym antyoksydantem, ale jego działanie skupia się nie tyle na komórkach, ile na znajdujących się w nich mitochondriach.
To tam glukoza, którą spożywamy, a w czasie głodu także kwasy tłuszczowe z tkanki tłuszczowej, przekształcane są w energię. Komórki naszego ciała żyją zatem dopóty, dopóki działają w nich mitochondria. Jeśli na skutek szkodliwego działania wolnych rodników tlenowych dochodzi do uszkodzenia mitochondriów i ich liczba staje się zbyt mała, by mogły zapewnić odpowiednią ilość energii, lub gdy pracują one nieprawidłowo, komórka przestaje spełniać swoją rolę i z czasem wchodzi na szlak apoptozy, czyli programowanej śmierci. Zatem nie dziwi, że dysfunkcje mitochondriów i wynikające z nich zaburzenia energetyczne stały się w ostatnich latach przedmiotem wielu badań – dziś wiemy, że są one odpowiedzialne m.in. za rozwój chorób cywilizacyjnych, przedwczesne starzenie się, zmniejszenie odporności, zaburzenia metabolizmu i zły stan psychiczny. Jak dowiodły badania, PQQ nie tylko chroni mitochondria i wspomaga ich regenerację, ale pobudza także powstawanie nowych, co nie tylko korzystnie wpływa na nasze zdrowie, ale także wydłuża życie komórek. W eksperymentach na zwierzętach udowodniono ponadto, że niedobory PQQ skutkują zahamowaniem wzrostu, rozwoju fizycznego i psychicznego, zmniejszeniem odporności i zaburzeniami

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

eprasa.pl d8e061fa0c

Rośliny kontra rak

Jak dowodzą naukowcy z Katedry Cytofizjologii Uniwersytetu Łódzkiego, wiele metabolitów wtórnych służy roślinom do regulowania wzrostu, szybkości podziałów i śmierci komórek. A skoro tak, to czy mogłyby kontrolować te procesy także w naszym organizmie i... niszczyć szybko namnażające się i unikające apoptozy, czyli programowanej śmierci, komórki nowotworowe? Okazuje się, że tak, a niektóre z nich już teraz podaje się jako leki. Inne musimy jeszcze trochę lepiej poznać, ale to właśnie w metabolitach wtórnych medycyna upatruje antynowotworowych leków nowej generacji. Co już o nich wiemy?

Polifenole, jako silne antyoksydanty, zapobiegają uszkodzeniom DNA i nowotworzeniu, hamują cykl komórkowy komórek raka, zapobiegają powstawaniu przerzutów i angiogenezie, czyli wrastaniu naczyń krwionośnych, sprzyjającym rozwojowi guza, oraz bezpośrednio niszczą komórki nowotworowe. Najlepiej udokumentowane działanie wykazuje kurkumina (pozyskiwana z kłącza kurkumy), gingerol (występuje w imbirze lekarskim) i resweratrol (jego źródłem są m.in. czerwone winogrona), a także kwercetyna (kapary, jabłka i czerwona cebula), genisteina i daidzeina (nasiona soi i jej przetwory), galusan epigallokatechiny (zielona herbata), cyjanidyna (głóg, kwiat hibiskusa) i apigenina (kwiat rumianku, cebula, czerwona papryka, grejpfrut).

Alkaloidy destabilizują mikrotubule, czyli białka niezbędne do podziału komórek w procesie mitozy (biorą one udział w dzieleniu się materiału genetycznego), co przerywa podział komórek nowotworowych i prowadzi do apoptozy. Znajdziemy je w zielu barwinka różowego i korze cisu krótkolistnego.

Glikozydy neutralizują substancje rakotwórcze – warto zwrócić uwagę zwłaszcza na glukozynolany (kapusta, kalafior, brokuły) i izotiocyjaniany (brukselka, jarmuż, rzeżucha), a także na substancje, które wymuszają na komórkach nowotworowych wejście na szlak apoptozy, takie jak betanina (buraki) i budząca nadal wiele kontrowersji w środowisku medycznym amigdalina (gorzkie migdały, suplementy z pestek moreli), której spożywanie bez kontroli lekarskiej grozi zatruciem cyjankiem.

Terpenoidy hamują metabolizm komórek nowotworowych, zwiększają ich wrażliwość na radioterapię i chemioterapię oraz indukują apoptozę. Udowodniono antynowotworowe działanie alkoholu perylowego (mięta pieprzowa, szałwia lekarska, wiśnie), geraniolu (marchew, cytryna, czarne jagody, pelargonia afrykańska), farnezolu (kwiaty rumianku), betuliny (kora brzozy), limonenu (owoce cytrusowe), pinenu (sosna zwyczajna), bakuchiolu (tymianek, oregano, czarnuszka) i karwonu (kminek).

Lignany, wiążąc się z receptorami estrogenowymi, zmniejszają ryzyko zachorowania na związane z zaburzeniami hormonalnymi niektóre nowotwory piersi i jajnika u kobiet i raka prostaty u mężczyzn.

Flawonoidy, a wśród nich głównie antocyjany, hamują nowotworzenie, zapobiegając mutacjom DNA powodowanym działaniem wolnych rodników tlenowych i egzogennych mutagenów. Ponadto blokują cykl komórkowy i uniemożliwiają ekspresję niektórych genów komórek raka, co w konsekwencji prowadzi do ich śmierci i zapobiega przerzutom.

Polisacharydy przyczyniają się do apoptozy komórek rakowych, hamują ich namnażanie i zapobiegają regeneracji tych, które zostały uszkodzone. Spośród polisacharydów najlepiej poznaliśmy lektyny (owoce jemioły pospolitej) i proteoglikany (szafran).

Antrazwiązki to duża grupa substancji biologicznych, do których zalicza się także występująca w zielu dziurawca hiperycyna. Działa ona fotouczulająco, dlatego wykorzystuje się ją w leczeniu fotodynamicznym nowotworów – komórki poddane działaniu hiperycyny ulegają zniszczeniu podczas naświetlania[22]

Fot. Moira 1 st

eprasa.pl d8e061fa0c

płodności. Co ciekawe, uzupełnienie niedoborów PQQ, niczym magiczne zaklęcie, odwraca te niekorzystne zmiany i organizm szybko odzyskuje równowagę i zdrowie. Ważne jest także to, że PQQ korzystnie wpływa na funkcjonowanie układu nerwowego i pobudza powstawanie nowych neuronów, co poprawia pamięć i koncentrację oraz zapobiega chorobom neurodegeneracyjnym i dobroczynnie wpływa na nasze samopoczucie psychiczne.
Choć PQQ jest bardzo rozpowszechniony w przyrodzie, jego bogatych źródeł pokarmowych mamy niewiele, ponieważ owoce i warzywa nie zawierają w większości istotnego klinicznie stężenia tej substancji. Najwięcej PQQ występuje w kakao (a zatem także w gorzkiej czekoladzie), pietruszce, papai, kiwi, selerze, ziemniakach i zielonej herbacie. Jednak trudno byłoby nam tak skomponować dietę i spożywać takie ilości wymienionych składników, by uniknąć niedoboru PQQ. Dlatego warto sięgać po odpowiednie suplementy diety[4,12].

Regulują procesy zachodzące w organizmie

Nie potrafimy trawić lignanów, robi to za nas mikrobiota jelitowa – wytwarzane przez nią enzymy uwalniają lignany ze ścian komórkowych roślin i nasion, a następnie przekształcają je w formy aktywne biologicznie

Lignany to fitohormony, których działanie jest zbliżone do żeńskich hormonów płciowych, czyli estrogenów, będące jednocześnie silnymi antyoksydantami. Pomagają przywrócić równowagę hormonalną w organizmie i zapobiegają chorobom hormonozależnym, takim jak osteoporoza czy niektóre rodzaje nowotworów piersi lub jajnika.
Nowe światło na rolę, jaką pełni ta grupa polifenoli w naszej diecie, rzucili hiszpańscy naukowcy. Ich zdaniem lignany są wręcz niezbędne do zachowania zdrowia, ponieważ regulują szereg procesów zachodzących w naszym ciele. Badania wykazały, że niszczą one chorobotwórcze bakterie, uniemożliwiając im m.in. wytwarzanie ochronnego biofilmu, a wirusom utrudniają połączenie się z receptorami naszych komórek. Hamują także wytwarzanie prozapalnych cytokin i zmniejszają wchłanianie glukozy i cholesterolu, przyczyniając się tym samym do zmniejszenia ich stężenia we krwi, co korzystnie wpływa na układ krążenia i zapobiega cukrzycy. Naukowcy podkreślają, że bez prawidłowej mikrobioty, o którą możemy zadbać, spożywając produkty probiotyczne (jogurty, kefir, kiszonki warzywne, kombucha) lub stosując suplementy, nasz organizm nie jest w stanie wykorzystać lignanów z pożywienia, a wtedy, niestrawione, ulegają wydaleniu.
Najlepsze źródła lignanów to siemię lniane i olej lniany oraz ziarna sezamu, nasiona zbóż, a zatem także pieczywo pełnoziarniste, nasiona słonecznika, pestki dyni, jagody, herbata, oliwki i oliwa, cebula i czosnek[4,13].

Poskramia stany zapalne

Kurkumina nie należy do związków o dużej biodostępności, ale jej przyswajalność zwiększyć się może nawet 20-krotnie, jeśli jest połączona z otrzymywaną z czarnego pieprzu piperyną

Kurkumina, polifenol występujący w kłączu ostryżu długiego, nazywanego też kurkumą, jest jedną z najlepiej przebadanych substancji roślinnych. Wykazuje działanie antyoksydacyjne (niszczy wolne rodniki i zwiększa wewnątrzkomórkowe stężenie endogennego antyoksydantu – glutationu) oraz przeciwzapalne (hamuje wydzielanie cytokin i enzymów prozapalnych).
W najnowszym obszernym opracowaniu naukowcy z całego świata dokonali syntezy naszej dotychczasowej wiedzy o kurkuminie. Dzięki wspomnianej już zdolności tej substancji do niszczenia wolnych rodników tlenowych

REKLAMA

XenicoPharma®

Wysoki cholesterol? Naturoterapia jednym z rozwiązań.

Sprawdź w 100% naturalny Bergamil Forte!

suplement diety

Kuracja na 3 miesiące

*więcej na www.cholesterolwnormie.com.pl

Wyciąg z miąższu bergamoty obniża stężenie cholesterolu LDL i trójglicerydów*

DOSTĘPNY W SKLEPACH ZIELARSKICH

eprasa.pl d8e061fa0c

Wszechstronny pycnogenol

Pod tą nazwą kryje się wyciąg z sosny nadmorskiej (*Pinus pinaster*), będący mieszaniną katechin, flawonów, proantocyjanin, terpenów i polifenoli, czyli kilkudziesięciu różnych roślinnych metabolitów wtórnych. Choć Pycnogenol® jest zastrzeżonym znakiem towarowym amerykańskiej firmy Horphag Research Ltd., wielu innych producentów posługuje się tą nazwą jako powszechnie stosowanym od lat określeniem ekstraktu z *Pinus pinaster*. Jego skuteczność wynika stąd, że łączy właściwości wielu działających synergicznie metabolitów wtórnych, co czyni go niezwykle wszechstronnym suplementem diety. Pycnogenol nie tylko sam wymiata wolne rodniki tlenowe, ale także zapobiega utlenianiu wytwarzanych przez organizm antyoksydantów, dzięki czemu zwiększa się ich stężenie w naszym ciele. Ekstrakt z sosny nadmorskiej hamuje także wydzielanie cytokin prozapalnych, co znacznie zmniejsza stany zapalne i przyspiesza regenerację tkanek.

A ponadto działa na:

- układ sercowo-naczyniowy (wyciąg z sosny pobudza wydzielanie rozszerzającego naczynia krwionośne tlenku azotu, dzięki czemu zapobiega zatorom i zwiększa dotlenienie tkanek, a rozrzedzając krew, zmniejsza ryzyko zawału i udaru oraz łagodzi objawy niewydolności żylnej, której skutkiem są żylaki czy hemoroidy, a także reguluje ciśnienie krwi);
- metabolizm lipidów (pod wpływem tego wyciągu zmniejsza się całkowite stężenie cholesterolu we krwi przy jednoczesnym zwiększeniu ilości dobrego cholesterolu HDL);
- metabolizm węglowodanów (wyciąg hamuje wchłanianie glukozy z jelit i reguluje jej poziom we krwi, zapobiega także powikłaniom towarzyszącym insulinooporności i cukrzycy typu 2, w tym problemom z ukrwieniem tkanek, uszkodzeniu wzroku i hiperlipidemii);
- układ odpornościowy (wyciąg niszczy patogeny, zapobiega infekcjom i działa przeciwzapalnie oraz przyspiesza rekonwalescencję, pobudza wytwarzanie białych krwinek i przeciwciał, stymuluje mechanizmy ochrony przed nowotworami, takie jak apoptoza komórek rakowych czy regulacja aktywności enzymów

i hamowania stanu zapalnego, kurkumina zapobiega chorobom neurodegeneracyjnym, w przebiegu których w ośrodkowym układzie nerwowym rozwija się stan zapalny (alzheimer, choroba Parkinsona, niektóre rodzaje epilepsji), a także demencji, chorobie Huntingtona i stwardnieniu rozsianemu. Kurkumina chroni też komórki wątroby przed uszkodzeniem spowodowanym długotrwałym przyjmowaniem leków, chorobami pasożytniczymi, zatruciem czy nadużywaniem alkoholu. Zapobiega także niealkoholowemu stłuszczeniu wątroby, które uchodzi za plagę naszych czasów, a jest zazwyczaj wynikiem nałożenia się na siebie skutków złej diety, zaburzeń gospodarki hormonalnej i niezdrowego trybu życia. Kurkumina chroni nas również przed chorobami sercowo-naczyniowymi – zmniejsza odkładanie się blaszki miażdżycowej, obniża poziom złego cholesterolu, przyczynia się do poprawy funkcjonowania komórek śródbłonka naczyń, chroni włókna mięśnia sercowego przed uszkodzeniem i zwłóknieniem oraz poprawia parametry pracy serca, a także reguluje ciśnienie krwi. Ponadto niszczy patogeny, wspomaga działanie układu odpornościowego, przyspiesza regenerację tkanek i korzystnie wpływa na samopoczucie psychiczne. Uwrażliwia także komórki na działanie insuliny i reguluje gospodarkę węglowodanowo-lipidową, co przyczynia się do zmniejszenia masy ciała.

Kurkuminę znajdziemy w sproszkowanej kurkumie, dostępnej w postaci przyprawy (występuje także w mieszankach przypraw, to główny składnik na przykład curry)[4,14].

Przeciwdziała depresji i niszczy najgroźniejsze wirusy

Pozyskiwana z ziela dziurawca pospolitego hiperycyna wykazuje działanie fotouczulające, dlatego przyjmując jakiekolwiek preparaty zawierające tę roślinę lub stosując przygotowane z niej napary, należy unikać ekspozycji na słońce, by nie doszło do poparzeń

Czerwony barwnik, który pojawia się po roztarciu w palcach kwiatów dziurawca, to hiperycyna. Od wieków ekstrakt z kwiatów dziurawca wykorzystywany był w celu poprawy nastroju. Nic dziwnego, dziś już wiemy, że hiperycyna hamuje działanie jednego z enzymów odpowiedzialnych za rozkład serotoniny – neuroprzekaźnika i hormonu pozytywnie wpływającego na nasze samopoczucie psychiczne. Dlatego też, zanim lekarz przepisze leki hamujące zwrotny wychwyt serotoniny (to jedne z najczęściej przepisywanych antydepresantów), zaleca się w wielu

Fot. AnnaAnouk

eprasa.pl d8e061fa0c

uczestniczących w odpowiedzi immunologicznej);
- układ nerwowy (stosowanie ekstraktu z sosny nadmorskiej zwiększa koncentrację, poprawia pamięć i zdolności poznawcze, reguluje reaktywność układu nerwowego, co przyczynia się do zmniejszenia objawów towarzyszących ADHD, zapobiega uszkodzeniu neuronów i pobudza ich regenerację, chroni przed chorobami neurodegeneracyjnymi);
- układ hormonalny (stosowanie tego ekstraktu reguluje osie hormonalne, zmniejsza nasilenie objawów napięcia przedmiesiączkowego i menopauzy u kobiet, poprawia parametry nasienia u mężczyzn i korzystnie wpływa na płodność obu płci);
- układ oddechowy (wyciąg z sosny nadmorskiej hamuje wydzielanie histaminy, odpowiedzialnej za objawy alergii, takie jak nieżyt nosa, katar sienny i zapalenie górnych dróg oddechowych, a także zmniejsza objawy astmy oskrzelowej).

Warto wiedzieć, że wyciąg z sosny nadmorskiej pobudza także wytwarzanie kolagenu, nadającego skórze elastyczność i sprężystość, oraz kwasu hialuronowego, odpowiedzialnego za właściwe nawilżenie skóry, pozwalające zachować jej młody wygląd[23]

przypadkach wypróbowanie wyciągów z dziurawca – często to wystarcza do pokonania depresji.
Jak przekonują niemieccy naukowcy z uniwersytetu w Münsterze, hiperycyna wykazuje także silne działanie antywirusowe, a właśnie leków zwalczających wirusy potrzebujemy najbardziej w popandemicznym świecie, by dobrze przygotować się na nowe, potencjalne zagrożenia. Badania wykazały, że hiperycyna zapobiega infekcji, hamuje namnażanie i niszczy wszystkie dotychczas znane nam warianty wirusa SARS-CoV-2. Trwają zatem badania nad wykorzystaniem jej w zapobieganiu i leczeniu nie tylko COVID-19, ale też innych chorób zakaźnych dróg oddechowych. W przeszłości przeprowadzono z powodzeniem badania nad wykorzystaniem ekstraktów z dziurawca w leczeniu zakażeń wirusem opryszczki i wirusem Epsteina-Barr (wywołującym mononukleozę). Niektóre badania wykazały ponadto, że może on wspomagać także leczenie chorych zakażonych HIV[15]. Z kolei brazylijscy naukowcy dowiedli, że hiperycyna chroni DNA naszych komórek przed mutagennym wpływem toksyn.
Źródłem hiperycyny jest ziele dziurawca pospolitego, ale uwaga: sięgając po nie, należy pamiętać, że dziurawiec wchodzi w interakcję z większością leków, dlatego zawsze trzeba skonsultować jego przyjmowanie z lekarzem[16].

Poprawiają wzrok i wspierają układ krążenia

Antocyjany wykorzystuje się jako naturalne barwniki spożywcze i konserwanty, chroniące pokarm przed zepsuciem. Kryją się one pod symbolem E163, a litery do niego dodane oznaczają konkretne antocyjany lub przygotowane z nich mieszaniny

Antocyjany to flawonoidy, które nadają roślinom barwę od czerwonej przez niebieską do fioletowej (niekiedy prawie czarnej), a ich źródłem są głównie kwiaty i owoce. Ich funkcją jest wabienie owadów zapylających i chronienie rośliny przed szkodnikami, a ponadto działają jak filtr przeciwsłoneczny, dzięki czemu chlorofil nie ulega uszkodzeniu w przypadku nadmiernej ekspozycji rośliny na słońce.
Nie bez powodu nasze babcie i mamy mawiały, że fioletowe owoce, zwłaszcza jagody, poprawiają wzrok. Tę właściwość zawdzięczają właśnie antocyjanom, których rola w prawidłowym widzeniu jest nie do przecenienia – potwierdzają to badania japońskich naukowców. Okazuje się bowiem, że antocyjany stymulują regenerację rodopsyny – jest to barwnik, tzw. czerwień wzrokowa, dzięki któremu widzimy. Znajduje się ona w komórkach siatkówki. Pod wpływem działania fotonów światła rodopsyna ulega przekształceniu do 11-cis retinalu, a ta reakcja chemiczna wyzwala impuls pobudzający zakończenia neuronów nerwu wzrokowego i sygnał jest przekazywany dalej, do mózgu. Pod wpływem działania witaminy A (rośliny zawierające antocyjany to jednocześnie także bogate źródła witaminy A) i przy wsparciu antocyjanów rodopsyna powraca następnie do swojej formy wyjściowej. Niedobory antocyjanów i witaminy A skutkują zatem tzw. kurzą ślepotą, czyli pogorszeniem widzenia o zmierzchu, gdy mniej światła dociera do siatkówki. Ale to nie wszystko, co dla naszego wzroku robią antocyjany – pod ich wpływem mięśnie rzęskowe mogą lepiej kontrolować ustawienie soczewki, dając nam możliwość wyostrzenia wzroku, dzięki czemu nasze oczy nie męczą się nawet po długiej pracy przy komputerze. Tym samym zapobiegają także krótkowzroczności, która często spowodowana jest nadmierną akomodacją zmęczonego oka. Antocyjany regulują również ciśnienie wewnątrz oka, co pomaga zapobiegać jednej z najczęstszych przyczyn ślepoty, czyli jaskrze, oraz korzystnie wpływają na funkcjonowanie i ukrwienie siatkówki oka[17].
Jak z kolei donoszą amerykańscy naukowcy z uniwersytetu w Maryland, antocyjany poprawiają także zdolności poznawcze, pamięć i motorykę oraz zapobiegają chorobom neurodegeneracyjnym, w tym odkładaniu się beta-amyloidu w neuronach w przebiegu choroby Alzheimera[18].
Z kolejnych badań wynika, że antocyjany zmniejszają ryzyko zawału serca. Do takich wniosków doszli brytyjscy naukowcy po 18 latach badań. W trakcie eksperymentu, co 4 lata, uczestnicy wypełniali kwestionariusz dietetyczny, w którym uwzględnione były poszczególne pokarmy, w tym

eprasa.pl d8e061fa0c

Lecznicze trucizny

Glikozydy to pochodne cukrów, które nadają roślinom gorzki lub cierpki smak – a to, co w przyrodzie niesmaczne, jest zazwyczaj także trujące. Najbardziej znanymi trującymi metabolitami wtórnymi są glikozydy nasercowe, które zwiększają wydolność mięśnia sercowego i siłę jego skurczu, jednocześnie spowalniając częstość pracy serca. Znajdziemy je m.in. w naparstnicy purpurowej, konwalii majowej, miłku wiosennym i nasionach strofantu. To właśnie zawartość tych specyficznych glikozydów czyni wszystkie wymienione rośliny niebezpiecznymi i trującymi (spożycie dowolnej ich części może doprowadzić nawet do zatrzymania krążenia). Ale, jak mawiał Paracelsus, „dawka czyni truciznę", dlatego medycyna znalazła dla nich zastosowanie. Glikozydy nasercowe to jeden z najstarszych leków znany ludzkości, a opis jego działania i pozyskiwania z cebuli morskiej (roślina z rodziny hiacyntowatych) znajduje się w staroegipskim Papirusie Ebersa. Mogłoby zatem wydawać się, że o substancjach tych wiemy już wszystko. Okazuje się jednak, że przyroda nadal nas zaskakuje. Najnowsze badania czeskich naukowców dowodzą, że glikozydy nasercowe mogą w przyszłości być pomocne w leczeniu nowotworów i infekcji wirusowych, nawet w zwalczaniu wirusa SARS-CoV-2, a badacze już pracują nad nowymi lekami. Dzisiaj wykorzystywane są już, także w medycynie konwencjonalnej, glikozydy fenolowe (mącznica lekarska, liść gruszy, kwiat wrzosu), które działają moczopędnie, likwidują obrzęki, wspomagają pracę serca i nerek, dzięki czemu są pomocne w przypadku zapaleń dróg moczowych. Działają też przeciwzapalnie i przeciwgorączkowo. Glikozydy fenolowe z borówki brusznicy wykazują ponadto działanie przeciwbiegunkowe, a salicyny obecne w korze wierzby działają przeciwzapalnie, przeciwgorączkowo i przeciwbólowo, dlatego od tysięcy lat stosuje się je w zwalczaniu wszelkich infekcji i bólach różnego pochodzenia. Tymczasem glikozydy saponinowe (korzeń lukrecji, żeń-szeń, kozieradka, mydlnica lekarska, buzdyganek ziemny, nagietek lekarski, oliwki, aloes, komosa ryżowa) przydają się w leczeniu infekcji – działają wykrztuśnie i przeciwzapalnie oraz zwalczają patogeny (grzyby, bakterie, wirusy). Ponadto zwiększają wytwarzanie soków trawiennych i pobudzają komórki śluzówki przewodu pokarmowego do wydzielania ochronnego śluzu. Niektóre badania wykazują, że glikozydy saponinowe mogą regulować poziom testosteronu u mężczyzn w okresie andropauzy i korzystnie wpływać na samopoczucie oraz libido. Z kolei działające przeczyszczająco antraglikozydy (kora kruszyny pospolitej, liście aloesu, rzewień błoniasty) przeciwdziałają przewlekłym zaparciom. Glikozydy kumarynowe (owoce cytrusowe, lawenda, cynamon, mięta pieprzowa, turówka wonna, truskawki, maliny, pomidory) działają zaś przeciwzapalnie i rozkurczowo, niszczą patogeny i regulują poziom glukozy, a także zmniejszają krzepliwość krwi i dolegliwości bólowe różnego pochodzenia. Łagodzą także objawy demencji i choroby Alzheimera, ale – uwaga – wykazują działanie fotouczulające[24,25]

te zawierające właśnie antocyjany. Analiza uzyskanych danych jasno pokazała, że większe spożycie antocyjanów korzystnie wpływa na układ sercowo-naczyniowy i zmniejsza ryzyko zawału (średnio uległo ono obniżeniu aż o 32%). Antocyjany zapobiegają także miażdżycy poprzez obniżenie poziomu cholesterolu we krwi i wyciszanie genów odpowiedzialnych za powstawanie stanów zapalnych w naczyniach krwionośnych. Jednocześnie regulują stężenie glukozy we krwi i zapobiegają rozwojowi cukrzycy i otyłości. Najwięcej antocyjanów znajdziemy w aronii, czerwonych winogronach, owocach czarnego bzu, jagodach, czarnej porzeczce, borówce, jeżynach, wiśniach, bakłażanie, czerwonej cebuli, kapuście i czarnej marchwi[19].

Zwalcza zespół metaboliczny

Wzmianki o leczniczym działaniu berberysu i rodzynek berberysowych, czyli jego suszonych owoców, znajdują się w starożytnych tekstach medycyny chińskiej i ajurwedy, w zapiskach ze starożytnego Babilonu i w europejskich traktatach medycznych. Wynika z nich, że berberys był stosowany zarówno wewnętrznie, jak i zewnętrznie, a uchodził za panaceum na niemal wszystkie dolegliwości

Berberyna to alkaloid, ma żółtą barwę i jest gorzka w smaku, a jej zadaniem jest m.in. ochrona przed

eprasa.pl d8e061fa0c

WWW.KENAY.COM.PL

PONAD 300 SUPLEMENTÓW DIETY W NASZYM SKLEPIE

kenay®

NATURA

INSPIRACJĄ DLA NASZYCH SUPLEMENTÓW

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

kenay.poland

EKOLOGICZNE SZKLANE OPAKOWANIE

PRODUKT ODPOWIEDNI DLA WEGETARIAN

BEZ GMO

POTWIERDZONY CERTYFIKAT JAKOŚCI

DOSTĘPNE SUPLEMENTY DIETY UZUPEŁNIAJĄCE NIEDOBORY KLUCZOWYCH DLA ZDROWIA SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH

PYCNOGENOL, RESWERATROL, BERBERYNA, KURKUMA, PQQ, HESPERYDYNA, APIGENINA, KWERCETYNA

(R) ZAREJESTROWANE **SKŁADNIKI ODŻYWCZE**

eprasa.pl d8e061fa0c

Berberyna, alkaloid występujący w berberysie, okazuje się pomocna w przypadku otyłości brzusznej, podwyższonego ciśnienia tętniczego oraz zaburzeń przemiany cukrów i tłuszczów

patogenami i drapieżnikami (zwierzęta zazwyczaj nie jedzą gorzkich roślin). W przeciwieństwie do wielu metabolitów wtórnych berberyna już w niewielkich stężeniach wykazuje bardzo silne działanie biologiczne.

Jak przekonują w jednej z najnowszych analiz chińscy naukowcy z Hubei University of Science and Technology, berberyna może nam pomóc uporać się z jednym z największych problemów zdrowotnych krajów rozwiniętych, który często pozostaje niezdiagnozowany lub jest mylnie rozpoznawany – z zespołem metabolicznym, definiowanym jako współwystępowanie czynników ryzyka rozwoju chorób sercowo-naczyniowych i cukrzycy, takich jak: otyłość centralna (brzuszna), podwyższone ciśnienie tętnicze oraz nieprawidłowe przemiany cukrów i tłuszczów w organizmie. Zaburzenia te są wypadkową złej diety, niezdrowego trybu życia, uwarunkowań oraz predyspozycji genetycznych i środowiskowych, a także zaburzeń hormonalnych. Osoby z zespołem metabolicznym borykają się z oporną na diety otyłością, insulinoopornością lub cukrzycą typu 2, a także z nadciśnieniem tętniczym, niealkoholowym stłuszczeniem wątroby i hiperlipidemią, czyli podwyższonym poziomem trójglicerydów we krwi. U kobiet często diagnozuje się ponadto zaburzający płodność zespół policystycznych jajników (PCO). Problem jest zatem złożony, tym bardziej że każda z wymienionych chorób pogarsza objawy innej. Pomocna w tej sytuacji okazuje się kompleksowo działająca berberyna. Alkaloid ten nie tylko zmniejsza stężenie glukozy we krwi, lecz również uwrażliwia komórki na insulinę – jego siła działania jest porównywana do skuteczności leków przeciwcukrzycowych, takich jak metformina. Berberyna obniża ponadto poziom cholesterolu i trójglicerydów we krwi oraz reguluje ciśnienie tętnicze, co przyczynia się do poprawy metabolizmu i zmniejszenia masy ciała, a to z kolei wpływa dobroczynnie na układ hormonalny i zmniejsza nasilenie objawów PCO. Zmiany te korzystnie oddziałują także na odporność i zapobiegają chorobom serca, u chorych obserwuje się ponadto poprawę samopoczucia psychicznego i zdolności poznawczych.

Źródłem berberyny jest przede wszystkim berberys zwyczajny, a także gorzknik kanadyjski, cynowód chiński i glistnik jaskółcze ziele. Jednak zanim sięgniemy po suplementy z berberyną lub włączymy do diety suszone owoce berberysu, warto skonsultować się z lekarzem, ponieważ berberyna wchodzi w interakcje z niektórymi lekami i preparatami ziołowymi[1,20]. ■

BIBLIOGRAFIA

1. W. Janiszowska, B. Wiłkomirski, Farmakognozja, BEL Studio Sp. z o.o., 2010
2. https://upwr.edu.pl/aktualnosci/czy-rosliny-lecznicze-to-przyszlosc-medycyny-3925.html
3. https://www.czytelniamedyczna.pl/5642,rosliny-jako-zrodlo--srodkow-terapeutycznych.html
4. https://docplayer.pl/53786544-Metabolity-wtorne-roslin-biologia-kosmetologia-medycyna-dr-danuta-solecka-zaklad-ekofizjologii-molekularnej-roslin.html
5. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9032170/
6. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30414469/
7. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6273625/
8. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7143620/
9. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6472148/
10. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25675136/
11. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7465267/
12. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8533503/
13. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6429205/
14. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7522354/
15. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9146521/
16. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33050761/
17. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31514422/
18. https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/10408398.2015.1030064
19. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3762447/
20. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8107691/
21. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1768013/
22. http://laboratoria.net/artykul/24945.html
23. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7014642/
24. https://www.studocu.com/pl/document/warszawski-uniwersytet-medyczny/farmacja-rok-3/5-glikozydy-wstep-farmakognozja-materialy-piotra-wiszniewskiego-kompendium-wiedzy-do--wszelkich/15172512
25. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8469069/

Fot. krzys 16

eprasa.pl d8e061fa0c

The first to deliver
curcumin as a metabolite

c3reduct.com

HEALTHY AGING
ROZPOCZYNA SIĘ OD OCHRONY NARZĄDÓW WEWNĘTRZNYCH

Curcumin C3 Reduct® to ekstrakt z kłącza *Curcuma longa,* który zawiera metabolity kurkuminoidów, tetrahydrokurkuminoidy (THC).
Curcumin C3 Reduct® to naturalny przeciwutleniacz, który chroni narządy wewnętrzne przed skutkami stresu oraz toksycznymi chemikaliami lub zanieczyszczeniami.
Curcumin C3 Reduct® pomaga w zdrowym starzeniu się poprzez utrzymanie zdrowia mózgu. Wspiera wątrobę, płuca, nerki, serce oraz mózg w efektywnym pełnieniu swoich funkcji.
Curcumin C3 Reduct® jest pierwszym surowcem zawierającym tetrahydrokurkuminoidy z *Curcuma longa*, który został zatwierdzony przez Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA). Numer rozporządzenia (UE) 2022/96.

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

SABINSA

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

GENUINE SABINSA

eprasa.pl d8e061fa0c

DOKTOR SARAH MYHILL jest brytyjską lekarką praktykującą medycynę integracyjną, autorką cenionych książek dotyczących leczenia zespołu chronicznego zmęczenia, cukrzycy i infekcji. Na naszych łamach publikujemy „Wykłady doktor Myhill" (patrz: str. 98), 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.

Nietypowe przyczyny chorób układu oddechowego

Moim pacjentom nie dodaje otuchy fakt, że wobec nękających ich objawów bywam stosunkowo długo bezradna i dopiero po ustaleniu, co może je powodować, mogę starać się pomóc. Jednak w wielu przypadkach to jedyny sposób na to, by uniknąć przepisywania chorym niewłaściwych leków, o czym przekonałam się, lecząc Thelmę i Luke'a.

TEKST **SARAH MYHILL**

Skuteczność proponowanych przez lekarza terapii zależy od wielu czynników, niezwykle ważne jest na przykład to, by zadawał on sobie właściwe pytania. Szukając odpowiedzi na te, które dotyczyły leczenia Thelmy i Luke'a, nie tylko obojgu pomogłam, lecz również ustaliłam, że rozstrzenie oskrzeli, przewlekła obturacyjna choroba płuc i przewlekłe zapalenie zatok mogą mieć zaskakujące przyczyny.

Rozstrzenie oskrzeli

Thelma odwiedziła mój gabinet po raz pierwszy w 1997 roku. Była astmatyczką, chorobę stwierdzono u niej, gdy miała trzy lata. Stan Thelmy był tak poważny, że nie mogła uczęszczać do szkoły w normalnym trybie. Sytuacja zmieniła się, gdy w wieku trzynastu lat została poddana terapii sterydami. Bardzo jej to wtedy pomogło i pozwoliło na powrót do szkoły i pójście na studia. Sielanka trwała do 1987. Gdy ukończyła trzydzieści trzy lata, jej stan się pogorszył. Thelma to twarda sztuka, pracowała nieprzerwanie, aż któregoś dnia zaczęła kasłać krwią i zasłabła. Została przyjęta do szpitala z podejrzeniem gruźlicy. Badania wykazały ropień płuca i odmę opłucnową. Na szczęście doszła do siebie, ale infekcja płuc nie ustąpiła i zdiagnozowano u niej rozstrzenie oskrzeli.
Choroba ta była znana już w starożytnej Grecji i mówi się, że Hipokrates zalecał cierpiącym na nią pacjentom picie wina, ponieważ uważano, że alkohol zmniejsza ilość wydzielanej plwociny. Rzeczywiście, czysty etanol jest dość skutecznym środkiem rozszerzającym oskrzela i łagodzącym objawy. Jego działanie jest jednak krótkotrwałe. Thelmie przepisano inny rodzaj terapii tłumiącej objawy – stosowanie niebiesko-brązowych inhalatorów już do końca życia. Mimo to każdej zimy i tak dopadały ją infekcje, co wymagało przyjmowania antybiotyków i sterydów. Kiedy zgłosiła się do mnie, była dodatkowo głucha na jedno ucho i cierpiała na anosmię – całkowity brak węchu. Zapach jest ściśle związany ze smakiem, dlatego jedzenie przestało być dla niej przyjemnością.

Trudne początki

Muszę przyznać, że w 1997 roku nie wiedziałam jeszcze tego wszystkiego, co wiem dziś. W związku z tym opracowanie kompleksowego, w pełni skutecznego pakietu zdrowotnego dla Thelmy zajęło mi prawie dwadzieścia lat. Dziś,

eprasa.pl d8e061fa0c

w świetle informacji, jakich dostarczyły mi jej reakcje na leczenie, znacznie lepiej rozumiem historię jej choroby. Objawy tych schorzeń, które występiły już w dzieciństwie, prawie zawsze mają podłoże alergiczne. Alergia na nabiał jest jedną z najczęstszych i wiąże się z występowaniem plwociny i kataru. Już w 1997 roku zaleciłam Thelmie odstawienie nabiału, ale była od niego uzależniona do tego stopnia, że zupełne wyeliminowanie go z diety zajęło jej... dwadzieścia lat. Ale udało się! W ciągu trzech dni od całkowitego zrezygnowania ze spożywania nabiału jej nos się odblokował, powrócił węch i okazało się, że musi przyciszyć telewizor i radio.

Ważny test

Kolejny przełom nastąpił w 2006 roku, kiedy stan Thelmy zaczął się pogarszać w wyniku terapii antybiotykowej. Przepisałam jej ogólnoustrojowy lek przeciwgrzybiczy, który nie tylko zmniejszył uczucie ciężkości w klatce piersiowej, lecz również dodał kobiecie energii. Thelma wyznała mi wtedy, że może wreszcie biegać i skakać bez zadyszki! Taka reakcja wskazywała, że prawdopodobnie miałyśmy do czynienia z infekcją grzybiczą w obszarze klatki piersiowej. I rzeczywiście, okazało się, że dom, w którym Thelma mieszkała w latach 1984–1997, był pełen pleśni, rosły w nim nawet grzyby! Przekonałam lekarza pierwszego kontaktu, który opiekował się Thelmą, by skierował ją na test radioalergosorpcji (ang. radioallergosorbent test – RAST) w kierunku obecności grzybów z rodzaju *Aspergillus* we krwi, ale wynik był negatywny. Wywiad kliniczny znaczy jednak więcej niż wynik testów. W jej wypadku przyjmowanie leków przeciwgrzybiczych, zawsze gdy potrzebowała antybiotyków, było kluczowe. Ostatecznie w 2014 roku poddała się naskórnemu testowi na obecność tych grzybów i okazało się, że jest on dodatni. Myślałam ostatnio intensywnie o moich pacjentach z zespołem chronicznego zmęczenia, ponieważ u wielu z nich choroba ma podłoże infekcyjne i w związku z tym wciąż występują u nich objawy grypopodobne. Często są to osoby, u których zdiagnozowano boreliozę, chlamydiozę lub przewlekłą postać choroby Epsteina-Barr. Jak mogę leczyć te osoby w sposób niedrogi, bezpieczny i skuteczny? U wielu z nich stwierdzono liczne infekcje i podawano im różne antybiotyki, leki przeciwgrzybicze i przeciwwirusowe – niektóre przynosiły poprawę, ale nigdy na długo. Dostrzegłam pomiędzy tymi przypadkami a historią Thelmy wiele punktów stycznych.

Dieta ketogeniczna

Często powtarzam, że życie to wyścig zbrojeń, a my jesteśmy niczym innym, jak darmowym obiadem dla wszystkich bakterii, drożdży, wirusów i innych drobnoustrojów, które uznały nasz organizm za bardzo przytulne miejsce i planują się w nim zadomowić. Znajdujemy się na straconej pozycji. Judy Mikovitz, która wykazała, że wirus XMRV (gammaretrowirus) może być jedną z prawdopodobnych przyczyn zespołu przewlekłego zmęczenia, twierdzi, że 15% naszego DNA składa się z retrowirusów. Podstawowe zasady leczenia każdej infekcji są zatem następujące:

- zagłodzić tych małych gnojków, czyli patogeny;
- wybić ich jak najwięcej, korzystając ze wszystkich możliwych bezpiecznych metod.

Komórki ludzkiego ciała odróżnia od bytujących w nim patogenów to, że te drugie jako paliwo wykorzystują jedynie cukier i skrobię, a te pierwsze mogą działać także dzięki tłuszczom i fermentowanemu błonnikowi (a konkretnie krótkołańcuchowym kwasom tłuszczowym, które stanowią produkt beztlenowej fermentacji bakteryjnej włókna pokarmowego). Zatem punktem wyjścia w procesie leczenia każdej infekcji jest dieta paleo-ketogeniczna, czyli bez nabiału i glutenu (paleo) i o niskiej zawartości węglowodanów (ketogeniczna), która pozwala na wygłodzenie tych małych łajdaków. Kolejny krok to witamina C. Zabija ona w walce wręcz wszystkie drobnoustroje. Właśnie dlatego jest wykorzystywana do konserwacji żywności.

Po latach najróżniejszych uników Thelma przeszła na dietę paleo-ketogeniczną (PK). Obecnie jestem dużo bardziej nieustępliwa w kwestii diety niż dawniej. Wszystkim moim pacjentom powtarzam: „Jestem tu po to, aby cię wyleczyć, a nie w celu dostarczenia ci rozrywki". Książkę kucharską „The PK Cookbook" stworzyliśmy z moim przyjacielem, Craigiem Robinsonem, aby dać pacjentom możliwość samodzielnego stosowania tej diety. Nadaje się ona dla każdego – mogą ją stosować zarówno osoby zdrowe, które chcą pozostać zdrowe, jak i ludzie chorzy, którzy chcą wyzdrowieć. Thelma była uzależniona od węglowodanów i wystąpiły u niej typowe objawy odstawienia. Jednocześnie przyjmowała witaminę C do poziomu

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

eprasa.pl d8e061fa0c

Punktem wyjścia w procesie leczenia każdej infekcji jest dieta paleo-ketogeniczna, czyli bez nabiału i glutenu (paleo) i o niskiej zawartości węglowodanów (ketogeniczna), która pozwala na wygłodzenie patogenów

tolerancji jelit i udało się jej dojść do 15-gramowej dawki dziennej. Stosowała też, za pomocą inhalatora solnego, jod – kolejne narzędzie o potwierdzonej skuteczności klinicznej w walce z infekcjami, które stanowi istotny element mojego arsenału. Rezultat? Thelmy nie nękają już żadne infekcje, nie ma też dolegliwości w klatce piersiowej ani nie łapie sezonowej grypy. Antybiotyki i leki przeciwgrzybicze były potrzebne tylko raz, po wakacyjnym przymknięciu oka na spożywanie nabiału. Znacznie podniósł się u niej poziom energii. Jedynie sporadycznie potrzebuje jeszcze swoich niebiesko-brązowych inhalatorów. I to nazywam poprawą!
W podręcznikach medycznych rozstrzenie oskrzeli opisywane jest jako nieodwracalne, postępujące rozszerzenie światła oskrzeli, co sugeruje, że z biegiem czasu stan pacjenta może się jedynie pogorszyć. W przypadku Thelmy przyczyną utrzymującego się stanu chorobowego i stopniowego pogarszania się jej zdrowia było przyjmowanie leków maskujących objawy. Ta kobieta jest żywym dowodem na to, że „nieodwracalną" chorobę można wyleczyć, a życie pacjenta może być znów piękne, jeśli tylko przeznaczymy czas i zdobędziemy się na wysiłek, by poznać i usunąć pierwotne przyczyny choroby.

POChP pod kontrolą

Od czasu, gdy zajmowałam się Thelmą, podjęłam pracę z trzema pacjentami cierpiącymi na POChP, czyli przewlekłą obturacyjną chorobę płuc, którym udało się w końcu uwolnić od infekcji i ograniczyć stosowanie inhalatorów, w czym bardzo pomogło zastosowanie metody Groundhog Chronic (patrz Wykład 2, Załącznik 1, „Holistic Health" nr 6/2021 i Wykład 3, Załącznik 3, „Holistic Health" nr 1/2022, dostępne na www.ulubionykiosk.pl).

Przewlekłe zapalenie zatok przynosowych

Luke ma 41 lat, jest moim sąsiadem i przyjacielem. To prawdopodobnie najsilniejszy i najsprawniejszy fizycznie człowiek, jakiego znam. Ostatnio widziałam, jak bez trudu podniósł przesiąknięty wodą podkład kolejowy i przeniósł go, trzymając pod pachą. Czasem narzekał jednak na problemy z zatokami, które objawiały się różnie: od uczucia zatkania nosa i zatok po stany zapalne i silny ból zatok czołowych. Musiał z tego powodu zrezygnować ze swojego hobby – nurkowania. Terapia antybiotykowa czasem przynosiła poprawę, ale najlepiej sprawdzały się leki z grupy NLPZ (niesteroidowych leków przeciwzapalnych), na przykład ibuprofen. Nie podobało mi się, że je przyjmował, ponieważ moim zdaniem służyło to jedynie maskowaniu objawów, ale początkowo byłam bezradna. Dlatego jestem wdzięczna mojej przyjaciółce Margaret za skierowanie mojej uwagi na mikotoksyny.
Spróbuj spojrzeć na życie oczami grzyba. Jeśli udaje mu się znaleźć odpowiednie miejsce do zadomowienia się, nie życzy sobie, aby wprowadziły się tam również inne drobnoustroje. Kluczem do przetrwania jest więc wydzielanie toksyn, które zabijają intruzów. Aby pozbyć się konkurencyjnych bakterii, grzyby wytwarzają mikotoksyny. Należą do nich między innymi: penicylina, cefalosporyna i streptomycyna, znane nam jako antybiotyki. Istnieje wiele rodzajów mikotoksyn. Dr Costantini, związany z Uniwersyteckim Centrum Medycznym we Fryburgu, gdzie prowadzi nad nimi badania, wykazał, że wiele chorób ma etiologię grzybiczą. Przytoczmy zatem jego słowa:
„Wiadomo, że mikotoksyny wywołują raka wątrobowokomórkowego, raka przełyku, raka płuc, raka jelita grubego, raka nerki, raka piersi, raka okrężnicy, raka endometrium, białaczkę, chłoniaka, gwiaździaki i mięsaka Kaposiego. Choroby autoimmunologiczne, u których podłoża zdają się leżeć problemy związane z grzybami i mikotoksynami to sklerodermia, cukrzyca, choroby związane z HLA, czyli ludzkimi antygenami leukocytarnymi, reumatoidalne zapalenie stawów, zespół Sjögrena, znany też jako choroba Mikulicza-Radeckiego, łuszczyca i toczeń rumieniowaty układowy. Wszystkie leki, które okazują się skuteczne w leczeniu tych chorób, mają działanie przeciwgrzybicze lub chroniące przed mikotoksynami. Obejmuje to wszystkie niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ)".
Bingo! Mamy wyjaśnienie zarówno przyczyn wystąpienia u Luke'a przewlekłego zapalenia zatok, jak i jego reakcji na leki z grupy NLPZ. Mężczyzna zaczął stosować inhalacje jodem. Już po kilku dniach zniknęły wszelkie objawy zatkanych zatok, jak również ból i stan zapalny. Wcześniej zwykłe przeziębienie byłoby w jego przypadku przyczyną wielu dni cierpień, ale teraz udawało się za pomocą inhalatora solnego zdusić infekcję w zarodku. Bardzo dobrze wyszłam na tym interesie – w zamian dostałam 10 ton drewna opałowego. Dla takiej piromanki jak ja to naprawdę świetny prezent!

Fot. Rierosa222

eprasa.pl d8e061fa0c

Dobre sklepy *dla zdrowia*

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

Jarosław

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

Jelenia Góra

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

Kalisz

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

Olsztyn

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

Piaseczno

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

Poznań

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

Rzeszów

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

Sochaczew

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

Warszawa

➤ S.M. Zdrowa Żywność
Plac Przymierza 4

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

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

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

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

eprasa.pl d8e061fa0c

Jeśli nie teraz, to kiedy?

Wybierz się do SPA!

Wyjazdy do SPA cieszą się od lat niezmienną popularnością. Dają możliwość odpoczynku i oderwania się od codzienności, są okazją do zadbania o swoje ciało dzięki oferowanym w SPA zabiegom pielęgnacyjno-relaksującym. Warto jednak wiedzieć, czego dokładnie możemy się spodziewać po wizycie w SPA i jak się do niej przygotować, by w pełni cieszyć się z pobytu.

TEKST **KATARZYNA TATARKIEWICZ**

Nazwa SPA, jak dowodzi jedna z teorii, pochodzi od łacińskiej sekwencji *sanus per aquam*, co po polsku oznacza „zdrowie dzięki wodzie". Pokazuje to, jak bardzo starożytni cenili pozytywny wpływ wód termalnych na organizm człowieka, zarówno w kontekście zdrowia fizycznego, jak i psychicznego.
Druga teoria głosi, że idea SPA ma swój początek w Belgii, a dokładnie chodzi o uzdrowisko znajdujące się w prowincji Liege, noszące właśnie nazwę Spa. Pierwsze wzmianki o tej miejscowości pochodzą z XIV wieku i dotyczą znajdujących się w niej licznych gorących źródeł termalnych.
Pojęcie „spa" od dawna jest więc związane z wodą w kontekście zdrowia, a szczególnie z wodami termalnymi i ich pozytywnym wpływem na ludzki organizm. Współczesne SPA oferują swoim gościom znacznie więcej niż możliwość korzystania z kąpieli w basenach, masaży i sauny. Są to ośrodki odnowy biologicznej, można je określić jako enklawy relaksu i odprężenia, które pomagają odzyskać wewnętrzną równowagę i energię. Pobyt w SPA pozwala odpocząć zarówno ciału, jak i umysłowi.

Wybierz SPA najlepsze dla siebie

Zanim udamy się do SPA, warto odpowiedzieć sobie na pytanie, jaki ośrodek wybrać, by spełnił on nasze oczekiwania. Istnieje kilka rodzajów SPA, więc do podjęcia decyzji na pewno przyda się wiedza, co konkretnie mogą nam one zaproponować. Zwiększy to nasze szanse na zweryfikowanie ich oferty pod kątem indywidualnych potrzeb[1].
Day SPA umożliwiają zrelaksowanie się i dbanie o zdrowie i urodę na co dzień, bez opuszczania swojego miejsca zamieszkania. Salony te działają nie tylko w dużych ośrodkach miejskich, ich dostępność systematycznie zwiększa się w całym kraju. W zależności od profilu działalności oferują różne zabiegi, od pielęgnacyjno-relaksujących po leczniczo-rehabilitacyjne, obejmujące drenaż limfatyczny, terapię powięziowo-mięśniową, kinesiotaping, masaż leczniczy czy rehabilitację po urazach, a w niektórych przypadkach nawet diagnostykę komputerową i różne usługi medyczne. Zatem, jeśli nie dysponujemy czasem, by wyjechać do SPA na kilka dni, możemy wybrać kilkugodzinną wizytę w Day SPA.

