PORADY LEKARZY PRAKTYKUJĄCYCH MEDYCYNĘ HOLISTYCZNĄ

# HOLISTIC HEALTH

NR 3/2022 MAJ-CZERWIEC

## NIECH MOC BĘDZIE Z TOBĄ!

Odżyw komórki ciała i odzyskaj energię

## *SCHUDNIJ BEZ WYSIŁKU*

**11 naturalnych spalaczy tłuszczu**

## SKĄD SIĘ BIORĄ KOMPLEKSY?

*Rozmowa z psychoterapeutką*

## *Choroba legionistów i inne pułapki lata*

*Poznaj rośliny zwalczające patogeny i... stres*

## DOSSIER

## *Uzdrawiający detoks*

- *idealna dieta hipotoksyczna*
- *oczyszczające metalotioneiny*
- *post dla początkujących*
- *antytoksyczne kosmetyki*
- *skuteczne antyoksydanty*

## *Bezcenne elektrolity*

*Nie zapominaj o nich zwłaszcza latem!*

## GENIALNY WYNALAZEK

Ta neuroproteza zamienia myśli na słowa!

## TOP NEWS

**Bakteria długowieczności naprawdę istnieje!**

## ŻYCIE Z HEMOFILIĄ

Co jest faktem, a co mitem?

## WYKŁADY DOKTOR MYHILL

O niezawodnej metodzie leczenia wszelkich infekcji

MAJ-CZERWIEC | 3/2022
14,90 zł w tym VAT 8%
ISSN: 2451-2907
INDEKS: 41204X
03>
9 772451 290224

**PORADY ŚWIATOWYCH EKSPERTÓW:** jak odróżnić boreliozę od alzheimera • jod dezynfekuje wodę przeciwzapalne suplementy diety • aktywacja behawioralna w leczeniu depresji • jak obniżyć bez leków poziom trójglicerydów we krwi • witamina B12 powstrzymuje siwienie • superpomysły na urozmaicenie owsianki

eprasa.pl f6c1b98304

# Produkty Dr. Jacob's

## Regenerat *imun* *suplement diety*

Jelito jest największą błoną śluzową naszego ciała i jedną z najważniejszych części układu odpornościowego. Błona jelita podlega nieustannej regeneracji i potrzebuje do tego dużych ilości składników odżywczych. **Regenerat *imun*** zawiera kompleks składników dla odżywienia i regeneracji błony śluzowej jelita oraz odporności: kwasy tłuszczowe omega-3, białka oraz wybrane aminokwasy, 12 witamin i 5 pierwiastków śladowych, kurkumę i fosfolipidy (lecytyna).

**Regenerat *imun*** jest doskonały do okresowych kuracji odżywiających jelita i florę bateryjną oraz wzmacniających odporność (np. raz na 2 miesiące).

**Świetnie sprawdza się także w przypadku:**

- zespołu jelita drażliwego lub nieszczelnego,
- przy nietolerancji fruktozy, glutenu, laktozy i histaminy,
- u osób z osłabionym trawieniem lub wchłanianiem,
- doskonałe uzupełnienie aminokwasów w diecie wegańskiej.

Więcej informacji – zeskanuj kod* przy zdjęciu lub wejdź na **DrJacobs.pl**.

** za pomocą aplikacji do czytania kodów QR na twoim telefonie*

### 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.

### Witamina C Fosfolipidy

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

### $B_{12}$ Forte Liposomalna

**Aż 160 porcji** po 100 µg $B_{12}$ połączonej z fosfolipidami. Proszek podjęzykowy wchłania się już w ustach. Dla odporności, układu nerwowego, funkcji psychologicznych, energii, tworzenia krwinek czerwonych.

### 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.

### 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.

### 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 f6c1b98304

LAB·ONE
N°1 IN WELLNESS

# N°1 CHLOROPHYLL **DETOX**

500 ML, SUPLEMENT DIETY

## OCZYSZCZENIE ORGANIZMU Z TOKSYN I METALI CIĘŻKICH

Każdego dnia mamy styczność z toksynami, które stanowią zagrożenie dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Znajdują się w powietrzu, pożywieniu czy środkach czystości. N°1 Chlorophyll DETOX wspiera usuwanie toksyn i zbędnych produktów przemiany materii, dzięki zastosowaniu wyselekcjonowanej kombinacji naturalnych składników o właściwościach oczyszczających.

CHLOROFILINA · SPIRULINA · CHLORELLA · LUCUMA

## DZIAŁANIE N°1 CHLOROPHYLL DETOX

- Wspomaga prawidłową detoksykację i dotlenienie organizmu.
- Wspiera usuwanie z organizmu szkodliwych substancji i produktów przemiany materii.
- Stymuluje ochronę organizmu przed toksynami.
- Wpływa dobroczynnie na układ immunologiczny.
- Chroni komórki przed uszkodzeniem oksydacyjnym.
- Zmniejsza dolegliwości układu pokarmowego. Spowalnia procesy starzenia się organizmu.

# N°1 VITA **LIVER**

90 KAPSUŁEK, SUPLEMENT DIETY

## WSPIERA PRACĘ I REGENERACJĘ **WĄTROBY**

N°1 Vita LIVER to suplement diety zawierający unikalne połączenie składników wspierających prawidłową pracę i regenerację wątroby. Dzięki wyjątkowej kompozycji substancji aktywnych biologicznie, preparat wpływa na utrzymanie zdrowia wątroby, wspomaga prawidłowe funkcjonowanie przewodu pokarmowego, detoksykację organizmu oraz zapobiega gromadzeniu się tłuszczu.

CHOLINA ◆ TAURYNA ◆ EKSTRAKT Z NASION OSTROPESTU PLAMISTEGO ◆ N-ACETYL-L-CYSTEINA ◆ EKSTRAKT Z PIEPRZU CZARNEGO ◆ L-ASPARAGINIAN L-ORNITYNY ◆ EKSTRAKT Z KŁĄCZA OSTRYŻU DŁUGIEGO ◆ EKSTRAKT Z LIŚCI KARCZOCHA ◆ EKSTRAKT Z BAZYLII AZJATYCKIEJ

## DZIAŁANIE N°1 VITA LIVER

- Pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu wątroby.
- Zapobiega gromadzeniu się tłuszczu wokół wątroby.
- Stymuluje wydzielanie żółci, soków trawiennych przyczyniając się do większego komfortu trawienia.
- Chroni komórki wątroby przed wnikaniem toksyn i pobudza ich regenerację.
- Zwalcza objawy niestrawności i kłopoty trawienne. Pomaga utrzymać prawidłowy metabolizm tłuszczów.

# 15% RABATU Z KODEM: **HOLISTIC**

**WWW.SKLEP.LAB1.COM · MASZ PYTANIA? CHĘTNIE NA NIE ODPOWIEMY: info@lab1.com, tel.: (22) 18 81 914**

eprasa.pl f6c1b98304

# PORADY I OPINIE EKSPERTÓW

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

**CHRISTOPHER MARTELL,** dr n. med., dyrektor medyczny Psychological Services Center na University of Massachusetts w Amherst (USA); autor dwóch podręczników dla terapeutów o aktywacji behawioralnej (BA); współautor, wraz z dr. Michaelem Addisem, instrukcji i zestawu ćwiczeń BA, pt. „Overcoming Depression One Step at a Time: The New Behavioral Activation Approach to Getting Your Life Back"

**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

**RICHARD I. HOROWITZ,** lekarz internista, dyrektor medyczny Hudson Valley Healing Arts Center w Hyde Park (stan Nowy Jork). Od 30 lat specjalizuje się w leczeniu boreliozy, w tym czasie opiekował się ponad 12 tys. pacjentów z przewlekłą boreliozą. Jest autorem książki „How Can I Get Better: An Action Plan for Treating Resistant Lyme & Chronic Disease" (wydanej w Polsce pt. „Borelioza i koinfekcje: Co można zrobić, by poczuć się lepiej? Leczenie opornych postaci boreliozy i chorób przewlekłych", Wyd. Purana); strona internetowa: CanGetBetter.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 f6c1b98304

## 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.**

# Miłość jako proces zmian neurologicznych w mózgu

Fot. depositphotos.com

Już Platon twierdził, że „miłość to poważna choroba psychiczna". Współczesna medycyna potwierdza tę tezę. Na liście WHO wśród chorób związanych z zaburzeniami psychicznymi jest to pozycja oznaczona numerem F63.9. Medycyna nie podejmuje się leczenia tej przypadłości; co więcej, istnieje społeczne przyzwolenie dla irracjonalnych zachowań osób porażonych tą chorobą. A co na to nauka?
W kwietniu br. ukazała się książka wybitnej amerykańskiej specjalistki w dziedzinie neurobiologii, opatrzona bardzo długim tytułem, zaczynającym się od słów „Wired for love...". Autorka, opisując neurologiczne zmiany w mózgu osoby zakochanej i stawiając pytanie: „czy da się dobrze funkcjonować bez miłości?", tak opowiada o sobie.
*Byłam przekonana, że odpowiedź na to pytanie jest prosta – tak, można wieść satysfakcjonujące życie jako singiel. Mało tego, uważałam, że moje badania naukowe byłyby narażone na brak obiektywizmu, gdybym sama doświadczała uroków miłości. Wszystko zmieniło się jednego dnia, w 2011 roku, gdy jako 37-latka spotkałam w Szanghaju, na konferencji naukowej neurologów, dr. Johna Cacioppo. Zaintrygował mnie jego referat, w którym dowodził, że długotrwała samotność ma rujnujący wpływ na zdrowie, w stopniu porównywalnym z paleniem papierosów. Rozmawialiśmy trzy godziny, a ja nie czułam upływającego czasu, natomiast działy się ze mną rzeczy, które znane mi były dotychczas jako przedmiot moich badań naukowych. Doznałam euforii, zarumieniłam się – to znak wydzielania adrenaliny, która poszerza kapilary w policzkach. Wiedziałam, jakie procesy biochemiczne zachodzą w mózgu osoby zauroczonej. Badałam je jako naukowiec, a teraz doświadczyłam ich działania na sobie. Zaczęła wydzielać się fenyloetyloamina, stymulując uwalnianie hormonów – dopaminy i serotoniny, nazywanych hormonami szczęścia, oraz noradrenaliny. W mózgu uaktywniły się neuroprzekaźniki dobrego samopoczucia. Gdy zdałam sobie sprawę, że zakochałam się, zapewne podniósł się poziom nazywanej hormonem miłości oksytocyny, która sprawia, że czujemy się złączeni z obiektem naszych uczuć.*
Na szczęście strzała Kupidyna dosięgła również Johna i zakochanych połączył węzeł małżeński. Autorka, już jako Stephanie Cacioppo, w wywiadzie dla NYT opowiada o szczęśliwych latach z mężem i analizuje procesy biochemiczne zachodzące w mózgu osoby spełnionej w miłości. Opowiada o aktywacji neuronów lustrzanych, które powodują, że zakochani naśladują się nawzajem, przez co stają się podobni w swoich zachowaniach. Mówi, że poczucie satysfakcji z głębokiej więzi z partnerem powoduje, iż w mózgu aktywują się nie tylko obszary odpowiedzialne za emocje, ale również zwiększają się zdolności do wykonywania złożonych funkcje poznawczych. To owocuje różnymi pozytywnymi skutkami. Zwiększa się wytrzymałość na ból, poprawie ulega pamięć i kreatywność, rozwija się inteligencja emocjonalna. Stąd miłości towarzyszy poczucie supermocy i uskrzydlenia.
Osobistą love story dr Stephanie Cacioppo przerwał okrutny los – w roku 2018 John zmarł na raka. Ta tragedia zweryfikowała dociekania naukowe Autorki, która zapytana o to, jak na procesy biochemiczne w mózgu wpływa miłość do osoby zmarłej, odpowiada tak:
*Można utrzymywać łączność z osobą, której nie ma fizycznie z nami. Spróbuj zamknąć oczy i pomyśleć o bardzo kochanej osobie. Teraz pomyśl o ostatnim zdarzeniu, gdy udało ci się tak bardzo ją rozśmieszyć, że wybuchła głośnym śmiechem. Pomyślałeś? Czy w tym momencie pojawił się uśmiech na twojej twarzy?*
*Zachowujemy w mózgu pozytywne wspomnienia, do których mamy ciągły dostęp.*
*Mamy zdalne sterowanie.*
Te niezwykle krzepiące słowa dr Stephanie Cacioppo zrobiły na mnie największe wrażenie, ale z jej dociekań naukowych wielką wagę mają przede wszystkim rozważania ujmujące pojęcie miłości w poszerzonym, holistycznym rozumieniu jako przeciwieństwo samotności. Brak pozytywnych więzi emocjonalnych leży u podstaw wielu problemów zdrowotnych – od depresji i bezsenności do cukrzycy i nadciśnienia. Wystrzegajmy się samotności.

Wydawca

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



eprasa.pl f6c1b98304

# Spis treści

## TEMATY Z OKŁADKI


Niech moc będzie z tobą ▶ 18

Schudnij bez wysiłku ▶ 32

Skąd się biorą kompleksy ▶ 80

Choroba legionistów i inne pułapki lata ▶ 52

Bezcenne elektrolity ▶ 12

Ta neuroproteza zamienia myśli na słowa ▶ 11

Bakteria długowieczności naprawdę istnieje ▶ 10

Życie z hemofilią ▶ 66


## PORADY ŚWIATOWYCH EKSPERTÓW:


jak odróżnić boreliozę od alzheimera **(71)** jod dezynfekuje wodę **(78)** przeciwzapalne suplementy diety **(73)** jak obniżyć bez leków poziomu trójglicerydów we krwi **(74)** aktywacja behawioralna w leczeniu depresji **(76)** witamina B12 powstrzymuje siwienie **(79)** superpomysły na urozmaicenie owsianki **(79)**


## 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. 51**


## TEMAT NUMERU


**18 Niech moc będzie z tobą!**
Jeśli odżywisz swoje śródmiąższe, przyspieszysz regenerację organizmu. Co jeszcze warto zrobić, by odzyskać siły witalne, uwolnić się od stresu i uregulować metabolizm?


