PORADY LEKARZY PRAKTYKUJĄCYCH MEDYCYNĘ HOLISTYCZNĄ

HOLISTIC HEALTH

NR 2/2022 MARZEC-KWIECIEŃ

7 KROKÓW *DO DOBREJ FORMY*

Sprawdź, jak usunąć z domu groźny radon

WYKŁADY DOKTOR MYHILL

O podstawach każdej skutecznej terapii

Czy dieta bezglutenowa pomaga schudnąć?

DOSSIER *Pokonaj stres!*

- *krótka lekcja medytacji*
- *kwiaty Bacha koją emocje*
- *olejek do zadań specjalnych*
- *3 pomocne suplementy*
- *idealny antydepresant*

HISTORIA PAULINY

TO STOMIA DAŁA JEJ NOWE, LEPSZE ŻYCIE

TOP NEWS

Odkrycie, które odmieni los alergików

Niezwykła metoda leczenia

WIRUSY ZAMIAST ANTYBIOTYKÓW

UWOLNIJ SIĘ OD BÓLU!

Co jeść, by nad nim zapanować?

PORADY ŚWIATOWYCH EKSPERTÓW: melatonina zapobiega migrenie • sposoby na czosnkowy oddech co chroni przed chorobą kociego pazura • witamina B12 a zmiany neurologiczne • jajka bez cholesterolu jak przetrwać pierwszy tydzień po zdiagnozowaniu raka • majonez kontra bakterie • idealne zamienniki cukru

MARZEC-KWIECIEŃ | 2/2022
14,90 zł w tym VAT 8%
ISSN: 2451-2907
INDEKS: 41204X

eprasa.pl dd30556a58

Produkty Dr. Jacob's

Wiele osób latami bezskutecznie walczy z alergią, która bardzo często jest źle zdiagnozowaną nietolerancją histaminy. Jeżeli ty lub twoi bliscy miewają reakcje alergiczne:

1. *koniecznie przeczytaj artykuł „**Alergia czy nietolerancja histaminy?**" w dziale **Czytelnia / Artykuły** na stronie **DrJacobs.pl**.*

2. *wykonaj obszerny **Test Zdrowia**, który składa się z wielu pytań podzielonych na kilka kategorii, z których jedna jest poświęcona właśnie nietolerancji histaminy. Test jest anonimowy. Znajdziesz go na stronie: **TestZdrowia.DrJacobs.pl**.*

3. *zapoznaj się z suplementem diety **Ahista**, stworzonym właśnie dla osób, które borykają się z nietolerancją histaminy. Zawiera on składniki, które biorą udział w tworzeniu **diaminooksydazy (DAO)**, enzymu rozkładającego histaminę, oraz dla ochrony błony śluzowej jelit i detoksu. Pełny opis działania produktu **Ahista** znajdziesz na stronie **DrJacobs.pl**.*

DHA-EPA

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

pH balans

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

Witamina C Fosfolipidy

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

Lacta cholin

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

Witamina D_3K_2 / Forte

Aż 600 porcji po 20 µg (800 j.m.) D_3 i 20 µg K_2 MK-7 lub **Forte:** 50 µg (2000 j.m.) D_3 i 50 µg K_2 MK-7. Dla zębów, kości, mięśni, odporności i witalności. D_3 z lanoliny, K_2 z roślinnych olejków eterycznych.

Witamina słońca D_3 / Forte

Aż 600 porcji po 20 µg (800 j.m.) D_3 lub **Forte** po 50 µg (2000 j.m.). Łatwe porcjowanie dla całej rodziny, nawet niemowląt (nie powoduje kolki). Dla odporności, zdrowych kości i zębów, mięśni. Witamina D_3 z lanoliny.

Żelazo liposomalne

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

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

Wiedza
w służbie zdrowiu

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

Sklep.DrJacobs.pl

Dr. Jacob's®

eprasa.pl dd30556a58

Wspomóż swój układ trawienny nie tylko od święta

Roślinne ekstrakty przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania układu pokarmowego.

LAUR KLIENTA 2020

LAUR KONSUMENTA ODKRYCIE 2020

firma przyjazna naturze

Podmiot odpowiedzialny Yango sp. z o.o., bok@yango.pl, tel.: +48 731 005 507

Suplement diety nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety i zdrowego trybu życia.

sklep.yango.pl

yango_pl yango.polska

eprasa.pl dd30556a58

PORADY I OPINIE EKSPERTÓW

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

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

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

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

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

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

KEVIN R. KAZACOS, doktor weterynarii, emerytowany wykładowca parazytologii na Purdue University College of Veterinary Medicine w West Lafayette, w stanie Indiana. Jest autorem i współautorem ponad 150 publikacji i książek, w większości poświęconych pasożytom przenoszącym choroby odzwierzęce, a także członkiem One Health Initiaive Group, założonej przez lekarzy specjalistów i weterynarzy, którzy szukają sposobów na poprawę stanu zdrowia zarówno ludzi, jak i zwierząt; OneHealthInitiative.com

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

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

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

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

eprasa.pl dd30556a58

Magazyn HOLISTIC HEALTH

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

Drogi Czytelniku!

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

Oj tam, oj tam...

Fot. depositphotos.com

...co w tym złego, że mam brzuszek. Młody, 35-letni brzuchacz nie widzi problemu w tym, że hoduje swój „mięsień piwny". Wydaje mu się, że to tylko kwestia estetyczna, a on, prawdziwy facet, nie musi dbać o swój wygląd. Otóż młody człowieku, mężczyzno w średnim wieku, za otyłość brzuszną zapłacisz wysoką cenę, skrócisz swoje życie. Kobiet też to dotyczy, ale młode kobiety raczej walczą o swoją sylwetkę, dopiero po menopauzie często oddają pole zmianom hormonalnym, prowadzącym do nadwagi i otyłości brzusznej. Istnieje wiele wiarygodnych badań, dowodzących, że otyłość brzuszna ma rujnujący wpływ na stan zdrowia.
Nie odpowiada za to nieszkodliwy tłuszczyk podskórny, tylko głębsza tkanka tłuszczowa, tzw. tłuszcz trzewny, gromadzący się wokół organów wewnętrznych w jamie brzusznej. Tłuszcz trzewny jest aktywny metabolicznie, co zwiększa istotnie ryzyko rozwoju poważnych schorzeń, a zwłaszcza chorób serca, raka i demencji. Aktywność metaboliczna tłuszczu trzewnego wynika stąd, że jest on tkanką wytwarzającą hormony i zawierającą niektóre substancje chemiczne odpowiedzialne za różne choroby w wieku dojrzałym. Jedną z takich substancji jest białko 4 (RBP4), przyczyniające się do insulinooporności, która prowadzi do zachorowania na cukrzycę typu 2.
Problemem nie jest tylko nadwaga. Nawet przy prawidłowej masie ciała można mieć wokół organów wewnętrznych zakumulowany nadmiar złowrogiego tłuszczu trzewnego. Najważniejszą miarą jest obwód w pasie. Zmierz obwód swojej talii (około 5 cm powyżej kości biodrowych). Jeśli jest większy niż 90 cm (dla kobiet) albo 100 cm (dla mężczyzn), to twoje zdrowie jest zagrożone.
Oto garść faktów z badań wykonanych przez różne zespoły badawcze w różnych miejscach świata. W słynnym brytyjskim badaniu, prowadzonym dla miliona kobiet przez 20 lat (Milion Women Study) wykazano, że kobiety otyłe dwa razy częściej zapadają na choroby serca. Każde nadmiarowe 5 cm w pasie to o 10% wyższe ryzyko choroby wieńcowej. Otyłość brzuszna zwiększa też ryzyko zachorowania na raka. W badaniu koreańskim wykazano dwukrotnie większe prawdopodobieństwo zachorowania na raka okrężnicy u otyłych kobiet po menopauzie. Badanie w Indiach na zbiorze 3 tys. kobiet przed menopauzą i po menopauzie wykazało, że u kobiet, których obwód talii był równy lub większy niż obwód bioder, ryzyko zachorowania na raka piersi było 3 do 4 razy wyższe niż u kobiet szczupłych. Podobną zależność wykazało badanie kobiet w Holandii. Gdy w tym badaniu część kobiet odchudziła się o ok. 6 kg, ich biomarkery raka piersi, takie jak estrogen, leptyna i białko procesów zapalnych, wykazały znaczną redukcję ryzyka zachorowania na raka. Bardzo ważne wyniki dało badanie związku otyłości brzusznej z demencją. W Kalifornii przez 36 lat obserwowano ponad 6,5 tys. osób. Okazało się, że osoby otyłe w wieku średnim, po 30 latach, zapadały na demencję trzy razy częściej niż osoby szczupłe w wieku średnim. Istnieje udowodniony związek otyłości brzusznej z insulinoopornością i ryzykiem zachorowania na cukrzycę typu 2, a także z dolegliwościami płucnymi, migreną, a nawet astmą, co wykazało badanie 88 tys. nauczycieli w Kalifornii. Opublikowane w „New England Journal of Medicine" badanie 350 tys. Europejczyków, kobiet i mężczyzn, wykazało zaś niemal dwukrotny wzrost ryzyka przedwczesnej śmierci u osób z otyłością brzuszną, nawet jeśli ich waga jest normalna.
Czy trzeba więcej dowodów na to, że za duży obwód w pasie to proszenie się o problemy zdrowotne, to prośba do Pana Boga o skrócenie pobytu na tym padole łez?
Jeśli chcemy jednak pożyć sobie trochę dłużej, to zmierzmy obwód w pasie i zróbmy, co trzeba, z nadliczbowymi centymetrami.
Nie wierzcie w cudowne pigułki. Zadania likwidacji otyłości brzusznej nie da się zlecić innym. Za żadne pieniądze. To trzeba sobie wypracować.
Po pierwsze, należy wyeliminować z diety cukier w każdej postaci – żadnych słodkich napojów i soków owocowych.
Po drugie, mówimy „nie" alkoholowi.
Po trzecie, unikamy rafinowanych węglowodanów, białych bułeczek itp.
Po czwarte, regularnie się wysypiamy.
Po piąte, ćwiczymy lub chociaż ruszamy się, ile się da.
Tak jest, drogi Czytelniku, nikt Ci nie obiecywał, że będzie łatwo. Jeśli chcesz sobie dłużej pożyć w dobrym zdrowiu, to trochę musisz się potrudzić. Twoje zdrowie w Twoich rękach.

WYDAWCA

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

eprasa.pl dd30556a58

24

Spis treści

TEMATY Z OKŁADKI

7 kroków do dobrej formy ▶ 24
Wykłady doktor Myhill ▶ 88
Czy dieta bezglutenowa pomaga schudnąć? ▶ 38
Pokonaj stres ▶ 43
Uwolnij się od bólu ▶ 58
To stomia dała jej nowe, lepsze życie ▶ 78
Odkrycie, które odmieni los alergików ▶ 10
Wirusy zamiast antybiotyków ▶ 11

PORADY ŚWIATOWYCH EKSPERTÓW:

melatonina zapobiega migrenie **(69)** sposoby na czosnkowy oddech **(69)** co chroni przed chorobą kociego pazura **(70)** witamina B12 a zmiany neurologiczne **(72)** jajka bez cholesterolu **(77)** jak przetrwać pierwszy tydzień po zdiagnozowaniu raka **(67)** majonez kontra bakterie **(76)** idealne zamienniki cukru **(77)**

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. 111

TEMAT NUMERU

24 Wiosenne wzmacnianie organizmu
Skutecznych sposobów na powrót do formy po zimie jest wiele, ale naukowcy przekonują, że trzeba zacząć od... wzmocnienia błon komórkowych. Wyjaśniamy, dlaczego są one takie ważne i co jeszcze możemy zrobić, by przywitać lato w dobrej formie

TOP NEWS

10 Klucz do autoregulacji
Australijscy naukowcy odkryli, że neurytyna, naturalnego białko występujące w naszym organizmie, hamuje reakcje alergiczne. Ale ta informacja jest ważna nie tylko dla alergików

11 Wirusy zamiast antybiotyków
Zakażenie wywołane przez bakterie oporne na antybiotyki można dziś leczyć za pomocą terapii fagowych. W jakich przypadkach są one najskuteczniejsze?

EKSTRAKT Z BADAŃ

12 Kiełki dobre na wszystko
Są źródłem substancji odżywczych i wspierają odporność, a nawet chronią przed rakiem. Po jakie kiełki najlepiej sięgać?

WEBINARIUM

18 Co by tu zjeść... I jakie suplementy przyjmować?
Niektóre produkty spożywcze, tilapia czy suszone mięso, są obarczone złą sławą. A może wcale na to nie zasługują?

Z PRAKTYKI LEKARZY HOLISTYCZNYCH

36 Superketoza na medal
Czy wytwarzane w organizmie ciała ketonowe to dobre źródło energii? Doktor Sarah Myhill przekonuje, że tak. I przedstawia na to dowody

Fot. ullelo Fot. Hugo_ob

eprasa.pl dd30556a58

DOSSIER 43
Pokonaj stres!

Sport – bardzo silny antydepresant (44)
Suplementy wzmacniające zdolności adaptacyjne (46)
Relaksujące aromaty (49)
Zmienność rytmu i koherencja serca (50)
Kwiaty Bacha a zarządzanie stresem (52)
Krótka lekcja medytacji (54)
Olejek do zadań specjalnych (55)
Twój sprzymierzeniec: sofrologia (56)

FAKTY I MITY

38 **Kontrowersje wokół glutenu**
Komu szkodzi gluten? Dlaczego występuje w kosmetykach? Czy dieta bezglutenowa pomaga schudnąć? Niektóre fakty cię zaskoczą

RAPORT

58 **Skorzystaj z szansy i zachowaj sprawność**
Ból ogranicza naszą aktywność fizyczną, a to powoduje utratę sprawności. Czy można temu zapobiec? Jak bez leków uśmierzyć ból?

KU POKRZEPIENIU SERC

78 **Nadrabiam zaległości**
Założenie stomii kojarzy się z ograniczeniami i dyskomfortem. Paulina widzi to inaczej. Dzięki stomii może wreszcie realizować swoje marzenia

MIND

82 **Zbuduj swoją wewnętrzną siłę**
Dlaczego warto być odważnym i otwartym na zmiany? Rozmowa z psychoterapeutą Leszkiem Kaplerem

PORADY I OPINIE EKSPERTÓW 67

Właśnie zdiagnozowano u ciebie raka? (67)
6 kroków, które pomogą ci przetrwać pierwszy, najtrudniejszy tydzień. Kiedy może się przydać druga opinia lekarska?

To warto wiedzieć! (69)
Czy praca przy biurku wykonywana na stojąco przyczynia się do zwiększonego spalania kalorii? Jakie korzyści dla diabetyków wynikają z uprawiania marszu po posiłkach? Dlaczego suplementy z melatoniną zmniejszają częstość ataków migreny?

Od tych chorób zrobi ci się niedobrze (70)
W jaki sposób choroby odzwierzęce przenoszą się na człowieka? Kiedy dochodzi do zakażenia glistą szopią i jakie są tego konsekwencje? Dlaczego choroba kociego pazura powoduje poważne komplikacje zdrowotne?

Ukryte przyczyny neuropatii obwodowej (72)
Za 70% przypadków tej choroby odpowiada cukrzyca, ale pozostałe 30% ma związek z innymi schorzeniami. Co ważne, neuropatię może także wywołać niedobór witaminy B12

Wspaniały nowy świat nanocząsteczek (74)
Stworzone przez ludzi nanocząsteczki są dodawane do coraz większej liczby produktów spożywczych, kosmetyków i leków. Czy każde ich zastosowanie jest jednak bezpieczne dla naszego zdrowia?

ZAPYTAJ EKSPERTA (76)

WYKŁADY DOKTOR MYHILL 88

Publikowane na naszych łamach wykłady dr Sarah Myhill powstały na podstawie jej bestsellerowej książki „Ecological Medicine", napisanej we współpracy z Craigiem Robinsonem. Jest to swego rodzaju przewodnik, adresowany do osób, które szukają odpowiedzi na pytanie, jak można samemu zadbać o swoje zdrowie. Doktor Myhill odwołuje się do przykładów z własnej praktyki, co uwiarygodnia proponowane przez nią metody zapobiegania chorobom.

WYKŁAD 4

Mechanizmy sprzyjające nowotworom (88)
Genetyka i epigenetyka (92)
Co robić – podstawy (93)
Dieta paleo-ketogeniczna (93)
Sen – co może go zakłócać? (96)
Załącznik 4. Groundhog Chronic (102)
Załącznik 5. Przewlekłe stany zapalne (105)

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

eprasa.pl dd30556a5e

Listy do redakcji

Roczną prenumeratę „Holistic Health" otrzymuje autorka listu „Stres wędrowniczek"

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"

Życie bez cukru

Kiedy 6 lat temu zobaczyłam na Instagramie Shan Cooper, australijskiej specjalistki ds. żywienia, zdjęcie jej kilkumiesięcznej córki Grace wcinającej z zapałem brokuły, pomyślałam, że to niemożliwe. Gdy przeczytałam, że dziewczynka nigdy nie spróbowała cukru, nie chciało mi się w to wierzyć.

Sama jestem mamą 10-letniej teraz dziewczynki i pamiętam, że nakłonienie jej do jedzenia warzyw było niemal cudem, a usunięcie z jej diety cukru, choć próbowałam, spaliło na panewce. I nie chodzi mi tylko o słodycze. Cukier znajdowałam na etykietach niemal wszystkich produktów spożywczych, nawet tych przeznaczonych dla malutkich dzieci. Wydawało mi się, że nie ma sposobu na to, by wyeliminować go z jadłospisu Oli. Dlatego początkowo myślałam, że zdjęcie zostało upozowane i zachwycona mina Grace to tylko efekt przypadku. Bardzo się myliłam. Przez kolejne lata, raz na jakiś czas, zaglądałam na stronę jej mamy i czytałam o kolejnych etapach rozszerzania diety dziewczynki. Okazało się, że Shan Cooper jest gorącą zwolenniczką diety paleo, czyli sposobu odżywiania się w taki sposób, w jaki jedli nasi paleolityczni przodkowie zamieszkujący jaskinie i trudniący się myślistwem oraz zbieractwem. W diecie Grace królowały zatem produkty nieprzetworzone i surowe, dobrej jakości mięso oraz tłuszcze. Dziś dziewczynka jest zdrowym i – w przeciwieństwie do wielu swoich rówieśników – szczupłym przedszkolakiem. Zastanowiło mnie to, że Grace tylko raz poważnie chorowała i nie łapie infekcji pomimo kontaktów z rówieśnikami. Zadałam sobie wtedy pytanie, czy cukier może faktycznie aż tak bardzo szkodzić, że moja córka wciąż łapie infekcje. Zaczęłam zgłębiać ten temat, co „Holistic Health" bardzo mi ułatwił, i okazało się, że tak. Przyczyn osłabienia odporności mojej Oli było pewnie wiele, ale zaczęłam od zmiany diety i stopniowego usuwania z niej białego cukru. Nie udało nam się co prawda przejść całkowicie na dietę paleo, choć nie jest ona wymagająca, ale od ponad roku nie ma w naszym menu cukru, a słodycze pojawiają się okazjonalnie i to tylko te zdrowsze, domowe lub zawierające naturalne zamienniki białego cukru. Początki były trudne, ponieważ cukier uzależnia, ale teraz jestem dumna, że moje dziecko potrafi odmówić cukierka lub zapytać, czy może go zjeść, zamiast pałaszować słodycze w ukryciu. A najważniejsze jest to, że Ola od roku, nie licząc niewielkiego sezonowego kataru, nie chorowała. Do tego trochę schudła, ma więcej siły do zabawy i lepiej się uczy. Chcę też wyrobić u niej zdrowe nawyki, na wzór mamy Grace, choć podobnie jak ona spotykam się z niedowierzaniem ze strony innych mam i stwierdzeniami, że zabieram dziecku piękną część dzieciństwa, jaką są słodycze. Czasami mnie też dopadają takie wątpliwości, ale zdrowie mojego dziecka, zwłaszcza teraz, w pandemii, jest dla mnie najważniejsze. L.Z.

Stres wędrowniczek

W magazynie „Nature" trafiłam ostatnio na zaskakującą informację dotyczącą stresu, którą chciałabym się z Wami podzielić. Okazuje się, że stres jest zaraźliwy i przenosi się pomiędzy ludźmi niczym zarazek. Chodzi o to, że jeśli dostrzegamy u kogoś zdenerwowanie i wiemy, że ma ono związek z przeżywanym stresem, nasz organizm również zaczyna wytwarzać hormony stresu. Reakcja ta jest tym silniejsza, im bliższa jest nam dana osoba, ale naukowcy stwierdzali tego rodzaju zależność również pomiędzy ludźmi, którzy się nie znają. Co więcej, mechanizm ten działa nawet podczas rozmowy przez telefon, gdy nie mamy z rozmówcą bezpośredniego kontaktu. Określa się go jako ewolucyjne przystosowanie – w zamierzchłych czasach, gdy ludzie łączyli się w grupy, by przetrwać, stres u jednej osoby mógł oznaczać, że istnieje zagrożenie dla całej zbiorowości. A to automatycznie uruchamiało w ciele naszych praprzodków mechanizm obronny, jakim jest reakcja hormonalna na działanie stresora i przygotowanie organizmu

eprasa.pl dd30556a58

do walki bądź ucieczki. Dziś wiemy, że podobnie jak stres przenosi się między ludźmi radość i pozytywne myślenie. Łatwo wyobrazić sobie, co przeżywają rodzice, którzy próbują chronić swoje dzieci przed bombami. Wielu z nich trafiło teraz ze swoimi pociechami do naszego kraju, a my staramy się otoczyć ich opieką, najlepiej jak potrafimy. Ale do odzyskania poczucia bezpieczeństwa potrzebny jest nie tylko dach nad głową. Równie ważne jest dzielenie się dobrymi emocjami, które pomagają wyciszyć się i powodują, że zmniejsza się szkodliwe działanie hormonów stresu. Pamiętajmy o tym zwłaszcza teraz, gdy tak wiele wokół nas nieszczęścia. W.G.

Szczepionka na raka

Światowym mediom, zajętym, co zrozumiałe, pandemią i wojną na Ukrainie, umknęło wielkie wydarzenie w historii ludzkości. W lutym 2022 r. po raz pierwszy, w ramach eksperymentu, podano człowiekowi szczepionkę na raka. Gdy o tym przeczytałem, ciarki przeszły mi po plecach. Tyle się bowiem mówiło o trwających badaniach, kolejnych próbach stworzenia tego typu szczepionki, ale zawsze w ostatniej linijce każdego artykułu na ten temat było napisane, że daleka jeszcze przed nami droga. Wydawało mi się, że miną dziesiątki lat, zanim lekarze odważą się na eksperyment z udziałem ludzi, i że nie doczekam tego przełomu w medycynie. A mam w najbliższej rodzinie osoby walczące z rakiem... Tymczasem historia dzieje się na naszych oczach. Mieszkaniec Wielkiej Brytanii, 54-letni Graham Booth, ojciec pięciorga dzieci, jako czterdziestolatek zachorował na raka głowy i szyi. Przeszedł wiele operacji i cykli naświetlań, po których wymagał rekonstrukcji twarzy i musiał przyjmować mnóstwo leków. Choć zastosowano u niego najnowocześniejsze terapie, po kilku latach nowotwór zaatakował ponownie i takich nawrotów mężczyzna doświadczył jeszcze cztery razy! Dlatego zgłosił się na ochotnika do udziału w badaniach. Aby uniknąć kolejnej wznowy, Graham przez następny rok będzie przyjmował eksperymentalną szczepionkę, opracowaną na podstawie jego własnego DNA. Preparat ma za zadanie nauczyć jego układ odpornościowy zwalczania nowotworu w zarodku, w taki sposób, by nie uległy przy tym zniszczeniu zdrowe tkanki. Mam wielką nadzieję, że za rok lekarze ogłoszą sukces i niebawem chorzy, którzy już raz zwalczyli potwora, jakim jest rak, będą mogli zabezpieczyć się przed nawrotem choroby. K.M.

Słodki zapach, który odpręża

W jednym z ostatnich numerów „Holistic Health" napisaliście, że moja ulubiona przyprawa, wanilia, przyczynia się do poprawy nastroju, co wykazano eksperymentalnie: w porównaniu z osobami sięgającymi po jogurty owocowe ludzie wybierający jogurt waniliowy mają bardziej optymistyczne nastawienie do świata. Powołując się na badania naukowe, wyjaśniliście też, że sam zapach wanilii, nawet ledwo wyczuwalny, obniża tętno i łagodzi niepokój. Jak już wspomniałam, wanilia to moja ulubiona przyprawa, zaczęłam więc ten temat drążyć. I trafiłam na informację, że naukowcy w jednym z badań klinicznych badali nawet wpływ stymulacji węchowej waniliną na samopoczucie i zachowanie noworodków. Okazało się, że zarówno w przypadku wcześniaków, jak i u maluszków urodzonych o czasie, ekspozycja na zapach waniliny przed rutynowym pobraniem krwi, jak i w jego trakcie, przyczyniła się do złagodzenia objawów niepokoju. Zaobserwowano również, że ta reakcja na wanilinę modyfikuje czas płaczu i dyskomfort noworodków. Daleka jestem od zachęcania rodziców, by stosowali metody uspokajające dzieci bez porozumienia się w tej sprawie z pediatrą, ale przyznacie, że w tym przypadku naprawdę warto z nim o tym porozmawiać. Stres szkodzi przecież nie tylko dorosłym. G.U.

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

Hipoalergiczny, supernawilżający balsam do ciała i olejkowy żel pod prysznic AA My Beauty Power wykorzystują pielęgnacyjne właściwości roślin pustynnych, które mają niezwykłą zdolność do magazynowania wody, zapewniając skórze optymalną dawkę rewitalizujących składników. Formuła z aloesem i olejkiem jojoba pozostawia skórę gładką, miękką w dotyku i nawilżoną

Fot. OpenClipar-Vectors

eprasa.pl dd30556a58

Klucz do autoregulacji

Lekarze od dawna wiedzieli, które z komórek układu immunologicznego chronią nas przed alergiami i chorobami autoimmunologicznymi, ale nie znali dokładnego mechanizmu ich działania. Opisali go dopiero australijscy naukowcy, dzięki którym jesteśmy o krok bliżej do wynalezienia skutecznego leku na alergię.

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Wiosną 2021 roku badacze z Australian National University (Australia) opublikowali wyniki trwających ponad 5 lat badań nad mechanizmami inicjującymi alergie i choroby autoimmunologiczne. Okazało się, że kluczową rolę w tych procesach odgrywa neurytyna, białko wydzielane przez limfocyty, nie bez przyczyny nazwane regulatorowymi.

Nadwrażliwy układ

Wspólnym mianownikiem dla wielu rodzajów alergii i niektórych chorób autoimmunologicznych jest nadmierna i nieadekwatna do skali zagrożenia odpowiedź układu odpornościowego, w której przebiegu, na skutek jego pobudzenia, powstają przeciwciała (IgE), atakujące zamiast patogenu lub alergenu komórki naszego ciała. Wskutek działania IgE dochodzi do uwolnienia z komórek histaminy, hormonu odpowiedzialnego za rozwój stanu zapalnego i wystąpienie m.in. takich objawów alergii jak świąd skóry, obrzęk błon śluzowych dróg oddechowych, katar, zaczerwienienie spojówek czy kaszel. Gwałtowny wyrzut histaminy może również prowadzić do zagrażającej życiu reakcji anafilaktycznej. Dlatego natura wyposażyła nas w mechanizm ochronny, który kontroluje przebieg reakcji alergicznej i zapobiega autoagresji. Jego trzon stanowią limfocyty Tfr, których zadaniem jest wydzielanie w takich sytuacjach neurytyny, zmniejszającej wytwarzanie przeciwciał IgE i blokującej migrację wydzielających je komórek plazmatycznych do miejsca kontaktu z alergenem lub patogenem. Dzięki limfocytom regulatorowym Tfr reakcja alergiczna zostaje stłumiona w zarodku i nie dochodzi do zainicjowania reakcji autoimmunologicznej.

Myszy i komórki

Aby dokładnie przyjrzeć się mechanizmowi działania neurytyny, naukowcy przeprowadzili eksperyment na modyfikowanych genetycznie myszach, które pozbawiono zdolności do wytwarzania limfocytów Tfr, a tym samym także tego białka. W przebiegu badania gryzonie alergizowano za pomocą albumin pochodzących z białka jaja kurzego. U myszy pozbawionych limfocytów Tfr doszło do wytworzenia nieprawidłowych komórek plazmatycznych, które wydzielały przeciwciała skierowane przeciwko komórkom organizmu, co przełożyło się na większą podatność badanych gryzoni na reakcje anafilaktyczne. Sytuacja ulegała diametralnej zmianie po dożylnym podaniu neurytyny – choć myszy cierpiały na niedobór limfocytów Tfr, ich organizm nie reagował alergią na podane albuminy. Dodajmy, że wskutek terapii z ciała gryzoni zniknęła także populacja nieprawidłowych komórek plazmatycznych, co oczywiście zabezpieczało zwierzęta przed rozwojem alergii w przyszłości. Aby opisać działanie neurytyny w naszych komórkach, prowadzone są obecnie eksperymenty z wykorzystaniem ludzkich białych krwinek, pobranych z krwi i migdałków. Ich wyniki będą kluczowe dla dogłębnego zrozumienia procesów autoregulacji układu odpornościowego. Naukowcy mają też nadzieję, że pozwolą na opracowanie skutecznych leków antyalergicznych i terapii dla pacjentów z nieuleczalnymi jak dotąd chorobami autoimmunologicznymi. Lekarze szacują, że aż 8% światowej populacji cierpi na choroby autoimmunologiczne, a wszelkiego rodzaju alergie dotyczą nawet 25% populacji. Dostępne metody leczenia nie są doskonałe i polegają głównie na tłumieniu działania układu immunologicznego, co odbywa się nie bez szkody dla organizmu i odbija się negatywnie na odporności oraz zdolności tkanek do regeneracji. Również leki używane w tym celu wywołują wiele skutków ubocznych. Dlatego nadzieją napawa to, że być może niebawem otrzymamy lek na bazie neurytyny, który w sposób naturalny wyciszy nadmierną reakcję układu odpornościowego i nie będzie negatywnie wpływał na jakość naszego życia i zdrowie[1].

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.sciencealert.com/our-bodies-do-have-a-natural-answer-for-killer-allergies-and-autoimmune-diseases

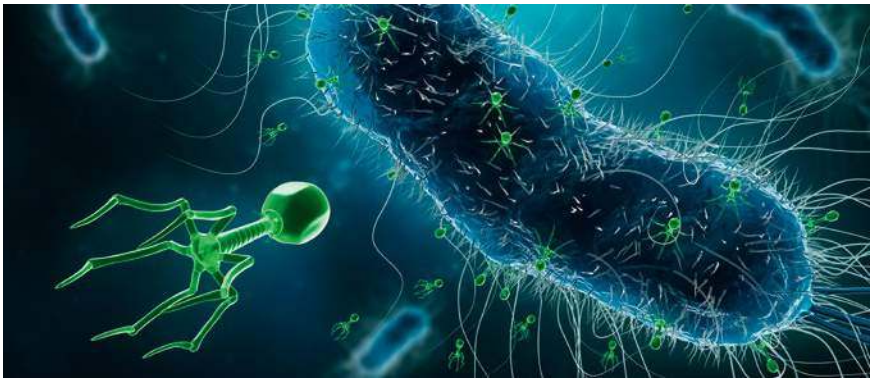
Fot. PublicDomainPictures

eprasa.pl dd30556a58

Wirusy zamiast antybiotyków

Infekcje wywoływane przez bakterie oporne na znane dziś antybiotyki zabijają rocznie ponad milion osób na całym świecie. Dzięki opracowanej przez belgijskich naukowców terapii wielu pacjentów będzie można teraz uratować. Co ciekawe, badacze nie wynaleźli nowego leku, ale zaprzęgli do walki z bakteriami wirusy.

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**



Jedną z ofiar terrorystycznego ataku bombowego, jaki miał miejsce 22 marca 2016 roku na brukselskim lotnisku, była 30-letnia kobieta. Doznała ona bardzo poważnych obrażeń, w tym wielu otwartych złamań, które uległy następnie zakażeniu. Przez ponad 700 dni lekarze starali się wyleczyć zagrażające jej życiu infekcje, wywołane przez tzw. superbakterie, czyli niezwykle trudne do zwalczenia patogeny, które wytworzyły oporność na praktycznie wszystkie znane obecnie preparaty bakteriostatyczne i antybiotyki.

Oporna bakteria i sprytne bakteriofagi

Po zastosowaniu niemalże wszystkich dostępnych sposobów leczenia medykom powoli zaczynały kończyć się opcje i nie wiedzieli, co robić dalej. Z pomocą przyszli im naukowcy, którzy do zwalczenia zakażenia wykorzystali występujące naturalnie w przyrodzie bakteriofagi, czyli wirusy atakujące bakterie.
Spośród wielu bakterii rozwijających się w ranach kobiety szczególnie groźna okazała się *Klebsiella pneumoniae*. Patogen ten ma bowiem zdolność tworzenia biofilmu, czyli swoistego hydrożelu, ułatwiającego przyleganie do powierzchni i pozwalającego bakteriom na przetrwanie antybiotykoterapii. Dlatego też leczenie ukierunkowano na zniszczenie właśnie tych zarazków.

Trochę historii

Wirusy mające zdolność niszczenia bakterii stały się obiektem badań naukowców już na początku XX wieku. Za ich pomocą próbowano ratować chorych na czerwonkę, ciężką bakteryjną chorobę jelit, ale terapię tę zarzucono wraz z wynalezieniem i masowym zastosowaniem antybiotyków. Jednak pod koniec ubiegłego stulecia naukowcy wrócili do pomysłu wykorzystania bakteriofagów, zwanych też po prostu fagami, z uwagi na rosnącą antybiotykooporność bakterii. Naukowcy zaobserwowali bowiem, że fagi cały czas ewoluują i niejako uczą się na bieżąco, jak pokonać bakterie. Ilekroć zatem bakterie wykształcą mechanizmy obronne, mające je chronić przed wirusami, dochodzi do szybkiej adaptacji bakteriofagów, które nabywają zdolność pokonania tych mechanizmów. Ten trwający od zarania dziejów „wyścig zbrojeń" doprowadził m.in. do powstania bakteriofagów wyspecjalizowanych w zwalczaniu konkretnych szczepów bakterii, co czyni je niemal niepokonanymi niszczycielami tych zarazków. Nic więc dziwnego, że lekarze zaczęli postrzegać terapie fagowe jako szansę na skuteczne leczenie zakażeń bakteryjnych.

Spektakularny sukces

W prowadzonych dotąd eksperymentalnych terapiach fagowych podawano pacjentom koktajl wielu rodzajów bakteriofagów z założeniem, że wśród nich znajdą się te, które mają zdolność zahamowania rozwoju określonych bakterii w organizmie chorego. W przypadku wspomnianej ofiary ataku terrorystycznego postąpiono jednak inaczej. Kobiecie podano miejscowo, bezpośrednio w zakażone miejsca, wyselekcjonowane fagi zdolne do niszczenia *Klebsiella pneumoniae*. Ich zadaniem było przełamanie zdolności obronnych bakterii i ograniczenie wytwarzania przez nie biofilmu, aby podane następnie antybiotyki mogły zniszczyć kryjące się w nim patogeny. Leczenie fagami kontynuowano przez sześć dni, a następnie poddano pacjentkę antybiotykoterapii. Jej stan uległ znacznej poprawie już po trzech miesiącach od zastosowania bakteriofagów. W rezultacie tej terapii, po prawie trzech latach bezowocnych prób zwalczenia ognisk stanu zapalnego, rany zaczęły się goić, co pozwoliło na odstawienie antybiotyków i rozpoczęcie programu rehabilitacji[1,2].
Terapia fagowa, nadal eksperymentalna, jest obecnie stosowana do zwalczania zakażeń takimi bakteriami jak *Staphylococcus*, *Enterococcus*, *Pseudomonas*, *Escherichia*, *Klebsiella*, *Serratia*, *Proteus*, *Acinetobacter*, *Citrobacter*, *Enterobacter*, *Stenotrophomonas*, *Shigella*, *Salmonella*, *Burkholderia*, *Morganella*.

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.nature.com/articles/s41467-021-27656-z
2. https://biotechnologia.pl/biotechnologia/biofilm-bakteryjny-co-o-nim-wiemy,17010

eprasa.pl dd30556a58

Julia Cember-Ogorzałek

Kiełki dobre na wszystko

Kiełkujące nasiona są bogatym źródłem substancji odżywczych, a nawet wykazują działanie przeciwnowotworowe. Jakie jeszcze korzyści przynosi ich spożywanie?

W związku z rosnącym w czasie pandemii zainteresowaniem żywnością organiczną oraz poszukiwaniem przez wiele osób taniego i naturalnego sposobu na wzmocnienie organizmu, specjaliści postanowili przyjrzeć się bliżej kiełkom lucerny, gryki, brokułu i czerwonej kapusty. Rośliny te wybrano nie bez powodu:

- kiełki lucerny są cenione z powodu dużej zawartości saponin, substancji o właściwościach antyoksydacyjnych;
- kiełki gryki działają przeciwoksydacyjnie, chronią układ nerwowy oraz obniżają poziom cholesterolu we krwi;
- kiełki brokułu i czerwonej kapusty są znane ze swoich właściwości przeciwbakteryjnych i przeciwnowotworowych, wspierają też prawidłowy metabolizm[1].

Co zatem udało się naukowcom ustalić?

1. Kiełki lucerny

- Są bogatym źródłem witamin z grupy B, witamin C i E, fenoli, a także flawonoidów. Substancje te mają właściwości zapobiegające cukrzycy, otyłości i skutkom działania wolnych rodników;
- Dzięki dużej zawartości saponin kiełki lucerny doskonale zwalczają zarówno chorobotwórcze szczepy bakterii, jak i drożdży;
- Pierwiastki śladowe występujące w kiełkach lucerny, takie jak miedź, mangan i selen, zwiększają aktywność enzymów trawiennych, a kumestrol (izoflawonoid) zmniejsza ryzyko rozwoju otyłości;
- Kiełki lucerny zawierają fitochemikalia, związki chemiczne niszczące komórki rakowe, mogą zatem odgrywać ważną rolę w chemoprewencji i terapii nowotworów[1].

Występujące w kiełkach lucerny saponiny powiązano również z mniejszym wchłanianiem cholesterolu w jelitach oraz redukcją jego poziomu w surowicy krwi[1].

eprasa.pl dd30556a58

Badania naukowe potwierdzają, że kiełki rzodkiewki zawierają między innymi polifenole, organiczne związki chemiczne, które pozytywnie wpływają na pracę układu sercowo-naczyniowego

2. Kiełki gryki

- Są skarbnicą wysokiej jakości protein, tłuszczów, błonnika i substancji mineralnych;
- Zawierają też flawonoidy, w tym cenne dla zdrowia antocyjany.[1]

W jednym z badań zauważono, że chomiki karmione paszą z nasionami gryki szybko przybierały na wadze, podczas gdy chomiki karmione paszą z kiełkami były najlepiej odżywione.
Zwierzęta podzielono na sześć grup i karmiono je przez 28 dni w następujący sposób:

- grupa I – dieta typowa dla chomików (warzywa, ziarna);
- grupa II – dieta wysokotłuszczowa i bogata w cholesterol;
- grupa III – dieta wysokotłuszczowa i bogata w cholesterol, 2,5% zawartości nasion gryki;
- Grupa IV – dieta wysokotłuszczowa i bogata w cholesterol, 25% zawartości nasion gryki;
- grupa V – dieta wysokotłuszczowa i bogata w cholesterol, 2,5% zawartości 8-dniowych kiełków gryki;
- grupa VI – dieta wysokotłuszczowa i bogata w cholesterol, 25% zawartości 8-dniowych kiełków gryki.

Po zakończeniu reżimu dietetycznego zaobserwowano:

- obniżenie poziomu cholesterolu całkowitego oraz frakcji LDL w każdej grupie z posiłkami zawierającymi grykę;
- zmniejszenie stężenia trójglicerydów w grupach IV i VI.

WAŻNE! Badanie pozwoliło ustalić, że niektóre składniki odżywcze występujące w kiełkach lucerny, takie jak kwercetyna czy kwas askorbinowy, uzyskują największe stężenie 8. dnia od wysiania nasion, a rutyna i kwas gamma-aminomasłowy (GABA) – w 10. dniu[2].

WARTO WIEDZIEĆ W jednym z badań zaobserwowano, że występujące w kiełkach gryki saponiny zwiększają w wątrobie przemianę cholesterolu w sole żółci, które są następnie usuwane z organizmu.

NOWE ODKRYCIE Kiełki gryki modulują ekspresję genów i w ten sposób działają przeciwnowotworowo, a związki fenolowe znajdujące się w gryce mają zdolność indukowania apoptozy komórek nowotworowych oraz ograniczania ich zdolności do przerzutów[1].

3. Kiełki brokułu

- Ich spożywanie zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób wieku podeszłego;
- Zawierają działający przeciwzapalnie, przeciwalergicznie i przeciwgrzybiczo kemferol, a także zaliczaną do senolityków kwercetynę;
- Mogą hamować rozwój raka prostaty oraz zmniejszać ryzyko cukrzycy.

Wykazano, że wyciąg z kiełków brokułu o 5-procentowej zawartości sulforafanu znacznie ograniczył powstawanie końcowych produktów zaawansowanej glikacji, czyli AGE (ang. advanced glycation end products) – substancji powiązanych m.in. z rozwojem cukrzycy i niewydolności nerek[1].
Specjaliści postanowili sprawdzić, czy kiełki brokułu pomogą palaczom uniknąć zakażenia grypą (osoby palące papierosy są bardziej podatne na infekcje dróg

Fot.Alexas_Fotos

Warzywa krzyżowe kontra rak

Zarówno dojrzałe rośliny z rodziny *Brassicaceae* (kapusta biała, włoska i czerwona, brokuł, jarmuż, kalafior, brukselka i inne), jak i ich kiełki są źródłem glukozynolanów – substancji chemicznych o właściwościach chemoprewencyjnych. Glukozynolany przyczyniają się m.in. do zmniejszenia ryzyka zachorowania na raka piersi i prostaty. Związki te są w roślinach niejako uśpione i uaktywniają się dopiero pod wpływem enzymów trawiennych. Można je też przyjmować w postaci suplementów[1]

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

eprasa.pl dd30556a58

Spożywanie kiełków lucerny ma pozytywny wpływ na nasz metabolizm i reguluje stężenie cholesterolu we krwi

oddechowych, tymczasem kiełki te zawierają składnik zmniejszający w błonie śluzowej nosa reakcje zapalne powiązane z niektórymi zanieczyszczeniami):

- ochotnicy (palacze i osoby niepalące) przyjmowali przez 4 dni w postaci koktajlu kiełki brokułu (grupa badana) lub kiełki lucerny (grupa placebo);
- kolejne dni eksperymentu oznaczono jako: -1, 0, 1 i 2; w dniu 0 ochotnicy otrzymali donosowo standardową dawkę szczepionki przeciw grypie (LAIV);
- okazało się, że o ile u osób niepalących koktajl z kiełków brokułu nie ograniczył w sposób zasadniczy reakcji zapalnej błony śluzowej nosa powiązanej z obecnością wirusa, o tyle u palaczy reakcja zapalna była znacznie mniejsza niż w grupie kontrolnej;
- aktywność interleukiny 6 (mediatora stanu zapalnego i markera zakażeń wirusowych) w śluzówce nosa była zdecydowanie mniejsza u palaczy, którzy pili koktajl z kiełków brokułu; w tej grupie badanych zaobserwowano zmniejszenie występowania wirusa w tkance pobranej z nosa;
- nie zauważono żadnej z przedstawionych zmian u ochotników niepalących.

Autorzy badania sugerują, że spożywanie kiełków brokułu może zmniejszać prawdopodobieństwo zachorowania na grypę w przypadku osób palących papierosy, a także należących do innych grup podwyższonego ryzyka[3].

4. Kiełki czerwonej kapusty

- ➤ Wpływają na organizm w podobny sposób jak kiełki brokułu;
- ➤ Zawierają antocyjany wspomagające funkcje trawienne[1].

Naukowcy postanowili przeanalizować skład chemiczny kiełków czerwonej kapusty, jej młodych pędów (rośliny w tym stadium mają już korzonki, łodygę i liście) i dojrzałej kapusty.
Oto wnioski z badania:

- młode pędy czerwonej kapusty zawierają 19 związków polifenolowych (dojrzałe rośliny mają ich 16), wykazujących działanie antyoksydacyjne i przeciwnowotworowe; większość z nich (70%) stanowią flawonoidy;
- całkowita zawartość polifenoli w kiełkach czerwonej kapusty może wynosić nawet 7497 mg na 100 g suchej masy rośliny;
- szacuje się, że zawartość antocyjanów w 100 g rośliny wynosi 696 mg; związki te są silnymi antyoksydantami;
- młode pędy czerwonej kapusty nie różnią się od jej kiełków pod względem zawartości substancji odżywczych;
- sok z młodych pędów ma podobne walory odżywcze jak dojrzała roślina.

WAŻNE! Badanie wykazało, że kiełki i młode pędy czerwonej kapusty, a także pozyskiwany z nich sok, mogą stanowić element profilaktyki i terapii raka prostaty. Wykazano również, że sok z młodych pędów lepiej zapobiega namnażaniu się komórek raka prostaty niż sok z dojrzałej rośliny[4].

WARTO WIEDZIEĆ Również inne badania potwierdzają, że młode pędy czerwonej kapusty wykazują większą aktywność przeciwnowotworową niż dojrzałe warzywo – zawdzięczają to dużemu stężeniu glukozynolanów[1] (patrz: ramka na poprzedniej stronie).

WNIOSKI Nie ma wątpliwości, że warto jeść kiełki. Jednak zanim je nabędziemy, zwróćmy uwagę, w jakich warunkach są przechowywane. Kiełki lubią wilgoć – tak samo jak grzyby. Dlatego też łatwo kupić „konia trojańskiego": paczkę dorodnych kiełków, których dolna warstwa już zgniła lub pokryła się pleśnią. Może więc lepiej zaopatrzyć się w nasiona i uprawiać kiełki u siebie w domu, na przykład na wilgotnej gazie. Oprócz gwarancji ich jakości, zyskamy satysfakcję z małych sukcesów w ogrodnictwie[5,6].

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8398379/
2. J. Agric. Food Chem. 2008, 56, 4, 1216–1223
3. https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0098671
4. DOI: 10.1039/D0RA07861A (Paper) RSC Adv., 2020, 10, 43021-43034
5. https://www.cdc.gov/salmonella/reading-08-16/index.html
6. https://journals.asm.org/doi/full/10.1128/mSystems.00898-20

Fot. Hans

eprasa.pl dd30556a58

ZDROWIE Z NATURY

Siły natury, z których potrafimy czerpać, dobroczynnie wpływają na zdrowie, urodę i ogólny dobrostan. Naturalnymi terapiami można zachować młodość, witalność i pobudzić procesy autoregeneracji organizmu – w Biowitalnym SPA hotelu Manor House wiedzą, jak to robić!

W mazowieckim kompleksie Manor House SPA – najlepszym holistycznym hotelu SPA w Polsce – stawia się na naturalne metody. Wykorzystuje się tu prozdrowotne działanie wody, ciepła i zimna, światła i koloru, dźwięku, muzyki i wibracji. Dla wzmocnienia działania terapii w Gabinetach Bioodnowy Manor House SPA stosuje się **wibracje kamertonów** – kąpiel w dźwiękach kamertonów odpręża ciało, przygotowuje je do zabiegu, a po masażu utrwala jego działanie. Pozytywne działanie muzykoterapii można odczuć w trakcie **koncertów na gongi** lub **masażu dźwiękiem mis tybetańskich** (odblokowanie przepływu energii, relaks, odprężenie, wyciszenie ciała i umysłu).

W **Terapii Harmonizacji Czakr na Kryształowym Łóżku** wiązki światła o konkretnej długości fali i kolorze przechodzą przez kryształy **Vogla** do czakr, wzmacniając i równoważąc ich energetyczne pola w towarzystwie muzyki o prozdrowotnych częstotliwościach (432 Hz). Muzyka solfeżowa występuje też podczas **Terapii Biowitalnej** na kamiennych matach **łączącej** działanie: magneto-, termo-, muzyko-, lito- i jonoterapii. **Terapia Multifalowa** wykorzystuje fale plazmowe i dźwiękoterapię z rezonansem współczulnym, by kompleksowo wzmacniać organizm i stymulować układ odpornościowy. Częstotliwości rezonansowe Schumanna podczas seansu na **platformie wibracyjnej** umożliwiają dostrojenie wibracji organizmu do wibracji Ziemi, co poprawia zdrowie i nastrój, harmonizuje ciało, uspakaja umysł i zwiększa jego wydajność.

Wiele korzyści dla zdrowia niesie także **hydroterapia**, np. lecznicze **kąpiele ofuro** w głębokich wannach czy **głęboko oczyszczające**, które pomagają w usuwaniu z organizmu substancji szkodliwych. Przyjemne i pożyteczne są też kąpiele w **bezchlorowym basenie** z wodą ożywioną metodami Grandera i dr. Keshego, **kąpiele saunowe** w kompleksie Łaźni Rzymskich (termoterapia) oraz rytuały zdrowia w **Witalnej Wiosce SPA.** Wśród zabiegów pielęgnacyjnych, które poprawiają jędrność i sprężystość skóry, odświeżają i nadają cerze blasku są m.in. **infuzja tlenowa** i **dogłębne oczyszczanie wodorowe.** Skuteczny lifting, nawilżenie i odżywienie zapewniają **rewitalizacja skóry Beauty Power** (elektrostymulacja, fala radiowa, ozonoterapia) i **Lifting Rapid** (fala radiowa, mikroprądy, preparat podawany przez nanopiny). Doskonałe efekty odmładzające i wyszczuplające daje krioterapia: **Frozen Beauty Face** niesie efekt natychmiastowego ujędrniania i rozjaśnienia twarzy (poprawia miejscowy metabolizm skóry, krążenie krwi i limfy, redukuje obrzęki i przebarwienia, pobudza produkcję kolagenu i elastyny), a **Frozen Beauty Body –** impulsowe chłodzenie tkanki tłuszczowej – sprawia, że zostaje ona trwale zniszczona i jest stopniowo usuwana z organizmu za pomocą limfy.

Do tego sielskie położenie Manor House SPA, **hotelu bez dzieci** i **Polskiego Centrum Biowitalności**, w bliskości przyrody i dobrych sił natury skoncentrowanych w zabytkowym parku, daje wiele możliwości błogiego relaksu – a ten zawsze sprzyja zdrowiu, pięknemu wyglądowi i dobremu samopoczuciu.

www.manorhouse.pl

eprasa.pl dd30556a58

Komunikaty
LEKARZY HOLISTYCZNYCH

Zdrowy mózg dzięki pływaniu

Amerykańscy naukowcy z University of Mary Hardin--Baylor donoszą, że najzdrowszą formą aktywności, korzystnie wpływającą na nasze ciało i umysł, są ćwiczenia aerobowe, a zwłaszcza pływanie.
Okazuje się, że ćwiczenia aerobowe, takie jak maszerowanie, bieganie, jazda na rowerze, łyżwach i rolkach czy skakanie na skakance, jeśli nie są zbyt forsowne, pobudzają neurogenezę, czyli powstawanie w mózgu nowych komórek i połączeń między nimi, a ponadto stymulują regenerację uszkodzonych tkanek. Dzięki temu możemy dłużej zachować dobrą pamięć i zdolność koncentracji. Podczas umiarkowanego wysiłku wzrasta bowiem stężenie białka BDNF – neurotropowego czynnika pochodzenia mózgowego, który zwiększa tzw. neuroplastyczność mózgu, czyli zdolność tego narządu do adaptacji, samonaprawy i tworzenia sieci neuronowych. Zwiększa się także wydzielanie niektórych neurotransmiterów, w tym serotoniny, która zmniejsza objawy depresji, poprawia nastrój i łagodzi uczucie niepokoju. W badaniu na szczurach udowodniono zaś, że ćwiczenia aerobowe zapobiegają stanom zapalnym w obrębie układu nerwowego i hamują procesy apoptozy neuronów, czyli ich zaprogramowanej śmierci, a to z kolei odsuwa w czasie wystąpienie demencji i zaburzeń poznawczych. Zdaniem amerykańskich naukowców najlepszą formą treningu aerobowego jest pływanie (lub po prostu ruch w wodzie), ponieważ angażuje ono wszystkie mięśnie naszego ciała, a jednocześnie woda sprawia, że nie ulegają one przeciążeniu. Dzięki badaniom przeprowadzonym z udziałem ludzi wiemy, że na organizm korzystnie wpływa nawet krótki, zaledwie 20-minutowy trening, jeśli wykonuje się go codziennie. Nie ustalono jednak konkretnych zaleceń, konkludując, iż najlepiej po prostu jak najwięcej czasu spędzać na basenie. Co ciekawe, zbadano również wpływ regularnego pływania na rozwój dzieci i okazało się, że mali pływacy lepiej się uczą i szybciej poszerza się ich słownictwo[1].

POTYCZKI KULINARNE

Owoce w słoiku – pyszne i zdrowe

Zanim pojawią się świeże owoce, sięgnijmy po dżemy. Są one bogatym źródłem witamin i mikroelementów oraz błonnika, a także składników aktywnych występujących w owocach. Dżem truskawkowy i z czarnej porzeczki wspierają odporność i funkcjonowanie układu pokarmowego, a wiśniowy korzystnie wpływa na układ krwionośny. Z kolei dżem brzoskwiniowy zapobiega anemii i poprawia stan skóry, podczas gdy śliwkowy wspomaga pracę mózgu. Warto wybierać dżemy niskosłodzone, dzięki czemu ograniczymy ilość spożywanego cukru, i bez dodatków smakowych czy barwników. Dostępne są także dżemy bez cukru lub zawierające jego zdrowe zamienniki. Wartość kaloryczna klasycznego dżemu z polskich owoców wynosi około 150 kcal/100 g[2].

> **Dieta to jedyna gra, w której tracąc, wygrywasz**
>
> *Karl Lagerfeld*

Fot. PublicDomainPictures Fot. RitaE

eprasa.pl dd30556a58

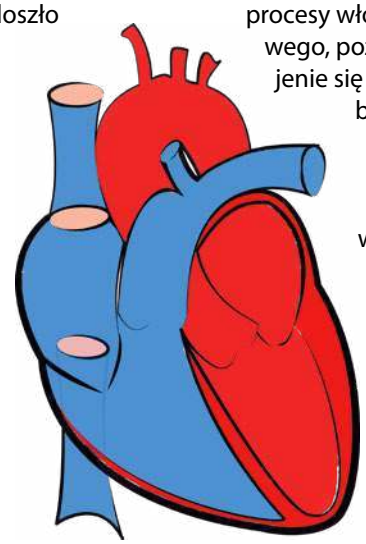
22

miliardy złotych wydamy w 2022 roku na leki dostępne bez recepty. Aż 68% tych leków będą stanowiły niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ), które Polacy przyjmują często bez wskazań. Tymczasem długotrwałe i nieprawidłowe stosowanie NLPZ negatywnie wpływa na krążenie i układ pokarmowy. Ważne jest więc, by przyjmować je po uważnym zapoznaniu się z dołączoną do nich ulotką. Niestety postępuje tak jedynie 60% nabywców[3].

ZE ŚWIATA MEDYCYNY

Geny jak lekarstwo

Naukowcom z University of Pennsylvania (USA) udało się, dzięki technologii mRNA zastosowanej w szczepionkach przeciwko COVID-19, usunąć z mięśnia sercowego myszy tkankę bliznowatą, zaburzającą pracę tego organu. Przeprogramowali oni czasowo układ immunologiczny w taki sposób, by jego komórki skupiły się na usunięciu tej tkanki. Już po jednorazowej iniekcji preparatu zawierającego mRNA wirusa, który zaatakował serce myszy, doszło do przeprogramowania limfocytów T, żołnierzy układu immunologicznego wyspecjalizowanych w rozpoznawaniu i eliminowaniu zainfekowanych komórek, a także do zmiany ich receptorów w taki sposób, by skierowały swoje działania przeciwko fibroblastom znajdującym się w mięśniu sercowym. Zadaniem tych komórek jest naprawa uszkodzeń serca powstałych wskutek stanu zapalnego czy niedokrwienia. Jednak czasem działają one zbyt intensywnie i powstająca w miejscu uszkodzenia blizna usztywnia mięsień sercowy, ograniczając tym samym jego kurczliwość, co z kolei prowadzi do niewydolności serca. Problem ten dotyka m.in. chorych, którzy przeszli zawał. W toku eksperymentu przeprogramowane limfocyty T zmniejszyły liczbę fibroblastów w sercu i odwróciły procesy włóknienia mięśnia sercowego, pozwalając tkance na zagojenie się bez tworzenia twardej blizny przerostowej.



Metoda ta ma szansę zrewolucjonizować medycynę, ponieważ nie wymaga kosztownego pobierania limfocytów od pacjenta, ich pozaustrojowej modyfikacji i ponownego podania (immunoterapia CAR-T) – przeprogramowanie limfocytów zachodzi w organizmie pacjenta[4].

Kobiece warzywo

Fot. azwer Fot. julienmerceron Fot. fesehe

Już wkrótce na straganach pojawi się rabarbar, po który powinny sięgnąć szczególnie kobiety w okresie menopauzy. Zawiera on bowiem rapontycynę, substancję o działaniu zbliżonym do estrogenów, która łagodzi objawy towarzyszące przekwitaniu. Naukowcy zwracają uwagę także na to, że podczas pieczenia lub gotowania rabarbaru powstaje rapontygenina, polifenol o udowodnionym działaniu antynowotworowym. Warzywo to zawiera wiele cennych witamin i mikroelementów oraz jest bogatym źródłem błonnika, przy czym 100 g rabarbaru dostarcza jedynie 21 kcal[6].

Naturalna statyna

Jeśli łyżeczkę nasion szałwii hiszpańskiej, znanej jako chia, pozostawimy na godzinę w szklance wody, a następnie dodamy do nich sok z jednej cytryny i łyżeczkę miodu, powstanie koktajl obniżający poziom cholesterolu. Aby zadziałał, trzeba go pić codziennie rano, na czczo. Nasiona chia zawierają fitosterole i błonnik, zmniejszają więc wchłanianie cholesterolu w jelitach i przyspieszają jego wydalanie z organizmu. Są one ponadto skarbnicą witamin z grupy B, substancji mineralnych i cennych kwasów tłuszczowych omega-3, które wspierają układ krwionośny i biorą udział w regeneracji naczyń uszkodzonych wskutek odkładania się złogów cholesterolu. Sok z cytryny wspiera zaś metabolizm trójglicerydów i cholesterolu, regulując ich poziom we krwi. Zwalcza też wolne rodniki, co przekłada się na ograniczenie stanów zapalnych w naczyniach krwionośnych, przyczyniających się do rozwoju miażdżycy. Jednak osoby cierpiące na niedociśnienie tętnicze i przyjmujące leki rozrzedzające krew powinny skonsultować się z lekarzem, zanim sięgną po nasiona chia[5]

BIBLIOGRAFIA

1. https://theconversation.com/swimming-gives-your-brain--a-boost-but-scientists-dont-know-yet-why-its-better--than-other-aerobic-activities-164297
2. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29358834/
3. https://www.pmrmarketexperts.com/branza/rynek--medyczny-i-farmaceutyczny/
4. https://www.science.org/doi/10.1126/science.abm0594
5. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33233067/
6. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/labs/pmc/articles/PMC7448319/

eprasa.pl dd30556a58

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

CO BY TU ZJEŚĆ… I JAKIE SUPLEMENTY PRZYJMOWAĆ?