Fot. rhythmuswege

eprasa.pl d8e061fa0c

Nie tylko odpręża

Masaż relaksacyjny przyczynia się do zmniejszenia napięcia mięśniowego i rozluźnienia ciała, a odbywa się zazwyczaj z wykorzystaniem różnych odprężających dodatków. Może to być na przykład masaż czekoladowy, z zastosowaniem kremu z czekolady i olejku, który nie tylko relaksuje, lecz również odżywia skórę, ujędrnia ciało, pobudza mikrokrążenie i stymuluje wydzielanie endorfin. Z kolei masaż aromaterapeutyczny przeprowadzany jest z użyciem olejków eterycznych, dobieranych wspólnie z osobą poddającą się zabiegowi. Poszerza się także grono zwolenników masażu gorącymi kamieniami, do którego wykonania niezbędna jest wiedza o punktach energetycznych w naszym ciele, ponieważ to na nie kładzie się w trakcie masażu rozgrzane kamienie, które następnie są przesuwane wzdłuż szlaków energetycznych. Zaletą tego zabiegu jest to, że idealnie relaksuje on mięśnie. Więcej informacji znajdziesz w akapicie „Pokochaj masaże"

Medical SPA proponuje szeroki wachlarz zabiegów zdrowotnych i rehabilitacyjnych, z których można skorzystać po konsultacji z lekarzem zatrudnionym w ośrodku i pod opieką wykwalifikowanego personelu medycznego.
Resort SPA umożliwia bioregenerację, której celem jest usunięcie nagromadzonych w ciele napięć, osiągnięcie stanu psychicznego odprężenia i wzmocnienie odporności wskutek poddania się odpowiednim zabiegom (masaż i hydromasaż, bicze wodne czy sauna). Można też skorzystać z zabiegów upiększających i pielęgnujących całe ciało bądź tylko twarz. Resort SPA daje równocześnie możliwość uprawiania sportu, na przykład gry w tenisa i jazdy konnej czy korzystania z kręgielni.
Business SPA to połączenie przyjemnego z pożytecznym, czyli na przykład szkolenia czy imprezy firmowej zorganizowanej w ośrodku z możliwością skorzystania po zajęciach biznesowych z oferty w zakresie odnowy biologicznej. Business SPA mają odpowiednie zaplecze administracyjne, niezbędne do profesjonalnego przeprowadzenia szkoleń czy wykładów bądź innego rodzaju eventów firmowych służących na przykład integracji pracowników.
Destination & SPA oferuje programy pobytowe, których celem jest nie tylko zregenerowanie organizmu i relaks, lecz również zmotywowanie biorących w nich udział osób do zmiany stylu życia i wypracowanie korzystnych dla organizmu nawyków. Można skorzystać ze szkoleń dotyczących zdrowego żywienia, wziąć udział w zajęciach fitnessu, uzyskać profesjonalne wsparcie w procesie odchudzania czy dążeniu do rzucenia palenia.
A co kryje się pod nazwą SPA & Wellness? To nic innego jak połączenie możliwości skorzystania z oferty SPA, czyli – mówiąc najkrócej – zabiegów odnowy biologicznej, z praktykami wellness, umożliwiającymi osiągnięcie dobrego samopoczucia. Mogą one koncentrować się na poprawie zdrowia, polepszeniu jakości snu, modyfikacji diety itp. Decydując się na takie rozwiązanie, można zadbać o ciało i równocześnie zminimalizować skutki długotrwałego stresu.
Oferta ośrodków SPA jest imponująca, do wyboru są zarówno zabiegi służące pielęgnacji ciała, jak i twarzy, można też skorzystać z kąpieli (perełkowych, wirowych, solankowych czy z dodatkiem aromatycznych olejków), których rolą jest zrelaksowanie ciała, poprawienie ukrwienia i odżywienie tkanek. Wykonywane po kąpieli peelingi usprawniają mikrokrążenie – można skorzystać również z samego peelingu, którego uzupełnieniem bywają wtedy okłady, na przykład z alg. Można też połączyć peeling z masażem, który w tej sytuacji przeprowadza się jako drugi zabieg, ze względu na jego działanie uspokajające. Ośrodki SPA oferują również usługi fryzjerskie, wykonanie manikiuru czy pedikiuru, nałożenie henny na brwi czy depilację ciała.

Nie stroń od wody!

Największą popularnością spośród zabiegów dostępnych w SPA cieszą się kąpiele wodne, hydromasaże i masaże, wizyty w saunie i zabiegi fizykalne.
Hydromasaże są docenianie ze względu na ich właściwości relaksujące mięśnie, zmniejszające ból stawów i mięśni oraz poprawiające krążenie krwi i chłonki. Są wykonywane w wannach z dyszami, przez które wtłaczana jest woda. Jeśli wanna ma również dysze powietrzne, wtłaczające sprężone powietrze, wykonywany masaż określa się jako kąpiel perełkową, która służy m.in. dotlenieniu skóry. Taką funkcję najczęściej mają popularne maty do hydromasażu.
Kąpiele lecznicze mają na celu pobudzenie układu krążenia, a ponadto oczyszczają i regenerują organizm, przyczyniają się do zmniejszenia bólu stawów i mięśni – wpływając na organizm relaksująco, poprawiają samopoczucie. Warto skorzystać z kąpieli o zmiennej temperaturze, które wpływają korzystnie na metabolizm komórek skóry i nasilają wydalanie zbędnych produktów przemiany materii.

Doceń saunę

Sauna, podobnie jak kąpiel lecznicza, wzmacnia naczynia krwionośne i układ odpornościowy, a jednocześnie działa dobroczynnie na cały organizm, ponieważ panująca w niej wysoka temperatura wpływa na lepsze ukrwienie tkanek, a tym samym przyczynia się do ich lepszego odżywienia i natlenienia. Wydzielanie potu przyczynia się zaś do oczyszczenia organizmu z toksyn.
W saunie suchej temperatura wynosi od 60 do 110 st. C przy wilgotności do 10%, a źródłem ciepła jest piec na drewno lub elektryczny. Szczególnie jest ona polecana osobom pragnącym zrzucić zbędne kilogramy bądź oczyścić organizm z toksyn. Niewskazana jest jednak w przypadku problemów z krążeniem, reumatyzmu, epilepsji czy astmy[2].
W saunie parowej temperatura (45–55 st. C) i wilgotność (20–40%) są kontrolowane przez generator pary. Warto z niej skorzystać zwłaszcza

eprasa.pl d8e061fa0c

wtedy, gdy dają nam o sobie znać choroby reumatyczne czy nawracające infekcje dróg oddechowych.
W saunie mokrej temperatura sięga 65 st. C, a wilgotność powietrza wynosi 50–65% (w łaźni mokrej, zbudowanej z materiałów ceramicznych – 100%), czym również steruje odpowiedni parownik.
W saunie na podczerwień (określanej także jako sauna infrared) temperatura wynosi 30–60 st. C, a wilgotność powietrza kształtuje się między 5 a 25%. Zastosowanie ciepła generowanego przez promieniowanie podczerwone powoduje rozszerzenie porów skóry, co poprawia jej oddychanie, i przyczynia się do wydzielania potu, a więc sprzyja oczyszczaniu organizmu z toksyn. Wzrasta ponadto tętno i rozszerzają się naczynia krwionośne, czyli zwiększa się przepływ krwi, a tym samym dotlenienie i odżywienie tkanek. Korzystanie z tej sauny powinny rozważyć osoby ze schorzeniami kręgosłupa, zwyrodnieniami stawów, dyskopatią i cukrzycą.

Pokochaj masaże

W SPA można poddać się zarówno masażowi całego ciała, jak i obejmującemu tylko wybraną jego część, na przykład twarz czy stopy. Do masaży najczęściej oferowanych należą:
Masaż klasyczny, w którym wykorzystuje się tradycyjne techniki masażu, takie jak rozcieranie, ugniatanie, głaskanie, wyciskanie.
Masaż tkanek głębokich wykonywany jest powolnymi ruchami bez zastosowania tzw. środków poślizgowych (oliwka, żel itp.), co zapewnia tkankom możliwość odpowiedzi fizjologicznej i adaptację do nowych warunków. Stosowane techniki to między innymi rozciąganie tkanek i rozciąganie z zablokowaniem, stymulacja mięśni do skracania się, praca w przegrodach międzymięśniowych i ruch w poprzek włókien mięśniowych. Ten rodzaj masażu przywraca prawidłową ruchomość tkanek i ich napięcie, co ma podstawowe znaczenie dla sprawności fizycznej i wpływa korzystnie na nasze samopoczucie.
Masaż uciskowy dłoni i stóp, oparty na zasadach refleksologii, polega na odpowiednim uciskaniu wybranych punktów na ciele, które odpowiadają za funkcjonowanie narządów wewnętrznych. Przyczynia się to do prawidłowego działania tych narządów.
Masaż podciśnieniowy, czyli tzw. endermologia, aktywizuje wytwarzanie kwasu hialuronowego, kolagenu i elastyny, dzięki czemu poprawia jędrność skóry i zmniejsza cellulit, a także przyczynia się do zmniejszenia obrzęków i spłycenia zmarszczek. Przeprowadza się go za pomocą specjalnego urządzenia, które można opisać jako głowicę składającą się z dwóch wałków, służącą do zasysania skóry, co *de facto* jest mechanicznym masażem fałdy skórnej i wiąże się z korzystnym dla organizmu pobudzeniem krążenia.
Masaż bańką chińską, w którym wykorzystuje się bańki próżniowe, również powoduje zasysanie skóry, co skutkuje poprawą krążenia krwi i pomaga pozbyć się cellulitu oraz oczyścić organizm z toksyn.

Zabiegi fizykalne? TAK!

W SPA można również skorzystać z zabiegów fizykalnych, znajdujących zastosowanie zwłaszcza w przypadkach nadmiernego napięcia mięśniowego, stanów przeciążeniowych i występowania przewlekłego bólu. W trakcie ich stosowania wykorzystuje się bodźce fizykalne, takie jak:

- światło spolaryzowane, emitowane przez specjalne lampy;

- ultradźwięki wywołujące drgania i przyspieszające metabolizm w komórkach;
- wiązki biostymulacyjne, przyspieszające regenerację tkanek (laseroterapia niskoenergetyczna)
- zimno, łagodzące dolegliwości bólowe (krioterapia);
- pole magnetyczne, pobudzające procesy gojenia się tkanek;
- prąd o różnej częstotliwości, działający przeciwbólowo i odżywczo (elektroterapia);
- fala uderzeniowa, usuwająca długotrwały ból w obrębie układu mięśniowo-szkieletowego;
- prąd o wysokiej częstotliwości 448 kHz, przyspieszający metabolizm komórkowy i pobudzający krążenie[3].

Pamiętaj o kostiumie i klapkach

Przed wyborem zabiegów oferowanych w SPA warto skonsultować się z lekarzem, aby mieć pewność, że skorzystanie z nich w danym przypadku jest możliwe.
Większość SPA zapewnia swoim klientkom i klientom szlafroki, ręczniki i jednorazową bieliznę, ale dwuczęściowy kostium kąpielowy (przyda się w przypadku wyboru kąpieli leczniczych czy hydromasaży) i antypoślizgowe klapki trzema mieć własne.
Nie ma specjalnych zaleceń odnoszących się do przygotowań poprzedzających wizytę w SPA. Ważne jest jednak upewnienie się, że nie dopadła nas jakaś choroba zakaźna i że mamy zachowaną ciągłość skóry, czyli nie występują na niej rany czy zadrapania. Bezpośrednio przed wyjazdem do SPA lepiej więc nie wykonywać ani depilacji woskiem, ani manikiuru i pedikiuru z wycinaniem skórek. ■

BIBLIOGRAFIA

1. A. Kozłowski, Turystyka SPA i wellness, Turystyka zdrowotna, 2010
2. M. Gayda i wsp., Effects of sauna alone and postexercise sauna bath on blood pressure and hemodynamic variables in patients with untreated hypertension, J. Clin. Hypertens, 2012
3. W. Kasprzak, A. Mańkowska, Fizykoterapia, medycyna uzdrowiskowa i SPA, 2008

eprasa.pl d8e061fa0c

MAGIA DOTYKU

Dotyk poprawia zdrowie fizyczne i psychiczne, pozytywnie wpływa na samopoczucie, łagodzi napięcie i stres, wzmacnia odporność, daje też poczucie bliskości i pogłębia więzi międzyludzkie. Nie dziwne więc, że chętnie wybieramy się do SPA na zabiegi manualne i masaże.

Żyjemy w czasach zwiększonego dystansu społecznego, ale kontakt fizyczny wciąż ma duże znaczenie i **w najlepszych SPA masaże i zabiegi manualne cieszą się powodzeniem**. Wyniki badań, m.in. Instytutu Badań nad Dotykiem w Miami, wykazują zalety masażu i jego wpływu na zdrowie: zmniejszenie bólu, obniżenie ciśnienia krwi i poziomu cukru, zwiększenie aktywności układu odpornościowego, łagodzenie stanów depresyjnych, pomoc w leczeniu wielu chorób, np. zaburzeń odżywiania.

Jak tłumaczy Małgorzata Przydacka, Manager Biowitalnego SPA hotelu Manor House: *W ludzkiej skórze znajduje się wiele receptorów, które łączą się bezpośrednio z mózgiem. W momencie przyjemnego, przyjaznego dotyku nasz mózg zmniejsza produkcję kortyzolu, potocznie nazywanego hormonem stresu, co wpływa na wewnętrzną homeostazę, czyli równowagę organizmu zapewniającą jego prawidłowe funkcjonowanie. Dotyk pobudza też wydzielanie oksytocyny do układu krwionośnego, co prowadzi do uwolnienia dopaminy, tzw. hormonu szczęścia, która łagodzi ból i silnie oddziałuje na emocje. Dotyk wycisza i powoduje, że czujemy się bardziej bezpieczni i zrelaksowani. Udowodniono m.in., że masaż jest o wiele skuteczniejszym sposobem na walkę z migreną u kobiet niż środki przeciwbólowe.*

W Manor House – Najlepszym Holistycznym Hotelu SPA w Polsce – można skorzystać z manualnych zabiegów, które niosą wiele korzyści. **Masaże relaksacyjne**, np. z użyciem aromatycznych olejków, uwalniają od stresu i działają jak zastrzyk energii. **Masaże limfatyczne** usprawniają krążenie limfy i likwidują obrzęki. **Masaże klasyczne** całego ciała z energią kamieni półszlachetnych lub karku i obręczy barkowej łagodzą zmęczenie psychiczne. **Terapia mięśni przykręgosłupowych** jest polecana na bóle kręgosłupa, głowy, napięcia nerwowe, ograniczoną ruchomość, stany pourazowe i przeciążeniowe, a **masaże energetyczne** z gorącymi i zimnymi kamieniami bazaltowymi osobom z zaburzeniami przemiany materii i niską odpornością. Masaż bańką chińską leczy m.in. bezsenność, zmęczenie, bóle głowy, kręgosłupa, stawów, dolegliwości układu trawiennego, wspomaga leczenie chorób układu krwionośnego i nerwowego. Z kolei głęboko relaksujące są **rytuały LOMI LOMI,** wg hawajskiej filozofii HUNY.

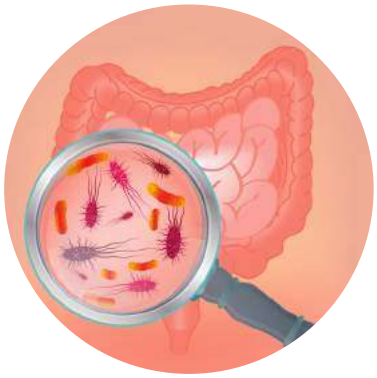
Przykładem leczniczego działania dotyku jest też **refleksologia stóp** – zabieg aktywizujący samoleczenie organizmu poprzez ucisk na receptory odpowiadające poszczególnym narządom – w Manor House SPA połączony z kąpielą ziołową stóp. Terapia skutecznie zmniejsza stres, dolegliwości bólowe i chorobowe całego ciała, przywraca równowagę oraz harmonię umysłu i wzmacnia system immunologiczny. Podobnie **refleksologia twarzy** uruchamia proces samoregulacji organizmu, poprawia mikrocyrkulację krwi i limfy, zmniejsza obrzęki, opuchlizny i zmarszczki, wycisza i relaksuje.

Czerpmy więc do woli z dobrodziejstw dotyku, korzystajmy manualnych masaży i zabiegów SPA, gdy tylko mamy taką potrzebę i możliwość. Efekty będą nieocenione, a organizm wdzięczny.

www.manorhouse.pl

DOSSIER

Jelita i mikrobiota (1)



Co tak naprawdę wiemy o mikrobiocie jelitowej?

Od ukazania się i sukcesu napisanej przez Gulię Enders „Historii wewnętrznej" dzieli nas już kilka lat. W tym czasie powstało mnóstwo prac poświęconych naszym jelitom i zamieszkującym je mikrobom, które również dostarczały fascynującej wiedzy i pobudzały naszą wyobraźnię.

Można powiedzieć, że doszliśmy do momentu, w którym wydaje się, że mikrobiota odpowiada niemal za wszystko, co dzieje się w naszym organizmie... Ale czy faktycznie tak jest? W jakim zakresie mikrobiota wpływa na nasze zdrowie? Przeprowadzono tak wiele badań naukowych poświęconych temu tematowi, że trudno ich wyniki solidnie uporządkować

Jeśli jednak w literaturze naukowej panuje zgoda co do jakiejś kwestii, to jest nią uznanie rzeczywistego wpływu mikrobioty na funkcjonowanie naszego organizmu. Naukowcy podkreślają równocześnie, że w tym przypadku zależność jest obustronna, ponieważ styl naszego życia ma wyraźny wpływ na ilościową i jakościową równowagę naszych lokatorów

Liczba komórek bakteryjnych, które budują mikrobiotę jelitową, jest znacznie większa od liczby komórek naszego ciała, a granicę między jednymi i drugimi stanowi jedynie cieniutka błona śluzowa. Nic więc dziwnego, że 70% naszego układu odpornościowego koncentruje się w jelitach, a cały układ immunologiczny jest nastawiony na utrzymanie bakterii tam, gdzie jest ich miejsce, czyli w jelicie. Zaburzenie tego porządku może bowiem doprowadzić nie tylko do rozwoju chorób układu pokarmowego, lecz również innych układów

Niniejsze *dossier*, przygotowane przez francuską badaczkę i wybitną naturopatkę Marine Dodet, umożliwia zgłębienie fizjologicznych powiązań między bytującą w naszych jelitach mikrobiotą i zdrowiem, a także podjęcie działań, które pomogą nam stać się dobrymi ogrodnikami naszej flory!

eprasa.pl d8e061fa0c

Bakterie jelitowe lubią ruch!

Potwierdza to kilkanaście randomizowanych badań przeprowadzonych z udziałem grupy kontrolnej, uwzględnionych w metaanalizie przedstawionej na łamach czasopisma „Exercise and Sport Sciences Reviews". Wykazano dzięki niej, że zaledwie 5-tygodniowy trening wysiłkowy zmienia skład i zdolności funkcjonalne mikrobioty jelitowej, a także powoduje zwiększenie wytwarzania przez nią kwasu masłowego, który jest głównym paliwem dla kolonocytów, promuje proliferację komórek nabłonka okrężnicy i integralność bariery jelitowej, a ponadto wspiera nasz układ odpornościowy i ekspresję genów. W jednym z badań udowodniono nawet, że mikobiom kobiet, które realizowały 3-godzinny program nieforsownych ćwiczeń tygodniowo, wyróżniała – w porównaniu z kobietami prowadzącymi siedzący tryb życia – większa liczebność dobroczynnych bakterii jelitowych, w tym *Akkermansia muciniphila*, mających znaczenie w procesie odchudzania i ograniczających stan zapalny. Zapraszamy do lektury naszego *dossier*! Źródło: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30883471/

Fot. KELLEPIKS

W tym numerze:

(40) Nasi mikroskopijni lokatorzy
(41) Mikrobiota jako część złożonego ekosystemu
(42) Skutki zaburzenia równowagi
(43) Kiedy dysbioza prowadzi do otyłości
(44) Mikrobiota jelitowa i mózg komunikują się ze sobą!
(46) Odżywianie mikrobioty i... pułapki, których należy unikać

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

eprasa.pl d8e061fa0c

Nasi mikroskopijni lokatorzy

Mikrobiotą jelitową nazywamy mikroorganizmy zasiedlające układ pokarmowy człowieka. Znajdują się one głównie w przewodzie pokarmowym, a zwłaszcza w jelicie grubym.

MARINE DODET, NATUROPATKA, BADACZKA, TERAPEUTKA I MÓWCZYNI MOTYWACYJNA

Wykazano, że wszystkie gatunki drobnoustrojów jelitowych występujących u jednej osoby zawierają łącznie 3,3 mln genów, co w porównaniu z mniej więcej 23 tys. genów w genomie człowieka jest ogromną liczbą, a to wiele mówi o znaczeniu i potencjalnym wpływie tych mikroorganizmów na zdrowie człowieka. Całość tworzy wewnętrznie złożoną sieć interakcji na linii mikroby–mikroby oraz mikroby–gospodarz. Najnowsze badania potwierdzają, że mikrobiota jelitowa, jeśli został zaburzony jej prawidłowy skład, może mieć także związek z rozmaitymi chorobami atakującymi główne układy organizmu.

Mikrobiota za pośrednictwem specyficznych metabolitów, które sama wytwarza i które wpływają na funkcjonowanie układu pokarmowego, nerwowego i immunologicznego (a także stanowią substraty dla licznych szlaków biochemicznych, przez co pośrednio pełnią funkcje regulacyjne w przewodzie pokarmowym), zmniejsza stan zapalny i moduluje odpowiedź odpornościową, a tym samym wpływa na przebieg wielu chorób. Najważniejsze spośród tych metabolitów to powstające w procesie fermentacji błonnika krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, które są istotnym źródłem energii dla błony śluzowej jelit, oraz kwasy żółciowe). Mikrobiota syntezuje również składniki odżywcze z substratów, które w przeciwnym razie byłyby niestrawione przez gospodarza, a także liczne przyswajane przez nas witaminy (w tym witaminę K i witaminy z grupy B). Znaczenie ma również to, że pomaga ona zachować integralność i wytrzymałość nabłonkowej bariery jelitowej, co jest kluczowe dla naszego zdrowia i do czego jeszcze wrócę.

Nie licząc trawienia, mikrobiota jelitowa bierze również udział w regulacji układu hormonalnego, zdrowia umysłowego i układu odpornościowego.

Przyjmuje się, że wszystkie te działania mikrobioty są możliwe, jeśli jej jakościowy i ilościowy skład można uznać za prawidłowy, czyli jest ona zdrowa.

Pokarmy zawierające węglowodany złożone i błonnik są fermentowane przez mikrobiotę jelitową w celu wytworzenia energii

Z czego składa się mikrobiota?

Ta dynamiczna społeczność składa się głównie z bakterii, ale także – w mniejszym stopniu – z grzybów i wirusów. Badania wykazują, że bardziej zróżnicowana mikrobiota korzystnie wpływa na stan naszego zdrowia. Chociaż nie zidentyfikowano jej optymalnego składu (i nie wiadomo, czy kiedykolwiek to nastąpi, bo być może jest on kwestią uwarunkowań osobniczych), niektóre gatunki bakterii wydają się szczególne ważne dla naszego zdrowia, co dotyczy głównie *Bacteroides* i *Firmicutes*, które budują mikrobiotę w 90% (zawartość grzybów wynosi mniej niż 1%). Skład mikrobioty jelitowej ma ogromne znaczenie dla naszego zdrowia, jednak zależy ono przede wszystkim od zrównoważonej komunikacji między mikrobiotą a gospodarzem, która jest prowadzona za pośrednictwem rozmaitych szlaków metabolicznych i sygnalizacyjnych.

Co modyfikuje skład mikrobioty?

Mikrobiota jelitowa rozwija się już we wczesnym dzieciństwie. Proces ten do tego stopnia zależy od rodzaju porodu (pochwowy lub przez cesarskie cięcie) i przyjmowania przez kobietę antybiotyków w dniach poprzedzających rozwiązanie, a także od rodzaju spożywanego przez oseska mleka (matczyne bądź modyfikowane), że dominujące gatunki bakterii różnią się w poszczególnych grupach noworodków. Różnorodność składu mikrobioty zwiększa się w sposób ciągły w okresie wczesnego rozwoju dziecka, po czym osiąga pewną stabilność. Skład ten może być jednak modyfikowany przez rozmaite czynniki i wydarzenia życiowe, które działają niekiedy synergicznie. Względna obfitość poszczególnych gatunków zmienia się więc w zależności od wielu czynników, które można podzielić na wewnętrzne (genetyka, płeć i hormony, starzenie się itp.) oraz zewnętrzne (m.in. nawyki żywieniowe, tusza, miejsce zamieszkania, siedzący tryb życia, status społeczno-ekonomiczny, kontakt ze zwierzętami, stosowanie antybiotyków i występowanie chorób). Nie jesteśmy w stanie sprawować kontroli nad czynnikami wewnętrznymi odpowiadającymi za dysbiozę, ale możemy wpływać na pewne czynniki zewnętrzne związane z naszym codziennym życiem, a tym samym – modyfikować mikrobiotę jelitową.

eprasa.pl d8e061fa0c

Mikrobiota jako część złożonego ekosystemu

Mikroorganizmy budujące mikrobiotę jelitową wchodzą ze sobą w interakcje. Co więcej, oddziałują one także na swoje najbliższe otoczenie, czyli na nasze jelita, a w konsekwencji – na cały organizm.

MARINE DODET, NATUROPATKA, BADACZKA, TERAPEUTKA I MÓWCZYNI MOTYWACYJNA

Dużym wyzwaniem dla naukowców prowadzących badania nad wpływem mikrobioty jelitowej na zdrowie człowieka jest nie tylko poszerzenie wiedzy o budujących ją gatunkach bakterii, lecz również na temat złożonego ekosystemu, jaki one współtworzą.

Mikrobiota i jej otoczenie

Mikrobiota ma kontakt z błoną śluzową jelita, a zwłaszcza z pokrywającym ją śluzem. O ile integralność bariery jelitowej jest już od dawna uznawana za jeden z podstawowych warunków dobrego zdrowia, o tyle badania nad jakością śluzu jelitowego są świeższej daty.

Śluz pokrywa całą powierzchnię nabłonka przewodu pokarmowego i służy za rozgraniczenie między błoną śluzową, którą chroni, a mikrobiotą. Pełni on podwójną funkcję: stanowi pierwszą linię obrony przed potencjalnymi patogenami oraz jest miejscem zakotwiczenia i odżywczym substratem dla pożytecznych bakterii. Ponadto śluz, który jest obdarzony właściwościami wiskoelastycznymi (jest lepki dzięki tworzącym go mucynom, czyli białkom cukrowym), odgrywa – podobnie jak bariera jelitowa – pierwszoplanową rolę w wymianie, jaką prowadzimy z naszymi mikroskopijnymi lokatorami. Nie zapominajmy również, że mikrobiota jelitowa komunikuje się z układem odpornościowym za pośrednictwem komórek nabłonkowych błony śluzowej. Zatem to właśnie złożony, budowany od urodzenia i wzajemnie powiązany ekosystem, obejmujący mikrobiotę, śluz, błonę śluzową jelita i układ odpornościowy, gwarantują nam dobre zdrowie. Liczne badania wykazują, że wystarczą zmiany w obrębie jednego z tych komponentów, by zaburzyć funkcjonowanie pozostałych i spowodować rozwój rozmaitych patologii – zarówno jelitowych, jak i systemowych.

Ważne osie komunikacyjne

Nieprzetworzone pokarmy pochodzenia roślinnego (w tym surowe warzywa i owoce), które zawierają węglowodany złożone i błonnik, są fermentowane przez mikrobiotę jelitową w celu wytworzenia energii. Duże cząsteczki, nieulegające strawieniu, zostają przekształcone w krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, które powodują wiele efektów fizjologicznych zbawiennych dla naszego zdrowia, a przede wszystkim działają przeciwzapalnie. Niektóre z nich, zwłaszcza kwas octowy, propionowy i masłowy, są wchłaniane w jelicie grubym, a następnie przechodzą do krwiobiegu. Działają one również jako regulatory funkcji komórek odpornościowych, tłuszczowych, nerwowych i nabłonkowych, a ponadto udowodniono także ich wpływ na ciśnienie krwi, hamowanie procesów zapalnych i funkcjonowanie autonomicznego układu nerwowego. Są one poza tym niezbędne do zachowania integralności bariery jelitowej.

Działanie mikrobioty nie ogranicza się więc do przewodu pokarmowego, oddziałuje ona bezpośrednio lub pośrednio na cały organizm. Tak więc wyróżnionych zostało kilka uprzywilejowanych osi:

- **oś mikrobiota-jelita-wątroba** – ustalono, że istnieje ścisłe powiązania między mikrobiotą jelitową a chorobami wątroby, w tym niealkoholowym stłuszczeniem wątroby i wirusowym zapaleniem wątroby;
- **oś mikrobiota-jelita-mózg** (jest jej poświęcony artykuł „Mikrobiota jelitowa i mózg komunikują się ze sobą!")
- **oś mikrobiota-jelita-płuca** – mikrobiota jelitowa zwiększa aktywność makrofagów pęcherzykowych, będących ważnym elementem płucnych mechanizmów obronnych, chroniących m.in. przed zapaleniem płuc.

Dodajmy, że mikrobiota jelitowa dzięki temu, że korzysta z licznych szlaków komunikacyjnych, oddziałuje na wszystkie narządy naszego ciała i jest kluczowym czynnikiem mającym znaczenie dla naszego zdrowia.

Coś więcej niż organizm ludzki...

Termin „hologenom" opisuje kombinację genomu człowieka (około 20 tys. genów) i związanych z nim genomów mikroorganizmów (ponad 33 mln genów). Nasi mikroskopijni rezydenci znacznie rozszerzają zatem nasz repertuar genetyczny i pozwalają nam ewoluować w sposób, którego sami nie bylibyśmy w stanie osiągnąć.

Fot. blende 12

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

eprasa.pl d8e061fa0c

Skutki zaburzenia równowagi

Zaburzenie ilościowego i jakościowego składu mikrobioty, określane jako dysbioza jelitowa, jest powiązane ze zmniejszeniem występowania dobroczynnych bakterii na korzyść gatunków potencjalnie patogennych. Dyzbiozę można również opisać jako zmianę różnorodności alfa (bogactwa i równomierności gatunków w danym mikrobiomie).

MARINE DODET, NATUROPATKA, BADACZKA, TERAPEUTKA I MÓWCZYNI MOTYWACYJNA

Spróbujmy zatem precyzyjnie opisać, czym jest prawidłowa mikrobiota jelitowa, by dysbioza ukazała się nam jako jej przeciwieństwo. Ważne jest jednak to, że...

- u ludzi mamy do czynienia z dużą zmiennością wewnątrz- i międzyosobniczą (na przykład bliźnięta jednojajowe są tylko nieco bardziej do siebie podobne niż bliźnięta dwujajowe);
- nie ma zatwierdzonych biomarkerów do określania i mierzenia interakcji na linii mikrobiota-gospodarz;
- obecny stan wiedzy nie pozwala ustalić, czy dysbioza jest przyczyną, czy konsekwencją modyfikacji w fizjologii człowieka (ta wątpliwość dotyczy też występowania niektórych chorób), ale przypuszczalnie jest jednym i drugim.

Wszystko to zdaje się więc przemawiać za tym, że bardziej użyteczne okaże się definiowanie dysbiozy w ujęciu funkcjonalnym, uwzględniającym między innymi powstawanie szkodliwych związków pochodzenia mikrobiologicznego (np. siarkowodoru wytwarzanego przez bakterie redukujące siarczany). Sposób działania ekosystemu jest zatem w ocenie stanu mikrobioty bardziej trafnym wskaźnikiem niż obecność czy nieobecność określonych gatunków bakterii.

Przypomnijmy również, że prawidlowa bariera jelitowa składa się ze ściśle przylegających do siebie komórek nabłonka oraz gęstego śluzu. W stanie dysbiotycznym białka utrzymujące integralność błony śluzowej jelita ulegają zniszczeniu, co przyczynia się do zwiększenia jej przepuszczalności. Prowadzi to z kolei do zaburzenia równowagi komórek odpornościowych, których prawidłowe funkcjonowanie zostaje narażone na szwank.

Jakie są konsekwencje dysbiozy?

Jej przyczyny i konsekwencje są ze sobą nierozerwalnie związane, a opublikowane dane sugerują, że liczne choroby, podobnie jak nieprawidłowe nawyki żywieniowe, zmniejszają różnorodność i funkcję mikrobioty jelitowej. Tak więc zaburzenie symbiozy człowiek-mikrobiota może przyczyniać się do występowania wielu chorób przewlekłych, nawet tak poważnych jak nieswoiste zapalenie jelit, otyłość, reumatoidalne zapalenie stawów czy astma. Dysbioza jest również podejrzewana o powodowanie rozwoju niektórych nowotworów, a także wiąże się ją z zaburzeniami neurologicznymi (dotyczy to nawet choroby Alzheimera i choroby Parkinsona). Wszystkie te schorzenia charakteryzują się znacznymi zmianami w obrębie mikrobioty, co – jak się uważa – odgrywa rolę w powstawaniu lokalnego i ogólnoustrojowego stanu zapalnego, będącego głównym czynnikiem ich rozwoju.

W szerszym ujęciu, nieprawidłowy skład mikrobioty jelitowej przyczynia się do zaburzenia funkcjonowania głównych układów organizmu, w tym pokarmowego, hormonalnego, sercowo-naczyniowego, oddechowego czy moczowego. Na przykład poprzez zmiany w zakresie wytwarzania metabolitów (krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych, TMAO – tlenku trimetyloaminy, kwasów żółciowych itp.) dysbioza jelitowa niekorzystnie wpływa na fizjologię układu sercowo-naczyniowego, przyczyniając się w szczególności do rozwoju nadciśnienia tętniczego i miażdżycy.

Choroby, podobnie jak nieprawidłowe nawyki żywieniowe, zmniejszają różnorodność mikrobioty jelitowej

Jakie są główne przyczyny dysbiozy?

Jak już wiemy, stan braku równowagi w obrębie mikrobioty powodują i podtrzymują wszelkie choroby. Ale na jej skład i funkcjonowanie wpływają też inne czynniki, w tym związane z życiem w okresie prenatalnym, dietą (a zwłaszcza spożywaniem błonnika) czy stosowaniem antybiotyków. Wykazano, że dodatki do żywności mogą powodować dysbiozę, zmiany w barierze jelitowej i aktywację odpowiedzi immunologicznej, a w ostatecznym rozrachunku – wpływać negatywnie na nasze zdrowie. Na przykład w badaniach przedklinicznych powiązano ostatnio zwiększone i długotrwałe spożycie sztucznych dodatków do żywności z występowaniem zapalenia jelita grubego i chorób metabolicznych spowodowanych brakiem równowagi

eprasa.pl d8e061fa0c

flory bakteryjnej jelit. Zwłaszcza substancje słodzące (acesulfam K, aspartam, sacharyna, sukraloza, cyklaminian sodu itp.) są dziś powszechnie wiązane z rozwojem dysbiozy.
Jeszcze ogólniej rzecz ujmując, trzeba wyjaśnić, że również stres przyczynia się do powstania dysbiozy, podczas gdy ta ostatnia zmniejsza naszą odporność i... potęguje reakcję na stres. Błędne koło, które może jednak, dzięki kilku korektom w zakresie higieny życia, stać się kołem zamachowym sukcesu: prawidłowa mikrobiota jelitowa poprawia zdolność przystosowywania się naszego organizmu do każdego zmieniającego się środowiska. Nie wszystkie uwarunkowania powodujące dysbiozę są od nas zależne, ale na niektóre owszem, zdecydowanie mamy wpływ. A biorąc pod uwagę znaczenie mikrobioty dla naszego zdrowia, szkoda byłoby się o nią nie zatroszczyć!

Kiedy dysbioza prowadzi do otyłości

Nasze zdrowie warunkuje równowagę mikrobioty jelitowej. I odwrotnie, dysbioza jelitowa przyczynia się do rozwoju chorób.

MARINE DODET, NATUROPATKA, BADACZKA, TERAPEUTKA I MÓWCZYNI MOTYWACYJNA

Nie można przewidzieć, z jakimi konkretnie problemami zdrowotnymi będziemy mieli do czynienia wskutek dysbiozy, ponieważ za większość z nich odpowiada równocześnie wiele innych czynników, nie mówiąc już o predyspozycjach genetycznych. Niemniej dysbiozę można uznać za kluczową przyczynę zaburzeń metabolicznych, prowadzących na przykład do cukrzycy czy otyłości. Dlaczego? Aby odpowiedzieć na to pytanie, musimy dowiedzieć się, co sprawia, że nasze jelita odgrywają tak ważną rolę w procesie przyrostu masy ciała.

Od mikrobioty do nadprzepuszczalności

Bariera jelitowa jest w naturalny sposób przepuszczalna. To właśnie dzięki temu składniki odżywcze z pożywienia mogą być przyswajane przez organizm. Przepuszczalność ta jest kontrolowana i selektywna: do krwiobiegu mogą przedostawać się składniki odżywcze, ale nie mikroby i ich wydzieliny, odpady żywnościowe czy niestrawione cząstki. Tyle mówi teoria.
W praktyce pojawia się zaś coraz częściej problem tzw. nadprzepuszczalności lub porowatości jelit (zespół nieszczelnego jelita). Kiedy komórki wyściełające przewód pokarmowy oddzielają się od siebie, wiele cząsteczek może bez żadnej kontroli przedostać się do innych części organizmu i wywołać problemy zdrowotne. Co ma do tego mikrobiota? Czy odgrywa tu jakąś rolę?
Otóż komórki tkanki nabłonkowej w normalnych warunkach ściśle przylegają do siebie dzięki określonym białkom, a mikrobiota jelitowa w dużej mierze wpływa na jakość tych białek. Krótko mówiąc, prawidłowa mikrobiota utrzymuje integralność bariery jelitowej, a dysbioza przyczynia się do powstania nadprzepuszczalności.

Fot. Myriams_Fotos

Od nadprzepuszczalności do zapalenia

Porowatość ścian jelita umożliwia przenikanie endotoksyn, takich jak lipopolisacharydy (LPS), które stanowią integralny składnik zewnętrznej błony komórkowej niektórych bakterii i tworzą złożone struktury z białkami i fosfolipidami. Te duże cząsteczki są identyfikowane przez komórki odpornościowe, które następnie wywołują reakcję zapalną na poziomie jelita... ale nie tylko. Porowatość jelita może przyczynić się do rozwoju przewlekłego stanu zapalnego w całym organizmie, a tym samym do rozwoju wielu schorzeń, takich jak przewlekłe zapalne choroby jelit, choroby układu krążenia czy zespół metaboliczny.

Od zapalenia do zaburzeń metabolicznych

Czynniki ryzyka rozwoju zespołu metabolicznego, w tym insulinooporność, upośledzona tolerancja glukozy, hiperglikemia, nadciśnienie tętnicze, dyslipidemia i otyłość, zostały powiązane z niekorzystnymi zmianami w składzie mikrobioty jelitowej. Naukowcom udało się ustalić, że duże stężenie LPS we krwi stanowi jedno z głównych powiązań między mikrobiotą jelitową a stanem zapalnym w zespole metabolicznym. LPS w istocie aktywują specyficzne szlaki zapalne, sprzyjające insulinooporności, która sama w sobie jest istotnym czynnikiem przyrostu masy ciała. Oczywiście nadwaga i otyłość mają wiele przyczyn, dlatego nie można ich kojarzyć jedynie z dysbiozą, niemniej należy ją wziąć pod uwagę, jeśli dążymy do odzyskania prawidłowej masy ciała.

eprasa.pl d8e061fa0c

Mikrobiota jelitowa i mózg komunikują się ze sobą!

Mikrobiota przyczynia się do utrzymania w dobrym stanie jelit, a tym samym odgrywa ważną rolę w funkcjonowaniu układu nerwowego – wpływa na jego rozwój, na nasze reakcje na stres, zachowanie i zdrowie psychiczne!

MARINE DODET, NATUROPATKA, BADACZKA, TERAPEUTKA I MÓWCZYNI MOTYWACYJNA

Zależność między mózgiem i jelitami działa w dwie strony. Nieprawidłowości w funkcjonowaniu mózgu wpływają negatywnie na proces trawienia, co odnosi się zarówno do naszych zdolności trawiennych, jak i składu mikrobiomu jelitowego uczestniczącego w tym procesie.
Mikrobiota, jelita i mózg są zatem ściśle ze sobą powiązane za pomocą licznych dwukierunkowych szlaków komunikacyjnych, jakkolwiek nie wszystkie mechanizmy leżące u podstaw tego powiązania są już znane.

Oś mikrobiota-jelita-mózg

Odkrycie tej osi zrewolucjonizowało rozumienie wpływu ciała na funkcjonowanie mózgu i w ciągu ostatniego dziesięciolecia pobudziło naukowców do oceny roli mikrobioty w ochronie przed chorobami neurologicznymi. Liczne badania wykazały, że mikrobiota jelitowa ma wpływ na rozwój ośrodkowego układu nerwowego (rdzenia kręgowego i mózgowia) oraz moduluje mechanizmy związane z reakcjami na stres, niepokojem i pamięcią. Naukowcy powiązali niekorzystne zmiany jakościowe składu mikrobioty jelitowej z zaburzeniami nastroju i zachowania, a także udowodnili, że ekspozycja na działanie specyficznych niepatogennych bakterii może korzystnie wpływać na chemię mózgu i zmniejszać objawy depresyjne czy lękowe.

Fot. Arthur_Ascii

Różne szlaki komunikacyjne

Wyniki najnowszych badań, zarówno klinicznych, jak i eksperymentalnych, ukazują interakcje, które zachodzą:

- pomiędzy mikrobiotą, komórkami jelita i jelitowym układem nerwowym (siecią neuronów specyficznych dla naszego układu trawiennego);
- między mikrobiotą a mózgiem, poprzez szlaki neuroendokrynne i metaboliczne.

Precyzyjniej rzecz ujmując, istnieją dowody na to, że liczne szlaki metaboliczne mogą przyczyniać się do tego, że mikroorganizmy bytujące w naszych jelitach są w stanie modulować funkcje układu nerwowego. Zatem, choć wydaje się to nieprawdopodobne, mikrobiota może:

- wyzwalać impulsy nerwowe w neuronach naszego mózgu za pośrednictwem jelitowego układu nerwowego i nerwu błędnego (głównego nerwu przenoszącego impulsy nerwowe na linii jelito–mózg). Pewna liczba badań sugeruje, że integralność nerwu błędnego jest kluczowym czynnikiem determinującym zdrowie;

Ekspozycja na działanie specyficznych niepatogennych bakterii może korzystnie wpływać na chemię mózgu i zmniejszać objawy depresyjne czy lękowe

eprasa.pl d8e061fa0c

Badania wykazują, że u pacjentów z depresją dochodzi do znacznego zmniejszenia, w porównaniu z grupą kontrolną, różnorodności i liczebności mikrobioty jelitowej

- modulować aktywność komórek odpornościowych, co prowadzi do modyfikacji reakcji na stres. Układ odpornościowy jest w istocie uznawany za główny modulator nastroju i zachowania. Zaburzenia prawidłowego składu mikrobioty jelitowej mogą zaś zmieniać na przykład liczbę aktywnych monocytów (rodzaj komórek odpornościowych), komórek regulujących funkcjonowanie hipokampu i behawioralne reakcje na stres;
- uruchamiać reakcje hormonalne gospodarza i wysyłać przez krwiobieg sygnały do mózgu. Bakterie jelitowe regulują również pośrednio wydzielanie hormonów, takich jak kortyzol, modyfikując tym samym reakcję na stres i zachowania lękowe;
- uwalniać metabolity, w tym neuroprzekaźniki (m.in. serotoninę, dopaminę, noradrenalinę i GABA), które w ośrodkowym układzie nerwowym oddziałują na odpowiednie receptory, modulując funkcje neuronów;
- uwalniać bakteryjne pęcherzyki zewnątrzkomórkowe, które mogą przedostawać się do mózgu i wchodzić z nim w interakcje. Tym samym odgrywają ważną rolę w modulacji zachowania i kontroli rozwoju zaburzeń nastroju, w tym lęku i depresji.

Wszystkie te szlaki są dziś szczegółowo badane. Pokazują one złożoność i znaczenie interakcji, jakie istnieją między mózgiem a naszą mikrobiotą. Jest zatem rzeczą oczywistą, że zarówno prawidłowy skład mikrobioty, jak i rozwój dysbiozy nie pozostają bez konsekwencji dla naszego zdrowia psychicznego.

Konsekwencje dla zdrowia psychicznego

Liczne badania wykazały silną korelację między zaburzeniami neurologicznymi (takimi jak choroba Parkinsona, choroba Alzheimera, stwardnienie rozsiane, zaburzenia ze spektrum autyzmu czy stres) a zaburzeniami jelitowymi (zaparcia, zespół złego wchłaniania jelitowego czy zespół jelita drażliwego). W każdym z tych przypadków w kręgu podejrzanych znajduje się mikrobiota.

Badania wykazują, że u pacjentów z depresją dochodzi do znacznego zmniejszenia, w porównaniu z grupą kontrolną, różnorodności i liczebności mikrobioty jelitowej. Dziś naukowcy uznają więc, że zasiedlające jelita bakterie, wskutek wytwarzania metabolitów o właściwościach neuroaktywnych i immunomodulacyjnych, odgrywają dominującą rolę w funkcjonowaniu naszego mózgu. Zaburzenia psychiczne, takie jak depresja czy lęk, mogą zatem wynikać z braku równowagi fizjologicznej, która ma swój początek w jelitach. Powtórzmy: dbanie o swoją mikrobiotę jelitową jest działaniem koniecznym, jeśli chcemy chronić się przed tego rodzaju zaburzeniami lub ich doświadczamy.

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

eprasa.pl d8e061fa0c

Odżywianie mikrobioty i... pułapki, których należy unikać

Gdy sześć milionów lat temu zaczęła się rozdzielać droga ewolucji człowieka i szympansa, towarzyszyło temu zmniejszanie się różnorodności bakterii jelitowych w organizmie naszego praprzodka.

MARINE DODET, NATUROPATKA, BADACZKA, TERAPEUTKA I MÓWCZYNI MOTYWACYJNA

Za zubożenie flory bakteryjnej naszego praprzodka odpowiadało prawdopodobnie przedwczesne zrezygnowanie przez niego z pokarmów pochodzenia roślinnego na rzecz tkanek zwierzęcych. Zjawisko to niewątpliwie uległo nasileniu w ciągu ostatnich 200 lat (czyli od czasu rewolucji przemysłowej) wraz z upowszechniającym się spożyciem rafinowanej mąki i białego cukru. Dieta, jak wiadomo, wpływa krótko- i długofalowo na profil mikrobioty jelitowej.

Sposób żywienia a mikrobiota

W badaniu porównującym mikrobiotę jelitową dzieci pochodzących z wiejskich obszarów Afryki i dzieci z dużych miast europejskich stwierdzono, że mikrobiota tych pierwszych charakteryzowała się:

- większym bogactwem i różnorodnością biologiczną mikroorganizmów;
- większą reprezentacją bakterii z rodzaju *Bacteroides* i mniejszą – *Firmicutes*;
- znacznie mniejszą liczbą patogennych enterobakterii (*Shigella* i *Escherichia*);
- specyficzną obfitością bakterii z rodzaju *Prevotella* i *Xylanibacter*, zawierających geny odpowiedzialne za trawienie włókna pokarmowego, z czym wiąże się pozyskiwanie z błonnika znacznie większej ilości krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych (SCFA), takich jak kwas propionowy, masłowy i octowy, powiązanych z szerokim wachlarzem efektów fizjologicznych korzystnych dla naszego organizmu.

Wykazano, że diety zachodnie, bogate w żywność przetworzoną i tłuszcze zwierzęce, ale ubogie w składniki pochodzenia roślinnego, niekorzystnie zmieniają skład i liczebność mikrobioty jelitowej, przyczyniając się tym samym do rozwoju stanów zapalnych i zmniejszenia odporności organizmu, co nie pozostaje bez wpływu na stan naszego zdrowia. A mówiąc konkretniej, brak błonnika w diecie prowadzi do ograniczenia wytwarzania przez mikrobiotę jelitową krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych, powstających głównie w wyniku jego beztlenowej fermentacji bakteryjnej i mających znaczenie w procesie budowania odporności organizmu.

Zróżnicowanie populacji mikrobioty jelitowej zależy w dużej mierze od sposobu, w jaki się odżywiamy

Pożywienie obfitujące w błonnik i węglowodany złożone jest źródłem energii dla pożytecznych bakterii, z wytwarzającymi maślan na czele. Przypomnijmy, że SCFA regulują funkcje fizjologiczne, co dotyczy także integralności bariery jelitowej. Zatem nasz sposób odżywiania może przyczynić się do uzyskania przewagi niektórych szczepów bakterii jelitowych nad innymi, co nie pozostanie bez konsekwencje dla naszego zdrowia.

Żywność sprzyjająca mikrobiocie

Wiele badań prowadzonych w ostatnich latach skupiło się na zdefiniowaniu, jakiego rodzaju czynniki żywieniowe pomagają w budowaniu zróżnicowanej i odpornej mikrobioty jelitowej. Naukowcy szukali odpowiedzi na pytanie dotyczące tego, jak na populację pożytecznych bakterii bytujących w naszych jelitach wpłynie dieta o dużej bądź małej zawartości mięsa. Okazało się, że zróżnicowanie populacji mikrobioty faktycznie kształtuje się w zależności od naszego sposobu żywienia. Przykładowo bakterie z rodzaju *Bacteroides* prawdopodobnie przeważają w przewodzie pokarmowym osób spożywających głównie białko zwierzęce, podczas gdy gatunki z rodzaju *Prevotella* powiązane są z dietami budowanymi na bazie produktów pochodzenia roślinnego. Nie jest to zaskakujące, ponieważ te ostatnie są wyspecjalizowane w trawieniu włókna pokarmowego.