## TOP NEWS


**10 Bakterie przyszłości**
Świat nauki być może nigdy nie zwróciłby uwagi na *Odoribacteraceae,* gdyby japońscy naukowcy nie wykryli ich... w jelitach stulatków

**11 Sygnały z mózgu zamienia na słowa**
Tak działa nowa neuroproteza stworzona przez zespół naukowców z Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Francisco. Czekały na nią nie tylko osoby z anartrią


## EKSTRAKT Z BADAŃ


**12 Elektrolity pod lupą**
Dlaczego są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu? Skąd je czerpać?


## Z PRAKTYKI LEKARZY HOLISTYCZNYCH


**30 Zapalenie błony naczyniowej oka**
Doktor Sarah Myhill przedstawia przypadek Caroli, która po wielu latach bezskutecznego leczenia trafiła w końcu pod jej skrzydła. Dlaczego żadnemu lekarzowi nie udało się wcześniej postawić prawidłowej diagnozy?


## TO, CO DOBRE DLA URODY


**32 Naturalne wspomaganie odchudzania**
Termogeniki zawarte w niektórych roślinach przyspieszają spalanie tkanki tłuszczowej. Które z nich są najskuteczniejsze?





eprasa.pl f6c1b98304

## RAPORT


**52 Nie daj się chorobie!**
Legionelloza, grzybica, zapalenie pęcherza... Dlaczego latem jesteśmy bardziej podatni na niektóre choroby? Jak je rozpoznać i stawić im czoło?


### ŻYJ HOLISTYCZNIE


**62 Molekuła zdrowia**
Koenzym Q10 należy do najlepiej przebadanych substancji, a jednak wciąż fascynuje naukowców. Czego dowiadujemy się o nim z najnowszych badań?


### KU POKRZEPIENIU SERC


**66 Konsekwentnie dążę do celu**
Bogdan Gajewski opowiada o swojej chorobie i wyzwaniach, którym musi sprostać jako przewodniczący Polskiego Stowarzyszenia Chorych na Hemofilię


### MIND


**80 Skąd się biorą kompleksy i jak z nimi walczyć?**
Rozmowa z terapeutką Małgorzatą Filipiak o negatywnym wpływie kompleksów na nasze życie. Ale czy uwolnienie się od nich jest w ogóle możliwe?


## DOSSIER 37
## *Uzdrawiający detoks (1)*


**O czym właściwie mówimy? (38)**

**W jaki sposób organizm pozbywa się toksyn? (40)**

**Detoksykacja to przede wszystkim ograniczenie intoksykacji (42)**

**W kierunku diety hipotoksycznej, czyli... zdrowej (46)**

**Czy poszczenie pomaga w detoksykacji? (49)**

## PORADY I OPINIE EKSPERTÓW 71


**Kiedy demencja okazuje się boreliozą (71)**
*Ukłucie przez tego pajęczaka może prowadzić do problemów ze zdrowiem, często mylnie rozpoznawanych jako objawy choroby Alzheimera. Jak chronić się przed kleszczami? W jakich rejonach Polski stanowią one największe zagrożenie? Jakie choroby powodują? Dlaczego warto przyjmować stewię w postaci suplementów?*

**Masz podwyższony poziom trójglicerydów? (74)**
*Jeśli badanie krwi wykaże u ciebie podwyższony poziom trójglicerydów, nie zwlekaj z wizytą u lekarza! Dostaniesz skierowanie na dodatkowe badania, by można było na ich podstawie ustalić najlepszą dla ciebie terapię. Obejmuje ona zwykle zmianę trybu życia (w tym diety), a jeśli to konieczne, także przyjmowanie odpowiednich leków. Dlaczego wskazane jest również picie tranu i przyjmowanie w dużych dawkach witaminy B3?*

**Zrób to, by pokonać depresję (76)**
*Depresję wywołuje kombinacja czynników genetycznych, biologicznych, środowiskowych i psychologicznych, a jej leczenie kojarzy się najczęściej z przyjmowaniem leków. Tymczasem istnieje skuteczna metoda, określana jako aktywacja behawioralna, której zastosowanie pozwala zmniejszyć skutki choroby. Na czym polega ta metoda i czy sprawdza się w przypadku każdej osoby cierpiącej na depresję?*

**ZAPYTAJ EKSPERTA (78)**

## WYKŁADY DOKTOR MYHILL 86

W każdym numerze naszego magazynu publikujemy wykłady dr Sarah Myhill, wybitnej przedstawicielki medycyny ekologicznej, które 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 5


**Ćwiczenia fizyczne (86)**
**Słońce i światło (89)**
**Jak obniżyć poziom zatrucia toksycznymi substancjami chemicznymi (91)**
**Kochać i być kochanym (96)**
**Zakażeń nie da się uniknąć (98)**
**Dieta, detoks, reakcja Jarischa-Herxheimera (99)**
**Terapeutyczne sposoby na radzenie sobie z wykrytą chorobą (104)**
**Narzędzia wspomagające system dostaw energii (105)**

Fot. Shutterburg

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



eprasa.pl f6c1b93304

# Listy do redakcji

**Roczną prenumeratę „Holistic Health" otrzymuje autorka listu „Ziołolecznictwo z głową"**

## 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"

## To nie bulimia

*Ostatnio koleżanka opowiedziała mi o czymś, co może zaciekawić czytelniczki będące matkami nastolatek z nadwagą. Chodzi o wyznanie 17-letniej dziewczyny, dotyczące tego, że z powodu nadwagi i niezadowolenia ze swojego wyglądu wpadła w ortoreksję. Nastolatka nie ukrywa, że ortoreksja, czyli kompulsywne kontrolowanie sposobu odżywiania, rozwijała się u niej stopniowo i miała związek z tym, że totalnie nie akceptowała ona modelu żywienia, jaki narzucili jej rodzice. Zdarzało się, że to, co widziała na swoim talerzu, wywoływało u niej ataki paniki i agresji. Bywało, że wszystko, co miała zjeść, wyrzucała do kosza na śmieci. Bardzo chciała schudnąć, zaczęła więc intensywnie uprawiać sport i przekonywała swoją rodzinę – niestety bezskutecznie – do zmiany nawyków kulinarnych. Denerwowało ją, że normą w jej domu było spożywanie produktów o dużej zawartości niezdrowych tłuszczów i gotowych potraw do odgrzania. Jako dietetyczka mogę od razu wyjaśnić, że w przeciwieństwie do anorektyczek dziewczynom cierpiącym na ortoreksję zależy nie tyle na tym, by ograniczyć ilość spożywanego pokarmu, ile na dostarczaniu do organizmu produktów odpowiedniej jakości. Ponadto przyjmują one pożywienie zgodnie z narzuconymi sobie zasadami, dotyczącymi m.in. restrykcyjnego przestrzegania pór posiłków. Oczywiście ta nastolatka również je dla siebie ustanowiła. Na przykład tylko dwa razy w tygodniu jadła niewielkie ilości mięsa i wędlin, wyłącznie drobiowych. Nigdy nie łączyła z nimi ziemniaków, klusek i makaronów, które zastępowała warzywami. Sięgała w zasadzie tylko po naturalne, nieprzetworzone produkty spożywcze. Zupełnie zrezygnowała ze słodyczy. Zamiast masła używała majonezu light, jadła dużo świeżych warzyw, pochodzących z ekologicznych upraw. I w zasadzie nie byłoby w tym nic złego, gdyby nie powtarzające się u niej ataki paniki, że to, co ma w lodówce, nie jest wystarczająco dobrej jakości, albo że nie uda się jej zjeść posiłku o określonej porze. Bardzo poważnie ucierpiało na tym jej życie towarzyskie. Nawet nie była w stanie wyobrazić sobie, że może się wybrać ze znajomymi na pizzę czy lody. Krąg jej przyjaciół znacznie się w końcu zawęził, czuła się osamotniona. Co gorsza, właśnie to, że zafiksowała się na zdrowym odżywianiu, paradoksalnie spowodowało, iż w gruncie rzeczy zaczęła się głodzić. Na koniec doszło nawet do tego, że miała napady wilczego apetytu, jadła dosłownie wszystko, czego sobie wcześniej odmawiała, a po każdym tego rodzaju epizodzie czuła, podobnie jak bulimiczki, przemożną potrzebę opróżnienia żołądka i wywoływała u siebie wymioty.*
*W konsekwencji cierpiała na poważne niedobory żywieniowe. Ta smutna historia, która na szczęście zakończyła się skuteczną terapią, pokazuje, jak trudno dokładnie określić, gdzie kończy się troska o zdrowie, a zaczyna choroba. Mając to na uwadze, lepiej nie lekceważyć zainteresowania swojej nastolatki sposobem żywienia, który budzi nasze wątpliwości. Ale warto też uwzględnić opinię córki na temat sposobu i jakości przygotowanych przez nas potraw, jeśli uważa ona, że zmiana sposobu żywienia mogłaby jej pomóc w schudnięciu, a całej rodzinie – zachować zdrowie. Nastolatki mają dziś dostęp do wiedzy, której nie można lekceważyć, ale wciąż potrzebują pomocy w dokonywaniu prawidłowych wyborów.* *K.K.*

## Ziołolecznictwo z głową

*Hipokrates podobno powiedział: „Niech pokarm będzie dla ciebie lekarstwem, a lekarstwo pokarmem". Ta słuszna myśl podkreśla znaczenie żywności, a w dzisiejszych czasach także naturalnych leków, w zapobieganiu chorobom i ich zwalczaniu. Okazuje się jednak, że zawsze należy zachować umiar, a właściwie rozsądek. Niedawno dowiedziałam się, że kilka lat temu*



eprasa.pl f6c1b98304

*pewna kobieta, cierpiąca z powodu zapalenia stawów, postanowiła (sic!) zjeść liście pokrzywy, wszak roślina ta łagodzi stany zapalne. Tyle że ona zerwała te liście i spożyła właśnie takie, świeże. Ból i opuchlizna pojawiły się już po 5 minutach, co w sumie nie powinno nikogo zaskoczyć, a potem było jeszcze gorzej: w język wdała się infekcja. Na szczęście lekarze udzielili kobiecie pomocy i już po pięciu dniach znowu mogła normalnie jeść. Ja sama jako dziecko, kierowana chęcią zemsty na pokrzywie właśnie za to, że tak parzy, ścisnęłam tę roślinę z całych sił obiema rękoma i… już nigdy więcej nie popełniłam tego błędu. Jestem jednak przekonana, że mój ból nie był nawet w jednej dziesiątej równy cierpieniu tej kobiety. Cóż, pokrzywa rzeczywiście pomaga na różne schorzenia, w tym zapalenie stawów, ale przecież są preparaty z jej wyciągiem, a jeśli ktoś faktycznie chce leczyć się bardziej naturalnie, może kupić susz. Świeże liście należy zaś najpierw namoczyć w wodzie z dodatkiem sody, a potem sparzyć – wtedy nie będą już takie groźne. A tak w ogóle, to żadnych ziołowych preparatów nie powinno się przyjmować bez konsultacji z lekarzem, farmaceutą lub naturopatą (osoby te są obeznane z możliwymi działaniami niepożądanymi ziół i interakcjami między ziołami i lekami). Wtedy naturalna terapia nie będzie oddaniem niedźwiedziej przysługi biednemu organizmowi, tylko wsparciem. M.Ł.*

## Zapomniana witamina

*Dzięki nagłośnieniu informacji, że witamina D jest niezbędna także do metabolizmu kości, większość ludzi pamięta o tym, aby w lecie jak najwięcej przebywać na słońcu, ewentualnie wystawiać, choćby przez 30 minut dziennie, zalecane 15% ciała, na przykład ramiona i twarz, na działanie promieniowania UV, dzięki czemu skóra może wytworzyć tę witaminę w ilości zaspokajającej zapotrzebowanie organizmu. A ponieważ od października do marca słońce pod naszą szerokością geograficzną nie dostarcza wystarczającej ilości promieniowania UV, włączamy do swojej diety źródła tej witaminy, takie jak np. tłuste ryby morskie czy nabiał. Aby osiągnąć średnią zalecaną dawkę witaminy D, należy spożywać przynajmniej 100 gramów tych produktów dziennie. Jeśli nie jest to możliwe, a często nie jest, sięgamy po odpowiednie suplementy, choć trzeba podkreślić, że według statystyk mężczyźni robią to rzadziej niż kobiety. Na ogół zdajemy sobie sprawę z tego, że witamina D pomaga organizmowi pobierać wapń z jelit i wbudowywać go w strukturę kości oraz ma korzystny wpływ na przebieg wielu innych procesów zachodzących w naszym organizmie. Dzięki niej mięśnie są właściwie zaopatrywane w wapń i mogą prawidłowo wykonywać swoją pracę, a komórki układu odpornościowego szybciej dojrzewają i nabierają zdolności do działania. Nie wszyscy jednak wiedzą, o czym przekonałam się podczas jednego ze spotkań z przyjaciółmi, gdy zajadaliśmy się halibutem i zaczęliśmy rozmawiać o rybach, że stwierdzono zależność między działaniem witaminy D i witaminy K, która odpowiada za aktywację białek wspomagających funkcje witaminy D, w tym osteokalcyny, wiążącej wapń w kościach. Otóż istnieją dwie formy tej witaminy. Witamina K1 występuje w zielonych częściach roślin i umożliwia proces krzepnięcia krwi. Witamina K2 znajduje się w produktach poddawanych procesowi fermentacji, np. w żółtych serach i twarogu. Jest ona wytwarzana także przez bakterie jelitowe. I to ona współdziała z witaminą D. Krótko mówiąc, do zachowania zdrowych i silnych kości potrzebna jest zarówno witamina D, jak i K. Okazuje się więc, że dieta dostarczająca do organizmu produkty będące pożywką dla dobroczynnych bakterii jelitowych, bogata m.in. w występujący w warzywach i owocach błonnik, wzmacnia również nasze kości. B.J.*

Osoby, które nadesłały listy opublikowane w tym numerze naszego magazynu, otrzymają zestaw kosmetyków L'BIOTICA

Zestaw trzech specjalistycznych produktów L'biotica do samodzielnego użycia w domu: maska-kompres do skóry dłoni ze skłonnością do przebarwień, gruboziarnisty peeling do stóp ze skutecznością pumeksu i ultraregenerująca kuracja do stóp w formie kremu

Fot. OpenClipar-Vectors



eprasa.pl f6c1b98304

# Bakterie przyszłości

**Trudno przewidzieć, czy poznamy kiedykolwiek przepis na długowieczność, jednak wyniki badania przeprowadzonego przez zespół naukowców z Keio University School of Medicine oraz Broad Institite of MIT and Harvard kierują naszą uwagę ku bakteriom z rodziny *Odoribacteraceae*, wykrytym przez naukowców w mikrobiomie japońskich stulatków.**

TEKST **ANNA PORTNOWSKA**

Mikrobiota jelitowa to jeden z najgorętszych tematów w świecie nauki, a prowadzone nad nią badania pozwoliły ustalić, że nie tylko rozkłada ona niestrawione resztki pokarmowe, lecz również wspomaga pracę układu odpornościowego, odżywia nabłonek jelitowy, bierze udział w procesach metabolicznych, zwiększa wchłanianie składników mineralnych i zapobiega zasiedleniu jelit przez bakterie chorobotwórcze, a nawet przyczynia się do wytwarzania w organizmie witamin z grupy B i witaminy K. Co więcej, w ostatnich latach przeprowadzono na świecie wiele badań, które połączyły zaburzenia równowagi mikrobiomu jelitowego z poważnymi chorobami, takimi jak otyłość, cukrzyca typu 2, zespół metaboliczny, zespół jelita drażliwego, depresja i alzheimer. Nie od dziś więc wiadomo, że skład ilościowy i jakościowy mikrobioty jelitowej ma kluczowe znaczenie dla zachowania zdrowia i jest czynnikiem współdecydującym o długości naszego życia. Co istotne, pod względem różnorodności mikroflora jelitowa zmienia się w ciągu całego naszego życia, przy czym intensywnie rozwija się mniej więcej do 12. roku życia, u młodych osób dorosłych jej skład jest w 60–70% stabilny, a u ludzi starszych liczba gatunków bakterii bytujących w jelicie zmniejsza się, co należy uznać za niekorzystne zjawisko[1]. Naukowcy z Keio University School of Medicine oraz Broad Institite of MIT and Harvard wykazali jednak, że to właśnie u nich, a konkretnie u osób, które dożyły setki, występują w dużej ilości dobroczynne bakterie z rodziny *Odoribacteraceae*, powiązane z długowiecznością[2].