CZĘŚĆ 4

26 produktów i substancji, którym warto przyjrzeć się z bliska

ISTNIEJE MNÓSTWO NAUKOWYCH DOWODÓW NA TO, ŻE ZRÓWNOWAŻONA DIETA JEST IDEALNYM ŹRÓDŁEM SUBSTANCJI NIEZBĘDNYCH DO PRAWIDŁOWEGO FUNKCJONOWANIA ORGANIZMU. NIESTETY TEMPO NASZEGO ŻYCIA POWODUJE, ŻE NIE ZAWSZE JEJ PRZESTRZEGAMY. WTEDY NAJPROSTSZYM ROZWIĄZANIEM, KTÓRE POZWALA ZAPOBIEC NEGATYWNYM SKUTKOM NIEDOBORU SUBSTANCJI ODŻYWCZYCH, JEST STOSOWANIE SUPLEMENTÓW. TO PRAWDA, ALE NIE WSZYSTKO ZŁOTO, CO SIĘ ŚWIECI...

PRAWDA CZY MIT?

- Betalainy mają właściwości antyoksydacyjne
- Ziarno pszenicy białej jest ubogie w związki polifenolowe i garbniki
- Suszone mięso zawiera duże ilości sodu
- Kwasy tłuszczowe omega-3 przeciwdziałają reumatoidalnemu zapaleniu stawów
- Kurkumina wykazuje zdolność usuwania stanów zapalnych
- Spożywanie azotanów zwiększa ryzyko wystąpienia zaburzeń psychicznych
- Szczawiany hamują wchłanianie substancji mineralnych z warzyw i ziaren

Przedstawiamy listę kolejnych produktów i substancji, którym warto przyjrzeć się z bliska, zanim po nie sięgniemy. Przypomnijmy, że powstała ona na podstawie badań i analiz przeprowadzonych przez niezależnych amerykańskich ekspertów w dziedzinie żywienia, których artykuły publikujemy w każdym wydaniu naszego magazynu. Jej rzetelność jest więc niepodważalna. Dodajmy, że lista obejmuje w sumie 26 produktów i substancji uchodzących za ważne dla naszego zdrowia. Czy ich dobroczynne działanie potwierdzają naukowe dowody? Pierwsza część listy ukazała się w „Holistic Health" nr 5/2021, dostępnym na www.ulubionykiosk.pl (następne części były publikowane w kolejnych wydaniach naszego magazynu, które również znajdziesz na podanej stronie internetowej).

Fot. 708963

eprasa.pl dd30556a58

Fot. MorningbirdPhoto

Dzięki temu, że pełnoziarnista pszenica biała jest stosunkowo uboga w polifenole i garbniki roślinne, które mają gorzki smak, do powstających z niej wyrobów dodaje się na ogół mało cukru

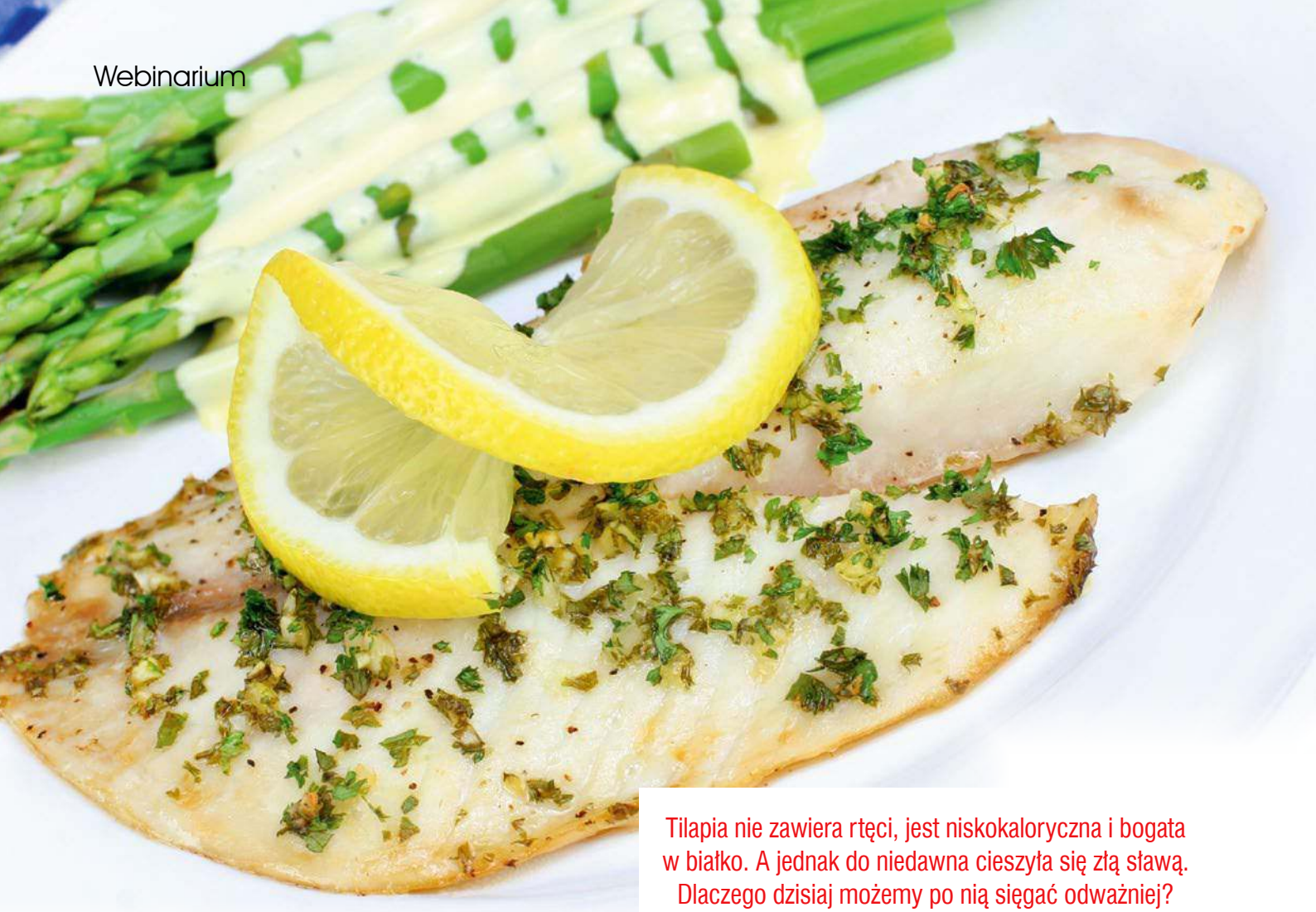
Pełnoziarnista biała pszenica: Cud natury

W USA uprawia się głównie pszenicę twardą czerwoną, ale od 10 do 15% zbiorów stanowi pszenica twarda biała, którą utworzono poprzez usunięcie genów odpowiedzialnych za kolor otrębów (można by ją nazywać pszenicą albinoską). Nie jest to nowość – w Australii i Chinach uprawia się jej duże ilości.

Pełnoziarnista biała pszenica wygląda i smakuje jak pszenica oczyszczona (po usunięciu otrębów i zarodków), ale tak naprawdę jest pełnym ziarnem ze wszystkimi składnikami odżywczymi i błonnikiem. Występuje w wielu wypiekach komercyjnych (także w pieczywie czy muffinkach) ze względu na miękkość i jasny kolor, preferowany przez wiele osób (a przynajmniej przez te, które lubią zwykły biały chleb), jak również w niektórych makaronach, krakersach i płatkach zbożowych. Innym jej plusem jest to, że firmy spożywcze wytwarzające produkty z pełnoziarnistej pszenicy białej nie muszą dodawać do nich dużo cukru, ponieważ zboże to zawiera mniejsze ilości związków polifenolowych i garbników o silnym i gorzkim smaku, w które obfituje pszenica czerwona. Musimy być jednak świadomi, że podobnie jak w przypadku innych pełnych ziaren pełnoziarnista pszenica biała jest często mieszana z „pszenicą wzbogaconą", o czym producent ma obowiązek poinformować na etykiecie produktu, bo oznacza to, że mamy do czynienia z mąką oczyszczaną.

Podsumujmy: Gdy kupujemy chleb, krakersy czy gotowe mieszanki do pieczenia, sprawdzajmy składniki – „mąka pszenna pełnoziarnista" to najlepszy wybór, niezależnie od tego, czy jest to pełnoziarnista pszenica biała, czy konwencjonalna pszenica czerwona. Może to być również pszenica pełnoziarnista wymieszana z innymi zbożami pełnoziarnistymi, na przykład z owsem.

eprasa.pl dd30556a58



Tilapia nie zawiera rtęci, jest niskokaloryczna i bogata w białko. A jednak do niedawna cieszyła się złą sławą. Dlaczego dzisiaj możemy po nią sięgać odważniej?

Tilapia: Coś tu śmierdzi?

Tilapia, nazywana również rybą św. Piotra (żyje m.in. w Jeziorze Galilejskim i jest najpopularniejszym daniem wśród turystów odwiedzających pobliskie restauracje), to ryba słodkowodna o białym mięsie, która jest stosunkowo niskokaloryczna (150 kalorii w 115 g), bogata w białko (30 g w 115 g) i łagodna w smaku. W ostatnich latach spotkała ją jednak fala krytyki – zarówno zasłużonej, jak i bezzasadnej. Jeśli chodzi o wartości odżywcze, tilapia zawiera mało dobrych dla serca kwasów tłuszczowych omega-3, zwłaszcza gdy pochodzi z hodowli (stosowana karma oparta jest głównie na kukurydzy i mączce sojowej, które nie dostarczają tych zdrowych tłuszczów). Nie znaczy to jednak, że jest niezdrowa lub „gorsza niż boczek", jak twierdzą niektórzy z jej zagorzałych przeciwników. Patrząc przez pryzmat ekologii, azjatyckie hodowle ryb (źródło większości dostępnych w sklepach tilapii) mają zwykle złą reputację. Jednak nowe uregulowania prawne i programy certyfikacyjne mogą przyczynić się do poprawy sytuacji. Kilka lat temu Monterey Bay Aquarium's Seafood Watch zmieniło klasyfikację tilapii hodowanej w Chinach i na Tajwanie z „unikaj" na „dobra alternatywa" (choć nadal nie jest to „najlepszy wybór"). Warto wiedzieć, że tilapie hodowane w USA, Kanadzie i Ekwadorze dostały również zielone światło, ponieważ istniejące w tych krajach nowoczesne fermy spełniają warunki dobrych praktyk hodowlanych, co dotyczy m.in. czystości wody i stosowania środków chemicznych. Tilapia nie zawiera dużych ilości rtęci, ale obawy budzą nadal pozostałości leków i innych zanieczyszczeń stwierdzane w rybach pochodzących z niektórych hodowli. Plus dla tilapii: jako że ryby te karmi się głównie zbożami, a nie mączką rybną, produkcja nie zubaża zasobów dziko żyjących ryb.

Podsumujmy: Tilapia jest niedroga, szeroko dostępna i... „pasuje do wszystkiego". Jak najbardziej może wchodzić w skład zdrowej diety, jeśli ją lubimy, ale nie powinniśmy spożywania ryb ograniczać do jednego gatunku – na naszym stole powinny również gościć te, które są źródłem kawasów tłuszczowych omega-3. Ważne jest ponadto, aby wybierać ryby pochodzące z odpowiedzialnych hodowli (lub dziko żyjące). Coraz więcej producentów tilapii otrzymuje wiarygodne certyfikaty, wykazujące, że dana hodowla spełnia standardy, jeśli chodzi o kwestie środowiskowe, bezpieczeństwo żywności i dobrostan zwierząt. Warto wiedzieć, że ryby hodowlane certyfikuje organizacja o nazwie Aquaculture Stewardship Council, a tilapia jest od kilku lat hodowana również w Polsce. Tak bliskie umiejscowienie hodowli sprawia, że w dobrze zaopatrzonych sklepach rybnych można kupić także świeże, niemrożone filety z tilapii, które są najsmaczniejsze.

eprasa.pl dd30556a58

Szczawiany: Niezdrowy składnik zdrowych produktów?

Czy szczawiany obecne w niektórych warzywach i ziarnach hamują absorpcję pochodzących z nich substancji mineralnych? Z badań wynika, że związki te, nieprzypadkowo nazywane antynutrientami (substancje antyodżywcze) rzeczywiście zmniejszają wchłanianie wapnia, magnezu czy żelaza – ale całkowicie go nie blokują. Należy pamiętać, że nasz organizm wykorzystuje jedynie część dostarczanych mu z pożywieniem składników odżywczych i że na ich wchłanianie wpływa wiele czynników, takich jak np. obecność pewnych związków chemicznych w pożywieniu, które często decydują o biodostępności określonych substancji. Największe ilości szczawianów występują w warzywach o ciemnozielonych liściach, takich jak szpinak, szczaw czy botwina. Produkty roślinne bogate w szczawiany zawierają również dużo żelaza czy wapnia, bezcennych dla naszego zdrowia. Pewna ilość każdego z tych pierwiastków wiąże się chemicznie ze szczawianami, zmniejszając ich szkodliwy wpływ na organizm, niemniej pewna część zarówna żelaza, jak i wapnia czy magnezu pozostaje wolna i jest przyswajana.

Podsumujmy: Jeśli chcesz zmniejszyć występowanie szczawianów w swojej diecie, sięgaj na przykład po jarmuż zamiast po szpinak czy botwinę. Najlepszym sposobem na pozyskiwanie wapnia i innych soli mineralnych jest po prostu zróżnicowana dieta, obejmująca między innymi pewne ilości ciemnych warzyw liściastych.

Szczawiany zmniejszają wykorzystanie w organizmie żelaza i wapnia, z którymi tworzą trudno rozpuszczalne sole. Osoby cierpiące na kamicę nerkową zamiast szpinaku, botwiny czy szczawiu powinny wybierać jarmuż i sałatę

Naukowcy potwierdzili, że...

Kwasy tłuszczowe omega-3 chronią układ krążenia

Jeśli często spożywamy tilapię, niezawierającą tych kwasów tłuszczowych, lub w ogóle nie lubimy ryb, możemy sięgnąć po odpowiednie suplementy diety. Według badań to sposób na obniżenie poziomu trójglicerydów i zmniejszenie ryzyka wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych. Korzystny efekt obserwuje się zwłaszcza w przypadku osób, które miały problemy z układem krążenia przed rozpoczęciem suplementacji – może je ona chronić przed nawrotem dolegliwości.

Kwasy tłuszczowe omega-3 stosowane są również pomocniczo w terapii reumatoidalnego zapalenia stawów – według badań zmniejszają one konieczność stosowania leków przeciwbólowych i, co ważne, także sterydów.

Do dobrych źródeł kwasów omega-3 należą poza tłustymi rybami takie produkty jak olej lniany, siemię lniane, orzechy włoskie i wytłaczany z nich olej. Warto też sięgać po olej sojowy i rzepakowy. (*kb*)

Źródło: https://ods.od.nih.gov/factsheets/Omega3FattyAcids-HealthProfessional/

Fot. Rita Fot. Wikimediaimages

eprasa.pl/d/d3c5ca58

Suszenie uchodzi za jedną z najlepszych metod utrwalania żywności, ponieważ nie powoduje dużych ubytków składników odżywczych. Suszona wołowina zawiera na przykład sporo magnezu, potasu i białka, a także żelazo, kwas foliowy i wapń

Suszone mięso: Nie rzucaj nim, tylko je jedz (raz na jakiś czas)

Popularność przekąsek z suszonego mięsa, nazywanego w USA *jerky* (to określenie upowszechniło się także w Polsce), nieustannie rośnie. W Stanach za modę na *jerky* odpowiada po części zamiłowanie Ameryków do spożywania białka pochodzenia zwierzęcego. Jest tam popyt nie tylko na wysokoprzetworzone przekąski wołowe w starym stylu, dostępne na stacjach benzynowych, lecz również na nowoczesne *jerky*, bez dodatków spożywczych (takich jak glutaminian sodu, hydrolizowane białko kukurydziane, teksturowana mąka sojowa czy azotany) i zawierające mięso łosia, strusia, bizona, aligatora, jelenia, jagnięcia, indyka, pstrąga czy tuńczyka żółtopłetwego. Mięso to może być nawet ekologiczne – pochodzi wtedy od bydła karmionego trawą. Suszone mięso może być smaczną przekąską – ale czy zdrową? Standardowa porcja (28 g) dostarcza 10–15 g białka i na ogół niewiele tłuszczu (ok. 2 g). Z drugiej strony nie tylko przekąski przeznaczone na rynek masowy, lecz również renomowanych marek z najwyższej półki zawierają zwykle dużo sodu. I niemal wszystkie mają wśród składników dodany cukier (aż 8 g na 28-gramową porcję).

Podsumujmy: Jeśli okazjonalnie sięgacie po suszone mięso, porównujcie etykiety (zwłaszcza zawartość sodu), by unikać najmniej zdrowych produktów. Albo sami przygotujcie taką przekąskę: pokrójcie chude mięso (np. polędwicę, kawałek łaty lub udźca) na cienkie paski i włóżcie do marynaty o małej zawartości sodu lub nasmarujcie je taką marynatą i pozostawcie nawet na cały dzień w lodówce, a następnie pieczcie w niskiej temperaturze (maksymalnie 100 st. C) aż wyschnie (co trwa od 45 minut do kilku godzin, w zależności od grubości pasków). ■

Badania naukowe potwierdzają, że... Warto unikać azotanów

Suszone mięso jest wytwarzane na całym świecie. Na przykład w RPA, Namibii, Zimbabwe i Botswanie popularny jest biltong – mięso strusie albo wołowina, które przed wysuszeniem doprawia się m.in. solą, octem, cukrem, pieprzem i kolendrą. W Hiszpanii przysmakiem jest z kolei jamón serrano, szynka, która powstaje z całych udźców wieprzowych z kością. Dzięki procesowi suszenia zyskuje ona niepowtarzalny smak, kruchość i aromat. Podczas dojrzewania i podsuszania jamón serrano traci prawie 50% swojej pierwotnej wagi! Ale zachowajmy ostrożność. Badanie przeprowadzone w 2018 r. w Johns Hopkins Medicine, którego wyniki zostały opublikowane w czasopiśmie „Molecular Psychiatry", wykazało, że azotany, stosowane także w procesie wytwarzania suszonego mięsa jako przeciwbakteryjny środek konserwujący i przeciwutleniacz, zwiększają ryzyko wystąpienia manii, zaburzenia psychicznego charakteryzującego się wzmożonym nastrojem, czyli po prostu nadmiernym, nieadekwatnym do sytuacji poczuciem radości (niekiedy graniczącym z euforią), lub znacznym rozdrażnieniem. Po przeanalizowaniu tysiąca ankiet dotyczących diety pacjentów z zaburzeniami psychiatrycznymi naukowcy odkryli, że ci spośród nich, którzy zgłaszali spożywanie wędlin, byli ponad trzykrotnie bardziej narażeni na wystąpienie manii niż pozostali. Kolejne testy, przeprowadzone na szczurach, pozwoliły ustalić, że gryzonie, którym podawano suszoną wołowinę, wykazywały podekscytowanie i spały nieregularnie, co uznaje się za szczurzą wersja epizodu maniakalnego. (*pe*)

Źródło: https://www.hopkinsmedicine.org/news/newsroom/news-releases/beef-jerky-and-other-processed-meats-associated-with-manic-episodes

Fot. Evilowl Fot. OdinReyna

eprasa.pl dd30556a58

Smoczy owoc Egzotyczny, acz mdły

Jeśli podróżowaliście do Azji lub Ameryki Łacińskiej, mogliście się natknąć na smoczy owoc, nazywany również pitają lub truskawkową gruszką. Mogliście też zauważyć ten charakterystyczny owoc u siebie, w sklepie, importowany z tamtych części świata lub wyhodowany przez drobnych rolników w Kalifornii czy na Florydzie. Smoczy owoc to nazwa rodzajowa owoców pochodzących od kilku różnych gatunków kaktusa. Ma on czerwoną skórkę, kolczaste zielone łuski, różowy lub biały miąższ oraz wiele drobnych jadalnych czarnych nasion, a w smaku jest zaskakująco łagodny, wręcz mdły. Niektóre odmiany mają żółtą skórkę i biały miąższ – one zwykle są słodsze. Pitaja jest niskokaloryczna (35 kalorii w 85 g), a ponadto zawiera stosunkowo dużo potasu i błonnika. Występują w niej także barwniki zwane betalainami, które są podobne do barwników znajdujących się w innych czerwonych lub fioletowych owocach i warzywach (np. w burakach) i mają właściwości antyoksydacyjne. Niektórzy twierdzą, że owoc ten obniża poziom cukru i cholesterolu we krwi oraz ciśnienie tętnicze, a nawet zapobiega utracie pamięci i nowotworom. Brakuje jednak na to dowodów naukowych, dlatego trudno się zgodzić z opinią, że pitaja jest zdrowsza od innych owoców. By zjeść smoczy owoc, przecinamy go na pół wzdłuż i wybieramy miąższ łyżeczką lub obieramy i kroimy na kawałki czy plasterki.

Podsumujmy: Pitaja świetnie nadaje się do sałatek owocowych i smoothie, można ją także podawać schłodzoną jako odświeżający dodatek do owoców morza lub innych dań głównych. Dostępna jest również jako suszona oraz w postaci soku.

Antyoksydanty zwalczają wolne rodniki tlenowe, które odpowiadają za szkodliwy dla organizmu stres oksydacyjny. Dieta bogata w warzywa i owoce czy stosowanie antyoksydantów w postaci suplementów znacznie zmniejsza ryzyko rozwoju chorób, w których patogenezie biorą udział rodniki tlenowe, a także spowalnia starzenie się komórek

Naturalne barwniki spożywcze Kolorowo!

Jednym z najnowszych trendów w przemyśle spożywczym jest stosowanie naturalnych barwników spożywczych, po części w odpowiedzi na obawy konsumentów, że barwniki sztuczne są szkodliwe i mogą się wiązać z ADHD u dzieci. Nawet firma Kraft Macaroni & Cheese, z ich charakterystycznym jaskrawym kolorem, zamiast żółci nr 5 i nr 6 wykorzystuje ekstrakt z suszonych dojrzałych owoców papryki, kurkuminę i annato (pomarańczowo-czerwony barwnik terpenowy, będący mieszaniną karotenoidów, otrzymywany naturalnie z nasion tropikalnego drzewa o nazwie arnota właściwa). Inne barwniki naturalne to m.in. ekstrakt z buraków, szafran, ekstrakt z pestek winogron, olej marchwiowy, likopen i spirulina (handlowa nazwa sinic, czyli cyjanobakterii).

Naturalne barwniki mają dobry profil bezpieczeństwa, ale niektóre osoby źle na nie reagują. Na przykład koszenila, ciemnoczerwony barwnik pozyskiwany z owadów, stosowany w procesie produkcji wielu owocowych napojów, cukierków, lodów, jogurtów i innych produktów o czerwonym, różowym czy fioletowym zabarwieniu, może sporadycznie powodować reakcje alergiczne. Wykazano również, że przetwarzanie pewnych rodzajów naturalnie pozyskiwanego barwnika karmelowego doprowadza do powstania potencjalnie rakotwórczego związku (4-metyloimidazolu). Barwniki naturalne stanowią ponadto wyzwanie dla firm spożywczych, ponieważ zwykle są bardziej kosztowne i mniej stabilne od sztucznych, a także mogą nie zapewniać intensywnych barw, których konsumenci spodziewają się po pewnych produktach spożywczych.

Podsumujmy: Dla znakomitej większości osób barwniki spożywcze, zarówno sztuczne, jak i naturalne, nie stanowią zagrożenia, jeśli trafiają do organizmu w niewielkich ilościach. Główny problem polega na tym, że produkty je zawierające są zwykle w dużym stopniu przetworzone i mają w swoim składzie sporo cukru i sodu, a mało substancji odżywczych. Zastąpienie barwników sztucznych naturalnymi nie sprawi, że produkty niezdrowe staną się zdrowe. Jeśli jednak sięga się głównie po jedzenie nieprzetworzone, ograniczając w ten sposób spożycie wysokoprzetworzonego, kwestię barwników należy uznać za nieistotną, ponieważ do organizmu trafia wtedy niewiele szkodliwych substancji dodających koloru produktom spożywczym. ■

Fot. VEN1982 Fot. stevepb

Do naturalnych barwników o właściwościach prozdrowotnych należy szeroko wykorzystywana w przemyśle spożywczym kurkumina, której źródłem jest kurkuma. Jako jeden z najsilniejszych antyoksydantów wykazuje ona zdolność do zmniejszania stanów zapalnych, a także poprawia działanie śródbłonka, czyli wyściółki naczyń krwionośnych, co chroni przed rozwojem chorób układu krążenia

eprasa.pl dd30556a58

WIOSENNE WZMACNIANIE ORGANIZMU

Czy kiedykolwiek przyszłoby ci do głowy, że twoje zdrowie zależy od stanu błon komórkowych? Albo że czujesz się fatalnie, bo mieszkasz na parterze i cierpisz na tzw. syndrom chorego budynku? No i najważniejsze pytanie: czy wiesz, że wszystkie dolegliwości mogą zaostrzyć się bez wyraźnej przyczyny właśnie teraz, wczesną wiosną? Oto, co warto zrobić, aby tego uniknąć. Czego tak naprawdę potrzebuje nasz organizm po zimie?

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Przedwiośnie to jeden z najtrudniejszych okresów dla naszego organizmu. Dlaczego? Zdaniem biometeorologów większość ludzi jest w stanie przetrwać upały w lecie i bardzo niską temperaturę zimą, ale nie potrafi przystosować się do gwałtownych zmian pogodowych, charakterystycznych dla wczesnej wiosny. Duża amplituda temperatury i wahania ciśnienia atmosferycznego, deszcz na przemian ze śniegiem oraz zmiany wilgotności powietrza działają na nasz organizm jak stresory, dlatego właśnie o tej porze roku czujemy się osłabieni, stajemy się mniej odporni na infekcje i pogarsza się nasze samopoczucie psychiczne. Osoby przewlekle chore mogą w związku z tym doświadczać zaostrzenia dolegliwości. Nie bez znaczenia jest także to, że właśnie teraz, u progu wiosny, cierpimy również na niedobory witamin i mikroelementów, co jest spowodowane zimową dietą, mniej urozmaiconą i często zawierającą produkty wysokoprzetworzone. Warto więc teraz pomyśleć o wzmocnieniu całego organizmu. Dzięki temu przywitamy lato zdrowsi i z satysfakcją będziemy spoglądać w lustro, bo piękno idzie w parze ze zdrowiem[1].

Jajko, symbol odradzającej się przyrody, to bogate źródło witaminy D, której zadaniem jest m.in. kontrolowanie ekspresji genów odpowiedzialnych za funkcjonowanie mitochondriów

Fot. TerriC

Zacznij od porządków w swoich... komórkach

Przyzwyczailiśmy się do dbania o konkretne narządy, wątrobę, płuca czy serce. Nie zawsze jednak zdajemy sobie sprawę z tego, iż nie są one niezależnymi bytami, lecz istnieje między nimi skomplikowana sieć wzajemnych powiązań. Dlatego nie można mówić o zdrowiu bez uświadomienia sobie tych zależności i znalezienia wspólnego mianownika dla wszystkich organów w naszym ciele – a są nim komórki, bo choć w każdej tkance pełnią one odmienne funkcje, pewne ich cechy są niezmienne. A jeśli cechy, to i potrzeby.

Bezcenne błony

Każdą komórkę naszego ciała otacza błona komórkowa zbudowana z podwójnej warstwy lipidów. Podobna błona otacza także organelle, czyli struktury wewnątrzkomórkowe odpowiedzialne za procesy metaboliczne. Zadań, jakie pełni ta tłuszczowa membrana, jest wiele, zalicza się do nich ochrona integralności komórki (przerwanie błony

eprasa.pl dd30556a58

Autofagia wspomaga naszą odporność, ponieważ umożliwia usuwanie z komórek wirusów, bakterii i grzybów. Doskonałym sposobem na jej pobudzenie jest umiarkowana aktywność fizyczna. Ruszajmy się!

równa się jej śmierci), transport substancji odżywczych do wnętrza komórek i wydalanie z komórek metabolitów, przewodzenie bodźców, tworzenie środowiska do reakcji metabolicznych, w tym jednej z najważniejszych, czyli wytwarzania energii. Prawidłowe funkcjonowanie błon komórkowych jest zatem warunkiem utrzymania homeostazy – stanu zdrowej równowagi w organizmie. Jak możemy o nie zadbać?

Najważniejsze jest to, by błony komórkowe mogły się sprawnie regenerować, a do tego potrzebują lipidów, które nasz organizm pozyskuje z pokarmu. Dlatego w wiosennej diecie powinny znaleźć się jaja, podroby, mleko, owoce morza, soja i orzechy. Zawierają one bowiem budujące błony komórkowe **fosfolipidy**, w tym fosfatydylocholinę, lipid, którego najbardziej potrzebują komórki wątroby i neurony. Produkty sojowe i orzechy to także źródło **seryny,** niezbędnej do wytwarzania sfingolipidów, które odgrywają ważną rolę w metabolizmie komórek przewodu pokarmowego. Ponadto lipidy te są niezbędne do wytwarzania uszczelniających połączenia między komórkami naskórka ceramidów, dzięki którym nasza skóra jest gładka i zdrowa, nie przesusza się i nie łuszczy. Z tego też powodu wiele kosmetyków wzbogaca się właśnie ceramidami. Same **sfingolipidy** znajdziemy natomiast w przetworach mlecznych i jajach. Ich niedobór może zaburzać proces apoptozy, czyli programowanej śmierci komórki, który choć prowadzi do jej unicestwienia, stanowi ważny element samoregulacji organizmu i umożliwia utrzymanie homeostazy, poprzez likwidację komórek uszkodzonych. Włączając do diety przetwory mleczne, fasolę, groch, szpinak, brokuły, pomidory i owoce, także suszone, dostarczamy do organizmu **potas**, bez którego niemożliwe byłoby przewodzenie impulsów nerwowych przez błonę komórkową, nie następowałaby również regulacja ciśnienia i pH komórek.

Aby z kolei błony komórkowe były szczelne i mogły pełnić swoje funkcje, potrzebny jest stabilizujący je **cynk,** niezbędny także do przewodzenia przez nie impulsów nerwowych (owoce morza, kasza gryczana, cebula, czosnek, jaja, ryż), **wapń** (mleko i jego przetwory, tofu, nasiona sezamu, ryby), niezbędny do przewodzenia impulsów nerwowych przez błony komórkowe, oraz biorąca udział w metabolizmie błon **miedź** (podroby, drożdże, owoce morza, pieczywo pełnoziarniste). Przed utlenianiem lipidów wchodzących w skład błon komórkowych chroni natomiast **witamina E** (oleje roślinne, kiełki, brzoskwinie, pomidory, brukselka)[2].

Na detoksie

Zimą, gdy organizm potrzebuje więcej energii do utrzymania stałej temperatury ciała, jemy więcej, bardziej tłusto i przez to także niezdrowo, chętniej sięgamy też po produkty wysokoprzetworzone. Jest to, zdaniem dietetyków,

Fot. AdinaVoicu

eprasa.pl dd30556a58

Optymalna dla naszego zdrowia temperatura w pomieszczeniach to 22 st. C

Wilgotność powietrza w mieszkaniu powinna wynosić 55–60%

Nie należy otwierać okien, gdy na zewnątrz występuje duże stężenie pyłów zawieszonych. Zagrożeniem dla naszego zdrowia jest również smog

rodzaj atawizmu, czyli zachowanie odziedziczone po przodkach, w naszych czasach już niepotrzebne, ale pojawiające się instynktownie, któremu wielu z nas ulega. W konsekwencji po zimie potrzebujemy porządnego detoksu, który pomoże nam usunąć z organizmu metale ciężkie, toksyny i szkodliwe konserwanty.

Sposobów na oczyszczenie organizmu i restrykcyjnych diet detoksykujących jest wiele, warto jednak przed ich zastosowaniem skonsultować się z dietetykiem lub lekarzem, zwłaszcza jeśli na stałe przyjmujemy leki. Są jednak i takie metody, które mogą pomóc każdemu, polegające na wprowadzeniu jedynie drobnych, ale przemyślanych zmian w diecie.

Pierwszą z nich jest odpowiednie nawodnienie organizmu. Przyjmuje się, że dorosły człowiek powinien pić dziennie 2–3 litry płynów. Coraz częściej słychać jednak głosy dietetyków, że zapotrzebowanie na płyny to sprawa indywidualna. Dlatego zaleca się sięganie po szklankę wody lub innego zdrowego napoju za każdym razem, gdy odczuwamy pragnienie (w ten sposób organizm informuje nas o niedostatku płynów). Dzięki odpowiedniemu nawodnieniu wypłuczemy toksyny z krwi i wydalimy je wraz z moczem.

Drugim sposobem na oczyszczenie organizmu po zimie jest włączenie do diety zielonych warzyw, owoców, ziół i alg. Zawierają one bowiem **chlorofil**, zielony barwnik, który ma unikalną zdolność wiązania i unieszkodliwiania metali ciężkich oraz toksyn[3].

Trzecim krokiem powinno być zatroszczenie się o wątrobę, która filtruje krew, neutralizuje toksyny i je usuwa, metabolizuje leki i wszystkie inne chemikalia, jakie wraz z pokarmem trafiają do naszego organizmu. Poza wspomnianymi już fosfolipidami, które przyczyniają się do regeneracji komórek wątroby, funkcjonowanie tego narządu wspierają takie zioła jak **ostropest plamisty** (zapobiega stanom zapalnym, działa żółciopędnie i rozkurczowo), **pokrzywa zwyczajna** (działa przeciwzapalnie, moczopędnie, żółciopędnie i reguluje pracę hepatocytów), **karczoch zwyczajny** (przyspiesza metabolizowanie toksyn, działa żółciopędnie), **mniszek lekarski** (oczyszcza układ pokarmowy ze złogów, działa moczopędnie i żółciopędnie) oraz **dziurawiec** (działa antybakteryjnie, żółciopędnie i rozkurczowo)[4].

Komórki jak nowe

W każdej z około 30 trylionów komórek naszego ciała powstają w ciągu każdej minuty miliony białek i innych niezbędnych nam do życia składników. Przy takiej skali nie dziwi fakt, że zdarzają się błędy i na tej swoistej komórkowej linii produkcyjnej pojawiają się buble, nienadające się do wykorzystania. Jak organizm sobie z nimi radzi? Dzięki badaniom japońskiego noblisty, prof. Yoshinori Ōsumi, wiemy, że nie są one marnowane – organizm poddaje je recyklingowi. Proces ten, polegający na rozkładaniu uszkodzonych produktów metabolicznych, nazwano autofagią, czyli samozjadaniem. Co ciekawe, autofagii ulegają także całe uszkodzone organelle komórkowe. Mechanizm ten ma na celu autonaprawę komórek (poddane autofagii organelle zastępowane są nowymi) i zapobiega wprowadzaniu do szlaków metabolicznych nieprawidłowych składników. Co więcej, kolejne badania naukowców z University of Alabama (USA) wykazały, że procesem autofagii możemy sterować i dzięki temu sprzątać swój organizm na poziomie komórkowym. Okresowa głodówka, trwająca nie dłużej niż trzy dni, pobudza autofagię, a odzyskane w ten sposób składniki wykorzystywane są do regeneracji tkanek. Zamiast głodówki można również zastosować post przerywany IF (ang. Intermittent Fasting), którego jedną z odmian jest dieta TRF (ang. Time-Restricted Feeding), podczas której pokarm przyjmuje się jedynie w tzw. okienkach żywieniowych, czyli przez określoną liczbę godzin w ciągu dnia. Włączając do diety podroby, kiełki pszenicy, soję, sery dojrzewające, czerwone grejpfruty, kalafiory, jabłka i grzyby dostarczamy zaś organizmowi cenną **spermidynę**, naturalną poliaminę (związek organiczny niezbędny do utrzymania żywotności komórek i prawidłowego przebiegu procesów komórkowych), która pobudza autofagię równie skutecznie jak głodówki[5].

Wywietrz mieszkanie

Coraz więcej osób mieszka w nowych, szczelnych budynkach, w których od świata zewnętrznego odgradzają nas równie idealnie szczelne okna. Chroni nas to przed hałasem i zanieczyszczeniami, jednak ta doskonała izolacja ogranicza równocześnie wymianę powietrza

Fot. JillWellington

eprasa.pl dd30556a58

w pomieszczeniach, a to może mieć zgubny wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie.
Jak donoszą naukowcy z United States Environmental Protection Agency (USA), powodem występowania bólów i zawrotów głowy, nudności, przemęczenia, nieprzemijającego podrażnienia śluzówek i suchego kaszlu czy trudności z oddychaniem oraz problemów z koncentracją i rozdrażnienia może być tzw. syndrom chorego budynku (ang. sick building syndrome, w skrócie SBS), definiowany jako zespół dolegliwości będących skutkiem przebywania w konkretnym budynku. A jego główną przyczyną jest brak odpowiedniej wentylacji. Problem ten nasila się właśnie wiosną jako konsekwencja rzadszego wietrzenia pomieszczeń zimą.
W źle wentylowanych pomieszczeniach znacznie zmniejsza się ilość tlenu i jednocześnie rośnie stężenie wydychanego przez nas dwutlenku węgla, co prowadzi po prostu do niedotlenienia organizmu. W dłuższej perspektywie skutkuje to upośledzeniem pracy narządów, nadciśnieniem i niewydolnością serca, a także zwiększa ryzyko wystąpienia zakrzepicy, która jest konsekwencją zmian w składzie krwi niedotlenionego organizmu. Warto też zaznaczyć, że wskutek niedotlenienia stajemy się bardziej podatni na meteoropatię, czyli nadmierną wrażliwość na zmiany pogody. Co więcej, w niewietrzonym domu zwiększa się w powietrzu stężenie szkodliwych substancji chemicznych, których źródłem są farby, meble czy dywany. Dodajmy, że w powietrzu wokół nas tworzy się aerozol z wydychanego powietrza, który zawiera wirusy i bakterie mogące w sprzyjających warunkach wywołać choroby – regularne wietrzenie zmniejsza to ryzyko.
Zimą wzrasta ponadto zagrożenie ze strony chorobotwórczych grzybów, do których rozwoju przyczynia się wilgoć gromadząca się w zakamarkach niewietrzonego domu, szczególnie w kuchni i łazience oraz w pobliżu okien. Zarodniki grzybów przedostają się do powietrza, osiadają na naszej skórze i wnikają do dróg oddechowych. Mogą one być przyczyną powikłań po infekcji wirusowej i bakteryjnej oraz sprzyjać powstawaniu alergii, a także osłabiać układ odpornościowy poprzez jego ciągłe pobudzanie. Nie bez znaczenia dla naszego zdrowia jest także to, że brak odpowiedniej wentylacji niekorzystnie wpływa na stan skóry, która w ogrzewanych lub klimatyzowanych pomieszczeniach, jeśli nie są wietrzone, ulega nadmiernemu przesuszeniu i podrażnieniu, rogowacieje i staje się podatna na uszkodzenia. Zanim zatem sięgniemy po kolejny krem czy lek na podrażnioną cerę, warto zacząć od regularnego wietrzenia mieszkania. Eksperci zalecają, by bez względu na porę roku otwierać szeroko okno przynajmniej raz dziennie na 20 minut, najlepiej wieczorem, przed snem. Można również je rozszczelnić, co zapewni stałą wymianę powietrza w pomieszczeniu[6].

Fot. Hans

Niewidzialne zagrożenie

W niewietrzonych pomieszczeniach wzrasta stężenie radonu, promieniotwórczego pierwiastka naturalnie występującego w skorupie ziemskiej. Jego stężenie jest największe na niższych kondygnacjach budynku, bliższych ziemi, i maleje wraz z każdym piętrem. Na jego szkodliwy wpływ najbardziej narażeni są mieszkańcy domów jednorodzinnych i osoby zajmujące mieszkania na parterze budynków wielorodzinnych. Według Światowej Organizacji Zdrowia ekspozycja na działanie radonu jest jedną z głównych przyczyn występowania raka płuc u osób niepalących i uchodzi za jeden z czynników syndromu chorego budynku. Radon wdychany wraz z powietrzem ulega w drogach oddechowych rozpadowi na promieniotwórcze nuklidy, w tym polon-128 i polon-214, które osadzają się na błonach śluzowych i generują szkodliwe promieniowanie, uszkadzające tkanki. Najlepszym sposobem na zmniejszenie stężenia radonu w mieszkaniu jest regularne wietrzenie pomieszczeń. Warto ponadto dbać o prawidłowe nawodnienie organizmu, aby błony śluzowe mogły się prawidłowo oczyszczać w odruchu kaszlu i kichania, podczas którego wraz z wydalanym śluzem usuwane są osadzone na nim radioaktywne cząstki[6]

Z uśmiechem stań na wadze

Tłuste pożywienie i obfite posiłki sprawiają, że czujemy się ociężali, nawet jeśli nie przybyło nam zbyt wielu kilogramów. Zdaniem psychologów właśnie dlatego jednym z najczęstszych postanowień noworocznych, poza pozbyciem się zbędnych kilogramów, jest powrót do formy. Nie musi się to jednak wiązać z wyrzeczeniami i restrykcyjną dietą. Istnieje kilka innych skutecznych sposobów.

Zbadaj się!

Obserwowany wiosną nieznaczny przyrost masy ciała, w granicach 2–3 kilogramów, jest najczęściej efektem zimowej diety, spowolnienia metabolizmu i mniejszej aktywności fizycznej. Zazwyczaj bez problemu chudniemy wraz z nadejściem cieplejszych dni, wystarczy zmiana diety na nieco lżejszą i zażywanie ruchu. Zdarza się jednak,

eprasa.pl dd30556a58

Mitochondriom szkodzi elektrosmog, czyli otaczające nas pole elektromagnetyczne. Ich funkcjonowanie zaburzają też sztuczne barwniki pochodzące z żywności, konserwanty i przewlekły stres

że pomimo naszych wysiłków nadmiarowe kilogramy nie znikają. Zanim zaczniemy stosować kolejną restrykcyjną dietę, warto sprawdzić, czy przyczyną przybrania na wadze nie jest choroba. Zaburzenia hormonalne, insulinooporność, cukrzyca, choroby wątroby czy nerek mogą powodować zwiększenie masy ciała niezależnie od ilości przyjmowanych kalorii. Dlatego warto wykonać podstawowe badania krwi i udać się do lekarza na kontrolę. Wiele z wymienionych chorób można na wczesnym etapie leczyć za pomocą takich elementów zdrowego stylu życia, jak aktywność fizyczna, dieta, zioła i suplementy, które są również idealnym wsparciem dla leczenia farmakologicznego. Ważne, by jak najwcześniej otrzymać diagnozę i zaplanować dalsze działania[7].

Wybierz mądrze

Wiele osób pragnących odzyskać smukłą sylwetkę popełnia błąd, wybierając konkretną dietę tylko dlatego, że komuś innemu pomogła lub jest po prostu modna. Otóż niewłaściwie dobrana dieta może nam bardziej zaszkodzić, niż pomóc. Dlatego warto skorzystać z porady profesjonalnego dietetyka. Nie odchudzamy się przecież jedynie dla urody, chodzi również, a może przede wszystkim, o to, by zachować zdrowie. Nadmiarowe kilogramy są nie tylko dodatkowym obciążeniem dla naszego kręgosłupa, lecz również powodują otłuszczenie narządów, co pogarsza ich funkcjonowanie. Co więcej, zaburzają procesy metaboliczne i hormonalne, a to może być przyczyną wielu chorób.
Za najzdrowszą dietą uważany jest obecnie fleksitarianizm. Jest to sposób odżywiania zbliżony do wegetarianizmu, a uwzględnia spożywanie warzyw, owoców i ziół, ale równocześnie dopuszcza okazjonalne jedzenie mięsa i ryb. Zdaniem brytyjskiej dietetyczki, dr Emmy Derbyshire, która badała wpływ fleksitarianizmu na zdrowie, zapobiega on wielu chorobom i pomaga w ich leczeniu, co dotyczy np. insulinooporności i cukrzycy typu 2, a także zmniejsza ryzyko rozwoju nadciśnienia tętniczego i chorób jelit oraz wzmacnia organizm i wspiera odporność. Zaletą tej diety jest także to, że bez wielkich wyrzeczeń pozwala na skuteczne kontrolowanie masy ciała i zachowanie zdrowia.
Wiosna i pojawiające się na sklepowych półkach nowalijki wręcz zachęcają do zmiany diety. Zawierają one mnóstwo witamin i mikroelementów oraz aktywnych biologicznie składników, takich jak polifenole, flawonoidy czy terpeny, które korzystnie wpływają na nasze zdrowie. Warto jednak pamiętać, by wybierać nowalijki z upraw ekologicznych, w których nie używa się sztucznych nawozów, i pochodzące z pewnych źródeł. Zdarza się bowiem, że te dostępne w marketach mogą zawierać na przykład pozostałości nawozów. Podobnie jest z mięsem – sięgajmy po mięso dobrej jakości i z pewnego źródła, z chowu ekologicznego lub wolnowybiegowego, aby mieć pewność, że wraz z nim nie dostają się do organizmu np. pozostałości po antybiotykach. Jak podkreślają dietetycy, nawet jeśli nie stosujemy konkretnej diety, każda zmiana, zmierzająca w kierunku zwiększenia ilości spożywanych warzyw i owoców oraz skupiająca się na jakości produktów, wyjdzie nam na dobre.
Wiosna to także doskonała pora, by zaopatrzyć się w kiełkownicę i zacząć przygodę z kiełkami. Kiełkujące ziarna to istna skarbnica witamin, mikroelementów, aminokwasów i białka, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu i korzystnie wpływają na urodę. A przy tym są pokarmem niskokalorycznym[8].

Sięgnij po termogeniki

Spowolniony zimą metabolizm można w sposób naturalny nieco podkręcić i tym samym przyspieszyć powrót do szczupłej sylwetki. Wystarczy wprowadzić do diety naturalne termogeniki. Terminem tym określa się substancje, które zwiększają wytwarzanie ciepła przez organizm, podobnie jak to się dzieje w przypadku intensywnego wysiłku fizycznego, i pobudzają współczulną gałąź autonomicznego układu nerwowego oraz układ hormonalny, przyczyniając się do zwiększenia tempa metabolizmu.
A szybszy metabolizm to szybsze spalanie nie tylko kalorii z pożywienia, ale i tkanki tłuszczowej.
Choć większość diet odchudzających zaleca ograniczenie spożycia mięsa i nabiału, właśnie te składniki powinny znaleźć się w naszej wiosennej diecie. Są one bowiem źródłem dwóch cennych substancji: L-karnityny, której głównym zadaniem jest wprowadzanie do komórek uwolnionych

Fot. silvanta

eprasa.pl dd30556a58

z tkanki tłuszczowej kwasów tłuszczowych, co umożliwia wykorzystania ich zamiast glukozy do wytwarzania energii, oraz kwasu rumenowego (CLA), który z kolei zmniejsza odkładanie się kwasów tłuszczowych w tkance podskórnej i przyspiesza ich spalanie w komórkach. Obie substancje dostępne są także w postaci suplementów diety. Do pozimowego menu powinny trafić również zioła i przyprawy, takie jak chili, czarny pieprz, imbir, cynamon i kurkuma, które nie tylko nasilają termogenezę, ale także przyspieszają spalanie tłuszczu. Warto również wprowadzić do diety mało u nas jeszcze znaną pokrzywę indyjską. Roślina ta zawiera bowiem forskolinę, diterpen o niezwykłych właściwościach. Substancja ta nie tylko nasila uwalnianie kwasów tłuszczowych z podskórnej tkanki tłuszczowej, ale także hamuje nadmierny apetyt, zwalcza stany zapalne, poprawia funkcjonowanie układu krążenia, wzmacnia odporność, korzystnie wpływa na samopoczucie psychiczne i reguluje metabolizm węglowodanów.

W wiosennej diecie nie może także zabraknąć kofeiny, której bogatym źródłem jest czarna i zielona kawa, czarna herbata, yerba mate czy guarana. Już po godzinie od wypicia tych napojów dochodzi do silnego pobudzenia współczulnego układu nerwowego i przyspieszenia metabolizmu. Pod wpływem kofeiny do krwi uwolnione zostają kwasy tłuszczowe z podskórnej tkanki tłuszczowej, które następnie są intensywnie spalane. Zielona kawa ogranicza także wchłanianie węglowodanów w przewodzie pokarmowym i uwrażliwia komórki na działanie odpowiedzialnej za ich metabolizm insuliny, zmniejszając tym samym ryzyko, iż nadmiar cukrów w diecie spowoduje tycie. Z kolei zawarty w herbacie galusan epigallokatechiny dodatkowo zmniejsza wchłanianie tłuszczów w przewodzie pokarmowym. Warto także wypróbować zawierający synefrynę ekstrakt z gorzkiej pomarańczy. Alkaloid ten, podobnie jak efedryna, przyspiesza metabolizm, spalanie kwasów tłuszczowych i redukcję masy ciała. W podobny sposób działa kwas hydroksycytrynowy (HCA), pozyskiwany z tamaryndowca malabarskiego, który dodatkowo zmniejsza uczucie łaknienia. Oba termogeniki, synefrynę i HCA, można również przyjmować w postaci suplementów diety[9,10].

Odzyskaj energię

Choć mają zaledwie kilka, zazwyczaj od dwóch do pięciu mikrometrów, to od nich zależy, czy rano będziemy w stanie wstać z łóżka i działać na pełnych obrotach. Gdy funkcjonują prawidłowo, strzegą naszej odporności i chronią nas przed chorobami cywilizacyjnymi. To od nich zależy, jak długo będą żyły komórki. Naukowcy z University College London (Wielka Brytania) donoszą, że dbanie o nie jest nie tylko warunkiem dobrego samopoczucia, ale także... decyduje o przeżyciu. Mowa o mitochondriach, mikroskopijnych organellach komórkowych, których zadaniem jest wytwarzanie energii. To właśnie mitochondria przekształcają glukozę z pokarmu, a przy jej niedoborach kwasy tłuszczowe pobrane z tkanki tłuszczowej, na energię, dzięki której komórki naszego ciała żyją, dzielą się i spełniają swoje funkcje. Proces wytwarzania energii, nazywany oddychaniem komórkowym, zachodzi na błonach mitochondrialnych, dlatego dbając o nie, dbamy także o to, by nie zabrakło nam sił witalnych. Co możemy zrobić dla tych małych fabryk energii?

Fot. naturefriend

Sezonowe zaburzenie afektywne (SAD) dotyka aż 15 % Europejczyków, głównie osoby przed czterdziestką. Aż cztery razy częściej przypadłość ta występuje u kobiet

W odzyskaniu równowagi psychicznej pomagają: medytacja, joga i ćwiczenia qigong. Warto również wypróbować mindfulness, który ułatwia panowanie nad stresem, uczy dystansu do rzeczywistości, poprawia pamięć i koncentrację

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

eprasa.pl dd30556a58

Za wytwarzanie serotoniny w 80% odpowiada mikrobiota jelitowa, jedynie 20% tego ważnego neuroprzekaźnika powstaje w mózgu

Rośliny strączkowe dostarczają nam tryptofanu, który wykazuje działanie podobne do najpopularniejszych leków antydepresyjnych, hamujących zwrotny wychwyt serotoniny

Jeśli do wiosennej diety wprowadzimy mitoceutyki, czyli składniki korzystnie wpływające na mitochondria, szybko odczujemy przypływ pozytywnej energii. Ich zadaniem jest bowiem wspieranie szlaków oddychania komórkowego i ochrona mitochondriów przed uszkodzeniem. Gdzie zatem znaleźć te cenne substancje? Większość z nich znajduje się w naszej... kuchni. Sięgajmy po nie jak najczęściej! Jeśli na przykład dodamy do codziennej diety szpinak, tofu, brokuły i podroby, uzupełnimy niedobory koenzymu Q10, który bierze udział w przemianach glukozy i chroni mitochondria przed wolnymi rodnikami tlenowymi. Włączając do menu czerwone mięso i brukselkę, czyli źródła kwasu alfa-liponowego, i produkty pszenne dostarczające witaminę B1, usprawnimy działanie enzymów biorących udział w wytwarzaniu energii. Z kolei jaja, pistacje i soja to źródła glutationu, który chroni mitochondria przed uszkodzeniem, neutralizując aktywne formy tlenu. Podobne ochronne działanie wykazują witaminy, takie jak witamina A (mleko i jego przetwory, podroby, jaja), witamina C (owoce dzikiej róży, nać pietruszki, papryka, porzeczki) i witamina E (oliwa, migdały, orzechy laskowe, ziarna zbóż). Nie zapominajmy także o witaminie D (ryby, tran, jaja, podroby, mleko i jego przetwory), której zadaniem jest m.in. kontrolowanie ekspresji genów odpowiedzialnych za funkcjonowanie mitochondriów, i o witaminach z grupy B (zielone warzywa, mięso, ryby, podroby), biorących udział w regulowaniu łańcucha oddechowego. Ważnymi mitoceutykami są także mikro- i makroelementy, wykorzystywane do wytwarzania enzymów lub bezpośrednio biorące udział w oddychaniu komórkowym. Wśród nich warto zwrócić uwagę na żelazo (jaja, podroby, kakao), miedź, selen (ryż, jaja, ryby), molibden (fasola, brokuły, czerwona kapusta), cynk i magnez (zielone warzywa). Oleje roślinne, masło i ryby morskie dostarczają nam nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3, w tym kwas dokozaheksaenowy (DHA) i eikozapentaenowy (EPA), których nasz organizm nie potrafi wytwarzać. O ich znaczeniu świadczy chociażby to, że odpowiadają za integralność błon komórkowych, na których zachodzą reakcje łańcucha oddechowego, a także łagodzą stany zapalne, wspomagają pracę serca i mózgu oraz zwiększają odporność organizmu na infekcje, pobudzając szpik kostny do wytwarzania krwinek[11].

Buduj odporność

Co prawda sezon infekcji za nami, ale lato także niesie ze sobą wiele zagrożeń, jak chociażby przeziębienia spowodowane gwałtowną zmianą temperatury, gdy w upalny dzień z klimatyzowanego pomieszczenia wychodzimy na dwór. Uciążliwe są również zatrucia pokarmowe czy zakażenia intymne. Im lepiej funkcjonuje nasz układ odpornościowy, tym większe są szanse, że unikniemy problemów ze zdrowiem.

Wesprzyj krwinki

Wróćmy na początek do wspomnianych już mitoceutyków, ponieważ wspierając mitochondria, możemy znacznie wzmocnić swoją odporność. Rola mitochondriów znajdujących się w białych krwinkach, stojących na straży organizmu, nie ogranicza się do zapewniania im energii. Te mikroskopijne organelle wytwarzają m.in. nadtlenek wodoru, za pomocą którego białe krwinki unieszkodliwiają patogeny. Ponadto chronią krwinki przed śmiercią w wyniku apoptozy, regulują zachodzące w nich procesy metaboliczne i biochemiczne, w tym niezbędne do zwalczania zagrożeń wydzielanie cytokin. Mitochondria biorą również udział w dojrzewaniu krwinek oraz ich specjalizacji. Z kolei znane od tysięcy lat w medycynie Dalekiego Wschodu grzyby reishi (lakownica lśniąca), zawierające beta glukan i kwasy ganoderowe, pobudzają białe krwinki do rozpoznawania i unicestwiania patogenów osiadłych na naszych błonach śluzowych, a kordyceps chiński, będący źródłem adenozyny i kordycepiny, pobudza makrofagi, czyli komórki żerne, do pochłaniania zarazków[11].

Fot. devaleela

eprasa.pl dd30556a58

c3reduct.com

FIRST EVER EFSA APPROVED NOVEL FOOD ACTIVE METABOLITE OF CURCUMINOIDS

POWER OF CURCUMIN REDUCTIVE METABOLITES

140 MG
DZIENNIE

2
BADANIA
KLINICZNE

27
PUBLIKACJE

95%
STANDARYZACJA
TETRAHYDROKURKUMINOIDY (THC)

COLORLESS AND HIGHLY STABLE SUITABLE FOR GUMMIES, GELS, BARS, TABLES, PREMIXES ETC.

Sabinsa uzyskała od Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) akceptację Novel Food dla kurkuminy **C3 Reduct®**, która zawiera metabolity kurkuminoidów, tetrahydrokurkuminoidy (THC). Prawdopodobnie jest to pierwszy raz, kiedy metabolit odżywczy został zatwierdzony jako Novel Food.

C3 Reduct® pokonuje ograniczenia biodostępności macierzystych kurkuminoidów w najbardziej funkcjonalny sposób. Obszerny metabolizm kurkuminoidów spowodował na rynku szybkie rozpowszechnienie wielu komercyjnych produktów kurkuminoidowych, często z nieuzasadnionymi lub przesadnymi twierdzeniami o zwiększonej biodostępności. Powszechnie uważa się, że ograniczona ogólnoustrojowa biodostępność kurkuminoidów może ograniczać wykorzystanie pełnego potencjału kurkuminy. Wiedza, że bakterie jelitowe metabolizują kurkuminę do THC, bardzo silnego i stabilnego metabolitu redukującego, który zapewnia podobne, ale silniejsze korzyści niż macierzyste kurkuminoidy, skłoniła Sabinę do głębszego zbadania tych redukujących metabolitów.

gras
Generally Recognized As Safe

NON GMO Project VERIFIED · PROJET SANS OGM VÉRIFIÉ
nonGMOproject.org • projetsansOGM.org

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

* 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.

eprasa.pl dd30556a58

Mikroskopijni sprzymierzeńcy

Nie może być mowy o skutecznym wiosennym wzmacnianiu organizmu bez zadbania o mikrobiotę jelitową. Ci niewidzialni nasi sprzymierzeńcy biorą udział nie tylko w trawieniu pokarmu, ale także dbają o naszą odporność, dobre samopoczucie psychiczne i urodę. Niestety populacja dobroczynnych mikroorganizmów zamieszkujących nasze jelita jest niezwykle wrażliwa i łatwo zaburzyć jej równowagę, zarówno ilościową, jak i jakościową. Robimy to, stosując nieracjonalną dietę, bogatą w żywność wysokoprzetworzoną, sięgając po używki i nadużywając leków, zwłaszcza antybiotyków, a także stresując się i zapominając o ruchu na świeżym powietrzu. Naukowcy z Institute of Food Research (Wielka Brytania) donoszą, że największy wpływ na stan mikrobioty ma nasza dieta. Powinna być bogata przede wszystkim w błonnik, który jest dla niej pożywką, i w naturalne probiotyki, uzupełniające jej skład odpowiednimi szczepami. Jakie korzyści wiążą się z prawidłowym funkcjonowaniem mikrobioty?