Badania sugerują również, że liczba *Bacteroides* w jelicie zwiększa się, gdy chudniemy wskutek stosowania niskokalorycznej diety, ale nie ustalono jeszcze, czy zmniejszanie się liczebności

eprasa.pl d8e061fa0c

Regularne spożywanie żywności zawierającej sztuczne dodatki powoduje dysbiozę i przyczynia się do deregulacji homeostazy jelitowej, a także powoduje zmiany w barierze jelitowej i aktywację odpowiedzi immunologicznej

tych bakterii w jelitach jest przyczyną tycia. Stosunek *Bacteroides* do *Firmicutes* jest często wykorzystywanym markerem w badaniach nad otyłością, chorobami układu krążenia i cukrzycą typu 2. Jednak wyniki wielu badań są na razie sprzeczne i uniemożliwiają wyciągnięcie jednoznacznego wniosku, jaki profil bakteryjny jest najbardziej korzystny dla naszego zdrowia. Niemniej wyłania się z nich pewien wspólny obraz tego, co w kontekście diety jest ważne, jeśli chodzi o zachowanie prawidłowego składu mikrobioty jelitowej. Warto zatem podkreślić, że:

- znaczenie ma włókno pokarmowe, które dobroczynne bakterie bytujące w jelitach wykorzystują do wytwarzania krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych, korzystnie wpływających na nasze zdrowie;
- nadmiar tłuszczów nasyconych i węglowodanów prostych w diecie (o wysokim indeksie glikemicznym) jest tym, czego powinniśmy unikać, by nie żywić szkodliwych mikroorganizmów, wytwarzających metabolity o działaniu prozapalnym czy neurotoksycznym.

Wykazano, że dieta śródziemnomorska, obfitująca w warzywa i owoce, a także dopuszczająca spożywanie umiarkowanych ilości roślin motylkowych, przetworów mlecznych, jaj, ryb i tłuszczów nienasyconych, działa zapobiegawczo, zwłaszcza w odniesieniu do depresji, stanu zapalnego, nadciśnienia i choroby wieńcowej.
Niestety pewne składniki nowoczesnych diet są zdecydowanie szkodliwe, ponieważ zaburzają równowagę i funkcjonowanie mikrobioty jelitowej.

Sól i dodatki do żywności

Badania prowadzone w ostatnich latach wykazały, że dodatki powszechnie występujące w produktach spożywczych, po które chętnie sięgają mieszkańcy Zachodu, niekorzystnie zmieniają skład mikrobioty i zwiększają ryzyko rozwoju w organizmie stanu zapalnego. Powtarzająca się ekspozycja na dodatki do żywności (konserwanty, barwniki chemiczne, emulgatory, sztuczne wzmacniacze smaku, syntetyczne substancje słodzące, takie jak aspartam i acesulfam K) powoduje dysbiozę i deregluluje homeostazę jelitową, a także przyczynia się do zmian w barierze jelitowej i aktywacji odpowiedzi immunologicznej. Do tego stopnia, że niektóre badania sugerują, iż dodatki te wywołują zespół jelita drażliwego i choroby metaboliczne. Także sól modyfikuje populację bakterii bytujących w naszych jelitach. Wpływa ona bowiem na szlaki mikrobiologiczne zaangażowane w syntezę i degradację SCFA oraz innych metabolitów, oddziałując na relację jelita-odporność i sprzyjając *de facto* przewlekłemu stanowi zapalnemu, oskarżanemu między innymi o deregulację prawidłowego funkcjonowania serca i powodowanie nadciśnienia tętniczego oraz otyłości.
Powrót do diety bogatej w warzywa i owoce pochodzące od lokalnych producentów, wzbogaconej rozsądną ilością wysokiej jakości olejów, roślin motylkowych, nasion oleistych, jaj od kur z wolnego wybiegu, dzikich ryb i wysokiej jakości nabiału, może się okazać zdrowotną polisą ubezpieczeniową, która obejmuje także prawidłowe funkcjonowanie jelit.

Fot. andrasgs

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

eprasa.pl d8e061fa0c

RAPORT

ANDROPAUZA NIE TAKA STRASZNA

Po przekroczeniu 45. roku życia w organizmie mężczyzny zaczynają zachodzić zmiany związane z naturalnym procesem starzenia się. To początek andropauzy. Co w świetle najnowszych badań naukowych warto o niej wiedzieć, by nie demonizować tego tematu? Zacznijmy od najważniejszej informacji: istnieją skuteczne naturalne sposoby na zahamowanie męskiego przekwitania.

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

O ile o menopauzie mówi się dużo i temat ten jest często poruszany w mediach, o tyle andropauza medialnie prawie nie istnieje. Co jakiś czas, ale raczej rzadko, pojawiają się kampanie społeczne skierowane do panów, takie jak akcja „badaj jajka", których celem jest promocja profilaktyki raka jąder i prostaty. Zaangażowani w nią sportowcy, politycy, dziennikarze i muzycy od czterech lat uświadamiają panom, jak ważne są regularne kontrole u lekarza i codzienne samobadanie jąder. Jednak nowotwory narządów rozrodczych to niejedyny, choć oczywiście poważny, problem panów w piątej dekadzie życia. Niezależnie od tego, czy wierzą oni w istnienie andropauzy, czy nie, zmiany w ich organizmie zachodzą nieubłaganie, choć trzeba przyznać, że są mniej spektakularne niż u kobiet. I właśnie to jest najbardziej podstępne w andropauzie. W przeciwieństwie do menopauzy, która ma określone ramy czasowe – mianem tym określa się ostatnią miesiączkę i 12 miesięcy od jej ustania, po których kobieta traci możliwość zajścia w ciążę, a w jej organizmie następuje przemodelowanie hormonalne – andropauza zachodzi stopniowo, nic nagle się nie kończy. Mężczyźni praktycznie do końca życia zachowują zdolności prokreacyjne, a ich układ hormonalny nie przechodzi takiej burzy jak kobiecy. Zmiany w ich organizmie są początkowo subtelne i niezauważalne, zazwyczaj dopiero z czasem zaczynają oni odczuwać pewne dolegliwości, a i tak wielu z nich przez długi czas je bagatelizuje i wiąże wyłącznie ze zmęczeniem lub stresem. Wielu mężczyzn reaguje dopiero wtedy, gdy zaczyna pogarszać się ich życie seksualne i zaczynają szukać winnego. A jest nim, ogólnie rzecz ujmując, testosteron, a właściwie jego niedobór[1,2].

Potyczki z testosteronem i nie tylko

Testosteron to jeden z hormonów androgenowych, męski hormon płciowy wytwarzany przez komórki śródmiąższowe jąder. To on kształtuje u mężczyzn takie cechy, jak charakterystyczna budowa ciała (wysoki wzrost, szerokie ramiona, wąskie biodra), większa masa mięśniowa niż u kobiet, tembr głosu, zarost na twarzy i owłosienie ciała. Hormon ten pobudza także wytwarzanie nasienia i wpływa na funkcjonowanie prostaty oraz zawiaduje męskim libido i całą sferą seksualną. Co ważne, oddziałuje on także na psychikę mężczyzn, odpowiada m.in. za dobre samopoczucie, dodaje pewności siebie i odwagi, pobudza do działania oraz szybkiego podejmowania decyzji[3].
Z jąder testosteron trafia do krwi, gdzie ponad 90% tego hormonu zostaje związane z białkiem transportującym SHGB (sex hormone binding proteine – proteina wiążąca

W okresie andropauzy warto zmienić stare przyzwyczajenia i wieczorny seks przenieść na poranek, kiedy we krwi mężczyzny występuje największe stężenie testosteronu, co korzystnie wpływa na sprawność seksualną

Fot. NoName_13

eprasa.pl d8e061fa0c

Ft. TheShiv76

hormony płciowe), odpowiadającym za jego dystrybucję do tkanek. Tam testosteron zostaje poddany działaniu enzymu 5-alfareduktazy, pod wpływem którego przemienia się w swoją aktywną formę, 5-alfadihydrotestosteron (DHT). Dopiero po tych przemianach hormon ten może wypełniać swoje zadania.

Istotą andropauzy jest stopniowe obniżanie się poziomu testosteronu we krwi, związane z ograniczeniem aktywności jąder w zakresie jego wytwarzania, i zmniejszające się stężenie innych hormonów androgenowych. Należą do nich dihydroepiandrostendion (DHEA) syntezowany przez nadnercza, somatotropina, czyli hormon wzrostu wydzielany przez przysadkę, i melatonina wytwarzana przez szyszynkę. W przeciwieństwie do menopauzy, w której czynność jajników ustaje nagle, męskie przekwitanie jest procesem długotrwałym, rozciągającym się na lata. Stąd też jego objawy są niespecyficzne i trudno tak naprawdę uchwycić moment, w którym mężczyzna zaczyna wchodzić w andropauzę. A ponadto ilu mężczyzn, tyle rodzajów męskiego przekwitania. U niektórych panów zmiany z nim związane są ledwo zauważalne, innych dopadają poważne dolegliwości. Jedni zaczynają zauważać objawy jeszcze przed pięćdziesiątką, innych andropauza oszczędza do sześćdziesiątki. Dlatego warto mieć świadomość nadchodzących zmian i mechanizmów, jakie za nimi stoją. Im wcześniej bowiem mężczyzna zacznie odpowiednio wspomagać swój organizm, tym dłużej zachowa zdrowie, sprawność i dobry wygląd[1,4].

Nasilenie objawów andropauzy zależy między innymi od ogólnego stanu zdrowia i stylu życia. Jeśli mężczyzna jest zdrowy, wysportowany i odpowiednio się odżywia, przekwitanie przebiega u niego łagodnie

Męskie sprawy pod kontrolą

Ponieważ andropauza obrosła mitami i jest tematem wstydliwym dla mężczyzn, niewielu z nich wie, że jej objawy można skutecznie minimalizować i to w sposób naturalny. Choć pojęcie „andropauza" powstało z połączenia dwóch greckich słów: *andros* – mężczyzna, i *pausis* – przerwa, nie oznacza końca bycia mężczyzną. Wielu specjalistów zwraca uwagę, że trzymanie się tej nomenklatury nie pomaga w uświadamianiu panom konieczności zadbania o zdrowie, ponieważ nie chcą oni przyjąć do wiadomości, że przestają być męscy. Określenie andropauza nie oddaje ponadto istoty problemu. Dlatego postulują, by zastąpić je andropenią, czyli postępującym wraz z wiekiem zmniejszaniem się wydzielania męskich hormonów płciowych, co brzmi mniej radykalne i nie sugeruje ostateczności i nieodwracalności zmian. A jak wiadomo, psychiczne nastawienie ma olbrzymie znaczenie w pokonywaniu wszelkich trudności. Dlatego przegląd najważniejszych „męskich spraw" zaczniemy właśnie od tego zagadnienia, jakże często niesłusznie bagatelizowanego w przypadku andropauzy[1].

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

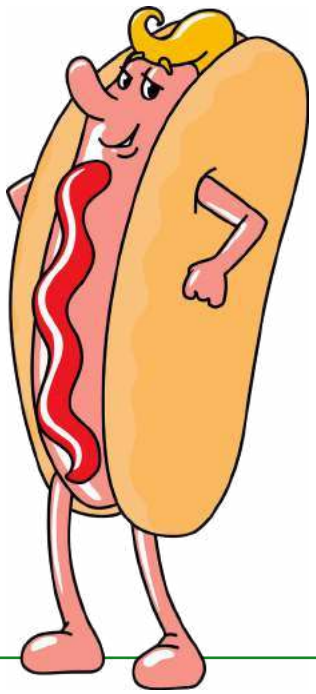
eprasa.pl d8e061fa0c

Czego jeszcze nie wiesz o testosteronie...

1 Stężenie testosteronu we krwi zależy od poziomu witaminy D. Badania wykazały, że panowie przyjmujący 4000 j.m. witaminy D3 dziennie mogli poszczycić się wyższym poziomem testosteronu i większą siłą oraz masą mięśni niż badani przyjmujący placebo. Ponadto okazało się, że największe stężenie testosteronu we krwi obserwuje się u mężczyzn w miesiącach wakacyjnych, co wynika z tego, że witamina D powstaje w skórze pod wpływem działania słońca, zatem lekarze zalecają panom zdrowe korzystanie z kąpieli słonecznych[15].

2 Fast foody, frytki, posiłki instant, ciastka, margaryny i potrawy smażone zawierają duże ilości szkodliwych izomerów trans kwasów tłuszczowych, które przyczyniają się do znacznego obniżenia poziomu testosteronu we krwi. Dlatego dietetycy zalecają, by ich udział w diecie nie przekraczał jednego procenta[16].

3 U mężczyzn otyłych (zwłaszcza z otyłością brzuszną), nawet jeśli są w sile wieku i nie weszli jeszcze w okres andropauzy, stwierdza się mniejsze stężenie testosteronu we krwi. Z tego powodu szybciej oni łysieją, są mniej sprawni seksualnie i wykazują ponadto skłonność do zaburzeń depresyjnych. W dodatku niski poziom testosteronu sprawia, że... jeszcze bardziej tyją, przez co wpadają w błędne koło uniemożliwiające im odzyskanie szczupłej sylwetki[17].



4 TRT (ang. testosterone replacement therapy), czyli hormonalna terapia zastępcza testosteronem, choć pozwala utrzymać prawidłowy poziom tego hormonu, powoduje skutki uboczne, takie jak trądzik, nadciśnienie tętnicze, przerost lewej komory serca, arytmia, zakrzepica, stany zapalne, bezpłodność, nadmierny wzrost libido czy zaburzenia zachowania (agresja, nerwowość). Dlatego TRT powinna być prowadzona pod ścisłym nadzorem lekarza i jedynie wtedy, gdy zmiana trybu życia i metody naturalne zawiodą[18]

1. Psychika w kryzysie

W latach 60. ubiegłego wieku kanadyjski psycholog Elliott Jacques wprowadził do terminologii psychologicznej określenie „kryzys wieku średniego". Od tamtej pory nie stworzono chyba bardziej pojemnego terminu medycznego – upchnięto w nim mnóstwo męskich problemów, nie wgłębiając się w ich istotę. W niedługim czasie pojęcie to zaczęło być używać wyłącznie w pejoratywnym znaczeniu. Mąż zdradził żonę? To przez kryzys wieku średniego. Zaczął chodzić na siłownię po pięćdziesiątce lub dbać o siebie? Też go dopadł kryzys. A takie postrzeganie męskich problemów spłyca je i – co gorsza – zniechęca panów do szukania pomocy. Nic dziwnego, że gabinety andrologów nie należą do tych najbardziej obleganych.
Tymczasem opisane przez Jacques'a zjawisko jest naturalnym etapem życia każdego mężczyzny. Po przekroczeniu czterdziestki wielu panów dokonuje podsumowania osiągnięć życiowych i uświadamia sobie, że czas płynie nieubłaganie. To przyczynia się do refleksji nad karierą, sytuacją rodzinną i osobistymi osiągnięciami, ponieważ kultura, w której żyjemy, bardzo wysoko postawiła mężczyznom poprzeczkę. Muszą być pewni siebie i zaradni, powinni też dobrze zarabiać, a do tego najlepiej, by niezależnie od wieku mieli ciało i wigor 25-latka. Nie wszyscy mężczyźni u progu pięćdziesiątki są w stanie sprostać takim wymaganiom. Przytłacza ich bilans, którego dokonują, zamykają się więc w sobie, są rozdrażnieni lub, co gorsza, zaczynają sięgać po używki.
Niektórzy po chwilowym załamaniu jakoś się zbierają i cieszą życiem, rodziną i pracą. Inni popadają w depresję, a są i tacy, którzy usilnie starają się dogonić młodość i zmieniają swoje życie o 180 stopni, aby udowodnić sobie i otoczeniu, jak wiele jeszcze mogą osiągnąć.
Mężczyźni często nie znajdują zrozumienia dla swoich problemów związanych z andropauzą nawet u lekarzy. Bardzo często bagatelizowany jest na przykład brak akceptacji dla zmieniającego się po 45. roku życia ciała: przerzedzają się włosy, na skutek zmian metabolicznych zaczyna rosnąć brzuszek i osłabia się siła mięśni, które nie reagują już tak jak do tej pory na ćwiczenia, a na skroniach pojawiają się pierwsze siwe włosy. Panom trudno się z tym pogodzić. W sypialni też już nie zawsze stają na wysokości zadania, a że sfera seksualna jest dla nich bardzo ważna, staje się to powodem olbrzymiej frustracji. Wszystkie te problemy mają wspólny mianownik – andropauzę. I ze wszystkimi można się uporać! Ale nie uda się to bez odpowiedniego nastawienia psychicznego. Najlepiej zacząć od zidentyfikowania problemu i nie wstydzić się prosić o pomoc.

Fot. julieta_masc

eprasa.pl d8e061fa0c

Warto też uświadomić sobie, że wiele objawów andropauzy ulega zaostrzeniu wskutek stresu. Towarzyszący zmianom poziomu androgenów wysoki poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu, sieje istne spustoszenie w organizmie mężczyzny. Zaburza metabolizm, może nasilać łysienie i przyspieszać siwienie, skutkować nadwagą i problemami z erekcją, obniżeniem samooceny, osłabieniem koncentracji oraz upośledzeniem pamięci. Dzieje się tak dlatego, że zarówno kortyzol, jak i testosteron wytwarzane są z tego samego prekursora, jeśli zatem zestresowany organizm pełną parą wytwarza hormon stresu, zaczyna brakować substratu do syntezy testosteronu. Wtedy jego poziom gwałtownie się obniża. Dlatego nie można mówić o skutecznej walce z psychicznymi objawami andropauzy i poprawie samopoczucia bez rozprawienia się z przewlekłym stresem[5,6].

Skuteczne w walce ze stresem okażą się:

PROŚBA O POMOC Często to bliscy, zwłaszcza żony czy partnerki, są pierwszymi osobami, które zauważają, że coś jest z mężczyzną nie tak, że zmieniło się jego zachowanie i coś go dręczy. Warto zatem ich słuchać i nie wstydzić się prosić o pomoc. Czasami czułe wsparcie bliskich wystarcza, by mężczyzna odzyskał równowagę psychiczną i zadowolenie. Ważne jest to, by bliscy nie bagatelizowali problemów i nie wyśmiewali wysiłków, jakie mężczyzna czyni w celu zachowania młodości (wszak zapisanie się na siłownię czy do barbera wyjdzie mu jedynie na zdrowie). Jeśli tego rodzaju wsparcie okaże się niewystarczające, warto skorzystać z pomocy doświadczonego psychologa, który pomoże uporać się z negatywnymi emocjami i odzyskać radość życia.

TECHNIKI RELAKSACYJNE Medytacja, joga, *tai chi*, mindfulness lub trening autogenny Schultza pomogą uwolnić się od lęków, nabrać dystansu do rzeczywistości i zapanować nad stresem oraz negatywnymi emocjami. Ważne są kontakty z innymi ludźmi, spotkania z rodziną bądź przyjaciółmi. Często zestresowani panowie izolują się społecznie, a to błąd. Jak bowiem dowiodły badania przeprowadzone w Japonii, kontakty społeczne i życie towarzyskie obniżają poziom stresu.

Fot. SilviaP_Designe

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA Podczas ćwiczeń wydzielają się endorfiny, czyli hormony wprawiające nas w dobry nastrój i działające odprężająco. A im więcej we krwi endorfin, tym mniej kortyzolu. Nie chodzi o wyczynowe uprawianie sportu, wystarczy energiczny spacer z psem, pół godziny na basenie czy krótka gimnastyka w domowym zaciszu.

STAROŻYTNE TECHNIKI LECZENIA Wypróbuj akupunkturę i akupresurę. Te naturalne metody służą bowiem nie tylko do rozprawiania się z chorobami ciała, ale leczą także psychikę i pomagają uwolnić się od negatywnych emocji.

TERAPIA ZIOŁOWA Jeśli problemy cię przerastają, emocje biorą górę i nie możesz się wyciszyć, zastosuj doraźnie zioła uspokajające, które pomogą ci zebrać myśli, opanować stres i spokojnie zasnąć. Nie bez znaczenia jest także to, że jednocześnie wiele z nich radzi sobie skutecznie także z innymi problemami okresu andropauzy. Na przykład **szałwia lekarska** (*Salvia officinalis*) zawiera flawonoidy, garbniki, olejki eteryczne i witaminy B1, PP, A i C, a także żelazo, magnez i potas, dzięki którym zapobiega depresji i poprawia samopoczucie psychiczne, zmniejsza potliwość oraz działa antybakteryjnie; **melisa lekarska** (*Melissa officinalis*), za sprawą występującego w jej liściach kwasu rozmarynowego, działa uspokajająco, poprawia jakość snu, łagodzi stany lękowe i objawy depresji; **kozłek lekarski** (*Valeriana officinalis*), którego korzeń zawiera kwas walerenowy, ułatwia zasypianie, wycisza i uspokaja; **chmiel zwyczajny** (*Humulus lupulus*), a konkretnie jego szyszki, jest źródłem ksantohumolu i 8-prenylonaryngeniny, które są niezwykle silnymi antyoksydantami zwalczającymi wolne rodniki tlenowe, a ponadto hamują czynności kory mózgowej, działają uspokajająco i przeciwlękowo oraz ułatwiają zasypianie; **lawenda wąskolistna** (*Lavandula angustifolia*) dzięki kwiatom bogatym w garbniki, triterpeny, fitosterole, antocyjany i kwasy organiczne, czyli związki działające uspokajająco, łagodzi stres i ułatwia zasypianie; **rumianek pospolity** (*Matricaria chamomilla*) ma z kolei kwiaty obfitujące we flawonidy, kumaryny, fitosterole i cholinę, co tłumaczy jego działanie uspokajające i ułatwiające zasypianie; napar stosowany zewnętrznie zapobiega wypadaniu włosów; **miód manuka,** którego głównym aktywnym składnikiem jest metyloglioksal, inaczej aldehyd pirogronowy, poprawia pracę przewodu pokarmowego i działa jak naturalny antybiotyk, a także ułatwia zasypianie, uspokaja skołatane nerwy i łagodzi objawy depresji; stosuje się go ponadto

Pogorszenie się stanu psychicznego mężczyzn ma związek z niskim poziomem androgenów, które wywierają silny wpływ na ośrodkowy układ nerwowy i jego obszary odpowiedzialne między innymi za odczuwanie emocji, samoocenę i motywację do działania

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

eprasa.pl d8e061fa0c

Trzy adaptogeny najlepsze dla mężczyzn

Adaptogeny to niezwykłe rośliny o udowodnionym, korzystnym wpływie na organizm, które przede wszystkim pomagają uporać się ze skutkami przewlekłego stresu i przemęczenia, obniżają poziom hormonu stresu oraz sprzyjają odzyskaniu równowagi wewnętrznej. Ale to nie wszystko, co mogą dla mężczyzn zrobić te cenne rośliny. Okazuje się, że rozprawiają się one z wieloma objawami towarzyszącymi andropauzie. Ale uwaga, można po nie sięgnąć dopiero po konsultacji z lekarzem, ponieważ wchodzą w interakcje z wieloma lekami.

Witania ospała (*Witania somnifera*, ashwagandha) znacznie zwiększa wydzielanie testosteronu w jądrach i dehydroepiandrosteronu (DHEA) w nadnerczach – hormon ten jest bardzo zbliżony budową do testosteronu i może łatwo ulec przekształceniu w testosteron, jeśli organizm cierpi na jego niedobory. Ashwagandha poprawia dzięki temu jakość snu, zwiększa wydolność organizmu, zapobiega wahaniom nastroju, otyłości, osteoporozie i zmniejszeniu się masy mięśniowej, korzystnie wpływa na libido oraz poprawia płodność (zwiększa liczebność i ruchliwość plemników), a także zwalcza zaburzenia erekcji[19].

Różeniec górski (*Rhodiola rosea*, arktyczny korzeń) zwiększa wydolność fizyczną organizmu, poprawia sprawność psychomotoryczną i czas reakcji (co jest szczególnie ważne dla panów prowadzących samochód i obsługujących maszyny), łagodzi objawy depresji, podnosi samoocenę oraz obniża poziom gniewu i agresji. Okazuje się, że aktywne składniki różeńca regulują wydzielanie neuropeptydu odpowiedzialnego za ekspresję ponad 50 genów biorących udział w kontrolowaniu naszego zachowania, samopoczucia i odpowiedzi na sytuacje stresowe. Różeniec podnosi też poziom testosteronu i korzystnie wpływa na funkcje seksualne oraz płodność[20,21].

Traganek błoniasty (*Astralagus membranaceus*) zwiększa odporność organizmu na infekcje, dodaje energii i rozszerza naczynia krwionośne, nasilając tym samym dopływ krwi do jąder i prącia, co nie tylko pobudza wytwarzanie testosteronu, ale także zapobiega problemom z erekcją i poprawia parametry nasienia. Co ważne, aktywne składniki traganka zwiększają liczbę komórek Leydiga w jądrach, a to właśnie one odpowiadają za wydzielanie testosteronu. Jednocześnie pod wpływem działania tej rośliny zwiększa się ilość enzymów antyoksydacyjnych, co znacznie zmniejsza ryzyko zachorowania na nowotwory jąder[22]

w chorobie wieńcowej, miażdżycy i nadciśnieniu. Ale uwaga – wiele ziół wchodzi w interakcję z lekami, dlatego ich stosowanie trzeba omówić z lekarzem.

PROBIOTYKI Szczepy dobroczynnych bakterii, które znajdują się w kiszonkach i fermentowanych przetworach mlecznych, pomagają utrzymać prawidłowy skład mikrobioty jelitowej. A to właśnie ona odpowiada w dużej mierze za nasze samopoczucie psychiczne i wytwarzanie neuroprzekaźników regulujących pracę układu nerwowego. Jeżeli nie możesz włączyć do diety źródła naturalnych probiotyków, sięgaj po zawierające je suplementy[1,7].

2. Libido, gdzie jesteś?

Aktywność i sprawność seksualna to niezwykle ważna dziedzina życia, dlatego wszelkie dysfunkcje w tym zakresie, kojarzone z andropauzą, są dla mężczyzn źródłem niepokoju i obaw. Wbrew powszechnej opinii problemy seksualne mężczyzn związane z przekwitaniem nie ograniczają się jedynie do zmniejszenia libido. To zagadnienie o wiele bardziej złożone. Z jednej strony ma ono podłoże biologiczne – obniżające się stężenie testosteronu powoduje nie tylko zmnieszenie pożądania, ale może prowadzić także do zaburzeń erekcji, przedwczesnego wytrysku (który panowie kojarzą raczej z czasami burzliwej młodości) lub nawet całkowitej impotencji. Choć mężczyźni zachowują płodność do późnej starości, już po przekroczeniu 45. roku życia jakość ich nasienia pogarsza się, co może powodować także problemy ze spłodzeniem potomstwa. Faktem jest jednak, że w piątej dekadzie życia pojawiają się zazwyczaj pierwsze objawy zaburzeń krążenia i u wielu panów stwierdza się hipercholesterolemię oraz nadciśnienie tętnicze, które same w sobie, niezależnie od poziomu testosteronu, mogą mieć wpływ na sprawność seksualną. Niestety współczesny styl życia sprawia, że te dolegliwości, kojarzone do niedawna z wiekiem senioralnym, diagnozuje się u coraz młodszych osób. Nie bez znaczenia jest także kryzys psychiczny, który sprawia, że mężczyźni stają się przeczuleni na punkcie swojej atrakcyjności, irytuje ich pogorszanie się kondycji fizycznej i z trudem akceptują swoje zmieniające się ciało. Problem z samoakceptacją pogłębia każde niepowodzenie w sypialni, które jest przyczyną frustracji i zaburza poczucie własnej wartości. Aktywni do tej pory seksualnie mężczyźni

eprasa.pl d8e061fa0c

zaczynają przez to unikać zbliżeń, rodzą się w nich lęki i zahamowania, które negatywnie wpływają na ich związki. Ale także na te problemy istnieją naturalne i, co najważniejsze, skuteczne sposoby, które warto wypróbować.

Pomocne okażą się:

ROZSĄDEK Wbrew powszechnej i kreowanej przez media opinii mężczyźni nie są maszynami do seksu i każdy z nich, nawet młody, silny i zdrowy, ma swoje lepsze i gorsze dni. Dlatego warto dostosować się do swojego naturalnego rytmu i potrzeb. Jak wykazały badania, dopiero po sześćdziesiątce potrzeby seksualne partnerów wyrównują się, zatem warto o nich rozmawiać, by nabrać orientacji we wzajemnych oczekiwaniach.

BADANIA Chodzi o sprawdzenie, czy źródłem problemów w sferze intymnej faktycznie jest andropauza. Często bowiem, zwłaszcza w przypadku mężczyzn między 45. a 50. rokiem życia, za kłopoty w sypialni odpowiada nie tyle przekwitanie, ile niezdiagnozowany problem ze zdrowiem, w tym nadciśnienie tętnicze, miażdżyca lub cukrzyca. Wtedy wystarczy zapanować nad chorobą (właściwa dieta, zmiana stylu życia, przyjmowanie odpowiednich leków i suplementów), by stopniowo odzyskać dawną sprawność.

WIZYTA U ANDROLOGA Jeżeli problemy z erekcją nie ustępują lub nasilają się i nie można już prowadzić satysfakcjonującego życia seksualnego, warto wybrać się do specjalisty, który zleci odpowiednie badania i zadecyduje, czy w danym przypadku wystarczy zmiana nawyków i stylu życia (np. rezygnacja z używek, zwiększenie aktywności fizycznej, odpowiednia suplementacja afrodyzjakami), czy potrzebna jest terapia hormonalna, np. leczenie inhibitorami fosfodiesterazy, które powodują rozszerzenie tętniczek doprowadzających krew do ciał jamistych prącia. Czasami konieczne jest zastosowanie jednej z inwazyjnych metod leczenia zaburzeń erekcji, takich jak terapia falami dźwiękowymi, zastosowanie pompy próżniowej bądź podanie leków bezpośrednio do ciał jamistych prącia.

TERAPIA ZIOŁOWA Zastosuj zioła, których od tysięcy lat używano jako afrodyzjaki i naturalne leki na potencję, takie jak **korzeń pieprzycy peruwiańskiej** (*Lepidium mesenii*), nazywany również **korzeniem maca**, który dzięki obecnej w nim argininie zwiększa libido oraz wytwarzanie plemników, a więc jest polecany panom, którzy myślą o prokreacji. Zapobiega on również zaburzeniom erekcji i pomaga na długie lata zachować sprawność seksualną. Wyciąg z liści **miłorząbu dwuklapowego** (*Ginkgo biloba*) reguluje natomiast naturalny mechanizm rozszerzania naczyń krwionośnych wskutek pobudzania syntezy tlenku azotu, dzięki czemu zwiększa napływ krwi do prącia i przez to ułatwia odbycie stosunku płciowego. Z kolei egzotyczna **muira puama** (*Ptychopetalum olacoides*), nazywana również drzewem potencji, poprawia sprawność seksualną i zwiększa libido, a korzeń **żeń-szenia** (*Panax ginseng*) zawiera ginsenozydy, które zwiększają zdolność hemoglobiny do wiązania tlenu, co wpływa na dotlenienie organizmu, zwiększa sprawność fizyczną i podwyższa poziom testosteronu we krwi, a to przekłada się na zwiększenie libido oraz poprawę sprawności seksualnej. Warto wypróbować **dziki pochrzyn** (*Dioscorea villona*), który zawiera diosgeninę, czyli fitohormon regulujący gospodarkę hormonalną, korzystnie wpływający na libido, a także **johimbę lekarską** (*Pausinystalia yohimbe*), która dzięki zawartości pobudzającej autonomiczny układ nerwowy i blokującej określone receptory johimbiny rozszerza naczynia krwionośne i pomaga uzyskać erekcję oraz wpływa na libido.

CHŁÓD Unikaj przegrzania jąder – nie bez powodu znajdują się one na zewnątrz jamy brzusznej, w worku mosznowym. Takie umiejscowienie tych narządów sprzyja ich chłodzeniu, okazuje się bowiem, że wysoka temperatura nie tylko pogarsza jakość nasienia, ale także zaburza funkcjonowanie komórek odpowiedzialnych za wytwarzanie testosteronu. Należy też unikać trzymania laptopa na kolanach – jego radiatory oddają wtedy ciepło prosto w okolice krocza[8].

3. Szwankująca prostata

Choć 72% mężczyzn deklaruje, że nie ma wiedzy na temat andropauzy i jest to obcy im termin, aż 78% z nich wie jednak, czym jest przerost prostaty (inaczej gruczołu sterczowego lub krokowego), i że istnieje zagrożenie rakiem tego narządu. Po prostu nie łączą oni andropauzy z problemami z prostatą[5]. Tymczasem sprawa jest poważna, ponieważ łagodny przerost prostaty (ang. benign prostate hyperplasia – BPH,) dotyka 20% czterdziestolatków, a wśród panów

Fot. F1Digitals

Andropauza to proces naturalny związany ze stopniowym zmniejszaniem się, średnio o jeden procent rocznie, stężenia testosteronu we krwi. Jest to proces nieodwracalny, można jedynie spowalniać jego tempo i łagodzić objawy. Androlodzy zachęcają mężczyzn, jeśli nie ma przeciwwskazań medycznych, do stosowania hormonalnej terapii zastępczej (HZT), polegającej na uzupełnianiu niedoborów testosteronu

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

eprasa.pl d8e061fa0c

po sześćdziesiątce odsetek ten wynosi już 60%. Odnośnie do raka prostaty statystyki są jeszcze bardziej bezlitosne. Okazuje się, że zaraz po raku płuc to rak prostaty jest najczęściej diagnozowanym męskim nowotworem i każdego dnia aż 48 Polaków słyszy w gabinecie diagnozę „ma pan raka". Co gorsza, w momencie rozpoznania aż 25% z nich ma już przerzuty[9]. Dlaczego? Otóż łagodny przerost prostaty, spowodowany zaburzeniami hormonalnymi towarzyszącymi andropauzie, długo może nie dawać żadnych objawów. Wielu mężczyzn nie łączy także problemów z oddawaniem moczu (mikcją) z prostatą. A zaczynają się one zazwyczaj całkiem niewinnie, około 45. roku życia, od częstego oddawania moczu. Wielu panów tłumaczy ten objaw zbyt dużą ilością wypitej kawy czy zapaleniem pęcherza. Kolejnym symptomem jest oddawanie moczu mniejszymi porcjami i cieńszym strumieniem. Wielu mężczyzn zaczyna się niepokoić dopiero wtedy, gdy muszą kilka razy wstać w nocy do toalety, a i tak towarzyszy im uczucie, że nie opróżnili pęcherza do końca. W skrajnych przypadkach panowie tracą kontrolę nad mikcją i nie są w stanie utrzymać moczu. Jest to spowodowane tym, że choć sam gruczoł nie bierze udziału w oddawaniu moczu, a jego zadaniem jest wytwarzanie wydzieliny będącej nośnikiem i odżywką dla plemników w ejakulacie, otacza on cewkę moczową (prostata składa się z dwóch płatów, pomiędzy którymi przebiega cewka moczowa). Powiększenie się stercza powoduje zatem ucisk na cewkę i generuje problemy z oddawaniem moczu. Nieleczone BPH może doprowadzić do całkowitego zablokowania dróg moczowych, skutkującego groźnym dla zdrowia, a nawet życia, zapaleniem nerek, kamicą nerkową i martwicą ściany pęcherza moczowego. BPH może też prowadzić do rozwoju raka prostaty, zatem im szybciej mężczyzna zacznie działać, tym większe ma szanse na uniknięcie groźnych powikłań, choroby nowotworowej i problemów emocjonalnych, związanych np. z nietrzymaniem moczu czy trudnościami w aktywności seksualnej[1,10].

Pomocne okażą się:

BADANIA PROSTATY Nie taki wilk straszny, jak go malują. To obrosłe wieloma mitami badanie trwa jedynie kilka minut i polega na tym, że lekarz urolog wprowadza palec do odbytu i bada wielkość prostaty, jej kształt i konsystencję. Badanie jest całkowicie bezbolesne i odbywa się z poszanowaniem godności pacjenta. Lekarze zalecają, by regularnie badać prostatę już po przekroczeniu 45. roku życia, nawet przy braku jakichkolwiek niepokojących objawów – to jedyny sposób na uniknięcie raka prostaty i wczesne wykrycie BPH. Jeśli badanie wykaże zmiany, urolog zaleci kolejne badania, w tym m.in. USG prostaty i badanie moczu oraz analizę krwi, w tym oznaczenie poziomu PSA, czyli antygenu swoistego dla prostaty, którego stężenie znacznie wzrasta, jeśli w gruczole tym rozwija się nowotwór. Im wcześniej zostanie on wykryty, tym większe są szanse na całkowite wyleczenie – udaje się to w 90% wcześnie zdiagnozowanych przypadków.

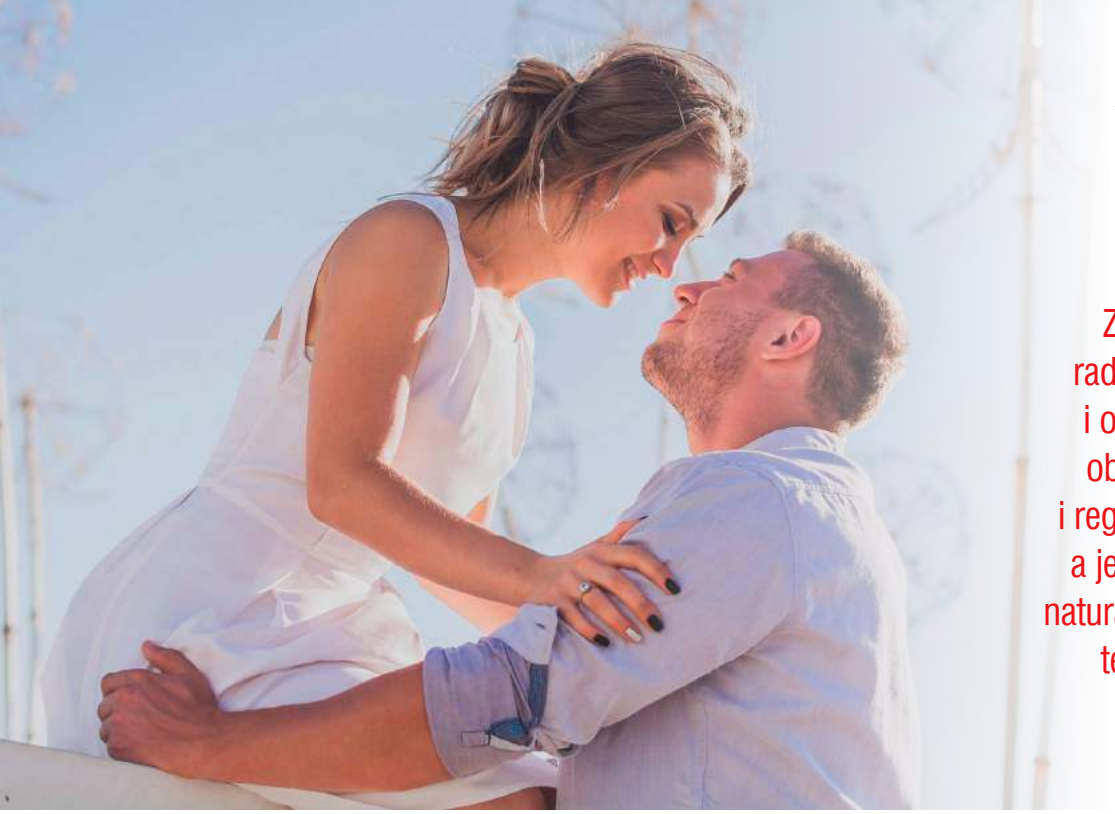
Lekarz od męskich spraw

Androlog to lekarz zajmujący się typowo męskimi dolegliwościami związanymi z układem rozrodczym, ale nie tylko – specjalizacja ta jest bardzo szeroka, jednak mało znana. Dlatego niewielu panów korzysta z pomocy androloga. Tymczasem jest on dla mężczyzny tym, kim ginekolog dla kobiety. Znalezienie lekarza, przy którym nie odczuwa się skrępowania, pomaga w rozwiązywaniu problemów zdrowotnych i przejściu przez kolejne etapy męskiego przekwitania. Warto też pamiętać, że androlog zajmuje się nie tylko andropauzą. Mężczyzna może się do niego zwrócić także z wszelkimi problemami z płodnością (bezpłodność, chęć wykonania wazektomii) i aktywnością seksualną (zaburzenia erekcji, zmniejszenie się libido), a nawet w przypadku wystąpienia zaburzeń emocjonalnych związanych ze sferą seksualną. Ponadto zadaniem androloga jest leczenie zaburzeń hormonalnych i chorób układu moczowo-płciowego, w tym chorób prostaty (przerost, stan zapalny, nowotwory), jąder (urazy, skręt jądra lub powrózka nasiennego, wodniaki, żylaki) i penisa (stan zapalny, korekcja anatomicznych wad wrodzonych, nowotwory). W razie potrzeby androlog kieruje na badania lub do innego specjalisty (urolog, seksuolog, chirurg)[24]

Nowoczesne metody leczenia potrafią też sprowadzić raka prostaty do choroby przewlekłej, a nie śmiertelnej, dając szansę na długie życie pomimo choroby.

PROFILAKTYKA BPH Tu najlepiej sprawdzają się, o ile nie ma przeciwwskazań medycznych, preparaty ziołowe. Zastosowane na bardzo wczesnym etapie łagodnego przerostu prostaty pomagają zahamować powiększanie się tego gruczołu na wiele lat. Tego rodzaju działanie wykazują owoce **palmy sabałowej** (*Serenoa repens*). Zawierają one fitosterole, które przyczyniają się do zmniejszenia wielkości prostaty i zapobiegają jej powiększaniu, ułatwiają oddawanie moczu oraz łagodzą uczucie parcia na pęcherz. Z kolei **olej z pestek dyni** zmniejsza objawy związane z BPH, ułatwia oddawanie moczu i korzystnie wpływa na potencję. Dzięki zawartości fitosteroli podobnie działa **korzeń pokrzywy zwyczajnej** (*Urtica dioica*). Z kolei **wierzbownica drobnokwiatowa** (*Epilobium parviflorum*) zawiera flawonoidy i sterole, które hamują przerost gruczołu krokowego, zapobiegając podziałom komórek nabłonka wydzielniczego prostaty. Obniżają one również stężenie prostaglandyn odpowiedzialnych za rozwój stanu zapalnego w obrębie prostaty i dróg moczowych. Warto też sięgnąć po **śliwę afrykańską** (*Pygeum africanum*), ponieważ w korze tego drzewa znajdują się triterpeny i n-doconasol, łagodzące trudności z oddawaniem moczu w przebiegu BPH. Stosuje się ją także u pacjentów przygotowywanych do chirurgicznego usunięcia prostaty. Z kolei **pyłek żyta**

eprasa.pl d8e061fa0c



Zadowolenie z życia, radość, pozytywne myśli i odczuwanie szczęścia obniżają poziom stresu i regulują osie hormonalne, a jednocześnie w sposób naturalny zwiększają stężenie testosteronu we krwi

(ang. rye pollen) blokuje w komórkach prostaty receptory adrenergiczne, hamując tym samym rozrost gruczołu krokowego pod wpływem dihydrotestosteronu (DHT). Ponieważ nie wpływa to na poziom testosteronu we krwi, nie dochodzi do problemów z potencją. Pomocne są także **kwiaty czerwonej koniczyny** (*Trifolium pratense*), które zawierają izoflawonoidy, triterpeny i fitosterole, chroniące przed rozwojem raka prostaty i działające rozkurczowo na mięśnie gładkie, oraz **kwiaty głogu,** zmniejszające problemy z oddawaniem moczu.

LECZENIE POD OKIEM ANDROLOGA Jeśli jest to konieczne, prostatę trzeba leczyć, nawet jeśli leki niekorzystnie wpływają na sprawność seksualną – zdrowie i życie jest najważniejsze. W terapii stosuje się zasadniczo dwa rodzaje leków. Pierwszym są inhibitory 5-alfareduktazy, które blokują aktywność tego przekształcającego testosteron do aktywnej formy DHT enzymu – to właśnie DHT przyczynia się w głównej mierze do rozrostu gruczołu krokowego. Pod wpływem tych leków prostata obkurcza się (nawet o 25%), co daje wyraźną ulgę w dolegliwościach związanych z oddawaniem moczu, a ponadto obniża się poziom PSA we krwi. Drugim rodzajem leków są alfablokery, krótkotrwale rozkurczające mięśnie gładkie stercza i dróg moczowych, a tym samym ułatwiające oddawanie moczu. Ich działanie nie powoduje jednak obkurczenia prostaty. Jeśli nawet którykolwiek z leków zaburza sprawność seksualną, nie należy go samodzielnie odstawiać (niestety czyni tak wielu panów). Trzeba się udać po poradę do lekarza, który albo zmodyfikuje leczenie, albo zaleci inne metody zapobiegania zaburzeniom erekcji. W okresie leczenia należy stosować zabezpieczenie w postaci prezerwatywy, ponieważ kobiety nie powinny mieć kontaktu z metabolitami leków znajdującymi się w ejakulacie. Są one szkodliwe zwłaszcza dla kobiet w ciąży, a właściwie dla płodów, szczególnie męskich, gdyż zaburzają ich rozwój płciowy. W leczeniu BPH i raka prostaty stosuje się także terapie hormonalne.

WSPARCIE Istnieje wiele stowarzyszeń zrzeszających mężczyzn borykających się z problemami z prostatą lub walczących z rakiem tego narządu. Udzielają one nie tylko wsparcia psychologicznego, ale także cennych porad praktycznych, jak sobie poradzić z tym złożonym problemem, oraz pomagają skontaktować się ze specjalistami. Ważne jest także to, by mężczyzna nie unikał rozmów z partnerką, ponieważ to ona będzie dla niego wsparciem w trakcie leczenia, a więc powinna wiedzieć, z jakimi wyzwaniami będą oboje musieli się zmierzyć.

LECZENIE OPERACYJNE W niektórych przypadkach jest ono po prostu koniecznością. Nawet jeżeli lekarz zaleci częściowe lub całkowite usunięcie prostaty, to jeszcze nie koniec świata. Choć po zabiegu całkowitego wycięcia organu wytrysk jest już niemożliwy i mężczyzna staje się bezpłodny, nadal może osiągać erekcję i odczuwać satysfakcję z seksu. Oczywiście zdarzają się powikłania w trakcie zabiegu, które mogą generować wiele problemów zarówno w sferze seksualnej, jak i z oddawaniem moczu, ale są to sporadyczne przypadki. A im mniejsze szkody wyrządziła choroba, tym mniejsze ryzyko powikłań, zatem wracamy do punktu wyjścia – najważniejsza jest wczesna diagnostyka.

ODSTRESOWANIE Przewlekły stres może przyczynić się do rozwoju bolesnego zapalenia prostaty, które nasila objawy BPH i utrudnia leczenie. Stres szkodzi organizmowi także na poziomie komórkowym – prowadzi do wydzielania nadmiaru uszkadzających tkanki wolnych rodników tlenowych, które mogą przyczyniać się do powstawania nowotworów. Dlatego warto, by dieta obfitowała w zwalczające rodniki antyoksydanty, takiej jak witaminy A, C i E oraz polifenole, których dostarczają głównie świeże warzywa i owoce oraz oleje roślinne[1,10].

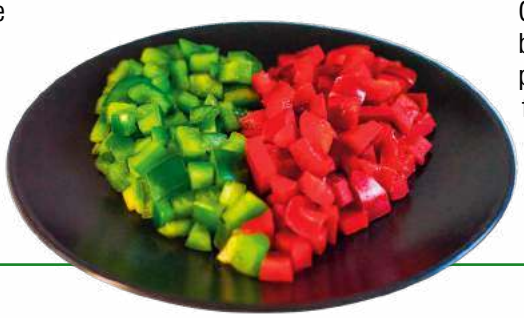
Fot. StarFlaes

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

eprasa.pl d8e061fa0c

Zrób to dla serca, naprawdę warto!

Prawidłowy poziom testosteronu we krwi zapobiega chorobom układu krążenia i serca oraz hiperlipidemii. Wraz z obniżeniem stężenia tego hormonu rośnie zatem ryzyko zawału, arytmii, choroby niedokrwiennej serca i miażdżycy oraz wynikającej z nieprawidłowości w układzie krążenia impotencji. Jest to spowodowane wzrostem aktywności cytokin prozapalnych, które odpowiedzialne są m.in. za powstawanie blaszki miażdżycowej przy jednoczesnym nasileniu procesów wykrzepiania, które prowadzą do zagęszczenia krwi i wzrostu ryzyka zakrzepicy. Co ważne, wszystkie problemy z krążeniem w okresie andropauzy pogłębia wysoki poziom cholesterolu, na który wpływ ma nie tylko dieta, ale i zmieniający się profil hormonalny. Z tych samych przyczyn panowie po pięćdziesiątce są bardziej narażeni na wystąpienie insulinooporności i cukrzycy typu 2. Jak przeciwdziałać tym procesom? Po przekroczeniu 45. roku życia wykonuj regularnie badania i nie zaniedbuj wizyt u lekarza; zdrowo się odżywiaj – w menu 50-latka nie powinno zabraknąć świeżych warzyw i owoców (witaminy, minerały, obniżające poziom cholesterolu fitosterole i antyoksydanty), olejów roślinnych (kwasy tłuszczowe), ryb (kwasy omega-3, witaminy rozpuszczalne w tłuszczach), podrobów (koenzym Q10) i mięsa (pełnowartościowe białko); bądź aktywny fizycznie, ponieważ serce do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje ruchu i pracy mięśni, które wspomagają krążenie żylne; unikaj używek, takich jak papierosy i alkohol[1]



Niechciane zmiany

To, kiedy pojawią się zauważalne oznaki przekwitania, zależy w dużej mierze od dwóch czynników: genów i trybu życia. Na to, jakie geny podarowali nam rodzice, nie mamy wpływu, jednak na tryb życia już tak. Warto sobie uświadomić, że niewłaściwa dieta, bogata w tłuszcze zwierzęce i potrawy smażone oraz żywność wysokoprzetworzoną, a także używki, brak snu i niedostatek ruchu przyspieszają andropauzę oraz nasilają jej objawy. Aby przez długie lata cieszyć się atrakcyjnym i, co najważniejsze, zdrowym ciałem, trzeba unikać tych pułapek. Spójrzmy, jak można przeciwdziałać pięciu najważniejszym fizycznym oznakom andropauzy[1].