## Pierwsze takie odkrycie

Naukowcy porównali próbki kału pobrane od uczestników z trzech wydzielonych grup wiekowych: osób w wieku co najmniej stu lat, osób w wieku 85–89 lat i 21–55 lat. Warunkiem udziału w eksperymencie było dobre zdrowie, a zwłaszcza niewystępowanie chorób przewlekłych, w tym nadciśnienia tętniczego, nowotworów, cukrzycy i otyłości. Celem badania było zaś określenie, jakie drobnoustroje i wytwarzane przez nie substancje dominują w mikrobiomach jelitowych u przedstawicieli każdej z grup. Badacze odkryli, że stulatkowie w porównaniu z osobami młodszymi mieli wyższy poziom wtórnych kwasów żółciowych (zwłaszcza kwasu izoallo-litocholowego), wytwarzanych z pierwotnych kwasów żółciowych właśnie przez bakterie z rodziny *Odoribacteraceae*.

## Małe bakterie – duże korzyści

Trudno powiedzieć, czy świat nauki zainteresowałby się tymi bakteriami w kontekście długowieczności, gdyby japońscy naukowcy nie ustalili, że występują one w dużej ilości w mikrobiomie stulatków i odgrywają ogromną rolę w zachowaniu zdrowia – wytwarzany przez nie kwas izoallo-litocholowy chroni jelita przed patogenami i wspiera układ immunologiczny. Badacze wykazali, że pobrane od stulatków wtórne kwasy żółciowe hamują nawet rozwój bakterii opornych na antybiotyki, takich jak *Enterococcus faecium* i *Clostridium difficile* (odpowiada za rzekomobłoniaste zapalenie jelit, ostrą chorobę biegunkową jelita cienkiego lub grubego). W trakcie eksperymentu odkryto, że uczestniczący w badaniu stulatkowie rzadziej zapadali na schorzenia związane ze starzeniem się organizmu, takie jak choroby przewlekłe o podłożu zapalnym i choroby zakaźne, niż osoby w starszym wieku, które nie przekroczyły jeszcze setki. Autor badania, profesor Kenya Honda, podkreśla jednak, że nie zna jeszcze odpowiedzi na pytanie, dlaczego mikrobiom stulatków jest tak zasobny w pożyteczne *Odoribacteraceae*, ale nie ma wątpliwości, że jego skład kształtują także czynniki genetyczne i dietetyczne[3].
Można więc z całą pewnością powiedzieć, że bytujące w jelitach stulatków bakterie, zwłaszcza z rodziny *Odoribacteraceae,* mają związek z długowiecznością, ale nie są jeszcze znane mechanizmy, które to powodują.
Wśród pytań, jakie stawiają sobie teraz naukowcy, jedno wydaje się szczególnie interesujące: czy populacja *Odoribacteraceae* zwiększa się w jelitach stulatków, czy może niektórzy ludzie dożywają setki, bo ich mikrobiotę zasilają szeregi *Odoribacteraceae*? Tak czy inaczej, postaw na dobroczynne bakterie!

**BIBLIOGRAFIA**


1. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5962619/
2. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34325466/
3. https://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-9839475/People-100-protected-unique-gut-bacteria-study-says.html


Fot. sabinevanerp



eprasa.pl f6c1b98304

# Sygnały z mózgu zamienia na słowa

**Anartria jest definiowana jako zaburzenie wymawiania dźwięków wskutek porażenia mięśni języka, podniebienia i krtani. Przy bardzo dużym nasileniu praktycznie uniemożliwia mówienie, a tym samym obniża jakość życia. Doświadczył tego młody Amerykanin, znany jako BRAVO1, który stał się pierwszym użytkownikiem neuroprotezy mowy. A wymagało to zarówno determinacji, jak i odwagi.**

TEKST **NINA WOLNIAK**

Mężczyzna wziął udział w eksperymentalnym projekcie BRAVO (Brain-Computer Interface Restoration Arm and Voice), co tłumaczy wybór pseudonimu mającego zapewnić mu anonimowość. Celem projektu było zaś przetestowanie technologii, która miała posłużyć do opracowania neuroprotezy mowy. Mężczyzna zgłosił się na ochotnika, mimo że wiązało się to z koniecznością umieszczenia w jego mózgu, w ośrodku mowy, elektrod połączonych z systemem sztucznej inteligencji. Dlaczego się na to zdecydował? Przed 18 laty przeszedł udar pnia mózgu, spowodowany prawdopodobnie pooperacyjnym zakrzepem krwi, a w konsekwencji utracił zdolność mówienia i doznał spastycznego niedowładu czterokończynowego. Jak sam wyjawił, po udarze mógł porozumiewać się z otoczeniem tylko w jeden sposób: wybierał litery na ekranie za pomocą niewielkich ruchów głowy i wskaźnika przymocowanego do czapki bejsbolowej, co było dla niego i trudne, i męczące. Postanowił więc wziąć udział w testowaniu urządzenia, opracowanego przez neurochirurga Edwarda F. Changa i jego współpracowników, aby pomóc i sobie, i innym osobom znajdującym się w takiej samej jak on sytuacji.

## Na drodze do sukcesu

Zespół naukowców kierowany przez dr. Changa, badacza związanego z Uniwersytetem Kalifornijskim w San Francisco, od wielu lat dążył do opracowania technologii, która stwarzałaby szansę na swobodne porozumiewanie się z otoczeniem osobom dotkniętym paraliżem i pozbawionym zdolności do komunikacji werbalnej. Naukowcy nie ustawali w wysiłkach, by stworzyć urządzenie mogące aktywność mózgu zamieniać w czasie rzeczywistym na słowa i zdania, które ukazywałyby się na monitorze. Miał to być system, który po rozpoznaniu elektrycznej aktywności mózgu pacjenta, odpowiadającej poszczególnym słowom z opracowanego wcześniej ich zestawu, wyświetlałby na ekranie to, co pacjent chce powiedzieć. I udało się! Badania zakończyły się powodzeniem, a całemu przedsięwzięciu patronował Narodowy Instytut Głuchoty i Innych Zaburzeń Komunikacyjnych (NIDCD – National Institute on Deafness and Other Communication Disorders), działający w ramach amerykańskiego Narodowego Instytutu Zdrowia (NIH – National Institutes of Health)[1].

## Eksperyment nadziei

Wszczepienie ochotnikowi elektrod, połączone z zastosowaniem algorytmów sztucznej inteligencji do interpretowania wzorców aktywności obszarów mózgu zaangażowanych w powstawanie mowy, umożliwiło naukowcom rozpoczęcie szkolenia systemu w zakresie rozpoznawania 50 słów, które uznano za niezbędne do porozumiewania się z otoczeniem na podstawowym poziomie. Polegało to na tym, że podczas każdej sesji szkoleniowej BRAVO1 próbował wypowiedzieć wyświetlane na monitorze słowa i złożone z nich zdania, a elektrody rejestrowały aktywność mózgu związaną z każdą próbą i przesyłały odpowiednie informacje do komputera[1]. W ciągu 48 sesji zarejestrowano 22 godziny aktywności korowej.

Do rozpoznawania wzorców aktywności mózgu i kojarzenia ich ze słowami, które próbował wypowiedzieć pacjent, wykorzystano tzw. uczenie maszynowe, inaczej – uczenie się maszyn (jest to obszar sztucznej inteligencji poświęcony algorytmom, które poprawiają się automatycznie poprzez doświadczenie). Naukowcy zastosowali również algorytm, który przewiduje następne słowo w sekwencji (na podstawie wzorca użycia słów w języku angielskim)[2]. Zapewniło to funkcję autokorekty, taką jak używana na przykład w oprogramowaniu służącym do wysyłania SMS-ów. Nowa technologia ma przełomowe znaczenie, ponieważ daje nadzieję na poprawę jakości życia osobom cierpiących na anartrię i stwardnienie zanikowe boczne. Tekst na monitorze, będący wynikiem zamieniania fal mózgowych na słowa, jest wyświetlany w czasie rzeczywistym, a to umożliwia prowadzenie dialogu.

Zespół dr. Changa pracuje obecnie nad zwiększeniem zasobu słów wykorzystywanych przez neuroprotezę mowy i tempa, w jakim fale mózgowe mogą być przez nią dekodowane i przekształcane w zdania. Planowane jest również przeprowadzenie badań kontrolnych z większą liczbą uczestników.

**BIBLIOGRAFIA**


1. https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/device-allows-paralyzed-man-communicate-words?msclkid=d2c1de60b45d11ec83980b070cb2ce7a
2. https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa2027540?query=featured_home


Fot. geralt



eprasa.pl f6c1b98304

# Elektrolity pod lupą

Julia Cember-Ogorzałek

**W lecie jesteśmy bombardowani reklamami suplementów diety, które pomagają uniknąć utraty cennych elektrolitów, wypłukiwanych z organizmu wraz z potem. Dlaczego są one takie ważne?**

Pewne naładowane elektrycznie atomy i cząsteczki są nam potrzebne do utrzymania homeostazy – stanu równowagi w organizmie. Nazywamy je jonami. Jon o dodatnim ładunku elektrycznym to kation, a jon z nadmiarem elektronów w stosunku do protonów to anion. Ponieważ jony mają zdolność przewodzenia prądu w wodzie, ich wodne roztwory nazywa się elektrolitami. Niektóre z nich są niezbędne do prawidłowej pracy organizmu, ponieważ biorą udział w wielu procesach komórkowych.

## 1. Jony sodu i potasu

**Najważniejsze fakty potwierdzone naukowo:**

- jony sodu i potasu odpowiadają za utrzymanie prawidłowej objętości płynu wewnątrzkomórkowego oraz za regulację potencjału błonowego komórek
- sód i potas biorą udział w transporcie cukrów i aminokwasów[1]
- w ciele dorosłego mężczyzny znajduje się ok. 92 g sodu
- źródłem sodu w diecie, nie licząc soli, są m in. mięso i ryby (niektóre owoce morza mają nawet 500 mg sodu na 100 g masy)[2]
- niedobór sodu (hiponatremia) występuje wtedy, gdy jego stężenie w organizmie wynosi mniej niż 135 mmol/l
  - hiponatremia objawia się bólem głowy, nudnościami i stanami zaburzenia świadomości[1]
- niedobór potasu (hipokalemia) stwierdza się wtedy, gdy poziom tego pierwiastka we krwi kształtuje się poniżej 3,6 mmol/l[3]
  - objawy hipokalemii to między innymi osłabienie i zmęczenie, a także drżenie mięśni[1]
- bogatym źródłem potasu w diecie są m.in. suszone owoce, rośliny strączkowe, ziemniaki, dynia zimowa (odmiana butternut), zielone warzywa liściaste, sok pomarańczowy[4].

## 2. Jony wapnia

**Najważniejsze fakty potwierdzone naukowo:**

- jony wapnia odgrywają ważną rolę w mineralizacji kości, skurczu mięśni, krzepnięciu krwi i wydzielaniu hormonów
- zależność między estrogenami i wapniem wciąż jest kwestią sporną, jednak wiadomo, że
  - niedobór estrogenów sprzyja resorpcji kości
  - u kobiet w okresie menopauzy i u mężczyzn powyżej 70. roku życia zmniejszona podaż wapnia przyczynia się do wtórnej nadczynności przytarczyc[5]

Fot. ExplorerBob Fot. DagnyWalter Fot. passthesource Fot. dbreen



eprasa.pl f6c1b98304

- o niedoborze wapnia mówimy wtedy, gdy jego stężenie wynosi mniej niż 8,8 mg/dl; zwykle towarzyszy on innym problemom zdrowotnym, a także niedoborowi cennej witaminy D
  - objawy hipokalcemii to m.in. mrowienie wokół ust oraz w palcach dłoni i stóp; jeżeli niedobory wapnia utrzymują się długo, może rozwinąć się tężyczka (mimowolne skurcze mięśni rąk i twarzy)[6]
- głównym źródłem wapnia w diecie są nabiał i warzywa.

## 3. Wodorowęglany

**Najważniejsze fakty potwierdzone naukowo:**

- wodorowęglany wspomagają trawienie, zapobiegają refluksowi żołądkowo-przełykowemu i biorą udział w biosyntezie kwasów tłuszczowych
  - stosuje się je również w celach medycznych do dializy nerek
- niedobór tych elektrolitów prowadzi do kwasicy metabolicznej i może wywołać chorobę nerek, a nawet doprowadzić do śmierci, co sugeruje praca naukowa oparta na obserwacji ponad 17 tys. hospitalizowanych pacjentów
- stężenie wodorowęglanów mniejsze niż 22 mmol/l wymaga interwencji lekarskiej[7]
- pochodne kwasu cytrynowego pochodzące z żywności są niemal całkowicie metabolizowane do wodorowęglanów, tak więc picie 0,5–1 szklanki soku pomarańczowego dziennie pomaga wyrównać niedobory wodorowęglanów, wspomaga leczenie kwasicy metabolicznej i przewlekłej choroby nerek[8].