- **Odporność** – mikrobiota jelitowa tworzy środowisko niekorzystne do rozwoju patogenów i chroni nas przed infekcjami, bierze także udział, stymulując układ immunologiczny, w nabywaniu odporności i zapobiega chorobom z autoagresji;
- **Dobre samopoczucie** – mikrobiota jelitowa wytwarza aż 80% potrzebnej nam serotoniny, jednego z najważniejszych neuroprzekaźników, który poprzez biochemiczną stymulację układu nerwowego wpływa na nasz nastrój;
- **Smukła sylwetka** – mikrobiota bierze udział w trawieniu i wchłanianiu pokarmów, jej niewłaściwy skład może zaburzać te procesy i skutkować nadwagą. Reguluje ponadto perystaltykę jelit i uczucie sytości, a także uczestniczy w metabolizmie węglowodanów, przyczyniając się w ten sposób do utrzymania prawidłowej masy ciała;
- **Uroda** – to mikrobiota jelitowa odżywia błonę śluzową jelit i chroni ją przed uszkodzeniami, co z kolei korzystnie wpływa na wchłanianie takich składników, jak witaminy i mikroelementy, niezbędnych do utrzymania w dobrym stanie włosów, paznokci i skóry. Bierze też udział w przemianach lipidów i wytwarzaniu ceramidów, które spajają komórki naskórka i zapobiegają przesuszeniu skóry[19]

Zaufaj słońcu

Wraz z wydłużaniem się dnia warto zaprzyjaźnić się ze słońcem. To pod wpływem jego promieni w naszej skórze wytwarzana jest witamina D, która pełni niezwykle ważną funkcję w kompleksowym wzmacnianiu naszego organizmu. Nie tylko wspiera ona mitochondria, ale bierze także udział w pobudzaniu aktywności limfocytów T (wydzielane przez nie cytokiny niszczą patogeny) i limfocytów B (wytwarzają przeciwciała). Ponadto obniża ryzyko wystąpienia chorób autoimmunologicznych, które angażując stale układ odpornościowy, zmniejszają jego zdolność do zwalczania infekcji. Dodajmy, że witamina D wspiera pracę tarczycy, a spośród wszystkich gruczołów dokrewnych to właśnie ona w największym stopniu zawiaduje naszym metabolizmem.

Aby nie doszło do niedoboru witaminy D w organizmie, wystarczy przebywać w słoneczne dni 15 minut na słońcu, z odsłoniętymi przedramionami i podudziami (ok. 15% powierzchni naszego ciała). Należy regularnie badać poziom witaminy D, by w razie konieczności także wiosną i latem przyjmować zawierające ją suplementy[12].

Mądrość naszych przodków

W budowaniu odporności warto korzystać z wielowiekowego doświadczenia naszych przodków, którzy w sposób naturalny starali się zapobiegać chorobom i wzmacniać organizm. Wobec wielu poważnych chorób, które obecnie umiemy już leczyć, byli bezbronni, ale przeziębienia i sezonowe infekcje nie stanowiły dla nich wielkiego wyzwania – dzięki zdrowszej i bardziej naturalnej niż nasza diecie, ziołolecznictwu i hartowaniu organizmu, czyli wystawianiu się na działanie zarówno słońca, jak i deszczu czy mrozu. Dlatego, niezależnie od kaprysów pogody, powinniśmy jak najwięcej czasu spędzać na świeżym powietrzu, oczywiście odpowiednio ubrani. Z kolei w domu możemy się hartować za pomocą naprzemiennych ciepłych i chłodnych pryszniców. Dzięki temu wyszkolimy układ odpornościowy: w naszej krwi będzie krążyło więcej białych krwinek i wytwarzanych przez nie przeciwciał. Warto jednak pamiętać o tym, by nie zafundować swojemu ciału terapii szokowej, która może być szkodliwa, i hartować się stopniowo[13].

Co się zaś tyczy ziołolecznictwa, warto włączyć do diety rośliny, które działają immunomodulująco, korzystnie wpływają na białe krwinki i chronią błony śluzowe, bo to one stanowią pierwszą linię obrony przed infekcjami. Najlepiej sprawdza się tymianek, jeżówka purpurowa, dziurawiec, rumianek, kwiat lipy, bylica piołun, kwiat czarnego bzu i nagietek. W diecie nie może też zabraknąć naturalnych antybiotyków, takich jak czosnek, chrzan, imbir czy cebula[14].

Dobrym sposobem na zwiększenie odporności jest również stosowanie dostępnego w postaci suplementów colostrum, czyli siary – pierwszego mleka krowy lub klaczy. Zawarte w nim gotowe do działania przeciwciała osiadają na błonach śluzowych i przystępują do pracy: zapobiegają infekcjom oraz zwalczają te, które zdążyły się już rozwinąć.

Fot. Pride 1979

eprasa.pl dd30556a58

Fot. RitaE

Jeśli chcesz schudnąć, włącz do diety warzywa i owoce bogate w błonnik, który przyspieszając perystaltykę jelit, przyczynia się w istotny sposób do uregulowania metabolizmu i zmniejszenia masy ciała

Jak najczęściej sięgaj po kiełki. Są skarbnicą nie tylko błonnika, lecz również flawonoidów, naturalnych związków bioaktywnych pobudzających pracę układu pokarmowego

Z kolei białka colostrum, takie jak laktoferyna, kolostrynina czy lizozym, działają immunomodulująco, wspomagają białe krwinki i znacznie zwiększają odporność organizmu, a także chronią nas przed nadmierną reakcją układu immunologicznego[15].

Odzyskaj równowagę psychiczną

Jak donoszą naukowcy z Mayo Clinic (USA), przyczyną pogorszenia samopoczucia psychicznego w okresie jesienno-zimowym jest w wielu przypadkach sezonowe zaburzenie afektywne (ang. seasonal affective disorder – SAD), które zazwyczaj samoistnie ustępuje wraz z wiosną. Jego przyczyn lekarze upatrują w zaburzeniu wypracowanego w toku ewolucji rytmu rocznego. Otóż okazuje się, że przez wieki nasze organizmy zsynchronizowały się z rytmem przyrody i porami roku. W naszej strefie klimatycznej ludzie od wczesnej wiosny do późnej jesieni intensywnie pracowali – zasiewy, obrządek gospodarstwa, żniwa, sezonowe narodziny zwierząt użytkowych, kontakty towarzyskie... to wszystko wyznaczało pewien stały i niezmienny rytm. Z kolei wraz ze skracaniem się dnia,

REKLAMA

eprasa.pl dd30556a58

nastaniem jesiennych słot i zimy aktywność ludzi malała. Był to czas regeneracji i odpoczynku. Postęp zaś sprawił, że pracujemy intensywnie przez cały rok. Zdaniem wielu naukowców ten swoisty konflikt pomiędzy wytworzonymi w toku ewolucji mechanizmami przystosowawczymi a tempem dzisiejszego życia jest główną przyczyną pogarszania się samopoczucia psychicznego zimą. Podkreślają oni również, że coraz trudniej nam wrócić do równowagi wraz z nastaniem wiosny. Odpowiada za to przede wszystkim niewystarczająca ekspozycja na słońce. Otóż niedobór światła słonecznego niekorzystnie wpływa na pracę naszego mózgu i zaburza wydzielanie neuroprzekaźników. Rozregulowaniu ulega wtedy także rytm dobowy, kontrolowany przez zależne od światła wydzielanie melatoniny, zwanej hormonem snu. Krótkie dni sprawiają zatem, że czujemy się non stop zmęczeni. Sytuacji nie poprawia także przewlekły stres, który stał się nieodłącznym elementem naszego życia. Wyczerpani stresem przestajemy radzić sobie z emocjami, a towarzysząca mu burza hormonalna rozregulowuje działanie naszego organizmu[16].

Jeśli zatem zauważymy u siebie takie objawy, jak nadmierna senność, przewlekłe zmęczenie, rozdrażnienie, brak energii, nieuzasadniony lęk, zniechęcenie i przygnębienie, z dużym prawdopodobieństwem możemy założyć, że dopadł nas SAD. Całe szczęście, mamy sprawdzone, naturalne sposoby na odpędzenie zimowych smutków.

Warto zacząć od zmiany diety i wprowadzić do niej takie produkty jak ryby, mleko i jego przetwory, mięso, pestki dyni, soja i jaja. Łączy je duża zawartość jednego z aminokwasów, tryptofanu, który jest niezbędny do syntezy serotoniny (nasz organizm nie potrafi jej sam wytwarzać). Serotonina to ważny neuroprzekaźnik, odpowiadający m.in. za samopoczucie psychiczne. Tak jak melatonina kładzie nas spać, tak serotonina nas wybudza, dodaje energii i motywuje do wstania z łóżka oraz działania, zapobiega depresji i pozwala spojrzeć na świat przez różowe okulary. Jeśli z powodów zdrowotnych nie możemy włączyć do diety produktów zawierających tryptofan, dobrym rozwiązaniem okażą się suplementy diety.

Wiosenne odzyskiwanie dobrego samopoczucia psychicznego ułatwiają też adaptogeny. Są to substancje pochodzące z roślin, o udowodnionym korzystnym wpływie na organizm: uodporniają na stres i zabezpieczają przed jego zgubnymi skutkami. I nie chodzi tu tylko o pogorszenie stanu psychicznego, ale o wpływ stresu na funkcjonowanie całego organizmu. Jest on przyczyną wielu niekorzystnych zjawisk, takich jak zwiększenie się ciśnienia krwi i nadmierne obciążenie serca, rozregulowanie osi hormonalnych i rytmu dobowego czy zaburzenia trawienia. Wśród wielu roślin adaptogennych, po które warto sięgnąć właśnie teraz, wiosną, jest ashwagandha (witania ospała), różeniec górski, targanek błoniasty, cytryniec chiński, żeń-szeń, eleuterkok kolczasty, gotu kola (wąkrotka azjatycka), szczodrak krokoszowaty, bacopa monnieri i korzeń maca (pieprzyca peruwiańska). Nie tylko zwalczają one skutki stresu, lecz również wpływają regulująco na układ hormonalny, budują odporność, działają przeciwzapalnie i poprawiają pamięć oraz koncentrację. Warto jednak pamiętać, że efekty przyjmowania adaptogenów nie są natychmiastowe, trzeba na nie poczekać, niekiedy nawet kilka tygodni. Co zatem stosować doraźnie w chwilach zdenerwowania czy problemów z zasypaniem? Tutaj z pomocą przychodzą nam dobrze znane zioła, takie jak melisa lekarska, kozłek lekarski, męczennica cielista, werbena, lawenda, dziurawiec czy szyszki chmielu zwyczajnego. Pomagają one uspokoić się i wyciszyć, usuwają uczucie lęku i niepokoju oraz ułatwiają zasypianie[17].

Termogeniki niejako oszukują organizm, który odbiera ich działanie jako sygnał, że są mu potrzebne dodatkowe źródła energii, więc musi sięgnąć po rezerwy zmagazynowane w podskórnej tkance tłuszczowej

Witamina C wspomaga odchudzanie i zwiększa aż o 30% tempo spalania tkanki tłuszczowej podczas umiarkowanego wysiłku, a witamina B3 (niacyna) nasila termogenezę

Fot. monicore

eprasa.pl dd30556a58

W wyborze odpowiedniej diety niezbędna może się okazać pomoc dietetyka, który weźmie po uwagę nasze preferencje żywieniowe, choroby współistniejące i obciążenia rodzinne, a także oceni tryb życia oraz wynikające z niego indywidualne zapotrzebowanie energetyczne

Zadbaj o urodę

Zdrowie i uroda idą w parze. Każde rozregulowanie homeostazy, niedobory składników pokarmowych, stres czy choroba odciskają swoje piętno na naszym wyglądzie. Dlatego w pierwszej kolejności musimy zająć się wzmocnieniem organizmu. Czynniki, które korzystnie wpływają na metabolizm i funkcjonowanie komórek oraz biorą udział w procesach wytwarzania energii, wywierają także wpływ na stan naszej skóry i jej wytworów, czyli włosów i paznokci. Skóra po zimie jest często sucha, szorstka i podrażniona, nadmiernie rogowacieje i się łuszczy. Jak temu przeciwdziałać? Najważniejsze jest dostarczanie organizmowi odpowiedniej ilości płynów, jednak znaczenie ma również uzupełnienie niedoborów witamin, zwłaszcza witaminy A, pobudzającej fibroblasty, czyli komórki tkanki łącznej, do wytwarzania kolagenu, który jest podstawowym budulcem skóry, nadającym jej elastyczność, jędrność i odpowiednie napięcie, a także zapewniającym jej prawidłowe nawilżenie. W procesie syntezy kolagenu niezbędna jest również witamina C. Dodajmy, że kolagen jest dostępny w postaci suplementów, a także występuje w niektórych kosmetykach do pielęgnacji cery i całego ciała.

Nie zapominajmy też o witaminach z grupy B, które zapobiegają rogowaceniu naskórka i dbają o odpowiednie nawilżenie skóry, oraz o nazywanej witaminą młodości witaminie E, której zadaniem jest ujędrnianie skóry i opóźnianie starzenia się budujących ją komórek.

W wiosennej diecie nie może zabraknąć otrębów i płatków owsianych, są one bowiem źródłem krzemu, który wchodzi w skład kolagenu i drugiego z białek budujących skórę, czyli elastyny, oraz wzmacnia włosy i paznokcie. Występuje on także w ziołach, takich jak skrzyp polny czy pokrzywa.

Jeśli chcemy, by wiosną nasze włosy zachwycały swoim wyglądem, musimy zatroszczyć się o skórę głowy. Można zmniejszyć wydzielanie się na jej powierzchni łoju dzięki usunięciu z diety słodyczy i produktów zawierających sztuczne barwniki, a także potraw smażonych. Nie należy też suszyć włosów gorącym powietrzem. Aby włosy szybciej rosły i były zdrowe, trzeba włączyć do diety produkty zawierające selen (czosnek, jaja, ryby). Ich wygląd poprawi także spirulina, czyli algi *Arthrospira platensis*, które nie tylko odżywiają cebulki, ale również korzystnie wpływają na stan skóry, ujędrniają ją i przyspieszają jej regenerację, łagodzą podrażnienia i stany zapalne oraz regulują wydzielanie łoju.

Pamiętajmy także o używaniu kosmetyków dostosowanych do rodzaju naszej skóry i włosów. Synergia działań „od wewnątrz" i „na zewnątrz" sprawi, że w krótkim czasie z zadowoleniem spojrzymy w lustro i z radością będziemy oczekiwać lata[18]. ■

Fot. ERguille

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.researchgate.net/profile/Krzysztof-Blazejczyk/publication/287744707_Influence_of_atmospheric_environment_on_society_as_an_object_of_research_in_social_biometeorology/links/575e69a308aec91374af0ecd/Influence-of-atmospheric-environment-on-society-as-an-object-of-research-in-social-biometeorology.pdf
2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/labs/pmc/articles/PMC4626904/
3. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27719668/
4. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25356040/
5. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/labs/pmc/articles/PMC2832126/
6. https://www.epa.gov/sites/default/files/2014-08/documents/sick_building_factsheet.pdf
7. https://www.medicinenet.com/obesity_weight_loss/article.htm
8. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/labs/pmc/articles/PMC5216044/
9. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33427571/
10. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6289066/
11. B. Kukliński, Mitochondria, diagnostyka uszkodzeń mitochondrialnych i skuteczne metody terapii, 2017
12. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24494042/
13. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31702722/
14. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33488303/
15. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16077241/
16. https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/seasonal-affective-disorder/symptoms-causes/syc-20364651
17. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/labs/pmc/articles/PMC6240259/
18. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11684391/
19. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28512250/

eprasa.pl dd30556a58

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. 88), 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.

Organizm jako główne paliwo wykorzystuje glukozę. A jak sobie radzi, gdy jej zabraknie?

Superketoza na medal Przypadek... wojskowo-sportowy

TEKST **SARAH MYHILL**

Podczas pierwszej wojny w Zatoce Perskiej wielu żołnierzy zginęło wskutek ostrzelania ich oddziałów przez własne wojska. W dużej mierze było to związane z głodem. Żołnierzom powiedziano, że przez pierwszych pięć dni nie będzie żadnych dostaw, zatem musieli zabrać ze sobą wszystko, czego potrzebowali na linii frontu. Nic więc dziwnego, że niektórzy zostawili część żywności, by zabrać więcej amunicji. W efekcie zdarzało się, że nie jedli przez wiele dni. Jednym ze skutków tej sytuacji było ciężkie psychiczne zmęczenie. Łatwo było stwierdzić, że większości zgonów spowodowanych tymi nieoczekiwanymi ostrzałami winni byli żołnierze w stanie głodu. Dowództwo amerykańskiej armii wkrótce po tym doświadczeniu zleciło dr Keirze Clark przeprowadzenie badań, które miały na celu odkrycie, jakie substancje najskuteczniej mogą zaspokoić potrzeby żywieniowe żołnierzy i dodać im energii. Budżet, jaki przeznaczono na te badania, wynosił 10 milionów dolarów.

Tajemnicze ketony

Ciała ketonowe są związkami chemicznymi, które powstają w wątrobie podczas trawienia tłuszczów. Organizm wykorzystuje je jako źródło energii, gdy komórkom brakuje głównego paliwa, czyli glukozy. Czynnikiem wpływającym na powstawanie tych związków jest ujemny bilans kaloryczny (spowodowany na przykład głodówką). Podobny efekt daje ograniczenie spożycia węglowodanów, co jest główną zasadą żywieniową w przechodzeniu na dietę ketogeniczną. Wytwarzanie ketonów jest kontrolowane przez hormony (glukagon, hormon wzrostu i insulinę). Niewielu sportowców świadomie wykorzystuje tłuszcz nagromadzony w tkance tłuszczowej jako główne źródło paliwa niezbędnego do pracy mięśni, innymi słowy, dieta ketogeniczna nie cieszy się w tym środowisku zbyt dużym uznaniem, jakkolwiek powoli się to zmienia. Kulturyści często wykonują trening cardio (ćwiczenia wytrzymałościowe dotleniające organizm i poprawiające pracę układu krążenia) na czczo bądź po sesji treningu siłowego, co pomaga spalać tłuszcz (czyli używać tkanki tłuszczowej jako źródła energii).
Doktor Clark odkryła, że ketony mogą być idealnym źródłem paliwa dla niektórych sportowców. W ramach prowadzonego przez siebie eksperymentu wytworzyła syntetyczny beta-hydroksymaślan (ang. beta-hydroxybutyrate, BHB)

eprasa.pl dd30556a58

– keton, który powstaje naturalnie, gdy nasz organizm używa tłuszczu jako paliwa. Aby sprawdzić jego działanie, wykonano najpierw odpowiednie próby, a następnie podano go światowej klasy sportowcom uprawiającym lekkoatletykę, w dawce 1,5 grama na kilogram masy ciała dziennie, podzielonej na trzy porcje. I co się okazało?

Niesmaczny, ale działa

Sportowcy przyjmowali beta-hydroksymaślan w postaci płynu, który podobno był wyjątkowo niesmaczny, jednak jego stosowanie przynosiło ewidentne korzyści w zakresie metabolizmu. Badania, jakim poddano lekkoatletów po zakończeniu eksperymentu, wykazały, że BHB wpływa na obniżenie poziomu cukru, trójglicerydów i cholesterolu we krwi. U osób ze stwierdzonym stłuszczeniem wątroby lub zespołem metabolicznym (nieprawidłowości funkcjonowania organizmu obejmujące m.in. insulinooporność, otyłość i nadciśnienie, czyli powiązane ze sobą czynniki ryzyka, które istotnie zwiększają prawdopodobieństwo rozwoju miażdżycy i cukrzycy typu 2 oraz ich powikłań sercowo-naczyniowych) doszło praktycznie do wycofania się objawów, co jest równoznaczne z remisją choroby. Zaobserwowano, że u wszystkich uczestników eksperymentu zmniejszyło się odczuwanie głodu i... doszło do redukcji masy ciała. Mimo to ich wyniki sportowe poprawiły się średnio o 7%, co dla zawodowego sportowca jest niezwykłym wyczynem i może oznaczać zmianę z „wziął udział w biegu" na „zdobył złoty medal".

Sojusznik diety ketogenicznej?

Zwolennicy stosowania beta-hydroksymaślanu przekonują, że związek ten zwiększa jasność umysłu, ułatwia skupienie się na wykonywanych czynnościach i zadaniach, powoduje poprawę samopoczucia, dodaje energii i opóźnia wystąpienie zmęczenia. A zawdzięcza to działanie swoim właściwościom przeciwzapalnym i neuroprotekcyjnym. Okazuje się, że suplementacja egzogennym BHB może być również wsparciem dla osób, które zdecydowały się przejść na dietę ketogeniczną – prawdopodobnie łagodzi objawy ketoadaptacji, czyli przystosowywania się organizmu do wykorzystywania ciał ketonowych jako podstawowego źródła energii. Niewykluczone, że beta-hydroksymaślan nawet ten proces przyspiesza.
Istnieją dowody naukowe na to, że BHB jest nie tylko źródłem energii dla organizmu, ale także pełni ważne funkcje sygnalizacyjne, zarówno na powierzchni, jak i wewnątrz komórki, które mogą wpływać na ekspresję genów, metabolizm lipidów, przekazywanie impulsów nerwowych czy tempo metabolizmu.
Źródło: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6640868/

Fot. Keithjj Fot. Life-Of-Pix

Na olimpiadzie

Przed olimpiadą w Rio de Janerio (2016 rok) reprezentacja Wielkiej Brytanii na te igrzyska wybrała się na obóz treningowy do Belo Horizonte, trzeciego pod względem wielkości miasta w Brazylii, które również było zaangażowane w organizację tej olimpiady. Duży nacisk położono na jakość serwowanych posiłków. Moim zdaniem sportowcom uprawiającym dyscypliny wytrzymałościowe, takie jak biegi długodystansowe, maraton czy chód, podawano wtedy napój zawierający beta-hydroksymaślan. Z wiadomych powodów nie mówiło się o tym głośno, ale tłumaczyłoby to, w jaki sposób Wielka Brytania zdobyła na tych igrzyskach więcej medali niż kiedykolwiek, zajmując w rankingu drugie miejsce, zaraz po USA, i strącając Chiny na trzecią pozycję. Ketonowy napój to wydatek rzędu 80 funtów dziennie. Przygotowania ekipy Wielkiej Brytanii do igrzysk w Rio pochłonęły zaś 274 mln funtów, co zaowocowało zdobyciem 67 medali (w tym 27 złotych). Rachunek jest prosty: jeden medal kosztował ten kraj 4 mln funtów. W tej skali 80 funtów za cudownie wzmacniający napój to naprawdę niewiele.

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

eprasa.pl dd30556a58

KONTROWERSJE WOKÓŁ GLUTENU

Nie ma chyba składnika pokarmowego, który byłby tak demonizowany jak gluten. W ostatnich latach nawet osoby, którym on nie szkodzi, w wielu przypadkach decydowały się na stosowanie diety bezglutenowej. Czy słusznie?

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Czym jest gluten? Pod tą nazwą kryje się kilka rodzajów białek należących do grupy prolamin i glutenin, występujących w ziarnach zbóż: w życie jest to sekalina, w pszenicy gliadyna a w jęczmieniu hordeina. Osoby zdrowe trawią te białka bez problemu. To ważna informacja, bo zawierające je ziarna są jednocześnie źródłem cennych witamin, mikroelementów i wielu innych białek potrzebnych organizmowi, a także węglowodanów i tłuszczów. To właśnie gluten nadaje pieczywu czy ciastom ciągliwą, elastyczną konsystencję i pulchność. Umożliwia też wyrastanie ciasta i nadaje mu charakterystyczny smak. Warto pamiętać, że uważane za zdrowe tzw. pierwotne odmiany pszenicy, takie jak orkisz, płaskurka i samopsza (mały orkisz), choć zawierają mniej glutenu, nie są go całkowicie pozbawione. Niemalże czystym glutenem jest zaś seitan, czyli substytut mięsa, powszechnie stosowany w kuchni wegańskiej i wegetariańskiej[1].

Dlaczego gluten szkodzi?

Gluten jest szkodliwy jedynie dla osób cierpiących na tzw. choroby glutenozależne, czyli celiakię, alergię na gluten i nieceliakalną nadwrażliwość na gluten. Co to za choroby i dlaczego ich występowanie wiąże się ze spożywaniem glutenu?

Celiakia Jest także nazywana chorobą trzewną lub enteropatią glutenozależną, a cierpi na nią mniej więcej jeden procent populacji. Szacuje się jednak, że statystyki obejmują jedynie około 5% chorych, ponieważ wiele osób nie zgłasza się do lekarza, przypisując niepokojące objawy, mogące wskazywać na celiakię, stresowi, szybkiemu tempu życia czy przewadze fast foodów w diecie. W Polsce z celiakią boryka się około 500 tysięcy osób. Ta autoimmunologiczna choroba ma podłoże genetyczne. W jej przebiegu dochodzi do nieprawidłowej reakcji układu odpornościowego na obecność glutenu w jelitach. Skutkuje to powstaniem przewlekłego stanu zapalnego w jelicie cienkim, który jest wynikiem atakowania jego błony śluzowej właśnie przez ten układ. Dochodzi do uszkodzenia błony śluzowej jelit i stopniowego niszczenia kosmków jelitowych. A to właśnie zadaniem kosmków jest wchłanianie składników pokarmowych z treści jelitowej. Jeśli znajdują się one w stanie zapalnym lub ulegają zanikowi, dochodzi do bardzo poważnych zaburzeń wchłaniania.

Choć celiakię diagnozuje się najczęściej u małych dzieci, na podstawie objawów, jakie towarzyszą rozszerzaniu ich diety o produkty zawierające gluten, może ona dać o sobie znać w każdym wieku. Nie jest to jednak nagłe zachorowanie, ale raczej ujawnienie się istniejącego od urodzenia schorzenia, z którym do tej pory organizm sobie radził, bo objawy nie były nasilone, a pacjent je bagatelizował. W polskich realiach od pierwszych objawów do postawienia pełnej diagnozy mija czasem nawet 10 lat! Chorobę diagnozuje się coraz częściej u osób młodych, pomiędzy 20. a 40. rokiem życia. Czynnikiem sprzyjającym ujawnieniu się celiakii są zazwyczaj silne stresory, takie jak inna poważna choroba, szczególnie autoimmunologiczna, operacja lub infekcja, potężny stres i ciąża. Charakterystycznymi objawami celiakii są zaburzenia żołądkowo-jelitowe, takie jak przewlekła biegunka, bóle brzucha, wymioty, wzdęcia i nieprawidłowości w funkcjonowaniu wątroby. U chorych dochodzi do zmniejszenia masy ciała. Dają o sobie znać również objawy pozajelitowe, w tym nawracające bóle głowy, osłabienie i przewlekłe zmęczenie,

epresa.pl dd30556a58

zaburzenia neurologiczne, afty, krwawienia z nosa, zaburzenia równowagi. W przypadku kobiet celiakia może być także przyczyną poronień i zmian skórnych (pęcherzyki, grudki, zaczerwienienie, świąd). Charakterystycznym objawem u dzieci jest opóźnienie dojrzewania płciowego i niski wzrost. Rozpoznania celiakii dokonuje się na podstawie wywiadu z pacjentem, stwierdzenia we krwi obecności charakterystycznych przeciwciał, badania endoskopowego górnego odcinka jelit i biopsji błony śluzowej jelit[2].

Alergia na gluten Dotyka głównie małe dzieci i ma zupełnie inne podłoże niż celiakia. W jej przebiegu również powstają przeciwciała, jednak skierowane są przeciwko glutenowi, a nie komórkom organizmu. U chorych dominują objawy skórne (najczęściej atopowe zapalenie skóry), chociaż zdarzają się także problemy jelitowe, a niekiedy dochodzi nawet do wstrząsu anafilaktycznego. Symptomy występują zazwyczaj krótko po posiłku i nasilają się z upływem czasu, niemniej reakcja alergiczna może być opóźniona. W takim przypadku rozwija się po upływie 1–2 dni. Alergię na gluten diagnozuje się za pomocą testów skórnych, podobnie jak inne rodzaje alergii[1].

Nieceliakalna nadwrażliwość na gluten Jest chorobą glutenozależną, najczęściej diagnozowaną u kobiet. Jej objawy, do których należą głównie zaburzenia żołądkowo-jelitowe, pojawiają się w ciągu kilku godzin po posiłku i szybko ustępują, jeśli tylko usuniemy gluten z diety. W przeciwieństwie do celiakii nie jest to choroba autoimmunologiczna, nie jest to także typowa alergia. Mechanizm powstawania nadwrażliwości na gluten nie jest jeszcze do końca poznany, ponieważ chorobę tę opisano dopiero dekadę temu. Wiadomo jednak, że w jej przebiegu dochodzi do nieprawidłowej reakcji układu odpornościowego, której skutki bardzo przypominają celiakię, choć nie są z nią powiązane. Ponieważ nie mamy jeszcze wiarygodnych markerów dla tej choroby, diagnozuje się ją poprzez wykluczenie zarówno celiakii, jak i alergii[3]. Jedynym skutecznym sposobem na zmniejszenie nasilenia objawów chorób glutenozależnych jest ograniczenie spożycia glutenu lub nawet całkowite wyeliminowanie go z diety (do końca życia). Tylko takie postępowanie pozwala na odbudowanie kosmków jelitowych, umożliwiające podjęcie prawidłowej pracy przez układ pokarmowy. Dieta bezglutenowa jest skuteczna nawet u 85% pacjentów, jednak wokół niej narosło wiele mitów, z którymi warto się zmierzyć[1].

Produkty bezglutenowe zawierają niewielkie ilości glutenu

Według obowiązujących w Polsce norm za produkty bezglutenowe uznaje się takie, w których zawartość tego białka nie przekracza 20 miligramów na kilogram produktu (20 ppm). Oznacza się je zazwyczaj ujednoliconym międzynarodowym znakiem przekreślonego kłosa (widnieje na produktach licencjonowanych przez ELS, czyli Europejski System Licencyjny), niemniej pozostawiono producentom żywności dużą dowolność w stosowaniu opisów produktów. Dlatego na opakowaniach można znaleźć inne piktogramy lub stwierdzenia świadczące o spełnianiu kryterium zawartości glutenu. Warto jednak sięgać po produkty z europejskim znakiem przekreślonego kłosa, ponieważ firmy otrzymujące licencję ELS podlegają regularnym kontrolom i audytom. W razie wątpliwości można zajrzeć na stronę www.aoecs.org , należącą do Association of European Coeliac Societies (AOECS), europejskiej organizacji zrzeszającej stowarzyszenia chorych na celiakię. Znajduje się na niej wykaz zaufanych firm legitymujących się aktualną licencją[4].

Wszystkie choroby glutenozależne leczy się tak samo

Choć towarzyszą im podobne objawy i wywołują podobne zmiany w jelitach, w planowaniu terapii niezwykle ważne jest ich dokładne zidentyfikowanie. Choroby te łączy jedynie zalecenie dotyczące stosowania przez chorych diety bezglutenowej. Różnią się zaś nie tylko przebiegiem, ale także rokowaniem i sposobem leczenia. Stosunkowo niewielkim problemem jest alergia na gluten diagnozowana u małych dzieci. Zdecydowana większość z nich wyrasta bowiem z choroby i nie musi pozostawać na diecie bezglutenowej do końca życia. Jednak szybkie rozpoznanie i wyeliminowanie glutenu z jadłospisu jest bardzo ważne, ponieważ pozwala zapobiec powikłaniom alergii i niedoborom składników pokarmowych, a także chroni przed takimi skutkami choroby jak wstrząs anafilaktyczny. Z kolei chorzy na nieceliakalną nadwrażliwość na gluten

Fot. blende12

powinni, poza unikaniem tego białka, zapoznać się z zasadami diety FODMAP. Okazuje się bowiem, że wykluczenie z diety łatwo fermentujących węglowodanów znacznie zmniejsza dolegliwości. Niektórzy chorzy po 1–2 latach stosowania diety bezglutenowej, pozwalającej na odbudowanie kosmków jelitowych, mogą nawet wprowadzić do diety, bez negatywnych konsekwencji dla zdrowia, niewielkie ilości glutenu. Jeśli jednak dochodzi do zaostrzenia objawów, konieczny jest powrót do reżimu dietetycznego.
W najtrudniejszej sytuacji są chorzy na celiakię. Jest to bowiem choroba nieuleczalna, która wyklucza odejście od bezglutenowej diety i w której nie dochodzi, jak w przypadku alergii, do samoistnego ustąpienia objawów. Postawienie diagnozy pozwala jednak na skuteczne zwalczanie niedoborów składników pokarmowych i zapobieganie powikłaniom. Powstaje na szczęście coraz więcej leków na celiakię (niestety niektóre są dopiero w fazie badań klinicznych), dających nadzieję na remisję choroby. Są wśród nich zmniejszające stan zapalny i ograniczające reakcje autoimmunologiczne glikokortykosteroidy, a także polimery, które wiążąc gluten w żołądku, zapobiegają jego toksycznemu oddziaływaniu na jelita, oraz leki w taki sposób wpływające na trawienie białek, by otrzymane peptydy nie nasilały reakcji autoimmunologicznej, czy przeciwciała monoklonalne ograniczające działanie cytokin prozapalnych. Tak więc odkrycie, co powoduje nieprawidłową reakcję na gluten, ma znaczenie. Ustalenie przyczyny odgrywa, obok diety, kluczową rolę w leczeniu chorób glutenozależnych[1,5].

Dieta bezglutenowa jest dobra dla każdego i nikomu nie szkodzi

To chyba jeden z najczęściej powtarzanych mitów na temat glutenu. Lekarze i dietetycy podkreślają, że kierowanie się modą i stosowanie diety bezglutenowej bez wskazań, a zwłaszcza zrezygnowanie ze spożywania zawierających to białko zbóż, może być szkodliwe.
I nie chodzi w tym przypadku o sam gluten, bo bez niego możemy się obejść, ale o pozostałe składniki, których dostarczają nam te zboża. A jest ich wiele, począwszy od błonnika, którego potrzebuje nasza mikrobiota i który reguluje pracę układu pokarmowego oraz bierze udział we wchłanianiu jelitowym, a skończywszy na witaminach (witaminy z grupy B, witamina E) i mikroelementach (krzem, wapń, żelazo, fluor, sód). Nie bez znaczenia jest także to, że to właśnie produkty zbożowe stanowią w naszej diecie ważne źródło węglowodanów. Unikanie ich może zatem skutkować poważnymi niedoborami, a tym samym negatywnie odbić się nie tylko na funkcjonowaniu przewodu pokarmowego, ale także innych narządów. Dlatego osoby cierpiące na choroby glutenozależne otrzymują od lekarzy zalecenie, by stosować

zamienniki glutenu i dożywotnio przyjmować suplementy zawierające witaminy i mikroelementy. Trudno zatem uznać za prozdrowotną i dobrą dla każdego dietę, która nie dostarcza do organizmu wszystkich niezbędnych składników odżywczych.
Drugim zagrożeniem dla osób, które stosują dietę bezglutenową bez wskazań, jest zwiększona kaloryczność spożywanych produktów. Otóż zboża zawierające gluten są w nich najczęściej zastępowane węglowodanami i tłuszczami. Dodaje się do nich także więcej soli, a to nie pozostaje bez wpływu na zdrowie. Badania amerykańskich naukowców dowiodły, że u osób, które stosują dietę bezglutenową bez wskazań medycznych, aż o 13% wzrasta ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 – do głównych przyczyn tej choroby zalicza się wysokowęglowodanową dietę i zbyt małe spożycie błonnika. A cukrzyca typu 2, którą poprzedza często insulinooporność, wiąże się z poważnymi kłopotami zdrowotnymi: może być przyczyną problemów z krążeniem, rozwoju miażdżycy i nadciśnienia tętniczego[6,7].

Owies także może zaostrzać objawy celiakii

Owies zawiera białko, aweninę, które zgodnie z najnowszą wiedzą nie wywołuje reakcji immunologicznej charakterystycznej dla celiakii. Jednak około 5% chorych na celiakię czy nieceliakalną nadwrażliwość na gluten doświadcza zaostrzenia objawów po spożyciu produktów zawierających owies. Dlatego trzeba go wprowadzać do diety chorego bardzo ostrożnie, zaczynając od symbolicznych ilości. Warto zaopatrywać się w certyfikowany owies i otręby owsiane u zaufanych producentów, aby mieć pewność, że nie są zanieczyszczone ziarnami zawierającymi gluten, takimi jak pszenica czy żyto. Często okazuje

eprasa.pl dd30556a58

Czy dieta bezglutenowa pomaga schudnąć?

Sam gluten nie ma wpływu na masę naszego ciała, ponieważ jest białkiem. Tyjemy wtedy, gdy stosowana przez nas dieta obfituje w tłuszcze i węglowodany. Zatem pozbycie się zbędnych kilogramów po przejściu na dietę bezglutenową jest nie tyle efektem usunięcia z diety glutenu, ile ograniczenia spożycia zawierających go produktów, głównie bogatego w węglowodany pieczywa. Oczywiście nie schudniemy ani grama, jeśli zastąpimy pieczywo wysokokalorycznymi zamiennikami – w takim przypadku efekt może być odwrotny do zamierzonego i zaczniemy po prostu tyć.
Na dietę bezglutenową decydują się coraz częściej osoby borykające się z chorobą Hashimoto, czyli autoimmunologiczną niedoczynnością tarczycy, której często towarzyszy nadwaga lub otyłość. Nie ma jednak jednoznacznej odpowiedzi na pytanie, czy wyeliminowanie z jadłospisu produktów bogatych w gluten pomaga tym osobom w kontrolowaniu masy ciała. Zdania endokrynologów są na ten temat podzielone, ale wielu z nich skłania się ku tezie, że pozytywne skutki rezygnacji z glutenu, obserwowane u 3–5% pacjentów, wiążą się ze współistnieniem u nich niezdiagnozowanej choroby glutenozależnej, której objawy zmniejszyły się po odstawienie glutenu.
Warto także pamiętać, że dieta bezglutenowa nie jest z założenia dietą odchudzającą, tylko leczniczą. Faktycznie, ograniczając spożycie produktów bogatych w gluten, takich jak pieczywo, makarony i ciasta, na pewno schudniemy, ale może się to niekorzystnie odbić na naszym zdrowiu. A chudnąć także trzeba z głową, by tracąc kilogramy, nie tracić przy tym zdrowia[6]

się bowiem, że rzekoma negatywna reakcja na owies jest tak naprawdę powiązana z występującymi w nim tymi zbożami (samosiejki na polu owsa, zanieczyszczenia powstałe podczas obróbki i pakowania). Lekarze zalecają, aby po pokarmy zawierające owies sięgały jedynie osoby z remisją choroby, u których doszło do odbudowania kosmków i błony śluzowej jelit. Osoby dorosłe nie powinny przekraczać dawki 50 gramów na dobę, a dzieci 25 gramów[1].

Gluten znajduje się jedynie w pieczywie, makaronach i ciastach

Gluten występuje w wielu produktach, których receptura uwzględnia mąkę lub otręby. Gluten jest cenionym dodatkiem do żywności ze względu na właściwości zagęszczające. To także doskonały polepszacz smaku i zapachu. Wykorzystuje się go też do nadawania produktom spożywczym odpowiedniej tekstury. Co ciekawe, jest on często dodawany w procesie produkcji do wyrobów, które z pieczywem nie mają nic wspólnego, takich jak wędliny, aromaty do ciast, posiłki instant (w proszku), mięso mielone i konserwy mięsne, sery topione, przetwory mleczne (koktajle mleczne, jogurty), produkty garmażeryjne, mieszanki przypraw, musztarda, majonez, keczup i dresingi, chipsy i chrupki, gumy do żucia, cukierki, budynie, galaretki, czekolady, a nawet niektóre napoje, w tym piwo, i suszone owoce.
Dlatego chorzy na celiakię, alergię na gluten czy nieceliakalną nadwrażliwość na to białko powinni skrupulatnie czytać etykiety i sprawdzać, czy na opakowaniu znajduje się symbol przekreślonego kłosa.
Warto również upewnić się, czy w składzie danego produktu nie występuje glutaminian sodu (E621), ponieważ spór o to, czy zawiera on gluten, czy nie, nie został do tej pory rozwiązany. Z jednych źródeł wynika, że ten wzmacniający smak i zapach dodatek do żywności, poza podobieństwem nazwy, nie ma z glutenem nic wspólnego. Inne z kolei podają, że w procesie wytwarzania glutaminianu sodu, którego przebieg zależy od zastosowanej metody, może dojść do jego zanieczyszczenia prolaminami, a jeden ze sposobów produkcji tego składnika zakłada wykorzystanie glutenu. W takim przypadku produkt powinien zostać oznaczony przez producenta jako zawierający gluten. Jednak konieczność każdorazowego wnikania w szczegóły etykiety, a także ograniczone zaufanie konsumentów do producentów żywności sprawiają, że wielu z nich profilaktycznie rezygnuje z pokarmów zawierających glutaminian sodu. Czy słusznie? Trudno jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie. Warto jednak wiedzieć, że większość stosowanego na terenie Unii Europejskiej glutaminianu sodu pozyskuje się bezglutenowo, na drodze fermentacji bakteryjnej odpowiedniej węglowodanowej pożywki.
Gluten może znajdować się także w lekach, ponieważ wykorzystuje się go do nadawania tabletkom odpowiedniej twardości, kształtu i zapachu oraz do regulacji tempa ich rozpuszczania się w przewodzie pokarmowym. Na terenie Unii Europejskiej nie ma uregulowań prawnych, które nakładałyby na firmy farmaceutyczne obowiązek wymieniania glutenu w ulotkach i oznaczania w specjalny sposób opakowań. O ile jednorazowe lub rzadkie przyjmowanie leków zawierających gluten nie powinno niekorzystnie odbić się na zdrowiu pacjenta z celiakią, o tyle problem jest poważny w przypadku osób stosujących leki na stałe. Może się bowiem okazać, że leczenie innej choroby przewlekłej za pomocą leków zawierających choćby niewielkie ilości glutenu niweczy wysiłki zmierzające do panowania nad celiakią i daje mylny obraz celiakii opornej na leczenie. W kwestii medykamentów warto zaufać doświadczonemu lekarzowi, będącemu w stanie ocenić, które leki nadają się do stosowania u chorych na celiakię, a których lepiej unikać. Dotyczy to również niektórych suplementów diety i preparatów witaminowych[1,5].

eprasa.pl dd30556a58

Czy to prawda, że kosmetyki mogą zawierać gluten?

Tak, a głównym źródłem glutenu w kosmetykach są składniki o działaniu nawilżającym i odżywiającym, które zostały wytworzone na bazie zbóż, oraz oleje pozyskane z kiełków. Gluten jest również powszechnie wykorzystywany w przemyśle kosmetycznym jako środek zagęszczający i nośnik innych substancji, np. witamin. Można spotkać się z opinią, że osoby z chorobą glutenozależną, które wybierają kosmetyki bezglutenowe, wykazują przesadną ostrożność. Zdania naukowców są na ten temat podzielone. Jedni nie widzą w kosmetykach z glutenem zagrożenia, podkreślając, że nie służą one przecież do jedzenia. Inni z kolei odradzają ich stosowanie. Okazuje się bowiem, że gluten zawarty w kremach, balsamach, szamponach czy nawilżanych chusteczkach higienicznych może u osób szczególnie wrażliwych wywołać skórną reakcję alergiczną. Może też, jako składnik szminek, błyszczyków i balsamów do ust, stosunkowo łatwo trafić do przewodu pokarmowego i doprowadzić do zaostrzenia objawów choroby. Wystarczy oblizać usta, by białko to przedostało się w głąb organizmu. Może do tego dojść również wtedy, gdy przygotowujemy posiłki po użyciu zawierających gluten kremów do rąk. Krótko mówiąc, osoby cierpiące na choroby glutenozależne powinny dla własnego bezpieczeństwa rozważyć zmianę kosmetyków, także do stylizacji włosów i makijażu, na bezglutenowe. Trzeba skrupulatnie czytać etykiety, jednak należy pamiętać, że producenci kosmetyków nie są zobligowani do podawania na opakowaniach informacji o glutenie. Dlatego warto przeglądać strony internetowe stowarzyszeń zrzeszających chorych na celiakię i inne choroby glutenozależne – znajdziemy na nich nazwy składników zawierających gluten i marki produktów bezglutenowych[1]

Nawet niewielka ilość glutenu w diecie szkodzi chorym na celiakię

Jeśli istnieje konieczność stosowanie diety bezglutenowej, niezależnie od tego, czy przyczyną jest celiakia, czy alergia na gluten, każde odstępstwo od reżimu dietetycznego może zaostrzyć objawy. Choć w praktyce wielu chorych pozwala sobie na małe dietetyczne grzeszki, nie oznacza to, że pozostają one bez wpływu na ich samopoczucie i stan zdrowia. Ból brzucha zauważy każdy, ale zmian zachodzących na bezobjawowym etapie choroby w nabłonku jelitowym i kosmkach, już nie. Dlatego złudne jest myślenie, że jak nie boli i nie mamy biegunki, to nic złego się nie dzieje. Odstępstwa od diety nie tylko utrudniają leczenie, ale mogą zniweczyć wysiłki lekarzy i doprowadzić do poważnych zaburzeń wchłaniania, a stąd prosta droga do niedoborów, które bywają zgubne dla organizmu. Lekarze z Kliniki Gastroenterologii i Hepatologii Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego w Gdańsku zauważają, że trzymanie się diety bezglutenowej stanowi nie lada wyzwanie, ponieważ gluten kryje się w wielu pokarmach i trzeba dużej praktyki, by je zidentyfikować. Do tego dochodzi aspekt psychiczny, poczucie inności, zaniżenie samooceny i bunt (widoczny zwłaszcza u nastoletnich pacjentów) przed ograniczeniami. To właśnie w grupie nastolatków najtrudniej o przestrzeganie diety, tymczasem pomimo postępu medycyny jest ona najskuteczniejszym lekiem. Dlatego naukowcy zachęcają, by konsultować się z dietetykiem i, jeśli jest taka potrzeba, także z psychologiem. Wspólnie pomogą nam oni wytrwać na wymagającej diecie bezglutenowej.

Warto ponadto podkreślić, jak wielkim wyzwaniem dla domowników jest glutenozależna choroba jednego z członków rodziny i konieczność zachowania reżimu dietetycznego. Chory nie powinien korzystać ze wspólnych desek do krojenia i sztućców, jeśli zostały one wykonane z drewna, ponieważ nawet po umyciu mogą na nich pozostać pewne ilości glutenu. Trzeba też dokładnie myć kuchenne blaty, na których inni domownicy kładą np. pieczywo, i rozdzielać w szafkach pokarmy bezglutenowe od zawierających gluten, aby uniknąć przypadkowego ich zanieczyszczenia tym białkiem[5].

BIBLIOGRAFIA

1. www.celiakia.pl
2. https://www.mp.pl/pacjent/gastrologia/choroby/jelitocienkie/54362,celiakia
3. https://www.mp.pl/pacjent/alergie/chorobyalergiczne/choroby/257515,nieceliakalna-nadwrazliwosc-na-gluten
4. www.aoecs.org
5. https://journals.viamedica.pl/forum_medycyny_rodzinnej/article/view/44503/35454
6. Jason H. Y., Neal B., Trevena H., Crino M., Stuart-Smith W., Faulkner-Hogg K., Louie J.C.Y., Dunford E. Are gluten-free foods healthier than non-gluten-free foods? An evaluation of supermarket products in Australia British Journal of Nutrition (2015), 114, 448–454.
7. American Heart Association Meeting Report Presentation 11, Low gluten diets may be associated with higher risk of type 2 diabetes, March 09, 2017

Fot. Kaboompics

eprasa.pl dd30556a58

DOSSIER

Pokonaj stres! (2)

Dlaczego zwalczanie stresu, także poprzez zwiększenie swoich zdolności adaptacyjnych, jest tak ważne? Marine Dodet, uznana francuska naturopatka, która zabiera głos również w tej części naszego dossier, wyjaśniła to w poprzednim wydaniu „Holistic Health" w następujący sposób:
„Skutki przewlekłego stresu nie ograniczają się do układu odpornościowego i wpływają na cały organizm, w tym układ sercowo-naczyniowy (choć w tym przypadku równie groźny jest ostry stres, powiązany z kołataniem serca czy zawałem), układ pokarmowy (nieżyt żołądka, owrzodzenia żołądka i dwunastnicy, zaburzenia pasażu jelitowego i zaburzenia apetytu, które mogą mieć źródło w stanach zapalnych jelit), układ endokrynologiczny (insulinooporność, otyłość, cukrzyca), żeński układ rozrodczy (zespół napięcia przedmiesiączkowego, bóle menstruacyjne, niektóre rodzaje niepłodności, spadek libido) i skórę (zapalenie skóry, egzema, łuszczyca, opryszczka). Dorzućmy jeszcze do kompletu bóle mięśni, fibromialgię, zaburzenia snu..." (patrz dossier: Pokonaj stres! cz. 1, „Holistic Health" nr 1/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl).
Istnieją więc ważne powody, aby dowiedzieć się, jakimi metodami ujarzmić stres, niezależnie od jego przyczyn. Czytaj dalej!

W tym numerze:

44 Sport – bardzo silny antydepresant
46 Suplementy wzmacniające zdolności adaptacyjne
49 Relaksujące aromaty
50 Zmienność rytmu i koherencja serca
52 Kwiaty Bacha a zarządzanie stresem
54 Krótka lekcja medytacji
55 Olejek do zadań specjalnych
56 Twój sprzymierzeniec: sofrologia

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

eprasa.pl dd30556e58

Sport – bardzo silny antydepresant

Kiedy aktywność fizyczna pozwala ci się odprężyć i... odczuć ulgę

MARINE DODET, NATUROPATKA, BADACZKA, TERAPEUTKA I MÓWCZYNI MOTYWACYJNA

Być może słyszeliście o Alanie Turingu, genialnym matematyku, który pomógł złamać szyfr maszyny Enigma i który pracował po wojnie nad pierwszymi modelami komputerów. W magazynie „Runner's World" (wrzesień 1999) został zamieszczony jeden z jego cytatów: „Moja praca jest tak stresująca, że jedynym sposobem na uwolnienie od niej głowy jest intensywne bieganie. To dla mnie najlepszy sposób na rozładowanie napięcia".

Sport sprawia, że czujemy się dobrze

Jak wiadomo, aktywność fizyczna jest ważną częścią zdrowego stylu życia, pozwalającą odzyskać lub zachować zdrowie. Ćwiczenia fizyczne, ze względu na właściwości przeciwzapalne i pozytywną regulację czynników immunologicznych, sprawdziły się jako skuteczna terapia w przypadku większości chorób przewlekłych i patologii infekcyjnych, ale mają też znaczenie profilaktyczne. Jednak ruch i aktywność fizyczna są także niezbędne do zachowania zdrowia umysłowego.

Wiele badań naukowych potwierdza korzystne oddziaływanie sportu i aktywności fizycznej na naszą psychikę. Wynika z nich, że aktywność fizyczna zwiększa samoświadomość, poprawia samopoczucie i buduje pewność siebie, a także wpływa na sprawność poznawczą i łagodzi napięcia emocjonalne oraz przejawy lęku. A to wszystko przyczynia się do polepszenia i rozszerzenia kontaktów społecznych.

Co więcej, ostatnie badania pokazują, że uprawianie sportu i aktywności fizycznej w przypadku depresji jest równie skuteczne, jak stosowanie terapii poznawczej. Można założyć, że połączenie obu podejść w leczeniu i zapobieganiu depresji byłoby jeszcze bardziej efektywne, ale niestety nie znalazłam żadnych konkretnych badań na ten temat.

Krótko mówiąc, sport jest dobry dla morale... Ale dlaczego?

Fot. Anestiev

Rozmaite mechanizmy

Nie zagłębiając się w szczegóły fizjologiczne, można powiedzieć, że regularna aktywność fizyczna ma wpływ na wiele mechanizmów:

- zwiększa i aktywuje liczne neuroprzekaźniki, w tym serotoninę (zaangażowaną w regulację nastroju i związaną z pojęciem szczęścia), adrenalinę i dopaminę (oba hormony odpowiadają za uczucie przyjemności,

Zdaniem specjalistów nawet 20-minutowy spacer po parku może zmniejszyć napięcie psychiczne, a regularne wykonywanie ćwiczeń powoduje obniżenie poziomu hormonów stresu

eprasa.pl dd30556a58

Aktywność fizyczna zwiększa samoświadomość, poprawia samopoczucie i buduje pewność siebie, a także wpływa na sprawność poznawczą oraz łagodzi napięcia emocjonalne i przejawy lęku

a dopamina jest ponadto neuroprzekaźnikiem w układzie nagrody, zwanym ośrodkiem przyjemności);

- reguluje funkcjonowanie nadnerczy i obniża poziom kortyzolu, głównego hormonu stresu, powodującego wiele niekorzystnych, długotrwałych skutków fizjologicznych;
- zmniejsza odpowiedź sercowo-naczyniową na stres;
- wywołuje odpowiedź komórkową, co może redukować przewlekły lub podprogowy stan zapalny (manifestujący się zwiększonym stężeniem białek ostrej fazy i cytokin prozapalnych oraz obecnością szeregu przeciwciał), który zmienia ogólne funkcjonowanie organizmu i przyczynia się do rozwoju chorób cywilizacyjnych;
- powoduje zwiększenie stężenia czynnika neurotroficznego pochodzenia mózgowego (BDNF), białka układu nerwowego, które pobudza wzrost i różnicowanie się nowych neuronów;
- zwiększa wytwarzanie neuronów w hipokampie, strukturze należącej do układu limbicznego, który wpływa na pamięć, zarówno w przypadku młodzieży, jak i osób w starszym wieku;
- poprawia jakość i zwiększa różnorodność mikrobioty jelitowej, warunkującej procesy poznawcze i odpowiadającej za nasze ogólne samopoczucie.

Są to mechanizmy, które przeciwdziałają szkodliwemu wpływowi przewlekłego stresu na organizm. Poznanie ich uzmysławia nam, jak wiele korzyści wynika z aktywności fizycznej i jak bardzo wzmacnia ona organizm oraz wpływa na ogólny stan naszego zdrowia.

Aktywność fizyczna poprawia zatem zdolność fizycznej i umysłowej adaptacji, a tym samym jest integralną częścią skutecznej strategii radzenia sobie ze stresem.

Warto też zauważyć, że w tych pełnych niepokoju czasach, jakich obecnie doświadczamy, stanowi ona dla organizmu swoistą ochronę, zarówno w sensie fizycznym, jak i umysłowym. Jednak efekty aktywności fizycznej mogą być korzystne w dłuższej perspektywie tylko wtedy, gdy jest podejmowana regularnie, 2–3 razy w tygodniu.

Nie pozostaje nam nic innego, jak wybrać aktywność, która sprawia nam największą przyjemność, i oddawać się jej z upodobaniem. Na pozytywne efekty nie będziemy musieli długo czekać.

Fot. bedrck

eprasa.pl dd30556a58

Suplementy wzmacniające zdolności adaptacyjne

Prawdziwa wewnętrzna praca nad sobą prowadzi do zwiększenia własnych zdolności adaptacyjnych, a tym samym do zapanowania nad stresem i polepszenia sprawności umysłowej. Ale to nie jest taka prosta sprawa...

MARINE DODET, NATUROPATKA, BADACZKA, TERAPEUTKA I MÓWCZYNI MOTYWACYJNA

Mimo poświęcenia czasu na aktywność fizyczną i wprowadzenia koniecznych zmian w diecie (patrz: Dossier cz. 1, „Holistic Health" nr 1/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl) nadal masz wrażenie, że czasem tracisz grunt pod nogami, że przytłacza cię natrętny stres, który zamiast pobudzać, powoduje kompletny zamęt w głowie, skutkuje złym samopoczuciem i wyczerpaniem? W tej sytuacji pomocne mogą okazać się niektóre ściśle ukierunkowane na walkę ze stresem suplementy diety.

Uzupełnianie niedoborów

Pierwszy etap polega na sprawdzeniu, czy niedobory określonych substancji nie są na tyle istotne, by mogły wpływać na nasze zdolności poznawcze i emocjonalne.
Badania naukowe potwierdzają, że zdolność do radzenia sobie ze stresem i do wpływania na prawidłowe funkcjonowanie mózgu wykazują takie substancje jak magnez, witaminy z grupy B i kwasy tłuszczowe omega-3. Niestety aż 75% populacji, w tym głównie kobiet, nie przyjmuje zalecanej dawki magnezu, mimo że stres zwiększa jego wydalanie wraz z moczem! Ponadto istnieje zmienność genetyczna dotycząca komórkowej retencji magnezu, powodująca u pewnej liczby osób (jednej na pięć) niemożność utrzymania w organizmie odpowiedniego poziomu tego pierwiastka bez suplementacji.
Dodajmy, że magnez jest niezbędny komórkom ciała do wytwarzania energii z węglowodanów i lipidów, a nawet niewielkie zmniejszenie jego stężenia we krwi prowadzi do nadreaktywności neuronalnej. Deficyt magnezu, za który może odpowiadać wspomniany już brak zdolności komórek do zatrzymywania tego pierwiastka, prowadzi do nadreaktywności na stres, więc rozsądnie jest zacząć od stosowania odpowiedniej suplementacji. Ważne, by wybierać preparaty zawierające magnez w łatwo przyswajalnej postaci i niepowodujące problemów trawiennych.