1. Łysienie androgenowe

Dlaczego niektórzy mężczyźni łysieją około trzydziestki, a inni cieszą się bujną czupryną do późnej starości? To kwestia genów regulujących wrażliwość cebulek włosów na aktywną formę testosteronu, czyli DHT. Zazwyczaj jednak przerzedzenie włosów obserwuje się dopiero w piątej dekadzie życia, a odpowiadać za utratę włosów mogą nie tylko zmiany hormonalne w ciele mężczyzny, lecz również styl życia i wszelkie choroby przewlekłe.

Pomocne okażą się:

WIZYTA U LEKARZA Pierwsze kroki skieruj do lekarza pierwszego kontaktu i dokładnie się przebadaj, ponieważ nierzadko mężczyźni łysieją przedwcześnie z powodu chorób, takich jak niedoczynność tarczycy, insulinooporność czy cukrzyca, a nie wskutek andropauzy. Przyczyną mogą być także: anemia, niedobory pokarmowe i niezdiagnozowane problemy dermatologiczne. Warto też z lekarzem przejrzeć listę przyjmowanych leków, ponieważ wiele z powszechnie stosowanych (nawet dostępnych bez recepty) nasila wypadanie włosów.

ZAPOBIEGANIE Znaczenie ma odpowiednia dieta. Powinna obfitować w produkty wpływające na porost włosów i ich zdrowy wygląd, a więc zawierające witaminy z grupy B (produkty pełnoziarniste), witaminę A (owoce cytrusowe, papryka, owoce dzikiej róży), witaminę H (jaja, podroby, groch), cynk (owoce morza, jaja, ryby) i miedź (podroby, owoce morza, produkty pełnoziarniste), a także metioninę (jaja, mleko) i cysteinę (zboża), dwa ważne aminokwasy odpowiedzialne za wzrost włosów.

ODPOWIEDNIA PIELĘGNACJA Wielu mężczyzn po umyciu głowy wyciera włosy energicznie, tak jak resztę ciała, a to błąd. W ten sposób można uszkodzić nie tylko same włosy, ale też cebulki, z których wyrastają. Włosy najlepiej delikatnie ugniatać ręcznikiem, aż do odsączenia z nich wody. Warto też zamienić kosmetyki typu „3 w jednym" (żele do jednoczesnego mycia twarzy, ciała i włosów) na delikatne szampony i odżywki przeznaczone do regeneracji cebulek i zapobiegające wypadaniu włosów.

LEKI Warto wiedzieć, że leki stosowane w przypadku problemów z prostatą, a zwłaszcza inhibitory 5-alfareduktazy, hamują przekształcanie testosteronu w DHT, przez co zmniejszają ilość DHT (oddziałującego na cebulki) i w ten sposób ograniczają łysienie. Z kolei stosowany zewnętrznie minoksydyl lub aminexil (szampony, płyny, spreje) zwiększa ukrwienie cebulek i pobudza wzrost nowych włosów oraz zapobiega ich wypadaniu, jednak przerwanie kuracji skutkuje szybkim powrotem do stanu wyjściowego.

Fot. Fredie_Marufu

eprasa.pl d8e061fa0c

Sen, melatonina i andropauza

Melatonina jest hormonem wydzielanym przez szyszynkę, niewielki gruczoł znajdujący się w mózgu. Jej zadaniem jest regulowanie rytmu dobowego. Gdy zapada zmrok, nasz mózg otrzymuje informację o zbliżającej się porze nocnego odpoczynku i zaczyna wydzielać melatoninę, która relaksuje, odpręża i wprowadza nas w sen. Gdy zaś nadchodzi poranek i przez przymknięte jeszcze powieki wpadają do oka pierwsze promienie słońca, wydzielanie melatoniny ustaje, a uaktywniają się hormony pobudzające do działania. Paradoksalnie wielu panów po pięćdziesiątce, mimo odczuwania zmęczenia, osłabienia i senności za dnia, ma kłopoty z zaśnięciem wieczorem, a ich sen jest niespokojny i przerywany okresami wybudzenia. A to właśnie podczas snu organizm regeneruje się, uwalnia od stresu i przygotowuje na wyzwania następnego dnia. Jak dowiodły badania, deprywacja snu może zaostrzać objawy chorób przewlekłych i nasilać także te towarzyszące andropauzie. Winne temu są niedobory melatoniny, naturalnie towarzyszące przekwitaniu. Jak im zaradzić? Lekarze zalecają, by przy problemach ze snem zażywać 1–5 mg melatoniny na dobę, w postaci suplementu. Zaczynać warto od niskiej dawki i zwiększać ją jedynie w razie potrzeby[1]

MEDYCYNA ESTETYCZNA Z roku na rok ma ona coraz więcej do zaoferowania łysiejącym panom. Możliwy jest już nie tylko przeszczep lub zagęszczanie włosów, lecz również pobudzanie ich wzrostu za pomocą metod, takich jak mezoterapia, zabiegi z wykorzystaniem światła (tzw. ledoterapia) lub lasera czy ostrzykiwanie skóry głowy osoczem bogatopłytkowym[11].

2. Utrata masy mięśniowej

Jeśli towarzyszy jej osłabienie mięśni, nazywana jest także sarkopenią. Szczególnie widoczna bywa u panów, którzy do tej pory dbali o swoje ciało, prowadzili aktywny tryb życia i rzeźbili mięśnie na siłowni. Pomiędzy 40. a 60. rokiem życia dochodzi bowiem u mężczyzn do utraty około 20% masy mięśniowej i stopniowego zmniejszania się siły mięśni szkieletowych. Jest to spowodowane przede wszystkim ograniczeniem anabolicznego wpływu testosteronu na tkankę mięśniową i obniżeniem się stężenia hormonu wzrostu w organizmie. Brak stymulującego działania hormonów prowadzi do rozpadu białek budujących mięśnie, na skutek czego dochodzi do aktywacji cytokin prozapalnych, które dodatkowo uszkadzają mięśnie i osłabiają ich siłę. Udowodniono, że w komórkach mięśniowych dochodzi także do nadmiernego wytwarzania szkodliwych wolnych rodników tlenowych i niszczenia odpowiedzialnych za wytwarzanie energii mitochondriów, co przy spowodowanym przez wiek ubytku komórek macierzystych znacznie ogranicza możliwości regeneracji i odbudowy mięśni.

Pomocne okażą się:

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA Jest ona pomocna w utrzymaniu masy i elastyczności mięśni. Choć po czterdziestce budowanie masy mięśniowej i jej rzeźbienie okazuje się stosunkowo trudne, nadal jest możliwe. W Internecie można znaleźć mnóstwo filmów motywujących do działania, które dokumentują zakończone sukcesem wysiłkiem mężczyzn, którzy grubo po pięćdziesiątce postanowili o siebie zadbać i udało im się uzyskać ciało atlety. Wystarczy wykonywać odpowiednio dobrane przez specjalistę ćwiczenia. Co ważne, wpływają one także korzystnie na cały organizm, w tym na krążenie i metabolizm, oraz pomagają w pozbyciu się nadmiarowych kilogramów. Nie zapominajmy także o tym, że regularna aktywność fizyczna to także jeden z najprostszych i naturalnych sposobów na pobudzenie wydzielania testosteronu. U 50-latków doskonale sprawdza się zwłaszcza trening wytrzymałościowy i oporowy.

ODPOWIEDNIA DIETA Jadłospis powinien być dostosowany do potrzeb przekwitającego organizmu – zapotrzebowanie kaloryczne organizmu 50-latka jest dużo mniejsze niż nastolatka, zatem należy to uwzględnić, by nie doszło do przybrania na wadze. Dieta powinna dostarczać mniej węglowodanów, a więcej białka, które w dodatku pobudza wydzielanie testosteronu. Dietetycy zalecają zatem, by stanowiło ono 20–25% posiłku, co pozwoli zaspokoić potrzeby organizmu i budować masę mięśniową. Dieta powinna być urozmaicona, należy jeść warzywa, owoce i zdrowe tłuszcze. Niedobory składników pokarmowych można uzupełniać za pomocą suplementów diety i specjalnych odżywek, najlepiej po konsultacji z dietetykiem.

eprasa.pl d8e061fa0c

Niebieska tabletka – czy to dobry pomysł?

Pierwszą myślą wielu mężczyzn, którzy doświadczają problemów w sferze seksualnej, jest sięgnięcie po słynną tabletkę lub jej generyczne odpowiedniki dostępne bez recepty. Co gorsza, przyjmują te tabletki niemal bez ograniczeń coraz młodsi mężczyźni, którzy nie mają problemów z potencją, ale chcą się wykazać sprawnością seksualną przed partnerką. Działanie tego rodzaju leków polega na rozluźnieniu mięśni gładkich naczyń krwionośnych ciał jamistych i zwiększeniu dzięki temu ukrwienia prącia, co pozwala na osiągnięcie pełnej i długotrwałej erekcji. Warto jednak wiedzieć, że przyjmowanie sildenafilu, awanafilu, wardenafilu czy tadalafilu nie jest obojętne dla organizmu i może skutkować bólami głowy, zaburzeniami widzenia i problemami z krążeniem (z migotaniem przedsionków, udarem i zapaścią włącznie). Im częściej mężczyzna sięga po tego typu preparaty, tym ryzyko jest większe. Stosowane doraźnie raczej nie wyrządzają szkody i, co ważne, działają skutecznie także w przypadku zaburzeń erekcji na tle psychicznym. Ale... z czasem, nadużywane, mogą prowadzić do trwałej impotencji lub uzależnienia psychicznego od leku, a wtedy osiągnięcie erekcji, nawet przy braku jakichkolwiek problemów fizjologicznych czy psychicznych, staje się niemożliwe[25]

TESTOSTERON Terapia zastępcza testosteronem skutecznie hamuje sarkopenię i pomaga odzyskać dawną sylwetkę, jednak z uwagi na to, że wiąże się z wieloma skutkami ubocznymi, powinno się ją stosować pod nadzorem i tylko za zgodą lekarza, nigdy na własną rękę.
FIZJOTERAPIA Potrafi zdziałać cuda i utrzymać w dobrym stanie mięśnie, ścięgna i stawy. Wiele ćwiczeń nie wymaga wizyty w gabinecie, można je wykonywać w domowym zaciszu. Pomocne są także zabiegi elektrostymulacji i magnetoterapia[12].

3. Nadliczbowe kilogramy

Obniżenie się poziomu testosteronu prowadzi do zmian w metabolizmie węglowodanów, skutkujących otyłością, zwłaszcza brzuszną, związaną z odkładaniem się tłuszczu wokół narządów wewnętrznych, a więc nie tylko pod skórą, co może niekorzystnie wpływać na ich funkcjonowanie. Pamiętajmy też, że tkanka tłuszczowa wydziela hormony i enzymy regulujące metabolizm, a jeśli jest jej zbyt dużo, zachwiana zostaje równowaga organizmu. We krwi otyłego mężczyzny zwiększa się między innymi poziom aromatazy, enzymu przekształcającego testosteron w żeński hormon, estradiol, który pobudza odkładanie się podskórnej tkanki tłuszczowej. Dochodzi ponadto do zaburzenia osi hormonalnych sterowanych przez przysadkę i zahamowania syntezy testosteronu. Zatem im mniej testosteronu, tym więcej tkanki tłuszczowej, a tym samym jeszcze mniej testosteronu i jeszcze większa nadwaga. Jak mężczyzna może wyjść z tego błędnego koła?

Pomocne okażą się:

DIETA WYSOKOBIAŁKOWA Wspominaliśmy już o niej w odniesieniu do sarkopenii. Jej zasady wymagają zmniejszenia ilości spożywanych węglowodanów – to właśnie ich nadmiar w diecie (a nie tłuszczów) zamieniany jest w kwasy tłuszczowe magazynowane w komórkach tłuszczowych. Panowie po pięćdziesiątce powinni też unikać głodówek, ponieważ obniżają one poziom testosteronu.
UNIKANIE POKUS Wrogiem są zwłaszcza słodkie przekąski i zajadania stresu. Jesteśmy tak skonstruowani, że w chwili osłabienia lub wyczerpującego stresu pragniemy jak najszybciej dostarczyć organizmowi dawkę energii, a najłatwiej pozyskać ją ze słodyczy – do tego właśnie większość z nas przyzwyczaiła swój organizm i jest to reakcja nieświadoma. Niewiele osób potrafi oprzeć się pokusie i zamiast batonika wybrać zdrową przekąskę lub odreagować stres podczas treningu. I to jest jedna z przyczyn tycia. Warto zatem w chwili głodu sięgać po zdrową żywność – na rynku dostępne są specjalne batony białkowe lub jogurty przeznaczone specjalnie dla mężczyzn.
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA Pozwala ona nie tylko spalić zbędny tłuszcz, ale także, dzięki temu, że stymuluje wydzielanie endorfin, poprawić samopoczucie psychiczne, co pomaga unikać podjadania. Dobrze sprawdzają się ćwiczenia ogólnorozwojowe (pływanie, jogging, jazda na rowerze) i zajęcia na siłowni – warto zapytać trenera o odpowiedni zestaw ćwiczeń.
KONSULTACJA Z LEKARZEM Czasem przyczyną otyłości w andropauzie nie jest tryb życia czy dieta, tylko choroba (cukrzyca typu 2, insulinooporność, niedoczynność tarczycy). Zatem bez leczenia się nie obejdzie. Warto też omówić z lekarzem sposób leczenia innych chorób przewlekłych, ponieważ skutkiem

Fot. krustovin

eprasa.pl d8e061fa0c

ubocznym stosowania niektórych preparatów, takich jak leki przeciwdepresyjne, uspokajające, przeciwpadaczkowe czy antyarytmiczne, jest zwiększenie masy ciała. Nie można ich jednak samodzielnie odstawiać, a ewentualną zmianę lub modyfikację dawki należy ustalić z lekarzem[1].

4. Nadmierne pocenie się

To zmora wielu panów, równie frustrująca jak zlewne poty i uderzenia gorąca u pań po menopauzie. Pocenie się bywa tak obfite, że nawet najmniejszy wysiłek powoduje przemoczenie koszuli. Utrudnia to funkcjonowanie i staje się powodem do wstydu. Tymczasem to chyba najprostszy do pokonania problem związany z andropauzą.

Pomocne okażą się:

ODPOWIEDNIE KOSMETYKI Chodzi o dezodorant lub antyperspirant zawierający tzw. bloker pocenia (związki glinu, kwas taninowy lub borny), który zablokuje ujścia gruczołów potowych. Nie powinno się jednak stosować tych kosmetyków codziennie, wystarczy po nie sięgać kilka razy w tygodniu. Pomocne są także kąpiele z dodatkiem naparu z szałwii, kory dębu lub pokrzywy.

ZABIEGI MEDYCYNY ESTETYCZNEJ Skuteczna okaże się zwłaszcza terapia laserem neodymowym, który niszczy gruczoły potowe w skórze, lub ostrzykiwanie tych gruczołów botoksem. Dobre rezultaty daje także jonoforeza (forma elektroterapii), podobnie jak zabiegi z wykorzystaniem mikrofal. Minusem tych terapii jest to, że można je zastosować tylko miejscowo, np. pod pachami lub na dłoniach, ale nie na całym ciele.

SKORYGOWANIE DIETY Nadmierne pocenie się mogą powodować: kawa, alkohol, ostre potrawy, czosnek, imbir, sok z malin, pieprz, cynamon i słodycze (gwałtowny wyrzut insuliny wiąże się z wydzielaniem potu) oraz jedzenie typu fast food.

WIZYTA U LEKARZA Czasem za nadmierne pocenie się nie odpowiada andropauza, tylko choroba. Nadpotliwość to często bagatelizowany objaw, który może towarzyszyć nadciśnieniu, bezdechowi sennemu, nadczynności tarczycy, chorobom serca czy nawet nowotworom. Wydzielanie potu nasilają także niektóre antydepresanty, leki przeciwbólowe, nasercowe i hormonalne. Pomóc może zmiana leku lub odpowiednie skorygowanie dawki[1,3].

5. Powiększenie się piersi

Aż 40% mężczyzn w okresie andropauzy zauważa u siebie powiększenie gruczołów sutkowych. Początkowo niewielkie grudki mogą przeobrazić się w pierś wielkością przypominającą kobiecy biust. Winne są temu hormony, a właściwie brak równowagi pomiędzy nimi i wzrost poziomu wspomnianego już estradiolu, któremu towarzyszy także większe stężenie wydzielanej przez przysadkę prolaktyny, hormonu odpowiedzialnego m.in. za pobudzenia gruczołów do wydzielania mleka w czasie ciąży.

Pomocne okażą się:

KONSULTACA Z LEKARZEM Ginekomastia może towarzyszyć wielu poważnym chorobom i i nie musi być powiązana z andropauzą. Dlatego należy przeprowadzić diagnostykę w kierunku nowotworu jąder, przysadki i nadnerczy oraz niewydolności nerek, cukrzycy i chorób wątroby. Lecząc te choroby, zmniejsza się jednocześnie objawy ginekomastii. Powiększenie gruczołów sutkowych bywa skutkiem ubocznym przyjmowania leków nasercowych, obniżających ciśnienie krwi, moczopędnych i antydepresantów oraz stosowania marihuany medycznej – to aż jedna czwarta przypadków. Warto też wiedzieć, że zaburzenia hormonalne leżące u podstaw ginekomastii można leczyć, na przykład podając pacjentom DHT, który nie ulega już konwersji do estrogenów, a zatem nie podnosi poziomu tych hormonów[13].

ODPOWIEDNIA DIETA Powinny z niej zniknąć pobudzające rozrost gruczołu sutkowego fitoestrogeny (roślinne odpowiedniki kobiecych hormonów), których bogatym źródłem jest przede wszystkim soja i jej przetwory, takie jak tofu czy wegańskie kotlety, a także ciecierzyca, fasola i soczewica. Warto też ograniczyć spożycie ziemniaków, szparagów, sezamu, kukurydzy, piwa i mięsa[14].

ZABIEGI MEDYCYNY ESTETYCZNEJ Czasem są konieczne, zwłaszcza jeśli na skutek utrzymującego się powiększenia gruczołów sutkowych doszło do ich przebudowy łącznotkankowej. Gruczoł może się obkurczyć, ale tkanka łączna już nie zmniejszy swojej objętości. Warto też wykonać badanie USG, które wykaże, jaki jest udział tkanki tłuszczowej w powiększonym sutku, ponieważ przyrost tkanki gruczołowej może być nieznaczny, a za rozmiar męskiego biustu odpowiada po prostu tłuszcz. Wtedy pomocna jest liposukcja[13]. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4046605/
2. https://kampaniespoleczne.pl/badaj-jajka/
3. Wójcicka M. i in., Wpływ testosteronu na organizm człowieka, Edukacja Biologiczna i Środowiskowa nr 3, 2016
4. https://www.mp.pl/pacjent/badania_zabiegi/172884,androgeny-hormony-androgenowe
5. Walaszek K. i wsp., Andropauza a jakość życia, Forum Medycyny Rodzinnej 2017, tom 11, nr 5, 209–215
6. https://www.pulsus.com/scholarly-articles/andropause-and-depression-a-perspective-for-the-clinician.html
7. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8166567/
8. http://www.przeglad-urologiczny.pl/artykul.php?1092
9. https://www.rp.pl/diagnostyka-i-terapie/art37379381-dramatyczne-statystyki-raka-prostaty-w-polsce
10. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558920/
11. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25905192/
12. https://www.mp.pl/pacjent/dieta/niedozywienie/309977,sarkopenia-przyczyny-objawy-i-leczenie
13. https://journals.viamedica.pl/endokrynologia_polska/article/viewFile/25863/20683
14. https://www.czytelniamedyczna.pl/2641,fitoestrogeny-rola-prozdrowotna-i-zawarto-w-produktach.html
15. http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/8493042.stm
16. Mojska H. i in., Izomery trans – warto wiedzieć, NCEZ, 08.01.2019
17. https://www.endokrinologie.net/pressemitteilungen-archiv/080929.php
18. Mulhall J.P. et al., Evaluation and management of testosterone deficiency: AUA guideline, J Urol. 2018;200(2): 423–432
19. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6438434/
20. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6230218/
21. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9228580/
22. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5422695/
23. https://www.menshealth.com/fitness/a37915893/arnold-schwarzenegger-workout-weight-machine-aging/
24. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12374107/
25. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10400408/

eprasa.pl d8e061fa0c

Uwolnij pełny potencjał resweratrolu

Resweratrol połączony z włóknem hydrożelowym wykazuje nawet 10 razy większą biodostępność niż inne jego formy, a to ma znaczenie dla zachodzących w organizmie procesów, które powiązano z długowiecznością.

TEKST **ALAN BELL**

Resweratrol należy do ważnych, wielozadaniowych składników żywności. Potencjalnie może wydłużać nasze życie, sprzyja prawidłowemu funkcjonowaniu układu sercowo-naczyniowego i mózgu oraz wspiera metabolizm[1-3].
Jednym z wyzwań związanych z resweratrolem było znalezienie sposobu na zwiększenie jego przyswajalności. Okazało się, że rozwiązaniem jest resweratrol w postaci hydrożelowej[4].

Biodostępność resweratrolu

Resweratrol jest związkiem polifenolowym występującym w różnych roślinach, a zwłaszcza w czerwonych winogronach, niektórych jagodach i rdeście japońskim. W postaci wolnej resweratrol cechuje mała biodostępność[4-6]. Większość wolnego resweratrolu nie wchłania się do krwiobiegu i nie trafia do tkanek, co jest niepożądanym zjawiskiem, ponieważ wykazuje on wobec nich korzystne działanie. Dzieje się tak, ponieważ aktywny resweratrol jest szybko metabolizowany[4-6].

Ochrona przed błyskawiczną degradacją

Naukowcy odkryli, że preparat otrzymany z włókna roślinnego może chronić resweratrol przed szybkim metabolizowaniem, znacznie zwiększając jego biodostępność i dystrybucję do tkanek[4]. Galaktomannany to niestrawne włókno pochodzenia roślinnego. Ludzkie enzymy trawienne nie są w stanie go rozłożyć. Po osadzeniu resweratrolu w macierzy utworzonej z tych włókien powstaje hydrożel chroniący resweratrol przed szybką degradacją w wątrobie i przewodzie pokarmowym. W najnowszym badaniu przydzielono losowo uczestników do dwóch grup. Pierwsza otrzymywała resweratrol w hydrożelowej postaci, a druga przyjmowała taką samą dawkę zwykłego, nieprzetworzonego resweratrolu[4]. Nowatorska formuła zwiększyła biodostępność resweratrolu ponad 10-krotnie. Ponadto u uczestników badania przyjmujących resweratrol w hydrożelowej postaci zaobserwowano prawie czterokrotny wzrost szczytowego poziomu tego związku we krwi, co wiązało się z prawie czterokrotnie dłuższym okresem jego półtrwania. Oznacza to, że hydrożelowy resweratrol osiągnął wyższe stężenie w organizmie i dłużej pozostawał w krwiobiegu.

Dlaczego resweratrol jest biologicznie ważny

Resweratrol jest fitoskładnikiem, który reguluje wiele procesów wewnątrzkomórkowych. Na przykład aktywuje on[2,3]:

- **sirtuiny**, białka regulujące funkcjonowanie komórek i zapewniające długowieczność;
- **czynnik transkrypcyjny Nrf2**, czyli główny regulator obrony organizmu przed uszkodzeniami oksydacyjnymi;
- **białka FOXO,** będące regulatorami autofagii, czyli procesu porządkowania komórkowego, który odpowiada za prawidłowe funkcjonowanie tkanek.

Wpływając na te i inne procesy zachodzące w organizmie, resweratrol pomaga zapobiegać niektórym chorobom przewlekłym, a także łagodzi ich objawy. Jego działanie jest podobne do tego, jakie powodują diety o ograniczonej kaloryczności i ćwiczenia fizyczne, usprawniające metabolizm. Dzięki wielowymiarowemu oddziaływaniu na organizm resweratrol zapewnia szeroki wachlarz korzyści zdrowotnych, w tym poprawę wrażliwości komórek na insulinę, aktywację genów długowieczności i zmniejszenie nasilenia przewlekłych stanów zapalnych[2,3].

Wielopłaszczyznowe efekty

Resweratrol wpływa praktycznie na każdy układ narządów w naszym ciele. Spośród różnych potencjalnych korzyści, zaobserwowanych podczas wielu badań, na szczególną uwagę zasługuje to, że resweratrol:

- **promuje długowieczność** – podawanie restweratrolu wiązało się z wydłużeniem życia organizmów modelowych: w przypadku much karmionych pokarmem zawierającym różne dawki tej substancji doszło do średniego wydłużenia życia o 10–29%[7-9], a u pszczół – o 38%[10];

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.mdpi.com/1420-3049/27/2/424
2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7056472/
3. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7143620/
4. https://pubs.acs.org/doi/10.1021/acsomega.2c00116
5. Sandhir R, Singhal N, Garg P. Increasing resveratrol bioavailability: A therapeutic challenge focusing on the mitochondria. In: de Oliveira MR, ed. Mitochondrial Dysfunction and Nanotherapeutics: Elsevier; 2021:349-84.
6. https://nyaspubs.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1749-6632.2010.05842.x
7. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25640851/
8. https://www.mdpi.com/2072-6643/11/8/1804
9. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6567216/
10. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3433935/
11. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29359958/
12. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31065943/
13. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30400297/
14. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23624181/
15. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30399060/
16. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7730696/
17. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29141969/
18. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30421960/
19. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6165300/
20. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30017172/
21. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30381233/
22. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6232815/
23. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5622687/
24. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30260025/

Fot. moscito1

eprasa.pl d8e061fa0c

TO MUSISZ WIEDZIEĆ

- Resweratrol jest związkiem polifenolowym występującym w rozmaitych roślinach, szczególnie w czerwonych winogronach, niektórych jagodach i rdeście japońskim.
- Na wielu różnych modelach badawczych wykazano, że resweratrol promuje długowieczność. Został on też przebadany pod kątem wpływu na metabolizm i układ sercowo-naczyniowy, a także na funkcjonowanie mózgu i odporność.
- Nowa hydrożelowa formuła resweratrolu wykorzystuje włókno pochodzenia roślinnego do ochrony resweratrolu przed trawieniem, poprawiając tym samym jego biodostępność nawet 10-krotnie i umożliwiając mu osiągnięcie większego stężenia we krwi w dłuższym czasie.

- **poprawia zdrowie metaboliczne** – resweratrol przyczynia się do utrzymania optymalnego metabolizmu, gwarantującego prawidłowe funkcjonowanie wszystkich układów w organizmie. Badania przedkliniczne i kliniczne wykazują, że może on poprawić wrażliwość na insulinę i obniżyć poziom lipidów, ułatwić kontrolę cukrzycy, zmniejszyć masę ciała i poprawić stan mikroflory jelitowej[3,11-19];
- **chroni serce** – w badaniach wykazano, że resweratrol poprawia funkcjonowanie naczyń krwionośnych i reguluje ciśnienie krwi. To oznacza, że przyczynia się do zwalczania głównych przyczyn chorób sercowo-naczyniowych[2,15-17,20,21];
- **poprawia parametry pracy mózgu** – dane z badań przedklinicznych potwierdzają, że resweratrol może zmniejszyć stan zapalny nerwów i gromadzenie się nieprawidłowych białek, powiązanych z chorobami neurodegeneracyjnymi, takimi jak choroba Alzheimera i choroba Parkinsona[1,3,22-24]. W badaniach na modelu muszki owocowej specjalna forma resweratrolu również wykazała działanie neuroprotekcyjne[8];
- **pobudza układ immunologiczny i działa przeciwzapalnie** – w badaniach przedklinicznych wykazano immunomodulujące działanie resweratrolu, chroniące przed patogenami i toksynami. Resweratrol ma również właściwości przeciwzapalne[1,3,20];
- **wykazuje aktywność przeciwnowotworową** – wyniki badań przedklinicznych dowodzą, że resweratrol blokuje nieprawidłowy wzrost komórek, niszczy patologiczne komórki i zapobiega ich rozprzestrzenianiu się w organizmie[3].

Dzięki większej biodostępności **hydrożelowy resweratrol** może zmaksymalizować nasz potencjał do osiągnięcia tych korzyści zdrowotnych.

Podsumowanie

W badaniach przedklinicznych prowadzonych na zwierzętach wykazano, że resweratrol ma zdolność do przedłużania życia, a także do tłumienia wielu procesów patologicznych. W odniesieniu do ludzi badano resweratrol pod kątem jego wpływu na szereg mechanizmów chorobowych. Mała biodostępność resweratrolu od dawna stanowiła problem. Badanie kliniczne wykazało, że hydrożelowy resweratrol wchłania się nawet 10 razy lepiej niż przyjmowany w tradycyjnej postaci. ■

Konsultacja medyczna Gary Gonzales, lekarz

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

https://www.lifeextension.com/magazine/2023/2/resveratrol-full-potential

REKLAMA

eprasa.pl d8e061fa0c

Przepisy w stylu keto dla smakoszy

Czy warto się nimi zainteresować? Tak, zwłaszcza że dieta ketogeniczna pomaga odkrywać nowe smaki i pozwala w kuchni eksperymentować. Istnieje mnóstwo przepisów dla smakoszy, przedstawiamy kilka z nich. Osoby zainteresowane dietą ketogeniczną zapraszamy też do lektury dossier, które ukazało się w poprzednim, styczniowo-lutowym, numerze naszego magazynu (dostępnym na www.ulubionykiosk.pl) i które w całości zostało poświęcone temu sposobowi żywienia.

KETO PANCAKES

Ayem Nour, „Po prostu KETO", wydawca Thierry Souccar

Czas przygotowania: 10 minut
Czas gotowania: 10 minut
Liczba porcji: 6

SKŁADNIKI
- 75 g mąki migdałowej
- 40 g mąki kokosowej
- 25 g brązowego erytrytolu
- 1/2 opakowania proszku do pieczenia
- 25 dl napoju kokosowego (lub sojowego czy migdałowego)
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 1 łyżeczka wody z kwiatów pomarańczy
- 1 łyżeczka sproszkowanych ziaren wanilii
- 3 jajka

W salaterce ubić jajka z brązowym erytrytolem. Wymieszać z roztopionym olejem kokosowym i dodać mleko kokosowe.
Dodać mąkę, drożdże, wodę z kwiatów pomarańczy oraz wanilię i wymieszać powstałą masę.
Pancakes (czyli amerykańskie naleśniki) przygotowywać na patelni na średnim ogniu, używając chochli. Smażyć z jednej strony przez 5 minut, przewrócić i smażyć z drugiej przez kolejne 5 minut

PARÓWKI W CIEŚCIE

Ayem Nour, „Po prostu KETO", wydawca Thierry Souccar

Czas przygotowania: 10 minut
Czas pieczenia: 15 minut
Liczba porcji: 6

SKŁADNIKI
- 300 g mąki migdałowej
- 100 g mąki kokosowej
- 120 g roztopionego masła
- 4 całe jajka
- 1 żółtko
- pół łyżeczki soli
- 20 małych parówek
- serek śmietankowy typu Sant Môret

Wszystkie suche składniki wymieszać w salaterce.
Dodać roztopione masło i jajka.
Dobrze całość wymieszać, aż do uzyskania ciasta o jednolitej konsystencji.
Uformować z ciasta kulę, owinąć ją folią aluminiową i chłodzić przez 30 minut w lodówce.
Rozgrzać piekarnik do 180 st. C.
Parówki pokroić na trzycentymetrowe kawałki.
Rozwałkować ciasto na stolnicy i pokroić w paski o długości 5–6 cm i szerokości 2 cm. Paski posmarować odrobiną sera twarogowego.
Na jednym końcu umieścić kawałek parówki i zawinąć go w ciasto.
Obtoczyć zawinięte w ciasto parówki w roztrzepanym żółtku. Piec 15 minut

Fot. yana_tic

eprasa.pl d8e061fa0c

Fot. StockSnap

KREM-PUDDING

Monique Béjat,
zainspirowana kremem dr Catherine Kousmine

SKŁADNIKI

- 1 łyżka nasion lnu i/lub 1 łyżka nasion sezamu

Zmielić w elektrycznym młynku do kawy lub zmiksować w blenderze, a uzyskaną mąkę przełożyć do miski i dodać do niej następujące składniki:

- 1 łyżka nasion chia
- 1 łyżka psyllium (jasne łuski babki płesznik)
- opcjonalnie 1 łyżka nasion roślin oleistych (słonecznik, dynia itp.)

Dodać napój roślinny (kokosowy, migdałowy) w takiej ilości, by po wymieszaniu całości powstała jednolita masa. Wstawić do lodówki na kilka godzin.
Tuż przed jedzeniem dodać łyżkę dowolnego oleju bogatego w kwasy tłuszczowe omega-3 i dobrze zemulgować. Dodać kilka malin lub borówek.
Jeśli chcemy całość dosłodzić, najlepiej zrobić to za pomocą 1–2 łyżek glicyny.
Składniki „suche" można przygotować wcześniej i przechowywać w słoiku w lodówce

Poszukiwana: glicyna

To aminokwas (białko) o słodkim smaku, który organizm potrafi syntezować, ale często w niewystarczających ilościach. W epoce paleolitu człowiek, spożywając wszystkie części upolowanych przez siebie zwierząt, miał dostęp także do glicyny. Dziś, w czasach, gdy spożywamy tylko szlachetne części zwierząt, w których glicyna jest nieobecna, nie mamy już takiej możliwości. Niedobór tego aminokwasu jest więc powszechny.
Glicyna jest składnikiem tkanki łącznej, dlatego odgrywa istotną rolę w zachowaniu zdrowia stawów, silnych kości i odpowiedniej masy mięśniowej. Pomaga ona również utrzymać właściwy poziom hormonu wzrostu, który sprzyja regeneracji, odbudowie i długowieczności komórek, ograniczając jednocześnie, co ważne, ich degenerację.
Potwierdzono naukowo także inne istotne funkcje glicyny, która...

- bierze udział w syntezie kwasów żółciowych, niezbędnych do trawienia tłuszczów;
- stymuluje wytwarzanie soku żołądkowego, również niezbędnego w procesie trawienia;
- przyspiesza początek fazy snu wolnofalowego (snu krzepiącego) i tym samym poprawia jakość snu;
- poprawia koncentrację, tempo reakcji i pamięć;
- zwiększa wrażliwość na insulinę, a tym samym ogranicza odkładanie się tkanki tłuszczowej w okolicach brzucha;

Co ważne, glicyna jest jednym z trzech składników glutationu, czołowego przeciwutleniacza, który odgrywa zasadniczą rolę w detoksykacji wątroby. Warto wiedzieć, że w znacznych ilościach występuje ona w rosole z kury.

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

eprasa.pl d8e061fa0c

PANIEROWANY KOZI CROTTIN

Geoffrey Cornet, „50 twarzy tłuszczu", wydawca Thierry Souccard

Przygotowanie: 10 minut
Czas smażenia: 2–3 minuty
Liczba porcji: 2

SKŁADNIKI
- 1 kozi serek crottin
- 4 plasterki suszonej szynki (ok. 50 g)
- 1 jajko
- 20–30 g mielonych orzechów laskowych
- 2 łyżeczki oleju kokosowego lub smalcu

Kozi crottin przekroić na pół. Każdą połówkę zawinąć w dwa plasterki suszonej szynki i zanurzyć w roztrzepanym jajku, a następnie obtoczyć w mielonych orzechach laskowych.
Na dobrze rozgrzanym smalcu lub oleju kokosowym smażyć każdą połówkę po obu stronach, aż się zarumieni.
Makroskładniki w jednej porcji:
tłuszcz – 26,5 grama,
białko – 19 gramów,
węglowodany – 1,9 grama.
Wartość kaloryczna: około 325 kcal

PŁYNĄCA CZEKOLADA

Geoffrey Cornet, „50 twarzy tłuszczu", wydawca Thierry Souccard

Czas przygotowania: 15 minut
Czas pieczenia: 7–10 minut
Czas oczekiwania: 2 godziny
Liczba porcji: 6

SKŁADNIKI
- 200 g gorzkiej czekolady 85%, 90% lub 100%
- 6 jajek
- 60–90 g erytrytolu (w zależności od procentowej zawartości kakao w czekoladzie)
- 100 g masła
- 2 łyżki mąki migdałowej
- 1 g fleur de sel (rodzaj soli morskiej, dostępnej także przez Internet)
- 50 g posiekanych orzechów laskowych

Rozgrzać piekarnik do 200 st. C. Czekoladę z masłem rozpuścić w mikrofali (3 razy po 20 sekund). W salaterce wymieszać jajka ze słodzikiem. Dodać czekoladę i masło, a następnie mąkę migdałową, fleur de sel i orzechy laskowe.
UWAGA Do pieczenia można użyć pojedynczych foremek, czas pieczenia będzie wówczas krótszy (6–7 minut). Ja zdecydowałem się na formę o średnicy 20 centymetrów, stosunkowo wysoką (pieczenie trwało 9 minut).
Ciasto powinno być zapieczone na brzegach. Małe pęknięcia na wierzchu pokazują, że wciąż jest gorące. Pozwól mu ostygnąć, co może trwać nawet dwie godziny! Przed podaniem wystarczy wstawić ciasto na 10 sekund do mikrofalówki, by znów stało się płynne.
Makroskładniki w jednej porcji:
tłuszcz – 44,8 grama, białko – 14,2 grama,
węglowodany – 3,8 grama.
Wartość kaloryczna:
około 325 kcal

Fot. turenza

eprasa.pl d8e061fa0c

FASZEROWANA DYNIA „SMAKI HISZPANII"

Geoffrey Cornet, „50 twarzy tłuszczu", wydawca Thierry Souccar

Czas przygotowania: 20 minut
Czas pieczenia: 50 minut
Liczba porcji: 4

SKŁADNIKI
- 1 dynia red kuri, inaczej hokkaido (700 do 800 g)
- pół cebuli
- 100 g chorizo (tradycyjna kiełbasa hiszpańska)
- 100 g pieczarek
- 100 g crème fraîche (francuska śmietanka zawierająca około 35% tłuszczu)
- 100 g sera owczego
- tymianek, sól i pieprz

Oczyścić dynię za pomocą gąbki, by usunąć resztki ziemi. Wstawić do piekarnika na 30 minut, piec w temperaturze 200 st. C.
W międzyczasie posiekać cebulę, pokroić chorizo i pieczarki. Na patelni podsmażyć wszystkie składniki razem z tymiankiem. Zdjąć z ognia i dodać crème fraîche oraz trzy czwarte pokrojonego w kostkę sera.
Odkroić od strony szypułki jedną trzecią dyni i delikatnie usunąć z niej gniazda nasienne, uważając, by nie rozpadła się na części. Doprawić solą i pieprzem. Wlać nadzienie do dyni i dodać resztę sera (chcemy, by zapiekł się na wierzchu). Całość wstawić do piekarnika na 15 minut, piec w temperaturze 200 st. C.
Przed podaniem nałożyć „pokrywkę", czyli górną część dyni. Danie można jeść łyżką, razem ze skórką. Niczego nie marnujemy!
Makroskładniki w jednej porcji:
tłuszcz – 23,8 grama, białko – 12,2 grama, węglowodany – 8,2 grama.
Wartość energetyczna: około 316 kcal

Fot. NoName_13 Fot. FabricioMacedoPhotos

PYSZNA ZUPA DYNIOWA

Czas przygotowania: 30 minut
Liczba porcji: 4–6

SKŁADNIKI
- 25 dag dyni
- 1–2 kostki bulionu ekologicznego
- 250 ml soku jabłkowego
- 2 średnie ziemniaki
- 1 cebula
- 3 łyżki śmietanki 30%
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka startego imbiru
- 1–2 łyżki masła
- szczypta cynamonu

Cebulę i ziemniaki obrać i pokroić w kostkę, podsmażyć na patelni z dodatkiem masła. Dynię zetrzeć na tarce do warzyw, przełożyć wraz z cebulą i ziemniakami do garnka. Dodać bulion warzywny i trzy szklanki wody.
Gotować całość, aż ziemniaki będą miękkie (15–20 minut). Zmiksować zawartość garnka, dodać sok jabłkowy, doprawić imbirem, cynamonem i cytryną. Na koniec dodać śmietankę. Zupę można podawać z prażonymi pestkami dyni.

Poznaj sekrety dyni

Dynia jest pożywna i bogata w substancje wspierające zdrowie. Jedna filiżanka tego warzywa (około 240 g) dostarcza 0,2 grama tłuszczów, 2 gramy białka, 12 gramów węglowodanów i 3 gramy włókna pokarmowego, a także witaminy: A, C, E i B12, potas, miedź, mangan i żelazo. Dynia jest bogata w karotenoidy, które są silnymi przeciwutleniaczami, neutralizującymi wolne rodniki tlenowe, odpowiedzialne między innymi za rozwój poważnych chorób, w tym nowotworów. Zawiera także substancje chroniące nasz wzrok, takie jak zeaksantyna i luteina – oba związki powiązano z mniejszym ryzykiem wystąpienia zwyrodnienia plamki żółtej, związanego z wiekiem, i zaćmy. Wzbogacenie menu w potrawy z dyni okaże się dobroczynne także dla naszej skóry: przeciwutleniacze chronią ją przed szkodliwym działanie promieniowania UV, a witamina C uczestniczy ponadto w wytwarzaniu kolagenu, nazywanego białkiem młodości, który zapewnia skórze odpowiednie napięcie, sprężystość i elastyczność.

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

8e061fa0c

Popraw metabolizm za pomocą kwercetyny

Występująca w niektórych roślinach kwercetyna może obniżać wiek metaboliczny, jednocześnie zmniejszając ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.

TEKST **WILLIAM PATEL**

Zaburzenia metaboliczne mogą szybko doprowadzić do rozwoju chorób przewlekłych. Czynniki dietetyczne, siedzący tryb życia i zły stan zdrowia jelit przyczyniają się do pogorszenia metabolizmu[1-3]. Naukowcy dowiedli, że znajdująca się w pokarmach roślinnych kwercetyna może przeciwdziałać zaburzeniom metabolicznym[4]. Badanie kliniczne przeprowadzone z udziałem osób starszych, cierpiących na zespół metaboliczny, wykazało, że kwercetyna zmniejsza ryzyko chorób sercowo-naczyniowych[5].

Co to jest zespół metaboliczny?

Zespół metaboliczny to grupa współistniejących objawów, obejmująca przynajmniej trzy z wymienionych poniżej[6]:

- podwyższone ciśnienie krwi
- duże stężenie glukozy we krwi
- zwiększony obwód talii
- niski poziom cholesterolu HDL
- wysoki poziom trójglicerydów

Osoby z zespołem metabolicznym są obciążone większym ryzykiem rozwoju cukrzycy i jej powikłań, chorób sercowo-naczyniowych, zaburzeń związanych z wiekiem i przedwczesnej śmierci[6,7].

Kwercetyna na ratunek

Naukowców od dawna intryguje, dlaczego dieta roślinna chroni przed chorobami metabolicznymi. Jednym ze składników występujących w warzywach, owocach i roślinach leczniczych jest flawonoid kwercetyna. Setki badań z wykorzystaniem hodowli komórkowych i zwierząt, a także z udziałem ludzi, dowiodły wielu korzystnych dla zdrowia właściwości tej substancji. Liczne efekty działania kwercetyny przekładają się bezpośrednio na zdrowie metaboliczne, powodując między innymi odwracanie się zmian zachodzących w organizmie, gdy metabolizm nie jest prawidłowy[4].
W kontrolowanym badaniu klinicznym, przeprowadzonym wśród osób starszych z zespołem metabolicznym, wykazano, że kwercetyna poprawiała metabolizm, zmniejszała ryzyko chorób sercowo-naczyniowych i obniżała wiek metaboliczny uczestników[5].

Lepsza kontrola poziomu glukozy we krwi

Uważa się, że zespół metaboliczny jest najczęściej spowodowany insulinoopornością i upośledzeniem mechanizmów kontroli poziomu glukozy we krwi. Insulina jest hormonem, który pomaga komórkom pobierać i przetwarzać składniki odżywcze z pokarmu, w tym cukry. W większości chorób metabolicznych komórki nie reagują prawidłowo na insulinę – ten stan nazywa się insulinoopornością[8,9]. W konsekwencji zwiększa się stężenie glukozy we krwi, co z kolei przyczynia się do rozwoju przewlekłych chorób zwyrodnieniowych, charakterystycznych dla starzejącego się organizmu. Dlatego u osób z cukrzycą lub zespołem metabolicznym częściej diagnozuje się choroby przewlekłe[2]. Skoki poziomu glukozy po posiłku szkodzą wszystkim, ale diabetykom prawdopodobnie najbardziej. Przyczyniają się one do uszkodzenia komórek i naczyń krwionośnych oraz zwiększają ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych i przedwczesnej śmierci. Wyjaśnijmy zatem, w jaki sposób kwercetyna reguluje mechanizmy kontroli glikemii:

- badania przedkliniczne wykazują, że kwercetyna pomaga aktywować szlaki komórkowe, takie jak szlak kinazy białkowej aktywowanej przez 5'AMP (AMPK), które regulują metabolizm i zwiększają wrażliwość komórek na insulinę[4,10,11];
- metaanaliza randomizowanych kontrolowanych badań wykazała, że suplementacja kwercetyną przez osiem tygodni lub dłużej, w dawce 500 mg lub większej, obniżyła stężenie glukozy we krwi na czczo. Taka sama dawka obniżyła również poziom insuliny[12];
- w badaniu nad cukrzycą typu 2 wykazano, że nawet pojedyncza dawka kwercetyny powoduje korzystny efekt kliniczny. W randomizowanym badaniu kontrolowanym placebo 24 diabetykom, przyjmującym już leki na cukrzycę, podano przed spożyciem cukru prostego 400 mg kwercetyny. Spowodowało to, że w porównaniu z grupą otrzymującą placebo mieli oni mniejsze stężenie glukozy we krwi[13];

Fot. wutzkoh

eprasa.pl d8e061fa0c

- inne badanie kliniczne wykazało, że długotrwała suplementacja kwercetyną spowodowała znaczną poprawę odpowiedzi na doustny test tolerancji glukozy[5]. Innymi słowy, spowodowała mniejszy skok poziomu cukru we krwi.

Suplementacja kwercetyną skutkowała zatem poprawą kontroli glikemii i polepszeniem metabolizmu węglowodanów.

Wpływ na poziom lipidów

Ważną cechą choroby metabolicznej jest także podwyższony poziom cholesterolu LDL i trójglicerydów oraz obniżony poziom cholesterolu HDL (dobry cholesterol)[2]. Podobnie jak podwyższony poziom glukozy we krwi, zmiany te przyczyniają się do rozwoju chorób sercowo-naczyniowych[1,2]. Liczne badania z udziałem ludzi wykazały korzyści płynące ze stosowania kwercetyny przy zaburzeniach lipidowych. W przypadku osób dorosłych z nadwagą lub otyłością oraz ze zdiagnozowanym wczesnym zespołem metabolicznym przyjmowanie 150 mg kwercetyny dziennie obniżało ciśnienie krwi i poziom utlenionego cholesterolu LDL[14]. Stosowanie przez zdrowych mężczyzn 150 mg kwercetyny dziennie przez osiem tygodni doprowadziło do zmniejszenia obwodu talii i obniżenia poposiłkowego skurczowego ciśnienia krwi (wyższy wynik na ciśnieniomierzu) oraz poziom trójglicerydów[15]. W badaniu kontrolowanym placebo, z udziałem 110 pacjentów z zespołem metabolicznym, w wieku 60–74 lata, podawanie 240 mg kwercetyny dziennie przez trzy miesiące obniżyło poziom cholesterolu całkowitego i LDL[5]. Z kolei randomizowane kontrolowane badanie wykazało, że codzienna suplementacja kwercetyną obniża poziom cholesterolu całkowitego, cholesterolu LDL i trójglicerydów oraz podnosi poziom cholesterolu HDL[16].

NIE WSZYSTKIE KWERCETYNY SĄ TAKIE SAME

Wprawdzie kwercetyna oferuje nam szeroki wachlarz korzyści zdrowotnych, jednak z trudem się ona wchłania. Dążąc do rozwiązania tego problemu, naukowcy odkryli, że organizm przyswaja kwercetynę o wiele lepiej, gdy jest otoczona fitosomem. W badaniu klinicznym dotyczącym zwiększenia korzyści terapeutycznych związanych z przyjmowaniem tego flawonoidu okazało się, że kwercetyna fitosomowa wykazywała 50 razy większą biodostępność niż zwykła. Dla przykładu: dawka 10 mg kwercetyny fitosomowej odpowiada dawce 500 mg kwercetyny zwykłej[30]

Ochrona jelit i wątroby

Badania na zwierzętach potwierdzają, że kwercetyna może chronić wątrobę przed nieprawidłowym gromadzeniem się tłuszczów i regulować metabolizm lipidów[17-21]. Wykazano, że nawet w przypadku pacjentów z niealkoholowym stłuszczeniem wątroby suplementacja kwercetyną poprawia stan tego narządu, zmniejsza oznaki jego uszkodzenia i stan zapalny, a jednocześnie stężenie lipidów we krwi[22]. Korzystnie wpływa także na mikrobiom jelitowy, czyli populację bakterii zamieszkujących nasze jelita. Kwercetyna może być pomocna w przywracaniu prawidłowego składu mikrobiomu. Należy się

REKLAMA

kenay®
PONAD 30 LAT DOŚWIADCZENIA

ODWIEDŹ NASZ SKLEP INTERNETOWY
kenay.com.pl

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

eprasa.pl d8e0611a0c

TO MUSISZ WIEDZIEĆ

- Zaburzenia metaboliczne są coraz częstsze, a naukowcy ostrzegają, że ich występowanie może przybrać rozmiar epidemii.
- Nieprawidłowości metaboliczne obejmują otyłość, cukrzycę, zespół metaboliczny, nieprawidłowy poziom lipidów we krwi i niealkoholowe stłuszczenie wątroby.
- Wszystkie wymienione wyżej zaburzenia są ze sobą powiązane i drastycznie zwiększają ryzyko rozwoju chorób przewlekłych związanych z wiekiem, od raka po demencję.
- Naukowcy odkryli, że kwercetyna – flawonoid występujący w wielu roślinach – chroni zdrowie metaboliczne.
- Badania kliniczne i przedkliniczne wykazują, że suplementacja kwercetyną może przynieść korzyści w przypadku chorób metabolicznych, ponieważ poprawia kontrolę poziomu glukozy we krwi i obniża poziom lipidów, jednocześnie chroniąc wątrobę i zmniejszając stan zapalny oraz stres oksydacyjny

spodziewać, że zmniejsza to stan zapalny i przeciekanie jelit, a także wpływa korzystnie na stan innych narządów i całego organizmu[23].