**Niedobór elektrolitów w organizmie może powodować zaburzenia pracy układu nerwowego i wzrost ciśnienia krwi**

## 4. Jony magnezu

**Najważniejsze fakty potwierdzone naukowo:**

- magnez odpowiada za kurczenie się i rozluźnianie mięśni oraz bierze udział w wytwarzaniu adenozynotrójfosforanu (ATP), czyli procesie powiązanym z funkcjami życiowymi każdej komórki naszego ciała
- magnez prawdopodobnie odgrywa także ważną rolę w metabolizmie cukrów
  - dieta bogata w magnez zmniejsza ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2
  - zwiększenie dziennej dawki magnezu o 100 mg zmniejsza ryzyko rozwoju cukrzycy o 15%
- niedobór magnezu diagnozuje się wtedy, gdy jego poziom we krwi jest niższy niż 1,46 mg/dl krwi
  - objawy niedoboru magnezu to utrata apetytu, nudności, wymioty, zmęczenie i osłabienie; jeżeli niedobór się zwiększa, symptomy ulegają zaostrzeniu i mogą obejmować odrętwienie i drgawki, a nawet zmianę osobowości
- źródłem magnezu w diecie są zielone warzywa liściaste, rośliny strączkowe, orzechy i nasiona, pełnoziarniste zboże i kakao[9].

## 5. Jony chloru

**Najważniejsze fakty potwierdzone naukowo:**

- zawierający jony chloru kwas chlorowodorowy bierze udział w aktywacji enzymów trawiennych; chlor zagęszcza mocz
- 90% przyswojonego chloru jest wydalane z moczem, a jedynie 10% poprzez skórę[10]
- chlorek sodu jest substancją niezbędną do prawidłowego rozwoju: w latach 70. ubiegłego wieku usunięto sól z mleka modyfikowanego, kierując się profilaktyką nadciśnienia
  - w następnych tygodniach u około 200 niemowląt zaobserwowano między innymi zaparcia, osłabienie

## Pompa życia

Enzym białkowy zwany pompą sodowo-potasową uczestniczy w aktywnym transporcie jonów sodu i potasu (czyli nawet wbrew gradientowi ich stężeń) przez błony komórkowe, co pozwala utrzymać potencjał błonowy i optymalną objętość komórek. Dzięki niemu w ciągu jednej sekundy przez błonę komórkową przedostaje się ok. 100 jonów potasu i sodu[3]. O znaczeniu tego procesu świadczy to, że na pracę pompy sodowo-potasowej organizm zużywa około 25% całkowitej energii, z czego 70% przeznaczone jest na ochronę komórek mózgu. Problemy z działaniem pompy sodowo-potasowej powiązano z zaburzeniami kardiologicznymi i nefrologicznymi, schorzeniami metabolicznymi oraz chorobami neurologicznymi[13]

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



eprasa.pl f6c1b98304

## Niebezpieczne połączenia

Ponieważ w organizmie wszystko jest ze sobą powiązane, również niedobór jednego ze składników może wpływać na gospodarkę pozostałymi. Zaburzenia hormonalne także odciskają swoje piętno na równowadze elektrolitowej. I tak niedobór magnezu przyczynia się do hipokalcemii, a podawanie dożylne insuliny powiązano z gwałtownym obniżeniem się poziomu potasu we krwi. Niski poziom we krwi białka zwanego albuminą obniża poziom wapnia całkowitego, a podwyższony poziom tego białka przyczynia się do wzrostu poziomu wapnia całkowitego[1]

mięśni i opóźnienie rozwoju psychomotorycznego
  - badania laboratoryjne wykazały u wszystkich dzieci zaburzenia metaboliczne, hipokalemię, hipochloremię i zmniejszoną ilość chloru w oddawanym moczu
  - wszystkie wymienione objawy ustąpiły w ciągu tygodnia po zmianie podawanego maluszkom mleka na zawierające sól
- głównym źródłem chloru w diecie jest właśnie chlorek sodu, czyli sól kuchenna, występuje on także w warzywach i zbożach[11].

### 6. Jony fosforu

**Najważniejsze fakty potwierdzone naukowo:**

- fosfor występuje w kościach i zębach; bierze udział w wytwarzaniu energii komórkowej i w wielu innych złożonych procesach metabolicznych[1]
- niedobór fosforu jest zwykle skutkiem terapii innych schorzeń, np. dożylnego podawania dużych dawek wapnia, czy np. zatrucia witaminą D wskutek przedawkowania zawierających ją suplementów[12]
- do źródeł fosforu zalicza się m.in. nabiał, mięso (w tymi drób i ryby), jaja, kasze, otręby i orzechy
  - jedna porcja (170 ml) naturalnego jogurtu niskotłuszczowego pokrywa 20% dziennego zapotrzebowania organizmu na fosfor.

Za niedobór elektrolitów rzadko odpowiada odwodnienie spowodowane wyłącznie nadmiernym wydzielaniem potu (ten problem dotyczy głównie sportowców, dlatego zwykle po treningu czy zawodach widzi się ich z butelką wody w dłoniach), chyba że towarzyszą mu wymioty lub ciężka choroba zaburzająca homeostazę. Nie oznacza to jednak, że niedobory elektrolitów można lekceważyć. Zapobiegamy im, pijąc duże ilości wody mineralnej (na etykiecie powinny być podane wartości odnoszące się do poszczególnych jonów) i odżywiając się w sposób urozmaicony. Suplementacja jest dobrym rozwiązaniem, o ile układy narządowe działają prawidłowo – w przeciwnym razie należy skonsultować się z lekarzem przed przyjęciem jakiegokolwiek preparatu.

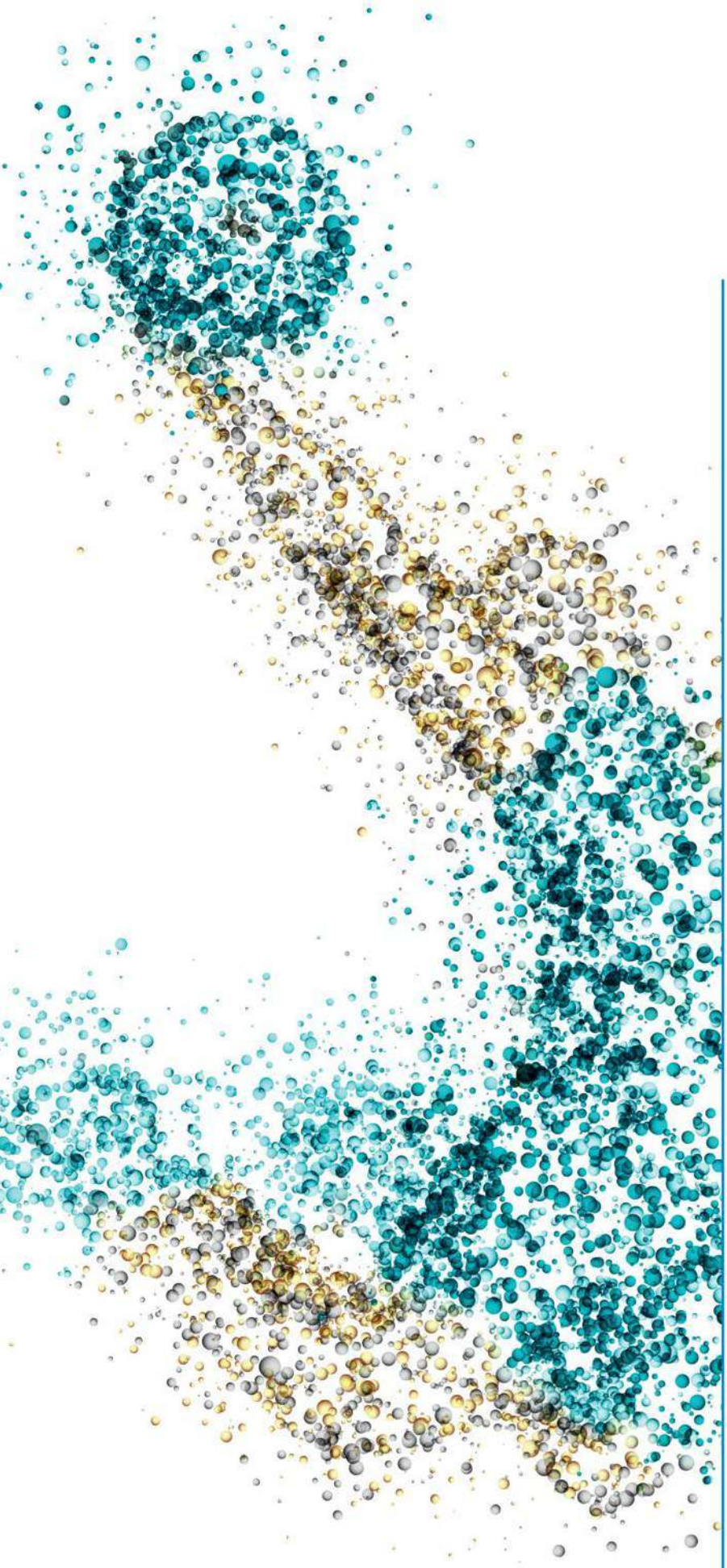
**BIBLIOGRAFIA**


1. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK541123/
2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3951800/
3. https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/potassium/
4. Cellular and Molecular Neurophysiology 4th Edition - December 30, 2014
5. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK56060/
6. https://www.mp.pl/pacjent/objawy/176020,hipokalcemia
7. https://www.nature.com/articles/s41598-019-38892-1
8. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5946297/
9. https://ods.od.nih.gov/factsheets/Magnesium-HealthProfessional/
10. Nutritional Management of Renal Disease (Fourth Edition) 2022, Pages 313-328; Chapter 20 - Nutritional management of sodium, chloride, and water in kidney disease and kidney failure
11. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7696598/
12. Steven A. Abrams and Dov Tiosano: „Disorders of Calcium, Phosphorus, and Magnesium Metabolism in the Neonate" in: Fanaroff and Martin's Neonatal-Perinatal Medicine, 87, 1611-1642
13. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5026471/


Fot. Mitrey



eprasa.pl f6c1b98304



ENERGY

# POZOSTAŃ MŁODY I SILNY!

## Tribulus terrestris

- ma wpływ na narządy płciowe i aktywność hormonalną
- zapewnia prawidłowe funkcjonowanie układu moczowego
- zwiększona aktywność fizyczna, sport

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

**www.produkty.energy**

eprasa.pl f6c1b98304

# Komunikaty
LEKARZY HOLISTYCZNYCH

## Sięgnij po miód manuka

**Dzięki temu unikniesz letnich infekcji, problemów gastrycznych i zadbasz o skórę.**
Ten szczególny rodzaj miodu wyróżnia wyjątkowo duża w porównaniu z innymi znanymi miodami zawartość metyloglioksalu, organicznego związku chemicznego, który niszczy wirusy i bakterie oraz działa przeciwzapalnie i immunomodulująco – wzmacnia nasze naturalne mechanizmy obronne. Kształtuje się ona na poziomie od 30 do nawet 800 mg/kg, podczas gdy w innych miodach waha się od 1 do 10 mg/kg. Miód manuka wspomaga także rozwój prawidłowej mikrobioty jelitowej i łagodzi objawy niestrawności. Zaaplikowany bezpośrednio na skórę wygładza ją, odżywia i nawilża, a także zmniejsza zmiany trądzikowe. Prowadzone są badania nad możliwością jego wykorzystywania w leczeniu poważnych schorzeń dermatologicznych, niepoddających się działaniu leków konwencjonalnych. Aktywne związki zawarte w miodzie stymulują bowiem wzrost komórek oraz chronią rany przed zakażeniami bakteryjnymi. Znaczenie ma również to, że zapewnia on wilgotne, a jednocześnie septyczne środowisko i utrzymuje odpowiednie pH skóry, co skutecznie przyspiesza proces gojenia się ran. W literaturze specjalistycznej pojawiły się przykłady zastosowania w warunkach szpitalnych opatrunków z miodem manuka u pacjentów z cukrzycowymi owrzodzeniami stóp[1].

Dodajmy, że miód ten powstaje z nektaru kwiatów krzewu manuka, występującego na terenie Nowej Zelandii i Australii. Wprawdzie 100 gramów tego przysmaku dostarcza aż 340 kcal, ale w celach leczniczych wystarczy przyjmować zaledwie 1–2 łyżeczki dziennie (jedna łyżeczka to około 40 kcal)[2]. No i trzeba pamiętać, że miód łatwo pozbawić właściwości zdrowotnych. Dochodzi do tego na przykład wtedy, gdy dodaje się go do gorących napojów. W temperaturze przekraczającej 40 st. C ulegają bowiem rozpadowi substancje, które mają znaczenie dla naszego zdrowia[2].

POTYCZKI KULINARNE

## Lubczyk nie tylko dla zakochanych

To znane od wieków i uważane za typowo polskie zioło ma azjatyckie korzenie. Na Dalekim Wschodzie ceni się je za intensywny smak umami, dlatego też liście lubczyku wykorzystuje się jako dodatek do wywarów i rosołów. Właściwości lecznicze wykazuje korzeń tej rośliny, rzadziej stosowany. Zawarty w nim ligustylid działa rozkurczowo i przeciwbólowo, co pomaga zwalczyć objawy niestrawności, oraz lekko moczopędnie. Ponadto lubczyk obniża poziom cholesterolu we krwi, poprawia trawienie, zapobiega miażdżycy i chorobom serca, przeciwdziała powstawaniu wrzodów żołądka i oczyszcza organizm z toksyn oraz wzmacnia odporność. Lubczyk rozszerza również naczynia krwionośne i to właśnie dzięki temu przypisuje się mu właściwości pobudzające, czyniące z niego afrodyzjak[3].