Nie zapominaj o witaminach z grupy B

Witamina B6 jest często składnikiem suplementów z magnezem, ponieważ uczestniczy w metabolizmie tego pierwiastka. Nie wolno jednak zapominać o innych witaminach z grupy B, w szczególności o witaminach B9 i B12, które odgrywają ważną rolę w syntezie neuroprzekaźników, zwłaszcza serotoniny i GABA, pomagających zapanować nad stanami niepokoju.
Te trzy witaminy z grupy B mają również znaczenie, jeśli chodzi o działanie błon komórkowych, w tym błon neuronów, a tym samym wpływają na przekazywanie sygnałów wysyłanych przez receptory, do których przyłączone są neuroprzekaźniki.
Krótko mówiąc, witaminy z grupy B i magnez współgrają ze sobą, choćby dlatego, że magnez jest niezbędny do aktywacji witamin z grupy B, a witaminy te są z kolei niezbędne do metabolizmu magnezu.
Kwasy tłuszczowe omega-3 są podstawowym składnikiem błon komórkowych i przyczyniają się do zachowania równowagi pomiędzy płynnością a sztywnością tych błon. Ich niedobór w diecie powoduje, że błony nie funkcjonują prawidłowo. Potwierdzają to badania, wykazujące, że dochodzi wówczas do osłabienia sygnałów emitowanych przez neuroprzekaźniki.
Jeśli uświadomimy sobie, że liczba neuronów w naszym

eprasa.pl dd30556a58

Magnez, witaminy z grupy B i kwasy tłuszczowe omega-3 mają wpływ na rozwój naszych zdolności radzenia sobie ze stresem i przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania mózgu

mózgu wynosi ponad 80 mld, a połączeń synaptycznych jest jeszcze więcej, to zrozumiemy, że nawet bardzo mała utrata wydajności sygnału spowodowana zmienioną strukturą błon komórkowych wywołałaby prawdopodobnie znaczne zmiany w mózgu. Dlatego też wiele badań wykazuje, że niedobór kwasów omega-3 w diecie skutkuje pogorszeniem funkcji poznawczych i zdolności adaptacji do stresu.
Jeśli dieta jest uboga w kwasy omega-3, które mogą być bezpośrednio wykorzystane przez komórki (np. w postaci DHA, który znajduje się w tłustych rybach), przyjmowanie ich w postaci suplementów jest jak najbardziej uzasadnione. Także w tym przypadku należy zwracać uwagę na jakość wybranego produktu, ponieważ kwasy omega-3 są szczególnie wrażliwe na utlenianie i wysoką temperaturę. Produkty gorszej jakości bardziej szkodzą, niż pomagają, co potwierdzają badania naukowe.

Sięgnij po rośliny

Fitoadaptogeny, czyli rośliny adaptogenne, są powszechnie stosowane w medycynie tradycyjnej do przeciwdziałania negatywnemu wpływowi przewlekłego stresu na zdrowie i zachowania homeostazy organizmu.
Termin „adaptogenny" znany jest od dawna, jego zastosowanie sięga końca lat 40. ubiegłego wieku. Właśnie wtedy rosyjski toksykolog M.W. Łazariew po raz pierwszy zwrócił uwagę na syntetyczny związek (dibazol), który „zwiększa nieswoistą odporność na stres".
Definicja adaptogenności z czasem została dopracowana. Obecnie za rośliny adaptogenne uznaje się wyłącznie te, które spełniają następujące wymagania:

- wykazują działanie nieswoiste, zwiększające odporność na czynniki szkodliwe, zarówno fizyczne, jak i chemiczne czy biologiczne;
- wpływają na organizm normalizująco, niezależnie od charakteru stanu patologicznego;
- są nieinwazyjne i nie wpływają na normalne funkcje organizmu bardziej niż to konieczne.

Można więc powiedzieć, że rośliny adaptogenne to modyfikatory odpowiedzi na stres, zwiększające odporność organizmu na różne czynniki stresogenne (fizyczne, chemiczne i biologiczne), a tym samym sprzyjające rozwojowi zdolności adaptacyjnych i dłuższemu życiu.
Badania nad nimi są coraz liczniejsze i ujawniają szeroki wachlarz sposobów ich działania, począwszy od bezpośredniego wpływu na hormony stresu (chodzi przede wszystkim o kortyzol i neuropeptyd Y, odpowiedzialny, jak wiadomo,

Fot. romjanaly

eprasa.pl dd30556a58

Rośliny adaptogenne, takie jak różeniec górski, szafran czy cytryniec chiński, zwiększają odporność organizmu na stres i przyczyniają się do rozwoju naszych zdolności przystosowawczych. Podobne działanie wykazują pozyskiwane z tych roślin olejki eteryczne

za odczuwanie bólu) aż po regulację ekspresji niektórych genów zaangażowanych w adaptacyjną odpowiedź na stres. Poddano badaniom wiele gatunków roślin adaptogennych z różnych farmakopei (rosyjskich, indyjskich, chińskich, europejskich), dzięki czemu udało się naukowo potwierdzić ich faktyczne możliwości oddziaływania na organizm. Dotyczy to m.in. eleuterokoku, znanego jako żeń-szeń syberyjski, różeńca górskiego, schisandry, czyli cytryńca chińskiego, szafranu i ashwagandhy (witania ospała).
Rośliny te mogą być przyjmowane samodzielnie lub w postaci mieszanek. Należy skorzystać z porady doświadczonego terapeuty, który w zależności od naszych uwarunkowań zdrowotnych wskaże najodpowiedniejszy w danym przypadku rodzaj terapii. Warto bowiem pamiętać, że istnieją również przeciwwskazania do stosowania roślin adaptogennych.
Można także stosować pozyskiwane z roślin adaptogennych olejki eteryczne, które działają wielorako, zarówno na poziomie fizycznym, jak też umysłowym i emocjonalnym. Powszechnie wiadomo, że aromaterapia nie jest niczym nowym, starożytne cywilizacje, zwłaszcza bliskowschodnie, stosowały ją już kilka tysięcy lat temu. A prowadzone obecnie badania naukowe nad możliwymi zastosowaniami olejków eterycznych w celach leczniczych potwierdzają ich korzystny wpływ na nasze zdrowie. Tradycyjnie używane do uspokajania układu nerwowego i łagodzenia reakcji na stres są olejki pozyskiwane z cytrusów (cytryna, mandarynka, gorzka pomarańcza), lawendy (zwłaszcza lawenda pośrednia i lawenda wonna) oraz werbeny cytrynowej. Na pewno warto wybrać spośród nich ten, którego zapach najbardziej się nam podoba i który wpływa na nas kojąco.
Jeśli chcemy stosować jakikolwiek olejek bezpośrednio na skórę lub doustnie, konieczna jest konsultacja z odpowiednio przeszkolonym fitoterapeutą, który pomoże nam zarówno wybrać sam olejek, jak i ustalić jego dawkę.
Olejki eteryczne są koncentratami molekularnymi o potencjalnie bardzo silnym działaniu, a więc przeciwwskazania dotyczące ich stosowania nie powinny być lekceważone.
Uwaga! Zachowaj ostrożność! Informacje zawarte w tym artykule nie zastąpią spersonalizowanej porady udzielonej przez doświadczonego terapeutę. Niektóre z wymienionych suplementów są obwarowane przeciwwskazaniami i nie powinny być stosowane lekkomyślnie.

ŹRÓDŁA

- Curtay J.P.,*Nutrithérapie – Bases scientifiques et pratique médicale*, 2008, s. 768
- Farrar A.J., Farrar F.C., *Clinical aromatherapy*, Nurs. Clin. N. Am. 2020, 55: 489–504
- Gerontakos S. et al., *Clinician perspectives and understanding of the adaptogenic concept: a focus group study with naturopaths and western herbalists, Integrative* Medicine Research 2021, 10: 433
- Noah L. et al., *Impact of magnesium supplementation, in combination with vitamin B6, on stress and magnesium status: secondary data from a randomized, controlled trial,* Magnesium Research, 2020, 33(3): 45–57
- Panossian A.G. et al., *Evolution of the adaptogenic concept from traditional use to medical systems: pharmacology of stress- and aging-related diseases*, Med. Res. Rev, 2020, 41: 630–703
- Sinclair A.J., *Docosahexaenoic acid and the brain- what is its role?* Asia Pac. J. Clin. Nutr, 2019.28(4): 675–688.
- Young L.M. et al., *A systematic review and meta-analysis of B vitamin supplementation on depressive symptoms, anxiety, and stress: effects on healthy and at risk" individua*, Nutrients, 2019, 11: 2232

Fot. monicore Fot. Xtendo Fot. allybally4b

eprasa.pl dd30556a58

Relaksujące aromaty

Olejki eteryczne są wspaniałym środkiem pomagającym zachować spokój w obliczu przeciwności losu.

SYLVIE ALRAN BAUER, PROPAGATORKA AROMATERAPII

Natura oferuje wiele aromatycznych, czyli olejkodajnych roślin, które mogą pomóc nam zachować pogodę ducha, gdy wszystko wydaje się chaotyczne czy nieuporządkowane. To nasi wierni sprzymierzeńcy, dający nam możliwość znalezienia bezpiecznej przestrzeni wewnątrz nas samych. Gdy tylko otworzymy butelkę z aromatycznym olejkiem, jego ulotny, ale jakże dobroczynny zapach otuli nas swoim delikatnym kokonem, prawdziwym kokonem miłości. Wszystkie wymiary naszego jestestwa zostają wtedy niejako zaimpregnowane. Gdy wdychamy opary olejku z pełną świadomością, rozprzestrzeniają się one niepostrzeżenie we wszystkich komórkach naszego ciała.

Zaufaj sobie

Dokonując wyboru olejków eterycznych, należy kierować się własnymi preferencjami zapachowymi, czyli stosować te, które oceniamy jako szczególnie kojące, relaksujące i wyciszające.
Na przykład wdychanie oparów olejków pozyskiwanych z niektórych cytrusów, takich jak pięknie pachnące mandarynki i pomarańcze, pozwala doznać wspaniałej dziecięcej radości, a olejki z grejpfruta i bergamotki przynoszą z kolei upragniony spokój i szybko powodują przypływ sił witalnych.

Ku ukochanemu zapachowi

Niektóre esencje roślinne, pozyskiwane m.in. z lawendy, kwiatów pomarańczy, jagodlinu wonnego (ylang-ylang), rumianu rzymskiego, róży i majeranku, mają zdolność harmonizowania bicia serca i „opatrywania" jego ran.
Warto zainteresować się zapachami, które przypominają nam o szczęśliwych chwilach. Prowadzone przez ponad 20 lat badania wykazały, że wszelkie zapachy są natychmiast przez nas oceniane jako przyjemne lub nieprzyjemne, co prowadzi do ich zaakceptowania lub odrzucenia, a to z kolei wyzwala pewne reakcje w organizmie. Ulubiony zapach przynosi fizyczne odprężenie i spowolnienie oddechu, który staje się dzięki temu głębszy i wywołuje uczucie spokoju i radości.

Dokonując wyboru olejków eterycznych, należy kierować się własnymi preferencjami zapachowymi i stosować wyłącznie te, które oceniamy jako szczególnie kojące i relaksujące

Inne spojrzenie

Olejki eteryczne mogą okazać się pomocne, gdy dręczą nas natrętne myśli lub pojawia się niepokój. Przynosząc odprężenie, pomagają spojrzeć na wszelkie problemy z innej perspektywy. Opary olejków należy wdychać bez pośpiechu, umieszczając ich źródło na wysokości serca, a następnie, wedle woli, zbliżając do nozdrzy. Każdą osobę cechuje indywidualna wrażliwość na zapachy. Nawet jeśli uwielbiamy woń róży w ogrodzie, zapach czystego olejku różanego możemy ocenić jako nieprzyjemny. Niektóre olejki eteryczne, w tym z róży i jagodlinu wonnego, w pełni odkrywają sekrety swojego zapachu dopiero po rozcieńczeniu ich w oleju roślinnym (z jojoby lub ze słodkich migdałów). Odpowiednie informacje są na etykietach olejków.

Koncentracja na oddechu

Ważne jest to, by słuchać komunikatów, które wysyła nam nasze ciało podczas oddychania. Jeśli pojawi się uczucie ucisku, należy ułożyć dłonie na sercu i głęboko oddychać. Można również wykonać delikatny automasaż brzucha, koncentrując się przy tym na oddychaniu.
Pomocny okaże się olejek eteryczny z korzenia wetiwerii pachnącej, zwany też olejkiem spokoju, który może być łączony z innym ulubionym olejkiem, np. lawendowym, różanym czy ylang-ylang.
Stosowanie olejków eterycznych najlepiej skonsultować z doświadczonym terapeutą, który np. doradzi, w jakim rozcieńczeniu okażą się one skuteczne.

ŹRÓDŁA

- Alaoui Ismaïli et al., *Odor hedonics: Connection with emotional response estimated by autonomic parameters*, Chemical senses, 22 (3)
- Jellinek J.S., *Psychodynamic odor effects and their mechanisms*, 1997
- Candau J., *The olfactory experience : constants and cultural variables water*, Science and Technology, 2004, 49 (9)

Fot. Mareefe

eprasa.pl dd30556a58

Zmienność rytmu i koherencja serca

Jeśli istnieje jakieś „narzędzie" do zarządzania własnym stresem, które jest dostępne zawsze i dla każdego, to jest nim niewątpliwie zdolność oddychania.

MARINE DODET, NATUROPATKA, BADACZKA, TERAPEUTKA I MÓWCZYNI MOTYWACYJNA

Skoncentrowanie się na oddechu, następnie spowolnienie go i unormowanie jest ćwiczeniem dostępnym dla każdego, pomocnym także w razie nagłej nieprzewidzianej sytuacji stresowej. Ściślej rzecz ujmując, według nowych badań i analiz naukowych koherencja serca, definiowana najczęściej jako stan spójności psychofizycznej organizmu, ma znaczenie zarówno w zarządzaniu stresem, jak i radzeniu sobie z jego długotrwałymi, jakże szkodliwymi skutkami. Zanim jednak przypomnimy sobie zasady tej praktyki, zacznijmy od przedstawienia fizjologicznych uwarunkowań, które mają w tym przypadku znaczenie, czyli od sposobu działania naszego układu nerwowego i funkcjonowania serca.

Od układu nerwowego do zmienności rytmu serca

Autonomiczny układ nerwowy (AUN) jest częścią naszego układu nerwowego, zarządzającą wszystkimi funkcjami organizmu, które są niezależne od naszej woli, takimi jak skurcze serca, ruchy perystaltyczne jelit, aktywność niektórych gruczołów (na przykład trawiennych czy potowych). AUN składa się z dwóch przeciwstawnych części. Są to:

- współczulny (inaczej: sympatyczny) układy nerwowy, którego główną funkcją jest pobudzanie do działania i przygotowanie nas do reagowania, czyli stawiania czoła sytuacji stresowej: przyspieszenie tętna i zwiększenie ciśnienia krwi, uwalnianie glukozy przez wątrobę, wydzielanie adrenaliny i ograniczenie funkcji trawiennych oraz wydalniczych;
- przywspółczulny (parasympatyczny) układ nerwowy, który z kolei wspomaga funkcje trawienne i wydalnicze oraz regenerację i naprawę tkanek, a także odpowiada za odprężenie i wypoczynek organizmu.

Oba wymienione układy, choć działają w opozycji do siebie, przyczyniają się m.in. do zachowania homeostazy organizmu. To właśnie równowaga między nimi zapewnia naszemu ciału spójne funkcjonowanie i pozwala nam na reagowanie w sposób dostosowany do czynnika stresogennego.

Nadmierna aktywność naszego układu sympatycznego skutkuje w dłuższej perspektywie rozwojem chorób sercowo-naczyniowych, cukrzycy typu 2 i innych patologii powiązanych ze stresem. Z kolei silne pobudzenie układu parasympatycznego sprawia, że wizja naszego życia staje się posępna, a także pozbawia nas ducha walki i motywacji do porannego wstawania i działania.

Oczywiście w dzisiejszych zachodnich społeczeństwach obserwuje się istnienie tendencji do nadmiernej stymulacji zarówno układu parasympatycznego, jak i sympatycznego. To duży problem.

Jeśli chodzi o AUN, istnieje łatwo mierzalna zmienna, która pozwala nam w wiarygodny sposób ocenić jego funkcjonowanie: zmienność rytmu serca. Jest ona wskaźnikiem powszechnie stosowanym przez badaczy zajmujących się aktywnością autonomicznego układu nerwowego, a odnosi się do różnic w długości interwałów pomiędzy dwoma kolejnymi uderzeniami serca, pozwala na ocenę funkcjonowania AUN, a w szczególności jego gałęzi przywspółczulnej.

eprasa.pl dd30556a58

Fot. ractapopulous Fot. Sresume

Im większa zmienność rytmu serca, tym lepiej potrafimy dostosować się do środowiska, w którym żyjemy. Zmienność rytmu serca mierzy zatem naszą zdolność do adaptacji, pomocną w pokonywaniu stresu.
W istocie mała zmienność rytmu serca, odzwierciedlająca niewielkie wahania rytmu serca od uderzenia do uderzenia, jest uznanym czynnikiem ryzyka przedwczesnej śmierci z powodu chorób sercowo-naczyniowych.
Tak więc im większa zmienność rytmu serca, tym skuteczniej układ parasympatyczny przywraca nam spokój po stresującym epizodzie, a to ma znaczenie dla zachowania zdrowia. Badania wykazały, że mała wartość tego parametru cechuje osoby narażone na przewlekły stres i zagrożone wystąpieniem chorób sercowo-naczyniowych lub epizodów depresyjnych, a także doświadczające wypalenia zawodowego i stanów wewnętrznego niepokoju.
Wniosek końcowy jest taki, że zwiększona zmienność pracy serca pomaga nam lepiej reagować na stres, a przede wszystkim unikać w dłuższej perspektywie jego negatywnych skutków, zarówno psychologicznych, jak i fizjologicznych. Ale jak ją osiągnąć? Czy jest to w ogóle możliwe? Istnieje kilka podejść i technik służących poprawie zmienności rytmu serca. Praktyka koherencji serca jest jedną z najlepiej sprawdzonych.

Od stresu do koherencji serca

Koherencja serca to nazwa nadana sprzężeniu i synchronizacji rytmu oddechowego z rytmem sercowym. Wdech przyspiesza tętno i zmienność rytmu serca,

Koherencja serca to nazwa nadana sprzężeniu i synchronizacji rytmu oddechowego z rytmem serca

a wydech je zmniejsza – w sposób regularny, według określonego wzoru. Wykazano, że korzystanie z tej praktyki w życiu codziennym poprawia stan zdrowia poprzez restabilizację obu gałęzi AUN. Innymi słowy, regularne ćwiczenie koherencji serca przywraca równowagę w funkcjonowaniu układu sympatycznego i parasympatycznego, dzięki czemu mogą one skutecznie uzupełniać się w działaniu, zgodnie z rzeczywistymi potrzebami organizmu.
Koherencja serca bywa też nazywana spójnością serca i definiuje się ją jako stan, w którym serce, mózg i system nerwowy działają synchronicznie i w równowadze.
Ten stan równowagi korzystnie wpływa na wszystkie układy będące pod kontrolą AUN, w tym na układ oddechowy, sercowo-naczyniowy, pokarmowy oraz odpornościowy. I wywołuje ogólnie dobre samopoczucie.
Wiele badań potwierdziło, że regularne praktykowanie koherencji serca może przyczynić się do zmniejszenia stresu i niepokoju, co poprawia jakość życia.

Jak ćwiczyć w domu?

Do spopularyzowania praktyki koherencji serca przyczynili się dwaj naukowcy, dr David Servan-Schreiber i dr David O'Hare, który proponuje proste, niezawodne i sprawdzone ćwiczenie, przeznaczone do wykonywania 3 razy dziennie. Polega ono na 5-minutowym oddychaniu według ustalonych zasad: 5 sekund wdechu, następnie 5 sekund wydechu. Nie ma znaczenia, czy wykonujemy je siedząc, czy stojąc, chodzi o to, by skoncentrować się na własnym oddychaniu. Aby utrzymać prawidłowy rytm, można pomagać sobie wizualizacjami (liczne aplikacje z nieodpłatnymi metronomami są dostępne w Internecie).
Najlepiej ćwiczyć rano, zaraz po przebudzeniu (kiedy poziom kortyzolu jest najwyższy), następnie przed lunchem i pod wieczór. Dla osób z zaburzeniami snu zbawienna może się okazać dodatkowa sesja tuż przed udaniem się na nocny wypoczynek.
Praktyka oddechowa koherencji serca jest prostym, darmowym i sprawdzonym podejściem pomagającym w poprawie zdolności adaptacyjnych. Warto z niej korzystać, pamiętając równocześnie o innych pomocnych sposobach radzenia sobie ze stresem, które zostały omówione w tym dossier.

ŹRÓDŁA

- Järvelin-Pasanen S. et al., *Heart rate variability and occupational stress–systematic review,* Industrial Health, 2018, 56: 500 –511
- De Looff P.C. et al., *Associations of sympathetic and parasympathetic activity in job stress ans burnout: a systematic review*, Plos One, 2018, 13(10): e0205741
- O'Hare David, *Cohérence cardiaque*, Thierry Souccar Éditions 2019
- Trousselard M. et al., *Cardiac coherence training to reduce anxiety in remitted schizophrenia, a pilot study*, Appl. Psychophysiol. Biofeedback, 2016, 41(1): 61–69

eprasa.pl dd30556a58

Kwiaty Bacha a zarządzanie stresem

Według doktora Edwarda Bacha (1886-1936) to „konflikt pomiędzy umysłem a duszą rodzi choroby".

CHRISTELLE JUAREZ, NATUROPATKA

Podczas swoich badań doktor Bach porównywał osobowość pacjenta z jego postawą i emocjami, jakie dawały o sobie znać w obliczu choroby. Ogólnie rzecz biorąc, zwrócił on uwagę na to, że postawa, jaką przyjmujemy wobec życia (chodzi o to, jak postępujemy i czego doświadczyliśmy, a przede wszystkim o sposób pojmowania życia), warunkuje nasz stan zdrowia, a w przypadku choroby wpływa na wybór i skuteczność terapii. Wychodząc z tego założenia, dr Bach skomponował 38 esencji kwiatowych, zapobiegających 38 negatywnym stanom umysłu, które sam zidentyfikował. Wszystkie esencje stworzył na podstawie informacji o właściwościach energetyzujących każdego z wybranych kwiatów. Jako bazy użył alkoholu (koniaku) i – jakkolwiek dziwnie to zabrzmi – naenergetyzowanej wody zawierającej informacje kwiatowe (według dr. Bacha kwiaty pozostawione w wodzie i wystawione na działanie promieni słonecznych przekazują jej swoją energię).
Chociaż esencje kwiatowe Bacha nie zawierają żadnych składników aktywnych (w chemicznym tego słowa znaczeniu), to przekazują subtelną informację, która ma działać u źródła zaburzeń, czyli na negatywne stany umysłu.
Aby ocenić, który środek kwiatowy będzie dla danej osoby najlepszy, naturopata towarzyszy zasięgającemu porady w „ustaleniu hierarchii jego zaburzeń" i wskazaniu tego spośród nich, które powinno być wzięte pod uwagę w pierwszej kolejności. Odbywa się to poprzez pomoc w nazwaniu negatywnych odczuć i emocji, co w konsekwencji umożliwia wspólne skupienie się na ich kluczowej przyczynie.
Jako że eliksiry kwiatowe oddziałują, zgodnie z przekonaniem dr. Bacha, bezpośrednio na stan naszej duszy, ich przyjmowanie ma sens, jeśli jesteśmy do tego przekonani.
Chociaż wyboru dokonuje się indywidualnie i w sposób spersonalizowany, w zależności od odczuć towarzyszących danej osobie, można wskazać kilka spośród 38 kwiatów Bacha, których właściwości rezonują u większości ludzi będących w stresie. Opisy przeznaczenia esencji przygotowane przez dr. Bacha pomagają dokonać odpowiedniego wyboru w zależności od fazy stresu.

W FAZIE ALARMOWEJ, gdy mamy do czynienia z początkową elektryzującą reakcją zaskoczenia i niepokoju wskutek konfrontacji z nową sytuacją i powtarzającym się ostrym stresem:

Centuria (tysięcznik): „Dla ludzi uprzejmych, spokojnych, łagodnych, którzy wykazują nadmierną skłonność do służenia innym. W swoich wysiłkach wykraczają poza własne możliwości fizyczne i psychiczne. Są tak chętni do pomocy, że stają się raczej sługami, a nie dobrowolnymi pomocnikami. Ich dobra natura powoduje, że wykonują nie tylko własną pracę, przez co mogą zaniedbać swoją szczególną życiową misję".

W FAZIE PRZYSTOSOWANIA (odporności), gdy mamy do czynienia z przewlekłym stresem, a organizm uczy się skutecznie sobie z nim radzić:

Larch (modrzew europejski): „Dla tych, którzy nie uważają się za tak dobrych lub zdolnych, jak otaczający ich ludzie, którzy oczekują i czują, że nic im się nie uda i dlatego nie podejmują żadnych prób ani wysiłku, aby odnieść sukces".

Wild rose (kwiat dzikiej róży): „Dla tych, którzy bez wyraźnego powodu poddają się wszystkiemu, co ich spotyka, i którzy bezwolnie idą przez życie, przyjmując je takim, jakie jest, bez żadnego wysiłku na rzecz zmiany swojej sytuacji czy odnalezienia radości; ludzie ci wycofali się z bitwy o życie bez uskarżania się na swój los".

W FAZIE WYCZERPANIA, gdy jesteśmy całkowicie przytłoczeni przewlekłym stresem:

White chestnut (kwiat białego kasztanowca): „Dla tych, którzy nie mogą powstrzymać natrętnych myśli, idei i argumentów. Dzieje się tak zazwyczaj wtedy, gdy

eprasa.pl dd30556a58

Aby ocenić, który środek kwiatowy będzie dla danej osoby najlepszy, naturopata towarzyszy zasięgającemu porady w „ustaleniu hierarchii jego zaburzeń" i wskazaniu tego spośród nich, które powinno być wzięte pod uwagę w pierwszej kolejności

zainteresowanie chwilą nie jest wystarczająco silne, aby wypełnić umysł. Myśli, które powodują zamartwianie się, pozostają w głowie na stałe lub znikają tylko na chwilę, by znowu powrócić. Wydaje się, że krążą w kółko i powodują umysłowe tortury. Obecność tych nieprzyjemnych myśli odgania spokój i uniemożliwia skupienie się na codziennej pracy czy odczuwanie jakiejkolwiek przyjemności".

Oak (dąb szypułkowy): „Dla tych, którzy zmagają się z problemami i toczą ciężki bój o powrót do zdrowia lub usiłują radzić sobie z codziennymi sprawami. Próbują wszystkiego, co mogą, bez względu na to, jak beznadziejna może się wydawać ich sprawa. Nie przestają walczyć. Jeśli choroba uniemożliwia im wykonywanie swoich obowiązków lub pomaganie innym, są niezadowoleni z siebie. To ludzie odważni, którzy walczą z wielkimi przeciwnościami, nie tracąc nadziei i nie ustając w wysiłkach, by znaleźć wyjście z trudnej sytuacji.

W FAZIE ZUPEŁNEGO ZAŁAMANIA, gdy zasoby psychiczne całkowicie się ulotniły i czujemy się kompletnie wyczerpani:

Olive (drzewo oliwkowe): „Dla tych, którzy wiele przeszli, ich udziałem były trudne doświadczenia psychiczne bądź fizyczne, są tak wyczerpani i znużeni, że czują, iż nie mają siły, by podjąć jakikolwiek wysiłek. Życie codzienne postrzegają jako ciężkie, pozbawione przyjemności".

Jak stosować kwiaty Bacha?

Z przedstawionych przez dr. Bacha zastosowań esencji kwiatowych wynika, że warto po nie sięgać zwłaszcza wtedy, gdy cierpienie dotyczy naszej sfery emocjonalnej. Dodajmy, że są one bardzo łatwe w użyciu.

Ogólnie zaleca się następujące dawkowanie: 2–3 krople rozpuszczone w szklance wody lub nałożone bezpośrednio na język, 3–4 razy dziennie, tak długo, jak zachodzi potrzeba (zaleca się, aby kwiatów Bacha, jeśli stosujemy je wewnętrznie, nie przyjmować w porze posiłków).

Esencje mogą być stosowane nawet przez kilka tygodni. Pomagają zmniejszyć zaburzenia psychiczne i emocjonalne, obejmujące wahania nastroju, a także wpływają na sposób myślenia i działania oraz uwalniają od negatywnych stanów ducha. Umożliwią nam ponowne połączenie się ze swoimi przeżyciami i odczuciami, abyśmy w przyszłości mogli zidentyfikować własne emocje i zapanować nad nimi, zanim nas pochłoną. Kwiaty Bacha zapraszają do skupienia się na sobie, a to samo w sobie jest doskonałym sposobem na nabranie dystansu do negatywnych doświadczeń.

Fot. ractapopulous

eprasa.pl dd30556a58

Krótka lekcja medytacji

Dla współczesnego człowieka, będącego ofiarą codziennego piekielnego pędu i stresu powiązanego z sytuacją na świecie, istnieje jedno proste rozwiązanie: medytacja.

NIRMALA GUSTAVE, ANIMATORKA WARSZTATÓW MEDYTACJI, NAUCZYCIELKA REIKI, TERAPEUTKA HOLISTYCZNA

Wielu badaczy, zarówno w Indiach, jak i w Stanach Zjednoczonych, potwierdziło uspokajające efekty medytacji, przejawiające się zmniejszeniem stresu, odzyskaniem utraconych zdolności, poprawą relacji z otoczeniem i, co godne uwagi, lepszym samopoczuciem psychicznym i fizycznym.

Pozytywny wpływ na zdrowie

Medytacja prowadzi do lepszego wglądu w siebie i zwiększenia samoświadomości, a także do skoncentrowania się na teraźniejszości, na przeżywanej właśnie chwili. W rezultacie przybywa nam energii i wzmacniamy się wewnętrznie, a to zwiększa naszą odporność. Medytacja pomaga też w radzeniu sobie z bólem, przyczyniając się do jego zmniejszenia. Ma bardzo korzystny wpływ na organizm w przypadku stanów depresyjnych. Hamując wydzielanie hormonów stresu, wycisza emocje, co w konsekwencji powoduje poprawę nastroju.

Medytacja to nic trudnego

Regularne wykonywanie tego ćwiczenia pomaga rozwinąć pozytywne myślenie, sprzyjające radzeniu sobie w każdej trudnej sytuacji. Czas trwania ćwiczenia: 5 minut. Jak się do niego przygotować? Zacznij od wyboru cichego, spokojnego miejscu (koniecznie wyłącz wszystkie dzwonki, które mogłyby zakłócić medytację, i uprzedź rodzinę, że wszystkie sprawy muszą zaczekać do zakończenia przez ciebie ćwiczeń i że nikt nie może ci teraz przeszkadzać).
Ważne jest to, by dążyć do regularności – medytowanie przez 5 minut każdego dnia jest dużo skuteczniejsze niż medytowanie przez godzinę od czasu do czasu! Praktykowanie medytacji zawsze o tej samej porze jest również informacją dla mózgu, który dzięki powtarzalności wysyłanych do niego sygnałów przygotowuje się do tej chwili spokoju. Biologicznie rzecz ujmując, uwalnia endorfiny, hormony dobrego samopoczucia. Stwórz zaplecze medytacyjne, zaopatrz się na przykład w fotografię kwiatu lotosu, kojarzącą się z filozofią *zen*, która ułatwi ci oddanie się medytacji. Wybierz dla siebie pozytywne stwierdzenie, na przykład: „Jestem spokojna/y i zrelaksowana/y" lub „Spokój jest we mnie" albo „Jestem wypełniona/y pozytywną energią". Zanotuj je na kartce i zapamiętaj.
Gotowe? A więc zaczynamy medytację:

- **usiądź wygodnie na krześle**, oprzyj się o nie plecami w taki sposób, by zachować stabilność i uważność (nie można zasnąć!);
- **wykonaj trzy głębokie oddechy, zrób to powoli, bez pospiechu** – musisz poczuć, że oddech staje się wolniejszy i że się uspokajasz;
- **skoncentruj się na zdjęciu, które wcześniej zostało przez ciebie wybrane;** podziwiaj je w całości, ale podziwiaj też wszystkie szczegóły, kolory i kształty;
- **zamknij oczy, połóż ręce na klatce piersiowej** i zwróć uwagę na towarzyszące temu doznania. Czy czujesz ciepło, energię, która napływa i krąży w tym właśnie miejscu? A może odczuwasz chłód? Każde z tych doznań jest prawidłowe i odpowiednie. Musisz po prostu przyjąć to, czego w tej chwili doświadczasz;
- **nie zdejmując rąk z klatki piersiowej, powtarzaj bezgłośnie zapisane na kartce pozytywne stwierdzenie** – bez przerwy, jak mantrę; to sprawdzony sposób na zyskanie energii i uspokojenie umysłu;
- **na koniec wykonaj trzy głębokie oddechy, otwórz oczy i... spójrz pozytywnie na wszystko, co się otacza.**

Możesz oddawać się medytacji, kiedy tylko chcesz i kiedy potrzebujesz uspokojenia.

Fot. Marionhorn

eprasa.pl dd30556a58

Olejek do zadań specjalnych

Sandałowiec biały (*Santalum album*) jest używany w medycynie tradycyjnej od tysięcy lat i słynie z wielu właściwości leczniczych.

GÉRALDINE GIBOYAU-BOUR, AROMATERAPEUTKA

Zastosowanie tego drzewa w medycynie ajurwedyjskiej zostało odnotowane w „Ćaraka Samhita", dziele pochodzącym z 400 r. p.n.e.! Jest ono również składnikiem tradycyjnych leków chińskich i tybetańskich. Już w zamierzchłych czasach było używane jako kadzidło podczas obrzędów religijnych. Obecnie jest ono także stosowane do produkcji kosmetyków, perfum i mebli (sandałowiec jest odporny na gnicie i nie przyciąga owadów żywiących się drewnem).

Kiedy sięgać po olejek sandałowy?

Zarówno badania *in vitro*, jak i kliniczne wykazały, że działa on przeciwbakteryjnie, przeciwzapalnie i przeciwnowotworowo (zwłaszcza w przypadku nowotworów skóry), a także wpływa na układ nerwowy. Prawdopodobnie ma również potencjał antyalergiczny i silne właściwości przeciwgrzybicze wobec dermatofitów i drożdżaków, takich jak *Candida albicans* czy *Candida krusei*. W środowisku *in vitro* zwalcza bakterie odpowiedzialne za trądzik, a ponadto niezwykle skutecznie niszczy gronkowca złocistego, w tym jego szczepy antybiotykooporne. Wykazuje również działanie przeciwwirusowe: w warunkach *in vitro* hamuje replikację wirusa opryszczki pospolitej, czyli wargowej (HHV-1), i opryszczki narządów płciowych (HHV-2). Radzi sobie także z wirusem grypy typu A (H3N2). Olejek sandałowy wpływa ponadto korzystnie na skórę w przypadku łuszczycy, atopowego zapalenia skóry, kurzajek i mięczaka zakaźnego (*Moscullum contagiosum*). Dodajmy, że jako silny przeciwutleniacz jest niezłym wymiataczem wolnych rodników, a więc chroni nas przed stresem oksydacyjnym.

Fot. sarangib

Czy pomaga zwalczać stres?

Jedno z pierwszych badań klinicznych dotyczących skutków terapii z zastosowaniem olejku sandałowego potwierdziło, że może on być pomocny w leczeniu bezsenności pierwotnej i wtórnej, co na pewno ucieszy wiele osób.
Jednakże wydaje się, że wykazuje on także bardziej złożone działanie. Otóż na podstawie wyników jednego z badań klinicznych wiemy, że użyty bezpośrednio na skórę, bez stymulacji węchowej, wywołuje zarówno fizjologiczny efekt relaksacyjny, jak i efekt pobudzenia behawioralnego. Według tego samego badania alfa-santalol, główny składnik olejku sandałowego, ma właściwości uspokajające i fizjologicznie relaksujące, przy czym nie oddziałuje na nasz stan emocjonalny i umysłowy.

Kiedy i jak go stosować?

Oto kilka przykładów wykorzystania olejku sandałowego w przypadku popularnych dolegliwości:

- **bóle mięśniowe lub problemy skórne** – olejek sandałowy można zastosować miejscowo lub do masażu, po rozcieńczeniu go olejem roślinnym;
- **stres, niepokój i bezsenność** – można wdychać aromatyczną mgiełkę z kilku kropli olejku sandałowego rozpylonych za pomocą dyfuzora wodnego lub nałożonych na chusteczkę higieniczną.

WAŻNE! Każdy olejek eteryczny, jeśli chcemy zastosować go bezpośrednio na skórę, musi być odpowiednio rozcieńczony – olejami roślinnymi, wodą czy innymi nośnikami. Należy przestrzegać wskazówek zawartych w instrukcjach od producentów. Jeśli chodzi o olejek sandałowy, używa się go zwykle w rozcieńczeniu dwuprocentowym.

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

eprasa.pl dd30556a58

Twój sprzymierzeniec: sofrologia

Jak sobie poradzić z zespołem stresu pourazowego?

ALAIN GIRAUD, DZIENNIKARZ, SOFROLOG

Tragiczne wydarzenia, do jakich doszło we Francji w 2015 roku (seria ataków terrorystycznych, z których najkrwawszy miał miejsce w paryskim teatrze Batacian – *przyp. red.*), a także w następnych latach, były u wielu ludzi przyczyną zespołu stresu pourazowego. Występuje on, jak wiadomo, u osób, które doświadczyły lub były świadkiem traumatycznego zdarzenia, takiego jak właśnie atak terrorystyczny, wypadek czy napad. Według „Diagnostic and statistical manual of mental disorders" (podręcznik z klasyfikacją zaburzeń psychicznych, wydawany przez Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne) zespół stresu pourazowego polega na wielokrotnym przeżywaniu takiego wydarzenia, wraz z flash-backami i koszmarami. Dochodzą do tego zaburzenia lękowe, które w tym przypadku można określić jako syndrom unikania, czyli trzymania się z dala od sytuacji i miejsc, które mogą przypominać o traumie. Obserwuje się również „znieczulenie" psychiczne, prowadzące do utraty zainteresowania jakimikolwiek aktywnościami, które wcześniej sprawiały przyjemność, oraz objawy kliniczne odpowiadające hipertonii, z trwałym stanem napięcia i niepokoju oraz bezsennością.

Od stresu do cierpienia

Objawy utrzymują się przez dłuższy czas (ponad miesiąc) i powodują klinicznie istotne cierpienie lub problemy w funkcjonowaniu społecznym i zawodowym, a także w innych ważnych obszarach życia. Zespół stresu pourazowego jest diagnozowany podczas konsultacji poświęconej traumie. Doktor Patrick-André Chéné, prekursor sofrologii – obok profesora Alfonsa Caycedo, neuropsychiatry, twórcy tej techniki – opublikował książeczkę pt. „Gérer un état de stress post-traumatique avec la sophrologie", wydaną także na płycie CD, która umożliwia poznanie podstawowych technik antystresowych, pozwalających doświadczyć dobrodziejstw sofrologii. Chodzi o ułatwienie pierwszego kontaktu z tą metodą, co w mniej skomplikowanych przypadkach często wystarcza do poradzenia sobie z własnym problemem, a w bardziej złożonych, powiązanych z zespołem stresu pourazowego, bywa zachętą do skonsultowania się z sofrologiem i przygotowania kompleksowego programu pomocowego.

Jak się odstresować?

„Sofrologia, twierdzi dr Patrick-André Chéné, jest bez wątpienia najlepszą metodą antystresową, odnoszącą się aż do trzech biegunów stresu: czynnika stresogennego, skutków stresu i strategii rozwiązywania problemu, którą trzeba – za pomocą technik oferowanych przez sofrologię – odszukać niejako w sobie. Sojusz narzędzi cielesnych i umysłowych sprawia, że sofrologia jest istotną odpowiedzią także na problemy osób, które po doznaniu traumy trafiły do placówek medyczno-psychologicznych.
Za pomocą ćwiczeń oddechowych i odprężających ciało sofrologia oferuje skuteczne rozwiązania w walce z zespołem stresu pourazowego: powrót do kontaktu z własnym ciałem, odprowadzenie negatywnych emocji i przezwyciężenie lęków. Pomaga przezwyciężyć traumę i odzyskać pewność siebie. Spotkania z nią nie można przegapić!

Sofrologia jest bez wątpienia najlepszą metodą antystresową, odnoszącą się do trzech biegunów stresu: czynnika stresogennego, skutków stresu i strategii rozwiązywania problemu, które należy odkryć w sobie

Fot. ykaiavu

eprasa.pl dd30556a58

Napój ze łzawnicy ogrodowej, która jest najbardziej korzystna do wsparcia śledziony

Lekkość bytu w zasięgu ręki

GORĄCY NAPÓJ QI DRINK

delikatna detoksykacja organizmu / harmonizacja i tonizacja organizmu
usunięcie stagnacji i pochmurnego nastroju / wsparcie układu odpornościowego

GF Vegan FORMULA POWDER

Zamawiając telefonicznie (33 812 60 82)
lub mailowo (energy.poland@energy.sk)
na hasło HOLISTIC HEALTH, w okresie MARZEC-KWIECIEŃ,
otrzymujesz **25% rabatu** od ceny detalicznej **QI DRINK**

ENERGY
www.produkty.energy

epresa.pl dd30556a58

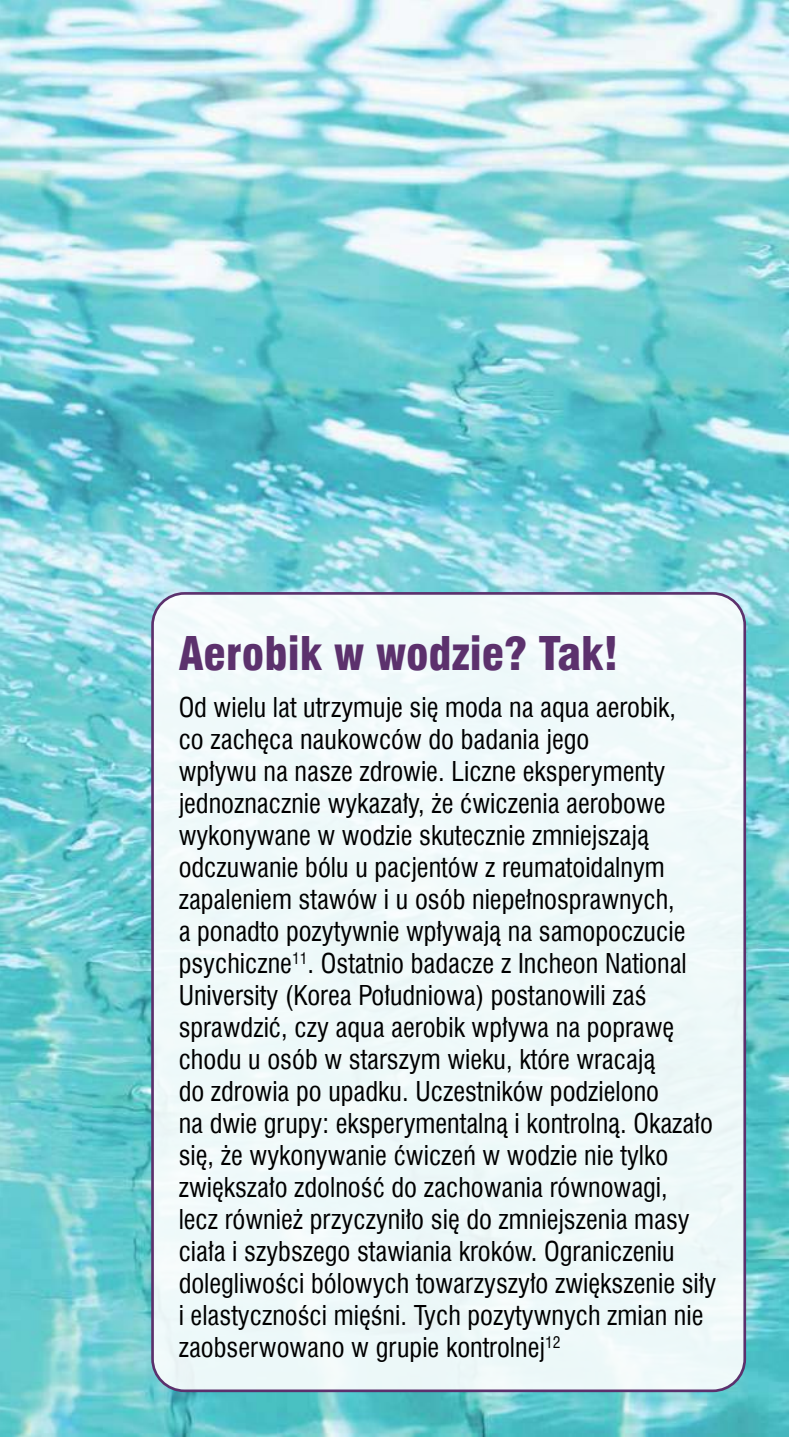
SKORZYSTAJ Z SZANSY I ZACHOWAJ SPRAWNOŚĆ!

Wiele osób uważa, że na ból najlepsza jest „inteligentna" tabletka, która błyskawicznie rozwiązuje problem. Połykamy ją i nie myślimy o obciążeniu, jakim dla żołądka czy wątroby są leki przeciwbólowe. A przecież z bólem można także skutecznie walczyć innymi metodami.

TEKST **ANNA JAROSZ**

Zanim jednak podejmiemy na własną rękę walkę z bólem, należy ustalić, co go wywołuje, gdzie tkwi przyczyna dolegliwości. To może ocenić tylko lekarz na podstawie opisanych przez pacjenta objawów. I tylko lekarz jest w stanie określić, jaka forma terapii może okazać się w danym przypadku skuteczna. Ważne, aby zdać sobie sprawę z tego, że na przykład ból kręgosłupa może być spowodowany przez zmiany zwyrodnieniowe, ale także chorobę nowotworową. W diagnozowaniu bólu ważne są szczegóły – rodzaj bólu, czas jego trwania, nasilenie, czy

eprasa.pl dd30556a58



Aerobik w wodzie? Tak!

Od wielu lat utrzymuje się moda na aqua aerobik, co zachęca naukowców do badania jego wpływu na nasze zdrowie. Liczne eksperymenty jednoznacznie wykazały, że ćwiczenia aerobowe wykonywane w wodzie skutecznie zmniejszają odczuwanie bólu u pacjentów z reumatoidalnym zapaleniem stawów i u osób niepełnosprawnych, a ponadto pozytywnie wpływają na samopoczucie psychiczne[11]. Ostatnio badacze z Incheon National University (Korea Południowa) postanowili zaś sprawdzić, czy aqua aerobik wpływa na poprawę chodu u osób w starszym wieku, które wracają do zdrowia po upadku. Uczestników podzielono na dwie grupy: eksperymentalną i kontrolną. Okazało się, że wykonywanie ćwiczeń w wodzie nie tylko zwiększało zdolność do zachowania równowagi, lecz również przyczyniło się do zmniejszenia masy ciała i szybszego stawiania kroków. Ograniczeniu dolegliwości bólowych towarzyszyło zwiększenie siły i elastyczności mięśni. Tych pozytywnych zmian nie zaobserwowano w grupie kontrolnej[12]

ustępuje po zażyciu leków (znaczenie ma ich rodzaj i dawka), w jakich sytuacjach się zwiększa itd. Niektóre osoby, zwłaszcza przewlekle chore, zmagają się z bólem stawów i mięśni każdego dnia, starając się mu przeciwdziałać. Ale są i takie, które twierdzą, że do bólu można się przyzwyczaić i jakoś z nim żyć. Nie ma jednak takiej potrzeby, zwłaszcza że ból nie daje żadnych korzyści, przynosi wyłącznie fizyczne i psychiczne straty: ogranicza nas, a nawet wpędza w depresję.

Tabletka to nie wszystko

Współczesna medycyna zna wiele sposobów na skuteczną walkę z bólem. Oczywiście jako pierwsza pojawia się myśl o lekach przeciwbólowych. Ale nie należy z nimi przesadzać, bo w nadmiarze mogą być niebezpieczne. Przyjmowanie przez kilka dni leku przeciwbólowego, jeśli mamy pewność, że nam nie zaszkodzi, nie jest niczym złym, ale pod warunkiem że nie doprowadzimy do sytuacji, gdy potrzebna już będzie końska dawka specyfiku. Ważne jest i to, aby pamiętać, że środki przeciwbólowe przyjmuje się po jedzeniu i popija wyłącznie wodą. Nie używamy do tego celu soków owocowych, zawierających silne kwasy. Naukowcy z Arabii Saudyjskiej przeprowadzili badanie, w którym wykazali, w jaki sposób poszczególne napoje zmieniają działanie środków przeciwbólowych. l tak na przykład sok pomarańczowy w przypadku paracetamolu może wpływać na czas uwalniania tej substancji z tabletki, a sok grejpfrutowy zaburza działanie enzymów odpowiadających za metabolizm niektórych leków[1]. Podobnie jest z mlekiem, które może nawet o 50% zmniejszać skuteczność leku. Podczas kuracji rezygnujemy także z chleba razowego i kasz, ponieważ zawarty w nich błonnik wiąże substancje uśmierzające ból, a tym samym nie są one wchłaniane do krwi, tylko ulegają wydaleniu z organizmu. Leków przeciwbólowych nie łączymy też z alkoholem, ponieważ przyspiesza to proces włóknienia, czyli obumierania komórek wątroby. Odstawiamy również kofeinę (kawa, coca-cola), nasilającą działanie leków przeciwbólowych. I pamiętajmy, by nie przekraczać zalecanego dawkowania. Leki przeciwbólowe mają tzw. efekt pułapowy, co oznacza, że nawet po przyjęciu większej dawki preparatu nie zwiększa się jego skuteczność.
Warto wspomnieć, że ból można pokonać za pomocą maści, żeli i plastrów przeciwbólowych. Są one powszechnie dostępne, łatwe w użyciu i bezpieczniejsze niż środki doustne. Najważniejsze jest jednak to, że w minimalnym stopniu obciążają narządy wewnętrzne.

Nie decyduj za lekarza

Wielu chorych chętnie korzysta z zabiegów fizykoterapeutycznych, bo usuwają one ból i likwidują dokuczliwe napięcia mięśni, a przede wszystkim pozwalają dłużej zachować sprawność. Trzeba jednak wiedzieć, że samodzielne wybieranie zabiegów, które mają nas uzdrowić, może nam bardziej zaszkodzić, niż pomóc. Przed rozpoczęciem kuracji konieczna jest konsultacja z lekarzem lub doświadczonym fizjoterapeutą. O tym, jakie zabiegi są odpowiednie dla danej osoby, decyduje wiele czynników, takich jak ogólny stan zdrowia, tolerancja zimna i ciepła czy zaawansowanie choroby. Znaczenie ma także to, czy w chwili rozpoczęcia zabiegów nie występuje zaostrzenie dolegliwości, czyli ostry stan zapalny. W czasie rozmowy ze specjalist*ą* rehabilitacji medycznej padnie pytanie o dotyczące nas choroby przewlekłe, które mogą ograniczać możliwość korzystania z określonej formy fizykoterapii.

Zamiast leków

Fizykoterapia jest jedną z form fizjoterapii, a ogólniej rzecz ujmując – częścią medycyny fizykalnej, polegającej na oddziaływaniu na organizm rozmaitymi bodźcami

eprasa.pl dd30556a58

Zalety elektroterapii

Elektroterapię, czyli leczenie prądem, wykorzystuje się powszechnie w usuwaniu bólu i rozluźnianiu mięśni. Daje dobre rezultaty w przypadku przewlekłego lub ostrego bólu kręgosłupa, nerwobólów, dyskopatii, choroby zwyrodnieniowej stawów, migreny i zapalenia tkanek miękkich. Na ciele pacjenta umieszcza się elektrody, a następnie przepuszcza przez nie specjalnie dobrany prąd. Zabieg trwa zazwyczaj od kilkunastu minut do pół godziny i jest powtarzany codziennie przez 5–10 dni

fizycznymi pochodzącymi z natury (borowina, siarka, promieniowanie słoneczne) lub wytwarzanymi za pomocą specjalnych urządzeń (różnego rodzaju prądy, krioterapia, sauna). Można powiedzieć, że dla każdego znajdzie się coś dobrego. Poznajmy zatem możliwości i zalety różnych metod fizykoterapii.

- **Krioterapia ogólnoustrojowa** – sprawdza się w przypadku 95% osób z chorobami reumatycznymi. Zabieg polega na tym, że w stroju kąpielowym, w czapce i masce zakrywającej usta i nos, w rękawiczkach i ciepłych skarpetach wchodzimy na trzy minuty do komory kriogenicznej, w której temperatura zostaje obniżona do minus 110, a najczęściej do minus 130 st. C. Pacjenci energicznie chodzą w kółko, oddychając płytko przez nos. Po seansie w komorze przez pół godziny intensywnie ćwiczy się w sali gimnastycznej.

Korzyści W czasie przebywania w komorze naczynia krwionośne obkurczają się, a po jej opuszczeniu, wskutek intensywnych ćwiczeń, następuje nagłe ich rozszerzenie. Ta „gra naczyniowa" powoduje wypłukanie czynników zapalnych z organizmu. Są one uwalniane do krwi i zostają wydalone z potem i moczem. Ustępuje stan zapalny oraz ból i dokuczliwe napięcie mięśni, zmniejszają się także obrzęki.

Uwaga Z krioterapii ogólnoustrojowej nie mogą korzystać osoby z chorobą Reynauda, której objawem jest napadowy skurcz tętnic w obrębie rąk i stóp, a także z zakrzepowym zapaleniem żył kończyn dolnych, krioglobulinemią, niestabilną chorobą wieńcową, niewyrównaną niedoczynnością tarczycy, nadczynnością tarczycy i chorobą Hashimoto. Łagodzenie bólu zimnem nie zawsze jest też wskazane u osób w podeszłym wieku, które mają zmiany naczyniowe, zmiany degeneracyjne w układzie nerwowym bądź zaburzenia termoregulacyjne[2].

- **Krioterapia miejscowa** – w czasie zabiegów wykorzystuje się opary ciekłego azotu. Wydobywają się one ze specjalnej dyszy. Strumie*ń* zimnego gazu jest przez kilka minut kierowany na bolesny staw.

Korzyści Ten rodzaj krioterapii wykorzystuje, podobnie jak krioterapia ogólnoustrojowa, „grę naczyniową". W fazie ostrej zapalenia czy urazu skurcz naczyń zmniejsza napływ czynników zapalnych do danego miejsca, a ochłodzenie receptorów bólowych skóry zmniejsza ból. W czasie zabiegów zwiększa się napięcie określonych mięśni, ale później szybko następuje normalizacja. Wszystkie te działania ograniczają stan zapalny, zmniejszają wzmożone napięcie mięśni i ból, poprawiają ruchomość stawu.

Uwaga Z krioterapii miejscowej nie powinny korzystać osoby z chorobą Reynauda, zaburzeniami czucia powierzchownego, zaburzeniami troficznymi skóry, owrzodzeniami i żylakami[3].

Ważne Żadnego spośród zabiegów krioterapii nie stosuje się u osób ze stymulatorami serca, zaburzeniami czucia powierzchownego i owrzodzeniami danego miejsca ciała. Przeciwwskazaniem jest także posiadanie metalowego implantu stawów lub stabilizatora kości[4].

- **Jonoforeza z lekami** – za pomocą prądu stałego wprowadza się bezpośrednio do stawu, kaletek i ścięgien (poprzez pory skóry) jony związków chemicznych o działaniu przeciwbólowym i przeciwzapalnym. Lek w płynie nanosi się na gazę i w formie okładu kładzie na staw. Następnie do gazy przykłada się elektrody, przez które płynie prąd.

Fot. jennyfredrisch

eprasa.pl dd30556a58

Korzyści Z tej formy fizykoterapii mogą korzystać także osoby z zaburzeniami rytmu serca. Zabiegi usuwają lub znacznie ograniczają stan zapalny i ból, poprawia się także ruchomość stawów.

- **Elekroterapia** Lecznicze prądy stosowane w elektroterapii mają różnorakie przeznaczenie, np. prądy interferencyjne i HV (High Voltage) oraz TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation – przezskórna elektrostymulacja nerwów) działają przeciwbólowo, prądy Traberta rozluźniają mięśnie, a prądy diadynamiczne działają przeciwbólowo i równocześnie rozluźniają mięśnie.

Korzyści Elektroterapia wykazuje natychmiastowe działanie przeciwbólowe i rozluźniające, poprawia też ukrwienie.
Uwaga Zabiegów elektroterapii nie stosuje się u osób ze stymulatorami serca, zaburzeniami czucia powierzchownego i owrzodzeniami danego miejsca ciała. Przeszkodą w zastosowaniu elektroterapii są również implanty stawów i stabilizatorów kości[5].

- **Magnetoterapia** – to oddziaływanie na organizm pulsującym polem magnetycznym o małej częstotliwości. W czasie zabiegu możemy być w ubraniu, nie trzeba odsłaniać chorego stawu. Bolesny staw, np. nadgarstek, wkładamy na 10–15 minut do specjalnej obręczy (walca), która wytwarza zmienne pole magnetyczne. W trakcie zabiegu nic nie czujemy, ani mrowienia, ani ciepła czy zimna. Magnetoterapia jest bezbolesna.

Korzyści Efektem działania pulsacyjnego pola magnetycznego jest rozszerzenie naczyń krwionośnych, dzięki czemu krew szybciej przez nie płynie (nawet przez te najmniejsze – włosowate) i w konsekwencji tkanki są lepiej dotlenione i odżywione. Magnetoterapia korzystnie wpływa również na przewodnictwo elektryczne nerwów, co oznacza, że słabiej odczuwamy ból[6].

- **Laseroterapia** – do tego typu terapii używa się w reumatologii laserów niskoenergetycznych, biostymulacyjnych. Podczas zabiegu pacjent wygodnie siedzi lub leży, a głowica lasera przesuwa się przez kilka minut nad chorym (odsłoniętym) stawem. Strumień spolaryzowanego światła lasera penetruje odpowiednie miejsce. Zabieg jest bezbolesny.

Korzyści Podobnie jak w przypadku magnetoterapii, laseroterapia poprawia ukrwienie, rozluźnia mięśnie i usuwa ból[7].

Kąpiele i okłady

Mogą łagodzić bóle zwyrodnieniowe, ale nie wolno ich stosować w przypadku niektórych chorób reumatycznych. Dla przykładu przy RZS czy zespole Sudecka przeciwwskazane

Warto praktykować jogę

Nowe badania potwierdzają jej działanie przeciwbólowe. Wykonywanie asan nie tylko przyczynia się do zachowania równowagi psychicznej, lecz również powoduje, że mięśnie stają się silne i ulegają rozciągnięciu, a stawy odzyskują swoją prawidłową ruchomość, co przekłada się na zmniejszenie bólu, zwłaszcza w przypadku dolegliwości powiązanych z nieprawidłową postawą ciała, które odczuwa wiele osób

Fot. AndiP

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

eprasa.pl dd30556a58

Postaw na przyprawy!