Otyłość i zespół metaboliczny

Otyłość zwiększa ryzyko rozwoju zaburzeń metabolicznych. Prospektywne badanie, analizujące wskaźniki śmiertelności w odniesieniu do 6678 zdrowych mężczyzn w średnim wieku, wykazało, że zespół metaboliczny zwiększa ryzyko nagłej śmierci z powodu zawału serca o 68 procent[7]. Z kolei w badaniu z udziałem osób dorosłych z nadwagą lub otyłością, we wczesnym stadium zespołu metabolicznego, testowano suplementację 150 miligramami kwercetyny dziennie. Ta umiarkowana dawka obniżyła u uczestników badania ciśnienie krwi i poziom utlenionego cholesterolu LDL[24]. Inne badanie kliniczne, przeprowadzone w grupie zdrowych mężczyzn, wykazało, że taka sama dawka kwercetyny, czyli 150 mg dziennie, przyjmowana przez osiem tygodni zmniejsza obwód talii i skurczowe ciśnienie krwi po posiłku, jednocześnie obniżając poposiłkowy poziom trójglicerydów[15].

Redukcja stanu zapalnego i stresu oksydacyjnego

Przewlekłe stany zapalne i stres oksydacyjny, spowodowane wolnymi rodnikami tlenowymi, są głównymi czynnikami zwiększającymi ryzyko rozwoju chorób przewlekłych, zwłaszcza metabolicznych. Kwercetyna zmniejsza zaś stres oksydacyjny i zwiększa aktywność enzymów przeciwutleniających. Jednocześnie flawonoid ten kontroluje przebieg reakcji zapalnej poprzez modulowanie szlaków sygnalizacji komórkowej. Badania kliniczne i przedkliniczne wykazały, że kwercetyna zmniejsza wytwarzanie substancji prozapalnych, co pomaga zapobiegać przewlekłym stanom zapalnym[28]. Zwiększone spożycie flawonoidów, takich jak kwercetyna, może zatem zmniejszyć ryzyko wystąpienia chorób przewlekłych[29].

Podsumowanie

Choroby metaboliczne występują coraz częściej. Nieprawidłowości metabolizmu powodują różne skutki, w tym cukrzycę i otyłość, zaburzenia lipidowe i niealkoholowe stłuszczenie wątroby. Szybko rosnąca skala problemu każe przypuszczać, że wkrótce staną się one przyczyną szybkiego starzenia się społeczeństw oraz wzrostu zachorowalności na większość chorób przewlekłych. Kwercetyna, czyli flawonoid występujący w owocach i warzywach, wpływa zaś w sposób znaczący na zdrowie metaboliczne. Badania wykazują, że suplementacja kwercetyną ma pozytywny wpływ na metabolizm, co dotyczy kontroli poziomu glukozy we krwi, utrzymania prawidłowej masy ciała i odpowiedniego poziomu lipidów we krwi, zdrowia jelit i ochrony wątroby. ■

Konsultacja medyczna Gary Gonzales, lekarz

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

https://www.lifeextension.com/magazine/2023/2/quercetin-improves-metabolic-health

BIBLIOGRAFIA

1. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32247247/
2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8841675/
3. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34101925/
4. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8249127/
5. http://aging-longevity.org.ua/index.php/journal-description/article/view/49
6. https://www.heart.org/en/health-topics/metabolic-syndrome/about-metabolic-syndrome
7. https://academic.oup.com/eurheartj/article/28/9/1149/2887772
8. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3056758/
9. https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/what-is-diabetes/prediabetes-insulin-resistance?dkrd=hiscr0002
10. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5462925/
11. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4329636/
12. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30848564/
13. http://article.sapub.org/10.5923.j.diabetes.20120103.01.html
14. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19402938/
15. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22118955/
16. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22486135/
17. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4633468/
18. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3956827/
19. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25712622/
20. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4520282/
21. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29438776/
22. https://www.thepharmajournal.com/archives/2017/vol6issue12/PartF/6-12-42-751.pdf
23. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27890642/
24. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19402938/
25. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4808895/
26. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27710596/
27. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31519283/
28. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8595302/
29. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12198000/
30. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30328058/

Fot. MQ-Illustrations

eprasa.pl d8e061fa0c

TYLKO dla Prenumeratorów

miesięcznika O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ

Prenumerata

HOLISTIC HEALTH

Z RABATEM

50%

czyli w cenie 44,70 zł za rok

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

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

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

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

eprasa.pl d8e061fa0c

Więcej niż tylko serce

Starzenie się organizmu i powiązane z nim stosowanie leków z grupy statyn powodują obniżenie poziomu koenzymu Q10. Naukowcy wciąż odkrywają nowe korzyści związane z przyjmowaniem suplementów zawierających koenzym Q10, co dotyczy także zmniejszenia zakresu uszkodzeń mózgu, do jakich dochodzi w przebiegu udaru niedokrwiennego.

TEKST **JAKE THACKER**

W 1990 roku gigant farmaceutyczny, firma Merck, uzyskał patent na kombinację leków z grupy statyn i koenzymu Q10. Ze złożonego wniosku o udzielenie patentu wynika, że przyjmowanie statyn prowadzi do wyczerpania zapasów koenzymu Q10 w organizmie, a jednoczesne przyjmowanie kombinacji tych dwóch substancji przynosi znaczne korzyści dla zdrowia. Oto cytat z wniosku, pochodzący z 1989 roku: „Ponieważ koenzym Q10 korzystnie wpływa na stan pacjentów z zastoinową niewydolnością serca, połączenie go z inhibitorami reduktazy HMG-CoA (statynami) jest ważne w przypadku pacjentów, których dotyczy dodatkowo ryzyko podwyższenia się poziomu cholesterolu we krwi"[1].

Firma Merck nigdy jednak nie wytworzyła leku zawierającego statynę w połączeniu z koenzymem Q10. To sami pacjenci lub ich lekarze musieli zdecydować, czy korzystne będzie przyjmowanie koenzymu Q10 wraz z lekiem, takim jak na przykład wyprodukowany przez firmę Merck Zocor® (simwastatyna). Lekarze w końcu zrozumieli tę zależność i aż 71% kardiologów przepisuje obecnie koenzym Q10 niektórym pacjentom z chorobami serca[2]. Ale znaczenie koenzymu Q10 dla naszego zdrowia jest o wiele większe. Koenzym Q10 jest elementem wewnątrzkomórkowych szlaków wytwarzania energii, krytycznym w wielu aspektach naszego zdrowia. Starzenie się organizmu wiąże się z obniżeniem poziomu koenzymu Q10[3,4]. Typowa współczesna dieta dostarcza zaś jedynie 3–6 miligramów tej substancji dziennie, pozyskujemy ją głównie z mięsa i ryb[5] (zapotrzebowanie naszego organizmu wynosi 30–400 mg dziennie, jakkolwiek dawkę powinien ustalić lekarz – *przyp. tłum.*). Koenzym Q10 jest najbardziej znany z korzystnego oddziaływania na serce, ale naukowcy odkrywają kolejne jego właściwości: dobroczynny wpływ na mózg, kości i zdrowie metaboliczne, a także przyczynianie się do zmniejszenia wskaźnika śmiertelności.

Zdrowie serca

Literatura medyczna wskazuje na liczne korzyści dla zdrowia układu sercowo-naczyniowego, jakie płyną z przyjmowania koenzymu Q10[6-9].

Fot. Geralt

eprasa.pl d8e061fa0c

Jedno z najnowszych badań wykazało, że nawet bez równoczesnego stosowania statyn koenzym Q10 (w dawce 120 mg dziennie) przyczynia się do obniżenia ciśnienia krwi, poziomu trójglicerydów i cholesterolu LDL. Po 24 tygodniach suplementacji, prowadzonej w grupie osób z nieprawidłowym profilem lipidowym, stwierdzono zmniejszenie stężenia trójglicerydów o 20% i obniżenie poziomu cholesterolu LDL o 7%, a ciśnienia krwi o 6–8%. Chociaż mechanizmy tych zmian nie zostały szczegółowo opisane, mogą za nie po części odpowiadać zmiany w metabolizmie insuliny, które również podlegały ocenie podczas badania[9]. W eksperymentach na modelach zwierzęcych zaobserwowano z kolei, że koenzym Q10 poprawia parametry zdrowia naczyń krwionośnych i chroni mięsień sercowy. Dzięki posłużeniu się szczurzym modelem zawału serca stwierdzono bowiem, że wśród zwierząt z grupy kontrolnej, które nie otrzymywały koenzymu Q10, uszkodzenia obejmowały 65% powierzchni serca, podczas gdy u gryzoni, którym podawano ten koenzym, dotyczyły one zaledwie 26% tego narządu[10,11]. Z badań wynika także, że koenzym Q10 wykazuje działanie ochronne w przypadku pacjentów z chorobami serca, zwłaszcza cierpiących na niewydolność serca. Z metaanaliz dostępnych badań, przeprowadzonych z grupą kontrolną, wynika, że koenzym Q10 zmniejszał w grupie badanej, przyjmującej tę substancję, śmiertelność z powodu poważnych zdarzeń sercowych, przypuszczalnie poprzez zmniejszenie częstości ich występowania[6,12]. Ponadto suplementacja koenzymem Q10 wiązała się z poprawą frakcji wyrzutowej serca i wydolności wysiłkowej organizmu[12]. W innym badaniu, długoterminowym, porównano stan osób przyjmujących koenzym Q10 i selen z grupą przyjmującą placebo. Okazało się, że stosowanie 200 mg koenzymu Q10 i 200 µg selenu dziennie w ciągu 12 lat trwania badania wiązało się z 41-procentowym zmniejszeniem śmiertelności z powodu chorób układu krążenia[7]. Tymczasem przyjmowanie statyn przyczynia się do zmniejszenia poziomu koenzymu Q10 w organizmie. Z tego powodu wielu lekarzy zaleca obecnie swoim pacjentom zwiększenie spożycia koenzymu Q10 podczas leczenia statynami. Uważa się również, że suplementacja koenzymu Q10 pomaga zmniejszyć częstość występowania i nasilenie niektórych z najczęstszych skutków ubocznych statyn, zwłaszcza bólu mięśni[3,13,14].

TO MUSISZ WIEDZIEĆ

- Przybywa dowodów potwierdzających korzyści płynące z przyjmowania suplementów z koenzymem Q10.
- Suplementacja koenzymem Q10 skutecznie zapobiega jego niedoborom spowodowanym przyjmowaniem statyn.
- Koenzym Q10 odgrywa ważną rolę w procesach energetycznych zachodzących w komórkach.
- Zwiększenie spożycia koenzymu Q10 ma znaczenie w zapobieganiu chorobom sercowo-naczyniowym, schorzeniom neurologicznym, osteoporozie i zaburzeniom metabolicznym, m.in. takim, jak otyłość i cukrzyca.
- Typowa dieta dostarcza jedynie niewielkich ilości koenzymu Q10, ale dzięki przyjmowaniu odpowiednich suplementów można łatwo zwiększyć jego poziom w organizmie, ponieważ jest on dobrze tolerowany nawet w dużych dawkach

Zdrowie mózgu

Mózg jest jednym z najbardziej aktywnych metabolicznie organów w naszym ciele. Z tego powodu do optymalnego funkcjonowania potrzebuje bardzo dużo energii. Nie powinno zatem dziwić, że koenzym Q10, biorący udział w jej wytwarzaniu, wykazuje korzystny wpływ na układ nerwowy i chroni go przed wieloma chorobami. W badaniach na zwierzętach wykazano, że działa on m.in. neuroprotekcyjnie. W przypadku urazów głowy uszkodzenia mózgu pogłębiają się nawet po ustaniu działania szkodliwego bodźca, za co odpowiada stres oksydacyjny, stan zapalny i zaburzenia funkcji mitochondriów. Koenzym Q10 w takich przypadkach zmniejsza nasilenie wymienionych procesów[15-17]. Jak wykazało badanie na szczurach, u których doszło do urazu głowy, koenzym Q10 chronił mitochondria przed uszkodzeniem i zmniejszał obumieranie komórek mózgu[17]. Te same mechanizmy zachodzą po uszkodzeniu mózgu u ludzi, zatem koenzym Q10 to obiecujący element leczenia urazów głowy. Badania na gryzoniach dotkniętych udarem niedokrwiennym również wykazały korzyści z przyjmowania koenzymu Q10 – ogranicza on uszkodzenia mózgu i zmniejsza markery stresu oksydacyjnego, stanu zapalnego i śmierci komórek w dotkniętych udarem tkankach[15,16].

Ochrona przed skutkami udaru

Obiecujące dane pochodzą także z badań przeprowadzonych z udziałem ludzi. Na ich podstawie połączono wysoki poziom koenzymu Q10 z mniejszym uszkodzeniem mózgu wskutek udaru niedokrwiennego i mniejszym, prawdopodobnie, ryzykiem wystąpienia udaru. W przebiegu badań porównywano poziom koenzymu Q10 we krwi pacjentów wracających do zdrowia po udarze mózgu z poziomem tej substancji we krwi zdrowych osób, z grupy kontrolnej[18]. Okazało się, że pacjentów po udarze wyróżniał znacznie niższy poziom koenzymu Q10. Stwierdzono również korelację pomiędzy jego niskim poziomem a większymi uszkodzeniami mózgu – zmierzono je za pomocą skal służących do monitorowania pacjentów po udarze i oceny uszkodzeń neurologicznych, NIH Stroke Scale i Modified Rankin Scale.

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

eprasa.pl d8e061fa0c

KOENZYM Q10, MITOCHONDRIA I DOSTARCZANIE ENERGII KOMÓRKOWEJ

Wszystkie komórki potrzebują energii do funkcjonowania. Energia, której źródłem są składniki odżywcze, takie jak węglowodany i tłuszcze, musi ulec przekształceniu w wysokoenergetyczną cząsteczkę zwaną adenozynotrójfosforanem (ATP), by komórki mogły ją wykorzystać. Zdecydowana większość ATP powstaje w strukturach komórkowych zwanych mitochondriami. W mitochondriach energia pochodząca ze składników odżywczych przechodzi szereg przemian w procesie znanym jako łańcuch oddechowy, co ostatecznie prowadzi do powstania cząstki ATP. Koenzym Q10 jest jednym z kluczowych produktów pośrednich tego procesu. Bez niego łańcuch oddechowy ulega zatrzymaniu, co zagraża wytwarzaniu ATP, zatem jest on niezbędny do metabolizmu komórek

KOENZYM Q10 ZWIĘKSZA ODPOWIEDŹ KOMÓREK RAKA MÓZGU NA LECZENIE

Glejak wielopostaciowy (*Glioblastoma multiforme*) jest najbardziej agresywną i śmiertelną formą pierwotnego raka mózgu. Mimo latami prowadzonych badań nie udało się opracować sposobu leczenia, który powstrzymałby rozprzestrzenianie się tego szybko rosnącego guza. Jednak badanie opublikowane w 2018 roku daje nadzieję, że koenzym Q10 może być użytecznym narzędziem w walce z glejakiem[38]. Naukowcy odkryli, że ludzkie komórki glejaka poddane działaniu koenzymu Q10 są znacznie bardziej wrażliwe na promieniowanie, powszechnie stosowane w leczeniu tego nowotworu mózgu. Gdy zaś podawano go razem z temozolomidem, najczęściej stosowanym w leczeniu glejaka chemioterapeutykiem, obie substancje wykazywały silne działanie synergistyczne, wzmacniające efekt leczenia promieniowaniem. Wyniki te sugerują, że koenzym Q10 jest obiecującym uzupełnieniem terapii glejaka, potęgującym efekt obecnie stosowanych standardowych metod leczenia

Choroby neurodegeneracyjne

Choroby neurodegeneracyjne, takie jak alzheimer i choroba Parkinsona, występują powszechnie u osób w starszym wieku[19]. W tych przypadkach koenzym Q10 także okazuje się pomocny. W badaniach nad demencją towarzyszącą chorobie Alzheimera wykazano, że koenzym Q10 poprawia pamięć i ogranicza uszkodzenia spowodowane przez beta-amyloid, szkodliwe białko, które gromadzi się w mózgu i odpowiada za pogorszenie jego funkcjonowania. Ponadto koenzym ten chroni mitochondria i ogranicza stany zapalne w mózgu, które przyczyniają się do zaburzenia funkcji poznawczych[20-23]. Z kolei w badaniach na zwierzęcych modelach choroby Parkinsona wykazano, że osobniki nią dotknięte cierpiały zazwyczaj na postępującą utratę kontroli nad ruchem ciała. Ich leczenie, obejmujące podawanie koenzymu Q10, prowadziło do poprawy funkcji motorycznych, co udowodniono za pomocą testów koordynacji mięśni i wyznaczania zadań motorycznych, takich jak pływanie. Koenzym Q10 spowalniał również postęp choroby[24,25].

Korzyści metaboliczne

Ostatnie statystyki, udostępnione przez Department of Health and Human Services (USA) i Centers for Disease Control and Prevention, wykazują, że prawie 40% wszystkich dorosłych Amerykanów jest otyłych, a blisko 10% ma cukrzycę[26,27]. Ponad dwa razy tyle osób ma podwyższony poziom glukozy we krwi i jest zagrożonych rozwojem cukrzycy. Okazuje się, że suplementacja koenzymem Q10, poprawiająca metabolizm cukrów i tłuszczów, zapobiega oraz hamuje rozwój zarówno otyłości, jak i cukrzycy[28-30]. Wykazało to badanie na mysim modelu otyłości i cukrzycy, w którego przebiegu zaobserwowano wiele korzyści wynikających z przyjmowania tego koenzymu. Dzięki niemu dochodzi do aktywacji enzymu, który pomaga przyspieszyć metabolizm tłuszczów, co zapobiega otyłości i rozwojowi cukrzycy. Pomimo podobnego ogólnego spożycia pokarmu tylko u zwierząt otrzymujących koenzym Q10 doszło do zmniejszenia masy ciała (o 12%) i ograniczenia odkładania się tkanki tłuszczowej[28]. Z kolei w odniesieniu do cukrzycy wykazano, zarówno w badaniach z udziałem ludzi, jak i prowadzonych na modelach zwierzęcych, że dodanie do pokarmu koenzymu Q10 zmniejsza stężenie glukozy we krwi i insulinooporność, odpowiadającą za wysoki poziom glukozy u chorych na cukrzycę typu 2[29,30]. Warto też zwrócić uwagę na to, że w przypad-

ot. vege.fox

eprasa.pl d8e061fa0c

ku osób cierpiących na cukrzycę typu 2 niezwykle ważna jest ochrona nerek, ponieważ ich uszkodzenie jest częstym powikłaniem tej choroby. W badaniach z udziałem pacjentów, u których doszło do uszkodzenia nerek na skutek cukrzycy, zaobserwowano, że przyjmowanie koenzymu Q10 powoduje poprawę w zakresie ogólnoustrojowych markerów stanu zapalnego i metabolizmu insuliny oraz lipidów. Ponadto koenzym Q10 chronił nerki przed uszkodzeniami – dzięki leczeniu z zastosowaniem koenzymu Q10 toksyczne uszkodzenie nerek zostało zmniejszone z 21% do 7%[30-32].

Mocniejsze kości

Starzenie się organizmu wiąże się także ze zmniejszeniem gęstości kości, skutkującym osteoporozą, co zwiększa ryzyko złamań. Osteoporoza jest zaś główną przyczyną niepełnosprawności i śmierci osób starszych[33-35]. Choć kości mogą sprawiać wrażenie biernych struktur, w rzeczywistości są tkankami, w których zachodzą dynamiczne procesy biologiczne. Aby były w dobrej kondycji, w ciągu całego życia ulegają przebudowie, przebiegającej z zachowaniem równowagi pomiędzy resorpcją i budową nowej kości. Jeśli ta równowaga przechyla się w stronę zwiększonej resorpcji przy osłabieniu procesów kościotwórczych, kości stają się cienkie i kruche. W badaniach przedklinicznych wykazano, że koenzym Q10 korzystnie wpływa na stan kości. Zaobserwowano bowiem, że zapobiega on związanemu z wiekiem zmniejszaniu się gęstości kości poprzez zmniejszenie ich resorpcji i jednoczesne stymulowanie funkcji komórek tworzących kość, czyli osteoblastów[36,37]. Zatem poza witaminami i minerałami znanymi z korzystnego wpływu na nasze kości, takimi jak witamina K i wapń, koenzym Q10 może być kolejnym ważnym elementem kompleksowej strategii ochrony zdrowia kośćca.

CZYM JEST KOENZYM Q10?

Koenzym Q10 jest kluczowym składnikiem łańcucha oddechowego w mitochondriach, znajdujących się we wszystkich komórkach naszego ciała. Mitochondria są zasadniczo naszymi komórkowymi generatorami energii, przekształcającymi składniki pokarmu w energię, którą mogą wykorzystać komórki. Zatem bez koenzymu Q10 dochodzi do niedoborów energii i komórki nie mogą prawidłowo funkcjonować. Dodatkowo koenzym ten jest silnym wymiataczem potencjalnie szkodliwych wolnych rodników tlenowych, który chroni komórki przed stresem oksydacyjnym, przyczyniającym się do wielu problemów ze zdrowiem

O skuteczności preparatu Q10 decyduje jego

BIODOSTĘPNOŚĆ

Poznaj oryginalny produkt wykorzystany w międzynarodowym badaniu Q-Symbio*

- Oryginalna substancja Q10 w dawce 100 mg wykorzystana w ponad 150 badaniach naukowych, w tym przełomowych badaniach Q-Symbio i Kisel-10.
- Najwyższy profil biodostępności**. Do 10-razy wyższa biodostępność od innych formulacji z Q10 (badanie Lopez, Nutrition 2019)

** Mortensen SA, Rosenfeldt F, Kumar A, Filipiak KJ et al. The effect of coenzyme Q10 on morbidity and mortality in chronic heart failure. J Am Coll Cardiol Heart Failure, 2014; 2: 641–649.*

*** Bioavailability of coenzyme Q10 supplements depends on carrier lipids and solubilization. Guillermo López-Lluch et. al., Nutrition (online), June 26, 2018: DOI: 10.1016/j.nut.2018.05.020*

Pharma Nord
www.pharmanord.pl

REKLAMA

PL_Q10_Ad_HH_105x275_0323

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

eprasa.pl c8e061fa0c

IDEALNE POŁĄCZENIE

Jak donoszą naukowcy z Linköping University (Szwecja), potencjał koenzymu Q10 można zwiększyć, łącząc go z selenem, który znany jest z właściwości przeciwutleniających, a ponadto działa immunomodulująco i reguluje funkcjonowanie układu nerwowego. Szwedzkie badania trwały 5 lat. W tym czasie naukowcy obserwowali seniorów przyjmujących koenzym Q10 i selen, a otrzymane wyniki porównywali z grupą kontrolną otrzymującą placebo. Wszyscy uczestnicy poddawani byli co 6 miesięcy badaniom klinicznym, wykonywano im echo serca i oznaczano u nich poziom biomarkerów kardiologicznych. Odnotowywano także dane dotyczące śmiertelności badanych. Wyniki były zaskakujące, ponieważ okazało się, że przyjmowanie koenzymu Q10 i selenu obniża poziom markerów związanych z chorobami sercowo-naczyniowymi, korzystnie wpływa na pracę serca i zmniejsza śmiertelność związaną z niewydolnością krążenia – w grupie placebo wynosiła ona 12,6%, a w grupie przyjmującej suplementy jedynie 5,9%. Naukowcy podejrzewają, że synergiczne działanie koenzymu Q10 i selenu wynika z tego, iż selenoproteiny wpływają na aktywność koenzymu Q10, jednak dokładny mechanizm, dzięki któremu te dwie substancje tak doskonale się uzupełniają, nie został jeszcze poznany. Co ważne, udowodniono jednocześnie, że długotrwałe przyjmowanie suplementów zawierających selen i koenzym Q10 jest bezpieczne, a ponieważ niedobory obu tych substancji zwiększają ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, każdy senior powinien uwzględnić je w swojej diecie. *(ks)*

Źródło: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22626835/

Inne korzyści

W amerykańskiej bazie National Institutes of Health (ClinicalTrials.gov) zarejestrowano obecnie ponad 100 badań klinicznych nad zastosowaniem koenzymu Q10 – począwszy od leczenia depresji po funkcje reprodukcyjne. Niektóre badania sugerują, że koenzym Q10 może być także uzupełnieniem chemioterapii i radioterapii, stosowanych w leczeniu raka[38]. Może on działać również jako środek uwrażliwiający, który wzmacnia efekt tych zabiegów, mających na celu zabicie komórek rakowych, oraz samemu wykazywać aktywność wobec niektórych typów komórek nowotworowych[39]. Na przykład, jeśli działaniu koenzymu Q10 poddamy komórki gwiaździste trzustki, biorące udział w patogenezie raka tego narządu i innych przewlekłych stanów chorobowych trzustki, dochodzi w nich do zmniejszenia ekspresji genów odpowiedzialnych za rozwój raka, co ogranicza ryzyko zachorowania, a także spowalnia postęp choroby[39]. Stwierdzono, że koenzym Q10, jako składnik niezbędny do utrzymania organizmu w dobrym stanie, obniża poziom markerów stanu zapalnego i przyczynia się do odwrócenia zmian fizjologicznych związanych ze starzeniem się. Pomaga on również obniżyć poziom substancji związanych z ogólnoustrojowym stanem zapalnym, takich jak białko C-reaktywne i czynnik martwicy nowotworów[4,40].

Podsumowanie

Koenzym Q10 stosowano jako dodatek do obniżających poziom cholesterolu statyn, aby ograniczyć ich skutki uboczne, zwłaszcza bolesność mięśni. Coraz częściej dostrzega się także inne korzyści płynące z przyjmowania tej substancji. Niewielkie ilości koenzymu Q10 pozyskujemy z jedzenia, jego główne naturalne źródła to mięso i ryby. Suplementacja koenzymem Q10 daje wiele korzyści zdrowotnych. ■

Konsultacja naukowa dr Gary Gonzales

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

https://www.lifeextension.com/magazine/2019/1/beyond-heart-health

BIBLIOGRAFIA

1. https://patents.google.com/patent/US4933165A/en
2. https://www.nutraceuticalsworld.com/contents/view_online-exclusives/2016-04-07/more-education-needed-to-bolster-coq-10-market/
3. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3096178/
4. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5807419/
5. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20301015/
6. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5525208/
7. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5894963/
8. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28541926/
9. https://www.lipidjournal.com/article/S1933-2874(17)30541-X/fulltext
10. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5642125/
11. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29301117/
12. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3742297/
13. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4226312/
14. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24170646/
15. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5645536/
16. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28946820/
17. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29380912/
18. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30094579/
19. https://www.alz.org/media/HomeOffice/Facts%20and%20Figures/facts-and-figures.pdf
20. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4585235/
21. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28458038/
22. https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphar.2015.00268/full
23. https://content.iospress.com/articles/journal-of-alzheimers-disease/jad170275
24. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28902670/
25. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28844183/
26. https://www.cdc.gov/nchs/products/databriefs/db288.html
27. https://www.cdc.gov/diabetes/data/statistics/statistics-report.html
28. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28811612/
29. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6406080/
30. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29111905/
31. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5960150/
32. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29421772/
33. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1839833/
34. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5335887/
35. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4124750/
36. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29115467/
37. https://www.mdpi.com/1422-0067/18/7/1397
38. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29784452/
39. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5696182/
40. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28179205/

Fot. Africa Studio

eprasa.pl d8e061fa0c

Skutki wiosennego... przestawiania zegarków

Czy przesunięcie czasu o godzinę do przodu wpływa negatywnie na nasze funkcjonowanie w ciągu dnia i jest szkodliwe dla organizmu? Co na ten temat mówią najnowsze badania naukowe?

Zmiana czasu na letni (ang. daylight saving time – DST) w drugiej połowie marca to dla większości ludzi nic szczególnego, ale niektóre badania wykazują, że powoduje ona poważne konsekwencje zdrowotne. Dlaczego? Chodzi między innymi o to, że wydłużają się wieczory, a rano, gdy wstajemy z łóżek, jest mniej światła. Oto kilka przykładów, jak może to na nas wpływać.

Krótszy sen

Dużą część winy za skutki zdrowotne DST ponosi właśnie to, że z powodu zmiany czasu niejako tracimy godzinę, a to zakłóca nasz rytm okołodobowy i zaburza naturalny cykl snu i czuwania. Według niektórych badań organizm potrzebuje około tygodnia, aby przystosować się do DST. Zanim to nastąpi, mogą pojawić się problemy z zasypianiem i nocne wybudzenia, co skutkuje między innymi pogorszeniem funkcjonowania w ciągu dnia.

Zawały serca

Niektóre dane sugerują, że ryzyko zawału serca wzrasta, gdy przestawiamy zegarki do przodu. Analiza badań przedstawiona w „Journal of Clinical Medicine" w 2019 roku uwzględniła siedem badań z łącznym udziałem ponad 115 tys. pacjentów, którzy mieli ataki serca w ciągu kilku tygodni po zmianie czasu na letni lub po powrocie do czasu zimowego. Ogólnie rzecz biorąc, wykazała ona większą częstość występowania ataków serca w ciągu dwóch tygodni po zmianie czasu na letni niż po powrocie do czasu zimowego, ale różnica nie była znacząca. Jedno z badań uwzględnionych w analizie objęło ponad 25 tys. osób, które przeszły zawał serca. Wykazało ono, że częstość występowania zawałów w związku ze zmianą czasu nie jest większa niż w innych okresach roku. Naukowcy stwierdzili jednak, że w przypadku osób, które miały atak serca i które przyjmują inhibitory angiotensyny (ACE) – powszechnie stosowane także w leczeniu nadciśnienia tętniczego i niewydolności serca – zwiększa się ryzyko wystąpienia ataku serca

Fot. annacapictures

eprasa.pl d8e061fa0c

Przeprowadzone w Finlandii badanie wykazano, że liczba hospitalizacji z powodu niedokrwiennego udaru mózgu zwiększa się w ciągu pierwszych dwóch dni po zmianie czasu na letni, co powiązano z zaburzeniem rytmu okołodobowego

w ciągu tygodnia po wiosennej zmianie czasu. Tego rodzaju badania mają jednak pewne ograniczenia: opierają się głównie na informacjach z baz danych ubezpieczeniowych i kart wypisowych ze szpitali, a te źródła nie zawierają wszystkich informacji, które mogłyby wpłynąć na wyniki przeprowadzonej analizy.

Udary

Najmocniejszy argument wskazujący na to, że istnieje związek między ryzykiem udaru mózgu a zmianą czasu na letni pochodzi z fińskiego badania, przedstawionego w „Sleep Medicine" w 2016 roku, w którym wykazano, że liczba hospitalizacji z powodu niedokrwiennego udaru mózgu zwiększyła się w ciągu pierwszych dwóch dni po zmianie czasu na letni, co powiązano ze zmianą rytmu okołodobowego. Ryzyko to okazało się szczególnie duże w przypadku kobiet, a także mężczyzn po 65. roku życia. Naukowcy podkreślają, że istnieją również inne badania, które wiążą ryzyko udaru ze zbyt małą lub zbyt dużą ilością snu.

Śmiertelność

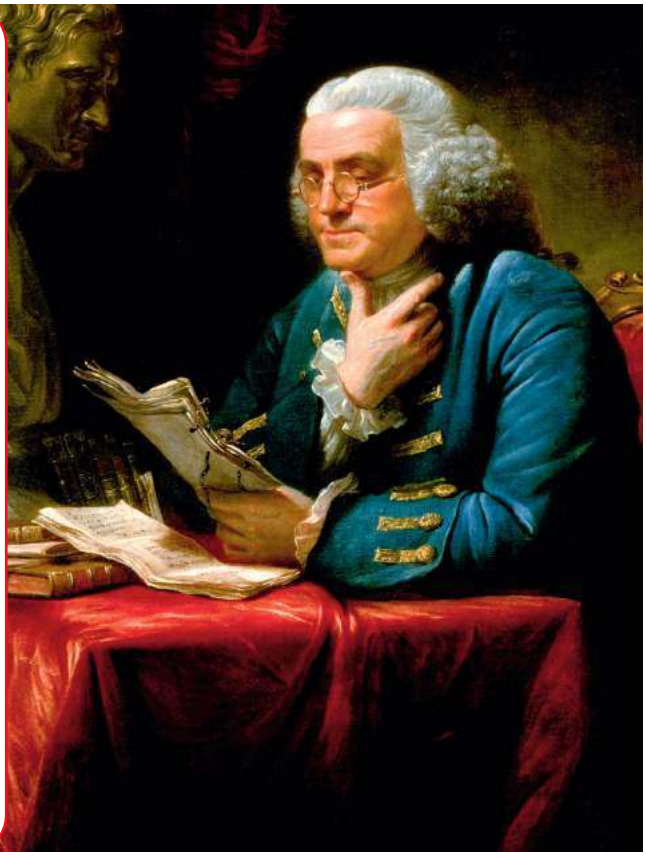
Austriackie badanie, przedstawione w „International Journal of Environmental Research and Public Health" w 2020 roku, wykazało trzyprocentowy wzrost dziennej liczby zgonów w tygodniu po zmianie czasu – badacze uwzględnili takie zmienne jak pogoda i dzień tygodnia. Wprawdzie istnieje niewiele badań oceniających wpływ DST na wskaźniki śmiertelności, jednak zdaniem naukowców przejścia na czas letni „należałoby unikać z uwagi na ogólny dobrostan".

Wypadki drogowe

Nie jest pewne, czy DST bezpośrednio odpowiada za zwiększenie liczby wypadków samochodowych, ponieważ wyniki badań są niejednoznaczne. Jedno z nich, w którym analizowano wypadki drogowe w USA w latach 1975–1995, wykazało wzrost liczby ofiar śmiertelnych w pierwszy poniedziałek po zmianie czasu na letni i w pierwszą niedzielę po powrocie do standardowego czasu strefowego. Naukowcy przypisali to senności kierowców, związanej z zaburzeniem regularności snu. Ale na przykład badanie z 2010 roku, obejmujące sześć lat i przeprowadzone w Minnesocie, nie wykazało wpływu wiosennej

Dlaczego zmieniamy czas?

Pomysł zmiany czasu lokalnego w taki sposób, by szczytowe okresy aktywności człowieka korespondowały ze światłem dziennym, jest przypisywany Benjaminowi Franklinowi, który po dokonaniu odpowiednich obliczeń już w 1784 zasugerował (ale nie znalazło to zastosowania w praktyce), że z powodów ekonomicznych byłoby to dobre rozwiązanie, ponieważ ograniczałoby palenie świec wieczorem.
Kraje europejskie po raz pierwszy postąpiły tak w czasie I wojny światowej, aby oszczędzać energię. Stany Zjednoczone wkrótce poszły w ich ślady, jednak po wojnie zrezygnowały z tej praktyki. W 1966 roku Kongres Stanów Zjednoczonych nakazał przestawienie zegarków o godzinę do przodu w ostatnią niedzielę kwietnia (w kolejnych latach zmiana czasu na letni następowała w drugą niedziela marca) oraz powrót do standardowego czasu strefowego (określanego jako zimowy) w ostatnią niedzielę października (później w pierwszą niedzielę listopada). Chodziło o oszczędzania energii, efektywniejsze wykorzystanie światła słonecznego (przesunięcie czasu lokalnego o godzinę do przodu powoduje, że zachód słońca następuje godzinę później) i promowanie turystyki – za wprowadzeniem czasu letniego skutecznie lobbowali wtedy w Kongresie przedstawiciele przemysłu golfowego



Fot. WikiImages

eprasa.pl d8e061fa0c

i jesiennej zmiany czasu na tygodniowy bilans wypadków drogowych w tym stanie. Z kolei trwająca 25 lat analiza ruchu drogowego w Finlandii, w której porównywano statystyki wypadków, do jakich dochodzi w różnych okresach roku, nie uwidoczniła żadnej różnicy między liczbą wypadków w ciągu tygodnia poprzedzającego zmianę czasu i w tygodniu po jej wprowadzeniu.

Czas na zmianę?

Ponieważ wszystkie badania nad DST należą do obserwacyjnych, nie dostarczają twardych dowodów na to, że zmiana czasu na letni jest bezpośrednią przyczyną konkretnych konsekwencji zdrowotnych; mogą jedynie sugerować powiązania między nimi. Mimo to rośnie poparcie dla wyeliminowania sezonowych zmian czasu z troski o zdrowie publiczne. W 2020 roku American Academy of Sleep Medicine (AASM – Amerykańska Akademia Medycyny Snu) przedstawiła swoje stanowisko w tej sprawie i wezwała rząd federalny do wprowadzenia stałego standardowego czasu strefowego, który byłby zgodny z naszym naturalnym rytmem dobowym. AASM przytoczyła dane wskazujące na wzrost liczby zdarzeń sercowo-naczyniowych, przyjęć do szpitala, błędów medycznych, przypadków zaburzeń nastroju i ofiar śmiertelnych w ruchu drogowym (a nawet na podniesienie się poziomu markerów stanu zapalnego w organizmie, będących odpowiedzią na stres) w pierwszych dniach po zmianie czasu.
„Istnieje wiele dowodów na negatywne, krótkoterminowe konsekwencje corocznej zmiany czasu na letni", podkreślił prezydent AASM, dr Kannan Ramar. Stanowisko AASM zostało poparte przez ponad 20 organizacji medycznych i prozdrowotnych, w tym California Sleep Society, World Sleep Society, American Academy of Cardiovascular Sleep Medicine, American College of Occupational and Environmental Medicine oraz National Safety Council. Także wielu obywateli USA marzy o tym, by uwolnić się w końcu od wiosennego i jesiennego przestawianiu zegarków. Znaczący jest również wynik ankiety przeprowadzonej on-line przez AASM w 2020 roku. Spośród dwóch tysięcy respondentów aż 63 procent osób dorosłych opowiedziało się przeciwko zmianom czasu na letni i zimowy, z czego większość stanowili rodzice małych dzieci. W innym badaniu przeprowadzonym przez AASM, z 2019 roku, aż 55 procent biorących w nim udział osób zgłosiło, że odczuwa zmęczenie po zmianie czasu na letni.

Jak się dostosować?

Na początku marca ubiegłego roku amerykański Senat jednogłośnie opowiedział się za wprowadzeniem na stałe czasu letniego w całym kraju. Jeśli ustawa ta, nazywana słoneczną, zostanie zatwierdzona przez Izbę Reprezentantów i zyska poparcie prezydenta Joe Bidena, będzie obowiązywała od listopada 2023. Czas pokaże, czy stanie się to faktem. Nie wiadomo również, czy i kiedy przestaną obowiązywać sezonowe zmiany czasu w Unii Europejskie (kilka lat temu rozpoczęto dyskusję nad tą kwestią). Tymczasem pamiętajmy więc, że wyniki badań obserwacyjnych potwierdzają, iż zmiana czasu z zimowego na letni może wpływać negatywnie na nasze zdrowie, ponieważ powoduje zaburzenia rytmu dobowego, co przekłada się na problemy ze snem, pogorszenie nastroju, ciągłe odczuwanie zmęczenia, zakłócenie metabolizmu i kłopoty z koncentracją. W konsekwencji może to spowodować większe odczuwanie stresu, a nawet dolegliwości fizyczne. W okresie przejściowym, w kolejnych dniach po przesunięciu czasu o godzinę do przodu, warto zatem stopniowo przyzwyczajać organizm do tej zmiany i każdego ranka korzystać w jak największym zakresie ze światła słonecznego lub używać symulatora świtu. Dzięki temu urządzeniu, powoli zwiększającemu natężenie światła w sypialni, organizm przestaje wytwarzać melatoninę, nieprzypadkowo nazywaną hormonem snu, a jednocześnie uwalnia więcej kortyzolu, który pomaga nam ze snu się wybudzić.

Fot.castleguard

eprasa.pl d8e061fa0c

COVID-19: od pandemii do endemii

JOHN SWARTZBERG, LEKARZ, SPECJALISTA Z ZAKRESU CHORÓB ZAKAŹNYCH

Pamiętacie SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome – zespół ostrej ciężkiej niewydolności oddechowej), śmiertelną chorobę wywołaną przez koronawirusy, która po raz pierwszy pojawiła się w listopadzie 2002 roku w prowincji Guangdong w południowych Chinach, a w USA na początku 2003 roku? W sumie w latach 2002–2003 na SARS zachorowało ponad 8096 osób w 29 krajach, a 774 z nich zmarły. Choroba po dwóch latach zniknęła, więc lekarze, naukowcy i pracownicy opieki zdrowotnej mieli nadzieję, że obecna pandemia zakończy się podobnie. W końcu wirusy odpowiadające za SARS i COVID-19 są bliskimi kuzynami. Pierwszy z nich jest oficjalnie określany jako SARS-CoV-1, natomiast ten, który powoduje COVID-19 to SARS-CoV-2. Różni je jednak sposób działania. SARS-CoV-1 przechodził z osoby zakażonej na inne osoby dopiero po pojawieniu się u niej objawów, zatem odizolowanie się, gdy tylko one wystąpiły, przerywało cykl zakaźny. Było to tak zwane szczęście w nieszczęściu, ponieważ wirus ten miał znacznie wyższy wskaźnik śmiertelności (SARS-CoV-1 zabił około 10% zakażonych) niż SARS-CoV-2 (około 0,7%). Wariant delta zaczyna się rozprzestrzeniać już dzień lub dwa przed wystąpieniem objawów u zakażonej osoby. Omikron przenosi się nawet łatwiej niż delta, ale na szczęście wywołuje lżejsze objawy choroby. SARS-CoV-2 ma wiele rezerwuarów zwierzęcych, a więc nawet gdyby udało się wyeliminować go z naszego życia, różne zwierzęta, w tym norki, jelenie, gryzonie i inne ssaki, nadal mogłyby się nim zakażać i potencjalnie przenosić go na ludzi. To oznacza, że powinniśmy się oswoić z myślą, że koronawirus o nas raczej nie zapomni. Osiągnięcie odporności stadnej również nie nastąpi tak szybko (jeśli w ogóle), jak byśmy chcieli. Aby pokonać SARS-CoV-2, musiałoby się na niego uodpornić około 90% światowej populacji (albo w następstwie szczepień, albo wskutek zakażenia się koronawirusem). Jest to trudne również dlatego, że wirus, jak się okazało, mutuje, a odporność po przebytym zakażeniu lub szczepieniu nie jest długotrwała. Czy zatem uda się nam pozbyć COVID-19? Czy powrócimy do życia, jakie znaliśmy? O ile odpowiedź na pierwsze pytanie jest raczej negatywna, o tyle na drugie brzmi następująco: stosowanie dostępnych interwencji mających na celu zapobieganie i kontrolowanie COVID-19 umożliwi społeczeństwom powrót do normalnego funkcjonowania.

Powrót do normalności

W całej historii ludzkości jedyną chorobą zakaźną, która został zwalczona, jest ospa prawdziwa. Mówiąc „zwalczona", eksperci zdrowia publicznego mają na myśli „zniknęła". Wirus ospy nie występuje już w przyrodzie. Istnieje różnica między „zwalczeniem" i „wyeliminowaniem" choroby. To drugie określenie oznacza, że choroba spowodowana przez wirus, bakterię lub inny patogen nie jest już regularnie przenoszona na danym obszarze geograficznym, ale nadal utrzymuje się w innych miejscach. Polio, na przykład, zostało wyeliminowane ze wszystkich krajów poza trzema: Pakistanem, Nigerią i Afganistanem. Odra również została wyeliminowana w niektórych częściach świata, przy czym wyeliminowanie tej choroby jest trudniejsze, ponieważ jest ona bardzo zaraźliwa. Do wybuchu epidemii może dojść wtedy, gdy liczba nieszczepionych

Fot. sweetlouise

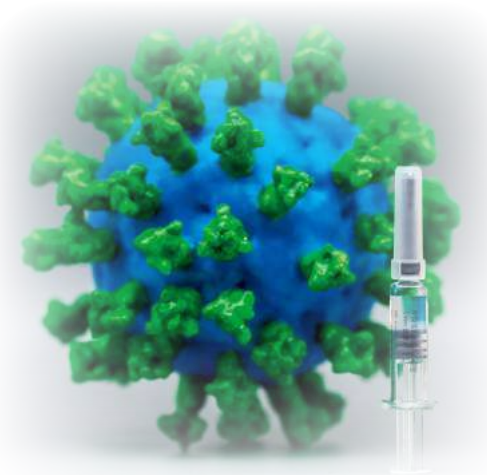
eprasa.pl d8e061fa0c

W całej historii ludzkości jedyną chorobą zakaźną, która został zwalczona, jest ospa prawdziwa. Mówiąc „zwalczona", eksperci zdrowia publicznego mają na myśli „zniknęła"

osób na danym obszarze geograficznym lub w jakimś kraju przekroczy pewien próg, a wirus zostanie tam ponownie wprowadzony do populacji. Taka sytuacja miała miejsce w USA kilka lat temu, gdy do Disneylandu w Kalifornii przyjechał zakażony odrą turysta z innego kraju. Gość ten zaraził kilku nieszczepionych Amerykanów, po czym wirus rozprzestrzenił się i zakażeniu uległy kolejne osoby.
Czy COVID-19 osiągnie w USA lub innym kraju na świecie status choroby wyeliminowanej? Na pewno nie nastąpi to w najbliższym czasie, zwłaszcza że istnieje prawdopodobieństwo pojawiania się kolejnych wariantów koronawirusa w przyszłości. Jednak dzięki narzędziom, którymi obecnie dysponujemy, takim jak szczepienia, maski na twarz i możliwość zachowania dystansu społecznego, możemy zmniejszyć liczbę zachorowań. Ale wirus, który powoduje COVID-19, będzie nadal wśród nas krążył (częściowo jest tak dlatego, że nie wszyscy skorzystaliśmy w wystarczającym stopniu z obecnych środków ochrony, co dotyczy także USA – zastanawiający jest fakt, że żyje tu 4% światowej populacji, ale aż 14,4% wszystkich infekcji na świecie i 15% zgonów z powodu COVID-19 dotyczy właśnie Amerykanów).
DOBRA WIADOMOŚĆ Koronawirus odpowiedzialny za COVID-19 nie zniknie, ale miejmy nadzieję, że osiągniemy na tyle niski i względnie stały poziom zakażeń, że znów będziemy mogli czuć się komfortowo, robiąc wiele rzeczy, które kiedyś robiliśmy. Zyskamy znacznie lepszą kontrolę nad COVID-19.
Weźmy pod uwagę grypę, która jest endemiczna, ale nie przeszkadza nam w prowadzeniu codziennego życia. Szacuje się, że w USA grypa powoduje 10 tys. zgonów w „dobrym" roku i 70 tys. w „złym", przy czym chorują na nią miliony Amerykanów. Ale nie modyfikujemy zbytnio naszego stylu życia, aby spróbować tego uniknąć.

Nowa norma

Jak będziemy żyć przy takim poziomie ryzyka? W dużej części Azji ludzie noszą maseczki, gdy tylko dostrzegą u siebie jakiekolwiek objawy ze strony układu oddechowego. Wiele potencjalnie zdrowych osób zakłada je nawet podczas spotkań towarzyskich czy podczas wykładu na uczelni. Jest to element tamtejszej kultury od dziesięcioleci, ale szczególnego znaczenia nabrała ta rutyna w czasach pandemii: w Japonii, Korei Południowej, Tajwanie i Singapurze przyzwyczajenie do noszenie maseczek pomogło ograniczyć liczbę zakażeń koronawirusem.



MOCNE POSTANOWIENIE Ponieważ ze względu na swój wiek należę do grupy podwyższonego ryzyka, oto mój plan gry na najbliższą przyszłość. Nie będę unikał uczestnictwa w imprezach na świeżym powietrzu, takich jak mecz piłki nożnej czy baseballu, o ile nie będę zmuszony przebywać w tłumie, ale zastanowię się nad pójściem na imprezę w pomieszczeniu zamkniętym – układ odpornościowy starszej osoby nie jest tak silny jak młodej. Nie będę też jeździł komunikacją miejską bez maseczki N95, KN95 lub KF94 ani nie będę z komunikacji korzystał, poza uzasadnionymi wyjątkami, w godzinach szczytu. Uważam, że osoby z obniżoną odpornością, otyłe, z cukrzycą, chorobami serca i płuc powinny zdecydować się na podobne środki ostrożności.
Ten osobisty proces decyzyjny dotyczy nie tylko stanu zdrowia, ale także ogólnego podejścia do ryzyka. Niektórzy ludzie, mimo że należą do grupy wysokiego ryzyka, uważają, że ochrona w takim stopniu, w jakim ja ją planuję, wymaga zbyt wielu poświęceń. Warto wtedy przynajmniej przestrzegać zasady, że przy wzroście liczby zakażeń stosujemy jednak podstawowe środki ostrożności.
Na szczęście leczenie ostrych zakażeń (przeciwciała monoklonalne, leki paxlovid i molnupiravir) staje się coraz bardziej dostępne, będę zatem poszerzał zakres swoich działań z dużo mniejszą obawą, jakkolwiek mam świadomość, że wymienione leki powodują także skutki uboczne.
Niestety to pewne, że koronawirus w najbliższym czasie nie zniknie całkowicie, więc na powrót do stylu życia sprzed pandemii trzeba jeszcze trochę poczekać. Co więcej, nawet wtedy zakażenie koronawirusem będzie dla wielu osób śmiertelnym zagrożeniem. Mimo to nie czuję się w tym wszystkim zagubiony: ludzie jako gatunek mają niezwykłą zdolność do adaptacji i jestem przekonany, że dzięki drobnym zmianom w stylu życia bez wątpienia przyzwyczaimy się do „nowej normalności".