> „Każdy człowiek jest autorem własnego zdrowia lub choroby”
>
> *Budda*

Fot.bbokdragon



eprasa.pl f6c1b98304

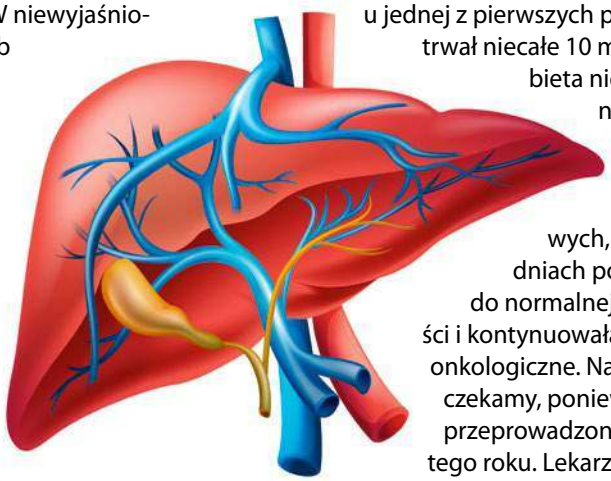
# 100

**lat** jest w stanie pracować przeciętne ludzkie serce, a co 20 lat każda budujące je komórka ulega wymianie. Można więc powiedzieć, że organ ten jest permanentnie odnawiany. Serce nie poradzi sobie jednak bez wsparcia, jakiego możemy mu udzielić, pamiętając o odpowiedniej diecie, nawodnieniu i ruchu, zwłaszcza na świeżym powietrzu. Od nas więc zależy, czy będzie ono w stanie funkcjonować prawidłowo i służyć nam długie lata[4].

ZE ŚWIATA MEDYCYNY

## Fala dźwiękowa kontra nowotwory

Naukowcy związani z University of Michigan (USA) zastosowali miejscowo falę dźwiękową u szczurów z guzem wątroby. Okazało się, że można w ten sposób zniszczyć od 50 do 75% jego komórek, nie wyrządzając szkody samym zwierzętom. Chociaż terapia ta nie była w stanie usunąć guzów całkowicie, stało się coś zaskakującego. W niewyjaśniony jeszcze sposób fala dźwiękowa pobudziła układ odpornościowy gryzoni do zwalczania komórek nowotworowych. Dzięki temu z pozostałą po terapii częścią guza organizm szczurów rozprawił się już sam. Co ciekawe, zablokowaniu uległy również mechanizmy tworzenia się przerzutów. Spośród wszystkich zwierząt wykorzystanych do eksperymentu aż u 80% nie doszło do rozsiania się komórek nowotworowych w organizmie i nie pojawiła się wznowa w miejscu guza pierwotnego. Nową terapię nazwano histotrypsją i po udanym eksperymencie zastosowano ją u ludzi. Zabieg, w którego trakcie falą dźwiękową zniszczono dwa guzy wątroby u jednej z pierwszych pacjentek, trwał niecałe 10 minut i kobieta nie musiała po nim zażywać środków przeciwbólowych, a po dwóch dniach powróciła do normalnej aktywności i kontynuowała leczenie onkologiczne. Na jego efekty czekamy, ponieważ zabieg przeprowadzono wiosną tego roku. Lekarze planują wkrótce rozszerzyć wykorzystanie histotrypsji i zastosowanie jej w leczeniu nowotworów nerek, piersi, trzustki, prostaty i mózgu[6].



## Idealna na upał

Fot. thephilippena Fot. No-longer-here

Maślanka, czyli produkt powstający podczas wytwarzania masła z pełnego mleka, doskonale nawadnia i orzeźwia, a ponadto zawiera wiele cennych dla zdrowia składników. Występują w niej kultury bakterii, które po przedostaniu się do jelit wzbogacają naszą mikrobiotę. Ponadto maślanka to doskonałe źródło wapnia i witaminy K2, które zapobiegają osteoporozie, i wspomagającej pracę wątroby lecytyny. Regularne picie maślanki przyczynia się także do obniżenia poziomu cholesterolu i korzystnie wpływa na ciśnienie krwi. A szklanka maślanki (250 ml) dostarcza jedynie 98 kcal[7].

## Jedz zdrowo i żyj długo

**Najnowsze badania potwierdzają, że o naszym zdrowiu decyduje w ogromnej mierze sposób, w jaki się odżywiamy. Okazuje się, że żywność wysokoprzetworzona i tzw. śmieciowe jedzenie nie tylko wpływają niekorzystnie na nasze samopoczucie i funkcjonowanie organizmu, ale także przyspieszają starzenie się na poziomie komórkowym. Tego rodzaju pokarm zawiera bowiem substancje intensyfikujące skracanie się telomerów, czyli zakończeń chromosomów, które niczym biologiczny zegar odliczają długość naszego życia – im bardziej ulegają one skróceniu, tym szybciej się starzejemy. Naukowcy podczas jednego z badań stwierdzili, że telomery u tych jego uczestników, którzy sięgali głównie po śmieciowe jedzenie, były aż dwa razy krótsze niż telomery osób z grupy kontrolnej. Naukowcy wyrazili w związku z tym zaniepokojenie z powodu zwiększającego się na całym świecie spożycia żywności przetworzonej kosztem świeżych warzyw i owoców. Ostrzegają nas ponadto przed zbyt częstym sięganiem po półprodukty. I podkreślają, że za pomocą diety można telomery również wydłużyć, wystarczy przyrządzać posiłki ze świeżych naturalnych składników oraz unikać nadmiaru soli i cukru[5].**

**BIBLIOGRAFIA**


1. DOI: 10.25121/PF.2017.16.2.119
2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4837971/
3. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30979087/
4. https://www.facebook.com/watch/?ref=-saved&v=513708490473097
5. https://www.facebook.com/watch/?ref=-saved&v=676008067020141
6. https://www.mdpi.com/2072-6694/14/7/1612/html
7. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24206823/





eprasa.pl f6c1b98304

# NIECH MOC BĘDZIE Z TOBĄ!

**Co zrobić, aby odzyskać siły witalne, uwolnić się od stresu i uregulować metabolizm, a przy okazji pozbyć się nadmiarowych kilogramów? Nasz plan można ocenić jako wyjątkowo ambitny, ale jego realizacja, dzięki najnowszym odkryciom naukowym, jest bardzo prosta. Oto 7 praktycznych porad.**

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Dobra forma to dość ogólne pojęcie. Bo czym ona właściwie jest? Jedni twierdzą, że pod tą nazwą kryje się sprawność fizyczna, a inni, że zdrowie. Często utożsamia się ją ze szczupłą sylwetką albo dobrostanem psychicznym. Wydaje się, i do tej interpretacji skłania się wielu lekarzy, że każde z tych określeń jest prawdziwe, ale najpełniejszą definicję tworzą wszystkie razem. Dobra forma to zatem nie tylko dobra kondycja fizyczna, prawidłowa masa ciała i brak dolegliwości, ale także idący z nimi nierozerwalnie w parze komfort psychiczny. Jak ją osiągnąć?

Otóż kluczem do sukcesu jest przede wszystkim dobre zaplanowanie zmian i dobranie środków nie tylko do zamierzonych celów, ale także własnych możliwości. Nie da się bowiem z dnia na dzień rozpocząć profesjonalnego treningu czy całkowicie zmienić nawyków żywieniowych bez konsekwencji. Radykalne zmiany należy wprowadzać stopniowo i rozsądnie rozłożyć je w czasie. Drugim, równie ważnym elementem, jest systematyczność – jeśli przyjmiemy plan, to się go trzymajmy. Jedno czy drugie ustępstwo lub mały grzeszek mogą finalnie zniweczyć cały misterny plan, a zacząć od nowa będzie jeszcze trudniej. Także cele, jakie sobie wyznaczamy, powinny być realne. Jeśli bowiem założymy sobie np. utratę 20 kilogramów w miesiąc, co jest całkowicie niewykonalne, i nie osiągniemy pożądanego efektu, wówczas przyjdą rozżalenie i rezygnacja. Cele dotyczące własnego zdrowia powinny być możliwe do osiągnięcia, lepiej wyznaczyć je sobie w postaci schodków do pokonania, gdzie każdy stopień to malutki sukces, czasem nawet tak banalny, jak postanowienie wstania z kanapy na rzecz ćwiczeń. Każdy z nas wie, na co go stać, dlatego nie powinniśmy kopiować cudzych pomysłów, ale samemu zaplanować zmiany w swoim życiu. Ostatnim elementem jest posiadanie zamiennika, czasami bowiem coś, co wydawało się nam dobrym pomysłem, wcale nim nie jest. Jeśli dla przykładu zaczniemy pływać, ale okaże się, że zupełnie nam to nie odpowiada, nie należy się poddawać, tylko zmienić rodzaj ćwiczeń. Ważne, by wytrwać na drodze do odzyskania i utrzymania dobrej formy.

Warto też pamiętać, że nasz organizm to skomplikowany system wielu zależności i żaden układ w naszym ciele nie działa w oderwaniu od całej reszty. Zatem wszystko, co robimy, ma na nas całościowy wpływ, a każda dobra zmiana generuje ciąg zdarzeń sprzyjający kolejnej. Od czego zatem zacząć? Oto prosty plan działania[1].

## 1. Zapanuj nad stresem

Jeszcze nie uwolniliśmy się od negatywnych emocji, jakie towarzyszyły nam podczas kolejnych fal pandemii COVID-19, kiedy pojawiło się nowe zagrożenie – wojna na Ukrainie. Wydaje się, że niepewność jutra, strach i związany z nimi przewlekły stres na dobre zagościły w naszym życiu, choć są to wydarzenia, na które nie mamy bezpośredniego wpływu. Mamy jednak wpływ na to, w jaki sposób poradzimy sobie ze stresem i jego zdrowotnymi skutkami. A tutaj, na szczęście, dysponujemy wieloma możliwościami. Trzeba jednak najpierw poznać wroga i sposoby jego działania, aby móc w odpowiedni sposób zareagować. Czym jest zatem stres i w jaki sposób nam szkodzi?

Stres, w swojej istocie, jest potrzebną do przetrwania obronną reakcją naszego organizmu. Na skutek działania stresora dochodzi bowiem do błyskawicznych zmian w ciele, m.in. wyrzutu hormonów nadnerczy i mobilizacji psychicznej, które mają jeden cel: zaadaptowanie organizmu w krótkim czasie, liczonym w sekundach, do jednej z dwóch reakcji: ucieczki albo walki. Jeśli reakcja ta pojawia się wskutek zagrożenia raz na jakiś czas, nie jest groźna, ponieważ w organizmie działają mechanizmy kompensujące

**Pozytywne nastawienie do świata sprawia, że w mniejszym stopniu jesteśmy zagrożeni stresem. Gdy górę biorą negatywne emocje i niepokój, mózg interpretuje tę sytuację jako niebezpieczną dla organizmu i uruchamia procesy fizjologiczne powiązane ze stresem**

Fot. darkeyed



eprasa.pl f6c1b98304

**Ważnym elementem terapii zespołu chronicznego zmęczenia jest dbałość o utrzymanie prawidłowego rytmu dobowego, w czym pomaga unikanie drzemek w ciągu dnia i spokojny sen w nocy**

dokonane zmiany. Jednak, gdy stres staje się stałym towarzyszem naszego życia, zaczyna wyrządzać olbrzymie szkody i trwale zaburza zdrową równowagę organizmu. A dzieje się to na kilku poziomach[2].

## Stres i hormony

Towarzyszący przewlekłemu stresowi stały wyrzut hormonów nadnerczy: kortyzolu i adrenaliny, prowadzi do zaburzenia równowagi hormonalnej całego organizmu. Układ endokrynny działa bowiem w dużej mierze na zasadzie ujemnego sprzężenia zwrotnego, czyli wysokie stężenie jednej substancji hamuje wytwarzanie innej, a do tego poszczególne osie regulacji zależą od siebie nawzajem. Zgodnie z tą zależnością wysoki poziom kortyzolu niekorzystnie wpływa na wytwarzanie wielu hormonów i neuroprzekaźników odpowiedzialnych za dobre samopoczucie psychiczne. Wskutek jego działania czujemy się zatem rozdrażnieni, cierpimy na bezsenność i dopadają nas lęki, co może prowadzić nawet do depresji. Zanim jednak udamy się po pomoc do psychologa, która czasami jest wręcz niezbędna, warto wypróbować sprawdzone metody obniżania poziomu hormonów stresu. Najskuteczniejszą z nich jest aktywność fizyczna, ponieważ przyczynia się do intensywnego wydzielania endorfin, tzw. hormonów szczęścia, których wysoki poziom prowadzi do obniżenia stężenia kortyzolu we krwi. Naukowcy z Universidade Federal do Rio de Janeiro (Brazylia) dowodzą, że umiarkowane, ale regularne ćwiczenia skutecznie obniżają poziom tego hormonu. Nie trzeba zatem uprawiać sportu wyczynowo, by rozprawić się ze stresem, wystarczy jedynie 30 minut dziennie poświęcić na gimnastykę, pływanie, jogging czy energiczny spacer. Doskonałym ćwiczeniem mogą być także czynności dnia codziennego, takie jak zabawa z dziećmi na świeżym powietrzu czy spacer z psem. Nie do przecenienia jest też rola takich ćwiczeń jak joga czy qigong[3].

Z kolei poziom serotoniny, ważnego neuroprzekaźnika regulującego nastrój i rytm dobowy, którego niedostatek występuje w stresie, możemy podwyższyć, jeśli będziemy przestrzegali odpowiedniej diety i zadbamy o mikrobiotę przewodu pokarmowego. Zdaniem naukowców z Nihon Pharmaceutical University (Japonia), uwzględniając w swoim menu produkty bogate w tryptofan (ryby, nabiał, soja, banany, czekolada, ciecierzyca, awokado, orzechy), możemy zwiększać wytwarzanie serotoniny w jelitach. Jednak potrzebujemy do tego również prawidłowej mikrobioty jelitowej, ponieważ to właśnie zamieszkujące przewód pokarmowy bakterie odpowiadają w 80% za wytwarzanie tej substancji. Aby zatem w organizmie rozwijały się odpowiednie ich szczepy, musimy spożywać więcej błonnika, którego dostarczają nam warzywa i owoce oraz zioła, takie jak babka płesznik i babka jajowata, a także naturalnych probiotyków, uzupełniających szeregi tych naszych sprzymierzeńców (kiszonki, jogurty, kefiry, kombucha)[4].