Zawarte w czosnku i cebuli związki siarki ograniczają wytwarzanie hormonów tkankowych podtrzymujących stan zapalny. Działanie przeciwzapalne wykazują również takie rośliny i przyprawy jak kurkuma, anyż, goździki, imbir, bazylia, chrzan, majeranek, cząber, mięta i szałwia

są kąpiele solankowe, ponieważ mogą prowadzić do odwapnienia kości (dla chorych cierpiących na schorzenia reumatyczne odpowiednie są kąpiele siarkowodorowe lub borowinowe). Sól do kąpieli, podobnie jak woreczki z borowiną, można kupić w aptece bez recepty. Rozluźnienie bolących mięśni przyniesie każda kąpiel, którą połączymy z hydromasażem. Można posłużyć się zwykłym prysznicem lub – jeśli to możliwe – kupić specjalny panel do zainstalowania w kabinie prysznicowej lub wannie.
Okłady fango – są przygotowane z borowiny zmieszanej z parafiną. Tak skomponowaną mieszankę można także kupić w aptece, w postaci plastrów wielokrotnego użycia. Wystarczy je podgrzać w wodzie do temperatury 40 st. C i przyłożyć na bolesne miejsce. Mieszanka, którą są nasycone, długo trzyma ciepło, a więc doskonale nadaje się do długotrwałego ogrzewania obolałych tkanek. Zabieg działa przeciwzapalnie i przeciwbólowo. Przynosi ulgę w bólach mięśni i stawów, pomaga w leczeniu przewlekłych stanów zapalnych stawów. Należy zwracać uwagę na temperaturę plastrów, aby nie poparzyć skóry.
Okłady borowinowe – borowina od lat jest wykorzystywana w leczeniu chorób reumatycznych, bólu stawów i mięśni. Specjalne plastry z borowiną można kupić w aptece. Kompres należy podgrzać w wodzie do temperatury 38–40 st. C (nie można tego robić ani w mikrofalówce, ani w piekarniku) i przyłożyć na bolesne miejsce, a następnie przykryć ręcznikiem lub kocem i pozostawić na 15–30 minut. Z każdego plastra borowinowego korzystamy tylko raz, ponieważ nasza skóra „wyciąga" z niego substancje lecznicze[8].

Ratuj się igłami

W leczeniu dolegliwości stawowych bardzo pomocna jest akupunktura. To uznana przez medycynę metoda leczenia kręczu karku, łokcia tenisisty, zespołu bolesnego barku, rwy kulszowej, reumatoidalnego zapalenia stawów oraz kurczu pisarskiego. Zabiegi powinny być wykonywane przez dyplomowanych lekarzy, którzy obok wiedzy na temat akupunktury mają także doświadczenie w leczeniu farmakologicznym. Chociaż zabiegi akupunktury są bardzo bezpieczne, istnieją też przeciwwskazania do ich wykonywania. Należą do nich: uogólnione choroby skórne, schorzenia psychiczne, choroby zakaźne, choroby nowotworowe (ale akupunkturę stosuje się do uśmierzania bólu u pacjentów w stanach terminalnych), tzw. ostry brzuch, czynna gruźlica oraz niektóre schorzenia układu krążenia i oddechowego.

Przydatne urządzenia

W sklepach medycznych można kupić wiele rodzajów niewielkich urządzeń, które pomagają walczyć z bólem. Niezwykle poręczny jest aparat przypominający kształtem gruby długopis (np. Pain Gone). Urządzenie to generuje prąd o odpowiednim natężeniu, który pobudza zakończenia nerwowe i stymuluje wytwarzanie naturalnych substancji przeciwbólowych, czyli endorfin. Związki te blokują transmisję bodźców bólowych na poziomie rdzenia kręgowego i mózgu. W urządzeniu wykorzystano prądy TENS, stosowane w medycynie do przezskórnej stymulacji nerwów od 20 lat. „Długopis" jest prosty w użyciu. Wystarczy przyłożyć jego końcówkę do skóry w bolesne miejsce ciała i nacisnąć przycisk 30–40 razy. Zabieg należy powtarzać 5–7 razy dziennie.
Podobnie działają urządzenia, w których elektrody przewodzące prąd są rozmieszczone na specjalnym plastronie o powierzchni kartki papieru w formacie

Fot. Bru-nO

eprasa.pl dd30556a58

A4 lub są umieszczone na długich przewodach elektrycznych, co pozwala bez problemu stymulować nerwy, np. w okolicy lędźwiowej, barku czy kręgosłupa.
Lampy Sollux Wykorzystuje się w nich lecznicze właściwości promieniowania podczerwonego. Działanie przeciwbólowe tych lamp jest uzależnione od rodzaju zastosowanego filtra. Czerwony filtr rozgrzewa, powoduje przekrwienie tkanek, a więc ma działanie przeciwzapalne. Taką terapię można stosować przy przewlekłych stanach zapalnych. Filtr niebieski działa przeciwbólowo. Polecany jest przy neuralgiach, przeczulicach i ostrych stanach zapalnych, ponieważ znacznie ogranicza promieniowanie cieplne, które mogłoby zaostrzyć stan zapalny. Podczas naświetlań miejscowych lampę ustawia się w odległości 20–30 cm od obszaru ciała, który ma być nagrzewany (w zależności od wrażliwości pacjenta), a przy naświetlaniach ogólnych – w odległości ponad 100 cm. Czas naświetlania zależy od mocy żarówki i rodzaju schorzenia, a intensywność działania m.in. od odległości lampy od skóry i czasu ekspozycji. Przy wykonywaniu naświetlań, szczególnie w okolicy twarzy i klatki piersiowej, oczy należy ochronić specjalnymi okularami.
Lampy Bioptron Emitują światło polichromatyczne, co oznacza, że zawiera ono szeroki zakres długości fal, obejmujący światło widzialne i część zakresu podczerwieni. Widmo elektromagnetyczne lampy nie zawiera promieniowania ultrafioletowego i ma średnią gęstość energetyczną (2,4 J/cm^2), która pozytywnie wpływa na przebieg procesów biologicznych w organizmie. Terapia tym rodzajem światła jest planowana indywidualnie. Przed rozpoczęciem naświetlań konieczna jest konsultacja z lekarzem, który orzeknie, czy takie zabiegi w ogóle można w danym przypadku stosować. Specjalista określi także ramy czasowe kuracji.
Lampy LED W tych niewielkich urządzeniach zastosowano diody elektrostymulacyjne, które emitują światło bliskie podczerwieni. Naświetlanie bolesnych okolic ciała światłem pochodzącym z lampy ledowej zwiększa miejscowy przepływ krwi, dzięki czemu z komórek wypłukiwane są substancje odpowiedzialne za rozwój stanu zapalnego. To zaś łagodzi ból spowodowany urazem, zapaleniem nerwów i stawów czy przeciążeniem mięśni.

Wspomagaj swoje stawy

W metaanalizie badań nad skutecznością palmitoiloetanoloamidu (PEA) w zwalczaniu stanu zapalnego i bólu, która została przeprowadzona w 2021 roku pod kierunkiem dr. Paula Claytona, doradcy w Committee on the Safety of Medicines (Wielka Brytania), substancję tę określono jako „naturalny związek do zarządzania zdrowiem". Istnieją bowiem naukowe dowody na to, że PEA, jako

REKLAMA

kenay®
ul. Częstochowska 25, 62-800 Kalisz
tel. 62 757 35 88 | 62 757 35 89
WWW.KENAY.COM.PL
ODWIEDŹ NASZ SKLEP INTERNETOWY
eprasa.pl dd30556a58

mediator lipidowy podobny do endokannabinoidów, wykazuje szerokie działanie przeciwzapalne, przeciwbólowe, przeciwdrobnoustrojowe, immunomodulujące i neuroprotekcyjne. W badaniu, które odbyło się w 2012 roku, jednej grupie osób z chorobą zwyrodnieniową stawu skroniowo-żuchwowego podawano PEA, a drugiej – ibuprofen. Zaobserwowano, że po dwóch tygodniach kuracji dolegliwości bólowe zmniejszyły się istotnie tylko w grupie pierwszej. Co ważne, przyjmowanie PEA przyczyniło się do zwiększenia zakresu ruchomości tego stawu. I nie powodowało skutków ubocznych.
W następstwie kontuzji sportowych, urazów i siedzącego trybu życia problemy ze stawami mają coraz młodsi ludzie. Dochodzi do tego wtedy, gdy uszkodzeniu ulega chrząstka stawowa (twarda, ale elastyczna tkanka łączna szkieletowa pokrywająca powierzchnię stawową kości). Chrząstka chroni główkę kości przed tarciem i ścieraniem się, pozwala na swobodne wykonywanie skomplikowanych ruchów. Uszkodzenie chrząstki stawowej nie tylko znacznie ogranicza ruchomość stawów, ale też powoduje silny ból przy każdym ruchu. Dlatego ważna jest jej naprawa lub choćby częściowa regeneracja. Pomocne w tym przypadku są dwie substancje: siarczan chondroityny i siarczan glukozaminy. Siarczan glukozaminy może być łączony z solami sodu lub potasu. Ma to duże znaczenie w terapii, ponieważ lekarz może u chorego z nadciśnieniem (który musi ograniczać spożycie sodu, czyli soli) zastosować preparat z potasem, by osiągnąć ten sam cel – poprawę ruchomości stawów. Glukozamina przyjmowana doustnie w 98% wchłania się do krwi. Gdy jej stężenie jest wystarczająco duże, rozpoczyna się synteza proteoglikanów, które – mówiąc w uproszczeniu – ułatwiają wbudowywanie się cząsteczek siarki do tkanki chrzęstnej. Siarczan glukozaminy sprzyja tworzeniu się macierzy tkanki chrzęstnej, a więc może ją naprawić. W efekcie dochodzi do zmniejszenia bólu i poprawienia ruchomości stawów. Podobnie działają preparaty zawierające siarczan chondroityny.
Glukozamina, na co wskazują wyniki badań naukowych, powoduje zahamowanie zmian zwyrodnieniowych, ale nie regeneruje chrząstki stawowej. Warto pamiętać, że dopóki na powierzchni stawów pozostaje niewielka choćby ilość tkanki chrzęstnej, zawsze istnieje możliwość jej odbudowy. Dlatego warto korzystać z preparatów, które temu służą.

Bądź bliżej natury

W walce z bólem stawów i mięśni coraz chętniej korzystamy z preparatów o naturalnym pochodzeniu. Jest ich wiele i znaczna część z nich ma potwierdzone badaniami klinicznymi właściwości lecznicze. Najstarszym sposobem walki z chorymi i opuchniętymi stawami są **okłady z kapusty**. Liście kapusty należy zmiażdżyć i przyłożyć do bolesnego stawu. Trzeba jednak uważać, by nie doszło do odparzenia skóry. Kapusta zawiera składniki, które zmniejszają obrzęk stawów. To przynosi ulgę, ale nie leczy podstawowego schorzenia.
Sprawdzonym sposobem na przeciążeniowy ból kolan są **okłady z cebuli**. Drobno posiekaną cebulę należy rozłożyć na gazie, owinąć nią kolana i pozostawić, dopóki nie minie uczucie pieczenia.
Działanie łagodzące ból, jak i przeciwzapalne, ma również **świeży chrzan**, który należy utrzeć i na ręczniku lub gazie przykładać do kolan przez około 10 minut.
Regularne **picie tranu** – tłuszczu pozyskiwanego z wątroby ryb dorszowatych, zmniejsza bóle stawowe, a także opóźnia procesy degeneracji tkanki chrzęstnej.
W walce z bólem kolan warto wykorzystać zioła, a zwłaszcza **podbiał**. Trzy łyżeczki ziela zalej 2 szklankami wody i gotuj przez 5 minut. Gdy wywar nieco ostygnie, namocz w nim gazę i przyłóż na kolano. Owiń folią i pozostaw na godzinę.
Ból stawów złagodzi również masaż wykonany mieszanką łączącą pieprz cayenne z oliwą. Łyżeczkę pieprzu dodaj do pół szklanki oliwy, całość wymieszaj. Masuj tą miksturą bolący staw 2–3 razy dziennie.
W terapii chorób reumatycznych coraz częściej jest wykorzystywany **ekstrakt z kadzidłowca indyjskiego** (*Boswellia serrata*), który zawiera kwasy bosweliowe, wykazujące działanie przeciwzapalne. Przyjmowanie kadzidłowca zmniejsza ból kości, stawów i mięśni, a także usuwa opuchliznę. Przyczynia się też do zwiększenia zakresu ruchomości stawów oraz zapobiega procesom zapalnym i zwyrodnieniowym w tkance chrzęstnej. Preparaty zawierające wyciąg z kadzidłowca są pomocne w przypadku reumatoidalnego zapalenia stawów. Kadzidłowiec ma właściwości antydepresyjne, co jest szczególnie ważne w leczeniu chorób przewlekłych.
W celu rozluźnienia mięśni warto stosować **olejek laurowy**. Stymuluje on ich relaksację oraz reguluje krążenie krwi. Pomaga ponadto w migrenach i bólach głowy (masaż skroni). Masaż olejkiem laurowym, rozcieńczonym olejem bazowym, sprawdza się także w przypadku takich części ciała jak kark, ramiona i szyja.
W leczeniu i profilaktyce chorób stawów najczęściej stosowanym środkiem jest **MSM, czyli siarka organiczna**. Nie

Taneczne ruchy usuwają ból

Mimo że zawodowi tancerze uskarżają się często na dolegliwości spowodowane przeciążeniem narządu ruchu, terapia tańcem, czyli choreoterapia, zyskuje coraz więcej zwolenników. Nic dziwnego, to doskonała metoda walki ze stresem, samotnością i depresją, pozwalająca ponadto zadbać o kondycję fizyczną i pomagająca w łagodzeniu dolegliwości bólowych. W terapii tańcem nie chodzi o sportowy wyczyn, tylko o rekreację. Najważniejsze jest to, by intensywność treningów i rodzaj tanecznych ruchów były dostosowane do możliwości uczestników zajęć. Połącz przyjemne z pożytecznym!

eprasa.pl dd30556a58

tylko przyczynia się ona do zredukowania bólu, obrzęku i sztywności stawów, ale także, co ważne, zmniejsza stany zapalne w ich obrębie. Pomaga też w regeneracji całego układu szkieletowego. Polecana jest ponadto w przypadku zespołu cieśni nadgarstka, choroby zwyrodnieniowej stawów i reumatoidalnego zapalenia stawów. Jest ważnym składnikiem suplementów diety dla sportowców i osób starszych, u których mogą występować problemy z prawidłowym działaniem układu kostno-stawowego.

Potęga masażu

Bez gimnastyki i zabiegów rehabilitacyjnych nie jest możliwe ani skuteczne leczenie chorób reumatycznych, ani uśmierzanie związanego z nim bólu. Paradoksalnie najbardziej wytrwale należy ćwiczyć wtedy, gdy pojawia się ból, bo jest to sposób na jego zmniejszenie poprzez poprawienie ruchomości stawów, rozluźnienie przykurczów, pobudzenie krążenia i wzmocnienie mięśni. Jeśli ból jest trudny do zniesienia w danym dniu, możemy ograniczyć się do delikatnego masażu. Nie chodzi tu o masaż obolałych stawów, tylko dochodzących do nich mięśni i ścięgien. Gdy dokuczają nam np. stawy dłoni, masujemy mięśnie przedramienia (między łokciem a nadgarstkiem).

Fot. pixelia

Najlepiej stosować technikę uciskową – obejmujemy np. lewą dłonią prawą rękę tuż przy łokciu, uciskamy przez kilka sekund, zwalniamy ucisk, przesuwamy dłoń niżej i znów uciskamy. Gdy bolą nas stawy skokowe (kostki nóg) lub stawy stóp, robimy masaż mięśni łydek, gdy bolą kolana – masaż mięśni ud, polegający na uciskaniu ich obiema dłońmi. Do masażu możemy używać maści czy żeli przeciwbólowych, rozgrzewających.

Dobrze nakarm swoje stawy

W diecie korzystnej dla stawów nie powinno brakować półtłustego nabiału, np. kilku łyżek twarogu, szklanki mleka, jogurtu czy kefiru. Nabiał to źródło białka, które jest budulcem dla chrząstki stawowej. By zachować zdrowe stawy, wybierajmy pieczywo pełnoziarniste i razowe, niełuskany ryż, makarony razowe, otręby i warzywa strączkowe. Tego rodzaju pokarm jest źródłem błonnika, który chroni przed nadwagą, a więc minimalizuje obciążenie stawów. Witaminy z grupy B zapobiegają zaś niekorzystnym zmianom w mazi stawowej. Z kolei ryby morskie (makrela, halibut, flądra, tuńczyk, śledzie, sardynki) zawierają kwasy tłuszczowe omega-3, które poprawiają ruchomość stawów i przyspieszają wytwarzanie hormonów łagodzących procesy zapalne. Są także źródłem witaminy D, która ułatwia przyswajanie wapnia i działa przeciwzapalnie. Siemię lniane i orzechy włoskie dostarczają sporo witaminy E, która ma działanie przeciwzapalne. Natomiast zawarte w czosnku i cebuli związki siarki ograniczają wytwarzanie hormonów podtrzymujących stan zapalny. Podobne właściwości mają niektóre rośliny i przyprawy, takie jak kurkuma, anyż, goździki, imbir, bazylia, chrzan, majeranek, cząber, mięta i szałwia. Przyprawy dodatkowo wspomagają trawienie i przyśpieszają przemianę materii, co ułatwia walkę z nadwagą i otyłością. A warzywa i owoce pozwalają zachować elastyczność stawów. W diecie nie powinno zabraknąć marchwi (surowej i gotowanej), kapusty, ogórków, porów, brokułów, pietruszki, buraków, selera, kiełków, jagód, żurawiny, truskawek (również mrożonych), cytrusów i dzikiej róży. To źródła antyoksydantów (m.in. beta-karotenu, witaminy C, flawonoidów), które chronią stawy przed zmianami zwyrodnieniowymi. Witamina C jest potrzebna stawom do wytwarzania kolagenu, który buduje chrząstkę, poprawia stan tkanki łącznej i ścięgien[9].

Warto pamiętać, że dolegliwości stawowe mogą się nasilać pod wpływem tłuszczów zwierzęcych, bo utrudniają one wchłanianie białek potrzebnych do budowy stawów. Mięso wieprzowe i wołowe, żółtka jaj, tuńczyk, wątróbka, masło i śmietana zawierają dużo kwasu arachidonowego, który przyczynia się do rozwoju stanów zapalnych stawów i hamuje wchłanianie korzystnych dla stawów kwasów tłuszczowych omega-3. Z kolei pieczywo pszenne zawiera węglowodany, które sprawiają, że łatwiej tyjemy, a tym samym przeciążamy stawy.

eprasa.pl dd30556a58

Polifenole i stany zapalne

Jabłka są bogatym źródłem polifenoli (w tym również kwercetyny). Te organiczne związki chemiczne, naturalnie występujące także w innych owocach i warzywach, chronią komórki przed działaniem wolnym rodników tlenowych, zapobiegając w ten sposób stresowi oksydacyjnemu, co zmniejsza ryzyko rozwoju wielu schorzeń, takich jak cukrzyca, choroby układu sercowo-naczyniowego i zapalenie stawów

Suplementacja dla kości i stawów

Kości, stawy i układ krążenia tworzą niejako system naczyń połączonych. Zaniedbanie któregokolwiek z tych elementów powoduje, że pozostałe składowe systemu, dzięki któremu chodzimy czy uprawiamy ogródek, momentalnie na to reagują, a wtedy odczuwamy ból i doświadczamy ograniczenia ruchomości. Jakie suplementy temu zapobiegają?

Kolagen – to białko, które w dużej mierze zapewnia właściwą jędrność i elastyczność chrząstki oraz odpowiednie nawilżenie stawu i prawidłową ilość mazi, dzięki której głowy poszczególnych kości płynnie przemieszczają się w stawach podczas ruchu i nie ocierają się o siebie. Dlaczego jest to ważne? Jeśli kość trze o kość, odczuwamy silny ból. Ponieważ ból podczas ruchu zniechęca nas do aktywności fizycznej, rezygnujemy z niej. Efekt? Zakłócone krążenie krwi i limfy (chłonki).

Diosmina – to organiczny związek chemiczny, który chroni naczynia krwionośne i je uelastycznia, a także zapobiega zastojom krwi w naczyniach żylnych i usprawnia przepływ chłonki. Pamiętajmy, że układ krążenia to wielki wielbiciel ruchu. Ruch jest też żywiołem samej krwi i chłonki – obie wypełniają prawidłowo swoje zadania tylko wtedy, gdy bez trudu przemieszczają się w organizmie. Krew sprawnie rozprowadza wówczas do komórek tlen, składniki pokarmowe i ciepło, a odprowadza z nich toksyny i dwutlenek węgla. Z kolei limfa porusza się w naczyniach limfatycznych dzięki skurczom mięśni gładkich, do których dochodzi podczas aktywności fizycznej. Wszystko to przyspiesza procesy regeneracyjne, dzięki którym uszkodzone kości lub stawy szybciej odzyskują sprawność. Ponadto zarówno krew, jak i limfa, między innymi dzięki temu, że się ruszamy, chronią stawy i kości przed czynnikami zakaźnymi.

Selen – to wielki przyjaciel kości. Już w życiu płodowym selenoproteiny chronią kości przed stresem oksydacyjnym, a przez całe życie człowieka pierwiastek ten przeciwdziała stanom zapalnym kości i stawów oraz utracie masy kostnej. Im jest go mniej w diecie, tym gorsza jakość kości. Mniejsze jest też przyrastanie nowej tkanki kostnej i jej dojrzewanie, bo tworzące kość komórki, zwane osteoblastami, wolniej się namnażają i zmieniają w dojrzałe osteocyty, czyli komórki tworzące kości.

Cynk – to pierwiastek, którego potrzebuje każda komórka naszego ciała. Nasz organizm nie wytwarza ani nie magazynuje cynku, dlatego musi być do niego dostarczany z zewnątrz. Naturalne źródła cynku to m.in. mięso, ryby, jaja, owoce morza, sery, fasola, orzechy i kiełki pszenicy. Cynk przyjmowany w postaci suplementów, jako uzupełnienie diety, wzmacnia naturalną odporność organizmu i pobudza jego działania naprawcze. Jest pomocny w łagodzeniu bólu, który towarzyszy chorym na reumatoidalne zapalenie stawów[10]. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34400864/
2. https://www.mp.pl/pacjent/rehabilitacja/fizykoterapia/leczenie-zimnem/130233,leczenie-zimnem-zimno-terapeutyczne
3. https://www.mp.pl/pacjent/rehabilitacja/fizykoterapia/leczenie-zimnem/129719,kriostymulacja
4. https://fizjotechnologia.com/dziedziny-fizjoterapii/elektroterapia/jonoforeza-stosowane-leki-i-ich-dzialanie-uzupelnienie.html
5. https://www.mp.pl/pacjent/rehabilitacja/fizykoterapia/leczenie-pradem-elektrycznym/129340,prady-tens
6. https://www.mp.pl/pacjent/rehabilitacja/fizykoterapia/leczenie-pradem-elektrycznym/129349,zmienne-pole-magnetyczne
7. https://www.mp.pl/pacjent/rehabilitacja/fizykoterapia/leczenie-swiatlem/130229,laseroterapia
8. https://uzdrowisko-konstancin.pl/zabiegi-borowinowe-w-domu/
9. Carper J., Żywność twój cudowny lek, Vesper 2008
10. Uzdrawiająca moc witamin, minerałów i ziół, Przegląd Reader s Digest, 2000
11. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3576139/
12. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3820233/

Fot.monofocus

eprasa.pl dd30556a58

Ta ponura wiadomość wywołuje silne, obezwładniające emocje, które są przeszkodą w racjonalnym myśleniu i działaniu. Jak wyjść z impasu?

Właśnie zdiagnozowano u ciebie raka?

6 kroków, które pomogą ci przetrwać pierwszy, najtrudniejszy tydzień

MARK J. FESLER, DR N. MED., SAINT LOUIS UNIVERSITY CANCER CENTER

Pierwsze dni po usłyszeniu diagnozy: „rak", są najbardziej przerażającym i stresującym życiowym doświadczeniem, z którym niełatwo się oswoić.
To sprawdza się najlepiej Skupienie się na konkretnych działaniach w pierwszym tygodniu po diagnozie nowotworu znacznie obniża poziom stresu i ukierunkowuje myśli na plan leczenia, pozwala na podejmowanie właściwych decyzji i wzmacnia organizm, niewykluczone nawet, że zwiększa szanse na wyzdrowienie. Przedstawione poniżej wskazówki są uniwersalne, niemniej należy je dostosować indywidualnie do każdego pacjenta. Pomogą uporządkować sytuację, która w przeciwnym razie może spowodować chaos w życiu chorego i być dla niego zbyt dużym wyzwaniem.

1. Nie rób ze swojej choroby sekretu

Początkowo wielu pacjentów ukrywa diagnozę. Może to być spowodowane wyparciem, brakiem dokładnych informacji i/lub tym, że chory nie chce martwić swoich najbliższych. Lepiej jednak natychmiast porozmawiać z wybranymi członkami rodziny i bliskimi przyjaciółmi. Spotkaj się zatem z najbliższa rodziną i przyjaciółmi, z każdą osobą indywidualnie bądź umów jedno spotkanie ze wszystkimi naraz, podziel się diagnozą. Szczegółowe informacje możesz przekazać w późniejszym czasie. Możesz także zadzwonić do przyjaciół i członków rodziny, by przekazać im informację o swojej chorobie, ale nie komunikuj jej za pośrednictwem wiadomości tekstowych lub mediów społecznościowych.
Miłość i wsparcie duchowe, podobnie jak praktyczna pomoc w przygotowaniu posiłków czy organizowaniu przejazdów na badania i konsultacje lekarskie, której mogą udzielić ci bliscy i przyjaciele, zmniejszą dźwigany przez ciebie ciężar i niepokój bardziej, niż może ci się wydawać.

2. Umów się na wizytę u onkologa w pierwszym tygodniu po diagnozie

Pacjentom oczekującym na pierwszą wizytę u onkologa towarzyszy ogromny strach. Z moich obserwacji wynika, że u osób, które niezwłocznie udają się do tego specjalisty, występują mniejsze zaburzenia lękowe.
Pacjent powinien zatem trafiać do onkologa najpóźniej w ciągu tygodnia od postawienia diagnozy. Ważne, by w krótkim czasie skonsultować się z onkologiem, który specjalizuje się w leczeniu wykrytego u ciebie rodzaju nowotworu, przykładowo z ginekologiem onkologiem (pamiętaj, że zawsze warto mieć więcej niż jedną opinię lekarską).
Podczas wizyty otrzymasz szczegółowe informacje o tym, w jakim stadium jest choroba, gdzie dokładnie nowotwór jest zlokalizowany, jakie są prognozy, jaki sposób leczenia będzie optymalny i jak choroba wpłynie na twoje dalsze życie. Zdobycie tej wiedzy często pomaga uporać się z lękiem.
Przygotuj się do wizyty Utwórz listę pytań, które wydają ci się ważne. Zapisz je, aby z powodu stresu nie zapomnieć ich zadać podczas wizyty. Przed konsultacją z onkologiem zechcesz zapewne poszukać informacji o swojej chorobie w Internecie. Ogranicz się jednak do przeglądania wiarygodnych stron, powiązanych z rzetelnymi fundacjami i organizacjami działającymi na rzecz jakości życia chorych na raka (ich adresy można znaleźć na stronie

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

Fot. sabinevanerp

eprasa.pl dd30556a58

www. mnm.bio/21-organizacji-onkologicznych-dla-pacjentow-i-ich-bliskich/ – *przyp. red.*)
Ważne! Nie wyciągaj pochopnych wniosków na podstawie informacji z sieci, które mogą być dla ciebie niezupełnie zrozumiałe. Pamiętaj też, że sposoby leczenia mogą ulec zmianom w krótkim czasie. Z kolei prognozy i inne dane statystyczne są zazwyczaj oparte na uśrednieniach i wartościach przeciętnych. Informacji zdobytych w Internecie użyj głównie w celu sformułowania pytań do onkologa.

3. Na pierwszą wizytę u onkologa zabierz ze sobą 1–3 osoby

Pacjenci są często tak bardzo przytłoczeni diagnozą, że ich umysł nie przyswaja wszystkich ważnych informacji, które otrzymują podczas pierwszej wizyty. Najbliżsi i/lub przyjaciele mogą słuchać, robić notatki i zadawać pytania. Mogą również poinformować lekarza o objawach, które zauważyli, a których pacjent może nie być świadomy. Doradzam zabranie aż trzech bliskich osób lub przyjaciół, ponieważ chodzi nie tylko o postawienie jak największej liczby ważnych pytań, lecz również o udzielenie ci wsparcia. Jeśli lekarz wyrazi zgodę, możesz nagrywać przebieg wizyty (łatwa w użyciu jest aplikacja dyktafon, dostępna na smartfonie).

4. Rozważ zasięgnięcie drugiej opinii

Jeśli jest to możliwe, warto przed rozpoczęciem leczenia postarać się o dodatkową opinię od lekarza niepowiązanego zawodowo z prowadzącym cię onkologiem. Nie ma powodu, by czuć się niekomfortowo, informując lekarza o swoich planach skontaktowania się z innym specjalistą – w przypadku raka to powszechna praktyka, często nawet wymagana przez niektórych ubezpieczycieli. Potwierdzenie informacji, którymi już dysponujesz, przez drugiego lekarza może zadziałać uspokajająco w kontekście trafności planowanego sposobu leczenia. Jeśli jednak druga opinia różni się od pierwszej, lepiej dowiedzieć się o tym jak najwcześniej. Prywatne ubezpieczenie zdrowotne zazwyczaj pokrywa koszt uzyskania drugiej opinii, jednak należy to sprawdzić w firmie ubezpieczeniowej lub za pośrednictwem agenta.

Sprzymierzeńcem w walce z rakiem może być również odpowiednia dieta. Na przykład sulforafan, izotiocyjanian występujący w największej ilości w brokułach i ich kiełkach, blokuje powstawanie nowotworowych mutacji DNA, a także przyczynia się do eliminacji komórek tworzącego się nowotworu

5. Zapanuj nad stresem

Po otrzymaniu diagnozy możesz odczuwać silny niepokój i/lub cierpieć na bezsenność. Aby zadbać o swoje zdrowie, porzuć nieistotne sprawy i skup się na aktywnościach, które pomogą ci uwolnić się od stresu, takich jak ćwiczenia i prawidłowe odżywianie. Porozmawiaj z lekarzem o tym, jakie rodzaje aktywności fizycznej i diety są w twojej sytuacji najlepsze, a przede wszystkim – o lękach czy depresji, jeśli podejrzewasz, że ją masz. Być może otrzymasz dzięki temu skierowanie do specjalisty z zakresu zdrowia psychicznego, na przykład psychoterapeuty, psychologa czy psychiatry, a jeśli okaże się to koniecznie, także receptę na krótko działające leki, takie jak alprazolam (xanax), które pomogą ci uwolnić się od niepokoju i odetchnąć.
Ważne! Pomocne mogą być także grupy wsparcia i warsztaty organizowane dla osób zmagających się z rakiem, które łatwo znaleźć w Internecie. Niektórzy pacjenci deklarują, że wolą unikać tego rodzaju zajęć, ponieważ uczestnictwo w nich sprawia, że czują się przytłoczeni diagnozą. Jeśli tak jest, nie wolno się zmuszać do korzystania z takiej formy pomocy – pacjent ma prawo sam decydować o tym, jaki rodzaj wsparcia jest dla niego najlepszy.

6. Zainteresuj się badaniami klinicznymi

Choć większość ludzi uważa, że do badań klinicznych włączani są jedynie pacjenci w bardzo zaawansowanych stadiach choroby, nie jest to prawdą. Przeprowadza się je w odniesieniu do chorób nowotworowych w różnych stadiach rozwoju. Faktem jest jednak to, że badania te mogą być obwarowane specyficznymi wymaganiami dotyczącymi rekrutacji kandydatów. Dlatego warto jak najszybciej zapytać swojego lekarza o badania kliniczne, które mogą okazać się pomocne w twoim przypadku.

7. Poproś o wsparcie

Poradzenie sobie ze wszystkimi aspektami choroby nowotworowej to przytłaczające wyzwanie, dlatego pozwól, by rodzina, przyjaciele i bliscy znajomi byli dla ciebie wsparciem. Proś o pomoc, kiedy czujesz, że z czymś nie jesteś w stanie sobie poradzić. Nie zapominaj, że działają również służby socjalne (w Polsce chorzy mogą w wielu przypadkach liczyć na dodatkowe świadczenia wypłacane przez ZUS; patrz: https://www.infor.pl/prawo/prawa-seniora/ubezpieczenia-spoleczne/3085801,Swiadczenia-z-ZUS-dla-chorych-na-raka.html/).

Fot.silviarita

eprasa.pl dd30556a58

TO WARTO WIEDZIEĆ!

Twój oddech pachnie czosnkiem? Zjedz jabłko, sałatę lub miętę, podpowiadają specjaliści z Ohio State University na podstawie swojego badania, którego wyniki opublikowano w „Journal of Food Science". Za zapach oddechu po spożyciu czosnku odpowiadają lotne związki siarki, występujące w tej roślinie. Uczestnicy badania po żuciu czosnku przez 25 sekund spożywali różnorakie pokarmy i napoje. Surowe jabłko, sałata oraz liście mięty okazały się najbardziej efektywne w neutralizowaniu nieprzyjemnego zapachu przez co najmniej godzinę, a działanie to było możliwe dzięki występującym w nich związkom fenolowym i enzymom. Sok jabłkowy był mniej skuteczny, prawdopodobnie dlatego, że proces jego powstawania zmienia strukturę fenoli i sprawia, ze stają się one niezdolne do wiązania się z substancjami lotnymi. Picie herbaty nie przyniosło w zasadzie żadnego efektu. Wcześniejsze badania wykazały, że czosnkowy zapach oddechu łagodzą też śliwki, brzoskwinie, wiśnie (bardziej niż cytrusy, winogrona czy gruszki), a także seler, pietruszka, pieczarki i mleko.

Korzystanie z biurka do pracy na stojąco pozwala w ciągu godziny spalić kilka kalorii więcej, na co wskazują dane pochodzące z badania opublikowanego w „Occupational Medicine". 18 osób używało identycznych stanowisk pracy w pozycji siedzącej, stojącej lub mieszanej (co pół godziny następowała zmiana pozycji siedzącej na stojącą lub odwrotnie). Pozycja stojąca pozwalała spalić średnio 8 dodatkowych kalorii w porównaniu z pozycją siedzącą (w przypadku osoby ważącej 75 kg), podczas gdy pozycja mieszana pomagała spalić kolejne 6 kalorii.

Energiczny marsz po każdym posiłku pomaga diabetykom kontrolować poziom cukru we krwi bardziej niż zwykły spacer w ciągu dnia, co wykazali autorzy badania opublikowanego w czasopiśmie „Diabetologia". Przez dwa tygodnie 41 osób z cukrzycą typu 2 (średni wiek 60 lat) maszerowało przez 10 minut po każdym z trzech głównych posiłków (grupa I) albo przez 30 minut o dowolnej porze dnia (grupa II). Po upływie dwóch tygodni grupy zamieniły się rolami na kolejne 2 tygodnie. Poziom glukozy we krwi, mierzony trzy godziny po każdym posiłku, był znacznie niższy u badanych z obu grup, gdy maszerowali po posiłkach. Absolutnie spektakularne zmniejszenie glikemii, w porównaniu z okresem poprzedzającym badanie, obserwowano po kolacji (zwykle bogatej w węglowodany). Wniosek? Wieczorne spędzanie czasu przed telewizorem, które dla wielu osób jest normą, lepiej zamienić na jakąkolwiek formę aktywności fizycznej. Autorzy pracy zaznaczyli, że kolejne badania powinny skupić się

na sprawdzeniu, czy dłuższy marsz po posiłku przynosi więcej korzyści i czy przekładają się one długoterminowo na ogólną poprawę kontroli glukozy we krwi oraz stan zdrowia.

Suplementy z melatoniną mogą zmniejszyć częstość występowania ataków migreny, co sugerują autorzy brazylijskiego badania opublikowanego w „Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry". Wzięło w nim udział 178 ochotników w wielu 18–65 lat, cierpiących na migrenę. Zostali oni podzieleni na trzy grupy: przyjmujących przed snem melatoninę (3 mg), standardowe leki na migrenę (25 mg amitryptyliny) lub placebo. Badanie trwało 12 tygodni. Melatonina zmniejszała częstość ataków migreny tak samo efektywnie jak lekarstwo, jednocześnie wykazując mniej działań niepożądanych i częściej przynosząc ulgę. Według naukowców hormon ten zapobiega wystąpieniu migreny poprzez oddziaływanie na wiele substancji chemicznych w mózgu i zmniejszenie stanów zapalnych.

Nie kupuj ozdobnych soczewek kontaktowych w salonach piękności lub sklepach z gadżetami, ostrzega amerykańska Food and Drug Administration (FDA). Wprawdzie ich zadaniem jest jedynie zmiana koloru tęczówki, ale mogą być przyczyną problemów ze wzrokiem. Proces wytwarzania tych soczewek nie zawsze uwzględnia bowiem zastosowanie certyfikowanych materiałów i odseparowanie barwników od powierzchni oka. Możliwe ryzyko obejmuje zaczerwienienie i swędzenie, uszkodzenie rogówki, pogorszenie widzenia, zakażenie, a nawet ślepotę. Jeśli koniecznie chcesz zmienić kolor swoich oczu, skonsultuj się ze specjalistą w dziedzinie okulistyki, który przepisze ci specjalne soczewki kontaktowe.

Fot. Pixel2013 Fot. Pixel2013

eprasa.pl dd30556a58

Kiedy myślimy o chronieniu siebie przed chorobami zakaźnymi, nie bierzemy pod uwagę zagrożenia ze strony naszych kochanych pupili (ani dzikich stworzonek, które mogą pomieszkiwać na naszym podwórku). A powinniśmy.

Od tych chorób zrobi ci się niedobrze

KEVIN R. KAZACOS, DR WETERYNARII, PURDUE UNIVERSITY COLLEGE OF VETERINARY MEDICINE W WEST LAFAYETTE

Niektóre schorzenia nie skupiają na sobie tyle uwagi, ile powinny... To fakt. Postarajmy się to zmienić.

O czym większość z nas nie ma pojęcia? Każdego roku dziesiątki tysięcy Amerykanów zapada na choroby odzwierzęce, tzn. przenoszone ze zwierząt na ludzi. W rzeczywistości podejrzewa się, że około 60% wszystkich ludzkich patogenów i 75% nowo rozpoznanych chorób zakaźnych, które dotykają ludzi, pochodzi od zwierząt.

Oto przykłady zoonoz (chorób odzwierzęcych), o których warto dowiedzieć się więcej.

- **Choroba kociego pazura**
  Każdego roku ok. 12 tysięcy Amerykanów zaraża się chorobą kociego pazura w wyniku podrapania lub ugryzienia przez zainfekowanego kota (w Polsce zapadalność jest o wiele mniejsza i wynosi 1–2 przypadki na 1 mln mieszkańców – *przyp. tłum.*).
  Chorobę wywołują bakterie z rodzaju *Bartonella henselae*, a przenosi się ona na koty przez zakażone pchły, które wypróżniając się, wydalają mikroorganizmy – i w ten sposób zanieczyszczają kocie futro i pazury.

W jaki sposób dochodzi do zakażenia ludzi? Chorobą kociego pazura można się zarazić, gdy zainfekowany kot zadrapie nas lub ugryzie bądź też poliże otwartą ranę czy choćby niewielkie otarcie na skórze.

Co powinno wzbudzić niepokój? Zwykle objawy obejmują opuchliznę i zaczerwienienie, a ponadto w ciągu 3–10 dni w pobliżu ranki pojawia się krostka lub pęcherz.

Inne symptomy to wrażliwe i obrzmiałe węzły chłonne niedaleko miejsca infekcji, zmęczenie i ogólny dyskomfort, bóle głowy i gorączka. Choroba zwykle sama mija w ciągu 4–8 tygodni. Nie przenosi się z człowieka na człowieka.

Rzadkie, aczkolwiek poważne komplikacje obejmują zakażenie krwi, wysoką gorączkę i zapalenie mózgu, oczu, mięśnia sercowego lub innych organów wewnętrznych. Osoby z osłabionym lub niewydolnym układem odpornościowym (np. pacjenci onkologiczni lub przyjmujący immunosupresanty) i małe dzieci są bardziej narażone na powikłania.

Jak zapobiegać? Unikaj takich zabaw z kotami, zwłaszcza młodymi, które mogłyby zakończyć się pogryzieniem lub podrapaniem. Wszelkie rany należy jak najszybciej przemyć pod bieżącą wodą, używając mydła. Koty nie powinny mieć możliwości lizania jakichkolwiek skaleczeń czy otwartych ran na naszym ciele.

Aby uchronić kota przed przeniesieniem się na niego infekcji z pcheł, podaj mu doustne lub w formie kropli na skórę środki przeciwpchelne, a jeśli już zachorował, natychmiast podejmij leczenie. O ile to możliwe, nie pozwalaj swojemu pupilowi wychodzić z domu, by zapobiec spotkaniom z dziko żyjącymi kotami (oraz ich pchłami).

- **Baylisaskarioza** To choroba wywoływana przez larwy pasożytniczych nicieni z gatunku

Fot. cocoparisienne

eprasa.pl dd30556a58

Baylisascaris procyonis, które występują w jelitach szopów i niekiedy psów. Robaki te składają dziennie setki tysięcy jaj, które są wydalane razem z odchodami żywiciela. Wystarczą 2–4 tygodnie, by znajdujące się w odchodach lub w glebie jaja stały się źródłem potencjalnego zakażenia (nie wiadomo dokładnie, jaki odsetek szopów zamieszkujących tereny Polski jest nosicielami *B. procyonis*, wiadomo jednak, że ten gatunek nicieni występuje także u nas, również u zwierząt hodowlanych; https://www.terrarium.com.pl/procyon-lotor-szop-pracz-baylisascaris-procyonis-jako-potencjalne-niebezpieczenstwo-dla-czlowieka/).

Ofiarą glisty szopiej może stać się wiele gatunków zwierząt, w tym psy, króliki, gryzonie, ptaki i naczelne, jeżeli żerują na terenach, gdzie można znaleźć odchody szopów. Typowe objawy zakażenia u zwierząt manifestują się postępującą chorobą mózgu (brak koordynacji, chodzenie w kółko, przekrzywianie głowy i drgawki). Zwykle choroba kończy się śmiercią.

W jaki sposób dochodzi do zakażenia ludzi? Na terenach występowania szopów zakażenie jest najczęściej skutkiem przypadkowego spożycia jaj robaków lub – w rzadkich przypadkach –przedostania się tych jaj do przewodu pokarmowego z psich odchodów. Szopy mają zwyczaj wypróżniania się zawsze w tych samych miejscach, zwanych latrynami. Te potencjalne źródła zakażenia glistą można znaleźć w przydomowych ogródkach, wśród stosu drewna, na poddaszu, na dachu i wszędzie tam, gdzie szkop jest w stanie się dostać. Małe dzieci są w grupie ryzyka, ponieważ zdarza im się wkładać do ust grudki ziemi i inne ciała obce (ich fragmenty często zostają na palcach i pod paznokciami).

Warto też wiedzieć, że osoby dorosłe mogą się zarazić na przykład w wyniku sprzątania odchodów szopa, jeżeli nie używają w tym celu rękawiczek i nie umyją potem dokładnie rąk.

Fot. Alexas-Fotos

Jeśli chcesz poznać listę chorób odzwierzęcych i dowiedzieć się, jak ich unikać, możesz skontaktować się z powiatową stacją sanitarno-epidemiologiczną (sanepid), a także z lekarzem weterynarii, który dodatkowo wyjaśni ci, jakie zoonozy występują w twoim miejscu zamieszkania

Co powinno wzbudzić niepokój? Infekcja może objawić się zarówno w postaci łagodnej, jak i poważnej choroby, jaką jest zapalenie mózgu. Do manifestacji objawów dochodzi po 2–3 tygodniach od kontaktu z jajami nicieni. W ciężkim przebiegu symptomy mogą obejmować nagły letarg i brak reakcji, zaburzenia koordynacji kończyn, utratę mowy i czynności ruchowych oraz zaburzenia widzenia. Mogą też pojawić się drgawki, szybko przechodzące w otępienie i śpiączkę, co zwykle prowadzi do śmierci. Zapalenie mózgu to niejedyna konsekwencja zakażenia glistą szopią. Jako powikłanie lub objaw mogą wystąpić problemy ze wzrokiem bądź ślepota – jest to związane z faktem, że glista kieruje się albo do mózgu, albo do gałki ocznej. W tym drugim przypadku zwykle nie występują objawy neurologiczne.

Jak zapobiegać? Właściciele nieruchomości, którzy chcą zapobiec wtargnięciu szopów na ich posesje, powinni skonsultować się z renomowaną firmą zajmującą się zwalczaniem tych szkodników.

Małe dzieci należy nauczyć, jak rozpoznawać latryny szopów i ich unikać, a także wpoić im zasadę mycia rąk po powrocie do domu – zwłaszcza po zabawie na zalesionym terenie lub polegającej na kopaniu w ziemi. Piaskownice ogrodowe należy zakrywać, kiedy nie są używane, ponieważ szopy mogą wybrać je na swoje latryny. Dorośli powinni zakładać rękawiczki oraz myć dokładnie ręce, jeżeli wykonywali jakąś pracę na obszarze potencjalnie zanieczyszczonym. Miejsca wybrane przez szopa na latrynę czyści się przez ostrożne usunięcie odchodów zwierzęcia i wyjałowienie (np. polanie wrzącą wodą lub potraktowanie parą) – to powinno zabić znajdujące się tam jaja pasożytów. Bardzo gorąca woda (powyżej 63 st. C) niszczy jaja na ubraniach i zainfekowanych przedmiotach.

Ważne! Jeżeli zachodzi podejrzenie, że wskutek kontaktu z szopią latryną doszło do spożycia nawet niewielkiej ilość zainfekowanych odchodów, należy rozpocząć kurację albendazolem, silnym lekiem przeciwpasożytniczym, przy jednoczesnej obserwacji klinicznej pacjenta. Ma to na celu powstrzymanie larw glisty przed przedostaniem się do układu nerwowego lub oczu.

Kevin R. Kazacos, doktor weterynarii, emerytowany wykładowca parazytologii na Purdue University College of Veterinary Medicine w West Lafayette, w stanie Indiana. Jest autorem i współautorem ponad 150 publikacji i książek, w większości poświęconych pasożytom przenoszącym choroby odzwierzęce, a także członkiem One Health Initiaive Group, założonej przez lekarzy specjalistów i weterynarzy, którzy szukają sposobów na poprawę stanu zdrowia zarówno ludzi, jak i zwierząt; OneHealthInitiative.com

eprasa.pl dd30556a58

Mrowienie, pieczenie, brak czucia, osłabienie... Objawy neuropatii obwodowej są zwykle oczywiste i potencjalnie wyniszczające. Jednocześnie schorzenie to nie zawsze jest łatwe do zdiagnozowania.

Ukryte przyczyny neuropatii obwodowej

Za 30% przypadków nie odpowiada cukrzyca...

Około 20 mln pacjentów w Stanach Zjednoczonych cierpi na neuropatię obwodową, schorzenie wywołane uszkodzeniem nerwów obwodowych, znajdujących się poza centralnym układem nerwowym, czyli mózgiem i rdzeniem kręgowym. Większość tych przypadków jest powiązana z cukrzycą. Ale miliony innych chorych nie znają przyczyny swoich problemów. W skali świata na różne rodzaje neuropatii może cierpieć nawet 2% populacji.

W rzeczywistości dla około 30% chorych na neuropatię obwodową jej źródło pozostaje tajemnicą. W takich przypadkach mówi się o neuropatii idiopatycznej, czyli o takiej, której przyczyny nie znamy.

PROBLEM Bez rozpoznania i leczenia powodującej neuropatię choroby objawy będą się pogłębiały. W swojej najgorszej postaci neuropatia może utrudniać stanie czy chodzenie, nie wspominając o nieustannym uszkadzaniu komórek nerwowych. O ile symptomy można leczyć bez poznania przyczyny schorzenia, o tyle ukierunkowanie na prawdziwe źródło problemu jest o wiele efektywniejsze i może wyeliminować neuropatię.

Wiedza podstawowa

Nasze nerwy obwodowe są w nieustannej komunikacji z ośrodkowym układem nerwowym (OUN), który tworzą mózgowie, potocznie nazywane mózgiem, i rdzeń kręgowy. Sygnały komunikacyjne są przesyłane do OUN i z niego oraz do wszystkich, nawet najdalej od niego położonych części ciała, jak dłonie czy stopy. Neuropatia obwodowa daje o sobie znać, kiedy nerwy w odległych obszarach ciała ulegają uszkodzeniu – w wyniku cukrzycy lub innych, rzadziej rozpoznawanych schorzeń (sprawdź poniżej). Przesyłają wtedy sygnał bólu lub powodują uczucie wbijania igiełek w ciało, mogą też nie przekazywać bodźców fizycznych, co prowadzi do wrażenia odrętwienia kończyny lub osłabienia mięśni. Istnieje także ryzyko urazu, skoro uszkodzone zakończenia nerwowe poniekąd uniemożliwiają odczuwanie bólu w niebezpiecznej sytuacji.

Najlepiej poznany sprawca

Większość osób zdaje sobie sprawę, że neuropatię zwykle wywołuje cukrzyca (typu 1 lub typu 2). Ale nie wszyscy wiedzą, że ta przyczyna odpowiada za dwie trzecie wszystkich przypadków neuropatii obwodowej! Otóż duże stężenie cukru we krwi uszkadza komórki wyściełające naczynia krwionośne, którymi odbywa się transport składników odżywczych i tlenu do każdej komórki organizmu. W konsekwencji dochodzi do uszkodzenia układu nerwowego.

CO JESZCZE WARTO WIEDZIEĆ? Jeśli chodzi o neuropatię, stan przedcukrzycowy może być tak samo groźny jak cukrzyca. Do uszkodzenia komórek nerwowych może bowiem dochodzić wskutek podwyższonego poziomu cukru we krwi, zanim zostanie rozpoznana cukrzyca. Około 20% świeżo zdiagnozowanych diabetyków już cierpi na neuropatię.

Zaskakujące przyczyny

Oprócz cukrzycy wiele innych schorzeń może prowadzić do neuropatii, łącznie z tymi, o których lekarze nie myślą zwykle w pierwszej kolejności. Mogą to być...

- **Celiakia** To choroba autoimmunologiczna, która charakteryzuje się trwałą nietolerancją glutenu i zmusza organizm do nieustannego zbrojenia się przeciwko temu białku, występującemu w pszeni-

Fot. yogaphysique

eprasa.pl dd30556a58

cy, życie i jęczmieniu. Wystarczy, by osoba cierpiąca na celiakię zjadła kromkę chleba pszennego, by pojawiły się przeciwciała, które atakują tkanki jelita cienkiego. Przeciwciała te wywołują również ogólny stan zapalny organizmu, który zdaniem specjalistów może prowadzić do uszkodzenia komórek nerwowych.

TO WAŻNE! Neuropatia może być wczesnym objawem celiakii. Wbrew powszechnemu przekonaniu choroba ta potrafi dać o sobie znać w każdym wieku. Zawsze, gdy mamy do czynienia z neuropatią obwodową, należy wziąć pod uwagę celiakię. Warto wykonać badanie krwi pod kątem przeciwciał ukierunkowanych na gluten. Jeśli mrowienie i odrętwienie kończyny ulegają zmniejszeniu po przejściu na dietę bezglutenową, prawdopodobnie to właśnie celiakia była przyczyną neuropatii.

- **Operacja bariatryczna (zmniejszenie żołądka)** Coraz częściej wykonuje się ją u skrajnie otyłych pacjentów w celu przyspieszenia procesu zmniejszania masy ciała. Może ona jednak prowadzić do niedoboru witamin. Po części wynika to z faktu, że zabieg wpływa na układ pokarmowy w ten sposób, iż proces absorpcji składników odżywczych ulega zaburzeniu. Oto przykład: podczas niektórych zabiegów usuwa się część żołądka odpowiedzialną za wytwarzanie glikoproteiny zwanej czynnikiem wewnętrznym (intrinsic factor, IF), która ułatwia wchłanianie witaminy B12 (kobalaminy). Poważny niedobór tej witaminy prowadzi do neuropatii.

TO WAŻNE! Neuropatia wynikająca z niedoboru witaminy B12 jest częstsza wśród osób przestrzegających ściśle diety wegańskiej lub wegetariańskiej. Również długotrwałe przyjmowanie metforminy (w celu unormowania poziomu cukru) bądź inhibitorów pompy protonowej, czyli IPP (leczą refluks żołądkowo-przełykowy), blokuje absorpcję kobalaminy. Poziom kobalaminy można określić na podstawie odpowiedniego badania krwi, wykonywanego na czczo. Jeśli jest on niższy niż 200 pg/ml, to prawdopodobną przyczyną neuropatii jest właśnie niedobór witaminy B12.

- **Choroba nerek** Jeżeli twoje nerki nie funkcjonują prawidłowo, zwiększająca się w organizmie ilość toksyn może uszkodzić komórki nerwowe. Nawet łagodna choroba nerek, jeśli pozostanie nieleczona, potrafi wywołać neuropatię obwodową. Chorobę diagnozuje się poprzez badanie krwi i moczu.

- **Wirusowe zapalenie wątroby typu C** Okazuje się, że wirus wywołujący tę chorobę zmusza białe krwinki do wytwarzania substancji zwanych krioglobulinami – są to nieprawidłowe białka wyniszczające komórki nerwowe. Test z krwi pozwoli stwierdzić, czy cierpisz na WZW typu C.
- **Zespół paraneoplastyczny** (inaczej paranowotworowy). Podczas walki z rakiem organizm wytwarza przeciwciała zwalczające komórki nowotworowe. Neuropatia paraneoplastyczna rozwija się wtedy, gdy wystąpi reakcja krzyżowa między komórkami raka a elementami układu nerwowego. Może ona pojawić się nagle i zwykle jest bardzo bolesna. W niektórych przypadkach neuropatia może być pierwszym widocznym objawem raka – i jednocześnie tym, co ułatwi jego diagnozę. Szczególnie dotyczy to raka płuc.

Jako że istnieje wiele schorzeń, które mogą wywołać neuropatię, prawdopodobnie twój lekarz rozpozna jej przyczynę dopiero po przeprowadzeniu wnikliwych badań i wykluczeniu tych chorób, które nie pasują do obserwowanych u ciebie objawów.

Co możesz zrobić?

Organizm ludzki posiada naturalne mechanizmy samoleczenia, bez przerwy naprawia komórki nerwowe. Mimo to jedynym sposobem na powstrzymanie uszkodzeń i podreperowanie układu nerwowego jest zapanowanie nad pierwotną chorobą. Dla diabetyków będzie to panowanie nad poziomem cukru we krwi, dla chorych na celiakię – unikanie glutenu. Jeśli cierpisz na chorobę nerek bądź zapalenie wątroby, rozpocznij jak najszybciej leczenie. Jeśli brakuje ci witaminy B12, zacznij przyjmować wysokiej jakości suplementy. Niestety również chemioterapia może odpowiadać za neuropatię, ale wtedy ustępuje ona po zmianie leków.

JEŚLI PALISZ Neuropatia to kolejny powód, by zerwać z tym nałogiem. Nikotyna zwęża naczynia krwionośne, co wywołuje niedotlenienie komórek nerwowych i zwiększa ryzyko ich uszkodzenia.

PONADTO Alkohol to jedna z częstszych przyczyn neuropatii w USA (szacuje się, że w Polsce polineuropatia alkoholowa dotyczy 30% osób przewlekle nadużywających alkoholu). Jeśli spożywasz nadmierne ilości alkoholu, zmień to jak najszybciej – ogranicz jego picie lub w ogóle z niego zrezygnuj. Ta wskazówka odnosi się również do osób już cierpiących na neuropatię.

Janice F. Wiesman była lekarką, członkinią American Academy of Neurology, wykładowczynią w Klinice Neurologii New York University School of Medicine oraz adiunktką Boston University School of Medicine. Specjalizowała się w zakresie neurologii, napisała książkę „Peripheral Neuropathy: What It Is and What You Can Do to Feel Better", docenioną przez lekarzy i czytelników. Doktor Wiesman zmarła z powodu Covid-19

Fot.PixelAnarchy Fot.jarmoluk

eprasa.pl dd30556a58

Stworzone przez ludzi nanocząsteczki są dodawane do coraz większej liczby produktów spożywczych, kosmetyków czy leków, co powoduje, że w konsekwencji przenikają one do środowiska. Ich nazwa pochodzi od słowa nanometr, oznaczającego jedną milionową metra. Przykładowo kartka papieru ma grubość 100 000 nanometrów, a łebek szpilki średnicę ok. miliona nanometrów.

Wspaniały nowy świat nanocząsteczek

Czy każde ich zastosowanie jest bezpieczne dla naszego zdrowia?

Proces wytwarzania i wykorzystywanie nanocząsteczek nazywamy nanotechnologią. Odgrywa ona bardzo ważną rolę w różnych dziedzinach życia, między innymi w medycynie, transporcie, przemyśle spożywczym, elektronicznym czy produkcji ubrań. Jeśli zatem czytają ten artykuł osoby, które nie zetknęły się jeszcze z terminem „nanocząsteczka" i nie mają go w związku z tym w swoim słowniku, odpowiedzi na poniższe pytania wyjaśnią, dlaczego trzeba to zmienić.

Gdzie znajdują się nanocząsteczki?

Prawie wszędzie. Od 2005 roku na rynek trafiło ponad 1,7 tys. produktów zawierających nanocząsteczki. Artykuł opublikowany w 2012 roku na łamach „Environmental Science & Technology" ujawnił, że np. nanocząsteczki dwutlenku tytanu są obecnie powszechnie dodawane do pożywienia (zwłaszcza gum do żucia, słodyczy i cukierków), suplementów diety, środków higieny osobistej i kosmetyków (zwłaszcza kremów do opalania i past do zębów) – czasami stanowią nawet 10% ich masy. Nanotechnologię wykorzystuje się także w procesie produkcji części samochodowych, odzieży, kosmetyków, opakowań spożywczych, bandaży i produktów medycznych, takich jak na przykład implanty zębów czy soczewki kontaktowe.

Dlaczego producenci z nich korzystają?

Nanocząsteczki interesują producentów ze względu na swój rozmiar – pozwalają na przykład zmniejszyć masę produktów przy jednoczesnym uczynieniu ich mocniejszymi, a także zmieniają właściwości produktów, w tym reaktywność chemiczną. Ważnym czynnikiem jest skład chemiczny nanocząsteczek, ponieważ to właśnie on, obok wielkości tych cząsteczek, determinuje zarówno korzyści, jak i negatywne skutki stosowania danego produktu.
W kremach przeciwsłonecznych nanocząsteczki tlenku cynku i dwutlenku tytanu pozwalają na efektywną ochronę przed promieniowaniem ultrafioletowym, przy czym nie pokrywają ciała białym nalotem. Leki wytwarzane z wykorzystaniem nanocząsteczek charakteryzują się większą rozpuszczalnością i biodostępnością, dzięki czemu są skuteczniejsze. Używana w chirurgii kości pasta z nanocząsteczkami przyspiesza gojenie się złamań. Soczewki kontaktowe wytworzone z wykorzystaniem nanotechnologii są odporniejsze na zarysowania i łatwiejsze w czyszczeniu. Przemysł samochodowy wykorzystuje nanotechnologię do tworzenia lżejszych materiałów. Niektóre ubrania, takie jak bielizna i skarpety, zawierają nanocząsteczki srebra, które mają zdolność redukowania nieprzyjemnego zapachu. W przemyśle spożywczym nanocząsteczki stosuje się zaś w celu uzyskania wyrazistego smaku i żywej barwy produktu. Przedłużają one również okres przydatności do spożycia. Oto przykład: firma Dunkin' Donuts używała nanocząsteczek dwutlenku

Fot. Pexels

eprasa.pl dd30556a58

tytanu do produkcji pudrowanych pączków. Zaprzestano stosowania tego składnika dopiero po protestach konsumentów, gdy przeprowadzone z ich inicjatywy testy laboratoryjne ujawniły ten szkodliwy proceder. Obecnie bada się również wiele innych zastosowań nanocząsteczek w przemyśle spożywczym, powiązanych na przykład ze zwiększaniem biodostępności składników pokarmowych rozpuszczalnych w tłuszczach, takich jak likopen i beta-karoten, wytwarzaniem szybko zaspokajających głód produktów dietetycznych czy ulepszeniem probiotyków w taki sposób, aby wydłużyć czas przeżycia zawartych w nich dobroczynnych bakterii, mających trafić do jelita grubego.