John Swartzberg, lekarz, specjalista z zakresu chorób zakaźnych, emerytowany profesor kliniczny, związany z UC Berkeley – UCSF Joint Medical Program. Przewodniczący rady redakcyjnej dwóch biuletynów zdrowotnych („UC Berkeley Wellness" i „UC Berkeley Health After 50 Newsletter") oraz członek Pac-12 Medical Advisory Board. Autor wielu artykułów na temat COVID-19, publikowanych w lokalnych, krajowych i międzynarodowych mediach

Fot. pearson 0612

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

eprasa.pl d8e061fa0c

Mniej siedzenia, więcej ruchu

Ta (stosunkowo) prosta strategia może pomóc ci utrzymać masę ciała w ryzach

Jeśli schudnięcie, wobec zaliczonych wcześniej porażek w zmniejszaniu masy ciała, stało się po raz kolejny twoim postanowieniem noworocznym, jednym ze sposobów na sukces w dłuższej perspektywie będzie po prostu... mniej siedzieć, a więcej się ruszać w ciągu dnia, zgodnie z planem treningowym lub bez niego. To zachęcający wniosek z trwającego 18 miesięcy badania przeprowadzonego przez Wake Forest University i opublikowanego w grudniu ubiegłego roku w czasopiśmie „Obesity". W badaniu wzięły udział 183 otyłe osoby stroniące od aktywności fizycznej, w wieku od 65 do 85 lat (średnia wieku 70 lat), które zostały przydzielone na sześć miesięcy do jednej z trzech grup – po upływie tego czasu monitorowano stan ich zdrowia jeszcze przez rok:

- pierwsza grupa realizowała prosty plan ćwiczeniowy: chodzenie na bieżni lub inne ćwiczenia aerobowe o umiarkowanej intensywności, które odbywały się 4–5 razy w tygodniu przez docelowo 200 minut tygodniowo (grupa *Exercise*);
- druga grupa miała zwiększyć dzienną liczbę wykonywanych kroków do 10 tys., stawiając sobie za cel, by „ruszać się więcej i częściej" podczas wykonywania codziennych czynności (grupa *SitLess*);
- trzecia grupa wykonywała zarówno program *Exercise*, jak i SitLess (grupa *SitLess + Exercise*).

Uczestnicy grup *SitLess i SitLess + Exercise* byli zachęcani do uwzględnienia w planie swojego dnia dowolnej, ale przyjemnej dla nich aktywności fizycznej o umiarkowanej lub dużej intensywności (której mieli oddawać się systematycznie przez 30 minut dziennie) oraz dużej ilości lekkiej aktywności.
Wszystkie trzy grupy stosowały dietę o obniżonej kaloryczności i uczestniczyły w programie odchudzającym, który obejmował również doradztwo w zakresie zmiany przyzwyczajeń żywieniowych. Każdy z uczestników nosił przy sobie urządzenie monitorujące poziom jego aktywności fizycznej. W badaniu brały udział osoby dobrze wykształcone (głównie kobiety), wiele z nich cierpiało na nadciśnienie tętnicze i zapalenie stawów. Po sześciu miesiącach uczestnicy mieli kontynuować narzuconą w badaniu aktywność fizyczną przez kolejny rok.
W ciągu sześciu miesięcy uczestnicy badania pozbyli się średnio 8 kilogramów (nieźle!), przy czym nie zaobserwowano znaczącej różnicy między grupami: *Exercise* i *SitLess + Exercise* a grupą *SitLess,* czego spodziewali się badacze. Ale to, co działo się w ciągu kolejnych 12 miesięcy, czyli w okresie „podtrzymania nowych nawyków", było jeszcze bardziej interesujące. Zaobserwowano, że wszystkie osoby przybierały na wadze, przy czym uczestnicy z grupy *SitLess* odzyskali średnio znacznie mniej kilogramów niż uczestnicy z pozostałych dwóch grup (odpowiednio 2,5–2,7 kg i 4,5–5 kg).
Jak zauważono w artykule, aktywność fizyczna jest ważna dla zachowania masy ciała po pozbyciu się nadmiarowych kilogramów, ale nawet regularne ćwiczenie może okazać się

Aktywność fizyczna jest ważna dla zachowania masy ciała po pozbyciu się nadmiarowych kilogramów

Fot. profivideos Fot. cuncon

eprasa.pl d8e061fa0c

nieskuteczne, ponieważ osoby, które wydatkują energię na wykonywanie ćwiczeń, często rekompensują to sobie, spędzając bardzo dużo czasu w pozycji siedzącej lub leżącej, a to powoduje, że tracą w sumie mniej kalorii, niż gdyby zrezygnowały z treningów i były aktywne fizycznie przez większą część dnia.
„Mamy nadzieję, że dzięki naszym badaniom i zebranymi w ciągu ostatnich 20 lat dowodom na to, że zwykła codzienna aktywność w większym stopniu niż wykonywanie ćwiczeń przyczynia się do zmniejszenia masy ciała, więcej osób będzie szukało sprawiających im przyjemność działań, które można włączyć w plan dnia", powiedział dr Jason Fanning, kierujący badaniem.
Warto podkreślić, że codziennej aktywności niezwiązanej z regularnymi ćwiczeniami, do jakiej zachęcają naukowcy, łatwo sprostać. Chodzi na przykład o to, by nie siedzieć biernie podczas oglądania telewizji (można wykonywać równocześnie delikatne ruchy nogami czy rękoma), spacerować z psem, pracować w ogrodzie i wchodzić po schodach, zamiast używać windy. Niemniej dr Fanning zauważa, że bardziej energiczne wykonywanie niektórych czynności również jest wskazane.

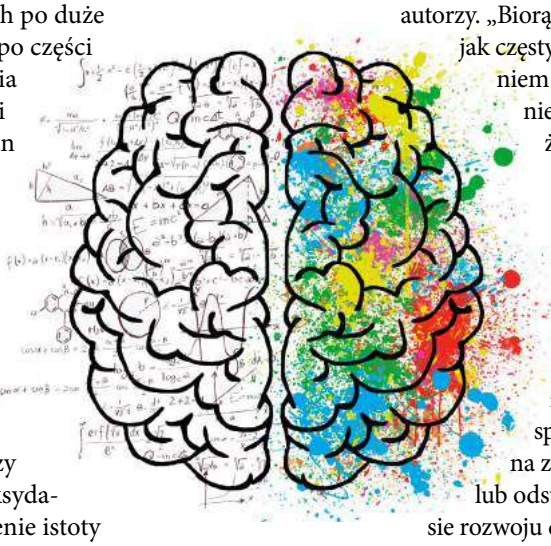
WAŻNE WNIOSKI Wyniki badań sugerują, że „całodzienny ruch" może być na dłuższą metę łatwiejszy do zaakceptowania niż przestrzeganie programu ćwiczeń, a tym samym stanowi łatwiejszy, bardziej dostępny sposób na schudnięcie i utrzymanie prawidłowej masy ciała. Takie podejście może być szczególnie atrakcyjne dla osób, które po prostu nie lubią ćwiczyć, a także dla ludzi w starszym wieku bądź otyłych czy cierpiących na zapalenie stawów lub inne schorzenia. Ponadto aktywność fizyczna obejmująca cały dzień przynosi dodatkowe korzyści kardiometaboliczne, może na przykład pomóc w lepszym panowaniu nad poziomem cukru we krwi niż pojedyncze sesje ćwiczeń.

Fot. ElisaRiva

Prawidłowe ciśnienie krwi to zdrowy mózg

Czy istnieje związek między nadciśnieniem tętniczym a pogorszeniem się zdolności poznawczych i demencją?

American Heart Association (Amerykańskie Stowarzyszenie Kardiologiczne) na łamach czasopisma „Hypertension" podało, że nadciśnienie tętnicze, podobnie jak wysoki poziom glukozy we krwi, dieta bogata w tłuszcze nasycone, nadużywanie alkoholu i palenie papierosów, pogłębia demencję starczą. Przegląd badań naukowych dotyczących tego zagadnienia, dokonany przez naukowców związanych z AHA, wyjaśnia, w jaki sposób nadciśnienie przyczynia się do rozwoju chorób mózgu, udaru, upośledzenia funkcji poznawczych i demencji (łącznie z chorobą Alzheimera). Krótko mówiąc, naświetla to, co jeszcze nie jest w pełni zrozumiałe.
Naczyniopochodne upośledzenie funkcji poznawczych wiąże się z szerokim wachlarzem różnych zmian w funkcjonowaniu mózgu – od niewielkich po duże – wywołanych po części przez zaburzenia przepływu krwi w mózgu. Organ ten i jego naczynia krwionośne są szczególnie zagrożone w przypadku rozwoju nadciśnienia, powodującego między innymi stres oksydacyjny, uszkodzenie istoty białej mózgu i udary (w tym mikroudary). Z kolei udar zwiększa ryzyko zaburzeń poznawczych i demencji.
„Nadciśnienie to najpotężniejszy czynnik ryzyka, jeśli chodzi o uszkodzenia mózgowo-naczyniowe, który jednak można kontrolować – znaczne zmniejszenie śmiertelności z powodu udaru w ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat przypisano leczeniu nadciśnienia", jak twierdzą autorzy przeglądu. Jakkolwiek wiele badań klinicznych wykazało, że zwalczanie nadciśnienia, zwykle za pomocą leków, zmniejsza ryzyko udaru i innych chorób sercowo-naczyniowych, wciąż jeszcze nie ma pewności, czy przekłada się ono pozytywnie również na funkcje poznawcze. Pewną komplikacją jest to, że mogą minąć dziesięciolecia, zanim nadciśnienie wywoła u pacjenta problemy poznawcze, a badania kliniczne trwające tak długo są trudne do przeprowadzenia.
„Mimo braku wyraźnego dowodu na to, że terapia nadciśnienia w wieku średnim przynosi korzyści w odniesieniu do zachowania funkcji poznawczych, niewątpliwie one istnieją", twierdzą autorzy. „Biorąc pod uwagę, jak częstym schorzeniem jest nadciśnienie, i wiedząc, że dostępnych jest wiele skutecznych lekarstw, terapia hipertensji może okazać się jednym z najlepszych sposobów na zapobieganie lub odsuwanie w czasie rozwoju demencji".



Jest jednak sporo pytań, na które naukowcy wciąż szukają odpowiedzi, na przykład dotyczących związku miedzy nadciśnieniem a czynnikami genetycznymi i neurodegeneracyjnymi, które wpływają na pracę mózgu.

eprasa.pl d8e061fa0c

ZGAGA I NIESTRAWNOŚĆ

Według statystyk większość z nas przynajmniej raz w życiu doświadczyła niestrawności lub zgagi. Dolegliwości te mają niestety tendencję do nawracania, dlatego warto poznać naturalne sposoby, które im zapobiegają.

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Zgodnie z definicją niestrawność, inaczej nazywana dyspepsją (z gr. złe trawienie), to uczucie dyskomfortu w górnym odcinku przewodu pokarmowego. Do najczęstszych objawów należy ból lub uczucie pełności w nadbrzuszu (okolice żołądka i wątroby), odbijanie, zgaga, wzdęcia, nudności i uczucie sytości, pojawiające się już po kilku kęsach posiłku. Symptomy te zostały ujęte w tzw. kryteriach rzymskich, czyli klasyfikacji zaburzeń ze strony przewodu pokarmowego, która umożliwia sprawne rozpoznanie i podjęcie odpowiedniego leczenia. Kryteria rzymskie nie są jednak zbiorem zamkniętym i co kilka lat podlegają aktualizacji na podstawie poszerzającej się wiedzy medycznej – dlatego zmodyfikowano także definicję niestrawności, doprecyzowując, że możemy o niej mówić, jeśli objawy utrzymują się przez 4 tygodnie. Wielu lekarzy posługuje się jednak tym terminem także w odniesieniu do poszczególnych objawów dyspeptycznych, towarzyszących stanom ostrym, takim jak zatrucie czy przejedzenie. Czasami do symptomów niestrawności zalicza się także brak łaknienia, który jest naturalną, wręcz instynktowną reakcją obronną organizmu w sytuacji, gdy trawienie nie przebiega prawidłowo – czasowa głodówka pozwala na oczyszczenie i regenerację błony śluzowej przewodu pokarmowego. Z kolei wspomniana zgaga sama w sobie nie jest chorobą, ale uciążliwym objawem towarzyszącym całej gamie schorzeń, w tym właśnie dyspepsji, a nieleczona, może doprowadzić do groźnych powikłań. Opisuje się ją jako uczucie palenia i pieczenia powiązane z bólem w klatce piersiowej za mostkiem, w jego dolnej części, jednak wymienione dolegliwości mogą promieniować w stronę gardła. Zgagę powoduje cofanie się zawierających kwas solny soków żołądkowych lub treści pokarmowej z żołądka do przełyku – kwas solny podrażnia i uszkadza błonę śluzową przełyku i gardła, która w przeciwieństwie do tej wyściełającej żołądek, nie ma mechanizmów zabezpieczających przed strawieniem przez kwas solny. Podrażnienie gardła może nawet pobudzić do wymiotów, podczas których dochodzi do jeszcze silniejszego i często bardzo bolesnego podrażnienia śluzówki przełyku, gardła i jamy ustnej[1,2].

eprasa.pl d8e061fa0c

Nudności, wymioty, zgaga i ból w górnej części brzucha mogą także towarzyszyć cichemu zawałowi serca, zwłaszcza jeśli równocześnie występuje ból głowy, duszność i dyskomfort w klatce piersiowej

Złe trawienie

Choć najczęstszą przyczyną niestrawności są błędy dietetyczne, może ona towarzyszyć wielu groźnym chorobom, dlatego nie można jej bagatelizować, zwłaszcza jeśli pomimo zastosowanych środków zaradczych nie mija lub jej objawy ulegają nasileniu. Dyspepsja może być bowiem objawem takich problemów, jak choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy (to aż 25% przypadków), refluks żołądkowo-przełykowy (wtedy jej głównym objawem jest zgaga), zapalenie przełyku, zapalenie trzustki, zapalenie i kamica dróg żółciowych, choroby wątroby i nowotwory żołądka, trzustki, przełyku lub wątroby. Do częstych przyczyn dyspepsji lekarze zaliczają także zakażenie *Helicobacter pylori*, bakterią odporną na działanie kwasu żołądkowego, która namnaża się w żołądku i prowadzi do zaburzeń pracy tego narządu. W wymienionych przypadkach mówimy o dyspepsji organicznej. Jeśli zatem niestrawność nie mija, konieczna jest wizyta u lekarza i wykonanie badań, po których pacjent trafia pod opiekę odpowiedniego specjalisty i poddany jest leczeniu przyczynowemu. Jeśli jednak lekarz wykluczy przyczynę organiczną, tzn. u pacjenta nie stwierdzi żadnej choroby mogącej objawiać się w postaci dyspepsji, mówimy o niestrawności czynnościowej – to aż 60% przypadków. Jej najczęstszą przyczyną jest niewłaściwa dieta, w tym tłuste, obfite posiłki, spożywanie alkoholu czy nagła zmiana sposobu odżywiania, a także zaburzenia motoryki poszczególnych odcinków przewodu pokarmowego. Istnieje również dyspepsja psychogenna, będąca wynikiem przewlekłego stresu lub innych zaburzeń emocjonalnych, które niekorzystnie wpływają na wydzielanie hormonów i pracę przewodu pokarmowego. Często w takich przypadkach diagnozuje się tzw. nadwrażliwość trzewną, powszechnie nazywaną nerwicą żołądka, czyli nadmierne wyczulenie na ból i dolegliwości, których źródłem jest przewód pokarmowy[1].

Palący problem

Wśród przyczyn sporadycznie pojawiającej się zgagi są te same błędy dietetyczne, które powodują niestrawność, i zbyt obfity posiłek, który prowadzi do nadmiernego rozszerzenia żołądka. W takich przypadkach objawy pojawiają się mniej więcej dwie godziny po posiłku, w szczytowym okresie wydzielania się soków trawiennych w żołądku. Często, nawet przy braku wyraźnych objawów palenia w przełyku, zgadze towarzyszy nadmierne wydzielanie się śliny – ma ona odczyn lekko zasadowy, a zatem neutralizuje działanie kwasu solnego. W ten sposób organizm stara się zabezpieczyć przełyk przed podrażnieniem, ale jednocześnie częste połykanie śliny może powodować nudności i pobudzać wymioty. Zgaga to także najważniejszy objaw choroby refluksowej przełyku, nazywanej też refluksem żołądkowo-przełykowym, polegającej na cofaniu się treści żołądka do przełyku. Dlatego jeśli nie mija, powinna nas skłonić do konsultacji z lekarzem, ponieważ nieleczony refluks może prowadzić do zwężenia przełyku i groźnych dla zdrowia oraz życia krwawień, a także przyczynić się do rozwoju raka przełyku. Dopiero po wykluczeniu refluksu jako bezpośredniej przyczyny zgagi, możemy ją leczyć naturalnie i stosować domowe środki zapobiegawcze.
Istnieje wiele naturalnych sposobów na łagodzenie objawów i leczenie zarówno niestrawności, jak i zgagi. Popularnością cieszą się niestety także metody, które zamiast pomagać szkodzą. Przyjrzyjmy się zatem faktom i rozprawmy z mitami o dyspepsji i zgadze, dzięki czemu unikniemy pogorszenia stanu zdrowia[2,3].

Niestrawności nie trzeba leczyć, sama mija

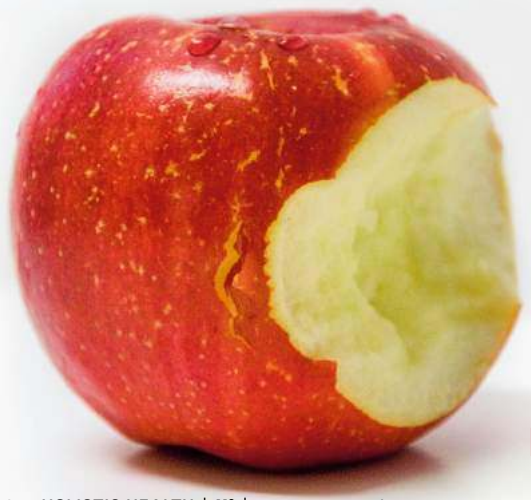
To jeden z najgroźniejszych mitów. Owszem, jeśli mamy do czynienia z dyspepsją czynnościową, to faktycznie, często jej objawy ustępują samoistnie, zwłaszcza jeśli była ona wynikiem na przykład przeciążenia przewodu pokarmowego zbyt tłustym posiłkiem. Jeśli jednak doświadczamy niestrawności organicznej, a nie dowiemy się tego bez wizyty u lekarza, na nic nasze wysiłki, jeśli nie zapanujemy nad jej pierwotną przyczyną. A że może nią być poważna choroba przewodu pokarmowego, nie należy sprawy bagatelizować. Samoistne ustąpienie objawów dyspepsji czynnościowej też nie kończy sprawy, ponieważ, jak już wiemy, przypadłość ta ma tendencję do nawracania. Zatem za każdym razem, gdy tak się dzieje, warto pomyśleć, czy czasami nie popełniamy tego samego błędu żywieniowego i przez to sami nie prowokujemy nawrotu dyspepsji. Wielu chorych po kilku epizodach niestrawności potrafi już zdefiniować, co im szkodzi. Najczęściej jest to zbyt tłusty posiłek, składający się ze smażonych lub grillowanych potraw, fast food czy alkohol. Wtedy jedynym rozwiązaniem jest przestrzeganie prawidłowej diety. W niektórych przypadkach dyspepsja pojawia się jako późna (po kilku godzinach lub następnego dnia) reakcja na silny stres. Pomocne jest wtedy profilaktyczne stosowanie ziołowych środków uspokajających, takich jak waleriana (kozłek lekarski), ziele męczennicy czy szyszki chmielu. Zioła te nie wpływają na funkcjonowanie przewodu pokarmowego, ale tonując funkcje układu nerwowego i obniżając poziom stresu, łagodzą w pewnym stopniu nasilenie objawów niestrawności. W niektórych przypadkach zalecana jest psychoterapia, pomagająca zapanować nad dyspepsją psychogenną, której uciążliwe objawy, na przykład biegunka będąca konsekwencją zaburzeń trawienia, bywają przyczyną izolacji społecznej. Osoby, które unikają zmierzenia

eprasa.pl d8e061fa0c

się z problemem dyspepsji, często sięgają po dostępne bez recepty leki przeciwbólowe, rozkurczowe lub na nadkwasotę, które w dłuższej perspektywie, gdy stosowane są bez porozumienia z lekarzem, mogą doprowadzić do nasilenia objawów dyspepsji. Wiele z nich wykazuje ponadto silne skutki uboczne. Zatem najlepiej skonsultować się z lekarzem rodzinnym i postępować według jego wskazań[1].

Niektóre leki mogą powodować niestrawność i zgagę

Tak, to prawda, dlatego jeśli pojawią się objawy, które można powiązać z niestrawnością lub zgagą, warto skonsultować się z lekarzem i omówić zmianę dawki lub leku bądź zastosowanie środków osłonowych. Najczęściej mamy do czynienia z dyspepsją na skutek długotrwałego przyjmowania niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ), takich jak ibuprofen, acetaminofen (paracetamol), ketoprofen czy diklofenak. Powodują one zmniejszenie ukrwienia błony śluzowej żołądka i dwunastnicy, przez co śluzówka nie może funkcjonować i regenerować się w prawidłowy sposób, a tym samym staje się podatna na podrażnienia i uszkodzenia. Ponadto dochodzi do zaburzeń wydzielania w żołądku śluzu, który chroni jego ścianę przed samostrawieniem, i do jednoczesnego zwiększenia kwasowości soku żołądkowego, czego następstwem bywa powstanie groźnych dla zdrowia i życia wrzodów żołądka i dwunastnicy. Podobne szkody mogą wyrządzić leki przeciwreumatyczne, a także preparaty zawierające żelazo i potas, leki przeciwcukrzycowe oraz niektóre antybiotyki (doksycyklina, erytromycyna, ampicylina). Z kolei leki stosowane w nadciśnieniu i chorobach serca z grupy beta-blokerów, a także rozszerzające oskrzela (teofilina), mogą wpływać na motorykę dolnego zwieracza przełyku, który po dotarciu pokarmu do żołądka ściśle zamyka mu drogę powrotną, i powodować jego rozluźnienie, które skutkuje cofaniem się treści pokarmowej – powoduje to zgagę i jest jednym z mechanizmów powstawania refluksu żołądkowo-przełykowego[1,4].



Pewne pokarmy nasilają objawy dyspepsji

Poza wymienionymi już tłustymi i obfitymi posiłkami oraz alkoholem, dietetycy wymieniają szereg pokarmów, które są niewskazane w dyspepsji i zgadze, zwłaszcza jeśli mają one tendencję do nawracania. Są to sery żółte i pleśniowe, cebula, czosnek, szparagi, karczochy, pomidory, wszelkiego rodzaju grzyby, jabłka oraz czekolada i kawa, a także inne napoje zawierające kofeinę. Szkodliwe są także słodycze (duże spożycie cukrów prostych może doprowadzić do dyspepsji) i ostre przyprawy, a także spożywane w dużych ilościach owoce cytrusowe. Jeśli jednak do niestrawności już dojdzie, podstawą leczenia jest zmiana diety. Lekarze zalecają, by w przypadku dyspepsji zastosować w pierwszej kolejności kilkugodzinny post, dzięki czemu unikniemy podrażniania pokarmem już i tak nieprawidłowo pracującego przewodu pokarmowego. Głodówka daje organizmowi czas na usunięcie drażniących czynników i regenerację błon śluzowych, a także działa hamująco na wydzielanie soków trawiennych w żołądku oraz enzymów wątrobowych i trzustkowych. Przez dwa kolejne dni po głodówce warto stosować dietę lekkostrawną, czyli spożywać potrawy gotowane i niedoprawiane (ważne, by ich porcje były niewielkie), najlepiej o temperaturze pokojowej – nie powinno się spożywać pokarmów zbyt gorących i zimnych, a ciężej strawne należy stopniowo wprowadzać dopiero po ustąpieniu objawów. Oczywiście nie można rezygnować z płynów – początkowo najlepiej, by była to woda, która nie podrażnia przewodu pokarmowego. Później można pić także napary ziołowe[4].

W przypadku dyspepsji warto sięgnąć po enzymy trawienne

Wiele objawów niestrawności związanych jest z dysfunkcją wątroby i trzustki. Wśród wielu funkcji, jakie te organy pełnią w naszym organizmie, jest wydzielanie enzymów trawiennych. Wątroba syntezuje rozkładającą tłuszcze żółć, a trzustka enzymy trawiące białka, tłuszcze i węglowodany. Jeśli zatem wątroba i trzustka ulegają podrażnieniu i nie działają prawidłowo, warto te organy (po okresie głodówki) wspomagać, stosując zioła pobudzające wydzielanie enzymów, lub uwolnić je od nadmiaru pracy i przyjmować suplementy będące naturalnym odpowiednikiem enzymów. W pobudzaniu wydzielania żółci najlepiej sprawdza się napar z mięty pieprzowej, która

Niestrawność może być spowodowana zbyt szybkim spożywaniem pokarmu, niedokładnym jego przeżuwaniem i zbyt małą ilością przyjmowanych płynów

Fot. bhumann34

eprasa.pl d8e061fa0c

Zgaga towarzyszy większości kobiet w pierwszym trymestrze ciąży, jeśli więc istnieje prawdopodobieństwo, że spodziewasz się dziecka, to w przypadku wystąpienia zgagi zamiast sięgać po dostępne bez recepty środki zobojętniające kwas żołądkowy, szkodliwe dla płodu, zrób w pierwszej kolejności test ciążowy

dodatkowo działa rozkurczowo na drogi żółciowe, łagodzi ból i wzdęcia oraz poprawia trawienie. Jednocześnie warto zadbać o regenerację komórek wątrobowych i przywrócenie ich prawidłowego funkcjonowania za pomocą ostropestu plamistego, karczocha i ziela dziurawca. Z kolei czynność wydzielniczą trzustki możemy wspomóc za pomocą kory harongi (*Harungana madagascariensis*), mniszka lekarskiego, nagietka lekarskiego, pokrzywy zwyczajnej i tymianku. Warto też sięgnąć, jak już wiemy, po naturalne, dostępne w postaci suplementów enzymy, w tym otrzymywaną z owoców ananasa bromelainę (trawi tłuszcze i białka), izolowaną z owoców papai papainę (trawi białka) i występującą w burakach betainę (jest naturalnym składnikiem soku żołądkowego). Źródłem enzymów trawiennych są też probiotyczne bakterie i niektóre grzyby. Na przykład grzyby *Aspergillus oryzae*, *Aspergillus niger*, *Saccharomyces cerevisiae* i *Trichoderma longibrachiatum* wytwarzają enzymy rozkładające węglowodany, a *Rhizopus oryzae* i *Candida rugosa* – tłuszcze. Z kolei bakterie *Bacillus subtilis* i *Bacillus licheniformis* wytwarzają enzymy trawiące białka. Jednak ich stosowanie wymaga konsultacji z lekarzem i wykluczenia organicznych przyczyn dyspepsji. Dodajmy, że enzymy mogą wchodzić w interakcje z lekami[5,6].

Zgaga zawsze idzie w parze z uczuciem palenia w przełyku

Niekoniecznie, czasami może objawiać się jedynie niewielkim dyskomfortem w okolicy zamostkowej, a nawet w ogóle nie dawać charakterystycznych objawów. Bywa, że manifestuje się dolegliwościami, których nigdy nie połączylibyśmy z chorobą przewodu pokarmowego. Nietypowym objawem refluksu żołądkowo-przełykowego i zgagi jest gorzki posmak w ustach, zwłaszcza po przebudzeniu – tak smakuje sok żołądkowy, i uczucie występowania przeszkody w gardle (często opisywane przez pacjentów jako tzw. kluska w gardle). Również niezwiązany z infekcją ból gardła i chrypka o poranku mogą świadczyć o tym, że w nocy doszło do ich podrażnienia przez kwas solny. W niektórych przypadkach kwas solny może przedostać się aż do nosa i zatok, powodując w nich stan zapalny – warto mieć to na uwadze, by w niektórych przypadkach przewlekłego kataru i problemów z zatokami nie przypisywać mylnie ich objawów alergii lub infekcji. Z kolei podrażnienie dolnych dróg oddechowych przez soki żołądkowe może objawiać się suchym kaszlem, świszczącym oddechem czy bólem w klatce piersiowej. Wszystkie te objawy, po wykluczeniu najbardziej powszechnych przyczyn, powinny chorego i lekarza skłonić do przeprowadzenia diagnostyki przewodu pokarmowego[3].

Środki zobojętniające kwas żołądkowy leczą zgagę

Choć niewątpliwie dają natychmiastową i długotrwałą ulgę, środki zobojętniające (związki glinu i magnezu, kwas alginowy) działają jedynie objawowo, nie leczą przyczyn zgagi. A tych jest niezwykle dużo, od choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy, zakażenia *Helicobacter pylori* i chorób dróg żółciowych, po zaburzenia nerwicowe. Dlatego nie jest możliwe wyleczenie zgagi bez uporania się z tymi schorzeniami i bez zmian stylu życia, czyli zastosowania odpowiedniej lekkostrawnej diety, rezygnacji z używek i słodyczy, uregulowania pór posiłków i redukcji masy ciała (otyłość i nadwaga sprzyjają zgadze). Podobnie jest w przypadku antagonistów receptora H2 (ranitydyna) i inhibitorów pompy protonowej (omeprazol, pantoprazol), czyli leków hamujących wydzielanie kwasu solnego. Choć stosuje się je powszechnie, a wiele z nich dostępnych jest także bez recepty, nie są one obojętne dla organizmu. Coraz częściej lekarze zwracają uwagę, że długotrwałe stosowanie tych leków zaburza wchłanianie cennych dla organizmu substancji, takich jak żelazo, wapń i witamina B12, oraz zwiększa ryzyko rozwoju zapalenia jelit spowodowanego przez bakterię *Clostridium difficile*, a także bakteryjnego przerostu żołądka i związanego z nim stanu zapalnego tego narządu. Może też przyczyniać się do wystąpienia chorób nerek i schorzeń układu sercowo-naczyniowego, a także zawału, oraz przyspieszać rozwój osteoporozy i przez to zwiększać ryzyko patologicznych złamań kości.

Fot. Julia Fiedler

eprasa.pl d8e061fa0c

Ograniczając się zatem jedynie do stosowania tych leków, nie usuwamy istoty problemu, a tym samym szkodzimy sobie. Warto zatem, jeśli to tylko możliwe, stosować naturalne metody zwalczania nadkwasoty, zgagi i niestrawności, które faktycznie pomagają[7].

Zioła to skuteczny sposób na niestrawność i zgagę

Istnieją naturalne, skuteczne sposoby na niestrawność i zgagę. Co ważne, większość z nich rozprawia się z oboma problemami naraz, ponieważ niestrawność i zgaga mają podobne podłoże i często występują jednocześnie. Zapobiegając zgadze, łagodzimy zatem także objawy niestrawności – i na odwrót. Wśród najbardziej znanych naturalnych sposobów na zgagę i niestrawność jest picie namoczonego siemienia lnianego. Pod wpływem wody tworzy ono żel, który pokrywa błonę śluzowa przełyku, żołądka i jelit, łagodzi podrażnienia i zmniejsza stany zapalne. Z kolei żucie plasterka świeżego imbiru łagodzi stan zapalny przełyku i pobudza perystaltykę przewodu pokarmowego, co zapobiega cofaniu się treści pokarmowej i poprawia trawienie. Ponadto imbir działa przeciwwymiotnie i zmniejsza nudności w dyspepsji. Warto też wypróbować lukrecję, która zmniejsza podrażnienia przełyku i działa przeciwbólowo, a ponadto pobudza regenerację uszkodzonej śluzówki przełyku i żołądka – można ją przyjmować w postaci kapsułek lub cukierków. Dobrze sprawdza się także kurkuma, która nie tylko zmniejsza dyskomfort odczuwany w gardle i przełyku, będący wynikiem zgagi, lecz również łagodzi podrażnienia przewodu pokarmowego (nie jest jednak polecana w ciąży). Z kolei prawoślaz lekarski działa łagodząco, a dzięki zawartości śluzów tworzy ochronną warstwę na błonie śluzowej, co zapobiega jej podrażnieniu przez kwas solny i zmniejsza uczucie pieczenia. Podobnie do prawoślazu działa kłącze tataraku, które dodatkowo pobudza przemieszczanie się treści żołądkowej do dalszych odcinków przewodu pokarmowego. Wyciąg z melisy działa zaś rozkurczowo, dlatego przygotowany z niej napar pomaga osobom cierpiącym na bolesne skurcze żołądka i uczucie pełności. Z kolei napar z kwiatów rumianku wspomaga trawienie ciężkostrawnych potraw i zapobiega nadkwasocie, a napar z liści szałwii działa bakteriobójczo i grzybobójczo w obrębie całego przewodu pokarmowego. Pomocny okaże się też sok z aloesu, który nie tylko łagodzi podrażnienia śluzówki, ale także wykazuje działanie przeciwzapalne i przeciwbakteryjne oraz reguluje wydzielanie kwasu solnego w żołądku[6].

Przyczyną dyspepsji może być także palenie papierosów. Dym tytoniowy podrażnia śluzówkę gardła i przełyku oraz żołądka, a także powoduje nadkwasotę

Mleko łagodzi objawy zgagi

Choć wypicie kilku łyków mleka faktycznie łagodzi uczucie pieczenia w przełyku i przynosi natychmiastową ulgę, po chwilowej poprawie dochodzi zazwyczaj do nasilenia objawów. Dlaczego tak się dzieje? Otóż mleko zawiera dużo białka, które pod wpływem działania soku żołądkowego ulega ścięciu i dzięki temu neutralizuje zawarty w nim kwas solny, ale równocześnie dostarcza też jony wapnia, które nasilają wydzielanie kwasu solnego w żołądku. Nie bez znaczenia jest także to, że tłuszcz zawarty w mleku, podobnie jak wszystkie tłuszcze, może prowadzić do rozluźnienia mięśni dolnego zwieracza przełyku, które zapobiegają cofaniu się soku żołądkowego i treści pokarmowej do przełyku jedynie wtedy, gdy zachowują odpowiednie napięcie. Zatem ulga wynikająca ze zobojętniającego działania mleka bądź jego przetworów jest chwilowa, trwa jedynie 20–30 minut. Po tym czasie wielu chorych doświadcza kolejnego rzutu zgagi, czasami nawet o większym nasileniu. Mleko warto stosować jedynie doraźnie, np. w łagodzeniu zgagi będącej wynikiem błędu żywieniowego. Jeśli jednak zgaga towarzyszy komuś stale, należy szukać innych sposobów na zobojętnienie soków trawiennych i działać u źródła problemu, a nie objawowo. Niemniej picie mleka zaleca się kobietom w ciąży, którym nie wolno stosować leków zobojętniających kwas solny[8].

Fot. PublicDomainePictures

eprasa.pl d8e061fa0c

W przypadku dyspepsji czynnościowej warto zrezygnować z żywności wysokoprzetworzonej (konserwy, produkty instant, marynaty) i do ustąpienia objawów ograniczyć ilość błonnika w diecie (pieczywo pełnoziarniste, kasze)

Spanie na lewym boku zmniejsza zgagę

Badania przeprowadzone przez naukowców z Jefferson Medical College (USA) dowodzą, że spanie na lewym boku rzeczywiście pomaga zapobiegać zgadze i refluksowi żołądkowo-przełykowemu. Chodzi o to, że dzięki temu funkcjonowanie żołądka wspomaga... grawitacja. Narząd ten ma kształt ziarna fasoli, do której na jednym końcu wpada przełyk (wpust), a na drugim znajduje się ujście do dwunastnicy (odźwiernik). Żołądek ułożony jest tak, że oba otwory skierowane są na prawą stronę, a wnęka naszej „fasolki" skierowana jest lekko ku górze, także w prawą stronę, przez co trzon żołądka (główna, najgrubsza część żołądka) uwypukla się na lewą stronę naszego ciała. Jeśli zatem położymy się na lewym boku, grawitacja przemieszcza treść żołądka i soki trawienne w kierunku trzonu, odsuwając je od wpustu i odźwiernika. Dzięki temu zawartość nie ma szans na pokonanie oporu mięśni zwieracza dolnego przełyku i nie może się cofać. Przeciwnie, jeśli leżymy na prawym boku, zawartość żołądka napiera wręcz na wpust, co może doprowadzić do przedostania się treści do przełyku. Naukowcy zwracają też uwagę na to, że należy unikać pozycji i czynności, w których dochodzi do zwiększenia ciśnienia w jamie brzusznej – może ono pokonać opór zwieraczy wpustu. Wśród nich jest gwałtowne pochylanie się, dźwiganie w pozycji pochylonej czy nawet silne parcie na stolec w toalecie. Ponadto objawy zgagi łagodzi spanie z podniesionym wezgłowiem łóżka – tu także pomaga grawitacja, dzięki której treść żołądka spływa na jego dno i nie napiera na wpust. Warto też unikać jedzenia o późnej porze, ponieważ nocą osłabieniu ulega wydzielanie soków trawiennych, zatem pokarm zalega w żołądku i fermentuje, powodując jego rozszerzenie, co prowadzi do zwiększenia naporu na dolny zwieracz przełyku i może skutkować jego rozwarciem[9].

Probiotyki działają w jelitach, wiec nie usuwają niestrawności

Tak jak naszego ciała nie należy postrzegać jako zbioru odrębnych układów, tak w tym przypadku przewodu pokarmowego nie należy dzielić na odcinki. Otóż mikroorganizmy probiotyczne zasiedlają go na całej długości, co zapobiega rozwojowi patogenów i chroni nas przed ich szkodliwym działaniem. Co więcej, ich metabolity, nazywane postbiotykami (patrz *dossier* „Jelita i mikrobiota"), odżywiają błony śluzowe i pobudzają miejscowe procesy regeneracji, a także regulują perystaltykę, a tym samym czas, w którym pokarm przebywa w kolejnych odcinkach przewodu pokarmowego. Chronią nas także przed skutkami ubocznymi stosowania leków. Choć zasadniczo lekarze i dietetycy zalecają, by na bieżąco dostarczać organizmowi naturalne probiotyki, to zawierające je pokarmy, takie jak kiszonki warzywne, przetwory mleczne, w tym kefir, jogurt i niepasteryzowane sery, nie są wskazane w czasie dyspepsji, bo mogą nasilać zgagę. Zatem do czasu ustąpienia objawów zaleca się raczej sięganie po suplementy zawierające probiotyczne szczepy bakterii[10]. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.mp.pl/pacjent/gastrologia/choroby/zoladek/50640,dyspepsja
2. https://www.mp.pl/pacjent/objawy/50665,zgaga
3. https://www.mp.pl/pacjent/gastrologia/choroby/przelyk/50731,choroba-refluksowa-przelyku--refluks
4. https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2020/0115/p84.html
5. https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/jmf.2017.4172
6. https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1046/j.1365-2036.2002.01339.x
7. Philpott, L. (2019). Proton pump inhibitors overuse: A burning issue. AJP: The Australian Journal of Pharmacy, 100(1190)
8. https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/gerd-diet-foods-that-help--with-acid-reflux-heartburn
9. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8071510/
10. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32049821/

Fot. congerdesign

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

eprasa.pl d8e061fa0c

Jak być dobrym rodzicem i nie zwariować

Może warto zaprosić nasze dzieci do wspólnego tańca, w którym będziemy się wzajemnie uczyć. Taniec jest piękny i harmonijny tylko wtedy, gdy partnerzy ze sobą współpracują.

Agnieszka Podolecka: Złe relacje rodzinne są często głównym powodem psychoterapii. Do końca życia borykamy się z ograniczeniami narzuconymi przez rodziców, buntujemy się albo biernie poddajemy, spędzamy czas z rodziną, choć tego nie lubimy, bo odczuwamy społeczny przymus. Dlaczego tak się dzieje?

Małgorzata Filipiak: To bardzo złożony problem. Jest powiedzenie „rodziny się nie wybiera". W okresie dzieciństwa i wczesnej młodości rzeczywiście nie mamy wpływu na kontakty rodzinne, taki wybór zyskujemy dopiero jako dorośli ludzie, którzy mogą albo uleczyć relacje rodzinne, albo odciąć się od rodziców czy rodzeństwa i założyć własną, lepszą rodzinę. Prawda jest taka, że gdybyśmy na przykład poznali się z rodzicami albo rodzeństwem w szkole czy na podwórku, to nie zawsze byśmy się z nimi zaprzyjaźnili, a ponieważ łączą nas więzy krwi, to zmusza się nas do tego, aby kochać się nawzajem. Oczywiście nie można nikogo zmusić do miłości. Zazwyczaj winę za złe relacje rodzinne ponoszą rodzice, którzy weszli w swoje małżeństwo z bagażem doświadczeń z własnych rodzin. Ich doświadczenia często są złe i powodują złe zachowania, które następnie bywają mimowolnie powielane przez kolejne pokolenia, dopóki ktoś się nie zbuntuje, nie przeanalizuje wzorców rodzinnych, nie zmieni sposobu myślenia i nie zdobędzie umiejętności kształtowania życia inaczej niż przodkowie. Każdy z nas rodzi się z określonymi cechami charakteru, temperamentem i tendencjami psychicznymi, które potem są modyfikowane przez wychowanie. Jednakże wychowanie, nawet dobre i pełne miłości, nie sprawi, że będziemy charakterologicznie pasować do swoich krewnych. Stąd w większości rodzin tzw. czarne owce, czyli osoby, które z punktu widzenia większości są kompletnie niedopasowane do reszty. Najczęściej nie są to osoby w żaden sposób złe, okrutne czy uzależnione od używek, ale ludzie, którzy myślą inaczej, wybierają drogę życiową, która nie mieści się w głowie ich rodzicom i rodzeństwu. W efekcie członkowie rodziny nie umieją ze sobą przebywać w zgodzie, bo żadna ze stron nie chce iść na ustępstwa i choć trochę się dopasować. Jako rodzice nie powinniśmy oczekiwać, że dzieci pójdą naszą

Fot. mohamed_hassan

eprasa.pl d8e061fa0c

drogą, będą wyznawać nasze ideały, spełnią oczekiwania, jakie w nich pokładamy. Taki stosunek do dzieci jest bardzo przedmiotowy i nie może dać dobrych efektów wychowawczych, o przyjaznych relacjach nie wspominając. Krótko mówiąc, dzieci rodzimy i wychowujemy dla świata, a nie dla siebie, i gdy pozwalamy im iść własną drogą, mamy większe szanse na stworzenie szczęśliwej rodziny.

AP: Jakie są najczęstsze błędy rodziców?
MF: Rodzice zazwyczaj mają wiele kompleksów, których nie umieją w sobie pokonać. Mają nadzieję, że kształtując życie dzieci, uchronią je przed tymi kompleksami i problemami, jakie z nich wynikły. Nie dają dzieciom prawa wyboru, za to projektują na nie swoje marzenia i próbują ulepić dzieci w takim kształcie, jaki wydaje im się słuszny. Chcą, aby dzieci były takie, jacy oni sami chcieliby być, ale im nie wyszło. Oto przykład: otyli rodzice zapisali swoją pięcioletnią córkę na zajęcia z tańca towarzyskiego. Pozornie nie ma w tym nic złego, to ładny sport, ale rodzice zmuszali córkę do ćwiczenia pięć godzin dziennie i tak zmienili jej dietę, że dostarczała ona jedynie połowę kalorii potrzebnych do sprostania aktywnemu życiu. Nie miała czasu na zabawy z przyjaciółmi, wykrzywił się jej kręgosłup, bo musiała przybierać trudne pozy podczas tańczenia walca, a gdy dziewczyna złamała kość w stopie, kazali jej wziąć udział w turnieju mimo bólu i dopiero następnego dnia zawieźli na pogotowie. W efekcie ich córka zamiast cieszyć się tańcem, stała się nieszczęśliwą nastolatką, pełną pretensji do rodziców. Gdy w końcu kategorycznie odmówiła tańczenia, rodzice byli pełni pretensji, bo przecież ich zdaniem dali córce szansę, wydali mnóstwo pieniędzy i podporządkowali swoje życie jej turniejom. Uznali córkę za niewdzięczną i z przerażeniem patrzyli, jak przestaje odmawiać sobie jedzenia i przybiera na wadze – przytyła piętnaście kilogramów. Cud, że ta dziewczyna nie wpadła w anoreksję. Byłoby znacznie lepiej, gdyby otyli rodzice gotowali zdrowe, lekkostrawne jedzenie, zamiast ograniczać posiłki do minimum, i pozwolili wybrać córce rodzaj sportu, który uprawiałaby nie zawodowo, lecz dla przyjemności. Sami również powinni ćwiczyć. Powinni też zaakceptować fakt, że nie każdy ma możliwość być bardzo szczupłym. Ta historia powinna być przestrogą dla wszystkich rodziców: dzielcie się swoimi doświadczeniami, mówcie, co się wam w życiu nie udało i dlaczego, ale nie przeżywajcie życia za swoje dzieci, one mają prawo samodzielnie wybierać i decydować. A jeśli popełnią wasze błędy? No cóż, nie myli się tylko ten, kto nic nie robi. Każdy błąd jest cenną lekcją i jeśli nauczymy się wyciągać wnioski z tych lekcji, nasze życie każdego dnia będzie lepsze. Im lepiej porozumiemy się z dziećmi, tym bardziej będą nam ufać, nie będą chciały zawieźć naszego zaufania i będziemy mieli z nimi naprawdę przyjazne relacje.

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

Przedmiotowe traktowanie dzieci nie może dać dobrych efektów wychowawczych

AP: Życie to zbiór błędów, strat i nagród, smutków i radości. Jako matka chciałabym uchronić moje córki przed wszelkimi przykrościami, ale to niemożliwe.
MF: Manipulując dziećmi, skłaniając je do określonego stylu życia, sprawiamy, że automatycznie popełniają nasze błędy, stają się niewolnikami naszej ideologii, nie mają odwagi, by rozwinąć skrzydła i zdobywać nowe lądy, zarówno w znaczeniu metaforycznym, jak i dosłownym. Rodzice powinni dać dzieciom korzenie, aby zawsze mogły wrócić do domu, i skrzydła, by mogły odlecieć. Jeśli dziecko chce się wyprowadzić do innego miasta czy nawet kraju, nie mamy prawa go zatrzymywać. Jeśli chce zdobyć zawód, który wydaje się nam bezsensowny, przedyskutujmy z nim sprawę, wyjaśnijmy, jakie możliwości zawodowe daje dana szkoła lub studia, jakie są za i przeciw, ale decyzję zostawmy w jego rękach.

AP: Jestem najlepszym przykładem takiego zachowania. Moja mama chciała, abym studiowała prawo, bo byłabym dobrym prawnikiem. To chyba prawda, ale też strasznie bym się nudziła i frustrowała kłopotami klientów. Wybrałam orientalistykę, potem afrykanistykę i te dwa kierunki studiów dały mi w życiu najwięcej radości i umożliwiły podróżowanie. Jestem wdzięczna rodzicom, że przedyskutowaliśmy mój wybór i że go uszanowali.
MF: W filmie „Stowarzyszenie umarłych poetów" nastolatek popełnia samobójstwo, bo ojciec nie zgadza się, aby został aktorem. Akcja rozgrywa się w latach sześćdziesiątych, bohaterowie, młodzi chłopcy, rozmawiają o tym, że każdy z nich będzie robić to, co nakażą im ojcowie, bo przecież jeden ma kancelarię adwokacją do odziedziczenia, inny musi zostać lekarzem, a jeszcze inny bankowcem. Czy wiesz, że takie sytuacje ciągle mają miejsce? Znam lekarza, który stał się alkoholikiem, bo ojciec kazał mu iść na medycynę, a on na trzeźwo nie mógł sobie poradzić z zajęciami w prosektorium. Chciał być artystą i owszem, w wolnej chwili maluje obrazy, ale nadal jest strasznie nieszczęśliwym lekarzem. Na szczęście takich sytuacji jest coraz mniej, co wynika z rewolucji społecznej ostatnich kilkudziesięciu lat oraz samoświadomości dzieci, że mogą się buntować. Rośnie też samoświadomość rodziców, którzy sami szukają informacji w książkach psychologicznych i Internecie. Pierwszym krokiem do stworzenia dobrych relacji z dziećmi jest uczciwa rozmowa, spokojna wymiana argumentów i poglądów oraz wzajemne poszanowanie opinii.

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

eprasa.pl d8e061fa0c

AP: Moim zdaniem współcześni rodzice są zagubieni, nie rozumieją, że ich dzieci żyją w zupełni innym świecie niż oni.
MF: Różnice między pokoleniami istniały zawsze, w dodatku Internet stworzył kulturę zupełnie obcą i niezrozumiałą dla współczesnych 40-latków, którzy wychowali się bez komórek i bez komputerów, nie ulegali złudzeniu idealnego świata z Photoshopa. Co najwyżej podziwiali modelki w gazetach, ale nie porównywali się z chudzielcami z Internetu ani z gwiazdami, których urodę poprawiono komputerowo. To tylko jeden przykład. Współczesne sześciolatki mają często nieograniczony dostęp do Internetu, o nastolatkach nawet nie wspomnę, i dostają z niego jak najgorszy przekaz. W efekcie mamy plagę anoreksji i bulimii, najwyższy w historii odsetek samobójstw wśród dzieci i kolejki do psychiatrów i psychoterapeutów, bo rodzice w żaden sposób nie umieją porozumieć się ze swoim potomstwem. Mało tego, zamiast być przewodnikiem dla swoich dzieci, rodzice oczekują, że to dzieci będą przewodnikami po tym nowym, internetowym świecie. A to już jest zupełnym postawieniem spraw na głowie, zaprzeczeniem potrzeb dzieci, które owszem, chcą być samodzielne, ale jednak oczekują od rodziców jakichś wytycznych. Dzisiejsza młodzież nie rozumie, dlaczego rodzicom przeszkadza, że nastolatki spędzają czas wolny, grając w Internecie, i że nie chcą wychodzić na podwórko. A przecież to rodzice sami dają dzieciom do ręki urządzenia do gier i surfowania w sieci, aby zyskać dla siebie chwilę spokoju. Rodzice nie pojmują, dlaczego ich dzieci głośno przyznają się do homoseksualizmu czy biseksualizmu, mieszkają z partnerami bez ślubu i nie chcą marnować czasu na spotkania z ciotkami i resztą rodziny, skoro w tym czasie mogą poszaleć w klubie albo grać online z kolegami z całego świata. Zatem powtórzę: pierwszym krokiem do posiadania dobrych relacji z dziećmi, czyli uniknięcia niepotrzebnych konfliktów i w efekcie zyskania świętego spokoju, jest otwarta rozmowa i wzajemna chęć zrozumienia się.