## Stres i komórki

Choć przewlekły stres utożsamiamy głównie z niekorzystnymi zmianami w samopoczuciu psychicznym, o wiele groźniejsze zmiany dzieją się w naszym organizmie na poziomie komórkowym. Chodzi o stres oksydacyjny, będący konsekwencją pojawienia się nadmiaru wolnych rodników tlenowych. Powstają one w sposób naturalny podczas wytwarzania energii w komórkach i mają niszczycielskie działanie: uszkadzają m.in. struktury komórkowe, co może prowadzić do śmierci komórki, a także odpowiadają za przewlekłe stany zapalne. Nasz organizm dysponuje jednak mechanizmami obronnymi, które w normalnych warunkach są wystarczającym zabezpieczeniem przed tymi szkodnikami. Problem pojawia się wtedy, gdy przewlekły stres i powiązany z nim wysoki poziom kortyzolu pobudza nadmierne wytwarzanie tych aktywnych form tlenu, a organizm traci rezerwy przewidziane do ich zwalczania. Komórki wchodzą wtedy w stres oksydacyjny, rozumiany jako stan, w którym ilość i tempo wytwarzania wolnych rodników nie są równoważone przez możliwości ich usuwania. Uszkodzenia powstające wtedy w wielu komórkach i tkankach naszego ciała przekładają się na pogorszenie naszego samopoczucia, ale nie wywołują objawów, które udałoby się powiązać z jakąś konkretną chorobą – te mogą pojawić się z czasem, jeśli nie zapanujemy nad tym procesem. Dobra wiadomość jest taka, że walkę z wolnymi rodnikami tlenowymi możemy wygrać, ponieważ w ich usuwaniu z organizmu najbardziej pomaga odpowiednia dieta. Muszą się w niej znaleźć antyoksydanty, czyli

Fot. manbob86



eprasa.pl f6c1b98304

substancje neutralizujące aktywne formy tlenu, a wśród nich m.in. witamina A (nabiał, tłuste ryby, podroby, rzeżucha, jarmuż, dynia), witamina C (papryka, owoce dzikiej róży, kalafior, brukselka, cytrusy, truskawki, porzeczki, kiszonki), witamina E (oleje roślinne, nasiona, orzechy), koenzym Q10 (mięso wołowe i wieprzowe, olej rzepakowy, ryby, sezam), glutation (kurkuma, szpinak, awokado, czosnek, cebula) i mangan (produkty pełnoziarniste, orzechy, kasza jaglana i gryczana)[5].

## Stres i choroby

Nieleczony przewlekły stres jest głównym czynnikiem odpowiadającym za rozwój takich chorób cywilizacyjnych jak insulinooporność, cukrzyca typu 2, otyłość, nadciśnienie tętnicze i choroby serca. A wszystkie one są ze sobą połączone... Wysoki poziom hormonów stresu i zmiany na poziomie komórkowym prowadzą do zaburzeń metabolizmu, w tym na szlakach przemian dających nam energię z węglowodanów, a stąd prosta droga do insulinooporności, która z czasem może przekształcić się w cukrzycę typu 2 i skutkować otyłością, przyczyniającą się z kolei do problemów z układem krążenia. Jak temu przeciwdziałać? Pomocne są adaptogeny, czyli rośliny o udowodnionym, korzystnym wpływie na organizm, którym przypisuje się zdolność uodparniania nas na skutki przewlekłego stresu. Dzięki regularnemu przyjmowaniu adaptogenów nasze ciało przystosowuje się do stresu i nie wyrządza on nam krzywdy, pobudzeniu ulegają także mechanizmy obronne i regeneracyjne. Wśród wielu adaptogenów najlepiej sprawdza się witania ospała (ashwagandha), żeń-szeń syberyjski, bacopa drobnolistna, targanek błoniasty, różeniec górski, gotu-kola, cytryniec chiński i jagody goji (patrz RAPORT, ramka: Strażnicy homeostazy, rośliny adaptogenne)[6].

## 2. Zadbaj o śródmiąższe

Świat medycyny od lat 80. ubiegłego wieku bada możliwości wykorzystania komórek macierzystych. Dają one nadzieję nie tylko na pokonanie nieuleczalnych do tej pory chorób, ale także na poprawę komfortu naszego życia, a nawet na długowieczność. Komórki macierzyste odróżnia od innych to, że mają zdolność przekształcenia się w każdą inną komórkę organizmu. Dzięki nim nasze ciało może się więc regenerować, naprawiać uszkodzenia i zastępować nowymi komórkami te, które się starzeją i nie są w stanie wypełniać już swoich funkcji.
Choć badania nad komórkami macierzystymi są prowadzone od ponad 40 lat, dopiero 4 lata temu naukowcy odkryli narząd, który je magazynuje i bierze udział w ich dystrybucji po organizmie.
Chodzi o śródmiąższe, narząd rozsiany, czyli występujący w całym organizmie, który tworzą przestrzenie w tkance

REKLAMA

eprasa.pl f6c1b98304

łącznej wypełnione limfą. Jak donoszą amerykańscy naukowcy, m.in. z Columbia University, w teorii śródmiąższe powinno przekierowywać komórki macierzyste w te miejsca w organizmie, które wymagają naprawy, jednak w praktyce wiele tych komórek pozostaje w uśpieniu, nawet w obliczu dużego na nie zapotrzebowania, np. w okresie rekonwalescencji po chorobie. Dlatego trzeba było znaleźć odpowiedź na pytanie, jak pobudzić śródmiąższe do działania i jak o nie zadbać.
Ponieważ śródmiąższe to głównie tkanka łączna, powinniśmy zatroszczyć się o to, by nie zabrakło jej podstawowego budulca, czyli kolagenu, dzięki któremu zachowuje ona swój kształt i jest odporna na uszkodzenia. Dobrym źródłem tego białka są naturalne galarety przyrządzane na bazie wywarów z kości i mięsa oraz ryb. Można stosować też suplementy diety, zawierające kolagen pozyskany z ryb. Ważnym składnikiem diety są w tym przypadku także witaminy, w tym niezbędna w procesie wytwarzania kolagenu witamina C, dbająca o naczynia krwionośne witamina K (mięso, jaja, sery i natto, czyli fermentowana soja) i witamina D (nabiał, podroby) oraz witaminy z grupy B (drożdże, podroby, rośliny strączkowe i jaja). Ponieważ śródmiąższu szkodzą, tak jak i innym narządom, wolne rodniki tlenowe, pamiętajmy o wspomnianych już antyoksydantach i kwasie liponowym, który umożliwia ich regenerację i ponowne wykorzystanie. Do prawidłowej pracy śródmiąższa organizm potrzebuje także adiponektyny, hormonu syntezowanego w tkance tłuszczowej. Jej wytwarzanie

możemy pobudzić dzięki wprowadzeniu do diety kwercetyny (olej z czarnuszki, głóg, cebula, winogrona, zielona herbata, jabłka, brokuły) i lecytyny (jaja, przetwory sojowe, ryby i owoce morza) oraz taksyfoliny, którą pozyskuje się z drzew iglastych i którą możemy przyjmować, podobnie jak kwercytynę i lecytynę, w postaci suplementów diety[7].

## 3. Pokonaj przewlekłe zmęczenie

Ponieważ zakażenie koronawirusem w ogromnej liczbie przypadków było bezobjawowe lub skąpoobjawowe, wielu osobom w ogóle nie przychodzi do głowy, że przyczyną zmęczenia towarzyszącego im od wczesnej wiosny nie jest typowe rozleniwienie po zimie, tylko zespół przewlekłego zmęczenia CFS (ang. chronic fatique syndrome), dotykający część ozdrowieńców. CFS, zdaniem lekarzy, może się utrzymywać od kilku tygodni do kilku miesięcy, skutecznie dezorganizując życie rodzinne i zawodowe. Osoby z CFS z trudem wykonują nawet podstawowe, codzienne czynności i najchętniej przeleżałyby cały dzień w łóżku. Jeśli zatem w ciągu dwóch tygodni ten stan nie mija i nadal odczuwamy zmęczenie, rozdrażnienie, zawroty i bóle głowy oraz senność, a także nie tolerujemy większego wysiłku bądź mamy objawy depresji, należy udać się po pomoc do lekarza, który dla każdego pacjenta ułoży odpowiedni plan działania. Zasadniczo znaleźć się w nim powinny ćwiczenia fizyczne, dostosowane do możliwości rekonwalescenta. Doskonale sprawdzają się ćwiczenia aerobowe (o małej lub średniej intensywności, podczas których tętno nie przyspiesza powyżej 70% tętna maksymalnego), oporowe, nazywane też izometrycznymi (polegają na odpowiednim napinaniu mięśni), i oddechowe – aby nauczyć się prawidłowego oddychania, czyli torem przeponowym, warto zapisać się na zajęcia jogi czy tai-chi.
Stałym elementem terapii jest też odpowiednia, bogata w warzywa i owoce dieta, która umożliwia uzupełnienie w organizmie zasobów składników odżywczych, zubożonych wskutek choroby. W powrocie do zwykłej aktywności i rutyny dnia codziennego pomocne może okazać się też wsparcie psychologa. Warto o tym pamiętać.
W zwalczaniu przewlekłego zmęczenia przydatne są także preparaty pochodzenia roślinnego i niektóre grzyby. Doskonale sprawdzają się adaptogeny, takie jak pieprzyca peruwiańska, czyli korzeń maca (dodaje energii, zwiększa odporność na stres, poprawia koncentrację i poprawia nastrój), żeń-szeń (zwiększa wytrzymałość organizmu i zmniejsza uczucie znużenia), różeniec górski (zwalcza uczucie zmęczenia i senność, działa stymulująco, poprawia koncentrację i nastrój), wąkrotka azjatycka, czyli gotu kola (zapobiega

**Witaminy z grupy B, występujące niemal w każdym pożywieniu pochodzenia roślinnego lub zwierzęcego, pobudzają namnażanie się komórek macierzystych w śródmiąższu**

Fot. cegoh



eprasa.pl f6c1b98304

Fot. Mariakray

depresji, usprawnia funkcje poznawcze i dodaje energii) czy soplówka jeżowata (wzmacnia organizm i stymuluje pracę układu nerwowego). Z syndromem przewlekłego zmęczenia nie poradzimy sobie także bez witamin i mikroelementów.

**Osoby zdrowe mogą korzystać z sauny 1–2 razy w tygodniu. Jeśli cierpimy na choroby przewlekłe, w tym sercowo-naczyniowe, powinniśmy skonsultować się w tej sprawie ze swoim lekarzem**

Szczególnie ważne są witaminy z grupy B i poprawiający działanie układu nerwowego magnez, który występuje w zielonych warzywach i pieczywie pełnoziarnistym. Osłabieniu może towarzyszyć anemia, dlatego warto wzbogacić menu o takie produkty, jak podroby, orzechy, mleko i jego przetwory oraz kaszę jaglaną, które dostarczają niezbędnego do wytwarzania hemoglobiny żelaza[8].

## 4. Oczyść organizm i buduj odporność

Układ odpornościowy, by skutecznie zwalczać patogeny czy toksyny, musi działać prawidłowo. Jego funkcjonowanie warto więc wspierać, a można to robić wielotorowo. Znaczenie ma między innymi detoksykacja organizmu i dieta bogata w odpowiednie substancje. Należy do nich laktoferyna, białko wchodzące w skład odporności nieswoistej (wrodzonej) i chroniące nas przed drobnoustrojami chorobotwórczymi. Moduluje ona działanie układu odpornościowego, nasilając fagocytozę, czyli proces wychwytywania

REKLAMA

SILNA ODPORNOŚĆ

FACEBOOK.COM /KENAY.POLAND

NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI SUPLEMENTY DIETY

**Artemizyna (bylica roczna)** zwana też słodkim piołunem jest rośliną jednoroczną, która pochodzi z terenów Azji.

***Andrographis paniculata*** wspiera układ odpornościowy i oddechowy

**Lukrecja** utrzymuje prawidłowe funkcje górnych dróg oddechowych.

**Laktoferyna** jest składnikiem siary i mleka ssaków. To rodzaj białka globularnego, które wiąże żelazo.

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 f6c1b98304

i wchłaniania przez makrofagi drobnych cząsteczek organicznych, w tym wirusów, bakterii, pierwotniaków i grzybów. Właściwości immunomodulujące wykazują także ekstrakty z takich roślin jak bylica roczna, jeżówka, agawa, aloes, czarny bez i pelargonia afrykańska.
Oczyszczanie organizmu nie zawsze musi oznaczać wyrzeczenia i konieczność przejścia na restrykcyjną dietę. Nie musi to być też proces ograniczony w czasie, najlepsze rezultaty daje trwała zmiana stylu życia.
Organizm pozbywa się szkodliwych substancji, metabolitów i metali ciężkich na trzy sposoby: z moczem, kałem i wskutek wydzielania potu. Najprościej sprawa wygląda w tym trzecim przypadku, wielu specjalistów zaleca po prostu wizyty w saunie lub, o ile zdrowie nam na to pozwala, dłuższe kąpiele w ciepłej wodzie z dodatkiem kilku kropli olejku eterycznego, na przykład eukaliptusowego lub tymiankowego. Ważne jest, aby po wypoceniu się, zmyć z siebie dokładnie pot, by nie dochodziło do ponownego wnikania toksyn przez skórę.
Stosunkowo łatwo można także pobudzić wydalanie toksyn z moczem. Przede wszystkim trzeba zadbać o odpowiednie nawodnienie organizmu. Można też stosować zioła o działaniu lekko moczopędnym. Warto wypróbować suszone liście pokrzywy, korzeń lubczyku, rdest ptasi, kłącze perzu, melisę i liście brzozy lub sięgnąć po korzeń i nać pietruszki. Aby jednocześnie nie obciążyć zanadto nerek, dobrze jest ograniczyć spożycie soli kuchennej i zastąpić ją ziołami.
Najtrudniej zadbać kompleksowo o przewód pokarmowy, a w szczególności o wątrobę, która metabolizuje wszystko, co trafia do naszego organizmu, w tym wszelkie szkodliwe substancje i toksyny. Aby narząd ten mógł sprawnie działać, warto wprowadzić do codziennego menu siemię lniane, olej rzepakowy i ryby, które są źródłem regulujących działanie komórek wątroby niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3, i podroby, ponieważ dostarczają one witaminę B4 (cholinę), która wspomaga ich regenerację. Można również sięgnąć po zioła wspierające wątrobę, takie jak ostropest plamisty, dziurawiec czy mniszek lekarski.