Czy nanocząsteczki stwarzają zagrożenie dla zdrowia lub środowiska?

Ludzie od zawsze wystawieni byli na działanie nanocząsteczek. Wiele rodzajów zanieczyszczeń powietrza, których źródłem mogą być erupcje wulkanów, pożary lasów czy spaliny samochodowe, to również nanocząsteczki, które niestety podczas oddychania przedostają się w głąb naszych płuc. Ale to nanocząsteczki wytwarzane przez człowieka do celów przemysłowych wzbudzają coraz większy niepokój zarówno wśród naukowców, jak i grup konsumenckich. Amerykańska Agencja Ochrony Środowiska (Environmental Protection Agency – EPA) rozpoczęła w ostatnim czasie badania nad nanocząsteczkami obecnymi w produktach konsumpcyjnych, czyli zaspokajających potrzeby jednostek, grup nabywców i gospodarstw domowych. Ich celem jest ustalenie, czy nanocząsteczki stwarzają zagrożenie dla środowiska i zdrowia publicznego. Niektóre badania przeprowadzone na zwierzętach wykazały, że mogą one przekraczać barierę krew-mózg, mającą ochronić mózg przed potencjalnie toksycznymi związkami, którym udało się przedostać do krwi. Z kolei badania laboratoryjne potwierdziły, że ekspozycja na nanocząsteczki dwutlenku tytanu wpływa na komórki w taki sposób, iż może to prowadzić do uszkodzenia DNA i tym samym zwiększać ryzyko zachorowania na raka.
Zatem pracownicy przemysłu związanego z nanocząsteczkami, których dotyczy duże ryzyko ekspozycji na ich działanie, powinni być odpowiednio chronieni. Amerykański National Institute for Occupational Safety and Health (Narodowy Instytut Bezpieczeństwa i Higieny Pracy – *przyp. red.*) oświadczył, że najbardziej szkodliwe są nanocząsteczki, które wdychamy, jednak nie ustalono jeszcze skali zagrożenia. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że po przedostaniu się do układu oddechowego długo przebywają w tkankach i są bardziej biologicznie aktywne niż większe cząsteczki związków chemicznych, które również wdychamy z powietrzem. Kilka badań połączyło konkretne typy nanocząsteczek z przypadkami ciężkiego uszkodzenia płuc.
Co się zaś tyczy środowiska, wyrzucane przez nas produkty zawierające nanocząsteczki trafiają na wysypiska, a więc cząsteczki te mogą przenikać do gleby i wód gruntowych, wywierając w ten sposób niekorzystny wpływ na zwierzęta i rośliny. Zagrożeniem dla flory i fauny są również nanocząsteczki obecne w kremach do opalania i innych kosmetykach, jeśli pokrywszy nimi ciało, idziemy popływać w rzece, jeziorze czy oceanie. Znajdują się one również w wodzie po kąpieli, a wtedy spływają rurami i przechodząc przez oczyszczalnie ścieków, trafiają do morskiego ekosystemu.

Fot. pokojemalva

Co możesz zrobić, by uniknąć kontaktu z nanocząsteczkami?

Wciąż trwają badania, które mają w szerszej skali wykazać, jaki wpływ na nasz organizm wywierają produkty, w których występują nanocząsteczki. W rzeczywistości niektóre ich zastosowania, np. w wyrobach medycznych, wspierają nasze zdrowie. Jeśli chcemy zmniejszyć ekspozycję na nanocząsteczki, powinniśmy unikać kremów z filtrami UV, kosmetyków i żywności wysokoprzetworzonej – ze względu na zawartość dwutlenku tytanu i tlenku cynku (chociaż i inne związki chemiczne w tych produktach mogą mieć formę nanocząsteczek). Warto ponadto unikać produktów, które są reklamowane jako wykorzystujące nanotechnologię, takich jak np. bielizna blokująca wydzielanie przykrych zapachów. Dobrym rozwiązaniem może okazać się kupowanie żywności ekologicznej (organicznej). Wprawdzie nie ma uregulowań prawnych odnoszących się do stosowania w procesie jej wytwarzania nanocząsteczek, jednak tego rodzaju dodatki są sprzeczne z zasadami upraw i hodowli organicznych, zatem producenci raczej z nich nie korzystają

Czy wykorzystanie nanocząsteczek podlega uregulowaniom prawnym?

W niewielkim stopniu. Food and Drug Administration (FDA, amerykańska Agencja Żywności i Leków) nie wymaga zamieszczania na etykietach produktów informacji o obecności nanocząsteczek, nawet w przypadku żywności. Dwie wiodące organizacje konsumenckie, Environmental Working Group i Group of Consumers Union, wzywają do oszacowania zagrożenia związanego ze stosowaniem nanocząsteczek i do opracowania przez rząd odpowiednich regulacji. W przeciwieństwie do USA w krajach Unii Europejskiej stosowne informacje dotyczące nanocząsteczek muszą być na etykietach produktów spożywczych.

eprasa.pl dd30556a58

ZAPYTAJ EKSPERTA

Majonez pod lupą

Czy to prawda, że majonez stanowi istotne źródło zatruć pokarmowych? Uwielbia go cała moja rodzina, nie wyobrażam sobie, aby mogło go zabraknąć na naszym stole.

Nie musisz się obawiać, nie rozumiem, dlaczego mit o szkodliwości majonezu jest wciąż powtarzany, nawet na niektórych renomowanych stronach internetowych. Owszem, potrawy serwowane obficie na piknikach, m.in. sałatka ziemniaczana, sałatka z kurczakiem, sałatka z tuńczykiem czy sałatka jajeczna, mogą wywołać zatrucie pokarmowe, jeśli będą długo przebywały poza lodówką. Jednak dodawany do nich w procesie produkcji majonez – złożony głównie z wody, oleju roślinnego i jaj – nie jest tego przyczyną.

Mit na temat majonezu powstał w czasach, gdy częściej przyrządzało się majonez samemu w domu, z zastosowaniem surowych jaj. Majonez dostępny w sprzedaży nie powoduje jednak zatruć pokarmowych z paru przyczyn. Po pierwsze, robi się go z jaj pasteryzowanych, które praktycznie nie wiążą się z ryzykiem skażenia. Po drugie, majonez produkowany na skalę przemysłową musi spełniać tzw. normy tożsamości, ustalane w USA przez Agencję Żywności i Leków, co oznacza, że powstaje z konkretnych składników i w konkretny sposób. Dwa z tych składników to ocet i sok z cytryny, stosowane w określonych ilościach. Oba mają kwaśny odczyn, a kwas to wróg bakterii przenoszonych przez żywność. Fakty są takie, że *Salmonella*, *E. coli*, *Listeria* i inne chorobotwórcze bakterie tak naprawdę giną w kontakcie z majonezem, o czym można przeczytać w przeglądzie literatury zamieszczonym w „Journal of Food Protection" z 2000 roku. Jak zauważyli autorzy tego przeglądu, w czasie, gdy zbierano materiały do publikacji, nie doszło do ani jednego przypadku zatruć związanych z majonezem produkowanym na skalę przemysłową, dzięki czemu produkt ten miał „imponujące wyniki w zakresie bezpieczeństwa". Później również nie pojawiły się żadne doniesienia, na których podstawie można byłoby połączyć spożywanie majonezu bezpośrednio z jakąś chorobą.

Zagrożenie mogą natomiast stanowić składniki potraw z majonezem, takie jak kurczak, tuńczyk, ziemniaki czy jaja, które są idealną pożywką dla bakterii. Już w temperaturze powyżej 4 st. C każdy rodzaj bakterii, jeśli znajdą się one w potrawie, rozrasta się podwójnie w ciągu zaledwie 20 minut. Gdy w skład sałatki z kurczaka czy pasty jajecznej wchodzi majonez, przyrost bakterii jest zmniejszony, jednak łączenie majonezu ze skażonymi składnikami nie sprawi, że potrawa stanie się bezpieczna.

Potrawy z majonezem, które zabieramy ze sobą na piknik, przechowujmy w chłodziarce z lodem, by ich temperatura nie przekroczyła 4 st. C. I pamiętajmy, że amerykański Departament Rolnictwa ostrzega przed jedzeniem łatwo psujących się produktów, takich jak mięso, w tym drób i ryby, jaja i wszelkie resztki posiłków, jeśli były przechowywane w temperaturze pokojowej dłużej niż dwie godziny.

NA PYTANIA CZYTELNIKÓW ODPOWIADAJĄ:

Laurence Grayhills, stomatolożka, Master of Academy of General Dentistry, przewodnicząca Florida Academy of General Dentistry, dentystka praktykująca w Wellington na Florydzie

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

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

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

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

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

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

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

Fot. sharonang Fot. jelly

eprasa.pl dd30556a58

Czy sam majonez również musimy trzymać w lodówce? Tak, jeśli jest domowej roboty, ale w przypadku majonezu kupionego w sklepie zdania są podzielone. Amerykański Departament Rolnictwa radzi, by po otwarciu słoika go chłodzić (i wyrzucać po dwóch miesiącach lub po przechowywaniu w temperaturze powyżej 10 st. C dłużej niż osiem godzin). Problem polega na tym, że nawet jeśli spożywanie majonezu o temperaturze pokojowej jest bezpieczne, może on ulec zanieczyszczeniu produktami, do których go dodajemy i których małe ilości mogły zostać na przykład przeniesione do niego na łyżce – przyczyniają się wtedy do rozrostu populacji bakterii. Poza tym majonez dzięki przechowywaniu w lodówce dłużej zachowuje świeżość.

Czy alkohole cukrowe służą zdrowiu?

Na niektórych etykietach produktów spożywczych widnieje nazwa „alkohol cukrowy". Co to jest?

Alkohole cukrowe, zwane również poliolami, to słodziki o obniżonej kaloryczności stosowane w wielu „dietetycznych" produktach spożywczych, od cukierków i dżemów po wypieki i lody, a także w bezcukrowych gumach do żucia, syropach na kaszel, płukankach do ust, pastach do zębów i innych produktach. Zwykle możemy je zidentyfikować na etykiecie dzięki końcówce „ol": sorbitol, ksylitol, mannitol, maltitol czy erytrytol, choć alkoholami cukrowymi są także izomalt i uwodornione hydrolizaty skrobi. Ich niewielkie ilości są naturalnie obecne w roślinnych produktach spożywczych, głównie w owocach.

Alkohole cukrowe, choć strukturą chemiczną przypominają alkohol (co tłumaczy ich nazwę), nie mają nic wspólnego z alkoholem etylowym zawartym w napojach wyskokowych. Są to tak naprawdę węglowodany, tylko częściowo ulegające trawieniu i zawierające mniej kalorii (od 0,2 do 3 kcal/gram) niż cukier (4 kcal/na gram).
Na etykietach produktów spożywczych alkohole cukrowe zawsze są wymienione z nazwy. Jeśli na produkcie widnieje napis „bezcukrowy" lub „bez dodatku cukru", alkohol cukrowy musi być ujęty w tabeli składników odżywczych, w rubryce „węglowodany ogółem".
Jako że alkohole cukrowe są wchłaniane powoli i nie do końca, w niewielkim stopniu wpływają na poziom cukru we krwi – tak więc, stosowane z umiarem, są bezpieczne także dla osób z cukrzycą. Nie przyczyniają się do próchnicy zębów, a niektóre z nich (zwłaszcza ksylitol) mogą nawet hamować rozrost bakterii w jamie ustnej i dzięki temu zmniejszać ryzyko rozwoju próchnicy.
Ich wadą jest zaś to, że spożywane w dużej ilości często wywołują gazy, wzdęcia i biegunkę, ponieważ są fermentowane przez bakterie jelitowe. Możemy także nieświadomie spożyć ich zbyt dużo, ponieważ są obecne w wielu produktach.

A może jednak jajko?

Zastanawiam się, czy istnieje jakieś uzasadnienie dla kupowania zamienników jaj, takich jak np. Egg Beater? Czy nie lepiej po prostu stosować same białka jaj?

Niemal wszystkie substytuty jaj to po prostu odpowiednio przetworzone białka jaj w postaci proszku. W niektórych produktach występują ponadto takie składniki jak beta-karoten (naturalny żółtopomarańczowy barwnik), aromat, witaminy, minerały i zagęszczacze, np. guma roślinna. Dla uczulonych na jaja i dla wegan istnieje kilka zamienników, które nie zawierają nawet białka jaj, za to są bogate w skrobię, mąkę z tapioki i kilka innych składników. Zamienniki jaj są pasteryzowane, nie musimy więc martwić się o salmonellę, gdybyśmy chcieli ich użyć na surowo. Jeśli robimy z nich omlety, możemy dodać warzywa, zioła i przyprawy, które nadadzą im przyjemny smak mimo braku całego jajka. Niektóre produkty nie nadają się do wypieków, należy więc uważnie czytać etykiety.

Białka jaj nie zawierają witamin, minerałów czy karotenoidów obecnych w żółtkach. Są za to niskokaloryczne i nie występuje w nich cholesterol, którego obecność w diecie uważano dawniej za poważny problem. Jednak zalecenia żywieniowe dla Amerykanów z 2015 roku nie określają już górnego limitu spożycia cholesterolu pochodzącego z pokarmu, ponieważ wykazano, że ma on niewielki – lub żaden – wpływ na poziom cholesterolu we krwi. Większość ludzi może jeść jedno całe jajo dziennie bez obawy o to, że zwiększa to ryzyko rozwoju choroby niedokrwiennej serca.

Ruch jest w stanie zastąpić prawie każdy lek, ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu

Wojciech Oczko (1537–1599), doktor medycyny i filozofii, propagator kultury fizycznej

Fot. 422737 Fot. couleur Fot. Lars_Nissen Fot.neelam279

eprasa.pl dd30556a58

NADRABIAM ZALEGŁOŚCI

Czy jesteś w stanie wyobrazić sobie, jak wyglądałoby twoje życie, gdyby było podporządkowane częstym wizytom w toalecie? Nie? Ale tak bywa, gdy choruje się na wrzodziejące zapalenie jelita grubego, które jest zaliczane do nieswoistych chorób jelit. Biegunka, często z domieszką krwi, ból brzucha i znaczne osłabienie to typowe objawy choroby.

TEKST **ANNA JAROSZ**

Na wrzodziejące zapalenie jelita grubego Paulina Wesołek choruje od 17. roku życia. Dziś mówi, że już nie jest chora, ponieważ przeszła operację, podczas której usunięto jej jelito grube i wyłoniono stomię. Główna przyczyna cierpienia zniknęła. Ale droga, którą przeszła, nie była usłana różami.

– Przez pierwsze siedem lat choroby okresowo przyjmowałam sterydy i kuracja była skuteczna na 3–5 miesięcy – opowiada. – Skończyłam studia i podjęłam pracę. Niestety strerydoterapia przestała dawać efekty, leki i choroba pustoszyły organizm, co sprawiało, że coraz więcej czasu spędzałam w szpitalu. Nadszedł moment, kiedy wraz z prowadzącymi mnie lekarzami zdecydowaliśmy się na zastosowanie leczenia biologicznego. Zakwalifikowałam się do badania klinicznego i zaczęłam przyjmować pierwszy lek biologiczny. Niestety kiedy po kilku tygodniach stosowania leczenia musiałam być parę razy hospitalizowana, okazało się, że tym samym wypadłam z programu. Gdy tylko pojawiła się możliwość uczestniczenia w badaniach klinicznych innego leku, natychmiast z niej skorzystałam. Niestety kolejna próba również zakończyła się fiaskiem. Ostatnią moją nadzieją było przyjęcie jednego z immunosupresantów. Poczułam się lepiej, ale z dnia na dzień traciłam siły. Myślałam, że to gorący okres w pracy zbiera swoje żniwo. Spadek hemoglobiny, toczenie krwi, agranulocytoza i... decyzja. Decyzja, że się nie poddaję. Przestałam walczyć o jelito. Pogodziłam się z tym, że trzeba iść pod skalpel.

Można się cieszyć z operacji

– Kiedy z wynikami badań poszłam na konsultację do profesora, usłyszałam, że operacja powinna się odbyć kilka lat wcześniej, zanim sterydy zdewastowały mój organizm – opowiada Paulina. – Termin operacji został wyznaczony bardzo szybko. Miałam czekać około czterech miesięcy. W pierwszym miesiącu znów dwa razy wylądowałam w szpitalu. Czułam, że nie mam siły czekać. Ponownie

eprasa.pl dd30556a58

zgłosiłam się do chirurga. Decyzja zapadła szybko i była prosta – za dwa dni miałam się pojawić na oddziale. Kiedy wychodziłam z gabinetu profesora, popłakałam się. Ludzie patrzyli na mnie z wielkim współczuciem i z pewnością myśleli, że dowiedziałam się czegoś strasznego. A ja płakałam z radości. Cieszyłam się: nieważne, jak skończy się operacja, ważne, że nie będę się męczyć. Wiedziałam, że po pięciu latach przyjmowania sterydów, bez jednego dnia przerwy, jestem ryzykownym pacjentem. Na szczęście operacja przebiegła bez komplikacji. Co więcej, udało się ją wykonać laparoskopowo. Taki bonus od losu. Po kilku dniach od zabiegu wypisano mnie do domu.

Pod dyktando choroby

Wrzodziejące zapalenie jelita grubego to choroba, która zmusza do ciągłego kontrolowania sytuacji, w jakiej się znajdujesz. Ogranicza.

– Każdej nocy kilka razy wstawałam do toalety – mówi Paulina. – Każdego dnia zastanawiałam się, czy dam radę dojechać do pracy. Na wszystkich spotkaniach siadałam blisko drzwi, aby móc w każdej chwili wyjść do toalety. Może się wydawać, że to nic takiego, ale to bardzo uciążliwe i w wielu sytuacjach mocno krępujące. Ta choroba sprawia, że rezygnuje się ze spotkań ze znajomymi, z wyjazdów. Chorzy na nieswoiste zapalenia jelit mają z powodu niesprawności jelita niski poziom serotoniny, co przekłada się na gorsze samopoczucie psychiczne. Izolacja od życia społecznego, którą wymusza na nas choroba, sprawia, że mamy gorszy nastrój, wpadamy w depresję. Zły stan psychiczny pogłębia dolegliwości fizyczne i tak powstaje błędne koło.

Stomia – lepszy standard życia

– Wyłonienie stomii może się wydawać wielką tragedią w życiu człowieka – stwierdza Paulina. – I pewnie w wielu przypadkach tak jest. Ale dla mnie to zupełnie nowy i lepszy standard życia. Już nie muszę nerwowo rozglądać się za toaletą. Teraz to ja planuję swoje działania. Nawet zaczęłam myśleć o założeniu rodziny, o dzieciach. Przedtem nie byłabym w stanie zaopiekować się dzieckiem. Oczywiście trzeba też powiedzieć, że o stomię należy odpowiednio dbać. Trzeba pamiętać, aby w odpowiednim czasie opróżnić worek. Zdarza się, że coś się „zakorkuje". Mając stomię, trzeba pamiętać, aby każdy kęs jedzenia dokładnie pogryźć. Ale nagrodą jest to, że mogę jeść wszystko, mogę wyjeżdżać, rozwijać się, robić różne kursy. Nic mnie nie ogranicza. Paulina każdy dzień wyciska jak cytrynę. Czerpie z życia pełnymi garściami. Nie uprawia sportów ekstremalnych, ale chodzi na basen. Może jeździć na rowerze czy chodzić na dalekie wycieczki.

Choroba pokazała mi, ile sama jestem w stanie znieść i co przetrwam, na co mogę się odważyć...

– Często się słyszy, że choroba, zwłaszcza przewlekła, wiele odbiera człowiekowi – mówi Paulina. – Owszem, odbiera, ale też pokazuje, na kogo można liczyć. Ja przekonałam się, że mam wspaniałą rodzinę i przyjaciół, którzy zawsze byli przy mnie. Choroba pokazała mi też, ile sama jestem w stanie znieść i co przetrwam, na co mogę się odważyć. Nie oznacza to, że patrzę na świat wyłącznie przez różowe okulary. Jestem osobą z niepełnosprawnością i o tym muszę pamiętać. Nie zawsze tacy ludzie są akceptowani. Jeśli na przykład pracodawca nie chce zaakceptować pracownika, który miewa gorsze dni i nie może stawić się w pracy, może być nieciekawie. Mnie to nie spotkało, ale wiem, że takie sytuacje się zdarzają... Poważna choroba sprawia ponadto, że jesteśmy mniej wrażliwi na cudze narzekania,

eprasa.pl dd30556a58

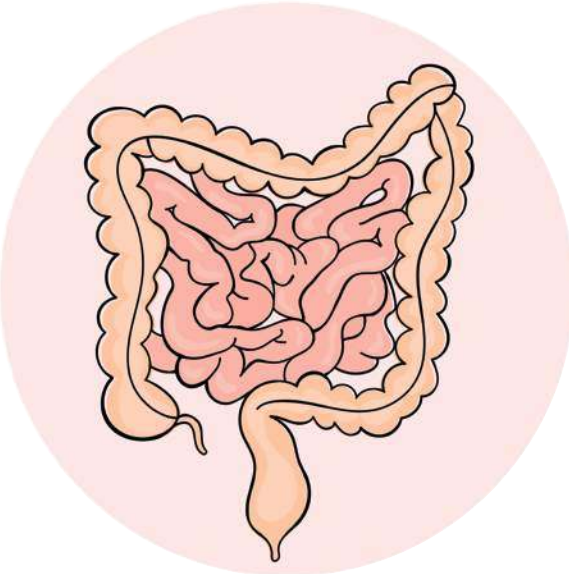
bo sami musimy codziennie walczyć o własne zdrowie... Ale jest i tak, że lepiej rozumiemy cudze niedomagania. Potrafimy wczuć się w sytuację osoby zmagającej się z poważną choroba. Moje doświadczenia pokazały także, że łatwiej jest chorować, niż opiekować się osobą chorą, zwłaszcza wtedy, gdy nie można skutecznie pomóc.

Refleksja po czasie

– Zdarza się, że myślę o tym, że gdybym wcześniej skorzystała z alternatywnych metod leczenia, łatwiej bym zniosła swoją chorobę – wyznaje Paulina. – Zainteresowałam się ziołolecznictwem i przekonałam się, że rośliny są bardzo pomocne, ale trzeba być cierpliwym w ich stosowaniu. Oczywiście nie namawiam nikogo, aby zrezygnował z pomocy medycyny konwencjonalnej, ale myślę, że wiele dolegliwości, zwłaszcza jelitowych, można leczyć ziołami. Paulina jest osobą aktywną. Jak sama podkreśla, na szczęście ma już za sobą czas, gdy co dwa miesiące trafiała do szpitala. Teraz może realizować swoje plany. Jednym z nich są studia psychologiczne. Ale na tym nie koniec. Paulina robi też kurs przygotowujący do zawodu coacha, uczy się języka migowego. Krótko mówiąc, nadrabia zaległości.
– Wcześniej nie mogłam żyć aktywnie – mówi. – Na wszystko brakowało mi sił. Koncentrowałam się na tym, aby zebrać siły na pójście do szkoły czy do pracy. Gdy wracałam do domu, wegetowałam. Teraz jest inaczej, bo inaczej patrzę na wiele spraw. Wolę spotkać się z przyjaciółmi, niż tracić czas na zmywanie sterty brudnych naczyń. Chcę celebrować każdą chwilę.

Nieswoiste zapalenia jelit (NZJ)

Są to choroby zapalne przewodu pokarmowego o przewlekłym charakterze, rozwijające się w jelicie cienkim lub grubym. Najczęściej występujące to choroba Leśniowskiego-Crohna oraz wrzodziejące zapalenie jelita grubego. Przyczyna nieswoistych zapaleń jelit nie jest dokładnie poznana. Wiadomo tylko, że o zachorowaniu decydują czynniki genetyczne, środowiskowe oraz nieprawidłowości w funkcjonowaniu układu immunologicznego.
Najwięcej zachorowań na NZJ notuje się wśród osób między 15. a 35. rokiem życia. Jedna trzecia pacjentów to dzieci i młodzież. Rzadko chorują dzieci poniżej 3. roku życia, jeszcze rzadziej niemowlęta. Szacuje się, że w Polsce na NZJ cierpi do 50 tys. osób, w tym 10–15 tys. na chorobę Leśniowskiego-Crohna i 35–40 tys. na 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. Charakterystyczne dla nieswoistych zapaleń jelit są nawroty i nagłe zaostrzenia choroby.
Zdiagnozowanie tych chorób nie jest łatwe. Wstępne rozpoznanie ustala się na podstawie objawów, do których należą przewlekłe bóle brzucha, stany gorączkowe, biegunki, obecność krwi i śluzu w stolcu. Ale nie u wszystkich chorych te symptomy muszą występować.
W procesie stawiania diagnozy konieczne jest wykluczenie chorób infekcyjnych jelit. W rozróżnieniu obu chorób pomocne są zaś badania endoskopowe, czyli gastroskopia i kolonoskopia. Uzyskany obraz jest podstawą do dalszego postępowania.
Dla wrzodziejącego zapalenia jelita grubego typowe są zmiany występujące w sposób ciągły od odbytnicy w górę jelita grubego. W chorobie Leśniowskiego-Crohna zmiany mogą być widoczne tylko w niektórych częściach jelita grubego, które są przedzielone zdrowymi odcinkami błony śluzowej jelita. Ponadto w chorobie Leśniowskiego-Crohna często zajęte jest końcowe jelito cienkie, a we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego choroba obejmuje wyłącznie jelito grube. Pomocne jest również badanie mikroskopowe pobranych wycinków jelita. Poza tym w chorobie Leśniowskiego-Crohna częściej występują niedokrwistość i niedożywienie.
Leczenie zależy od fazy choroby, nasilenia objawów i wieku pacjenta. Jego celem jest zawsze uzyskanie remisji. Leczenie nieswoistych zapaleń jelit opiera się na zastosowaniu leków z kilku grup, ponieważ każdy etap choroby i każdy pacjent wymaga indywidualnego podejścia. W przypadku leczenia łagodnej postaci choroby – zarówno wrzodziejącego zapalenia jelita grubego, jak i choroby Leśniowskiego-Crohna, stosuje się preparaty kwasu aminosalicylowego. W ciężkim rzucie podaje się glikokortykosteroidy oraz leki immunosupresyjne. Zdarza się, że pacjenci z ciężkim przebiegiem choroby nie reagują ani na leczenie sterydami (steroidooporność), ani lekami immunosupresyjnymi. Poza tym terapia preparatami sterydowymi jest obarczona wieloma skutkami ubocznymi. Pojawia się także steroidozależność, co oznacza, że u części pacjentów odstawienie leków powoduje natychmiastowy nawrót choroby.
Przełomem w terapii NZJ było wprowadzenie leków biologicznych, które podawano pacjentom z najcięższym przebiegiem NJZ oraz tym, którzy nie reagują na leczenie immunosupresyjne lub sterydowe. Leki biologiczne to głównie inhibitory TNF-alfa, które



eprasa.pl dd30556a58

Zioła mogą być bardzo pomocne, ale trzeba być cierpliwym...

Może uda mi się spotkać tę drugą połówkę, bo do tej pory ze względu na stan zdrowia nawet o tym nie myślałam. Paulina nie narzeka, jest pogodną osobą, która nigdy się nad sobą nie użalała. Swoje przeszła. Od innych chorych też się uczyła, czerpała z ich doświadczeń, co teraz wykorzystuje w pracy zawodowej, między innymi uczy zasad savoir-vivre'u wobec osób z niepełnosprawnościami. Jak sama mówi – trzeba się cieszyć z drobnych monet, które znajdujemy w życiu.

skutecznie pomagają zarówno w uzyskaniu remisji, jak też w jej podtrzymaniu. Dzięki tym lekom chorzy mogą normalnie funkcjonować. Niestety jest to leczenie stosunkowo kosztowne. W Polsce korzystają z niego wyłącznie pacjenci zakwalifikowani do programów lekowych. Zgodnie z regulaminem programu refundacja obejmuje 12-miesięczną terapię w przypadku wrzodziejącego zapalenia jelita grubego i 24-miesięczną w przypadku choroby Leśniowskiego-Crohna. Po upływie tego czasu pacjenci nie mogą kontynuować leczenia biologicznego w ramach NFZ. Mogą ponownie zostać włączeni do programu dopiero wtedy, gdy ich stan się pogorszy, czyli nastąpi nawrót choroby. Na całym świecie terapia lekami biologicznymi nie ma ram czasowych i jest prowadzona tak długo, jak jest to potrzebne i skuteczne.
Smuci fakt, że w Polsce z leków biologicznych korzysta zaledwie 10–15% chorych, chociaż potrzebujących jest znacznie więcej. Poza tym odbieranie możliwości leczenia po roku czy dwóch latach oznacza szybki nawrót choroby lub jej zaostrzenie. Zapomina się także o tym, że dzięki lekom biologicznym chorzy na nieswoiste zapalenia jelit mogą normalnie funkcjonować, uczyć się, pracować, co ma oczywiste przełożenie na finanse państwa. Pozbawiając chorych szansy, jaką jest leczenie biologiczne, skazuje się ich na liczne powikłania, które mogą się zakończyć usunięciem jelit lub koniecznością wyłonienia stomii. A zatem los chorych zależy od decyzji administracyjnych, a nie od ich potrzeb medycznych.
Na koniec warto podkreślić, że w wielu schorzeniach przewlekłych, takich jak reumatoidalne zapalenie stawów, zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa, łuszczyca czy łuszczycowe zapalenie stawów, limity czasowe na leczenie biologiczne zostały zniesione. Według najnowszych informacji Ministerstwo Zdrowia zdecyduje się na zniesienie limitów czasowych dla leczenia biologicznego u pacjentów z NZJ. Pozostaje jednak pytanie – kiedy to nastąpi? (*aj*)

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Alerbon
Suplement diety

dla osób ze skłonnością do alergii*

- Siła działania nasion czarnuszki siewnej jest podobna do leku cetyryzyna, ale w odróżnieniu od niego nie wywołuje senności [1]
- Bezpieczeństwo stosowania zbadano m.in. u dzieci z alergią [2]

Zalecane spożycie: 2-3 x dziennie po 2 kapsułki

W badaniu skuteczności oleju z czarnuszki w kapsułkach u dzieci w wieku 6-17 lat wykazano, że u 80% uzyskano poprawę w objawach kataru alergicznego, astmy i alergii skórnych [3]

1. MunawarAlam Ansari, Shahida P. Ahmed, NurAlamAnsari, Cetirizine and NigellaSativa: Comparison of Conventional and Herbal Option for Treatment of Seasonal Allergic Rhinitis, „Pakistan Journal of Medicine", Obj. 2007, vol. 46, No. nr 3, 2007 46, Nr 3, 2007.
2, 3. D. Mańkowska, W. Byłka, Nigella sativa L. – związki czynne, aktywność biologiczna „Herba Polonica", 2009, vol. 55, nr 1

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

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

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

eprasa.pl cd30556a58

Zbuduj swoją wewnętrzną siłę

Być może czujesz, że twoje życie mogłoby wyglądać inaczej, że warto byłoby w nim coś zmienić, ale równocześnie... obawiasz się wszelkich zmian i wydaje ci się, że im nie podołasz. Strach i lęk są jak prywatne więzienie, które sami zbudowaliśmy i w którym jesteśmy swoimi własnymi strażnikami. Ponieważ to my mamy klucze, możemy się uwolnić i rozwinąć skrzydła. Wyjaśniamy, dlaczego warto być odważnym.

Agnieszka Podolecka: Naszym życiem często kierują strach i lęk. Pierwszy ma realne podstawy, jest reakcją organizmu na zagrożenie z zewnątrz. Lęk jest irracjonalny, bywa absurdalny, odczuwamy go, bo rodzice wpoili nam na przykład, że Bóg nas ukaże, jeśli odrzucimy rodzinne tradycje i zmienimy swoje życie...

Leszek Kapler: Lęk nie jest tak do końca absurdalną emocją. Jego źródło jest mniej rozpoznawalne, ale reakcja na niego jest wmontowana w naszą psychologiczną konstrukcję. Odziedziczyliśmy go po praprzodkach. Lęk i strach są genetycznie zakodowane, są zdolnościami adaptacyjnymi pozwalającymi przetrwać, choć oczywiście nie powinny nami rządzić. Większość ludzi ma wrodzony lęk przed pająkami albo wężami. Mimo że w Polsce nie ma wielu groźnych pająków, węży czy żmij, to jednak mamy genetycznie uwarunkowany lęk z czasów, gdy nasi praprzodkowie żyli na łonie natury, w klimacie, w którym te zwierzęta stanowiły prawdziwe zagrożenie. Jednak lęk, który nas ostrzega przed prowadzeniem samochodu z nadmierną prędkością, może ocalić nam życie. Nie należy zatem ignorować ani lęku, ani strachu, ale dokładnie się im przyjrzeć. Gadzi mózg, który rozwinął się u nas jako pierwszy, dba o nasze fizyczne bezpieczeństwo i to właśnie on wysyła ostrzegawcze sygnały, gdy chcemy zrobić coś innego, odważniejszego niż do tej pory. Na przestrzeni tysięcy lat wyszkoliliśmy intuicję, która nam podpowiada, by nie brać do rąk węża ani niczego, czego nie znamy. Po mózgu gadzim rozwinął się mózg emocjonalny, zwany też układem limbicznym, który dzięki impulsywnym reakcjom nadaje siłę i szybkość naszym odruchom. Dzięki temu możemy działać sprawniej. Pod wpływem silnego lęku mamy siłę uciekać szybko i daleko, co może nam czasem uratować życie. Następnie w zmieniającym się mózgu pojawiła się kora przedczołowa odpowiedzialna za racjonalne myślenie, które ma za zadanie podpowiedzieć nam, czy powinniśmy się bać, czy też powinniśmy być racjonalnie odważni i podejmować ryzyko. W praktyce trudno oddzielić strach od lęku, więc używałbym tych terminów zamiennie w przypadkach, kiedy nie umiemy ocenić, czy zagraża nam realne niebezpieczeństwo, czy przewidywane, oraz czy cokolwiek uzasadnia nasze podejrzenia. Ważne, abyśmy wiedzieli, czego i dlaczego się boimy, umieli stwierdzić, czy ta emocja jest racjonalna, czy uzasadniają ją nasze wcześniejsze doświadczenia, czy bojąc się i zaniechując działania, coś zyskujemy, czy tracimy. Nie powinniśmy bez wyraźnej przyczyny rezygnować z nowych rozwojowych doświadczeń, przygód i poznawania nowych ludzi.

Fot. PublicDomainPictures

eprasa.pl dd30556a58

AP: Strach przed ludźmi może utrudnić nam rozwój?
LK: Oczywiście, chociaż taki strach zazwyczaj wynika z życiowych doświadczeń. U ludzi bojaźliwych postrzeganie świata opiera się na doświadczeniu wykształconym wskutek różnych zdarzeń i otrzymywanych informacji. Ofiary przemocy są często bezsilne, wycofane, choć zdarza się, że ludzie, którzy doświadczyli przemocy, sami stają się prześladowcami. Jeśli ktoś miał szczęśliwe dzieciństwo, żył w otoczeniu miłości, z radością będzie poznawać nowych ludzi, podejmować odważne decyzje zawodowe, wychowa swoje dzieci w przekonaniu, że mogą marzyć i spełniać swoje marzenia. Ludzie, którzy doświadczyli bezpieczeństwa i dobrostanu z otwartym umysłem poznają świat. Osoby lękliwe nie sięgają po wyższe stanowiska, rezygnują ze zdobycia osoby, w której się zakochali, bo wydaje im się, że nie są jej warte, wpajają lęk swoim dzieciom i „hodują" kolejne pokolenie przerażonych, zachowawczych ludzi.

AP: Jak można przerwać to błędne koło?
LK: Przede wszystkim trzeba postarać się odnajdować pozytywne aspekty rzeczywistości: skupiać się na sukcesach, które odnieśliśmy, choćby najmniejszych, doceniać dobroć ludzi, którzy w trudnej sytuacji nam pomogli, zauważać szczęśliwe pary, radosne dzieci, dobre rodziny. Nie koncentrujmy się na złych doznaniach, gromadźmy dobre. Zamiast rozpamiętywać krzywdy wyrządzone przez ojca alkoholika, szukajmy innych doświadczeń – na przykład relacji z ludźmi, którzy umieją się bawić na trzeźwo. Doceniajmy chwile spędzone w ich towarzystwie. Przypominajmy sobie miłe wydarzenia i przyjaznych ludzi, skupiajmy się na tym, co nam sprawia w życiu przyjemność. Starajmy się stwarzać sytuacje, które będą źródłem równie przyjemnych i wartościowych doznań. Koncentrujmy się na tym, co umiemy robić dobrze, bez względu na to, czy jest to obsługa komputera, czy pieczenie ciasta. Chwalmy siebie samych. Notujmy w pamięci albo w „dzienniczku sukcesów" swoje osiągnięcia – upieczenie dobrego ciasta, zrobienie ładnego makijażu czy zaproponowanie zmiany w pracy. Uświadamiajmy sobie, że zrobiliśmy coś dobrego, wspaniałego, coś co sprawiło przyjemność i nam, i innym. Takie ćwiczenie się w pozytywnym myśleniu, dzień po dniu, przyniesie w końcu pozytywne rezultaty.

AP: Gdy strach i lęk kierują naszymi działaniami, życie staje się trudne do zniesienia. Jeśli ktoś raz został zdradzony, często boi się wejść w nowy związek, aby znów nie czuć bólu zdrady. Jeśli miał kilku złych szefów, tkwi w pracy, której nie znosi, bo myśli, że w nowej też trafi na koszmarnego szefa – nie zdaje sobie sprawy z tego, że kieruje nim lęk, a nie rzeczywiste zagrożenie. Jak w ogóle zauważyć, że nie podejmujemy działania, bo brak nam odwagi i wiary w siebie?
LK: Emocje nieświadome często kierują naszym postępowaniem bardziej niż te świadome. Bywa, że ludzie nieśmiali, lękliwi, przybierają maski osób pewnych siebie, radosnych, podejmują pozornie odważne decyzje, ale w rzeczywistości kulą się w sobie i nie wykraczają poza swoją maleńką strefę komfortu. Tkwią w nieprzyjemnych sytuacjach, mimo że bilans zysków i kosztów jest ujemny. To nie jest dobra droga. Warto mówić na głos, że się czegoś boimy, weryfikować niebezpieczeństwo i prosić bliskich o pomoc. Warto zebrać też rzetelne informacje na temat, który wzbudza w nas niepokój. Jeśli ktoś się boi szczepień, to zamiast czytać bzdury w Internecie, powinien zapoznać się ze zdaniem ekspertów, czytać artykuły naukowe i analizować statystyki. To samo dotyczy wyjazdów za granicę, zwłaszcza do krajów odmiennych kulturowo. Firmę, do której chcemy aplikować, też powinniśmy sprawdzić na tyle rzetelnie, na ile się da. Wiedza to dobra podstawa do budowania odwagi i wiary w siebie. Dwie sztandarowe drogi wyjścia proponowane przez psychologów to praca nad poczuciem własnej wartości i poczuciem bezpieczeństwa, płynącym z posiadanych zasobów osobistych i pozytywnych doświadczeń, ponieważ przekłada się to na nasz obraz samego siebie jako osoby silnej, sprawczej i dającej sobie w życiu radę. Automatycznie osoba tak siebie postrzegająca ma odwagę podejmować ciekawe wyzwania, którym fajnie jest stawić czoło. I tu znów podkreślę, aby skupiać się na swoich mocnych stronach i pozytywnych doświadczeniach oraz wspomnieniach, bo złe podważają naszą pewność siebie, a dobre ją budują. Im pewniej się czujemy, ty mniej jest rzeczy, których się obawiamy.

Nie należy ignorować ani lęku, ani strachu, tylko dokładnie się im przyjrzeć. Ważne, by wiedzieć, czego i dlaczego się boimy

Leszek A. Kapler
Psychoterapeuta, specjalista i superwizor psychoterapii uzależnień, trener i superwizor treningów psychologicznych, założyciel i kierownik Centrum Integracji Psychicznej w Warszawie oraz ośrodka wspierania rozwoju „Ostoja Dobrego Życia" na Mazurach, członek Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Pracuje z osobami w kryzysach osobistych, rodzinnych i wychowawczych, z zaburzeniami nastroju i lękowymi, z uzależnieniami i zachowaniami kompulsywnmi. W swojej pracy wykorzystuje wiedzę z zakresu neuronauki i epigenetyki, jest autorem i realizatorem nowatorskiej metody pomocy „Trening Wzmacniania Samokontroli"

AP: Jeżeli ktoś nie umie sam skupić się na pozytywach i ciągle odczuwa lęk, powinien rozważyć psychoterapię?
LK: Oczywiście, ale może zacząć od treningu umiejętności. W moim ośrodku prowadzę np. trening zapobiegania kryzysom, który polega na tym, że uczestnicy odnajdują swoje mocne strony, które wykorzystują do zbudowania wewnętrznej siły i do lepszego radzenia sobie z trudnościami. Koniecznie należy trenować pozytywne myślenie i zapisywać sobie wszystko, co dobre i ciekawe, próbować

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

eprasa.pl dd30556a58

znajdować zaprzeczenie tego, co złe. Polecam też ćwiczenia relaksacyjne: medytację, skupianie się na oddechu choćby przez pięć minut rano i wieczorem, jogę, ćwiczenia uwalniające napięcie z mięśni. W Internecie można znaleźć ich wiele. Kąpiele leśne, czyli spacer po lesie bez rozmawiania, wsłuchiwanie się w dźwięki przyrody i podziwianie jej również redukuje poziom lęku i stresu, a przecież nic nie kosztuje. Warto też prowadzić dzienniczek sukcesów, wypisać osiągnięcia z ostatnich trzech lat i obok dopisać cechy charakteru, które pomogły je osiągnąć. To może być jakikolwiek sukces: uprawianie sportu, dogadanie się z dziećmi lub teściową, osiągnięcie zawodowe, czyli wszystko, co jest dla nas ważne. I te cechy, które pomogły nam zrealizować plany i zmienić coś na lepsze, powinniśmy rozwijać. Próbujmy małymi kroczkami czegoś nowego, zmieniajmy rutynę. W efekcie zbudujemy poczucie dumy nawet z najmniejszych osiągnięć, to zaś pomoże nam wzmacniać poczucie własnej siły i sprawczości. Skupiajmy zatem uwagę na tym, co się nam udało, wtedy zbudujemy swoją wewnętrzną siłę i będziemy odważnie i racjonalnie podejmować decyzje.

Skupiajmy się na swoich mocnych stronach i pozytywnych doświadczeniach oraz wspomnieniach, bo złe podważają naszą pewność siebie, a dobre ją budują

AP: Myślę, że podał pan dobre wskazówki, jak być odważnym i mądrze się zmieniać. Dotyczą one zarówno życia zawodowego, jak i prywatnego. Nawet kobieta bita i poniżana przez męża może znaleźć w sobie siłę, aby od niego odejść i zdobyć się na stworzenie nowego związku.

LK: Oczywiście, taka sytuacja też wymaga nabycia rzetelnej wiedzy. Łatwo stwierdzić, że wszyscy faceci to dranie, ale czy wyniknie z tego coś dobrego? Nie. Dlatego warto przyjrzeć się innym związkom, zobaczyć, jak zachowują się i co myślą inni mężczyźni. Przecież miliony mężczyzn brzydzą się przemocą, mężczyźni – podobnie jak kobiety – są uduchowieni, pragną miłości i przyjaźni, chcą żyć w spokoju i tworzyć piękne związki i lepszy świat. Trzeba więc przekonanie „wszyscy faceci są źli" zastępować realnym obrazem: „są miliony mężczyzn dobrych i czułych". Przekonanie zbudowane na jednym złym związku jest bardzo ograniczające. Poszerzenie wiedzy na temat innych mężczyzn pomoże zrozumieć, że następnym razem należy na przykład zwrócić większą uwagę na pewne cechy charakteru. I przede wszystkim wybrać świadomie. Aby dobrze wybrać partnera, trzeba pokochać i docenić siebie, uwierzyć, że zasługuje się na to, co najlepsze. Jeśli kobieta nabierze pewności siebie i doceni swoją inteligencję oraz inne zasoby, a także przestanie postrzegać siebie jako ofiarę, będzie więcej wymagała od mężczyzn i nie zgodzi się na pierwszego lepszego, który ją podrywa – dokona świadomego wyboru. Nauczy się stawiać granice i w relacji nie będzie się z założenia plasować na drugim miejscu, dzięki czemu jej kolejny związek będzie lepszy. A jeśli nowy partner ją rozczaruje, będzie mieć odwagę odejść z podniesioną głową, zamiast tkwić w złej relacji i marnować życie.

AP: Co tracimy, bojąc się?

LK: Wszystko! Tracimy siebie. Tracimy autonomię, bo osoba, która się boi, jest podatna na manipulacje ze strony świata i najbliższego otoczenia. Osoby bojaźliwe łatwo przyjmują proste wyjaśnienia rzeczywistości, jedynie słuszne wskazówki, podziały na złych i dobrych, starają się zbudować wokół siebie mur i utrzymać dzięki temu strefę komfortu, ale przecież nasz rozwój odbywa się poza nią, gdy poznajemy to, co nowe i wymagające odwagi i wysiłku. Rezygnując z tego, żyjąc w ciasnym świecie, każdego dnia człowiek umacnia się w swoim strachu, nie doświadcza nowych rzeczy, nie poznaje nowych ludzi, ogranicza się intelektualnie i emocjonalnie. Nie chce doświadczać siebie, bo siebie też się boi. Strach sprawia, że odbieramy sobie wolność i żyjemy tak, jak chcą inni, a nie wedle własnej woli. Żyjemy w więzieniu, w którym sami jesteśmy swoim strażnikiem i tylko my mamy klucz do wolności, ale z niego nie korzystamy. Jeśli człowiek chce być wolny i chce się rozwijać, musi wyjść poza strefę komfortu i żyć po coś więcej niż tylko przetrwanie i trwanie w jednym miejscu. Jedynie odwaga pozwala rozwinąć skrzydła, marzyć i realizować marzenia. Oczywiście rozmawiamy o życiu w normalnych warunkach, nie ekstremalnych, gdy na głowę spadają bomby.

Fot. Hans

eprasa.pl dd30556a58

Fot.z zeb777

Człowiek odczuwający lęk widzi tylko to, co lęk mu podsuwa. Praktykując mindfulness, uspokajamy się i pełniej doświadczamy dobrych emocji

AP: Wprowadzenie zmian w swoim życiu wymaga odwagi, wiele osób nie wie, od czego zacząć.

LK: Przede wszystkim trzeba zbadać własne potrzeby, odkryć, czego bardzo pragniemy, co nam sprawia radość. Wielu ludzi, zwłaszcza bojaźliwych, zupełnie nie wie, czego chce. Nie są więc w stanie sami podjąć kroków, które doprowadziłyby ich do samorealizacji i szczęścia. Aby otworzyć się na zmiany, trzeba rozejrzeć się wokół szeroko otwartymi oczami i zobaczyć, jak żyją inni ludzie. I nie mówić przy tym: „ja tak nie muszę, nie potrafię, oni są zupełnie inni, ich życie jest całkiem inne niż moje". Wtedy odkryjemy, że życie nie kończy się na naszej miejscowości i ścisłym gronie rodzinnym, ale jest pełne fascynujących ludzi wyznających różne religie, podważających skostniałe normy społeczne, podróżujących po świecie, mających odwagę prowadzić eksperymenty naukowe i udoskonalać siebie. Zobaczymy, że ludzie mogą żyć inaczej niż my i być szczęśliwsi niż my.

AP: Co musi się wydarzyć, aby człowiek dojrzał do wprowadzenia zmian we własnym życiu?

LK: Aby pojawiła się chęć do wprowadzenia zmiany, musi zaistnieć dysonans pomiędzy tym, co bezpieczne i znane, a tym, co jest wartościowsze, ale nowe. Gdy ów dysonans zajdzie, warto mu się dokładnie przyjrzeć, a nie odrzucać inność czy nowość jako coś złego. Przyjrzenie się innym ludziom i innym stylom życia jest pierwszym krokiem do poszerzenia horyzontów myślowych, przezwyciężenia strachu i dokonania zmiany, choćby najmniejszej. Drugą ważną metodą prowadzącą do wzmocnienia swojej wewnętrznej siły i przyjęcia zmian w życiu jest analiza własnych zasobów. Ludzie często nie zdają sobie sprawy z tego, że mają cechy czy umiejętności, które pozwolą im na lepsze życie. Na przykład żona będąca ofiarą przemocy nie rozumie, że skoro zna język obcy i umie się posługiwać komputerem, to ma szansę na lepszą pracę, która da jej więcej pieniędzy i możliwość odejścia od męża oprawcy. To samo dotyczy osób, które nie upominają się o awans czy podwyżkę – nie uświadamiają sobie swoich mocnych stron, takich jak kompetencje czy pracowitość, i latami tkwią na tym samym stanowisku. Dlatego warto spisać wszystkie swoje zasoby, zobaczyć, do czego możemy ich użyć, potem postawiać sobie śmielsze cele i rozwijać kolejne umiejętności, aby poprawić standard życia. Warto pracować nad zwiększeniem wiary w siebie, ćwiczyć opanowanie i harmonię wewnętrzną, doceniać siebie za nawet najmniejsze osiągnięcia czy cechy charakteru. Gdy połączymy realny ogląd świata z otwartością na styl życia innych ludzi, gotowością czerpania od nich inspiracji, docenieniem siebie, wzmocnieniem swoich dobrych cech i umiejętności, a także odkryjemy, czego naprawdę chcemy, wtedy zdobędziemy się na odwagę, aby dokonać zmian i żyć pełnią życia. Nazwałbym to treningiem odwagi.

AP: Ludziom odważnym łatwiej podejmować decyzje.

LK: Oczywiście. Gdy się czegoś boimy, najlepiej trochę się uspokoić i pomyśleć racjonalnie. Decyzje dotyczące zmian należy podejmować spokojnie, bez paniki, szukając pozytywów i skupiając się na swoich mocnych stronach. Wtedy będziemy kierowali zmianą, a nie od niej uciekali albo jedynie poddawali się jej. Jeśli jakaś życiowa zmiana wywołuje w nas lęk i wpędza w panikę, podejmijmy działania, które pozwolą nam podejść do niej racjonalne. Można wybrać się

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

eprasa.pl dd30556a58

na spacer po lesie, pomedytować, porozmawiać z przyjacielem. Rozmowa z przyjazną, pozytywną osobą, wspólne poszukanie dobra i potencjalnych korzyści pomaga zrozumieć, że nie żyjemy w świecie wilków. Owszem, wilki są, ale są również dobrzy ludzie, którzy wspierają nas i pomagają innym w trudnych sytuacjach. Dostrzeżenie tego pomoże nam spojrzeć na świat bardziej optymistycznie i uspokoić się. Pomoże nam też dostrzec ludzi będących w potrzebie i docenić, że mamy więcej i możemy im pomóc. Skupmy się na tym, co dobre, poczujmy przyjemne chwile, których kiedyś doświadczyliśmy. Taka praktyka nazywa się „wchłanianiem dobra", pozwala nam wzmocnić pozytywne doświadczenia i dostrzec, że wokół nas żyje wielu dobrych ludzi i dzieje się dużo dobra, a nam sprawia to przyjemność. I wtedy w naszym mózgu będą powstawać nowe połączenia nerwowe odpowiedzialne za dobre samopoczucie. Poza tym warto przypomnieć sobie wszystkie zmiany, jakie zaszły w naszym życiu, aby przekonać się, ze daliśmy im radę. Krótko mówiąc, uzmysłowienie sobie, że zmiana jest nieunikniona i że niejeden raz już ją przechodziliśmy, pomoże nam zrozumieć, że jednak potrafimy się w niej odnaleźć, choć wcześniej nie zdawaliśmy sobie z tego sprawy. Warto powtarzać afirmacje, czyli pozytywne stwierdzenia dotyczące nas samych, na przykład: „jestem spokojny i zadowolony", i odczuć je. Jeżeli afirmacja brzmi: „potrafię porozumieć się z szefem", to zwizualizuj sobie rozmowę z szefem opartą na wzajemnym szacunku, poczuj, jak dobrze działa na ciebie to, że w spokojny sposób mówisz szefowi, co myślisz, a on uważnie słucha. Chodzi o to, aby poczuć się tak, jakbyśmy już pokonali lęk i osiągnęli to, co chcemy.

AP: W budowaniu wewnętrznej siły przydatny jest też mindfulness, czyli praktykowanie uważności i skoncentrowanie się na życiu tu i teraz.

LK: Mindfulness pomaga nam wykształcać dwie ważne postawy. Pierwsza to otwarcie na świat, a więc też na innych ludzi i na zmiany. Praktykując mindfulness, uspokajając się, doświadczamy pełniej siebie i otoczenia, więcej dźwięków, smaków i dobrych emocji, a to sprawia, że odczuwamy też pełniej świat, odkrywamy w nim różne nowe wymiary. Człowiek bojaźliwy widzi tylko to, co podsuwa mu lęk, a więc jego życie jest ograniczone. Drugi ważny skutek ćwiczeń mindfulness określa się jako poczucie wpływu. Praktykowanie uważności prowadzi do koncentrowania się na tym, co możemy tu i teraz zrobić ze sobą, swoim ciałem, oddechem, zasobami, którymi dysponujemy... Poczucie wpływu na cokolwiek wzmacnia nas, a poczucie wpływu na swój los daje niesamowitą siłę.

Warto mówić na głos, że się czegoś boimy, weryfikować niebezpieczeństwo i prosić bliskich o pomoc

Człowiek odważny wie, że marzenia da się zamienić na cele i zrealizować je krok po kroku. Tak też postępuje

AP: Co zyskujemy, zdobywając się na odwagę?

LK: Siebie. I możliwość szczęśliwszego, spełnionego, satysfakcjonującego życia. Możliwość ruszenia z miejsca, rozwój intelektualny i duchowy, jakiś dorobek życiowy, wiarę, że możemy bardzo wiele, że to, co osiągają inni, jest często również dostępne dla nas. Zyskujemy wiarę w osiągnięcie tego, czego być może inni nie osiągnęli, i odwagę do realizacji celów, przekraczania własnych granic, sięgania po sukcesy na polu naukowym, zawodowym i prywatnym. Odwaga jest podstawą sukcesu i szczęśliwego życia. Człowiek odważny wie, że może wiele, że marzenia da się zamienić na cel i zrealizować je krok po kroku. Po spełnieniu jednego marzenia ma odwagę tworzyć nowe. Gdy człowiek jest na początku drogi, dopiero się wzmacniania i zaczyna pokonywać lęki, odczuwa najpierw pewną satysfakcję z tego, co mu się już udało, a więc działa dalej, potem przychodzi uczucie jeszcze większej radości i tak nabiera coraz więcej odwagi do zmian i do pełniejszego życia. Przekraczanie granic jest wspaniałą podróżą i gdy komuś się to udaje, przestaje myśleć o sobie jako ofierze, a zaczyna podziwiać się za odwagę i siłę, jaka w nim rośnie. To zaś zachęca do dalszego rozwoju. Osoba, która pokona lęk i strach, ma możliwość nawiązania nowych relacji z wartościowymi i inspirującymi ludźmi. Wtedy z ciasnego świata wychodzi na wielki świat, który nie ma granic.

AP: Czyli, nawiązując do tytułu książki Dale'a Carnegiego: przestań się martwić, zacznij żyć.

LK: Odważ się być jeszcze bardziej szczęśliwy i spełniony. ■

Fot. StockSnap

eprasa.pl dd30556a58

Dobre sklepy *dla zdrowia*

zielarnia LAWENDA

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

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

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

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

www.zielarnia24.pl

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

Gdynia

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

Iława

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

Jarosław

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

Jelenia Góra

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

Kalisz

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

Olsztyn

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

Piaseczno

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

Poznań

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

Rzeszów

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

Sochaczew

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

Warszawa

➤ S.M. Zdrowa Żywność
Plac Przymierza 4

Wrocław

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

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

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

eprasa.pl dd30556a58

WYKŁADY DOKTOR MYHILL

Czy w jednym kursie można wyłożyć podstawy całej medycyny? Oczywiście nie. To wiedza przeogromna i stale rozwijana, nieustannie rosnąca. Doktor Sarah Myhill dokonała jednak dzieła niezwykłego – w jednej książce, „Egological Medicine", zawarła kanon wiedzy medycznej niezbędnej dla każdego z nas. Niezbędnej do stosowania z powodzeniem medycyny holistycznej, wszak **podejście holistyczne oznacza, że nasze zdrowie zależy od nas, a nie tylko od leczących nas lekarzy.** Zatem wykłady opracowane na bazie tej książki to lektura obowiązkowa dla ciebie, jeśli zgadzasz się, że „twoje zdrowie w twoich rękach". Warto przy tym zdać sobie sprawę z tego, że medycyna nie jest nauką ścisłą, a więc kurs prezentujący przegląd całości istotnych dla medycyny holistycznej zagadnień siłą rzeczy zawiera informacje i interpretacje uproszczone, nie zawsze zweryfikowane pozytywnie przez medycynę akademicką. **Jest to wykład autorski, prezentujący poglądy i przemyślenia dr Myhill, oparte na przeogromnym doświadczeniu jej długoletniej praktyki lekarskiej.** Kurs składa się z cyklu wykładów, które publikujemy w kolejnych wydaniach naszego magazynu. **Wykład 1. ukazał się w „Holistic Health" nr 5/2021, dostępnym w wersji papierowej lub elektronicznej na www. ulubionykiosk.pl.** Polecamy też lekturę opisów interesujących przypadków z praktyki lekarskiej dr Myhill, zamieszczanych w rubryce „Z praktyki lekarzy holistycznych".