AP: Ufanie dzieciom, zwłaszcza nastolatkom, jest bezpieczne?
MP: Moim zdaniem dzieciom warto zaufać i dać swobodę w obrębie wypracowanej wspólnie umowy. Należy przedyskutować z nimi czas powrotu do domu, ustalić, czy mogą chodzić do klubów do woli, czy tylko na zorganizowane zamknięte imprezy, na przykład urodzinowe, ustalić, że rozrywki mają miejsce po odrobieniu lekcji oraz wywiązaniu się z obowiązków domowych. I zadbać o to, aby chłopcy mieli te same obowiązki co dziewczęta, bo w dzisiejszych czasach argument, że sprzątanie czy zmywanie jest sprawą babską, może u dzieci wywołać jedynie bunt i gorzki śmiech. Najlepiej spisać wspólne postanowienia i się ich konsekwentnie trzymać. Ta konsekwencja dotyczy również rodziców. Jeśli coś obiecają dziecku, nie mogą zmieniać zdania bez powodu, bo stracą jego szacunek. Działanie w określonych ramach jest prostsze zarówno dla dorosłych, jak i dla dzieci i młodzieży, pomaga budować dobre relacje.

Bunt dziecka jest zwykle skutkiem braku akceptacji ze strony rodziców

AP: Dzieci bombardowane są informacjami ze wszystkich stron. Rodzicom ciężko stawić temu czoło.
MF: Żyjemy w pewnym systemie, czy się nam to podoba, czy nie, i nie mamy pełnej kontroli nad tym, co się dzieje z naszymi dziećmi. Dlatego warto zaprosić je do wspólnego tańca, w którym będziemy się wzajemnie uczyć. Taniec jest piękny i harmonijny tylko wtedy, gdy partnerzy ze sobą współpracują. Podczas tego tańca może się okazać, że wyuczone przez rodziców kroki nie będą harmonizować z krokami dzieci i tu trzeba się zdobyć na wysiłek i dopasować. Dla wielu rodziców wyznacznikiem tego, co dobre, a co złe i jak należy żyć, jest do dziś religia. Współczesna młodzież często nie chce ograniczać się do jednej religii, szuka prawdy w wielu, bo dzięki Internetowi ma dostęp do nieograniczonej wiedzy. Nasze dzieci szukają informacji i kształtują własną duchowość, często odrzucając katolicyzm czy inną religię rodziców. Szkoła i rodzice starają się wpoić dzieciom ideę: Bóg, honor, ojczyzna, a dzieci znajdują informacje, że te wartości to jest jedna wielka bzdura i najważniejszy jest rozwój osobisty i wolność wyboru, a nie jakiś kraj czy religia. I rodzice powinni zrozumieć i zaakceptować taki wybór. Oczywiście czasami jest to bardzo trudne, zwłaszcza gdy wierzymy, że nasze poglądy są słuszne. Pamiętajmy jednak, że wynikają one z naszych dotychczasowych doświadczeń i nierzadko z presji społecznej, w jakiej wyrośliśmy. Nasi rówieśnicy z Niemiec czy Francji mają inne doświadczenia, nawet nasi sąsiedzi w bloku mogą myśleć inaczej. Gdy będziemy o tym pamiętać, uświadomimy sobie, że ich doświadczenia ukształtowały inny sposób myślenia, a zatem i inny styl życia. Kto wie, może oni są szczęśliwsi? Może dzięki pozostawieniu dzieciom prawa wyboru, one będą szczęśliwszymi od nas ludźmi?

AP: Jak zaakceptować rewolucyjne dla nas poglądy dzieci?
MF: Trzeba przyjąć do wiadomości, że świat się naprawdę zmienia i że wcale nie musimy mieć racji, obstając przy swoich poglądach. Gdy nie umiemy zrobić tego sami, możemy sięgnąć po mądre książki, które nam w tym pomogą. Polecam: „Więź. Dlaczego rodzice powinni być ważniejsi od kolegów" dr. Gordona Neufelda i dr. Gabora Mate, „Patoposłuszeństwo" Mikołaja Marcela, „Cyfrowe dzieci" Beaty Pawłowicz i Tomasza Srebnickiego, a także „Dorosłe dzieci niedojrzałych emocjonalnie rodziców" Lindsay C. Gibson. Dzisiaj dzieci oczekują od rodziców, aby je kochali bezwarunkowo, dawali im wsparcie, pomagali rozwijać się w takim kierunku, zarówno duchowym, jak i intelektualnym, w jakim one chcą, aby nie hamowali ich seksualności, akceptowali homoseksualizm, wspierali, jeśli są transseksualne i pragną zmienić płeć. To są wymagania

eprasa.pl d8e061fa0c

Rodzice powinni dać dzieciom korzenie, aby zawsze mogły wrócić do domu, i skrzydła, by mogły odlecieć

osób wychowanych na informacjach ze świata, który jest znacznie bardziej tolerancyjny niż Polska. Jeśli mamy problem z oczekiwaniami naszych dzieci, zaprośmy je do dyskusji i porozmawiajmy. Rząd dał nam do ręki świetne narzędzie – wyśmiany przedmiot o nazwie HIT. Ostatnio córka znajomych przyniosła notatkę w zeszycie. Na lekcji HIT-u podyktowano im obowiązki kobiet i mężczyzn. Mężczyźni poza przynoszeniem do domu pensji właściwie nie mieli żadnych poważnych obowiązków, za to kobiety miały ich całe mnóstwo: pracę zawodową, pranie, prasowanie, sprzątanie, wychowywanie dzieci, odrabianie z nimi lekcji itp., itd. W rodzinie rozgorzała dyskusja i rodzice mądrze wyjaśnili córce, że takie podejście jest seksistowskie i niesprawiedliwe. Córka odpowiedziała: „wiem i cieszę się, że zgadzacie się ze mną, że takie poglądy to kupa bzdur". Dyskusja jest podstawą wzajemnego porozumienia się.

AP: Wielu rodziców jest tak zmęczonych, że naprawdę nie ma siły na dyskutowanie z dziećmi.

MF: Oczywiście zgadzam się z tobą całkowicie w tej kwestii, ale na dzieci trzeba znaleźć czas, jeśli się nie chce, aby inni mieli na nie większy wpływ niż my, rodzice. Nie mówię tu o byciu udręczoną matką Polką, która każdą chwilę oddaje rodzinie. Mówię o znalezieniu równowagi pomiędzy potrzebami dzieci i własnymi. Tę równowagę można znaleźć, gdy się otwarcie mówi o swoich potrzebach i ustala z dziećmi i partnerem sposób życia w rodzinie. W czasach wiktoriańskich rodzice poświęcali dzieciom tylko godzinę dziennie, ale przez tę godzinę byli w stu procentach zaangażowani w zabawy i rozmowy z dziećmi. Mówię tu o szlachcie i mieszczanach, którzy nie pracowali po 14 godzin dziennie w fabryce. Ta godzina była w całości dla dzieci. Ilu dzisiejszych rodziców znajduje czas na to, by przez godzinę zajmować się wyłącznie tym, co dzieci lubią, bawić się z nimi, czytać książki, dyskutować, nie gotując w tym czasie obiadu i nie ścierając kurzu? Mimo licznych obowiązków, jeśli decydujemy się na posiadanie dzieci, powinniśmy wkalkulować w swój grafik czas przeznaczony dla nich. Przecież oprócz odrabiania lekcji, można znaleźć zajęcia, które sprawią przyjemność obu stronom. Ciasto można piec razem z dziećmi, zwłaszcza maluchy lubią pomagać w kuchni. Nawet wspólne sprzątanie można zamienić w zabawę, gdy cała rodzina sprząta i śpiewa przy tym piosenki. Książki można wybierać tak, by dorośli też mieli frajdę z ich czytania. Jeśli ktoś lubi fantastykę, ma do wyboru całego „Harry'ego Pottera", „Narnię" i setki innych książek. Jeśli ktoś jest pasjonatem samochodów, może pokazywać zdjęcia aut dzieciom i wyjaśniać, co jest w nich fajne. Jeśli rodzic relaksuje się, robiąc biżuterię czy malując, może dać dzieciom przybory do artystycznych zabaw i pozwolić im tworzyć obok siebie. Dobrym punktem wyjścia są oczywiście wspólne pasje i zainteresowania, ale mogą to też być jakieś zupełnie proste rzeczy, na przykład polewanie się wodą w ogrodzie w upalny dzień czy wymyślanie obiadów na kolejne dni. Razem z dziećmi wymyślmy coś prostego, czego przygotowanie nie zabierze zbyt dużo czasu i jednocześnie będzie zdrowe. Wtedy będą się czuły zaopiekowane, nie będą miały żalu, gdy rodzice zostawią je następnego dnia z opiekunką czy dziadkami i pójdą do kina na film dla dorosłych. Ważna jest równowaga w rodzinie, balans pomiędzy obowiązkami, czasem dla siebie i czasem spędzanym z dziećmi. Nie mówię, że jest

Fot. natic_1123

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

eprasa.pl d8e061fa0c

Pierwszym krokiem do stworzenia dobrych relacji z dziećmi jest uczciwa rozmowa

to łatwe, ale można ustalić grafik i wymieniać się obowiązkami, na przykład mama we wtorki chodzi na siłownię, więc tata odrabia z dziećmi lekcje, a czwartek jest dniem sportu dla taty, w piątki po pracy idziemy na film dla dzieci, w weekend rodzice mają popołudnie wyłącznie dla siebie. Nawet kilkulatki są w stanie zrozumieć, że każdy ma prawo do wolnego czasu.

AP: Wydaje mi się, że trzeba też być konsekwentnym, bo nie ma nic gorszego niż rodzice okazujący sobie lekceważenie i zaprzeczający sobie nawzajem.

MF: Tak, dzieci powinny być wychowywane wspólnie. Jeżeli rodzice ustalają, że bawić się z kolegami można po odrobieniu lekcji albo poprawieniu jedynki z polskiego, to żadne z nich nie powinno pozwalać dziecku na zabawę bez wywiązania się z obowiązków. Tu wracamy do wzajemnego szacunku i rozmowy. Nie może być córeczki tatusia, która może wszystko, podczas gdy jej brat jest karany za wszelkie przewinienia, i synka mamusi, który robi, co chce, a matka wszelkimi obowiązkami obarcza córkę. Podział na synka mamusi i córeczkę tatusia wynika z tego, że małżonkowie nie zaspokajają wzajemnie swoich potrzeb: żona nie czuje się doceniana jako kobieta przez męża, więc podświadomie szuka aprobaty w oczach syna, a niedoceniany przez żonę ojciec woli iść na spacer czy do kina z córką niż z żoną. Dobre relacje między rodzicami są pierwszą lekcją, jaką dostają ich dzieci na temat związków i budowania rodziny. Gdy widzimy, że coś się psuje, jak najszybciej starajmy się to naprawić. Dzieci nie powinny obrywać rykoszetem. Gdy rodzice konkurują ze sobą w pozyskiwaniu ich miłości, wysyłają sygnał, że jedna ze stron musi wygrać, a druga przegrać. Wtedy dzieci, zwłaszcza nastolatki, wykorzystują swoją pozycję u „lepszego" rodzica, ale zrozumienia szukają wśród rówieśników. Ci zaś nie są wcale mądrzejsi od nich. W takiej sytuacji zazwyczaj przegrywają rodzice, gdyż nie pokazali się swoim dzieciom jako osoby mądre i świadome, nie zbudowali autorytetu, który ich opinie postawiłby ponad opiniami rówieśników. Walka między rodzicami jest też przegraną dzieci, którym brakuje mądrego przewodnictwa i czują się zagubione.

AP: W wielu domach dzieci dostają sprzeczne komunikaty.

MF: Niestety dzieje się to bardzo często nie tylko w domu, ale też w szeroko rozumianym otoczeniu dzieci. Źródłem informacji i wartości jest także dalsza rodzina, która może mieć inne poglądy niż rodzice, a także rówieśnicy, szkoła i system polityczny. Na przykład rodzicom niekatolikom dość ciężko jest nie posyłać dzieci na lekcje religii, gdyż zdecydowana większość uczniów, przynajmniej w szkole

podstawowej, bierze w nich udział. Tylko od tego, jak silna jest narracja w domu i czy rodzice są w stanie wyjaśnić dziecku swoje poglądy i wartości, zależy przyjęcie przez nie lub odrzucenie mainstreamowej ideologii. Niektóre szkoły w dużych miastach są progresywne, nauczyciele nie krytykują uczniów za to, że nie chodzą na lekcje religii, ani za to, że są metroseksualni czy otwarcie homoseksualni, ale poza tymi wyjątkami polska szkoła jest bardzo represyjna. System edukacji, oparty na systemie pruskim z XIX wieku, nie przystaje do czasów, w których dzieci poznają świat i rozmaite idee, wierzenia i style życia dzięki filmom, forom dyskusyjnym i mediom społecznościowym. Rodzice, mimo bardzo ograniczonego czasu, muszą śledzić trendy i omawiać je z dziećmi, jeśli nie chcą, by dzieci padły ofiarą przekonań, które są dla nich złe. I tu znów wracamy do konieczności rozmowy i wspólnego odkrywania, co jest dobre i postępowe, a co jest przesadą i może być niebezpieczne.

AP: Jak zdobyć się na taką otwartość, jeśli do tej pory nie miało się jej niestety w sobie?

MF: Po pierwsze, trzeba zbudować własną samoświadomość, odkryć, co jest dla nas naprawdę ważne, skąd się wzięły nasze poglądy, czy one nam dobrze służą, czy nie ograniczają naszego oglądu świata i rozwoju intelektualnego, emocjonalnego i duchowego. Po drugie, powinniśmy odpowiedzieć sobie na pytanie, czy chcemy dalej tak myśleć i żyć, czy może nadszedł czas, aby zmienić coś w sobie. Zatem najpierw poznajmy siebie i zacznijmy stopniowo wprowadzać zmiany. Warto taką pracę wykonać, bo tylko świadomy człowiek wie, co go uszczęśliwia, i tylko szczęśliwy rodzic może wychować szczęśliwe dziecko. Nie możemy dać komuś szczęścia, jeśli sami go w sobie nie mamy. Dzieci wyczuwają emocje rodziców i nie da się przed nimi ukryć, że jest się nieszczęśliwym. Niezadowolenie i frustracja rodziców odbija się na samopoczuciu dzieci, a przecież chcemy, aby one były szczęśliwe. Dlatego wysiłek, jaki włożymy w rozwój siebie, będzie mieć pozytywny wpływ na nasze dzieci.

Fot Victoria_Watercolor

eprasa.pl d8e061fa0c

AP: Zatem z braku samoświadomości i refleksji rodziców, a także z powodu ich zagonienia, często wynika brak porozumienia z dziećmi oraz to, że przedkładają one opinie rówieśników nad opinie, wymagania i rady rodziców.
MF: To jeden z powodów, dla którego rodzice przegrywają z grupą rówieśniczą, której wpływom dziecko ulega. Do tego dochodzą także hormony, które wyzwalają u nastolatków naturalny bunt przeciw autorytetom, choć uważam, że przypisuje się im zbyt dużą moc. Łatwo zrzucić winę za nieposłuszeństwo dzieci na burzę hormonalną, bo ona zdejmuje z rodziców odpowiedzialność, ale jest mnóstwo zbuntowanych nastolatków, którzy jednak z rodzicami mają dobre relacje i ich bunt nie rujnuje nikomu życia. Bunt, który zachęca dzieci do sięgania po używki, ucieczki z domu, karania rodziców cichymi dniami czy wiecznymi awanturami, wynika często z braku miłości i poczucia bezpieczeństwa w domu. Jest skutkiem nieznośnego braku akceptacji i zrozumienia ze strony rodziców i ta emocjonalna dziura zostaje wypełniona towarzystwem i opiniami rówieśników lub dorosłych-drapieżców, którzy znaleźli klucz do dziecka i przekonali np. nastolatki do seksu z nimi albo do wstąpienia do sekty. Tacy pozornie opiekuńczy dorośli dają dzieciom wszystko, czego brakuje im w domu, nie uprzedzając, jakie będą koszty. Dzieci można łatwo oczarować i wtedy ślepo podążają za tymi, którzy wydają im się silni i mądrzy. Jeśli chodzi o rówieśników, to jeden zagubiony nastolatek nie pomoże drugiemu. Będą się starać wzajemnie wspierać, ale nadal będą to tylko zagubione dzieci, po omacku szukające drogi przez życie.

AP: Chodzi zatem o to, by wyraźnie pokazać dzieciom, że dostrzega się ich problemy.
MF: Tak, trzeba im pokazać, że się je widzi, a także ich radości i smutki. Oczywiście nie zawsze rozumiemy, o co chodzi, ale możemy sobie nawzajem objaśniać świat. Jeśli nie pojmujemy motywów kierujących dziećmi, poprośmy je o wyjaśnienie. Dowiedzmy się, czy kieruje nimi chęć zachowywania się tak jak ich rówieśnicy, czy ktoś wywiera na nie nacisk lub stosuje przemoc, czy też ich postępowanie jest wynikiem kompleksów, których nastolatki mają wiele. Może się okazać, że sami przeszliśmy coś podobnego, będąc w ich wieku, i możemy się podzielić własnym doświadczeniem. Zróbmy to na siedząco, a nie podczas wykonywania prac domowych. W ten sposób przekażemy ważną informację: widzę cię, słyszę cię, chcę cię lepiej poznać, cieszę się, że do mnie przyszedłeś i moja uwaga skupia się na tobie, bo nie tylko cię kocham, ale też lubię z tobą przebywać i rozmawiać. Taka rozmowa może wpłynąć terapeutycznie nie tylko na nasze dzieci, ale też na nas, rodziców. A gdy dziecko nie chce rozmawiać, wystarczy je przytulić i posiedzieć z nim chwilę, pomóc mu się wyciszyć i nabrać chęci do rozmowy w późniejszym terminie. Często nie chodzi o gotowe rozwiązania, tylko o gotowość do pomieszczenia w sobie świata i trudności dziecka. Jeśli ono nie zobaczy w nas przerażenia, to najprawdopodobniej uzna, że w wielu sytuacjach da sobie radę.

AP: Krótko mówiąc, traktujmy dzieci tak, jak sami chcemy być traktowani, i bądźmy dla nich przykładem.
MF: Oczywiście, każdy z nas marzy o tym, aby być traktowanym z szacunkiem, akceptacją i miłością. Rozmowy z dziećmi czy partnerami nie muszą być zawsze poważne. Czasami można spytać ze śmiechem „kto ci takich głupot nagadał?" albo obrócić nerwową sytuację w żart. Poczucie humoru pozwala pokonać wiele mniejszych problemów. I pamiętajmy, jeśli używamy zwrotów typu „możesz na mnie liczyć", to gdy dziecko prosi o pomoc, pomóżmy mu. Sami też pytajmy, czy możemy na nie liczyć, na przykład podczas porządków. Jeśli odpowie twierdząco, a później będzie się migało od pracy, przypomnijmy grzecznie, że obiecało pomoc i że na nie liczymy. Najważniejsze, aby każda ze stron wywiązywała się ze swoich zobowiązań. Gdy robimy to, co obiecaliśmy, dzieci też są skłonniejsze tak postępować.

AP: Jeśli dziecko się miga od obowiązków, mówiąc, że czegoś nie potrafi...
MF: Można powiedzieć „chodź, pokażę ci, jak to działa" albo „myślę, że masz talent do takich rzeczy, tylko trochę w siebie nie wierzysz, może spróbuj w ten sposób" czy „zdradzę ci tajemnicę: ja też kiedyś tego nie umiałem, ale mój tata mi pokazał, jak to się robi, i teraz ja mogę nauczyć ciebie". Nie pozwólmy dzieciom czekać z założonymi rękoma, aż zrobimy coś za nie, bo nas to zdenerwuje, a im pokażemy, że jesteśmy niekonsekwentni.

AP: Czasem wydaje się, że dzieci są dla nas stracone.
MF: Mam na terapii rodziny, z których nastolatki uciekły, nie odzywały się rok, a nawet dłużej. Rodzice nie poddawali się, szukali z nimi kontaktu, w końcu dzieci zgodziły się na wspólną psychoterapię. Terapia wymaga otwartości od obu stron. Dzieci odkrywają swoje sekrety, pretensje i żale, ale też wielki strach przed odrzuceniem oraz rozmaite lęki. Rodzice muszą być gotowi usłyszeć, że zawiedli, przygotować się na to, że dzieci wyrzucą z siebie potok raniących słów – efektem będzie wielkie oczyszczenie wzajemnych relacji. Obserwuję, jak zmienia się dynamika w rodzinach, jak dzieci zaczynają rozumieć postępowanie rodziców. Czasami wynikało ono z nadmiernej troski, czasami brak zaufania do własnych dzieci odzwierciedlał tak naprawdę brak zaufania do siebie i wiązał się z podświadomym przekonaniem, że w określonej sytuacji samemu postąpiłoby się źle. Dzieci orientują się, że rodzice często chcieli dobrze, ale im nie wyszło, bo lepiej nie umieli. Dostrzegają również, że były zbyt wymagające – rodzice też są w końcu tylko ludźmi i mają prawo do błędów, do własnych lęków i niepewności. Terapia daje szansę na wzajemne wybaczenie, zrozumienie, odkrycie siebie na nowo i zbudowanie lepszej relacji. Nie wolno nam się poddawać, przecież chcemy, aby nasze dzieci nas kochały i abyśmy mogli miło spędzać z nimi czas. ■

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

eprasa.pl d8e061fa0c

ŚMIAŁO PATRZĘ W PRZYSZŁOŚĆ

W życiu każdego z nas są chwile, kiedy mamy ochotę powiedzieć: dość, więcej już nie zniosę. Ale z czasem pojawiają się na szczęście nowe możliwości, nowe nadzieje na lepszą przyszłość. Chwytasz się więc tego, trwasz i nieustannie walczysz o siebie.

TEKST **ANNA JAROSZ**

Osiemnaście lat temu Joanna szykowała się do egzaminów maturalnych. Cieszyła się, że niebawem z dumą wkroczy w dorosłe życie. Ale radość miała się wkrótce zmienić w troskę o własne zdrowie.

– Pierwszym objawem mojej choroby była biegunka, która utrzymywała się przez pół roku – wspomina Joanna Markowska. – Później pojawiła się krew w stolcu. Ponieważ moja mama cierpiała na chorobę Leśniowskiego-Crohna, podejrzewałam, że odziedziczyłam to schorzenie. Wizyta u lekarza i skierowanie do szpitala na badania. Po wykonaniu kolonoskopii wszystko było jasne.

Łatwo nie było

Początkowo wydawało się, że wszystko jest pod kontrolą. Ale tak nie było. Po dwóch latach od rozpoczęcia leczenia miałam przetokę okołoodbytniczą, która została ze mną na długie lata. Dostawałam różne leki, wielkie nadzieje pokładałam w leczeniu biologicznym. Terapia przez pierwsze dwa lata była zbawienna, jednak z czasem mój organizm zaczął gorzej reagować na podanie leku. Między kolejnymi kwalifikacjami do terapii były kilkumiesięczne przerwy, przez co choroba uderzała ze zdwojona siłą.

W końcu leki biologiczne przestały działać. Pojawiła się przetoka do mięśni przykręgosłupowych, której towarzyszył ogromny ból utrudniający poruszanie się. Miałam ostre zapalenie stawów, przez które nie mogłam chodzić. Kiedy musiałam się gdzieś przemieścić, mąż nosił mnie na rękach. Na całym ciele otwierały się rany, które nie chciały się goić. To wszystko sprawiało wielki ból i niekończące się cierpienie.Chudłam, bo nie mogłam jeść, ciągle mnie coś bolało. Przez rok karmiłam się specjalnymi płynnymi odżywkami. Byłam w złym stanie i prawdę mówiąc, marzyłam o stomii. To nie był dla mnie łatwy czas.

Aby Joanna mogła się wzmocnić, a jej organizm odpocząć od sterydów, lekarze zdecydowali, że konieczne będzie wyłonienie stomii. Zabieg przeprowadzono laparoskopowo.

eprasa.pl d8e061fa0c

Po upływie pół roku konieczna była kolejna, tym razem klasyczna, operacja chirurgiczna.
– Podczas operacji usunięto mi część jelita grubego wraz z kątnicą i fragment jelita cienkiego – wspomina. – Dość szybko wracałam do sił. Wreszcie mogłam normalnie żyć. Było na tyle dobrze, że już po pół roku lekarze zdecydowali się na zespolenie jelit i od tej pory choroba jest w remisji. To było trzy lata temu.

Trud chorowania

Choroba Leśniowskiego-Crohna to trudny i kapryśny przeciwnik. Chory nigdy nie wie, kiedy choroba się zaostrzy, a kiedy przycichnie.
– Najtrudniejsze jest wyczerpanie bólem, jakie towarzyszy tej chorobie – wyznaje Joanna. – Wyczerpanie nie tylko fizyczne, ale również psychiczne. Poczucie bezradności, przekonanie, że nic nie można dla siebie zrobić, aby poczuć ulgę. Wstajesz z bólem, kładziesz się spać z bólem. Nie ustępuje on nawet na chwilę. Jeśli ma się zdrowe jelita, można ratować się lekami przeciwbólowymi. Na nas, cierpiących na chorobę Leśniowskiego-Crohna, to nie działa. Ulgę mogą przynieść tylko sterydy, które mają silne właściwości przeciwapalne, ale też powodują dużo skutków ubocznych. Więc do pewnego stopnia jesteśmy skazani na ból. To sprawia, że w psychice rodzi się tęsknota za jakimś radykalnym rozwiązaniem. Tak też było w moim przypadku. Wyłonienie stomii było dla mnie wybawieniem.
Jednak życie ze stomią okazało się sporym wyzwaniem, ponieważ wokół worka często powstawały rany, które

Kiedy po założeniu stomii podano mi zwykłe jedzenie, byłam w szoku

nie chciały się goić. To były głębokie rany, czasem nawet na jeden centymetr. A wszystko przez to, że miałam źle dobrane worki stomijne. Treść jelitowa wyciekała na skórę, podrażniała ją, aż w końcu rozwinęła się infekcja. Nic nie pomagało. Dlatego też zdecydowałam się sama pobrać próbkę z rany i oddać ja do laboratorium. Gdy okazało się, że są tam bakterie, poprosiłam o maść z antybiotykiem. Tak wiec sama rozprawiłam się z niegojącymi się ranami. Jedynym pocieszeniem było to, że jelita pracowały bez zarzutu.
Chociaż może to zabrzmi dla większości osób dziwnie, do życia z nieustannym bólem można się przyzwyczaić. Po kilku latach trwania choroby przestaje się na ból zwracać uwagę. Nie rejestruje się go. Tak naprawdę uświadamiamy sobie, że nam wciąż towarzyszył, dopiero wtedy, gdy znika. To jest prawdziwe zaskoczenie.

Nowe rozdanie

Trudy choroby nie odebrały Joannie radości życia. I chociaż przez kilka lat wszystko kręciło się wokół kolejnych wizyt u lekarzy, zabiegów, leczenia, umiała się w tym wszystkim odnaleźć. Zakochała się, wyszła za mąż, a w 2022 roku urodziła synka, który ma już dziewięć miesięcy.
– U kobiet cierpiących na chorobę Leśniowskiego-Crohna ciąża bywa sporym wyzwaniem – mówi Joanna. – U mnie wszystko przebiegało książkowo, żadnych komplikacji. Od początku wiedziałam, że ze względu na wcześniejsze operacji rozwiązanie będzie poprzez cesarskie cięcie. Ale wszystko było dobrze zaplanowane i przebiegło bez komplikacji.
Pomimo choroby Joanna zawsze starała się być aktywna. Pracowała, spotykała się z przyjaciółmi. Teraz opiekuje się synkiem, ale co najważniejsze, funkcjonuje jak zdrowy człowiek. Nie musi przyjmować żadnych leków.
– Czasem zapominam, że jestem chora – wyznaje.
– Tylko blizny na brzuchu przypominają mi o tym, co przeszłam. Nie muszę być na specjalnej diecie, chociaż może powinnam poświęcić jej więcej uwagi. Po żadnym posiłku nie czuję się gorzej, ale wiem, że w mojej

Wiem, że choroba może się uaktywnić, ale to nie wpływa na moje wybory

eprasa.pl d8e061fa0c

Pragniemy mieć drugie dziecko, to dobry czas, bo choroba jest w remisji

chorobie sposób odżywiania się ma ogromne znaczenie. Muszę się do tego bardziej przyłożyć.

Nie trzeba się bać stomii

– Decyzja o konieczności wyłonienia stomii jest szokiem dla pacjenta – mówi Joanna. – Ja też się jej bałam i nie wyobrażałam sobie życia z workiem na brzuchu. Ludzie, których poznałam na grupie facebookowej i w Stowarzyszeniu „Łódzcy zapaleńcy", pokazali mi, że od kiedy mają stomię, żyją normalnie. Miałam czas, aby oswoić się z myślą, że być może będę musiała z niej korzystać.
Nie trzeba bać się stomii. Ale z doświadczenia wiem, że gdy ktoś choruje krótko, nie wyobraża sobie takiej sytuacji. Powiem inaczej: jeśli nie dojdziesz do ściany, nie poczujesz prawdziwego bólu, będziesz się bronić przed stomią.
Kiedy trzy dni po założeniu stomii podano mi normalne

Wczesna diagnoza umożliwia skuteczne korzystanie z naturalnych metod leczenia

jedzenie, o stałej konsystencji, byłam w szoku. Jak już mówiłam, przez rok przyjmowałam tylko płyny, a tu nagle fryteczki. Poczułam się, jakbym uciekła z więzienia.

Mam plany

– Zdaję sobie sprawę z tego, że choroba może się uaktywnić – przyznaje Joanna. – To zawsze siedzi gdzieś z tyłu głowy, ale nie wpływa na moje życiowe wybory. Pragniemy mieć drugie dziecko. Nie przyjmuję teraz żadnych leków, więc to dobry czas na myślenie o kolejnym macierzyństwie. Gdy choroba jest aktywna, kiedy przyjmuje się sterydy czy leki immunosupresyjne, ciąża jest sporym wyzwaniem. Konieczne jest wtedy odstawienie leków, a to może się różnie zakończyć.
Choroba Leśniowskiego-Crohna wymaga od pacjenta ogromnej cierpliwości. Wiem, że wiele osób doskonale sobie z nią radzi, korzystając z leczenia naturalnego i stosując odpowiednią dietę. Ja się za późno do tego zabrałam. Choroba była już zbyt zaawansowana, aby można było stłumić ją naturalnie. Dlatego nie uniknęłam operacji. Ważne jest to, aby wyciszyć się, unikać stresu, dobrze i zdrowo się odżywiać, Mówimy wprawdzie o chorobie z autoagresji, ale to otoczenie, złej jakości żywność, toksyny i przebodźcowanie organizmu sprawiają, że zapadamy na wszelkie choroby cywilizacyjne. Wiem, że im mniej się stresuję, im lepiej się odżywiam, tym lepiej się czuję. Polecam takie postępowanie wszystkim, niezależnie od stanu zdrowia. ■

eprasa.pl d8e061fa0c

Jakie są perspektywy leczenia nieswoistych zapaleń jelit?

Nieswoiste zapalenia jelit (NZJ) to choroby zapalne przewodu pokarmowego o przewlekłym charakterze, rozwijające się w jelicie cienkim lub grubym. Najczęściej występują choroba Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejące zapalenie jelita grubego. Przyczyna nieswoistych zapaleń jelit nie jest dokładnie poznana. Wiadomo tylko, że o zachorowaniu decydują czynniki genetyczne i środowiskowe oraz nieprawidłowości w funkcjonowaniu układu immunologicznego.

Na nieswoiste zapalenia jelit zapadają najczęściej osoby młode, między 15. a 35. rokiem życia. Jedna trzecia pacjentów to dzieci i młodzież. Rzadko chorują dzieci poniżej trzeciego roku życia, a jeszcze rzadziej niemowlęta. Szacuje się, że w Polsce na NZJ cierpi około 50 tys. osób, z których 10–15 tys. ma chorobę Leśniowskiego-Crohna, a 35–40 tys. wrzodziejące zapalenie jelita grubego. Dla choroby Leśniowskiego-Crohna typowe są bóle brzucha i stany gorączkowe, natomiast wrzodziejące zapalenie jelita grubego charakteryzuje się głównie częstymi biegunkami.

Znamienne dla nieswoistych zapaleń jelit są nawroty i nagłe zaostrzenia choroby. Pomocne w rozróżnieniu obu chorób są badania endoskopowe, czyli gastroskopia i kolonoskopia. Uzyskany obraz jest podstawą do postawienia diagnozy. W chorobie Leśniowskiego-Crohna zmiany mogą być widoczne tylko w niektórych częściach jelita grubego, które są przedzielone zdrowymi odcinkami. Ponadto w chorobie Leśniowskiego-Crohna często zajęty jest końcowy odcinek jelita cienkiego.

Ogromnym wyzwaniem, zarówno dla pacjentów, jak i lekarzy, są przetoki okołoodbytnicze, które powstają prawie u wszystkich chorych. Częstość występowania przetoki jest uzależniona od czasu trwania choroby. W pierwszym roku choroby przetoka tworzy się u 12% pacjentów. Występowanie przetoki ma związek z miejscem, w którym rozwinęła się choroba podstawowa. Na przykład wskutek zmian zapalnych obejmujących jelito kręte przetoka w okolicy anorektalnej powstaje u 12% chorych, przy zajęciu okolicy krętniczo-kątniczej do rozwoju przetoki odbytu dochodzi u 15% chorych, w przypadku zajęcia okrężnicy z zaoszczędzeniem odbytnicy – u około 41%, a przy zapaleniu jelita grubego obejmującego także odbytnicę – nawet u 92% pacjentów[1].

Z powodu dużej różnorodności anatomicznej przetok niezwykle trudno stworzyć jeden uniwersalny schemat leczenia, który można byłoby zastosować u każdego pacjenta. Nie ma też jednoznacznych wytycznych w zakresie leczenia przetok. Są jedynie zalecenia towarzystw, zarówno gastroenterologicznych, jak i chirurgicznych. Podstawowym celem leczenia jest zamknięcie kanału przetoki lub znaczna poprawa stanu miejscowego. Do osiągnięcia tego celu wykorzystuje się najczęściej kilka metod leczenia, bardzo rzadko wystarcza zastosowanie tylko jednej z nich. Podstawowym i klasycznym schematem leczenia aktywnej przetoki jest zwykle w pierwszej kolejności drenaż chirurgiczny i antybiotykoterapia. W drugiej kolejności sięga się po leki przeciwzapalne i hormony kortykosteroidowe, np. prednizon, a w przypadku niepełnej skuteczności dotychczasowej terapii stosuje się różne zabiegi chirurgiczne.

Nowe możliwości leczenia daje zastosowanie tzw. mezenchymalnych komórek macierzystych (ang. mesenchymal stem or stroma cells – MSC), które wykazują właściwości przeciwzapalne i immunomodulujące. Są to komórki, które mogą być izolowane z różnych tkanek organizmu ludzkiego – najczęściej z tkanki tłuszczowej. Mają nie tylko szczególne zdolności do dzielenia się i intensywnego namnażania, ale także do różnicowania się w rozmaite komórki. Wykazują one również miejscowe działanie przeciwzapalne i immunomodulacyjne. Właściwości te sprawiają, że mają bardzo duży potencjał do regeneracji tkanek i są stosowane w wielu dziedzinach medycyny[2].

ŹRÓDŁA

1. https://www.czytelniamedyczna.pl/6077,wspolczesne-leczenie-przetok--odbytu-w-chorobie-lesniowskiegocrohna-problem-inte.html
2. https://j-elita.org.pl/aktualnosci/przetoki-okoloodbytnicze-w-chorobie-lesniowskiego-crohna-zrozumiec-leczyc-wyleczyc/

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

eprasa.pl d8e061fa0c

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 10 wykładów, z których ostatni publikujemy w tym wydaniu naszego magazynu.
Wykład pierwszy ukazał się w „Holistic Health" nr 5/2021, dostępnym, podobnie jak pozostałe numery, w wersji papierowej lub elektronicznej na www. ulubionykiosk.pl.
Zapraszamy zatem do lektury!

WYKŁAD 10

10.1 Pediatria

- **dzieci potrzebują metody Groundhog jeszcze bardziej niż dorośli**

> ***Kto wychowuje dzieci, zasługuje na większy szacunek niż ten, kto sprowadził je na świat. Bo czym innym jest jedynie dać życie, a czym innym uczyć, jak dobrze żyć.***
> Arystoteles, filozof grecki

Zastosuj wszystko, o czym była mowa w poprzednim wykładzie (część 9.4: Staranie się o dziecko, ciąża i karmienie piersią w zgodzie z paleo), a także wróć do Wykładu 6, część 6.8, „Holistic Health" nr 4/2022 (dostępny na www.ulubionykiosk.pl). Pamiętaj, że w przypadku dzieci należy być równie bezkompromisowym, jak w przypadku dorosłych. Może nawet bardziej, bo przecież to właśnie ze zdrowego dziecka wyrasta zdrowy dorosły.

Wychowywanie dziecka na diecie opierającej się na spożywaniu węglowodanów to narzucanie mu swego rodzaju nałogu i warunkowanie go w podatności na uzależnienia w przyszłości. Takie dzieci będą próbowały radzić sobie ze stresem okresu dojrzewania w sposób uzależnieniowy. To może skutkować zaburzeniami odżywiania, piciem alkoholu, paleniem papierosów i e-papierosów lub sięganiem po inne, mniej lub bardziej legalne używki. Nie należy tak wychowywać dzieci. Miałam to szczęście, że moja matka bardzo dobrze gotowała, przy czym była również bardzo zasadnicza w kwestiach jedzenia. Przekąski były według niej jednym z grzechów głównych. Rano dostawaliśmy zawsze pełne angielskie śniadanie, a na obiad i kolację pożywne domowe dania z mięsa i warzyw. Poza tym można było przekąsić to, co zostało z innych posiłków. Oczywiście czasem zdarzała nam się jakaś węglowodanowa uczta. Ale nie przypominam sobie, żebym kiedykolwiek była głodna czy chociaż myślała o jedzeniu. Zadowalałam się wydawaniem kieszonkowego na komiksy[1] i miętówki. Dążę do tego, że dzieci

[1] Kupowałam zawsze „The Beano". To najdłużej ukazujący się brytyjski magazyn komiksowy dla dzieci, który po raz pierwszy pojawił się w sprzedaży 30 lipca 1938 roku. „Dennis the Menace" pojawił się po raz pierwszy dopiero w numerze 452. Podczas II wojny światowej, z powodu braku papieru, komiks został zredukowany do 12 stron i ukazywał się raz na dwa tygodnie.

eprasa.pl d8e061fa0c

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)

wychowywane na diecie paleo-ketogenicznej (PK) nie czują, że są czegokolwiek pozbawiane – zwyczajnie uznają taką dietę za normę. I to jest właściwe wychowanie. Byłoby dobrze, gdyby wszyscy rodzice o tym pamiętali.
Jeszcze jedna dobra wiadomość**,** dysponujesz narzędziami metody Groundhog, która jest skuteczna i bezpieczna (patrz Wykład 2, Załącznik 1, „Holistic Healtth" 6/2021; Wykład 3, Załącznik 3, „Holistic Health" 1/2022; Wykład 4, Załącznik 4, „Holistic Health" 2/2022, dostępne na www.ulubionykiosk.pl). Dzięki nim również możesz uchronić dziecko przed poważnymi problemami zdrowotnymi (patrz tabela 1).
Graham Worrall, doświadczony lekarz i naukowiec, twierdzi, że dorośli chorują na przeziębienie przeciętnie cztery do sześciu razy w roku, dzieci sześć do ośmiu razy.

> ***Z lekkomyślnością jest jak z ospą – to jedna z tych rzeczy, którymi należy się zająć za młodu. Jeśli wracają w średnim wieku, nie wróżą nic dobrego***
> P.G. Wodehouse, angielski pisarz i satyryk (1881–1975)

Wysoka gorączka u dzieci

Dzieciom nie wolno już w dzisiejszych czasach chorować. Rodzicom sugeruje się tłumienie objawów, gdy tylko się pojawią. Tymczasem układ odpornościowy uczy się w taki sam sposób jak mózg – doświadczając. Pozbawienie układu odpornościowego dziecka kontaktu z ziemią w naszych ekologicznych ogrodach, przyjaznego liźnięcia ukochanego psiaka czy kontaktu z niechlujnymi koleżkami jest jak pozbawienie naszego mózgu wzroku, słuchu, dotyku i węchu. Doświadczanie to jedyny sposób na przetrwanie, zarówno dla mózgu, jak i układu odpornościowego. Pozwólmy dzieciom na kontakt z infekcjami, które towarzyszą ludziom od tysiącleci. Właściwie wykształcony układ odpornościowy chroni organizm przed przyszłymi zagrożeniami, w tym przed rakiem. Stosując się do zasad metody Groundhog, możemy zmniejszyć zagrożenie i zamienić tom z przerażającymi opowiadaniami na wesołą książkę Enid Blyton, a przecież obie książki tak samo pomagają nam w nauce czytania (ja uwielbiałam szczególnie „Tajemniczą wyspę").

> ***Pod warunkiem że lekarz lub pielęgniarka nie wyrządzą żadnej szkody, jest to najbezpieczniejsza i najlżejsza z chorób***
> Sir Thomas Sydenham[2] o ospie

Autyzm, autyzm atypowy, zespół Aspergera, zespół Retta, zespół Hellera (dziecięce zaburzenie dezintegracyjne)

Rodzi się coraz więcej dzieci ze szczególnymi potrzebami (ang. special educational needs and disability, w skrócie SEND – szczególne potrzeby edukacyjne i niepełnosprawność). Problem ten dotyczy szacunkowo jednego na siedmioro dzieci. Przewiduje się, że do 2025 roku w Stanach Zjednoczonych 50% dzieci będzie dotkniętych autyzmem. Musi istnieć jakaś środowiskowa przyczyna tego zjawiska. Z biologicznego punktu widzenia czynników wywołujących może być kilka, a jeśli oddziałują jednocześnie, tworzą niebezpieczną mieszankę. Im szybciej otoczy się dziecko odpowiednią opieką, tym lepsze będą jej rezultaty. A wcale nie jest to trudne (patrz tabela 2).

[2] Thomas Sydenham (1624–1689) – angielski lekarz, autor podręcznika medycznego „Observationes Medicae", który funkcjonował jako podstawowe źródło wiedzy medycznej przez 200 lat i dzięki któremu autor nazywany był angielskim Hipokratesem.

eprasa.pl d8e061fa0c

Tabela 1. Najczęstsze problemy u dzieci, które nie są wychowywane według zasad metody Groundhog

Problem	Przyczyna	Powód, dla którego ważne jest stosowanie się do zasad metody Groundhog
Próchnica	Fermentacja w jamie ustnej	Samo szczotkowanie zębów nie wystarcza, aby zapobiec próchnicy (patrz Wykład 8, część 8.2: Dentyści i ich narzędzia, „Holistic Health" nr 6/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl). Znaczenie ma również dieta PK
Kolka, egzema, nieżyt nosa, astma, zapalenie krtani	Alergia, najczęściej na nabiał	Skuteczna okaże się dieta PK
	Wyżej wymienione dolegliwości mogą być również wywołane przez infekcję	Zastosuj metodę Groundhog Acute (patrz Wykład 3, Załącznik 3, „Holistic Health" 1/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl)
Kaszel, przeziębienie i infekcje uszu (szacuje się, że u dzieci występują około ośmiu razy w roku), nieżyt żołądkowo-jelitowy	Osłabiona odporność. Każda taka infekcja powinna mieć łagodny przebieg i ustąpić w ciągu 24 godzin	Jak wyżej
Objawy jelitowe: ból brzucha, odbijanie się, wzdęcia	Alergia, fermentacja jelitowa	Ratunkiem okaże się dieta PK i witamina C
Ostre choroby objawiające się gorączką	Fundamentalny element programowania układu odpornościowego	Zrezygnuj ze stosowania leków maskujących objawy. Właściwa opieka obejmuje: odpoczynek, ciepło, nawadnianie i... miłość. Znaczenie ma również podawanie witaminy C. Inhalator solny z jodem będzie pomocny w przypadku wszelkich objawów związanych z układem oddechowym. Stosuj miejscowo olejek jodowy przy śwince, zmianach skórnych, ospie i opuchniętych węzłach chłonnych
Bóle stawów	Alergia pokarmowa, alergia na fermentujące drobnoustroje w górnym odcinku przewodu pokarmowego	Zastosuj dietę PK i witaminę C do poziomu tolerancji jelitowej
Zaburzenia lękowe, depresja i zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD), zaburzenia odżywiania i anoreksja czy bulimia	Uzależnienie od węglowodanów, immunotoksyczność, zatrucie, fermentujący mózg (prof. Hirotomo Nishihara jest twórcą teorii, że bakterie z jelit przedostają się do mózgu i fermentują neuroprzekaźniki do amfetaminy i substancji chemicznych przypominających LSD, co może objawiać się wieloma problemami psychicznymi – *przyp. red.*), osłabione mechanizmy dostaw energii. Więcej informacji znajdziesz w części poprzedniego wykładu zatytułowanej „Psychiatria"	Bardzo skuteczne okażą się: dieta PK, zabiegi oczyszczające (patrz Wkład 1, część 1.5, „Holistic Health" 5/2021; Wykład 3, część 3.3, „Holistic Health" 1/2022; Wykład 5, część 5.3, „Holistic Health" 3/2022; Wykład 6, część 6.4, „Holistic Health" 4/2022. Taka sama terapia, jak w przypadku fermentacji w górnym odcinku przewodu pokarmowego: dieta PK, witamina C do poziomu tolerancji jelitowej. Popraw mechanizmy dostarczania energii (patrz Wykład 1, część 1.2, „Holistic Health" 5/2021; Wykład 2, część 2.2 i 2.3, „Holistic Health" 6/2021; Wykład 3, część 3.1 i 3.2, „Holistic Health 1/2022; Wykład 5, część 5.8, „Holistic Health" 3/2022, wszystkie numery dostępne na www.ulubionykiosk.pl)
Autyzm, autyzm atypowy, zespół Aspergera, zespół Retta, zespół Hellera (dziecięce zaburzenie dezintegracyjne)	To nie diagnozy choroby, a psychiatryczne obrazy kliniczne (patrz część „Psychiatra" poprzedniego wykładu)	Dobre wyniki daje stosowanie wszystkich wymienionych dotąd narzędzi oraz metody Groundhog Chronic (patrz Wykład 4, Załącznik 4, „Holistic Health 2/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl).

eprasa.pl d8e061fa0c

Tabela 2. Przyczyny szczególnych potrzeb u dzieci i sposoby radzenia sobie z nimi

Czynnik wywołujący	Mechanizm	Postępowanie
Metale ciężkie	Zatrucia aluminium, rtęcią itp.	Wydaj wojnę metalom ciężkim (patrz Wykład 6, część 6.4, „Holistic Health" 4/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl)
	Immunotoksyczność	Opanuj stan zapalny (patrz Wykład 6, część 6.6, „Holistic Health" 4/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl).
	Przewlekła infekcja	Groundhog Chronic (patrz Wykład 4, Załącznik 4, „Holistic Health" 2/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl)
Zachodnia dieta	Uzależnienie, adrenalina powstająca w wyniku zespołu metabolicznego, alergia	Dieta paleo-ketogeniczna (PK)
Nieprawidłowa mikrobiota jelit	Dr Andrew Wakefield wykrył żywego wirusa odry w ścianie jelita dzieci autystycznych... podobnie jak wielu innych lekarzy!	Dieta PK, witamina C do poziomu tolerancji jelitowej (patrz Wykład 7, część 7.6, „Holistic Health" 5/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl)
Narażenie na kontakt z pestycydami		Wydaj wojnę LZO, czyli lotnym związkom organicznym (patrz Wykład 5, część 5.3: Jak obniżyć poziom zatrucia toksycznymi substancjami chemicznymi, „Holistic Health 3/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl)

Choroby genetyczne

Często przyczyn występowania problemów doszukujemy się w genach, bo wtedy łatwo powiedzieć „nic nie da się zrobić". To bzdura. Terapia stosowana przez dr. Henry'ego Turkela, skupiająca się na prawidłowej diecie, suplementach i leczeniu niedoczynności tarczycy, przyniosła znaczną poprawę zdrowia u dzieci z zespołem Downa. Dowolna choroba genetyczna może być leczona za pomocą metod opisanych w tych wykładach. Jeśli chcesz zapoznać się z pracą dr. Henry'ego Turkela, odwiedź stronę www.doctoryourself.com/turkel.html – Down Syndrome: The Nutritional Treatment of Henry Turkel, MD.