Nie może być mowy o skutecznym detoksie bez sprawnego działania jelit, które zapewnia włókno pokarmowe, czyli błonnik. Jego doskonałym źródłem są warzywa i owoce, zwłaszcza ich skórki, a także produkty pełnoziarniste oraz zioła i nasiona, na przykład babki płesznik bądź jajowatej, czy siemię lniane. Jeśli dbamy o odpowiednią ilość błonnika w diecie, możemy mieć pewność, że nasze jelita zasiedla prawidłowa, fizjologiczna mikrobiota. Jej zadaniem jest regulowanie trawienia i wchłaniania niezbędnych do utrzymania dobrej formy składników odżywczych, a także ochrona przed infekcjami i wytwarzanie witamin, w tym witamin z grupy B i witaminy K.
Aby organizm mógł się pozbyć metali ciężkich, które zaburzają szlaki metaboliczne i są jedną z przyczyn rozwoju chorób cywilizacyjnych, muszą one zostać związane z inną substancją, która niczym worek na śmieci posłuży do ich wyrzucenia. Funkcję tę doskonale spełnia chlorofil, którego dobrym źródłem są dostępne w postaci suplementów diety algi spirulina, chlorella i morszczyn pęcherzykowaty, czyli kelp, oraz wszystkie warzywa zielone[9] (czytaj też: Dossier, Uzdrawiający detoks).

**Jeśli chcemy, by efekty kuracji oczyszczającej organizm nie zniknęły zaraz po jej zakończeniu, sięgajmy po żywność ekologiczną, a przede wszystkim wykluczmy ze swojego menu fast foody i wysokoprzetworzone jedzenie, zawierające konserwanty, sztuczne barwniki i polepszacze smaku, a także zrezygnujmy z napojów gazowanych**

Fot. turkus



eprasa.pl f6c1b98304

## Home office – nowe wyzwanie dla naszej formy

Pomimo zniesienia większości obostrzeń pandemicznych wielu pracodawców nie zrezygnowało z pracy zdalnej. Ten nowy model aktywności zawodowej szybko się przyjął i pomimo wielu obaw okazał się efektywny i oszczędny z punktu widzenia pracodawców. Jednak od strony pracowników, którzy zaczęli właśnie 3. rok pracy zdalnej, sytuacja nie jest już taka kolorowa. Z danych opublikowanych w 2021 roku w Monitorze Rynku Pracy, opracowanym przez firmę Randstad, wynika, że aż 26% zdalnych pracowników musi wykonywać pracę również w godzinach nadliczbowych, choć w biurze mieścili się w godzinach pracy. Co 5. deklaruje również, że nie udaje mu się zachować równowagi życiowej podczas pracy zdalnej i widzi potrzebę skorzystania z pomocy fizjoterapeuty, masażysty czy okulisty. Co ciekawe, aż 22% zdalnych pracowników odczuwa potrzebę konsultacji z psychologiem. Łatwo zadbać o kondycję, jeśli wychodzimy z domu, czujemy się psychicznie zmotywowani do działania, dbamy o kontakty społeczne, uczęszczamy na siłownię czy mamy czas na spacer po pracy. Jak to jednak zrobić, gdy spędzamy dzień w piżamie przed komputerem, zamknięci w czterech ścianach własnego domu, a by podołać zadaniom, pracujemy praktycznie non stop? I na to są, na szczęście, sposoby.

- **Pracuj w stałych godzinach** – choć jesteś w domu, pracuj jak w biurze, wyznaczając sobie godziny pracy, odpoczynku i na kontakt z rodziną. Unikaj pracy w nocy. Trzymanie się harmonogramu ureguluje twój rytm dobowy i poprawi kondycję psychiczną.
- **Stwórz sobie ergonomiczne stanowisko pracy** – laptop trzymany na kolanach czy praca w łóżku szybko odbija się niekorzystnie na zdrowiu i wydajności pracy. Dlatego zadbaj o to, by komputer stał na dobrze oświetlonym, najlepiej światłem naturalnym, biurku, w odpowiedniej odległości od oczu. Kup też dobry fotel, który odciąży kręgosłup. Unikniesz dzięki temu bólu pleców i barków oraz problemów ze wzrokiem.
- **Rób przerwy** – w biurze robimy przerwy na kawę czy chwilę rozmowy ze współpracownikami, więc tak samo postępujmy w domu. Co godzinę wstań, przejdź się po mieszkaniu, zrób sobie małą czarną albo wykonaj kilka prostych ćwiczeń rozciągających, latem wyjdź na balkon i pooddychaj głęboko świeżym powietrzem. Dzięki temu poprawisz krążenie i dotlenisz organizm.
- **Wietrz pomieszczenia** – niedostatek tlenu sprawia, że czujemy się zmęczeni, zniechęceni i rozdrażnieni, a to z kolei negatywnie odbije się na naszym zdrowiu psychicznym. Dlatego, jeśli to możliwe, pracuj przy otwartym oknie, w dobrze wywietrzonym pokoju. Dobrze natleniony mózg pracuje wydajniej.
- **Po pracy znajdź czas na relaks** – i to najlepiej relaks w ruchu. Idź na basen, spaceruj, pobiegaj po parku, spędź aktywnie czas z rodziną. Same ćwiczenia nie tylko pomogą ci utrzymać dobrą formę fizyczną, ale także psychiczną. Wydzielane podczas wysiłku endorfiny poprawiają samopoczucie i pomagają zapanować nad stresem. Co ciekawe, już godzina aktywności fizycznej dziennie jest doskonałym sposobem na zapobieganie wypaleniu zawodowemu.
- **Nie podjadaj** – łatwy dostęp do kuchni pełnej smakołyków szybko może okazać się zgubny dla figury i kondycji. Dlatego przygotuj sobie śniadanie i zdrowe przekąski na później z samego rana, by nie odczuwać potrzeby biegania co chwila do kuchni. Dzięki zdrowym, pełnym witamin, mikroelementów i aktywnych składników roślinnych przekąskom, możesz wspomóc pracę układu trawiennego, odżywić mikrobiotę i ograniczyć negatywny wpływ stresu na swój organizm[13]

eprasa.pl f6c1b98304

**Stosując zioła moczopędne, trzeba pamiętać o piciu dużej ilości płynów, a najlepiej słuchać swojego organizmu i sięgać po wodę lub inny zdrowy napój za każdym razem, gdy odczuwamy pragnienie**

## 5. Wzmocnij układ krążenia

To właśnie on jest kluczem do dobrej formy, jako że dzięki niemu tkanki organizmu są zaopatrywane w tlen i składniki odżywcze oraz mogą usuwać metabolity. Jakkolwiek byśmy zatem próbowali wzmacniać organizmu, dbać o jego zdrowie i wspomagać w chorobie, bez zdrowego serca i naczyń ani rusz. Od czego zacząć wzmacnianie układu krwionośnego? Ogromne znaczenie ma w tym przypadku picie dużych ilości wody, a ponadto...

### Przejdź na dietę

Każdy wie, że serce potrzebuje zdrowej diety, tylko jaka jest dla niego najlepsza? Kardiolodzy są tu zgodni – dieta śródziemnomorska. Królują w niej świeże warzywa i owoce, ryby i zdrowe oleje, a spożywanie mięsa, wyłącznie chudego, dopuszcza tylko raz na jakiś czas. Latem na szczęście nie brakuje nam rodzimych produktów i każdy znajdzie wśród nich coś dobrego dla siebie. Dodatkowo powinniśmy zadbać o to, by w naszej diecie znalazły się także składniki potrzebne komórkom śródbłonka (wyściełającym naczynia krwionośne) do regulowania przepływu krwi, a zwłaszcza L-arginina (jaja, mleko i jego przetwory, soja, żelatyna, dynia). Z kolei witamina C i rutyna (ruta zwyczajna, perełkowiec japoński, berberys pospolity, kwiaty czarnego bzu) uszczelniają naczynia krwionośne i zapobiegają tworzeniu się blaszki miażdżycowej, a resweratrol (ciemne winogrona, czarna porzeczka) przeciwdziała rozwojowi nadciśnienia tętniczego.

### Obniż poziom cholesterolu

Najczęstszą przyczyną problemów z krążeniem, powiązanych z rozwojem miażdżycy i nadciśnienia, jest wysoki poziom cholesterolu. Co gorsza, coraz częściej tę przypadłość diagnozuje się nawet u 20-latków. A jej przyczyną jest dieta bogata w niezdrowe tłuszcze.
Natura wyposażyła nas w doskonały mechanizm obronny przed nadmiarem cholesterolu, z czego jednak nie wszyscy zdają sobie sprawę: jeśli jednocześnie w naszym jelicie znajdzie się zarówno cholesterol, jak i jego zdrowe, roślinne odpowiedniki, zwane fitosterolami, szybciej wchłaniają się te drugie, jednocześnie blokując przenikanie cholesterolu do krwi – jego nadmiar zostaje wtedy usunięty wraz z kałem. Dlatego w naszej diecie nie powinno zabraknąć żywności funkcjonalnej, takiej jak masła czy margaryny, wzbogacane właśnie fitosterolami.

### Zażywaj ruchu

I to jak najwięcej. Nasz organizm został bowiem tak skonstruowany, że wszystkie narządy pracują wydajnie, gdy przebywamy w pozycji pionowej (najlepiej działa wtedy również nasz mózg) i pozostajemy w ruchu. Jest on niezbędny do utrzymania prawidłowego ciśnienia krwi i ukrwienia tkanek, a także wspiera obieg krwi w nogach (krew popychana jest ku sercu dzięki masażowi pracujących mięśni) i wymianę gazową (w czasie ruchu głębiej oddychamy i więcej krwi przepływa przez płuca, pobierając tlen). Każdy ruch, nawet w najmniejszej dawce, wpływa korzystnie na cały układ krwionośny.

### Wspomóż serce

Dodając do diety tłuste ryby, olej rzepakowy lub oliwę, możemy zapobiegać chorobie niedokrwiennej serca i miażdżycy poprzez uzupełnianie niedoborów kwasów omega-3. Nie tylko obniżają one ciśnienie krwi, ale także zapobiegają powstawaniu zakrzepów i regulują rytm pracy serca. Z kolei zielone warzywa, sery, rośliny strączkowe i pomarańcze zawierają kwas foliowy, kontrolujący poziom homocysteiny, której wysokie stężenie prowadzi do powstawania zmian miażdżycowych i utraty elastyczności naczyń krwionośnych, w tym odżywiających serce naczyń wieńcowych. Z kolei ekstrakt z sosny nadmorskiej i gotu kola zmniejszają ryzyko zawału, zapobiegając powstawaniu skrzepów i usprawniając przepływ krwi w naczyniach krwionośnych[10]. Korzystny wpływ na układ sercowo-naczyniowy wywiera również silny przeciwutleniacz, pirolochinolinochinon (PQQ), nazywany ze względu na swoje właściwości nowym koenzymem Q10. Chroni on mitochondria, których najwięcej zawiera serca, przed uszkodzeniami oksydacyjnymi.

Fot. silviarita



eprasa.pl f6c1b98304

Fot. RtaE

## 6. Odkwaś organizm

Nie ma mowy o odzyskaniu i utrzymaniu dobrej formy, jeśli męczy nas zgaga, mamy bóle mięśni, jesteśmy zmęczeni i nie potrafimy się na niczym skoncentrować bądź co chwila biegamy do toalety z powodu kłopotów gastrycznych.

### Błonnik ma zdolność wiązania i usuwania niektórych toksyn z organizmu

Trudno też o motywację do zmian, jeśli pomimo podejmowanych wysiłków widzimy w lustrze ziemistą cerę i zmęczoną twarz oraz przerzedzone włosy. Objawy te nie muszą być zwiastunem choroby, ale mogą świadczyć o zaburzeniu równowagi kwasowo-zasadowej, do czego dochodzi m.in. wskutek stosowania niewłaściwej diety, nadmiernego spożycia alkoholu i kawy czy palenia papierosów.
Przekłada się to na niekorzystne zmiany w metabolizmie komórek. Pomocne w odkwaszaniu organizmu okazuje się jego prawidłowe nawodnienie i wspieranie pracy nerek. Ogromne znaczenie ma również odpowiednie natlenienie krwi, dlatego należy jak najwięcej przebywać i ćwiczyć na świeżym powietrzu i wietrzyć pomieszczenia, a także oddawać się medytacji, która jest powiązana ze skupieniem się na prawidłowym oddechu. W naszej diecie powinny się znaleźć produkty odkwaszające, a paradoksalnie na pierwszym miejscu znajduje się wśród nich... sok z cytryny. Wiele osób chcących odkwasić organizm zaczyna każdy dzień właśnie od wypicia szklanki wody ze świeżo wyciśniętym sokiem z cytryny – warto iść w ich ślady. Ponadto odkwaszająco działają kasze, a szczególnie kasza jaglana i gryczana, oraz warzywa (marchew, pietruszka, kalafior, ziemniaki, brokuły, pomidory, seler) i owoce (rokitnik,

REKLAMA

eprasa.pl f6c1b98304

## Odchudzające warzywa

Zakwaszenie organizmu może być przyczyną braku efektów każdej diety odchudzającej, a nawet prowadzić do zwiększenia masy ciała i zmniejszenia skuteczności wspierających odchudzanie suplementów. Warto spożywać warzywa o właściwościach alkalizujących, do których należą: kalafior, seler naciowy, kapusta, kalarepa, sałata, brokuły, szparagi, cukinia, bakłażan, szpinak, ogórek, seler, pomidor i cebula

arbuz, aronia, banany), najlepiej spożywane na surowo lub po krótkiej obróbce termicznej. Równowagę kwasowo-zasadową pomagają przywrócić także napary z liści mięty, pokrzywy lub melisy, a także z kwiatów rumianku oraz szałwii i czystka[11].

## 7. Ureguluj metabolizm i schudnij

Pragnieniem wielu osób jest zmniejszenie masy ciała, ale zanim podejmiemy decyzję o przejściu na dietę wyszczuplającą, warto sprawdzić, czy faktycznie mamy nadwagę. W tym celu najlepiej wyliczyć swoje BMI, czyli body mass index – indeks masy ciała. Stosuje się go już prawie 200 lat! Wystarczy masę ciała podzielić przez wzrost do kwadratu i otrzymany wynik sprawdzić w specjalnej tabeli. Waga prawidłowa mieści się w zakresie od 18,5 do 24,9. Wskaźniki o mniejszej wartości świadczą o niedowadze, a o wyższej – o nadwadze. Wskaźnik 30 i większy dowodzi otyłości. Jeśli zatem twój wynik oznacza konieczność zmierzenia się z nadmiarowymi kilogramami, działaj[12].