WYKŁAD 4

4.1 Mechanizmy sprzyjające nowotworom

• nowotwory łagodne i złośliwe oraz choroby prionowe[1]

Powstawanie nowotworów jest nieuniknioną konsekwencją zachodniej diety i stylu życia. Jednak zasadniczo nie pojawiają się one u osób stosujących dietę paleo. Zainteresowanych odsyłam do publikacji „Paleolithic Diet" (wymienionej w źródłach do tej części wykładu), która w przejrzysty sposób opisuje tę kwestię. Czytamy tam, że: „Kristine Whalen wraz ze swoim zespołem przeprowadziła badania nad dietą paleo, porównując ją z dietą śródziemnomorską. W jednym z eksperymentów wzięło udział około 2 tys. osób. Uczestników podzielono na dwie grupy żywieniowe, co dla każdego z nich oznaczało przestrzeganie w określonym czasie tylko jednej z dwóch wymienionych diet. Wyniki badania w odniesieniu do obu grup były podobne, jednak w przypadku osób, które stosowały dietę peleo, zmniejszyła się liczba przedwczesnych zgonów, rzadziej rozwijał się stres oksydacyjny i rzadziej dochodziło do zgonów z powodu nowotworów, w tym raka jelita grubego.
Szczegółową listę badań, które wykazały zbawienne dla zdrowia efekty stosowania diety paleo, można znaleźć w naszej książce „Prevent and Cure Diabetes – delicious diets not dangerous drugs".
Obserwujemy obecnie epidemię łagodnych guzków piersi, zespołu wielotorbielowatych jajników, guzów i guzków skóry, nerwiaków, włókniaków, guzków tarczycy, przerostu prostaty i innych. Wszystkie łagodne nowotwory zwiększają ryzyko wystąpienia tych złośliwych, dlatego niezbędne jest wprowadzenie metody Groundhog Basic (patrz: wykład 2, załącznik 1; „Holistic Health" nr 6/2021, dostępny na www.ulubionykiosk.pl), natychmiast po ich wykryciu. Tak częste występowanie łagodnych guzków związane jest ze sprzyjającymi ich powstawaniu warunkami, jakie stwarza zachodnia dieta i współczesny styl życia. Aby powstał nowotwór, muszą zaistnieć dwa uwarunkowania: wady genetyczne i środowisko sprzyjające rozrostowi.

---

[1] Pisząc o tym obszarze nauki, można się odnieść do setek badań i opracowań potwierdzających prezentowane tutaj założenia. Podjęliśmy jednak decyzję, aby skierować zainteresowanego zgłębieniem tematu czytelnika do kilku artykułów, które pokazują szeroki wachlarz dowodów (patrz: Źródła). Ten wykład nie jest ani encyklopedią, ani podręcznikiem. Ma jedynie wskazać czytelnikowi drogę i umożliwić przejęcie kontroli nad własnym zdrowiem.

eprasa.pl dd30556a58

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)

Wady genetyczne

DNA jest nieustannie niszczone przez wolne rodniki, które mogą pochodzić zarówno z organizmu, czyli powstałe w wyniku mechanizmów dostaw energii lub stanu zapalnego, jak i z zewnątrz, będące następstwem działania takich czynników, jak np. mikrofalowe promieniowanie tła (promieniowanie reliktowe). W konsekwencji zaledwie w ciągu jednej sekundy powstaje około 10 tys. mutacji DNA (czytelników zainteresowanych tym tematem odsyłam do pracy Lucy Forster i współpracowników, patrz: Źródła). Szczęśliwie w organizmie występują także enzymy, takie jak zależna od cynku ligaza DNA, których zadaniem jest szukanie uszkodzonych fragmentów DNA i ich naprawa. Jeśli jednak szkody powstają szybciej, niż udaje się je usuwać, dochodzi do trwałego uszkodzenia DNA, co może skutkować aktywacją lub zablokowaniem pewnych genów. Tak powstają wady genetyczne. Jeśli problem dotyczy genu odpowiedzialnego za replikację komórkową, może dojść do niekontrolowanego podziału komórek, czyli do wczesnego stanu nowotworowego.

Uszkodzenie DNA może być wynikiem:

- działania wolnych rodników powstałych w przebiegu procesu dostaw energii;
- działania wolnych rodników powstałych wskutek stanu zapalnego (zakażenie, alergia, choroby autoimmunologiczne);
- bezpośrednich szkód powstałych w następstwie zespołu wstrząsu toksycznego, spowodowanego przez pestycydy, metale ciężkie, długotrwałe zanieczyszczenie środowiska.

Do pogorszenia sytuacji w każdym z wymienionych przypadków dochodzi w warunkach małego potencjału antyoksydacyjnego organizmu (przeciwutleniacze wymiatają z organizmu wolne rodniki powstałe w wyniku wstrząsu toksycznego lub stanów zapalnych) oraz deficytu mikroelementów, który przyczynia się do zmniejszenia zdolności naprawczych i leczniczych.

Sprzyjanie rozrostowi

Następnym etapem w przypadku wszystkich guzów nowotworowych jest rozwój i powielanie się komórek poza kontrolą. Proces ten nasilają stymulatory rozrostu. Wśród nich, zaczynając od najistotniejszych, wyróżniamy:

- cukier[2] (oraz inne węglowodany), ponieważ komórki rakowe potrzebują go, by się rozwijać;
- insulina (która jest wytwarzana w odpowiedzi na obciążenie cukrem);
- hormony płciowe (obecne w środkach antykoncepcyjnych i przyjmowane podczas HTZ – hormonalnej terapii zastępczej);
- stan zapalny wywołany przewlekłą infekcją;
- nabiał (ponieważ zawiera naturalne stymulatory wzrostu – dotyczy to także produktów ekologicznych, nawet niepasteryzowanych i powstałych w procesie fermentacji; nie umiem w żaden sposób usprawiedliwić uzależnienia od produktów mlecznych);

[2] Artykuł autorstwa Cristin E. Kearns i współpracowników, opublikowany w listopadzie 2017 r. w czasopiśmie „PLOS Biology", przytacza wewnętrzne dokumenty Sugar Research Foundation (SRF), sugerując, że wiedza o możliwym związku między cukrem a rakiem sięga lat 60. ubiegłego wieku, chociaż informacje te nie zostały nigdy podane do publicznej wiadomości. Kearns i współautorzy artykułu w swojej pracy stwierdzają, że „przemysł cukrowniczy nie ujawnił pochodzących z badań przeprowadzonych na zwierzętach dowodów, które wzmocniłyby twierdzenie, że prawdopodobieństwo wystąpienia choroby niedokrwiennej serca w wyniku spożycia sacharozy jest większe niż w przypadku skrobi, i które skłoniły do zbadania sacharozy jako potencjalnego czynnika rakotwórczego".

eprasa.pl dd30556a58

Tabela 1. Zaburzenia prionowe, powiązane czynniki ryzyka i wyzwalacze

Choroba	Odpowiedzialny prion	Czynniki ryzyka
Choroba Alzheimera	Beta-amyloid	Zatrucie glinem (aluminium)[3] (np. w przypadku otępienia dializacyjnego)
		Zatrucie rtęcią (jak np. u Szalonego Kapelusznika z Alicji w Krainie Czarów – dawniej wykorzystywano rtęć przy wyrobie kapeluszy)
		Mikroorganizmy zakaźne, w tym: borrelia (borelioza), *Toxoplasma gondii* (toksoplazmoza), herpeswirusy: HHV-1 i HHV-2 (opryszczka warg i opryszczka narządów płciowych), cytomegalowirus, cryptococcus, wągrzyca, mycoplasma, prawdopodobnie również *Helicobacter pylori* i chlamydofila zapalenia płuc, a także kiła, HIV, CJD (w tym przypadku nie ma pewności w kwestii zakaźności) i infekcje grzybicze
Choroba Parkinsona	Alfa-synukleina	Zatrucie manganem (górnicy w RPA)
		Pestycydy fosforoorganiczne
		Mikroorganizmy zakaźne, w tym: *Helicobacter pylori,* borrelia, mycoplasma, ehrlichia, anaplazma
Choroba neuronu ruchowego	Dysmutaza ponadtlenkowa (SOD)	Zatrucie manganem
		Zatrucie sagowcem – w nasionach sagowców znajdują się neurotoksyczne aminokwasy (BMAA); odpowiadają one za 10% zgonów na wyspie Guam[4]
		Mikroorganizmy zakaźne, w tym: wirus polio, retrowirus, mycoplasma, borrelia i herpeswirus 6 (HHV6)[5]
Zanik wieloukładowy	Odmiana alfa-synukleiny	Narażenie na pestycydy, w szczególności fosforoforany (glifosat – najczęściej obecnie używany pestycyd – również należy do tej grupy)
Choroba Creutzfeldta--Jacoba	PrP Sc (izoforma komórkowego białka prionowego wywołująca trzęsawkę)	Pestycydy fosforoorganiczne
		Zatrucie manganem
	Inokulacja PrP Sc	Transfuzja krwi lub zabieg chirurgiczny; teoretycznie również szczepienia
Śmiertelna bezsenność rodzinna	PRNP (białko prionowe)	Dziedziczna mutacja genetyczna, na szczęście bardzo rzadka

[3] W systematycznym przeglądzie badań na temat związku przewlekłego narażenia na glin z ryzykiem choroby Alzheimera (AD) autorstwa Ehsana Shokri-Kojori i współpracowników, opracowanym na podstawie ośmiu badań kohortowych i kliniczno-kontrolnych (łącznie 10 567 uczestników) wykazano, że „u osób narażonych na długotrwały kontakt z glinem ryzyko wystąpienia choroby Alzheimera wzrastało o 71%".

[4] Więcej informacji na ten temat znajdziesz w pracach Petera Spencera, który stwierdził, że „w ankietach przeprowadzonych w latach 50. ubiegłego wieku wykazano, iż około 10% zgonów wśród ludu Czamorro było wynikiem stwardnienia zanikowego bocznego. Jest to częstotliwość około 100 razy większa niż w przypadku mieszkańców części kontynentalnej Stanów Zjednoczonych.

[5] Z wirusem HHV-6 wiąże się wiele nieprzyjemnych przypadłości, w tym również choroba neuronu ruchowego. Więcej informacji o wirusie i powiązanych z nim chorobach znajdziesz w artykule „What is HHV6?", na stronie internetowej HHV6 Foundation (https://hhv-6foundation.org/what-is-hhv-6).

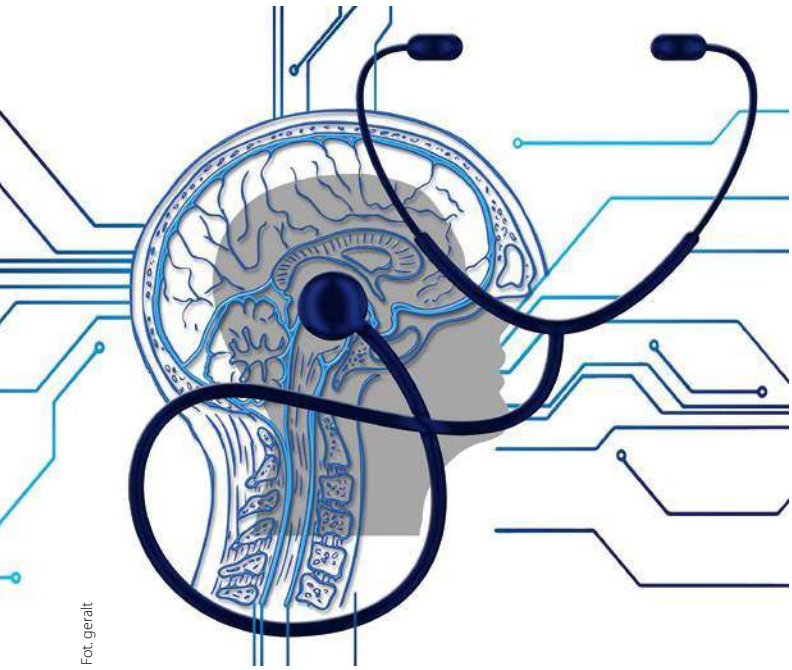
eprasa.pl dd30556a58

- imitatory hormonów, takie jak pestycydy chloroorganiczne, polichlorowane bifenyle (preparaty ogniochronne) i ftalany (plastyfikatory);
- inne toksyny, które zakłócają podział komórek i pracę regulatorów wzrostu.

Zaburzenia prionowe

Zaburzenia prionowe obejmują chorobę Alzheimera, chorobę Parkinsona, chorobę Creutzfeldta-Jacoba (CJD), prawdopodobnie też chorobę neuronu ruchowego (MND), zanik wieloukładowy (MSA) i inne. Nowotwory, jak wiemy, to nieśmiertelne komórki, które mnożą się i gromadzą w organizmie, aby działać na jego szkodę. Można to samo powiedzieć o wirusach i nieprawidłowej replikacji DNA. W mojej opinii choroby prionowe to rodzaj nowotworów białkowych. Wiele białek obecnych w organizmie pełni istotne funkcje. Jeśli jednak wejdą one w kontakt z konkretną toksyną, metalem ciężkim lub innym nieprawidłowo skręconym prionem (efekt zgniłego jabłka), wówczas również skręcają się i zniekształcają. A robią to w sposób, który uniemożliwia ich rozłożenie przez układy enzymatyczne organizmu, co w praktyce oznacza, że stają się nieśmiertelne. Zaburzają naturalne mechanizmy biochemiczne organizmu, więc komórki nie mogą właściwie wypełniać swoich funkcji, co prowadzi do problemów ze zdrowiem. Substancja, która powstaje w wyniku tych zaburzeń, to amyloid. Chociaż amyloid może wystąpić w dowolnej części organizmu, największym problemem jest jego obecność w mózgu. Po części dlatego, że to ograniczona, zamknięta przestrzeń i nie ma w niej miejsca na składowanie dodatkowego białka, ale również dlatego, że wszystkie części mózgu są niezwykle istotne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu i nawet najmniejsze zaburzenie ich czynności stanowi dla nas zagrożenie. Amyloid jest usuwany z mózgu podczas snu przez układ limfatyczny. Jak wiadomo, niewystarczająca ilość snu zwiększa ryzyko wystąpienia chorób mózgu, w tym również demencji. Zatem nie czekaj, aż zachorujesz – wysypiaj się! Zainteresowanych tym tematem odsyłam do artykułów autorstwa Ehsana Shokri-Kojori. W jednym z nich można przeczytać, że wystarczy jedna nieprzespana noc, aby podniósł się poziom beta-amyloidu, białka odpowiedzialnego za upośledzenie funkcji mózgu i chorobę Alzheimera.

Z badań nad BSE, czyli gąbczastą encefalopatią bydła (potocznie nazywaną chorobą szalonych krów), wynika, że rozwija się ono w dwóch etapach. Po fazie gromadzenia się prionów (amyloidu) następuje reakcja autoimmunologiczna polegająca na rozpoznaniu tych białek przez organizm jako obcych. To oczywiście skutkuje stanem zapalnym wymierzonym przeciwko prionom i mającym na celu pozbycie się ich z organizmu. Stan zapalny przyspiesza zniszczenia powodowane przez priony, co wpływa na postęp choroby. W przypadku BSE taka reakcja jest zazwyczaj następstwem stresującego wydarzenia, np. wycielenia lub narażenia na przebywanie w bardzo niskiej temperaturze.



Fot. geralt

Skąd biorą się priony?

Z biologicznego punktu widzenia priony stanowią biofilm, za którym ukrywają się zakaźne drobnoustroje. Wyjaśniałoby to, dlaczego niektóre z nich przenoszą się poprzez inokulację i/lub kontakt z zakażoną krwią. I tak na przykład wśród pacjentów pewnej kliniki leczonych za pomocą elektrowstrząsów zaobserwowano masowe zachorowania na CDJ (chorobę Creutzfeldta-Jacoba). Choroby prionowe wiążą się z działaniem wielu czynnikówi, w tym również z przewlekłymi zakażeniami (dowiesz się o tym więcej z naszej książki „The Infection Game – life is an arms race"), metalami ciężkimi, pestycydami i naturalnymi toksynami. Medycyna konwencjonalna nie dysponuje żadnym lekiem na choroby prionowe. Nawet medycyna ekologiczna nie znalazła jeszcze skutecznego rozwiązania. Dlatego tak istotne jest zapobieganie ich powstawaniu. W rzeczy samej często powtarzamy w tej książce to, co głosiło już staroangielskie powiedzenie: „Przeciwdziałanie lepsze od lekarstwa". Benjamin Franklin rozwinął tę myśl, dodając, że uncja zapobiegania jest warta funta leku.

ŹRÓDŁA

Challa H.J., Uppaluri K.R., Paleolithic Diet, StatPearls Publishing, Treasure Island, FL, USA (2019) https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK482457/
Forster L. et al., Natural radioactivity and human mitochondrial DNA mutations, Proc Natl Acad Sci USA 2002; 99(21): 13950–13954. (www.ncbi. nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC129803/)
Kearns C.E. et al., Sugar industry sponsorship of germ-free rodent studies linking sucrose to hyperlipidemia and cancer: An historical analysis of internal documents. PLOS Biology 2017; https://journals.plos.org/plosbiology/article?id=10.1371/journal.pbio.2003460
Shokri-Kojori E. et al., β-Amyloid accumulation in the human brain after one night of sleep deprivation, Proc Natl Sci USA 2018; 115(17): 4483-4488. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29632177
Spencer P.S., Behavioral Measures of Neurotoxicity: Report of a symposium, National Academy of Sciences, 1990, www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK234978/
HHV-6 Foundation. What is HHV-6? https://hhv-6foundation.org/what-is-hhv-6 (accessed 5 December 2019)

eprasa.pl dd30556a58

4.2 Genetyka i epigenetyka

Pytanie: *Jak odróżnić chromosomy żeńskie od męskich?*
Odpowiedź: *Trzeba zajrzeć im w geny.*

W genetyce dopatrujemy się przyczyny wielu naszych przypadłości. Spotkałam się wręcz z przypadkami, kiedy pacjenci używali jej jako wymówki, aby uniknąć wprowadzenia trudnych zmian w sposobie życia, które im sugerowałam. „Co to da... moja mama na to chorowała, miał to mój ojciec, będę miał i ja". Światowa Organizacja Zdrowia wyjaśnia, że za znakomitą większość problemów ze zdrowiem odpowiada interakcja genotyp-środowisko, co oznacza, że jeśli uporamy się z kwestią środowiskową, będziemy w stanie przezwyciężyć również tę genetyczną. Opiekuję się wieloma pacjentami cierpiącymi na encefalopatię mialgiczną (ME) oraz zespół przewlekłego zmęczenia, u których głównym problemem jest słaba funkcja mitochondrialna. Mitochondria mają własne geny, które różnią się od nukleinowego genomowego DNA komórki. Jeśli jednak wada genetyczna związana jest z trudnościami z endogennym wytwarzaniem koenzymu Q10, wystarczy zastosować suplement z koenzymem Q10, aby się z nią uporać. W ogóle dochodzę do wniosku, że z wiekiem zdolność wytwarzania koenzymu Q10 pogarsza się i prawdopodobnie wszyscy powinniśmy przyjmować co najmniej 100 mg Q10 dziennie, aby chronić funkcję naszych mitochondriów i zapobiegać ich spowolnieniu. To, że u pacjenta stwierdzono wadę genetyczną, nie oznacza jeszcze, że nic nie można dla niego zrobić. Doktor Henry Turkel specjalizuje się w leczeniu zespołu Downa. Wielu z jego pacjentów cierpi na nadczynność tarczycy. Zajęcie się tą kwestią, opracowanie właściwej diety i wprowadzenie zasad medycyny żywienia, innymi słowy, metody Groundhog Basic (patrz: wykład 2, załącznik 1, „Holistic Health" nr 6/2021, dostępny na www.ulubionykiosk.pl), pozwala na znaczną poprawę zarówno fizycznego, jak i umysłowego zdrowia pacjentów (więcej informacji o pracy H. Turkela znajdziesz na stronie www.doctoryourself.com/turkel.html – Down Syndrome: The Nutritional Treatment of Henry Turkel, M.D.).

Testy genetyczne – wykrywanie czynników ryzyka

SNP

Jeśli chodzi o zjawisko zmienności genetycznej, najczęściej diagnozowany jest polimorfizm pojedynczego nukleotydu (SNP). Wykrycie SNP może wskazywać na podatność na niektóre choroby, ale ja nigdy nie zlecam wykonania tego badania – jest stosunkowo drogie, a jego wynik rzadko wpływa na decyzje o sposobie leczenia. A to dlatego, że nie pokazuje nam ono, co dokładnie jest nie tak, a jedynie – na jakie choroby możemy być podatni. Większość z potencjalnych problemów można rozwiązać, stosując Groundhog Basic, a wprowadzając Groundhog Chronic (patrz: Załącznik 4), można uporać się ze wszystkimi.

Addukty DNA

Mam niezwykłe szczęście, że mogę ściśle współpracować z jednym z najznakomitszych biochemików, dr. Johnem McLarenem Howardem z Acumen Laboratories, które do rozwiązywania problemów klinicznych wykorzystuje najnowsze technologie. Najbardziej przydatnym z badań, jakie to laboratorium oferuje, jest test adduktów DNA. Wykazuje on, co „przykleiło się" do DNA. Oczywiście DNA jako wzorzec genetyczny powinno być nieskazitelne. Cokolwiek tę nieskazitelność zakłóca (metale ciężkie, pestycydy, lotne związki organiczne, mikotoksyny), generuje problem z prawidłowym odczytem kodu genetycznego. Co więcej, laboratoria Acumen są w stanie zidentyfikować gen zawierający addukt, który ten gen może zablokować lub aktywować; oba przypadki są niepożądane, ponieważ w ten sposób zostaje zaburzana prawidłowa ekspresja genu. Przeprowadzają też dalszą analizę z wykorzystaniem techniki zwanej mikromacierzem DNA, która umożliwia otrzymanie dokładniejszego obrazu DNA i jego ekspresji. Przechodzimy w ten sposób do epigenetyki – DNA może być nienaruszone, ale nie można uzyskać do niego dostępu, na przykład z powodu słabej metylacji. To biochemiczne narzędzie pozwala na transkrypcję kodu DNA.
Jeśli rządzący chcieliby na poważnie zająć się zapobieganiem występowaniu raka, testy na addukty DNA powinny być stosowane jako podstawowe badania przesiewowe. Nie ma wyraźniejszego sygnału, by rozpocząć interwencje metodami Groundhog, niż wykrycie toksyny przyczepionej do genu nowotworu, czyli zmiany przednowotworowej.

Epigenetyka

Kiedyś uważano, że cokolwiek robimy w swoim życiu, nie wpływa to na przekazywane następnym pokoleniom geny. Dziś wiemy, że jest inaczej. Chodzi o epigenetykę, która odzwierciedla nie tyle zmiany w podstawowym DNA, ile w sposobie jego ekspresji. Kolejny powód, aby stosować metody Groundhog, dzięki którym nie namieszamy w życiu przyszłych pokoleń.

ŹRÓDŁA

www.doctoryourself.com/turkel.html – Down Syndrome: The Nutritional Treatment of Henry Turkel, M.D

Fot. geralt

eprasa.pl dd30556a58

4. 3 Co robić – podstawy

• narzędzia pomocne w zapobieganiu chorobom
• linia startowa każdego leczenia

Pamiętaj o Groundhog Basic

Zacznę od przytoczenia słynnej wypowiedzi Winstona Churchilla z audycji radiowej z dnia 9 lutego 1941 roku[6]:

> ***Dajcie nam narzędzia,***
> ***a my dokończymy robotę***
> Sir Winston Churchill (1874–1965)

Zapobieganie wszelkim przewlekłym chorobom, jakie nękają ludzi Zachodu, a także ich leczenie, zaczyna się zawsze w tym samym miejscu. Nasza droga może nas jednak poprowadzić w niewłaściwym kierunku. Musimy wtedy wrócić na linię startu – tak jak zaplanowała to matka natura – w nadziei że nie osiągnęliśmy jeszcze punktu, z którego nie ma już powrotu. Tematowi żywienia poświęciłam więcej czasu niż wszystkim innym razem wziętym. A to dlatego, że w przypadku wielu osób do odzyskania zdrowia wystarcza zastosowanie Groundhog Basic (patrz: wykład 2, załącznik 1, „Holistic Health" nr 6/2021, dostępny na www. ulubionykiosk.pl). W każdym razie metoda ta na pewno stanowi podstawę, na której opierają się wszystkie inne terapie. Konieczność stosowania Groundhog Basic nie podlega dyskusji.
Dobra wiadomość: zrównoważona, ekologiczna medycyna może być wykorzystywana w leczeniu dowolnych chorób i każdy z nas może ją stosować. Zła wiadomość jest taka, że nie jest to łatwe, bo oznacza konieczność zmiany stylu życia i przyzwyczajeń, wymaga uświadomienia sobie uzależnień, łamania norm medycznych i społecznych oraz samolubnego wykorzystywania cennych zasobów energii i pieniędzy. W pierwszych dniach po wprowadzeniu Groundhog Basic niektóre osoby mogą wręcz poczuć się gorzej. Istotne jest więc zrozumienie wszystkich „co" i „dlaczego", aby zachować jasność umysłu i konsekwentnie trzymać się swoich postanowień. Dziś wiem już, że nie ma żadnej drogi na skróty, a wierzcie mi, sama jestem nałogowcem i próbowałam wszystkiego!

Na czym polega Groundhog Basic?

Na metodę Groundhog Basic (czy po prostu Groundhog, jak nazywam ją w rozmowach z moimi pacjentami) składa się kilka podstawowych elementów:

- dieta PK (paleo-ketogeniczna) plus podstawowy zestaw mikroelementów, rekompensujący ich brak w produktach rolnych;
- sen – ważna jest jego odpowiednia ilość i jakość;
- ruch – znaczenie ma jego rodzaj;
- słońce i światło;
- zmniejszenie obciążenia chemicznego;
- poczucie fizycznego i psychicznego bezpieczeństwa, zaspokajające naszą potrzebę kochania i bycia kochanym, troszczenia się o innych i bycia pod czyjąś opieką;
- unikanie zakażeń, a jeśli się pojawią, szybkie reagowanie za pomocą Groundhog Acute (patrz: wykład 3, załącznik 3, „Holistic Health" nr 1/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl).

Podsumowanie wszystkich „co" i „dlaczego" w odniesieniu do metody Groundhog Basic znajdziesz w załączniku 1 do wykładu 2 („Holistic Health" nr 6/2021, dostępny na www.ulubionykiosk.pl). A na zakończenie tego akapitu słowa F. Scotta Fitzgeralda z listu do córki Scottie, po zapisaniu jej do szkoły średniej: „Nic, co warte zachodu, nie jest łatwe".

4.4 Dieta paleo-ketogeniczna

> ***Lekarstwo znajdziesz w kuchni***
> Sherry Rogers, lekarka środowiskowa

W tej części wykładu zajmiemy się głównymi elementami Groundhog Basic – dietą paleo-ketogeniczną (PK), najistotniejszymi suplementami multiwitaminowymi, a także zawierającymi substancje mineralne i główne kwasy tłuszczowe, dzięki czemu stanie się oczywiste, co dokładnie jeść i jakie preparaty przyjmować.
Jak już wielokrotnie podkreślałam, konieczność wprowadzenia diety paleo-ketogenicznej nie podlega dyskusji. Mówię o diecie i gotowaniu więcej niż o wszystkich innych kwestiach razem wziętych. Zmiana diety jest bowiem najtrudniejszą, ale jednocześnie najistotniejszą decyzją na drodze do zdrowia (więcej szczegółów na temat wszystkich „co" i „dlaczego" znajdziesz w naszej książce pt. „Prevent and Cure Diabetes – delicious diets not dangerous drugs and The PK Cookbook").
Przejdź na dietę paleo-ketogeniczną, by z obu metod żywienia (paleo i ketogenicznej) czerpać to, co najlepsze. Każda z nich jest owocem doświadczeń naszych praprzodków. Przez większą część roku, z wykluczeniem jesieni, ludzie pierwotni stosowali wyłącznie dietę paleo-ketogeniczną, składającą się głównie z surowego mięsa zwierząt (w tym ryb) i skorupiaków. Możesz uznać taki sposób odżywiania za nudny, ale przetrwanie jest istotniejsze od rozrywki. W przypadku pacjentów w naprawdę ciężkim stanie powrót do tej niezwykle prymitywnej diety jest kluczowy w umożliwieniu im odzyskania zdrowia.

[6] Dla zainteresowanych: pełną wersję przemówienia można znaleźć na www.ibiblio.org/pha/timeline/410209awp.html

eprasa.pl dd30556a58

Natasha Campbell McBride opisuje tę dietę w swojej książce pt. „Gut and psychology syndrome: natural treatment for autism, dyspraxia, A.D.D., dyslexia, A.D.H.D., depression, schizophrenia" (wydanej w Polsce pt. „GAPS: zespół jelita–mózg" – *przy. tłum.*) Jednym z ważnych jej założeń jest spożywanie szpiku kostnego, będącego skarbnicą tłuszczów i mikroelementów. Być może to właśnie chęć pozyskania tego przysmaku zmobilizowała ludzi pierwotnych do użycia narzędzi, a jeszcze wcześniej kamieni, dzięki którym mogli rozłupać kości. Ci sprytniejsi dzięki temu pewnie przetrwali. Neandertalczyk miał mózg większy niż współczesny człowiek.
Zdanie, które moi pacjenci często słyszą, brzmi następująco: „Jestem tu, aby cię wyleczyć, a nie po to, by dostarczać ci rozrywki" (niektórzy twierdzą, że cytowanie samych siebie świadczy o braku pokory, dobrze więc, że to ostatnie zdanie napisał Craig).
Ale wiesz co? Nie będę żywić się jedynie surowym mięsem do końca życia, nawet gdyby to miało znacznie je wydłużyć! Potrzebne jest zatem wypracowanie kompromisu – sposobu żywienia, który zapewni nam to, co najlepsze w obu dietach: paleo i ketogenicznej. Ta nowa dieta będzie inna dla każdej osoby i z wiekiem będziemy musieli wprowadzać w niej zmiany. Ja na przykład jestem bardzo łakoma, uwielbiam dobre jedzenie... Ale wszyscy potrzebujemy podstawowego zestawu zasad, które mogą być ewentualnie zaostrzane lub rozluźniane w zależności od naszego wieku i stanu zdrowia. Oczywiście osoby młode, zdrowe i aktywne fizycznie mogą pozwolić sobie na więcej „grzeszków" żywieniowych niż osoby starsze i schorowane. Ja zaliczam się do kategorii starych, ale zdrowych, więc... nadal nie jestem jeszcze wzorem cnót, jeśli chodzi o jedzenie.

Co należy jeść

To, co przestawię teraz, należałoby określić, w odniesieniu do większości ludzi, jako miejsce startowe. A więc, zaczynamy!
Możesz spożywać w dowolnej ilości:

- tłuszcze nasycone – dostarczające energii, takie jak smalec (również z gęsi) i masło, w tym klarowane (jeśli masz pewność, że nie jesteś na nie uczulona/uczulony, ja niestety jestem), olej kokosowy i palmowy;
- tłuszcze nienasycone też są doskonałym paliwem, a ponadto należą do nich ważne dla zdrowia kwasy tłuszczowe omega-3, omega-6 i omega-9. Najlepszym rozwiązaniem jest spożywanie olejów roślinnych, zwłaszcza konopnego, ponieważ ilość kwasów tłuszczowych omega-6 i omega-3 jest w nim znakomicie zrównoważona, występują w pożądanej proporcji 4:1. Należy stosować oleje tłoczone na zimno i nie używać ich do gotowania, bo w ten sposób ryzykujemy, że zamienią się w szkodliwe tłuszcze trans. Do gotowania używaj jedynie biochemicznie stabilnych tłuszczów nasyconych;
- błonnik – często bywa wliczany do ogólnej zawartości węglowodanów w żywności, co powoduje pewne nieporozumienia.

Dozwolone jest również spożywanie bez ograniczeń tych produktów, które zawierają nie więcej niż 5% węglowodanów. Zalicza się do nich:

- siemię lniane (w książce „The PK Cookbook" znajdziesz świetny przepis na chleb z siemienia lnianego, ale możesz siemię wykorzystywać również jako bazę musli lub dodawać je do owsianki);
- wszelkie napoje kokosowe – najlepszy jest marki Grace, zawiera jedynie 2% węglowodanów i stanowi znakomitą alternatywę dla nabiału;
- orzechy pekan i orzechy brazylijskie;
- warzywa sałatkowe (sałata, ogórki, pomidory, papryka itp.), awokado, oliwki (uwielbiam jedne i drugie);
- zielone warzywa liściaste;
- grzyby – główne wyzwanie diety paleo-ketogenicznej polega na tym, by spożywać wystarczającą ilość tłuszczów, a grzyby w procesie smażenia wchłaniają pyszne tłuszcze nasycone;
- produkty fermentowane (kiszona kapusta, kefir), ponieważ w procesie fermentacji węglowodany są usuwane przez drobnoustroje.

Warto natomiast zachować ostrożność, jeśli chodzi o:

- mięso, w tym ryby, i jajka – nie przesadzaj z ich spożyciem, ponieważ nadmierne ilości białka mogą zostać przekształcone w węglowodany, w procesie zwanym glukoneogenezą (również na ten temat więcej informacji znajdziesz w naszej książce „The PK Cookbook"– ho, ho, teraz już musisz ją kupić!);
- sól – 1 łyżeczka (5 g) dziennie (najlepiej Sunshine salt – czytaj dalej);
- kawa i herbata – jedynie w niewielkich ilościach.

Fot. RitaE

eprasa.pl dd30556a58

Jeszcze ostrożniej należy podchodzić do produktów, które zawierają 5–10% węglowodanów (więcej dowiesz się z książki „The PK Cookbook"):

- wszelkie jagody i owoce leśne;
- niektóre orzechy, jak na przykład migdały;
- zioła i przyprawy – zawierają wprawdzie węglowodany, ale niewielkie ilości, w jakich zazwyczaj używa się ziół i przypraw, nie powinny wpłynąć na poziom cukru we krwi.

Spożywanie produktów, w których zawartość węglowodanów przekracza 10%, prowadzi często do kompulsywnego jedzenia. Sama jestem, czy raczej byłam, od nich uzależniona. Unikaj:

- wszystkich zbóż i roślin strączkowych;
- wszystkich owoców i wytwarzanych z nich soków;
- śmieciowego jedzenia, które charakteryzuje się dużą zwartością węglowodanów i równie dużym potencjałem uzależnieniowym; tak, również chipsów[7] (przykro mi, Craig!);
- nabiału z wyjątkiem masła klarowanego;
- wszystkich substancji słodzących – zarówno naturalnych, jak i sztucznych, ponieważ pobudzają łaknienie.

Mikroelementy i suplementy diety

Aby uzupełnić niedobory mikroelementów, za które odpowiadają współczesne metody produkcji żywności, trzeba obowiązkowo przyjmować suplementy diety. Najważniejszy jest porządny suplement multiwitaminowy, a także z solami mineralnymi, makro- i mikroelementami. Potrzebujemy go, ponieważ w zachodnim rolnictwie występuje jednokierunkowy przepływ tego rodzaju substancji: z gleby do roślin, następnie do zwierząt, a na koniec do ludzi. A my je zwyczajnie wydalamy. I właśnie dlatego, że nie istnieją procesy ich ponownego przetwarzania, wszyscy cierpimy na ich niedobory (również tę kwestię omawiamy bardziej szczegółowo w naszej książce „The PK Cookbook", gdzie znajdziesz ponadto informacje o badaniach obrazujących konsekwencje tego jednostronnego przepływu).
Doszłam w mojej praktyce lekarskiej do tego etapu, na którym wiem dokładnie, co należy robić, a teraz skupiam się na tym, aby uczynić ten proces możliwie najprostszym i najmniej kosztownym. Dlatego opracowałam Sunshine salt, która w jednej 5-gramowej dawce (1 łyżeczka) zawiera wszystkie niezbędne minerały, od sodu i selenu po magnez i mangan, wraz z witaminą D (5000 j.m.) i witaminą B12 (5 mg). To naprawdę ułatwia życie. Sunshine salt smakuje jak lekko pikantna sól morska i nadaje się do gotowania, dzięki czemu również reszta rodziny, nawet nie zdając sobie z tego sprawy, może otrzymać swoją dawkę (także ten pan i pani, którzy wierzą, że są nieśmiertelni)[8].
Trzeba pamiętać również o witaminie C: przyjmuj ją w ilości 5–15 gramów dziennie (tak, mam na myśli 5000–15 000 mg na dzień i nie, to nie jest za duża dawka).

Czas

Człowiek pierwotny nie jadł trzech regularnych posiłków dziennie, nie podjadał też pomiędzy posiłkami... poza przypadkami, gdy szczęśliwym trafem znalazł na swojej drodze krzaki pełne jagód czy inne jadalne rośliny. Neurolog Dale Bredesen za pomocą diety PK zatrzymuje u swoich pacjentów rozwój demencji, ale nalega, by wszystkie posiłki w ciągu dnia były spożywane w 10-godzinnych ramach czasowych. Po wprowadzeniu diety keto możesz nie czuć się syty lub uznać, że należy ci się jakaś przekąska, ale dobra wiadomość jest taka, że nie będziesz odczuwać odpływu energii, typowego dla ludzi uzależnionych od węglowodanów. Tacy nałogowcy, aby uwolnić się od tego nieprzyjemnego uczucia, muszą jeść o ściśle ustalonych porach. Dieta keto nie wywołuje takiej potrzeby. Również 24-godzinny post raz w tygodniu dobrze wpływa na metabolizm. Może nie wydawać się to najlepszym rozwiązaniem, ale następuje poprawa, zarówno jeśli chodzi o sprawność fizyczną, jak i umysłową. Jeśli zdecydujecie się podjąć wyzwanie, jakim jest zmiana diety, uprzedzam, że ta droga będzie wyboista. Będziecie musieli nauczyć się zupełnie nowego języka. Będziecie musieli nauczyć się identyfikować gąbkę glikogenową i zmiany zachodzące w metabolizmie, przejść ketoadaptację, przygotować się na detoks i reakcję Łukasiewicza-Jarischa-Herxheimera (jest to spotykana w niektórych chorobach, w tym w boreliozie, reakcja organizmu na wydzielane w dużej ilości toksyny bakterii). Nie jestem w stanie opisać wszystkich szczegółów tej przemiany, nie tracąc przy okazji z oczu głównego wątku tego wykładu. Zachęcam do skorzystania z książki „PK Cookbook", która ułatwia przeprowadzenie tej niełatwej zmiany, albo po prostu do zrobienia tego, co teraz zaproponuję.

---

[7] Przed moją ketoadaptacją byłam uzależniona od chipsów. Jadłam co najmniej 6 normalnej wielkości paczek chipsów dziennie.(widzisz, nawet teraz staram się zracjonalizować ten nałóg, używając słowa „normalny", jakbym sama sobie mówiła: nie było z tobą tak źle!). W szafie trzymałam zawsze zapas 12 paczek, na wszelki wypadek. Porzuciłam chipsy z dnia na dzień. Pewnego ranka wyrzuciłam wszystkie przechowywane w domu zapasy i od tej pory nie zjadłam nawet jednego. Mam świadomość, że jedna paczka wystarczyłaby, by wrócić do nałogu. Dlatego zwyczajnie ich nie jem.

[8] Wielka szkoda, że ichor (krew greckich bogów, o której mówiono, że zachowuje właściwości ambrozji, pokarmu lub napoju bogów, który zapewniał im nieśmiertelność) zdaje się nie istnieć. Zatem dopóki ichor nie zostanie odnaleziona lub wynaleziona i dostosowana tak, by nie była szkodliwa dla ludzi, będę jeść zgodnie z dietą PK, brać moje suplementy i bez oporu dosypywać soli Sunshine salt do moich posiłków.

eprasa.pl dd30556a58

Po przejściu na dietę PK

Słowo „doktor" pochodzi od greckiego czasownika oznaczającego „nauczać". Mogę wskazać ci właściwą drogę, ale to ty będziesz nią szedł. Musisz stać się swoim własnym lekarzem. Pamiętaj, że każda diagnoza na początku była hipotezą.
Leczenie wszelkich dolegliwości należy bezwzględnie zacząć od wprowadzenia diety PK. Stosuj ją zawsze, a może okaże się, że to wystarczy, by odzyskać lub zachować zdrowie.
Jeśli jesteś już na diecie PK, musisz zadać sobie pytanie, czy czujesz, że twoje ciało i umysł działają pełnią sił. Tylko ty możesz to ocenić.
Jeśli twoja odpowiedź brzmi tak, możesz pozwolić sobie na okazjonalne odstępstwa od diety. Człowiek pierwotny często tak postępował, zwłaszcza jesienią, jednak z oczywistych powodów w jego diecie nawet wtedy nie było wysokowęglowodanowych produktów, do których my mamy nieograniczony dostęp. Szczególnie groźny jest alkohol – uzależnia, zawartość węglowodanów jest w nim bardzo duża, a ponadto stymuluje wydzielanie insuliny. Ja uwielbiam alkohol – żarty są o wiele zabawniejsze przy szklaneczce cydru, zatem pozwalam sobie od czasu do czasu na pewną swobodę i po niego sięgam. Jestem do tego poniekąd zmuszona, ponieważ Craig nieustannie przysyła mi kolejne butelki przepysznego cydru... a ja nie mam na tyle silnej woli, by powiedzieć mu, aby przestał (Craig: „W takim razie nie pozostaje mi nic innego, jak kontynuować. Szczęśliwie w zamian dostaję pyszne kotlety wieprzowe i boczek").
Nie zniechęcaj się, jeśli mimo stosowania diety PK nie czujesz się w pełni sił. Chociaż nie doszło do natychmiastowych zmian na lepsze, znacznie zwiększasz swoje szanse na długie i zdrowe życie. Ogromnie cieszy mnie to, że moim pacjentom cierpiącym na zespół chronicznego zmęczenia mogę mówić, że ich najlepsze lata są jeszcze przed nimi.

> ***Chińczycy nie uznają podziału na żywienie i medycynę***
> Lin Yutang, chiński pisarz, The Importance of Living, rozdział 9, sekcja 7

ŹRÓDŁA
Bredesen D.E., Reversal of cognitive decline: A novel therapeutic program, Aging 2014; 6(9): 707-717; http://www.drmyhill.co.uk/drmyhill/images/0/07/Reversal-of-Cognitive-decline-Bredesen.pdf

4.5 Sen

- **częste przyczyny zaburzeń snu**
- **jak im zapobiegać**

Już Homer, ojciec poezji epickiej, autor „Iliady" i „Odysei", wiedział, że sen jest niezbędny: „Jest czas na wiele słów, jest też czas na sen"[9,10].
Podobnie jak dieta PK, sen należy do elementów, z których nie można zrezygnować. Jeśli trudno ci w to uwierzyć lub zwyczajnie śmieszy cię to, polecam ponowne przeczytanie trzeciego wykładu („Holistic Health" nr 1/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl). Następnie wróć do tego tekstu, wyjaśniającego, co zrobić, aby jakość i ilość snu oraz godziny, w których śpisz, pozwoliły ci osiągnąć idealny stan zdrowia. Nie znam wszystkich odpowiedzi na pytania dotyczące niedostatku snu, ale kilka najważniejszych znajdziesz w tej części wykładu. Niedawno odkryłam, jak ważne dla dobrego snu są hormony tarczycy i nadnerczy. Czyż nie jestem szczęściarą? Na mojej drodze jest jeszcze tyle wątpliwości, że wiem, iż nigdy nie będę się nudzić.

1. Pokonaj przyczyny problemów ze snem

W pierwszej kolejności zastanów się nad wszystkimi czynnikami, które mogą zakłócać twój sen, do których należą:
- adrenalina;
- bezdech senny;
- hormony;
- stany zapalne;
- detoks;
- nieprzyjemne objawy, np. kołatanie serca, ból.

Adrenalina

Najpowszechniejszą przyczyną zaburzeń snu u mieszkańców Zachodu jest nocna hipoglikemia, ponieważ wraz z obniżeniem się poziomu cukru we krwi wzrasta poziom adrenaliny. Osoby keto-zaadaptowane (które wykorzystują ketony zamiast glukozy do wytwarzania energii) mogą mieć cukier we krwi na poziomie 1 mmol/l i nie odczuwać żadnych objawów hipoglikemii. Dzieje się tak, ponieważ mózg po adaptacji do diety PK pracuje na ketonach i nie wpada w panikę, gdy brakuje mu cukru. Moja przyjaciółka Michelle jest na diecie PK. Swoją córeczkę, Robyn, najpierw karmiła piersią, a po odstawieniu, rozszerzając dietę córki, zastosowała elementy PK również w jej żywieniu – dziecko już od czwartego tygodnia życia spało co najmniej 11 godzin, a od drugiego miesiąca przesypiało bez przerwy 13 godzin.

---

[9] Homer urodził się między XII a VIII wiekiem p.n.e., prawdopodobnie gdzieś na wybrzeżu Azji Mniejszej. Wiadomo o nim niewiele, nie jest nawet pewne, czy naprawdę jest autorem tych dwóch utworów. W każdym razie zgadzam się z nim w kwestii dotyczącej tego, jak istotny jest sen („A Homer zgadza się z tobą, Sarah", dodaje Craig).
[10] „Odyseja" opowiada o podróży. Wraz z „Iliadą" jest najstarszym zabytkiem literatury greckiej i europejskiej. Te dwa poematy stanowią fundamenty zachodniego sposobu myślenia. Kluczowa jest tu idea, że wszyscy jesteśmy odkrywcami w naszej życiowej podróży.

eprasa.pl dd30556a58

Przyczyny podwyższenia się poziomu adrenaliny:

- imitatory, takie jak kofeina i czekolada;
- stres (do którego powrócę w kolejnych wykładach);
- alkohol – to jeden z najsilniejszych czynników zaburzających sen. Duża dawka może cię uśpić, ale to wyzwala hipoglikemię, wydziela się adrenalina i zrywasz się w środku nocy, całkowicie wybudzony, często nie mogąc już ponownie zasnąć. Ech, ja uwielbiam alkohol, ale to właśnie problemy ze snem sprawiły, że ostatecznie postanowiłam zrezygnować z picia tego cudownego trunku;
- fermentacja jelitowa – zachodząca w jelitach fermentacja węglowodanów, a w mniejszym zakresie również białka, powoduje wytwarzanie wielu toksyn, w tym alkoholu, które mogą zakłócać sen. Ostatni posiłek należy spożywać wczesnym wieczorem, powinien być skromny, pozbawiony węglowodanów i o niskiej zawartości białka, za to bogaty w błonnik i tłuszcz. Wiele osób uważa, że post poprawia jakość snu. Cholera, jestem jedną z nich!

Zespół bezdechu sennego

Zatrzymanie oddechu powoduje stres. I zgadnij, co jeszcze? Budzi cię! A może wystąpić dlatego, że:

- drogi oddechowe są zablokowane przez wiotkie tkanki gardła, co powoduje ciężki oddech, często również chrapanie (obturacyjny bezdech senny);
- twój mózg zapomina o daniu sygnału do oddechu (tzw. zespół ośrodkowego bezdechu).

Do przyczyn niedrożności oraz chrapania zaliczamy:

- otyłość (zespół hipowentylacji u osób otyłych (OHS))[11];
- obrzęk spowodowany na przykład alergią lub niedoczynnością tarczycy;
- przodozgryz ze zwężeniem dróg oddechowych.

Do przyczyn zespołu ośrodkowego bezdechu zaliczamy:

- zatrucie mikotoksynami;
- zatrucie środkami chemicznymi;
- uzależnienia.

Zaburzony lub obniżający się poziom hormonów

Z wiekiem poziom hormonów obniża się, pogarszając tym samym sen. Za kierowanie prawidłowym cyklem snu odpowiada melatonina. Jest ona wytwarzana w reakcji na brak światła, a jej wydzielanie zatrzymuje się, gdy światło znów się pojawia. Proces ten ma swój własny rytm, co wyjaśnia, dlaczego powrót do normalnego funkcjonowania po jet lagu potrafi zająć około tygodnia. Melatonina nas nie usypia, ale bez niej nie możemy spać. Z wiekiem nasza zdolność wytwarzania tego hormonu zmniejsza się, a tym samym pogarsza się jakość naszego snu. Działanie, które wydłuża nam życie, to ograniczenie spożycia kalorii – stymuluje ono również wydzielanie melatoniny. Jeśli dla dłuższego życia musimy wybrać pomiędzy głodzeniem się a przyjmowaniem melatoniny na noc... cóż, dla takich łakomczuchów jak ja odpowiedź jest oczywista.
Melatonina jest dodatkowo świetnym antyoksydantem. Oczyszczając organizm z wolnych rodników, opóźnia proces starzenia się i chroni nas przed rakiem. Melatonina wyzwala uwalnianie TSH (hormonu stymulującego tarczycę), którego poziom podnosi się około północy, dzięki czemu hormony tarczycy są wytwarzane we właściwym czasie – poziom T4 podnosi się około 4.00 , a T3 – około 5.00. Pobudzeniu do pracy ulegają wtedy również nadnercza i około godziny 6 rano, wraz ze zwiększeniem się wydzielania przez nie hormonów i wzrostem poziomu testosteronu, nasz organizm powoli się ogrzewa i wybudza. Możemy tu dojść do kolejnego błędnego koła, ponieważ zaburzania snu rozregulowują gospodarkę hormonalną.
Najlepszym rozwiązaniem jest przyjmowanie przed snem melatoniny (o powolnym uwalnianiu), w dawce 3–9 mg. Niektórym wystarcza nawet 1 mg. To zapotrzebowanie na melatoninę nazywam „nabytą dysleksją metaboliczną" – z wiekiem każdemu z nas przyda się porcja dodatkowej melatoniny na noc. Proces powstawania melatoniny rozpoczyna się od tryptofanu, który jest przekształcany do 5-HTP (5-hydroksytryptofan), a następnie w serotoninę i melatoninę. Również przyjmowanie tryptofanu (1–3 g) lub 5-HTP w dawce 300 mg znacznie poprawia jakość snu. Zatem, aby unormować sytuację hormonalną:

- w pierwszej kolejności zacznij przyjmować: tryptofan (1–3 g) i/lub 5-HTP w dawce 100–300 mg i/lub melatoninę (3–9 mg) przed snem;
- zadbaj o tarczycę (patrz: wykład 3, „Holistic Health" nr 1/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl);
- zajmij się również kwestią nadnerczy (patrz: jak wyżej);
- rozważ możliwość przyjmowania rano 1–3 g testosteronu (ale uwaga, zbyt duża dawka może zaburzyć sen).

Stany zapalne

Stan zapalny rozwija się wtedy, gdy system odpornościowy zostaje uruchomiony w wyniku alergii, autoimmunizacji lub infekcji. Wszyscy znamy problemy ze snem towarzyszące ostrej grypie. Układ odpornościowy i mózg są do siebie niezwykle podobne – jedyna różnica polega na tym, że mózg zamknięty jest w małym kościstym pudełku, a układ odpornościowy znajduje się w całym ciele, również w mózgu. Wiele stanów zapalnych zaczyna się od fermentacji jelitowej, a jeśli mamy do czynienia z fermentacją jelitową, możemy się spodziewać również „fermentującego

[11] W języku angielskim określany jako syndrom Pickwicka. Nazwa pochodzi od jednego z bohaterów powieści Ch. Dickensa „Klub Pickwicka", Joego, otyłego chłopca, który miał wszystkie objawy obturacyjnego bezdechu sennego.

eprasa.pl dd30556a58

mózgu", czyli tego, że drobnoustroje z jelit są obecne także w mózgu, gdzie fermentują między innymi neuroprzekaźniki w substancje przypominające amfetaminę (do omówienia sposobów przeciwdziałania temu zjawisku powrócę w kolejnych wykładach).

Detoksykacja

Podczas snu uruchamia się układ glimfatyczny, by umożliwić oczyszczenie mózgu z nagromadzonych śmieci, czyli zbędnych lub szkodliwych substancji, które nieuchronnie gromadzą się w nim w ciągu dnia. Nie do końca rozumiem, dlaczego proces ten zakłóca sen, ale z badań klinicznych jasno wynika, że jest to część reakcji detoksykacyjnych, o których opowiem w jednym z najbliższych wykładów.

Nieprzyjemne objawy

Nikogo nie zdziwi fakt, że nieprzyjemne i niepokojące odczucia, takie jak ból, duszność, kołatanie serca i refluks, zakłócają sen.

2. Materialny niezbędnik

Jednocześnie z rozpoznaniem i usunięciem przyczyn zaburzeń snu należy zapewnić sobie to, co jest niezbędne, aby móc spać. Wiedza o źródle problemu jest konieczna, aby ustalić, co robić, ale równie ważne jest przejście do działania. Zupełnie tak, jak głosi przysłowie: „Czyny znaczą więcej niż słowa".

Oto podstawy:

1. Wygodne łóżko – wszystkich nas poddano praniu mózgu, abyśmy nabrali przekonania, że twarde materace są najlepsze, przez co wiele osób spędza bezsenne noce w niewygodnym łóżku. Ważne jest to, by rozłożenie nacisku ciała na materac było równomierne – często sprawdzają się materace piankowe memory foam lub łóżka wodne.
2. Sypialnia – nawet najmniejszy promień światła padający na twoją skórę zakłóci wydzielanie melatoniny (naturalnego hormonu snu). Użyj grubych zasłon lub rolet do zaciemniania okien, by tego uniknąć. Jest to ważne również w przypadku dzieci. Jeśli obudzisz się w nocy, nie włączaj światła ani zegarka.
3. Cisza – nie wpuszczaj do łóżka chrapiącego partnera, potrzebujecie osobnych sypialni.
4. Temperatura pod kontrolą – temperatura głęboka ciała obniża się w nocy i jest to istotny element wyzwalania snu. Jak już wcześniej wyjaśniłam, mechanizm, który nas budzi, powoduje wzrost temperatury ciała, a napędza go gwałtowne podwyższenie się poziomu hormonów tarczycy i nadnerczy. Temperatura głęboka ciała jest kontrolowana przez przepływ krwi do skóry, a ciepło jest wydzielane, gdy skóra zaczyna się pocić. Używaj piżamy, która pochłania, czyli trzyma z dala od skóry, pot. Najlepszym wyborem jest bawełna. Używanie odpowiedniej piżamy zapobiega powodowanemu przez pot efektowi lodowatej skóry, często bolesnemu, a więc zakłócającemu sen. Obniżenie się temperatury ciała jest potężnym i niezbędnym wyzwalaczem snu. Może to wyjaśniać, dlaczego ciepła kąpiel pomaga w zasypianiu – po wyjściu z wanny ciepło skóry jest szybko wytracane, co powoduje obniżenie się temperatury głębokiej, a to wywołuje sen. Nie wykonuj ciężkich ćwiczeń fizycznych przed snem – działają rozgrzewająco i twoje ciało może długo pozostawać zbyt ciepłe. Aby skomplikować odrobinę sprawę, wspomnę, że w pewnym holenderskim badaniu dotyczącym snu użyto kombinezonu termicznego, by podnieść temperaturę skóry o 0,4 st. C (na temperaturę ciała nie miało to wpływu), co znacznie poprawiło jakość snu u osób młodych, starszych i cierpiących na bezsenność. Z grubsza chodzi o to, aby poeksperymentować trochę z temperaturą. Jeśli na podstawie obserwacji jakości snu wnioski nie będą się nasuwać same, możesz użyć aplikacji analizującej sen, by sprawdzić, czy tę bitwę wygrywasz, czy przegrywasz.
5. Aktywność fizyczna – w ciągu dnia niezębne jest zachowanie właściwej równowagi między aktywnością fizyczną i umysłową. Sen zazwyczaj jest lepszy, jeśli spędziliśmy dzień aktywnie (nie dotyczy to osób z zespołem przewlekłego zmęczenia). Lepiej nie kłaść się spać z problemami, które spędzają sen z powiek, niemniej pamiętaj, że podczas fazy REM mózg zajmuje się rozwikłaniem problemów, więc możliwe, że obudzisz się już z gotowym rozwiązaniem[12].
6. Unikaj przed snem czynników pobudzających, takich jak kofeina czy adrenalina, a także oglądania telewizji, kłótni, rozmów telefonicznych, omawiania spraw rodzinnych itp.
7. Jeśli potrzeba skorzystania z toalety zakłóca twój sen, ogranicz spożycie płynów w godzinach wieczornych.
8. Pamiętaj o odpowiednim czasie na sen – w miarę upływu dnia zwiększa się potrzeba snu, zatem im dłużej jesteśmy aktywni, tym bardziej go pragniemy. Oprócz tej presji snu przez 24 godziny mamy również 90-minutowy cykl snu. Naucz się go rozpoznawać, bo szanse zaśnięcia znacznie się zwiększają, jeśli płyniemy na fali snu. Możliwe, że czujesz, iż ta fala nadpływa wieczorem, kiedy przysypiasz przed

[12] Jacques Hadamard, francuski matematyk (1865–1963), napisał książkę „Psychologia odkryć matematycznych". Podaje w niej kilka przykładów znanych matematyków, marzących o rozwiązaniach, w tym Jules'a Henr'iego Poincarégo, który był nazywany „ostatnim uniwersalistą", ponieważ mówiono, że wyróżniał się we wszystkich dziedzinach matematyki, jakie istniały za jego życia.

eprasa.pl dd30556a58

telewizorem. Pojawia się o tej samej porze każdego dnia. Zimą jem kolację około 18.30, po czym oglądam telewizję. O 20.15 czuję przypływ senności, około 20.45 wychodzę na spacer z Nancy (naszym terierem), najpóźniej o 21.15 jestem już w łóżku, trochę czytam, około 21.45 nadchodzi fala snu, gaszę światło, włączam marzenie senne (czytaj dalej) i... już mnie nie ma. Mam budzik nastawiony na 6.00, ale rzadko zdarza się, aby się włączał, zazwyczaj budzę się na kilka minut przed sygnałem. Pamiętaj, że zima to okres hibernacji i potrzebujemy wtedy więcej snu niż w lecie.

9. Regularna pobudka – z powodu sztucznego oświetlenia nasz wewnętrzny zegar się spóźnia, przez co mamy tendencję do budzenia się z każdym dniem coraz później. Jeśli na to pozwolisz, w efekcie będziesz robić wszystko w biegu, rezygnując ze śniadania, by tylko zdążyć na czas do pracy. Tak nie może być! Śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia. Powszechnie wiadomo, że znakomitym (chociaż trudnym do zaakceptowania) sposobem na poprawę jakości snu jest takie ustawienie budzika, by wstawać o 30 minut wcześniej, niż robiliśmy to do tej pory. Myślę, że pomaga to złagodzić negatywne skutki stosowania sztucznego oświetlenia.

3. Marzenie senne

Trzecim najważniejszym krokiem jest uśpienie mózgu za pomocą wejścia w stan marzeń sennych. Przygotowanie materialnego niezbędnika to bułka z masłem. Najtrudniejsze zadanie polega na wprowadzeniu mózgu w stan snu. Jeśli kładziesz się spać, myśląc o wszystkim, co wydarzyło się danego dnia, lub planując to, czym musisz zająć się nazajutrz, szanse na to, że uda ci się zasnąć, są znikome. Na szczęście mózg można wytrenować, ponieważ przez całe nasze życie tworzy on miliony nowych połączeń na sekundę.