Fot. DayronV

ŹRÓDŁA

Worrall G., Common Cold Can Fam Physician 2011; 57(11): 1289–1290, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3215607/
Hutchinson J., How many children have SEND? Education Policy Institute, 24 November 2017, https://epi.org.uk/publications-and-research/many-children-send/ (accessed 28 November2019)
Alliance for Natural Health. Half of all children with be autistic by 2025, warns senior research scientist at MIT. Alliance for Natural Health, 23 December 2014, www.anh-usa.org/half-of-all-children-will-be-autistic-by-2025-warns-senior-research-scientist-at-mit/ (accessed 28 November 2019)

eprasa.pl d8e061fa0c

10.2 Onkologia

• aby pozbyć się raka, będziesz potrzebować wszystkich omawianych dotąd narzędzi

Nie będę udawać, że jestem ekspertką w dziedzinie nowotworów, ale znam kilka podstawowych zasad, które mają uniwersalne zastosowanie i są istotne w zapobieganiu i leczeniu praktycznie wszystkich chorób nowotworowych. W momencie, gdy dochodzi do zdiagnozowania nowotworu, w organizmie znajdują się już biliony komórek rakowych. Aby guz był widoczny na skanie, potrzeba obecności od tysiąca do miliona milionów komórek. Wszystkie techniki mogące pomóc w zmniejszeniu ich liczebności są warte zastosowania. Należy wziąć pod uwagę standardowe, konwencjonalne metody leczenia raka: chirurgię, radioterapię i chemioterapię. Problemem jest zaplanowanie leczenia tak, aby zabić jak najwięcej komórek rakowych, a jednocześnie oszczędzić jak najwięcej zdrowych. W praktyce taka równowaga jest bardzo trudna do osiągnięcia. Istnieją jednak inne metody, które można stosować równolegle i które nie tylko zwiększają skuteczność terapii, ale również znacznie zmniejszają jej efekty uboczne. Z mojego doświadczenia oraz z licznych dowodów przedstawianych w literaturze medycznej wynika, że działania te zwiększają szanse na przeżycie. Ich listę znajdziecie w tabeli 3.

Zagłodzić komórki rakowe

Komórki rakowe są ewolucyjnie prymitywne i do przetrwania potrzebują glukozy. Przypominają pod tym względem komórki drożdżaków. Polegają całkowicie na metabolizmie beztlenowym. Gdy nie ma tlenu, glukoza jest fermentowana w celu pozyskania energii. Ta metoda jest nieskuteczna i przyczynia się do wytwarzania kwasu mlekowego. To nieefektywne przetwarzanie glukozy prawdopodobnie tłumaczy występowanie związanej z nowotworami kacheksji (utraty masy ciała), którą obserwujemy w zaawansowanych stadiach choroby.

Komórki zwierzęce, w tym również ludzkie, zdecydowaną większość energii pozyskują z procesów zachodzących w mitochondriach. Ta metoda jest bardzo wydajna, ponieważ mitochondria mogą wykorzystywać jako paliwo nie tylko glukozę, ale także tłuszcz i białko. W każdym przypadku wymagana jest obecność tlenu. Ważne, aby to było jasne, ponieważ mitochondria zarządzają podziałem komórek. Jeśli przestają właściwie funkcjonować, tracą kontrolę, a komórki zmieniają się w rakowe. W rzeczy samej, możliwe, że ten mechanizm leży u podstaw powstawania raka.

Zatem różnica pomiędzy komórkami rakowymi a prawidłowymi związana jest także ze sposobem, w jaki pozyskują one energię. Innymi słowy, zmniejszając dopływ cukru, można zagłodzić komórki rakowe. W takim przypadku udoskonalą one mechanizm wchłaniania cukru, który jest tym samym mechanizmem, dzięki któremu absorbują witaminę C. A witamina C jest niezwykle szkodliwa dla komórek rakowych.

Zatem dwa najważniejsze działania to:

- wprowadzenie diety ketogenicznej;
- przyjmowanie dużych dawek witaminy C – do poziomu tolerancji jelit.

Najtańszą formą witaminy C jest kwas askorbinowy, ale jeśli go nie tolerujemy, można zamiast niego zastosować askorbinian magnezu. Ponieważ okres półtrwania witaminy C we krwi jest bardzo krótki, należy ją przyjmować w małych dawkach w ciągu dnia. Jeśli mamy taką możliwość, warto rozważyć przyjmowanie witaminy C dożylnie, ale nie ma sensu decydować się na to od razu. W pierwszej kolejności należy dojść z doustnymi dawkami do poziomu tolerancji jelitowej. Możliwe, że to wystarczy.

Ten plan przypomina działania wojenne: głodzimy wroga (dietą ketogeniczną) i zabijamy go (witaminą C).

ŹRÓDŁA

Ketogenic Diet Resource. Ketogenic Medical Research, www.ketogenic-diet-resource.com/medical-research.html#cancer (accessed 29 November 2019)

Lee S.J. et al., Effect of High-dose Vitamin C Combined With Anticancer Treatment on Breast Cancer Cells, Anticancer Res 2019; 39(2): 751-758, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30711954

Skitzki J.J. et al., Hyperthermia as an immunotherapy strategy for cancer. Current Opinion in Investigational, Drugs 2009; 10(6): 550-558

Fot. uroburos

eprasa.pl d8e061fa0c

Tabela 3. Podstawowe zasady stosowania uzupełniających terapii przeciwnowotworowych

Co?	Dlaczego?	W jaki sposób?
Głodzenie raka	Komórki rakowe karmią się cukrem i węglowodanami rafinowanymi. The British Society of Integrated Oncologists zaleca dietę ketogeniczna wszystkim pacjentom nowotworowym, ponieważ liczne badania potwierdzają jej skuteczność	Dieta paleo-ketogeniczna (PK)
Zabijanie raka witaminą C	Z biologicznego punktu widzenia może być to skuteczne. Gdy pozbawiamy komórki rakowe dostępu do cukru, wtedy nasilają one działanie mechanizmów jego pobierania. Strukturą chemiczną witamina C przypomina glukozę, a zatem komórki rakowe pobierają ją zamiast cukru. Nie stanowi ona jednak dla nich paliwa, a zatem są jednocześnie głodzone i giną. Przyjmowanie witaminy C dożylnie jest jeszcze skuteczniejsze, ale trudno o lekarzy, którzy prowadzą tego rodzaju trapię	Witamina C do poziomu tolerancji jelitowej. Witamina C podawana dożylnie jest bardzo skuteczna. Jesteśmy na dobrej drodze do wprowadzenia jej jako standardowego elementu uzupełniającego chemioterapię. Istnieje niewiele wysokiej jakości badań na ten temat. To kwestia pieniędzy – witaminy C nie można opatentować. Ale, dla przykładu, w 2019 roku w dobrze zaprojektowanym badaniu dotyczącym leczenia raka piersi wyniki były korzystne. Jeśli więcej takich badań będzie publikowanych, doczekamy się włączenia dożylnej terapii witaminą C do programu zabiegów chemioterapii w przypadku wszystkich rodzajów nowotworów [3]
Rozpoznaj stymulatory rozrostu: żeńskie hormony płciowe, nabiał, insulinę	Zmiany nowotworowe rozwijają się szybciej, jeśli w organizmie działają stymulatory rozrostu	Dieta paleo-ketogeniczna (PK). Staraj się schudnąć odpowiednio do właściwego dla ciebie poziomu wskaźnika BMI. Unikaj pigułek antykoncepcyjnych oraz hormonalnej terapii zastępczej. Zwróć uwagę na substancje imitujące estrogen, które przyjmujesz z pożywieniem (występują na przykład w soi) i odpowiednio zmień swoją dietę
Odpowiednio wzbogać swoją dietę w witaminy i minerały	Wspomoże to proces naprawy i leczenia	Zestaw podstawowy jak w przypadku Groundhog Basic (patrz Wykład 2, Załącznik 1, „Holistic Health" 6/2021, dostępny na www.ulubionykiosk.pl)
Sprawdź, czy równolegle nie atakuje cię jakaś infekcja...	...która może okazać się podatna na leczenie. Wiele nowotworów jest wywoływanych przez infekcje – przeczytaj moją i Craiga książkę „The Infection Game"	
Zwiększ swój potencjał antyoksydacyjny	To sposób na to, by wymieść z organizmu wolne rodniki powstałe w wyniku terapii przeciwnowotworowej i ograniczyć jej efekty uboczne	Dowiedz się więcej o narzędziach, które pomagają ugasić przewlekłe stany zapalne (patrz Wykład 6, część 6.6, „Holistic Health" 4/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl)
Wysypiaj się	To podczas snu organizm uruchamia mechanizmy leczenia i naprawy	Patrz Wykład 4, część 4.5, „Holistic Health" 2/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl

[3] W niedawno przeprowadzonym badaniu (2019 rok) stwierdzono, że połączenie przyjmowania dużych dawek witaminy C z terapią konwencjonalnymi lekami przeciwnowotworowymi może być pomocne w walce z komórkami raka piersi. Wykazano, że nawet samo podawanie witaminy C dożylnie „znacznie zmniejszyło żywotność komórek wszystkich linii raka piersi, w szczególności komórek MCF-7".

eprasa.pl d8e061fa0c

Rozpoznaj substancje wywołujące raka	Aby zapobiec powstaniu kolejnych zmian nowotworowych, sprawdź obciążenie toksynami – badania są kluczowe. Najlepsze byłoby badanie na addukty DNA – jeśli nie możesz go wykonać, sprawdź poziom metali ciężkich, LZO i pestycydów (patrz Wykład 5, część 5.3, „Holistic Health" 3/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl)	Wprowadź w życie skuteczny program detoksykacyjny (aby wyeliminować egzogenne czynniki stymulujące rozrost) Patrz Wykład 6, część 6.4, „Holistic Health" 4/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl)
Ćwicz	Ćwiczenia fizyczne hamują rozwój raka	Dostosuj ćwiczenie do swoich możliwości
Popraw systemy dostaw energii...	...aby zapewnić układowi odpornościowemu siły do walki	
Stosuj naturalne substancje przeciwnowotworowe...	...aby wzmocnić działanie terapii. To dodatek, nie odpowiedź na problem. Wiele osób stosuje jedynie zioła, wierząc, że załatwiają w ten sposób sprawę...	...tymczasem rzadko tak bywa. Dlatego podejmij wszystkie zalecane terapie
Rozważ stosowanie zabiegów rozgrzewających	Komórki rakowe, tak samo jak inne, nie tolerują ciepła	Skuteczność zabiegów rozgrzewających we wspomaganiu leczenia chorób nowotworowych została udowodniona[4]
Monitoruj wyniki leczenia za pomocą badania określającego poziom markerów nowotworowych	Niektóre guzy mają unikalny marker. Tanim badaniem jest określenie poziomu dehydrogenazy mleczanowej, która jest elementem rutynowych testów czynnościowych wątroby i markerem uszkodzenia komórek	Jeśli nie wygrywasz, musisz jeszcze intensywniej skupić się na dodatkowych terapiach i zabiegach

Fot. WolfgangBantz

[4] Również w tym przypadku nie mamy zbyt wielu wartościowych badań – „ciepła" nie można opatentować. Ale zaczynają się pojawiać nowe badania. Na przykład w pracy Josepha Skitzkiego i jego współpracowników z 2009 roku czytamy, że „coraz więcej danych badawczych potwierdza skuteczność stosowania hipertermii jako dodatku w immunoterapii nowotworów. Zarówno badania przedkliniczne, jak i kliniczne wykazały poprawę przeciwnowotworowych reakcji immunologicznych przy zastosowaniu łagodnej hipertermii".

eprasa.pl d8e061fa0c

10.3 Hematologia

> ***Pragnę powiedzieć Izbie, tak jak to powiedziałem ministrom wchodzącym do tego rządu: mogę wam obiecać tylko krew, znój, łzy i pot***
> Sir Winston Leonard Spencer-Churchill
> (1874–1965)

Anemia

Termin anemia oznacza po prostu niedokrwistość. Towarzyszy jej osłabienie dostaw podstawowych składników odżywczych, w tym również tlenu. A zatem można powiedzieć, że objawy anemii są niczym innym jak oznakami niewydolności mechanizmów dostarczania energii (patrz Wykład 1, część 1.2, „Holistic Health" nr 5/2021, dostępny na www.ulubionykiosk.pl). Niedokrwistość może wynikać z utraty krwi w związku z krwotokiem lub spowolnioną pracą szpiku kostnego, który nie wytwarza wystarczająco dużo czerwonych krwinek. Obie te przyczyny mogą świadczyć o poważnych problemach. Anemii nie należy bagatelizować. Jest ona łatwa do wykrycia. Wystarczy wykonać badanie krwi. Można zgłosić się na nie do lekarza lub wykonać samodzielnie na podstawie próbki krwi z palca (patrz www.naturalhealthworldwide.com).

Do najczęstszych przyczyn utraty krwi zaliczamy:

- obfite miesiączki;
- krwawienie w jelitach – krew w stolcu może być trudna do zauważenia, więc w przypadku wystąpienia anemii powinno się zawsze sprawdzić, czy krew nie jest w nim obecna. Poproś o skierowanie na badanie kału pod kątem krwi utajonej. Może być to sygnał ostrzegający o obecności raka. Badanie poziomu kalprotektyny w kale jest skutecznym wskaźnikiem stanów zapalnych w jelitach i mogłoby być przydatnym badaniem przesiewowym w kierunku raka;
- nieprawidłowy przyśpieszony rozpad czerwonych krwinek – może być to powiązane z niedokrwistością hemolityczną (np. sierpowatokrwinkową), talasemią, defektami błony komórkowej krwinek (z powodu słabego statusu antyoksydacyjnego), defektami enzymatycznymi (niedobór glukozo-6-fosforanu), autoimmunizacją lub hipersplenizmem (czyli zespołem powiększonej śledziony, wywołanym przez inną chorobę, na przykład marskość wątroby);
- osłabienie mechanizmów działania szpiku kostnego.

Spowolniona praca szpiku kostnego może być spowodowana:

- osłabionymi mechanizmami dostaw energii – kiedy byłam jeszcze na studiach, zaintrygowała mnie kwestia „niedokrwistości chorób przewlekłych". Dowiedziałam się jedynie, że wielu chorobom towarzyszy anemia, ale nie wyjaśniono nam mechanizmów tego zjawiska. Dzisiaj jest to dla mnie oczywiste – wszystkie przewlekłe choroby oznaczają osłabienie dostaw energii i/lub braki niezbędnych surowców do jej wytwarzania. Szpik kostny pracuje bardzo intensywnie: w normalnych warunkach wymienia wszystkie płytki krwi co osiem dni, białe krwinki co 20 dni, a czerwone – co 115 dni. Zawiera tłuszcz, który jest zapleczem energetycznym do wykonania całej tej pracy, oraz surowce, w tym substancje mineralne – to właśnie dlatego szpik kostny jest najsmaczniejszym i najbardziej odżywczym pokarmem;
- brak surowców – najczęściej żelaza i/lub witaminy B12;
- niewystarczająca ilość szpiku kostnego spowodowana chorobami, takimi jak białaczka, rak, mielofibroza itp.;
- zatrucia – ich przyczyną mogą być leki na receptę, tlenek węgla i metale ciężkie, w tym ołów, a także alkohol i pestycydy.

Anemia a palenie papierosów

Palenie powoduje nietypowy rodzaj anemii. Tlenek węgla łączy się z hemoglobiną i wypiera tlen. W rezultacie w krwiobiegu mamy czerwone krwinki, które nie transportują tlenu. Organizm, aby zrekompensować te braki, wytwarza więcej czerwonych krwinek, co może prowadzić do nadkrwistości (łac. *polycythemia*) połączonej z jednoczesnymi objawami niedokrwistości. Ten rodzaj anemii jest trudny do wykrycia na podstawie wyników badań krwi; aby go zdiagnozować, niezbędna jest analiza obrazu klinicznego i wywiad z pacjentem.

Leczenie anemii

Zasady postępowania, których należy się trzymać, są proste, a ponieważ przedstawiałam je już wielokrotnie w poprzednich wykładach, teraz przypomnę je w skrócie:

- znajdź przyczynę;
- wprowadź metodę Groundhog Chronic (patrz Wykład 4, Załącznik 4, „Holistic Health" nr 2/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl);
- popraw mechanizmy dostaw energii (patrz Wykład 5, część 5.8, „Holistic Health" nr 3/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl).

Zakrzepica

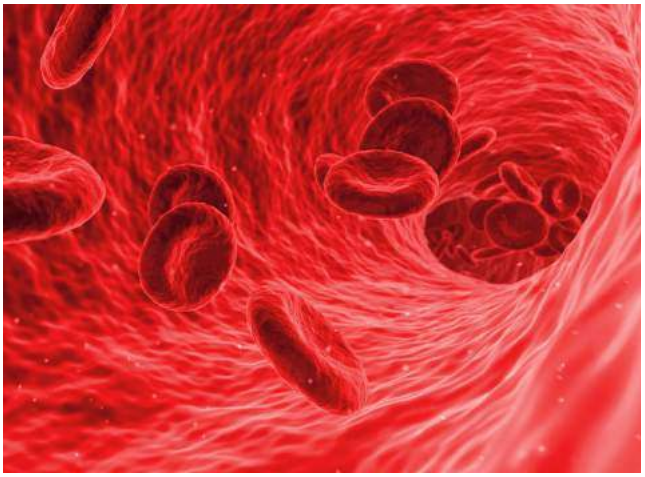
Zakrzepica to przypadłość polegająca na powstawaniu zakrzepów w żyłach (zakrzepica żylna) bądź tętnicach (zakrzepica tętnicza). Aby jej zapobiegać, lekarze bardzo często zalecają rozrzedzające krew leki przeciwzakrzepowe, ale to nie jest bezpieczne rozwiązanie, biorąc pod uwagę możliwość wystąpienia krwawienia. Najważniejsze jest ustalenie, co może powodować lepkość krwi i zajęcie się wywołującymi ją czynnikami. Zaczynając od najważniejszych, są to:

eprasa.pl d8e061fa0c

- cukier – jest lepki i powoduje lepkość. Przejdź na dietę paleo-ketogeniczną (patrz Wykład 4, część 4.4, „Holistic Health" 2/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl);
- zespół antyfosfolipidowy (inaczej zespół Hughesa) – choroba autoimmunologiczna, którą można wykryć za pomocą badania na obecność przeciwciał antyfosfolipidowych. Często wiąże się z powtarzającymi się poronieniami;
- niedobór witaminy K – witamina ta jest w istocie grupą związków chemicznych i pełni w organizmie ważne funkcje, chroni między innymi przed zwapnieniem naczyń krwionośnych i odpowiada za prawidłowy proces krzepnięcia krwi: zapobiega krzepnięciu krwi w prawidłowych naczyniach, ale wspomaga krzepnięcie w uszkodzonych; naturalnie występuje w dwóch postaciach: K1 i K2. Źródłem witaminy K1 są głównie zielone warzywa liściaste, takie jak szpinak, sałata i kapusta. Witaminę K2 można znaleźć w żywności pochodzenia zwierzęcego, wytwarza ją również mikrobiota jelitowa;
- uszkodzenie ścian naczyń krwionośnych (patrz Wykład 7, część 7.4, „Holistic Health" nr 5/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl);
- wysoki poziom homocysteiny (patrz ponownie Wykład 7, część 7.4, „Holistic Health" nr 5/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl);
- palenie;
- brak ruchu, będący często konsekwencją poważnej operacji, długich podróży, siedzącego trybu życia czy konieczności pozostawania w pozycji leżącej z powodu choroby.

Zator

Powstaje, gdy czop zatorowy (zakrzepica) odrywa się i blokuje naczynie tętnicze (patrz Wykład 8, część 8.5, „Holistic Health" nr 6/2022, oraz Wykład 7, część 7.4, „Holistic Health" nr 5/2022, oba numery dostępne na www.ulubionykiosk.pl). Jeśli taka skrzeplina oddziela się od ścianek serca lub tętnic, może przedostać się do dowolnego miejsca w organizmie: głowy, przewodu pokarmowego, kończyn dolnych lub górnych. To może zaś skutkować udarem, ostrym niedokrwieniem przewodu pokarmowego lub kończyn, którym towarzyszy silny ból. Jeśli czop oderwie się od ściany żylnej, przez serce przedostaje się do płuc, powodując zator płucny. Dużo rzadsze są przypadki przedostania się skrzepliny do serca. Jeśli do tego dochodzi, konsekwencją jest udar.



Zakrzepica żył powierzchownych i zakrzepowe zapalenie żył

Także zator w żyłach w obszarze ramion prowadzi do poważnej patologii, zakrzepicy żył powierzchownych – niezwłocznie zgłoś się do lekarza! Częściej występuje on jednak w kończynach dolnych, ponieważ ciśnienie krwi jest tam wyższe. Skrzepy krwi w żyłach przyjmują wtedy postać miękkich grudek. Nie jest to przyjemne, ale skrzepy pozostają w miejscu, gdzie się uformowały, wiec nie wymagają natychmiastowej interwencji. Jest to jednak ważny sygnał ostrzegawczy – tym razem ci się upiekło, ale następnym razem skrzepy mogą zagrozić twojemu życiu. Zajmij się ich przyczynami!

Zakrzepica żył głębokich

Ten rodzaj zakrzepicy jest jeszcze groźniejszy, ponieważ istnieje ryzyko, że skrzeplina przedostanie się do płuc, powodując zator płucny. Wymaga natychmiastowej konsultacji z lekarzem i przyjmowania leków przeciwzakrzepowych. Dotyczy najczęściej osób, które niewiele się ruszają i u których występują pozostałe wyżej wymienione czynniki ryzyka. Typowym objawem jest obrzęk wżerowy (powstający w przypadku nadmiernego nagromadzenia płynów), z obrzękiem mięśnia łydki.
Nie polecam leczenia zakrzepicy pyłem z grobu króla Ludwika IX[5] Proponuję potraktować ją jako sygnał do wprowadzenia zasad Groundhog Chronic. W mojej opinii to długi spacer do grobowca zadziałał w przypadku Raula jak lekarstwo!

ŹRÓDŁA

Galanaud J.P. et al., The history and historical treatments of deep vein thrombosis, J Thromb Haemost, 2013; 11(3): 402-411.doi: 10.1111/jth.12127, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23297815

[5] Pierwszy zapis o przypadku zakrzepicy żył głębokich pochodzi z 1271 roku. Dotyczy 20-letniego Raula, szewca z Normandii, u którego pojawił się jednostronny obrzęk nogi i kostki. Konsekwencją było owrzodzenie. Raulowi polecono, aby udał się do grobu króla Francji Ludwika IX. Twierdzono, że to go uzdrowi. Paul posłuchał rady, udał się do grobowca i wtarł pył z nagrobka w ranę na nodze. Rana się zagoiła, a Raul przeżył jeszcze 11 lat.

Fot.quimono

eprasa.pl d8e061fa0c

10.4 Leki na receptę

- **niestety leki powodują też skutki uboczne**
- **metoda Groundhog okaże się pomocna**

> ***Jednym z najważniejszych obowiązków lekarza jest oduczać stosowania leków***
> Sir William Osler, kanadyjski lekarz (1849–1919)

O budzącym postrach nowojorskim lekarzu, sir Rodericku Glossopie:

> ***Łysy typek o krzaczastych brwiach, rzekomo specjalista od nerwów, a – jak wszystkim wiadomo – w rzeczywistości ni mniej, ni więcej, tylko drogi fachowiec od czubków***
> Pelham Grenville Wodehouse, angielski pisarz (1881–1975)

O ile przytoczonych opinii o lekarzach nie można uogólniać, o tyle leki na receptę bywają niebezpieczne, ponieważ często jedynie maskują objawy, tymczasem wiele osób ma skłonność do ich nadużywania. A wtedy organizm przestaje wysyłać sygnały ostrzegawcze, że jakaś jego część nie działa prawidłowo. Chory żyje więc w przekonaniu, że wszystko jest w porządku. To historia stara jak świat: leki dają ulgę na krótko, a szkodzą na długo. Jednak, jeśli przepisuje je nam specjalista, zapewniając nas o ich skuteczności i popierając swoje decyzje najnowszymi badaniami naukowymi, decydujemy się na nie. W tle dyskretnie szumią też media, kusząc nas wizją ulgi, niestety krótkotrwałej, i złudnym bezpieczeństwem.
Sygnały ostrzegawcze z założenia mają być niepokojące, bo to właśnie najlepsza motywacja do działania. Zmiany są zawsze trudne. Mam nadzieję, że lektura tabeli 4, w której znajdziesz informacje na temat kilku rodzajów leków, będzie na tyle nieprzyjemna, że doda ci zapału do wprowadzenia trudnych zmian związanych z metodą Groundhog, co w konsekwencji doprowadzi do zmniejszenia liczby przyjmowanych leków. Pamiętaj jednak, że ważne jest również monitorowanie efektów tych zmian i pozostawanie w kontakcie ze swoim lekarzem. Dla pełnego obrazu dorzucę jeszcze kilka informacji i własnych przemyśleń na temat niektórych medykamentów, które nie zmieściły się w tabelce.

Tabela 4. Możliwe zagrożenia związane z przyjmowaniem niektórych leków i sposoby ich uniknięcia

Jaki lek	Dlaczego może być niebezpieczny	Dodatkowe ryzyko	Co możesz zrobić poza stosowaniem metody Groundhog
Statyny	Blokują endogenne wytwarzanie koenzymu Q10, przez co upośledzają dostarczanie energii do wszystkich komórek	Przyspieszają proces starzenia się	Koenzym Q10: 100 mg dziennie, już zawsze. Informacje o tym, jak spowolnić procesy starzenia się, znajdziesz w Wykładzie 6, część 6.8, „Holistic Health" 4/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl
Leki hamujące wydzielanie kwasu solnego, np. inhibitory pompy protonowej, H-2 blokery, substancje zobojętniające kwas żołądkowy	Kwas żołądkowy jest niezbędny do trawienia białka, wchłaniania minerałów i zapobiegania fermentacji jelitowej oraz zakażeniom	Osteoporoza, zakażenia, rak jelita, przyśpieszenie procesów starzenia się organizmu	Dieta paleo-ketogeniczna (PK), witamina C do poziomu tolerancji jelitowej, enzymy trawienne
Inhalatory dla astmatyków, spreje do nosa	Rozszerzają drogi oddechowe, dając w ten sposób zanieczyszczeniom i infekcjom otwartą drogę do płuc. Inhalatory steroidowe tłumią reakcje układu odpornościowego	Przyśpieszają powstawanie uszkodzeń płuc. Zakażenia w obszarze klatki piersiowej	Inhalacje jodem za pomocą inhalatora solnego
Leki na cukrzycę	Ryzyko hipoglikemii	Wszelkie choroby, zwłaszcza infekcje, choroby tętnic, demencja, nowotwory	Dieta PK, przeczytaj też moją i Craiga książkę „Prevent and Cure Diabetes"

eprasa.pl d8e061fa0c

Jaki lek	Dlaczego może być niebezpieczny	Dodatkowe ryzyko	Co możesz zrobić poza stosowaniem metody Groundhog
Leki na zapalenia stawów, np. NLPZ, niesteroidowe leki przeciwzapalne, aspiryna	Hamują działanie układu odpornościowego i tym samym blokują procesy naprawy i leczenia. Wyściółka jelit jest zwykle odnawiana co trzy dni – NLPZ spowalniają ten proces. Zakłócają też równowagę mikrobiomu	Choroby zwyrodnieniowe, którym towarzyszy krwawienie z dolnego odcinka układu pokarmowego. Zwiększone ryzyko infekcji. Choroby tętnic, uszkodzenie nerek	Patrz Wykład 8, część 8.3, „Holistic Health" 6/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl
Pozostałe leki immunosupresyjne, jak na przykład sterydy	Powodują to, co zostało opisane powyżej, tylko szybciej i z poważniejszymi skutkami	jw.	jw.
Paracetamol	Uszkodzenie nerek	jw.	Glutation chroni przed zatruciem, patrz akapit: Paracetamol
Leki moczopędne	Wzmagają wytrącanie minerałów występujących w moczu	Wszystkie choroby!	Sól Sunshine salt, aby uzupełnić niedobory Witamina C jest łagodnym środkiem moczopędnym
Inhibitory konwertazy angiotensyny, ACEI (ang. angiotensin-converting-enzyme inhibitors), np. kaptopryl, lizynopryl, ramipryl	Działają przeciwzapalnie, a zatem osłabiają układ odpornościowy	Zwiększają ryzyko zachorowania na raka, w szczególności raka płuc	Dieta PK
Blokery kanałów wapniowych	Wykreowane przez Big Pharmę, aby służyć jako substytut magnezu. Zakłócają komunikację międzykomórkową	Zwiększają ryzyko zachorowania na raka	Dieta PK
Środki uspokajające	Spowalniają mechanizmy dostaw energii. Wywołują zespół metaboliczny	Przyśpieszenie procesu starzenia się	
Selektywne inhibitory zwrotnego wychwytu serotoniny (SSRI)	Uzależniają	Zwiększają ryzyko samobójstw, szczególnie przy pierwszym zastosowaniu	
Syntetyczne opioidowe leki przeciwbólowe, np. tramadol lub kodeina	Uzależniają. Działają immunosupresyjnie	Zwiększają ryzyko infekcji i raka	

Big Pharma

Nie ufaj Big Pharmie. Zyski są dla producentów leków przeważnie ważniejsze niż pacjenci.

Hormonalna terapia zastępcza

Moja dobra znajoma i współpracowniczka Ellen Grant, pracując jako patolog, wykryła pewne skutki uboczne stosowania hormonów w ramach hormonalnej terapii zastępczej (HTZ) już w latach 60. ubiegłego wieku. Faktycznie, jeśli są one niewłaściwie stosowane, zwiększają ryzyko zachorowania na raka, choroby tętnic i serca oraz cukrzycę, a niewykluczone, że również demencję, ponieważ wywołują zespół metaboliczny, uzależniają i mają działanie immunosupresyjne. Moim zdaniem Big Pharma zainwestowała biliony dolarów w zatuszowanie tych informacji, by utrzymać popyt na leki hormonalne, który jest ogromny.

Paracetamol

Paracetamol został zsyntetyzowany po raz pierwszy pod koniec XIX wieku, a do aptek trafił w połowie następnego stulecia. Jego spożycie systematycznie rosło na całym

eprasa.pl d8e061fa0c

świecie, mimo że już w latach 60. ubiegłego wieku pojawiły się pierwsze ostrzeżenia dotyczące możliwych skutków nadmiernego stosowania tego leku. Okazuje się, że dawka terapeutyczna paracetamolu tylko nieznacznie różni się od dawki mogącej wyrządzić poważne szkody. Jego przedawkowanie może doprowadzić do ciężkiej niewydolności wątroby, a nawet śmierci. W dużej mierze chroni przed tym glutation i metionina, które mogą być stosowane jako antidotum w przypadku przedawkowania paracetamolu. Firmy farmaceutyczne przedyskutowały sprawę i ustaliły, że każda tabletka paracetamolu powinna zawierać metioninę. W ten sposób jego stosowanie stałoby się całkowicie bezpieczne. Ostatecznie nigdy tego nie wprowadzono, ponieważ zwiększyłoby to koszt produkcji o kilka pensów na tabletkę. Chodzi o pieniądze.

Statyny

To prawda, że statyny obniżają poziom cholesterolu całkowitego, ale jak wiemy, ma to niewiele wspólnego z zapobieganiem chorobom tętnic (patrz Wykład 7, część 7.4, „Holistic Health" nr 5/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl). Co ciekawe, mimo że można byłoby spodziewać się, iż reakcje będą zależne od dawki – na przykład obniżony poziom cholesterolu przyczyni się do zmniejszenia ryzyka uszkodzenia tętnic – tak się nie dzieje, ponieważ wysoki poziom cholesterolu to objaw, a nie przyczyna. Działanie statyn można tłumaczyć tym, że są mimetykami witaminy D, a witamina D jest świetnym środkiem przeciwzapalnym. Podejrzewam, że statyny można bezpiecznie zastąpić witaminą D i metoda Groundhog to przewiduje. Co gorsza, statyny hamują endogenne powstawanie koenzymu Q10, a to przyspiesza proces starzenia się organizmu (patrz Wykład 6, część 6.8: Jak spowolnić proces starzenia się i żyć pełnią życia; „Holistic Health nr 4/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl). Firmy farmaceutyczne, podobnie jak w przypadku paracetamolu, przedyskutowały sprawę i ustaliły, że każda tabletka ze statynami powinna zawierać koenzym Q10, aby temu przeciwdziałać. Ostatecznie nigdy tego rozwiązania nie wprowadzono, ponieważ... zwiększyłoby to koszt produkcji o kilka pensów na tabletkę. Brzmi znajomo? Chodzi o pieniądze.

Vioxx (rofekoksyb)

Wprowadzono do sprzedaży w 1999 roku jako lek z grupy NLPZ, który nie powodował uszkodzeń dolnego odcinka układu pokarmowego. Reumatologom z całej Europy zafundowano podróż pierwszą klasą Orient Expressu do Wenecji, gdzie ugościła ich firma Merck. Ruszyły recepty na Vioxx. Po raz pierwszy usłyszałam o problemach z jego stosowaniem, gdy przeczytałam w „Daily Telegraph", że akcje firmy Merck gwałtownie spadły, ponieważ szacuje się, że ich cudowny lek zabił 160 tys. osób, przyczyniając się do ataków serca i udarów. Vioxx został wycofany ze sprzedaży w 2005 roku. Firma Merck wiedziała o tych (wybiórczo opisanych) „efektach ubocznych" z pracy opublikowanej już w 2000 roku, ale nie podjęła żadnych działań. Chodziło o pieniądze. W grudniu 2005 roku w „New England Journal of Medicine" opublikowano artykuł „Wyraz zaniepokojenia", odnoszący się do dokumentu przygotowanego przez grupę badawczą VIGOR, która wykreowała pozytywny wizerunek tego leku. Dotyczył on przypadków zawałów serca u badanych pacjentów, informacji, które były znane co najmniej dwóm z autorów badania, a mimo to nie zostały ujawnione. W artykule stwierdzono, że „nieuwzględnienie danych o trzech zawałach serca miało wpływ na nieprawidłowości w niektórych obliczeniach i wnioskach w dokumencie". Podało to w wątpliwość niepodważalność wniosków grupy VIGOR dotyczących bezpieczeństwa leku Vioxx.

Talidomid

W 1953 roku niemiecka firma Chemie Grünenthal opracowała rzekomo bezpieczny lek na towarzyszący ciąży niepokój i poranne nudności. Informacje o pierwszym przypadku poważnej wady wrodzonej (fokomelii) pojawiły się już w 1956 roku. Następnie wykryto w Niemczech kolejne 10 tys. przypadków, wszystkie powiązane ze stosowaniem talidomidu. Mimo to w 1958 roku brytyjski dystrybutor Distillers sprowadził talidomid do Wielkiej Brytanii, w wyniku czego ucierpiały kolejne dwa tysiące dzieci. Na całym świecie uszczerbek na zdrowiu poniosło blisko 24 tys. dzieci. W 1961 roku w czasopiśmie „Lancet" wyniki swoich badań opublikował australijski lekarz, dr William McBride, i lek został wycofany z rynku. Firmy farmaceutyczne doskonale wiedziały o związku pomiędzy chorobą a stosowaniem leku, ale nie wycofały go dobrowolnie z obiegu. Dlaczego nie? Jak zwykle, chodziło o pieniądze.

Prozac

Tryptofan jest aminokwasem o skutecznym działaniu antydepresyjnym. W latach 80. był jednym z najczęściej przepisywanych leków. Jest prekursorem serotoniny i prawdopodobnie przyczynia się do jej powstawania w wyniku fermentacji jelitowej. Na pewno bierze w tym procesie udział pałeczka okrężnicy (*Escherichia coli*). Wreszcie! Mamy bezpieczny, tani, fizjologiczny lek na poprawę nastroju. Wydaje się nieprawdopodobne, by Big Pharma mogła przeforsować wstrzymanie jego stosowania. A jednak. Tryptofan był konkurencją dla nowych leków Big Pharmy – SSRI (ang. selective serotonin reuptake, czyli selektywne inhibitory zwrotnego wychwytu serotoniny, do których zalicza się także prozac). W Japonii trafiła do sprzedaży zanieczyszczona partia tryptofanu, produkcji firmy Showa Denko. Tylko ta jedna partia leku spowodowała efekt uboczny – prowadził do występowania zespołu mialgia-eozynofilia. Big Pharma podchwyciła okazję i ruszyła z kampanią skierowana przeciwko tryptofanowi.

Homocysteina

Wysoki poziom homocysteiny jest istotnym czynnikiem ryzyka chorób tętnic, demencji i raka. Skuteczna jest

eprasa.pl d8e061fa0c

w tych przypadkach terapia witaminami z grupy B (patrz Wykład 7, część 7.4, „Holistic Health" nr 5/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl). Dlaczego zatem nie jest to standardowy tryb leczenia? Dlaczego homocysteina nie jest słowem równie rozpoznawalnym jak cholesterol? Chodzi o pieniądze.

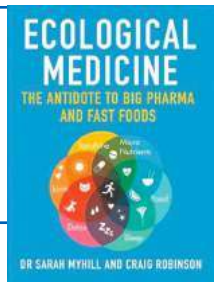
Roaccutane (izotretynoina)

Po pierwsze nie szkodzić. Producenci leku o nazwie Roaccutane chyba nie słyszeli o tej zasadzie. Może to wyjaśniać fakt, że lek ten został opracowany do chemioterapii nowotworów, ponieważ skutecznie zabija komórki. Jest również teratogenny (powoduje wady wrodzone). Skutecznie zwalcza trądzik, ponieważ trwale niszczy komórki łojowe, ale przy okazji zabija również inne. Roaccutane został wycofany z rynku w 2009 roku z powodu masowych pozwów, dotyczących depresji, samobójstw, wad wrodzonych, ciężkich uporczywych bólów głowy, psychozy i wielu innych. Mimo to na przykład w Wielkiej Brytanii jest nadal dostępny w sprzedaży – jako izotretynoina. Dlaczego? Zastanów się, kto na tym zarabia.

Magnez

Magnez podawany dożylnie okazał się tak skuteczny w leczeniu ostrych bólów w klatce piersiowej, że zaistniało niebezpieczeństwo, iż ta metoda stanie się terapią pierwszego rzutu. Stosowanie magnezu jest łatwe i bezpieczne, więc mogliby go przepisywać lekarze pierwszego kontaktu oraz ratownicy medyczni. Ma on skuteczne działanie rozszerzające naczynia krwionośne i jest znakomitym tanim środkiem przeciwzakrzepowym, a ponadto gwarantuje natychmiastową ulgę w bólu, zapobiega również atakom serca (zawałom mięśnia sercowego). To także świetny środek antyarytmiczny, zapobiega poważnym powikłaniom, takim jak migotanie komór (VF – *fibrillatio ventriculorum*). Zaburzenia rytmu serca są schorzeniem uwielbianym przez twórców seriali, których akcja dzieje się w szpitalach. Tam migotanie komór i konieczność defibrylacji są obowiązkowym elementem fabuły. Im również magnez popsułby zabawę.
Big Pharma zorientowała się, że tani, bezpieczny, bardzo skuteczny magnez zagraża ich dochodom. Chciałam powiedzieć – receptom. Zlecono wykonanie badania mającego zbadać skuteczność magnezu w przypadkach ostrego zawału mięśnia sercowego. Stosowana do tej pory optymalna dawka magnezu wynosiła 80 mmol i była podawana w ciągu 24 godzin. W badaniu wykorzystano dawkę 120 mmol/24 godziny, wiedząc, że jest to dawka toksyczna (kto płaci, ten ustala zasady). Toksyczność magnezu zniwelowała korzyści z jego stosowania, a zatem wniosek z badania był taki, że lek ten jest bezużyteczny. Było to celowe manipulowanie wynikami badań, co dr David Downing opisał w „Journal of Nutritional & Environmental Medicine". Taki wynik był bardzo na rękę Big Pharmie: leki na ostre zawały mięśnia sercowego wróciły do menu. I kto na tym zarobił?
Mnie używania tego skutecznego narzędzia, jakim jest dożylna terapia magnezem, nauczył dr Sam Browne.

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.



Od Redakcji

Wykład 10 jest ostatnim, jaki przygotowaliśmy dla naszych Czytelników na podstawie książki „Ecological Medicine", napisanej przez dr Sarah Myhill wraz z Cragiem Robinsonem (pierwszy ukazał się w „Holistic Health" nr 5/2021). Aby tradycji stało się zadość, przytoczmy na koniec kilka cytatów pochodzących z tej książki. Ale nie żegnamy się jeszcze z dr Myhill. W rubryce *Z praktyki lekarzy holistycznych* nadal będziemy publikowali historie nietypowych przypadków medycznych, z jakimi dr Myhill miała do czynienia w swojej praktyce zawodowej i w których skuteczna okazała się opracowana przez nią metoda Groundhog.

Najcenniejszą wiedzą jest wiedzieć, że niczego nie wiesz
Sokrates, filozof grecki (469–399 p.n.e.)

Ciekawość to jedna z najczęstszych cech żywotnych umysłu
Samuel Johnson, brytyjski pisarz (1709–1784)

Nie da się osiągnąć doskonałości, ale jeśli będziemy do niej dążyć, możemy liczyć na wybitne wyniki
Vince Lombardi, zawodnik i trener futbolu amerykańskiego (1913–1970)

ŹRÓDŁA

Bombardier C. et al., Comparison of upper gastrointestinal toxicity of rofecoxib and naproxen in patients with rheumatoid arthritis. VIGOR Study Group, New England Journal of Medicine, 2000; 343: 1520-1528
Wadman M., Journal grows suspicious of Vioxx data, Nature 2005; 438: 899, doi:10.1038/438899b
McBride W., Thalidomide and congenital abnormalities, Lancet 1961; 278 (7216): 1358, doi.org/10.1016/S0140-6736(61)90927-8
Downing D., Is ISIS-4 research misconduct?, Journal of Nutritional & Environmental Medicine 1999; 9(1): 5-13, www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13590849961780
Browne S.E., The case of intravenous magnesium treatment of arterial disease in general practice: review of 34 years of experience. Journal of Nutritional Medicine 1994; 4: 169-177. (Accessed on The Magnesium Web Site, www.mgwater.com/browne01.shtml , 28 November 2019).

eprasa.pl d8e061fa0c

Dba o równowagę psychiczną

Holistic Balans tinktur to szwedzki suplement diety zawierający mieszankę ziół adaptogennych, takich jak korzeń lukrecji, traganek, dong quai, sarsaparilla i eleuterokok kolczasty, które pomagają organizmowi odzyskać siły i radzić sobie ze stresem. Korzeń lukrecji pomaga ponadto w utrzymaniu spokoju psychicznego i wspiera funkcjonowanie układu nerwowego. Traganek wykazuje właściwości immunoregulacyjne. Dong quai jest tradycyjnie stosowany w celu poprawy gospodarki hormonalnej u kobiet. Eleuterokok kolczasty może pomóc organizmowi w utrzymaniu równowagi psychofizycznej oraz przyczynić się do zwiększenia energii.
Cena: 119 zł za opakowanie (50 ml)
www.holistic-polska.pl
Ekspertlinia Holistic:
+48 572 312 127

Wspiera mózg i krążenie

Żeń-szeń Complex Xenico® to w 100% naturalny produkt, zawierający kompozycje ekstraktów z trzech gatunków żeń-szenia (*Panax ginseng, Eleutherococcus senticosus, Panax quinquefolius*), standaryzowany na zawartość ginsenozydów i eleuterozydów. Preparat został wzbogacony o ekstrakt z czarnego pieprzu Bioperine®, który pełni funkcję aktywatora. Żeń-szeń pomaga w utrzymaniu dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego, działa energetyzująco, zwiększa libido, poprawia krążenie i wpływa na prawidłowe funkcjonowanie mózgu. Produkt nie zawiera cukru, soli, glutenu, kazeiny i laktozy ani substancji konserwujących, zapachowych i barwiących.
Cena od 33 zł za opakowanie (60 kapsułek)
www.Xenico.pl

Cholesterol w normie

Monolipid K Plus to naturalny preparat, który wyróżnia unikalna kompozycja składników służących zdrowiu, takich jak ekstrakt z owoców bergamoty (*Citrus Bergamia Risso*), standaryzowany na 40% polifenoli BPF (pochodzących z bergamoty), ekstrakt z czosnku, standaryzowany na 1% allicyny, naturalny koenzym Q10 w postaci łatwo przyswajalnego ubichinonu i ekstrakt z czerwonych drożdży ryżu, zawierający monakolinę K, która pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu i uczestniczy w zapobieganiu rozwojowi chorób sercowo--naczyniowych. Produkt w 100% naturalny, nie zawiera cukru, soli, glutenu kazeiny i laktozy. Wyprodukowany bez użycia sztucznych substancji konserwujących, wypełniających i zapachowych.
Cena 39 zł za opakowanie (30 kapsułek)
www.xenico.pl

Obniża poziom glukozy

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

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

eprasa.pl d8e061fa0c

Przyjemność i zdrowie

„Chi" znaczy energia życia. Zgodnie ze swoją nazwa **Chi-Cafe *balans*** sprzyja witalności, służy koncentracji, korzystnie wpływa na serce, układ nerwowy i kostny. Ma wszystkie zalety kawy, ale nie ma jej wad. Zwykła kawa zakwasza, ponieważ wypłukuje z organizmu wapń i magnez. **Chi-Cafe *balans*** wręcz odwrotnie – jest ich źródłem. Zawiera ponadto rozpuszczalny błonnik z akacji i witalizujące antyutleniacze z żeń-szenia, granatu i kakao. Jest łagodna dla żołądka, ma przyjemny, kremowy smak. Dzięki występującej w niej kofeinie z kawy i guarany pobudza przyjemnie i na długo.
Cena 45–99 zł za 180 lub 450 g
www.ChiCafe.pl

Herbatki dla smakoszy

HERBACIANY OGRÓD to owocowe herbatki marki Herbapol, które powstały ze składników w 100% naturalnych, starannie wyselekcjonowanych, poddawanych dokładnej kontroli, zbieranych i pakowanych ze szczególną starannością. Są aromatyczne i smaczne, doskonale sprawdzą się jako napój dla całej rodziny. Powstały z pysznych i wartościowych owoców, takich jak wiśnie, truskawki, poziomki, maliny, jeżyny czy czarne porzeczki. Nie zawierają działającej pobudzająco teiny, więc można je pić o dowolnej porze dnia. Są dostępne w wariantach jedno- i wieloowocowych.
Cena 5,99 zł za opakowanie (20 torebek)
https://www.herbapol.com.pl

Sprawny umysł

BLASK OD WEWNĄTRZ to zestaw składający się z trzech suplementów diety, które można ze sobą łączyć, rozpuszczając je w wodzie: BeWell Superfood Greens zawiera mieszankę 36 owoców i warzyw oraz roślinne składniki odżywcze, GutHealth wspomaga układ pokarmowy dzięki zawartości 3 mld CFU *Bacillus coagulans* w jednej porcji, a MindHealth korzystnie wpływa na funkcje psychologiczne i prawidłowe działanie układu nerwowego – jego kluczowe składniki to pochodząca z nasion słonecznika fosfatydyloseryna, ważny budulec komórek mózgowych, oraz witamina B12, poprawiająca funkcje poznawcze i chroniąca przed rozwojem chorób neurodegeneracyjnych.
Cena 687 zł
https://www.arbonne.com/pl/pl

Delikatne dłonie

Masełka do rąk od FLOSLEK Laboratorium zawierają w 92% naturalne składniki, które działają na skórę dłoni regenerująco, odżywczo i przeciwstarzeniowo, a także poprawiają jej jędrność i elastyczność oraz chronią przed szkodliwym działaniem promieniowania UV. Nie występuje w nich ani glutenu, ani laktoza, są odpowiednie dla wegan. Wyróżnia je przyjemny zapach egzotycznych owoców i bogata receptura, uwzględniająca m.in. masło mango, masło murumuru, olej batana i masło illipe.
Cena 15,99 zł za opakowanie (50 ml)
www.floslek.pl

eprasa.pl d8e061fa0c

Eliksir młodości

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

Silny układ odpornościowy

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

Poprawia libido i nastrój

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

Ratunek dla stawów

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

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

eprasa.pl d8e061fa0c

Redakcja

HOLISTIC HEALTH

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

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

Asystentka wydawcy
Anna Cember
anna.cember@avt.pl

Konsultant
Dr n. med. Rafał Wilczyński

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

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

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

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

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

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

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 ROCZNA HOLISTIC HEALTH

jedynie za 74,50 zł

ZAMÓW PRENUMERATĘ na stronie www.UlubionyKiosk.pl,
gdzie znajdziesz wszystkie dostępne opcje prenumeraty *Holistic Health* – zarówno wydań drukowanych, jak i elektronicznych (PDF).
Dane do przelewu: AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa,
ING Bank Śląski 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

Chcesz otrzymać **rabat 50%** na roczną prenumeratę *Holistic Health*?
Zaprenumeruj miesięcznik *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą* (163,90 zł), a za roczną prenumeratę *Holistic Health* zapłacisz jedynie 44,70 zł! (szczegóły na str. 69)

eprasa.pl d8e061fa0c

Zadbaj o zdrowie
swojego pupila!

Na łamach tego wydania specjalnego weterynarze i terapeuci zwierzęcy radzą, co robić w przypadku wielu nieprzyjemnych dolegliwości oraz jak postępować, by uniknąć poważnych problemów.

Ponadto nasi eksperci podpowiadają, na co zwracać uwagę, by nie umknęły nam wczesne sygnały kłopotów zdrowotnych i co robić, aby pomóc naszym pieszczochom, jeśli – nie daj Boże – zachorują.

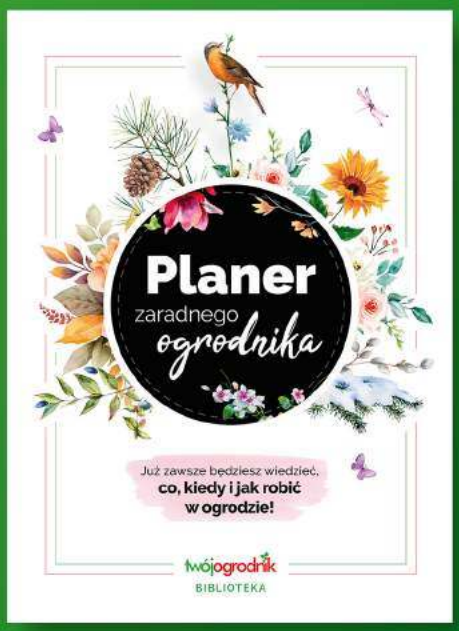
DARMOWA PRZESYŁKA

ZAMÓW NA WWW.ULUBIONYKIOSK.PL

eprasa.pl d8e061fa0c

KSIĄŻKI W ULUBIONYM KIOSKU

Z RABATEM DO 30%



Zobacz pełną ofertę – ponad 500 tytułów!

Zamów wygodnie na UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl d8e061fa0c