Fot. Tumisu

Jest niedościgniony w uczeniu się nowych rzeczy. Podstawą zasypiania jest wypracowanie odruchu warunkowego. Najlepszym przykładem jest tu pies Pawłowa. Ten rosyjski lekarz wykazał, że psy podczas jedzenia wydzielają ślinę. Następnie „uwarunkował" je, dzwoniąc dzwonkiem podczas jedzenia. Po dwóch tygodniach eksperymentu psy śliniły się na dźwięk dzwonka. Oczywiście taki odruch warunkowy jest zupełnie bezużyteczny, ale obrazuje doskonale, że poprzez skojarzenia możemy nauczyć nasz mózg dowolnej rzeczy. Odnieśmy tę metodę do osób cierpiących na bezsenność: pierwsze, co należy zrobić, to wprowadzić umysł w stan marzenia sennego, czyli myśli, które nie obejmują wydarzeń nieodległej przeszłości ani najbliższej przyszłości. Mówiąc najprościej – jeśli myślisz o rzeczach realnych, nie masz szans na zaśnięcie. Jak mówił dr Seuss (1904–1991): „Wiesz, że jesteś zakochany, kiedy nie możesz zasnąć, ponieważ rzeczywistość jest w końcu lepsza niż twoje sny".

Nie oszukujmy się, to wcale nie jest łatwe, ale pozwalanie sobie na myślenie o rzeczywistych problemach, kiedy próbujemy zasnąć, to przesadna pobłażliwość wobec samych siebie. Zacznij traktować swój mózg jak nieposłuszne dziecko. Przestań pozwalać mu na wszystko.

Znajdź marzenie, które pomoże ci przywołać sen. Pamiętaj, że myśląc o prawdziwych wydarzeniach, nie masz szans na zaśnięcie, dlatego musisz je zastąpić marzeniami. Może to być jakieś marzenie z dzieciństwa, wspomnienie podróży, przyjemnego spaceru, zmyślona historia, cokolwiek.

To rodzaj autohipnozy, przemawiania do swojej podświadomości. Najlepiej sprawdzają się w tym przypadku obrazy, nie słowa, ponieważ podświadomość zajmuje się emocjami i uczuciami. Ja wyobrażam sobie, że jestem misiem zapadającym w zimowy sen. Układam się wygodnie w mojej norze, przytulając do siebie moje córki. Na zewnątrz pada śnieg i hula wiatr, a ja zapadam w sen coraz głębiej i głębiej...

Ze snem jest trochę tak, jak z jazdą na rowerze – przy pierwszej próbie wydaje się ona niemożliwa do opanowania, ale wystarczy trochę praktyki, by okazała się dziecinnie prosta. Twój mózg będzie próbował cię przekonać, że twoje marzenie nie działa, ponieważ mózg nie lubi wrzucać na luz, zwłaszcza jeśli z natury jesteś osobą pragnącą mieć wszystko pod kontrolą.

Jeśli budzisz się w nocy, nie włączaj światła, nie wstawaj i nie chodź po domu, bo nie będziesz już w stanie ponownie zasnąć. Zostań w łóżku i spróbuj użyć ponownie twojego sennego marzenia.

4. Jeśli potrzebujesz dodatkowej pomocy

Jeśli mimo prób wchodzenia w stan marzenia sennego nie udaje ci się zasnąć, możesz wspomóc proces warunkowania środkiem nasennym. Co to oznacza w praktyce? Bierzesz pigułkę nasenną, po czym stosujesz metodę sennego marzenia. Wykorzystujesz te dwa czynniki naraz aż do czasu wypracowania odruchu warunkowego. Może to zająć zarówno dwa dni, jak i dwa tygodnie. W końcu mózg

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

eprasa.pl dd30556a58

Tabela 2. Najczęstsze przyczyny zaburzeń snu i jak sobie z nimi radzić

Objawy	Mechanizm	Leczenie
„Budzę się o 2.00 w nocy, zupełnie tak, jakby był już ranek"	Wydzielanie adrenaliny w wyniku nocnej hipoglikemii (adrenalina jest podstawowym stymulatorem wybudzania)	Dieta PK
	Alkohol jest główną przyczyną hipoglikemii, ponieważ bezpośrednio stymuluje wydzielanie insuliny	Uważaj z alkoholem. Zajmij się problemem fermentacji jelitowej oraz zespołem auto-browaru
	Adrenalina powiązana z zespołem stresu pourazowego (PTSD)	Zatrzymaj ją propranololem
	Zaburzenia gospodarki hormonalnej	Zastosuj melatoninę, zbadaj tarczycę i nadnercza, sprawdź poziom testosteronu
Obturacyjny bezdech senny	Zespół metaboliczny, otyłość Alergia Niedoczynność tarczycy Przodozgryz	Dieta PK – zmniejsz spożycie węglowodanów, aby schudnąć. Ogranicz kontakt z alergenami. Zajmij się swoją tarczycą. Umów się na wizytę u osteopaty
Ośrodkowy bezdech senny	Uszkodzenia neurologiczne: mikotoksyny, pestycydy, LZO, metale ciężkie	Patrz: wykład 1, „Holistic Health" nr 5/2021, dostępny na www.ulubionykiosk.pl
Uderzenia gorąca i pocenie się	Menopauza	Nie przyjmuj żeńskich hormonów płciowych, badania potwierdzają, że testosteron jest o wiele bezpieczniejszy. Pracuj nad kontrolą temperatury ciała. Wymienione zalecenia pomagają w znaczącym stopniu ograniczyć uderzenia gorąca, ale nie gwarantuje całkowitego wyleczenia
	Organizm próbuje zwalczyć przewlekłą infekcję za pomocą gorączki	Przeczytaj naszą książkę „The Infection Game"
Ból, świszczący oddech, swędzenie, zespół niespokojnych nóg	Alergia pokarmowa i/lub drobnoustroje	Patrz: wykład 1, „Holistic Health" nr 5/2021, dostępny na www.ulubionykiosk.pl. Dieta PK
Zaburzenia jelitowe, refluks i niestrawność	Fermentacja jelitowa	Dieta PK. Witamina C do poziomu tolerancji jelit
Nieustająca hiperczujność – zaawansowany stan nadmiernej czujności	Trauma – np. u ofiar przemocy lub molestowania	Stosuj środki nasenne (nie lubię ich zalecać, ale tak, musisz spać!)
Uszkodzenia neurologiczne, które mogą, ale nie muszą powodować ośrodkowego bezdechu sennego	Urazy głowy Zatrucie środkami chemicznymi Choroby takie jak niedokrwienie (udar, demencja), choroba prionowa, nowotwór	Zastosuj wszystkie podane dotąd zalecenia. Przyjmuj leki nasenne. Wykonaj badania na obecność toksyn i zastosuj odpowiednie metody detoksykacji. Przeczytaj naszą książkę „The Infection Game"
Depresja i inne choroby mózgu	W mojej opinii depresja jest często konsekwencją problemów ze snem, a nie ich przyczyną	Tym bardziej zalecany jest tryptofan

eprasa.pl dd30556a58

nauczy się, że jeśli wprowadzamy go w konkretny stan, ma zasnąć. Na tym etapie użycie leków nasennych powinno być już zbędne. Oczywiście czasem przepisuję te leki moim pacjentom, ale pod warunkiem, że będą stosowane zgodnie ze wszystkimi powyższymi instrukcjami. Tak, zdarza mi się stosować szantaż.
Z założenia nie lubię przepisywać leków. Bywa jednak, że robię to w przypadku środków nasennych, właśnie po to, by pacjent był w stanie osiągnąć opisane uwarunkowanie. Niektóre wirusy (np. wirus polio wywołujący chorobę Heinego-Medina) mogą powodować uszkodzenia neurologiczne, co wiąże się niekiedy z uszkodzeniem ośrodka snu. Istnieją również osoby, których umysł jest na stałe zaprogramowany na podwyższoną czujność i możliwe, że będą one zmuszone przyjmować środki nasenne do końca życia. Więcej o sposobach radzenia sobie z takimi problemami oraz o zespole stresu pourazowego (PTSD) opowiem w jednym z kolejnych wykładów.
Problemy z zasypianiem mogą powrócić w czasie dużego stresu i niewykluczone, że niezbędne będzie wznowienie przyjmowania leków przez kilka dni, aby ponownie wzmocnić uwarunkowanie. Kluczowe jest jednak każdorazowe wprowadzanie umysłu we właściwy stan, bo w innym przypadku warunkowanie osłabnie.

Leki nasenne

Oto lista alternatywnych środków leczniczych, których stosowanie zalecam w czasie wypracowywania odruchu warunkowego snu:

- difenhydramina 50 mg – to przeciwhistaminowy lek uspokajający, stosuje się go wieczorem, w dawce 0,5–2 tabletki. Jest to lek o długotrwałym działaniu – nie należy przyjmować go późno w nocy, bo możemy obudzić się z uczuciem podobnym do kaca;
- ekstrakt z korzenia waleriany 400 mg – zażywa się 1–4 tabletki, wieczorem. To preparat ziołowy o krótszym działaniu, dzięki czemu może być przyjmowany również późno w nocy;
- kava (*Piper methysticum,* pieprz metystynowy) – uważałam ten środek za bardzo skuteczny, obecnie jego sprzedaż w Wielkiej Brytanii została zakazana, jest on jednak nadal legalny w USA (w Polsce posiadanie pieprzu metystynowego zostało zalegalizowane w 2018 r, ale nie jest on zarejestrowany jako środek spożywczy i suplement diety, więc handel nim na terenie naszego kraju nie jest dozwolony; można go legalnie sprowadzać z zagranicy – *przyp. tlum.*).

Jeśli zastosowanie wymienionych środków nie przynosi poprawy, przepisuję leki:

- zaczynam od jednego z uspokajających środków przeciwdepresyjnych, takich jak amitryptylina 10–25 mg – początkowa dawka to 5 mg. U większości pacjentów z zespołem chronicznego zmęczenia po „normalnej" dawce stan się pogarsza i czują się jak na kacu;
- niektóre osoby potrzebują leków uspokajających na receptę, takich jak Zolpidem Genoptim 10 mg (krótkotrwałe działanie), Zopitin 3,75–7,5 mg (działanie średniej długości) Nitrazepam 5 mg (długotrwałe działanie), Clonazepam (Klonazepam) 0,5–2 mg (długotrwałe działanie).

Kluczowe jest to, aby stosowanie leków było zawsze połączone z metodą wprowadzania się w stan zbliżony do marzenia sennego i z wszystkimi wymienionymi wskazaniami. Jeśli lek jest przyjmowany bez zastosowania się do pozostałych zaleceń, skutkiem może być tachyfilaksja, czyli szybka utrata wrażliwości na lek, do której dochodzi w przypadku jego częstego stosowania – w rezultacie lek przestaje na organizm działać.
Często spotykam się z pytaniem o możliwość uzależnienia. Z mojego doświadczenia wynika, że dochodzi do niego niezwykle rzadko, jeśli leki są stosowane w przedstawiony przeze mnie sposób (w celu wypracowania odruchu warunkowego lub leczenia przewlekłych zaburzeń snu). Należy rozróżnić uzależnienie od zależności. Życie każdego z nas zależy od jedzenia, ale nie jesteśmy od niego uzależnieni. Wszyscy dla zachowania pełni zdrowia potrzebujemy porządnie się wysypiać, a przez to stajemy się zależni od tego, co umożliwia nam zasypianie. Nie prowadzi to nieuchronnie do uzależnienia. Uzależnienie polega na nadużywaniu leku i niemożności zaprzestania jego stosowania bez negatywnych tego skutków. Konsekwencją przerwania przyjmowania środków nasennych może być pogorszenie jakości snu, ale, na szczęście, nic poza tym. To nie jest uzależnienie, tylko zależność.
Dowiedziono, że wieloletnie stosowanie leków nasennych na receptę może prowadzić do demencji. Ale takie samo ryzyko niesie ze sobą również bezsenność. Nie mam pewności, na którą stronę przechyla się szala. Ale jeśli chodziłoby o mnie... Cóż, wzięłabym pigułki nasenne i wprowadziła wszystkie pozostałe kroki, aby chronić się przed demencją. Dla mnie sen jest podstawową potrzebą, nie luksusem.

A zatem do łóżka
Wyrażenie często występujące na końcu wpisu w dzienniku Samuela Pepysa (1633–1703), angielskiego urzędnika i słynnego pamiętnikarza

ŹRÓDŁA

Burwell S.C. et al., Extreme obesity associated with alveolar hypoventilation – a Pickwickian syndrome, Am JMed 1956; 21: 811–818; www.sciencedirect.com/science/article/pii/0002934356900948
Nishihara K., Disclosure of the major causes ofmental illness—mitochondrial deteriorationin brain neurons via opportunistic infection; www.drmyhill.co.uk/drmyhill/images/d/dc/NISHIHARA.pdf
Ryamann R.J.E. et al.. Skindeep: enhanced sleep depth by cutaneous temperaturemanipulation, Brain 2008; 131: 500–513, https://watermark.silverchair.com/awm315.pdf

eprasa.pl dd30556a58

ZAŁĄCZNIK 4

Groundhog Chronic

- **co każdy z nas powinien robić, aby żyć pełnią życia, niezależnie od upływu czasu**

Z wiekiem stajemy się podatni na infekcje. 15% mojego DNA to wirusy z przeszłości. Z twoim jest podobnie. Zostałam zaszczepiona przeciwko polio w latach 1957–1966, zatem znajduje się tam zapewne – uważany za rakotwórczy – wirus SV40. Prawdopodobnie jestem również nosicielem ospy wietrznej, odry, świnki i różyczki, ponieważ przebyłam te choroby w dzieciństwie. Miałam też trochę pryszczy, więc problemem może okazać się *Cutibacterium acnes*. 90% z nas przeszło zakażenie wirusem Epsteina-Barr (EBV). Gryzły mnie owady i kleszcze ze wszystkich zakątków Wielkiej Brytanii, mogę zatem mieć boreliozę, być nosicielką bartonelli, babesii i wielu innych bakterii i pierwotniaków. Miałam kiedyś kota, zatem i z tego powodu test na obecność bartonelli mógłby dać wynik pozytywny. Nie raz doznałam złamań czy urazów, więc chociaż rany się zagoiły, jestem przekonana, że pod każdą blizną czają się drobnoustroje – jeśli będę karmić je cukrem, zaczną się rozmnażać i artretyzm gwarantowany. W przeszłości leczyłam ropień zęba i musiałam wykonać wypełnienie korzenia, w którym również zadomowiły się na pewno drobnoustroje.

W przeszłości stosowałem dietę wysokowęglowodanową, która nieuchronnie prowadzi do fermentacji jelitowej. Dobra wiadomość jest taka, że dzięki purytańskiemu wychowaniu uchroniłam się przed chorobami przenoszonymi drogą płciową (dzięki, mamo!).

Jak już wiemy, wszystkie te drobnoustroje mogą wywoływać poważne choroby, takie jak białaczka, chłoniak, nowotwory, demencja, choroba Parkinsona, choroby serca, choroby autoimmunizacyjne i inne. Nie możemy jednak pozbyć się ich z organizmu. Musimy z nimi żyć. My sami jesteśmy częścią „wyścigu zbrojeń". To wyścig, który (ostatecznie) przegram, ale mogę przystać na tę porażkę dopiero wtedy, gdy dożyję 120 lat. Mam nadzieję, że Groundhog Chronic utrudni zadanie moim wrogom i sytuacja odmieni się na moją korzyść.

Wniosek jest prosty, jeśli się starzejemy i/lub mamy do czynienia z utajonymi zakażeniami, potrzebujemy metody Groundhog Chronic. Jest ona rozszerzeniem Groundhog Basic (patrz: wykład 2, załącznik 1, „Holistic Health" nr 6/2021, dostępny na www.ulubionykiosk.pl). Większość z nas – uwzględniwszy własny stan zdrowia i wcześniej przebyte choroby – wypracuje złoty środek, własną wersję metody Groundhog, będącą kombinacją dwóch wcześniej wymienionych. Ale z wiekiem zachowanie dobrego zdrowia wymaga coraz więcej wysiłku.

Jak mawiał Bernard Shaw (1856–1950): „Młodość jest marnowana na młodych".

Tabela Z4. Groundhog Chronic

Co robić	Dlaczego	Co robię ja (moi pacjenci zawsze mnie o to pytają; nie twierdzę, że jestem wzorem do naśladowania, ale możliwe, że w końcu przyjdzie mi nim zostać)
Dieta paleo-ketogeniczna – bogata w tłuszcze i błonnik, bardzo uboga w węglowodany. Naturalne probiotyki, takie jak kefir i kapusta kiszona. Bez nabiału i zbóż, 2 posiłki dziennie, bez podjadania między nimi. Staraj się wybierać produkty najwyższej jakości, najlepiej zaliczane do żywności ekologicznej	Przeczytaj naszą książkę „Prevent and Cure Diabetes" – delicious diets not dangerous drugs", aby zrozumieć, dlaczego dieta PK jest tak istotna, oraz „The PK Cookbook – go paleo-ketogenic and get the best of both worlds", by dowiedzieć się szczegółowo, jak stosować ją w praktyce	Tak, ja również stosuje dietę PK, w 95%. Zdarza mi się wypić szklaneczkę cydru w weekend czy pozwolić sobie na odstępstwa w przypadku spotkań towarzyskich, ale... większość moich znajomych powoli przechodzi na dietę PK
Staraj się, aby spożywane posiłki zamykały się w 10-godzinnym cyklu...	...w ten sposób przez 14 godzin na dobę twój żołądek będzie pusty, dzięki czemu zachowa swoją kwasowość i zmniejszy się prawdopodobieństwo inwazji drobnoustrojów. Co ważne, spowoduje to również usprawnienie metabolizmu	Prawie mi się udaje. Jem śniadanie o 8.00, a kolację o 18.30
Rozważ możliwość cyklicznego poszczenia raz w tygodniu	To pozwoli odpocząć układowi trawiennemu i da mu czas na samoleczenie i naprawy	Stosuję post od czasu do czasu. Kłopot w tym, że jestem łakoma i uwielbiam jeść

eprasa.pl dd30556a58

Podstawowy zestaw suplementów diety: multiwitaminy, multiminerały i witamina D	Dobry suplement multiwitaminowy wraz z Sunshine salt (jedna łyżeczka dziennie podczas posiłku). Łyżeczka oleju konopnego	Tak, stosuję!
Glutation 250 mg raz dziennie, Iodine 25 mg raz w tygodniu	Żyjemy w zanieczyszczonym świecie i jesteśmy stale narażeni na kontakt z niebezpiecznymi substancjami. Glutation i jod znakomicie wspomagają detoksykację (niestety niektóre osoby mogą źle reagować na duże dawki jodu)	Tak, stosuję!
Witamina C do 90% tolerancji jelit, w tym 5 g przed snem. Pamiętaj, że tolerancja jelit może się zmieniać w zależności od wieku, rodzaju diety i innych okoliczności	Z wiekiem grypa staje się dla nas jednym z głównych zagrożeń. Stosując metody Groundhog, możesz spokojnie o niej zapomnieć	Obecnie przyjmuję 8 g dziennie i NIGDY nie dopada mnie grypa czy przeziębienie, które trwałyby dłużej niż 24 godziny
Płyn Lugola 15% – 2 krople (lub 12% – 3 krople) dziennie, rozpuszczone w wodzie	Przepłucz usta i wypij przed snem	Stosuję!
Upewnij się, że twoja apteczka jest zawsze dobrze zaopatrzona (patrz: wykład 3, załącznik 3, „Holistic Health" nr 1/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl)	Jeśli tak, masz zawsze pod ręką wszystko, czego potrzebujesz, aby w przypadku pojawienia się pierwszych objawów, działać szybko i skutecznie	Apteczkę zabieram ze sobą nawet w podróż – przeważnie służy mi wtedy do leczenia innych
Śpij 8–9 godzin na dobę, najlepiej między 22.00 a 7.00 rano. Codziennie zażywaj drzemki, maksymalnie godzinnej	Śpij mniej w lecie, więcej w zimie. Dobry sen jest równie ważny jak prawidłowa dieta	Stosuję!
Aktywność fizyczna na miarę twoich możliwości. Mam tu na myśli ćwiczenia, które następnego dnia nie są przyczyną żadnych dolegliwości. Jeśli stan zdrowia ci na to pozwala, raz w tygodniu podnieś trochę poprzeczkę, aby uzyskać puls do 120 uderzeń na minutę i poczuć wyraźnie wszystkie mięśnie. Nigdy nie jest za późno, by zacząć ćwiczyć	Bez wysiłku nie ma efektów. Z procesem starzenia się jest powiązany stopniowy zanik mięśni – aktywność fizyczna temu zapobiega. Ćwiczenia pomagają dosłownie wypędzić drobnoustroje z ich kryjówek. Myślę, że masaże mają podobne działanie	Stosuję. Szczęśliwie moje zdrowie pozwala mi na aktywność fizyczną i sprawia mi ona przyjemność
Stosuj suplementy diety, aby uzupełnić takie substancje jak np. glukozamina, istotna dla tkanki łącznej. Rosół gotowany na mięsie z kością czyni cuda	Z wiekiem zmniejsza się zdolność naszego organizmu do samoleczenia i samonaprawy	Stosuję!
Pamiętaj o ziołach, przyprawach i grzybach	Do gotowania używaj swoich ulubionych ziół i przypraw, nie żałuj sobie grzybów	Stosuję, bo kocham jedzenie
Stosuj zioła i grzyby na poprawę odporności – więcej informacji znajdziesz w naszej książce „The Infection Game: life is an arm race"	Przede wszystkim traganek błoniasty (*Astragalus membranaceus*), maczużnik (*Cordyceps sinensis*) i różeniec górski (*Rhodiola rosea*)	Stosuję od czasu do czasu – gdy akurat mam je w domu i pamiętam o nich
Przestrzegaj wszelkich zaleceń dotyczących wspierania mechanizmów dostaw energii	Przeczytaj naszą książkę „Diagnosis and Treatment of Chronic Fatigue Syndrome and Myalgic Encephalitis: it's mitochondria not hypochondria"	Tak, Craig ma tę książkę!

eprasa.pl dd30556a58

Stosuj suplementy diety ukierunkowane na wsparcie prawidłowego funkcjonowania mitochondriów: koenzym Q10: 100 mg; niacynamid (pochodna witaminy B3): 1500 mg, o wydłużonym czasie uwalniania; acetylo-L-karnityna: 500 mg, D-ryboza: 5–10 g na noc	Z wiekiem zmęczenie doskwiera nam coraz bardziej, ponieważ wolniej pracuje nasz mitochondrialny silnik. Proces starzenia się zależy od zdrowia naszych mitochondriów. Dbaj o nie!	Stosuję. Nie przyjmuję jedynie karnityny, ponieważ jem mięso i nie mam problemów z trawieniem
Praca mitochondriów może być spowolniona przez toksyny. Weź pod uwagę wykonanie testów na obecność szkodliwych substancji, by sprawdzić, czy niezbędna będzie detoksykacja	Dobrym, wszechstronnym testem jest badanie moczu Genova z DMSA 15 mg na kilogram masy ciała. Możesz go zamówić na stronie https://naturalhealthworldwide.com/	To jedyny test, jaki kiedykolwiek wykonałam – wykazał śladowe ilości metali ciężkich w organizmie
Sprawdź swój dom pod kątem elektrosmogu	Za pośrednictwem Healthy House (www.healthy-house.co.uk/ electro/. meters-and-monitors) możesz wypożyczyć miernik pola elektromagnetycznego	Tak, pozbyłam się telefonu bezprzewodowego. Rozmawiając przez komórkę, nigdy nie przykładam telefonu do ucha – włączam głośnik. Na noc wyłączam wi-fi
Przyjrzyj się uważnie zażywanym lekom na receptę – wszystkie stanowią potencjalne zagrożenie związane z toksynami. W większości przypadków potrzebujesz ich jedynie dlatego, że nie stosujesz prawidłowo metody Groundhog	Zastanów się, dlaczego przyjmujesz leki. Po wprowadzeniu metody Groundhog większość leków można odstawić. W świecie Zachodu leki na receptę są na czwartym miejscu listy najczęstszych przyczyn zgonów	Nigdy nie przyjmuję leków maskujących jakiekolwiek objawy. Dzięki temu udało mi się sprawnie i bezboleśnie wrócić do zdrowia po kilku urazach kręgosłupa (uroki jeździectwa)
Rozważ wykonanie badań na czynność tarczycy i nadnerczy, ponieważ funkcje tych gruczołów ulegają osłabieniu z wiekiem, a także w przypadku wystąpienia przewlekłych zakażeń	Testy na czynność tarczycy i nadnerczy są dostępne na stronie: https://naturalhealthworldwide.com/. Pomiar temperatury głębokiej jest ważny w regulowaniu funkcji tarczycy i nadnerczy za pomocą preparatów na bazie gruczołów – wrócę do tego tematu w jednym z najbliższych wykładów	Uważam, że naturalne ekstrakty z gruczołów są bardzo skuteczne. Obecnie przyjmuję 60 mg ekstraktu ze sproszkowanej tarczycy każdego ranka i kolejne 30 mg w południe. Stosuję również ekstrakt z nadnerczy – 500 mg dziennie w jednej dawce
Ciepło i światło	Staraj się nigdy nie wychładzać organizmu. Opalaj się tak często, jak tylko możesz. Wakacje w ciepłych krajach, podczas których możemy pływać i opalać się, są świetnym sposobem na detoksykację i pozbycie się infekcji	Uwielbiam ciepło – moja kuchnia jest ciepła i przytulna, używam pieca opalanego drewnem, pracuję, korzystając z naturalnego światła w mojej oranżerii. Zażywam kąpieli słonecznych tak często, jak to tylko w deszczowej Walii możliwe. Pamiętajmy, że hipertermia i światło to znakomite narzędzia leczenia przewlekłych zakażeń
Używaj głowy!	Bądź przezorny: unikaj ryzykownych zachowań, takich jak pocałunki czy seks bez zabezpieczenia. Zachowaj ostrożność w podróży. Działaj odpowiedzialnie i z umiarem: nie zwalczaj objawów lekami, nie lekceważ problemów skórnych	Muszę przyznać, że z wiekiem te kwestie stają się coraz mniej palące. Unikam zagranicznych podróży. Wyjątkiem są jedynie wizyty u córki lub wykłady

eprasa.pl dd30556a58

Załącznik 5

Przewlekłe stany zapalne

Zakażenia bezobjawowe
- **zasady diagnozy**
- **jakie badania wykonać**

Kamuflaż jest w naturze powszechnie stosowanym sposobem na unikanie ataków. Ćmy wykształciły specjalną zewnętrzną powłokę ciała, która chroni je przed nietoperzami. Ta puchowa powłoka pochłania sygnały dźwiękowe wysyłane przez nietoperze w celu zlokalizowania ofiary. Ćmy wpadły na to rozwiązanie miliony lat przed amerykańskimi siłami powietrznymi!
Obraz kliniczny może dostarczyć nam istotnych wskazówek (są nimi objawy, do których jeszcze wrócimy), ale do postawienia ostatecznej diagnozy niezbędne jest wykonanie badań laboratoryjnych. Testy są jednak kosztowne, dlatego w pierwszej kolejności powinniśmy zwiększyć prawdopodobieństwo właściwej diagnozy poprzez analizę objawów. Wyraźnym sygnałem, że mamy do czynienia z przewlekłym bezobjawowym zakażeniem, jest brak reakcji organizmu na metodę Groundhog. Ale niezależnie od tego, czy testy wykażą istnienie przewlekłej bezobjawowej infekcji, czy nie, metoda Groundhog jest niezbędna do zachowania zdrowia, zwłaszcza w przypadku kogoś, kto jest takim starociem, jak ja – nie szukaj wymówek, zacznij ją stosować już dziś. Wielu z moich pacjentów wyzdrowiało dzięki metodzie Groundhog, bez konieczności przeprowadzania dodatkowej terapii. Wspominam o tym, ponieważ zakażenia bezobjawowe są niezwykle powszechne, a ci pacjenci zapewne na nie cierpieli, nie zdając sobie z tego sprawy.

Objawy i oznaki przewlekłej infekcji

Historia

To prawdopodobnie najważniejsze narzędzie w stawianiu diagnozy. Wróć do czasu, kiedy objawy pojawiły się po raz pierwszy – możliwe, że było to nawet kilkadziesiąt lat temu. Zapoznaj się z przygotowaną przeze mnie listą symptomów. Wprawdzie nie jest ona wyczerpująca, ale zawiera informacje, które sklasyfikowałam na podstawie własnego doświadczenia, w kolejności odpowiadającej prawdopodobieństwu wystąpienia poszczególnych objawów.

Tabela Z5.1. Wywiad z chorym. Historia pacjenta wskazująca na przewlekłą infekcję

Objawy	Możliwa diagnoza	Badania przydatne przy stawianiu diagnozy – kolejność według hierarchii ważności
Pojawiły się nagle i są podobne do grypy: złe samopoczucie, ogólna niemoc i niezdolność do wykonywania najprostszych czynności, o pracy nie wspominając. Na kilka dni zostaliśmy przykuci do łóżka. Możliwe, że pojawiła się opuchlizna węzłów chłonnych szyjnych, pachowych lub pachwinowych. Może wystąpiło zażółcenie skóry? Zapalenie osierdzia lub ból w klatce piersiowej? Twoje badania krwi nie były idealne, ale „nie było powodów do obaw”?	Mononukleoza wywołana przez wirus Epsteina-Barr (HHV-4)	Badania oferowane przez laboratoria Armin: test Elispot, poziom przeciwciał IgG i IgM, badanie DNA metodą PCR. Testy można zamówić za pośrednictwem strony www. naturalhealthworldwide.com. Dodatni wynik IgG jest zazwyczaj interpretowany jako dowód wcześniejszej ekspozycji na patogen, ale nie określa, kiedy doszło do zakażenia. Wskazuje na obecność wirusa w postaci utajonej (nie namnaża się, więc stosowanie leków antywirusowych nie jest konieczne), co może w przyszłości prowadzić do patologii
Jak wyżej	Wirus HHV-6, rumień nagły (trzydniówka)	Przeciwciała IgG/IgM; badanie DNA metodą PCR
Jak wyżej	Wirus Coxsackie	Przeciwciała IgG/IgM
Jak wyżej	Wirus HHV-5 Cytomegalowirus (CMV)	Test Elispot

eprasa.pl dd30556a58

Objawy z początku tabeli plus objawy miejscowe, takie jak w półpaścu czy ospie wietrznej. Herpeswirusy są również odpowiedzialne za opryszczkę zwykłą i opryszczkę narządów płciowych, które jednak rzadko przyczyniają się do wystąpienia zespołu chronicznego zmęczenia	Inne herpeswirusy. Wszystkie atakują mózg i układ odpornościowy. Gdy pojawią się w organizmie, zostają z nami już na zawsze	Test Elispot w kierunku ospy wietrznej i półpaśca; test Elispot HVS1 i HVS2; poziom przeciwciał IgG
Szczepienia – oceniam, że u co dziesiątego z moich pacjentów cierpiących na zespół chronicznego zmęczenia schorzenie to wystąpiło lub pogłębiło się po wakcynacji	Mają one na celu aktywację układu odpornościowego, z czym może wiązać się niebezpieczeństwo wywołania alergii lub chorób autoimmunologicznych	Badanie na obecność immunoglobin klasy IgG
	Wiemy, że niektóre szczepionki były zanieczyszczone rotawirusami, w tym wirusem SV40. Nie mamy jeszcze pewności odnośnie do wirusa XMRV	Wykonaj test wykrywający rotawirusy
Ostre zapalenie żołądka i jelit (lub inne przejawy problemów z układem pokarmowym, takie jak ból, wzdęcia, refluks, biegunka, zaparcia, nietypowa konsystencja lub wygląd stolca)	Fermentacja jelitowa; nieswoiste zapalenie jelit; pasożyty lub nieprzyjazne drobnoustroje jelitowe, np. *Helicobacter pylori*, *Giardia lamblia, Blastocystis hominis*; pełzakowica (ameboza),	Kompleksowa analiza stolca (np. Doctors Data lub Genova). Nie znam żadnego komercyjnego testu na nieswoiste zapalenie jelit (wykrywającego MAP – *Mycobacterium avium paratuberculosis*). Pozostałe są dostępne na stronie www.naturalhealthworldwide.com
Ugryzienie przez kleszcza i ewentualne wystąpienie rumienia wędrującego. Podobnie jak w przypadku krętków z rodzaju Borrelia, pierwotniaków z rodzaju Babesia i bakterii z rodzaju Bartonella niemal każdy owad, jeśli nas ukąsi, może być przyczyną zakażenia. Objawy to często wysypka i zapalenie stawów. Możliwe, że nie pojawił się żaden konkretny symptom, pozwalający ustalić początek choroby	Borelioza – *Borrelia burgdorferi, Borrelia myamotoi*	W laboratorium Armin: testy Elispot i Seraspot (badania na antyciała często dają wynik negatywny, ale nie przesądza to o diagnozie); testy dostępne na stronie www.naturalhealthworldwide.com
Większość ssaków jest nosicielami bakterii z rodzaju Bartonella. Zakażenie jest często następstwem zadrapania przez kota, ale może mieć też inną przyczynę	Bartoneloza – pyreksja lub gorączka o nieznanej przyczynie (FUO – ang. fever of unknown origin)	W laboratorium Armin: test Elispot, badanie poziomu przeciwciał IgG/IgM; badanie DNA metodą PCR; testy dostępne na stronie www.naturalhealthworldwide.com
Ukąszenia owadów	Babeszjoza – gorączka o nieznanej przyczynie	W laboratorium Armin: test EliSpot, badanie poziomu przeciwciał IgG/IgM, badanie DNA metodą PCR w kierunku babeszjozy; testy dostępne na stronie www.naturalhealthworldwide.com

eprasa.pl dd30556a58

Ukąszenia owadów	Riketsje	Testy Elispot: pod kątem patogenów z rodzaju Ehrlichia i i patogenów z rodzaju Anaplazma
Ukąszenia owadów	Yersinia	Test Elispot w kierunku *Yersinia enterocolitica*
Zapalenie śródpiersia lub zapalenie płuc (jeśli stan pacjenta nie jest poważny, możemy mieć do czynienia z atopowym zapaleniem płuc)	*Mycoplasma pneumoniae*	Przeciwciała IgG
Jak wyżej	*Chlamydophila pneumoniae, dawniej: Chlamydia pneumoniae*	Test Elispot; przeciwciała IgG; testy dostępne na stronie www.naturalhealthworldwide.com
Choroby przenoszone drogą płciową	*Chlamydia trachomatis* (chlamydia jaglicy), HIV, zapalenie wątroby typu C, syfilis, opryszczka, wirus brodawczaka ludzkiego (HPV), rzeżączka, rzęsistkowica, bakteryjne zapalenie pochwy	Wykonaj badania w specjalistycznej przychodni: test Elispot, przeciwciała IgG
Nawracające stany zapalne, zapalenia płuc i zakażenia górnych dróg oddechowych lub zatok	Przewlekłe zapalenia septyczne, np. rozstrzenie oskrzeli; zakażenia grzybicze, np. aspergiloza	RTG klatki piersiowej, badanie plwociny (często daje fałszywy wynik negatywny); obecność precypityn w kierunku *Aspergillus fumigatus;* przeciwciała IgG/IgM/IgA; badanie MycoTOX Profile (pod kątem toksyn pleśni), proponowane przez Great Plains Laboratory
Bóle stawów i artretyzm	Stan zapalny wywołany alergią na drobnoustroje powstałe w drodze fermentacji jelitowej LUB reakcja alergiczna na wirusy – tzw. reaktywne zapalenie stawów	Brak specyficznych badań kierunkowych. Pomocne może być badanie na obecność autoprzeciwciał. Dochodzenie w kwestii fermentacji jelitowej: kompleksowa analiza stolca, np. Doctors Data lub Genova; testy dostępne na stronie www.naturalhealthworldwide.com

Fot. geralt

eprasa.pl dd30556a58

Występujące objawy

Przewlekłe infekcje często są następstwem nieleczonych stanów zapalnych, takich jak zapalenie gardła, przeziębienie, stany zapalne dróg oddechowych, zapalenie żołądka lub jelit czy infekcje dróg moczowych. Gdy drobnoustroje zadomawiają się na dobre w naszym organizmie, objawy stają się bardziej ogólne i mogą prowadzić do poważnych chorób. Wiele przewlekłych stanów zapalnych jest następstwem zakażenia. Dotyczy to większości przypadków demencji (herpeswirusy, borelioza) czy choroby Parkinsona (borelioza), a także wielu chorób autoimmunologicznych, nowotworów, chorób tętnic, artretyzmu i oczywiście zespołu chronicznego zmęczenia. W przypadku wszystkich chorób o podłożu zapalnym musimy o tym pamiętać i szukać infekcji, która mogła je spowodować.

Na studiach medycznych dowiedziałam się, że syfilis zyskał miano wielkiego imitatora, ponieważ może przypominać każdą chorobę. Powinien być brany pod uwagę w niemal każdym rozpoznaniu różnicowym. Co ciekawe, borelioza również jest wywoływana przez krętki (bakterie charakteryzujące się spiralnym kształtem), które wykazują podobne zdolności do niszczenia i naśladowania jak krętki blade odpowiadające za syfilis. Świetnie obrazuje to następujący przypadek opisany w literaturze medycznej. Otóż wstępne badanie elektrodiagnostyczne wskazywało na rozległe, przewlekłe odnerwienie, a rezultaty badań fizycznych i elektrodiagnostycznych sugerowały stwardnienie zanikowe boczne (SLA). Wyniki badania serologicznego wskazywały jednak na prawdopodobieństwo wystąpienia boreliozy. Zdecydowano o leczeniu pacjenta doksycykliną. Terapia okazała się skuteczna. Wyniki badań klinicznych i elektrodiagnostycznych wróciły do normy.

Interpretacja wyników badań

Nie ma badań doskonałych, ich interpretacja musi opierać się również na wywiadzie z pacjentem... a każdy pacjent jest inny. To właśnie czyni medycynę zarówno nauką, jak i sztuką. Znaczna część współczesnej zachodniej medycyny została ograniczona do prostych algorytmów opartych na wynikach końcowych stosowania leków, przez co zapominamy o skupieniu się na samej chorobie. Tymczasem pacjenci cierpią i niepotrzebnie umierają. Problem ten jest szczególnie widoczny właśnie w przypadku interpretacji wyników badań. Przyjmuje się je w sposób bezrefleksyjny. Dlatego często przychodzą do mnie pacjenci, którzy usłyszeli w gabinecie lekarza, że wszystkie wyniki ich badań są w normie, zatem nic im nie dolega i pewnie są hipochondrykami. Zdarza się to zwłaszcza w przypadku zespołu chronicznego zmęczenia.

Aby stwierdzić, czy mamy do czynienia z przewlekłym zakażeniem, należy wziąć pod uwagę kilka możliwych mechanizmów powiązanych z testami, a zwłaszcza fakt, że:

- wynik testu może być fałszywie ujemny, a wtedy niewykluczone jest istnienie infekcji;
- fałszywie dodatni wynik testu może oznaczać, że jakkolwiek pacjent był narażony na kontakt z drobnoustrojami, to w danej chwili nie jest to już problem kliniczny.

Tabela Z5.2 Badania pod kątem zakażeń przewlekłych

Co sprawdzamy	Mechanizm	Uwagi
Czy dane drobnoustroje są spotykane lub mogą zostać wyhodowane w kulturach tkankowych?	Hodowla drobnoustrojów w kulturach tkankowych nie zawsze jest możliwa, dotyczy to na przykład wirusów	Bardzo często spotykamy się z fałszywym wynikiem negatywnym. Wynik pozytywny oznacza duże prawdopodobieństwo, że drobnoustroje zadomowiły się już w twoim organizmie
PCR – reakcja łańcuchowa polimerazy	Jeśli wynik jest pozytywny, wskazuje na obecność drobnoustrojów...	...ALE w większości przypadków wynik jest negatywny. Wynik pozytywny występuje jedynie wtedy, gdy drobnoustroje, które tropimy, znajdują się w pobranym fragmencie tkanki
Czy są obecne przeciwciała IgM powiązane z wniknięciem danego drobnoustroju do organizmu?	Występują w przypadku ostrej reakcji immunologicznej	Jeśli wynik jest pozytywny, oznacza to, że układ odpornościowy walczy z drobnoustrojami, ale w przypadku utajonych zakażeń często spotykamy się z wynikiem negatywnym

eprasa.pl dd30556a58

Czy są obecne przeciwciała IgG powiązane z wniknięciem danego drobnoustroju do organizmu?	Przeciwciała IgG tworzą pamięć immunologiczną	Niekiedy dodatni wynik testu na przeciwciała IgG może oznaczać, że wszystko jest w porządku – na przykład świadczy o tym, że układ odpornościowy poradził sobie z drobnoustrojem i pozbył się go. Jednak bardzo wysoki poziom IgG może sygnalizować, że układ odpornościowy nadal walczy[13]
		Jednak bardzo wysoki poziom IgG może sygnalizować, że układ odpornościowy nadal walczy[13]
Czy są obecne przeciwciała IgA powiązane z wniknięciem danego drobnoustroju do organizmu?	Badania na poziom przeciwciał IgA mają zastosowanie wyłącznie w przypadku drobnoustrojów żyjących w błonach śluzowych, takich jak *Mycoplasma pneumoniae*	Możliwe są wyniki fałszywie negatywne
Badanie Elispot skupia się na analizie tego, jak oddziały białych krwinek reagują z cytokinami (badanie to jest również nazywane testem transformacji limfocytów – ang. lymphocyte transformation test, ponieważ w tym procesie zwykle niekonfliktowe oddziały białych krwinek przeobrażają się w żądnych walki szaleńców)	To badanie jest bardzo dokładne, szczegółowe i klinicznie istotne	Wynik pozytywny oznacza, że układ odpornościowy walczy z zakażeniem. To badanie charakteryzuje się dokładnością (np. fałszywie negatywne wyniki są rzadkością) oraz precyzją (daje pewność co do rodzaju wykrytego drobnoustroju)
WBC – poziom białych krwinek	Może być wysoki podczas ostrej infekcji	Zastosuj Groundhog Acute (patrz: wykład 3, załącznik 3, „Holistic Health" nr 1/2022, dostępny na stronie www.ulubionykiosk.pl)
	Może być niski przy zakażeniu przewlekłym...	...ponieważ układ odpornościowy jest przeciążony i kończą mu się zasoby niezbędnych do ochrony surowców lub energii. W tym przypadku zastosuj Groundhog Chronic (patrz: Załącznik 4)

[13] Wysokie miano przeciwciał IgG jest zwykle interpretowane jako dowód przebytej infekcji. Jednak, jak wiemy, wszystkie herpeswirusy pozostają w organizmie na zawsze – zatem jeśli w przeszłości stwierdzono ich obecność, oznacza to, że ten stan się utrzymuje. Gdy zadomowiły się już na dobre w naszym ciele, mogą prowadzić do wielu chorób. Fakt, że za cel biorą mózg i układ odpornościowy, tłumaczy wiele objawów. Podejrzewam, że to właśnie ta grupa wirusów jest odpowiedzialna za niektóre przypadki zespołu chronicznego zmęczenia, powstałe w wyniku przebytej infekcji wirusowej. Dr Martin Lerner wykazał, że wirus Epsteina-Barr (znany również jako EBV, wirus HHV-4 lub gorączka gruczołowa) był przyczyną 81% powirusowych przypadków zespołu chronicznego zmęczenia. Więcej szczegółów na ten temat znajdziesz w naszej książce „Diagnosis and Treatment of Chronic Fatigue Syndrome and Myalgic Encephalitis: It's Mitochondria, Not Hypochondria". Ogólna zasada stosowana przez lekarzy jest taka, że jeśli miano przeciwciał jest pięciokrotnie wyższe niż wartość wyjściowa, należy rozważyć strategię przeciwwirusową. Wart uwagi jest fakt, że w wynikach swoich badań dr Lerner wykazał, iż miano przeciwciał antywirusowych (antygenów jądrowych – EBNA, ang. Epstein-Barr nuclear antigen) oraz antygenów kapsydowych (CA, ang. capsid antigen) w wyniku stosownej terapii zmniejsza się, co widoczne jest również w wynikach badań. Dzięki temu możliwa jest obiektywna ocena i obserwacja postępów. Laboratoria Armin mają w swojej ofercie badanie Elispot EBV, które jest bardzo skutecznym narzędziem.

eprasa.pl dd30556a58

Rodzaj badań, które należy wykonać, zależy od rodzaju drobnoustrojów, a także od tego, gdzie w organizmie się zadomowiły i czy system odpornościowy zwalcza je za pomocą przeciwciał, czy białych krwinek.

Podsumowanie

Przy stawianiu diagnozy istotną rolę odgrywają:

- duża „podejrzliwość kliniczna" – jeśli nie szukasz, to na pewno nie znajdziesz;
- wiarygodne testy i ich prawidłowa interpretacja – w tym zakresie niezbędne są badania diagnostyczne;
- analiza reakcji na leczenie – wszystkie diagnozy to jedynie hipotezy, które należy sprawdzić w praktyce. Pamiętaj jednak, że wystąpienie danych objawów może nie mieć nic wspólnego z zastosowaną terapią.

Jednocześnie trzeba pamiętać, że jeśli doszło do rozwoju infekcji, zwiększa się prawdopodobieństwo, iż organizm zostanie również zaatakowany przez inne drobnoustroje, co zawsze ma związek z obniżoną odpornością. Dlatego też wykrycie jednego rodzaju drobnoustrojów w organizmie sugeruje, że inne – jeszcze niezidentyfikowane – są w nim również obecne. Innymi słowy, nie wystarczy skupić się na konkretnym, wykrytym drobnoustroju. Podniesienie odporności jest równie ważne jak terapia skierowana na zwalczanie patogenów. Po przejściu wyniszczającej organizm infekcji zawsze stosuj Groundhog Chronic. Ja i Craig tak postępujemy.

Na koniec jeszcze raz podkreślam, że przewlekłe zakażenia naprawdę się zdarzają, a ich wykrycie i odpowiednie leczenie dla wielu pacjentów może okazać się kluczowe w powrocie do zdrowia. Znany filozof tak podsumował naszą obecną sytuację:

> ***Są dwa sposoby, by dać się oszukać. Jednym z nich jest wierzyć w to, co nie jest prawdą, a drugim jest nie wierzyć w to, co jest prawdą***
> Søren Kierkegaard (1813–1855)

Nie daj się oszukać w żaden z nich!

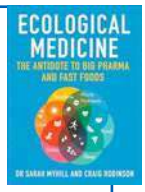
ŹRÓDŁA

Bristol University. Moths grow stealth fur to thwart bats sonar. Daily Telegraph 7 November 2018; www.pressreader.com/uk/the-dailytelegraph/20181107/textview;

Neil T.R. et al.,Stealthy moths avoid bats with acoustic camouflage. Presented at the Acoustical Society of America's 176th meeting; (www.bristol.ac.uk/news/2018/november/moths.html)

Burakgazi AZ. Lyme disease-induced polyradiculopathy mimicking amyotrophic lateral sclerosis. International Journal of Neuroscience 2014; 124 (11): 859-862. www.tandfonline.com/doi/abs/10.3109/00207454.2013.879582

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



W następnym numerze:
WYKŁAD 5

Dr Myhill kontynuuje rozważania poświęcone temu, co sami możemy zrobić, by uniknąć chorób cywilizacyjnych. Na podstawie własnego doświadczenia wyjaśnia, jaki rodzaj aktywności fizycznej przyczynia się w największym stopniu do zachowania zdrowia i jak dostosować ćwiczenia do własnych możliwości. Z wykładu dowiadujemy się również, jakie znaczenie ma temperatura ciała w uaktywnianiu warunkujących procesy życiowe enzymów i co pomaga ograniczyć wpływ toksyn na organizm

Fot. Jarmoluk

eprasa.pl dd30556a58

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).

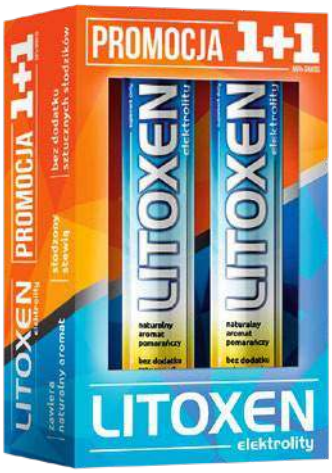
Prenumeratę *Holistic Health* z rabatem 50% zamówisz:
na www.UlubionyKiosk.pl • mailowo – prenumerata@avt.pl • przelewem na konto:
AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa
ING Bank Śląski 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

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 dd30556a58

Niezbędne do życia



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

Moc witamin ADEK

Menachinox ADEK to zestaw wszystkich witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Zawiera opatentowaną witaminę D3 Quali®-D i K2 MK-7 VitaMK7® oraz witaminę A i witaminę E w formie tokoferoli i tokotrienoli. Zostały one rozpuszczone w oleju lnianym dla jeszcze lepszej przyswajalności. Jest to połączenie witamin wspierających odporność, zdrowie kości i ochronę przeciwstarzeniową. Witamina A, znana ze swojego wpływu na wzrok, pomaga również zachować zdrową skórę i prawidłowy metabolizm żelaza oraz wspiera układ odpornościowy. Witamina E, nazywana witaminą młodości, jest silnym przeciwutleniaczem i pomaga chronić komórki przed działaniem stresu oksydacyjnego. Witamina K przyczynia się do prawidłowego krzepnięcia krwi i reguluje gospodarkę wapniową. Witamina D bierze udział w prawidłowym wchłanianiu wapnia i fosforu, a także wspiera układ odpornościowy.
Cena 34 zł za 60 kapsułek
www.menachinox.pl

Kompleksowe wsparcie

XeniVIT Witamina B Complex Premium to kompozycja wszystkich witamin z grupy B. Zawiera m.in. aktywną postać takich witamin, jak B12 (metylokobalaminę) i B6, a także kwas foliowy w postaci L-metylofolianu wapnia (extrafolate®). Witaminy z grupy B wpływają dobroczynnie na funkcjonowanie układu nerwowego i odpornościowego, pomagają w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny, uczestniczą w wytwarzaniu czerwonych krwinek i wspomagają pracę serca. Preparat został wzbogacony o inozytol, który reguluje pracę układu hormonalnego, i kwas p-aminobenzoesowy (PABA, witamina B10), będący prekursorem w syntezie kwasu foliowego w organizmie. Nie zawiera cukru, soli, glutenu, kazeiny i laktozy, podobnie jak sztucznych substancji konserwujących, zapachowych i barwiących. Preparat bezpieczny dla diabetyków.
Cena ok. 39,50 zł za 90 kapsułek
www.Xenico.pl

Cholesterol w normie

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

eprasa.pl dd30556a58

Wydłuża młodość

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

Silny układ odpornościowy

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

Poprawia libido i nastrój

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

Bogactwo kwasów omega-3

Kwas eikozapentaenowy (EPA), podobnie jak kwas dekozaheksaenowy (DHA), należy do kwasów tłuszczowych omega-3. Umożliwia przekazywanie informacji między włóknami nerwowymi, działa przeciwzapalnie i obniża poziom cholesterolu. DHA stanowi zaś budulec mózgu i całego układu nerwowego oraz siatkówki oka. Oba kwasy są niezbędne do prawidłowego funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego. Ich wytwarzanie w organizmie jest tak małe (8% zapotrzebowania), że musimy je przyjmować z pokarmem. Jedna kapsułka **Omega-3 EPA/DHA EZmega MAX** zawiera aż 1000 mg oleju z ryb, idealnego źródła tych kwasów tłuszczowych.
Cena 108 zł za opakowanie (60 kapsułek)
www.kenay.com.pl

eprasa.pl dd30556a58

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

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

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

Wydawca
AVT-Korporacja Sp. z o.o.
ul. Leszczynowa 11
03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99
www.avt.pl

Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

Mimo wszelkich starań przy opracowaniu materiałów do tego czasopisma, wydawca nie ponosi odpowiedzialności za negatywne skutki zastosowania zawartych w tym piśmie informacji lub porad. **Przed podjęciem jakichkolwiek działań terapeutycznych zawsze należy skonsultować się z lekarzem.**

Odpowiedzialność za wszelkie teksty reklamowe oraz artykuły promocyjne i wynikłe z nich ewentualne roszczenia ponosi reklamodawca.

PRENUMERATA

Prenumerata wersji drukowanej

Prenumerata roczna kosztuje 74,50 zł – czyli płacisz za 5 wydań (5×14,90 zł), a dostajesz 6, tj. **1 numer otrzymujesz gratis!**

Cena prenumeraty dwuletniej wynosi 134,10 zł – oznacza to, że płacisz jedynie za 9 wydań (9×14,90 zł), a dostajesz 12 numerów, tj. **3 wydania otrzymujesz za darmo!**

Prenumerata wersji elektronicznej (PDF)

Prenumerata roczna wersji cyfrowej kosztuje 59,50 zł (**1 e-wydanie gratis**), prenumerata dwuletnia – 107,10 zł (**3 e-wydania gratis**).
Prenumeratorzy wersji drukowanej za równoległe e-wydania płacą jedynie 20% ceny: opłata za e-prenumeratę równoległą wynosi 14,30 zł/rok i 28,60 zł/2 lata.

Prenumerata SPECJALNA
Chcesz otrzymać **rabat 50%** na roczną prenumeratę *Holistic Health*? Zaprenumeruj miesięcznik *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą* (163,90 zł), a za roczną prenumeratę *Holistic Health* zapłacisz jedynie 44,70 zł! (szczegóły na str. 111)

PRENUMERATĘ ZAMÓWISZ:
● na www.UlubionyKiosk.pl ● mailowo – prenumerata@avt.pl ● przelewem na konto: AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa,
ING Bank Śląski 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

Administratorem Twoich danych osobowych jest AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa, prenumerata@avt.pl.

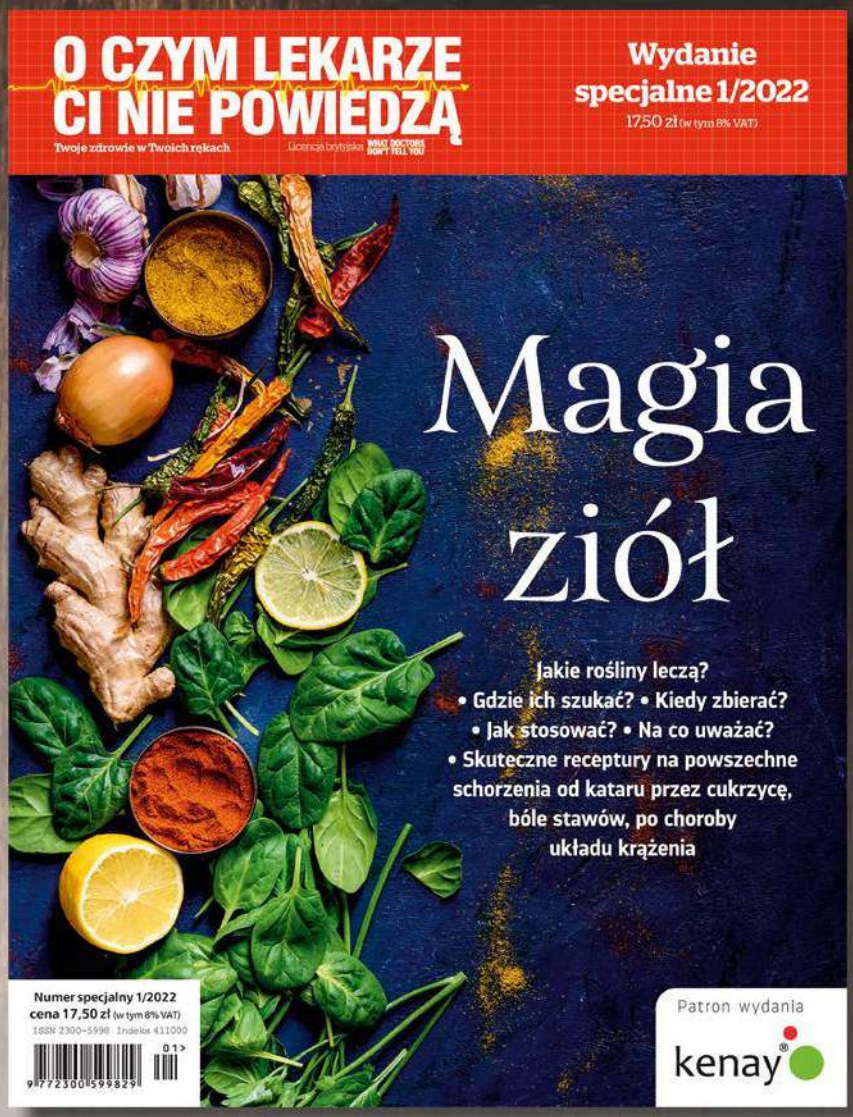
Przetwarzamy Twoje dane, aby móc wysłać Ci nasze czasopisma w formie drukowanej lub elektronicznej oraz inne towary (np. prezenty), a także w innych prawnie usprawiedliwionych celach, w tym marketingu bezpośredniego naszych produktów i usług (tzw. uzasadniony interes administratora). Podanie danych jest dobrowolne, ale niezbędne do zrealizowania zamówienia na prenumeratę.

Twoje dane osobowe przekazujemy Poczcie Polskiej, która dostarcza do Ciebie przesyłki. Bez Twojej zgody nie przekażemy i nie będziemy dokonywać obrotu (nie użyczymy, nie sprzedamy) Twoich danych osobowych innym osobom lub instytucjom. Twoje dane osobowe możemy przekazać jedynie podmiotom uprawnionym do ich uzyskania na podstawie obowiązującego prawa (np. sądy lub organy ścigania) – ale tylko na ich żądanie w oparciu o stosowną podstawę prawną. Będziemy przetwarzać Twoje dane osobowe przez 5 lat od zakończenia roku obrachunkowego, w którym wystąpiła ostatnia płatność. Dane osobowe do celów marketingowych będziemy przetwarzać do czasu wycofania przez Ciebie zgody na przetwarzanie lub do czasu usunięcia danych.

Informujemy, że masz prawo do żądania od administratora dostępu do Twoich danych, ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia ich przetwarzania, wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania Twoich danych lub ich przenoszenia. W każdej chwili możesz odwołać zgodę na przetwarzanie Twoich danych osobowych oraz możesz zażądać, by Twoje wszystkie dane zostały przez nas usunięte.

eprasa.pl dd30556a58

NOWOŚĆ



Poznaj poparte naukowymi badaniami informacje o ponad 50 leczniczych roślinach wraz z recepturami.

Dowiedz się, kiedy zbierać zioła, na jakie dolegliwości są najlepsze, a także w jaki sposób je stosować, by odnieść z nich jak najwięcej korzyści!

Zamów z bezpłatną przesyłką na www.UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl dd30556a58

aliness®
health'n'beauty

FUNGI

Zdrowe grzyby*

Aliness® FUNGI to linia suplementów diety, opartych wyłącznie na najwyższej jakości, standaryzowanych ekstraktach. Bez zbędnych dodatków.

Medicaline
Ostrówiec 150, 05-480 Karczew
sklep@aliness.pl

100% POLSKA FIRMA

eprasa.pl dd30556a58