### Zadbaj o prawidłowe tempo metabolizmu

To tylko pozornie proste zadanie. Uregulowanie tempa metabolizmu nie zawsze wiąże się z jego podkręceniem, tymczasem przyjęło się sądzić, że tak jest i że każdy powinien, z korzyścią dla zdrowia, przyspieszyć swój metabolizm. Tymczasem do odzyskania dobrej formy, zdrowia i figury nie zawsze jest to konieczne, często wystarczy wyrównanie w organizmie niedoborów składników odżywczych i zadbanie o jego powrót do stanu zdrowej równowagi. Chodzi m.in. o przywrócenie równowagi kwasowo-zasadowej za pomocą diety i aktywności fizycznej, która dodatkowo zapewni prawidłową cyrkulację krwi, a także o zwalczanie skutków stresu oraz uzupełnianie w organizmie zasobów witamin i makro- oraz mikroelementów, zwłaszcza witamin z grupy B, cynku, chromu i magnezu. Witaminy z grupy B są ważnymi kofaktorami, czyli substancjami niezbędnymi do przeprowadzania reakcji enzymatycznych, zachodzących na wielu szlakach metabolicznych, w tym także tych, które prowadzą do wytworzenia energii w procesie spalania glukozy lub kwasów tłuszczowych, pobranych z tkanki tłuszczowej. Dlatego nie możemy o tych witaminach zapominać, jeśli chcemy zachować lub odzyskać wymarzoną sylwetkę. Podobną funkcję pełni cynk, który reguluje m.in. pracę ponad 200 enzymów, a ponadto wspomaga utrzymanie wspomnianej już równowagi kwasowo-zasadowej i przyczynia się do prawidłowego wykorzystania składników odżywczych, dostarczanych do organizmu z pokarmem. Chrom bierze udział w przemianach glukozy i tłuszczów, dlatego bez niego niemożliwe jest skuteczne uregulowanie metabolizmu oraz pozbycie się zbędnych kilogramów. Warto jego działanie wspomagać poprzez przyjmowanie berberyny, która nie tylko reguluje tempo metabolizmu, ale także aktywuje enzymy odpowiedzialne m.in. za spalanie tłuszczów i wykorzystanie glukozy, a ponadto zmniejsza, podobnie jak chrom, apetyt na słodycze. Magnez bierze zaś udział w wytwarzaniu insuliny, hormonu kontrolującego tempo przemian glukozy i jej poziom we krwi. Nie bez znaczenia jest również to, że pierwiastek ten przyczynia się m.in. do prawidłowego funkcjonowania mięśni, a to dodaje nam sił, i wspiera układ nerwowy, co przeciwdziała przewlekłemu zmęczeniu i ma znaczenie

**BIBLIOGRAFIA**


1. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18758272/
2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2568977/
3. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30570106/
4. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32272859/
5. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22301329/
6. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3991026/
7. https://newatlas.com/interstitium-new-organ-discovery/53981/
8. https://www.sciencealert.com/feeling-fatigued-after-a-bout-of-covid-here-s-five-tips-on-how--to-deal-with-it
9. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26026145/
10. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4248376/
11. https://www.theholistichealthapproach.com/blog/finding-ph-balance
12. https://ncez.pzh.gov.pl
13. https://www.randstad.pl/strefa-pracownika


Fot. ponce_photography

Fot. sansoya



eprasa.pl f6c1b98304

dla naszego samopoczucia psychicznego. Ponadto warto zadbać o odpowiedni poziom hormonów zawiadujących tempem metabolizmu, a w szczególności hormonów tarczycy. Ten ważny narząd do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje przede wszystkim jodu w dawce 150 mcg dziennie. Jego najważniejszym źródłem są ryby morskie, woda mineralna i jodowana sól – przy czym należy pamiętać, że nadmiar soli może szkodzić układowi krążenia. Czy Polacy są narażeni na niedobory tego pierwiastka? Głównym dostarczycielem wdychanego przez nas jodu jest Bałtyk, więc im dalej od niego mieszkamy, tym większe jest prawdopodobieństwo ich wystąpienia. Mieszkańców północnych województw ten problem raczej nie dotyczy, ale na Śląsku, Podkarpaciu i w Małopolsce lekarze często zalecają swoim pacjentom dodatkową suplementację jodem i selenem, niezbędnym do przemiany hormonów tarczycy z formy metabolicznej nieaktywnej w aktywną[12].

## Ćwicz regularnie

Zarówno metabolizm, jak i trawienie potrzebują ruchu. Podczas ćwiczeń nie tylko zwiększa się zużycie energii, które prowadzi do redukcji masy ciała, ale wydziela się też mnóstwo substancji regulujących metabolizm, w tym metabolizm węglowodanów, który w kontekście przemian energetycznych i odchudzania jest najważniejszy. Ruch chroni przed insulinoopornością i cukrzycą typu 2, ponieważ normalizuje poziom glukozy we krwi, reguluje wykorzystywanie rezerw energetycznych i wpływa na wydzielanie hormonów. Ponadto ćwiczenia pobudzają perystaltykę jelit, dzięki czemu korzystnie wpływają na trawienie, wchłanianie i wydalanie szkodliwych metabolitów. Zasadniczo przyjmuje się, że każda dawka ruchu, nawet najmniejsza, jest zdrowa. Ważne, by rodzaj aktywności dopasować do własnych możliwości i upodobań – chętniej bowiem utrzymamy zdrowy nawyk, jeśli będzie nam on sprawiał przyjemność. Metabolizm dobrze regulują takie zajęcia sportowe jak pływanie, gimnastyka czy aerobik lub pilates. Jeśli pragniemy i powinniśmy pozbyć się zbędnych kilogramów, doskonale sprawdzą się bardziej zaawansowane formy ćwiczeń, takie jak HIIT (ang. high intensity interval training), czyli trening interwałowy wysokiej częstotliwości, wymagający na przemian dużego i małego wysiłku (łączy np. trucht ze sprintem), a także trening cardio, polegający na praktykowaniu dowolnej aktywności (jogging, pływanie, jazda na rowerze) przez dłuższy czas, czy trening siłowy, będący połączeniem cardio z ćwiczeniami siłowymi (martwy ciąg, przysiady, podciąganie) oraz kalistenika, polegająca na treningu oporowym opartym na ćwiczeniach z wykorzystaniem własnej masy ciała (brzuszki, pompki, mostki)[12]. ■

REKLAMA

eprasa.pl f6c1b98304

**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. 86), 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.

### Sposób na poważny problem okulistyczny

# Przewlekłe zapalenie błony naczyniowej oka Przypadek Caroli

TEKST **SARAH MYHILL**

Carola (lat 80) cierpiała na przewlekłe zapalenie błony naczyniowej (pierwotnie zdiagnozowanej jako zapalenie tęczówki – łac. *iris*) już jako młoda kobieta, a dokładnie: odkąd zaszła w ciążę. Iris to imię greckiej bogini tęczy i często używa się go do określenia okręgu o intensywnych barwach, jak te na pawich piórach. Fakt, że nazwa jej schorzenia pochodziła od greckiej bogini, był dla Caroli, która zgłosiła się do mnie z kompletnie zaćmionym wzrokiem, niewielkim pocieszeniem. Przez dziesiątki lat leczono ją kroplami do oczu na bazie sterydów (które są silnymi lekami o działaniu przeciwzapalnym), ponieważ nie udało się stwierdzić przyczyny dolegliwości. Uznano, że w tej sytuacji sterydy to najlepsze rozwiązanie. Faktycznie, jest ono powszechnie stosowane w takich przypadkach. Ważne jest jednak to, by upewnić się, czy pacjent nie cierpi na owrzodzenie rogówki, ponieważ w takim przypadku podanie sterydów mogłoby spowodować jej uszkodzenie i skutkować ślepotą.

### Kolejny problem

Drugą przypadłością, którą Carola chciała ze mną omówić, była przewlekła białaczka limfocytowa (ang. chronic lymphocytic leukemia – CLL; choroba zaliczana do nowotworów krwi, która występuje u osób dorosłych, częściej u mężczyzn niż kobiet; prawdopodobieństwo zachorowania wzrasta z wiekiem – zaledwie 15% diagnozowanych przypadków dotyczy osób, które mają mniej niż 50 lat, a średnia wieku pacjentów wynosi 65–70 lat).
Mniej więcej w 50% przypadków nie obserwuje się początkowo żadnych objawów mogących wskazywać na rozwój choroby. Diagnozuje się ją najczęściej dopiero wtedy, gdy chory wykonuje badanie morfologii krwi z innego powodu. Charakterystyczne jest zwiększenie się liczby nieprawidłowych limfocytów.

### Groundhog to podstawa

Wirusy odgrywają istotną rolę w wielu białaczkach i chłoniakach, a wirusy opryszczki są szczególnie szkodliwe. Zaczęłyśmy oczywiście od wprowadzenia metody Groundhog, ze szczególnym uwzględnieniem diety ketogenicznej i witaminy C, by poprawić tolerancję jelit. Efekty okazały się znakomite. Mimo że Carola nie stosowała żadnej tradycyjnej terapii, liczba białych krwinek stopniowo się zmniejszała. Nadal cierpiała jednak na nawracające ataki zapalenia błony naczyniowej oka, a mnie wciąż martwił fakt, że potrzebowała kropli do oczu ze sterydami. Mogły one bowiem, nawet po pozytywnym wyniku



eprasa.pl f6c1b98304

**Przewlekła białaczka limfocytowa**, którą również zdiagnozowano u Caroli, jest najczęściej rozpoznawanym rodzajem białaczki w Europie i Ameryce Północnej, ale jej przyczyna nie jest znana. W około 10% przypadków okazuje się, że w rodzinie pacjenta występowały wcześniej podobne nowotwory. Ze statystyk wynika, że choroba ta jest rozpoznawana u 4 osób na każde 100 tys. mieszkańców, ale liczba ta rośnie wraz z wiekiem (w grupie osób 60-letnich i starszych na przewlekłą białaczkę limfocytową choruje rocznie około 20 osób na każde 100 tys. osób z tej grupy wiekowej).

**Źródło:** https:www.mp.pl/pacjent/hematologia/choroby/170551,przewlekla-bialaczka-limfocytowa

konsultacji w kwestii perforacji rogówki, zwiększać ryzyko wystąpienia zaćmy, jaskry lub centralnej retinopatii surowiczej.
Pewnego dnia pojawiała się w moim gabinecie z silnym stanem zapalnym. Wtedy postanowiłyśmy zaryzykować. Przepisałam jej acyklowir 800 mg, środek przeciwwirusowy do stosowania pięć razy dziennie, i wysłałam ją bezpośrednio do specjalisty. Zanim dojechała do lekarza, ból zdążył zelżeć, a ostrość widzenia wróciła do normy. Okulista dał zielone światło dla dalszej terapii antywirusowej i wyraził zgodę na odstawienie kropli ze sterydami.

## Jest dobrze!

Specjalista przepisał Caroli acyklowir jako lek do długoterminowego stosowania. Było to w 2015 roku. Zapalenie błony naczyniowej od tamtej pory nie powróciło. Dodatkowo terapia przyspieszyła zbliżenie się liczby białych krwinek do wartości referencyjnych. Dzisiaj nie udałoby się zdiagnozować u niej CLL na podstawie badania krwi, bo jej limfocyty są obecnie w normie.

## Konkluzja

Podczas ciąży kobieta jest w stanie lekkiej immunosupresji. Ma to zapobiec odrzuceniu płodu przez organizm matki jako ciała obcego – bo, jak wiadomo, genetycznie dziecko jest w połowie swoim ojcem. To spowolnienie procesów systemu immunologicznego, czyli wytwarzania przeciwciał i komórek odpornościowych, spowodowane jest wysokim poziomem żeńskich hormonów płciowych, nazywanych również hormonami steroidowymi. Ale immunosupresja to nie żarty. W przypadku Caroli pozwoliła wirusowi opryszczki zadomowić się w jej oku. Wirus pozostanie tam już na stałe, od czasu do czasu przypominając o sobie stanem zapalnym.

Podejrzewam, że to dokładnie ten sam podły wirus dostał się do jej szpiku kostnego i wywołał białaczkę.

### Jak walczyć z chorobami zakaźnymi?

## Niesztowica i płyn Lugola Przypadek Jan

Wirus niesztowicy należy do grupy wirusów ospy, a można się go nabawić, zajmując się kozami lub owcami. Jest przyczyną niesztowicy, choroby często występującej u hodowców tych zwierząt. Co ciekawe, niesztowicą można się zarazić poprzez skażone środowisko, w którym wirus jest w stanie utrzymywać się przez wiele lat. Patogeny przedostają się do organizmu człowieka także poprzez układ oddechowy podczas obróbki wełny pochodzącej od zainfekowanych zwierząt.
U chorych przez kilka dni występuje zwykle gorączka i zapalenie błon śluzowych. Wczesnym objawem są pęcherze i krosty ze współistniejącym rumieniem, które niestety bardzo łatwo ulegają uszkodzeniom.
U Jan pojawił się szybko rosnący guzek na przegrodzie nosowej. Napełniała koryto sianem, gdy nagły powiew wiatru zerwał jego metalową pokrywę, która spadając, rozcięła jej nos i wpuściła wirusa do organizmu. Hodowcy używają zazwyczaj w takich przypadkach fioletowego spreju na zgniliznę racic, ale tym razem było to raczej niewskazane, ponieważ rana znajdowała się koło oczu. Jan zastosowała płyn Lugola 15%, czyli roztwór wodny jodu, który przeznaczony jest do odkażania skóry i przemywania ran oraz zadrapań. Tak, przez kilka dni jej nos był śmiesznego koloru, ale dzięki temu wyleczyła się zupełnie. Została tylko mała blizna po skaleczeniu. Od tego czasu Jan nie zachorowała na niesztowicę ani razu

Fot. congerdesign

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



eprasa.pl f6c1b98304

# Naturalne wspomaganie odchudzania

Nadmierna ilość tkanki tłuszczowej to nie tylko problem estetyczny. W wielu przypadkach konieczność pozbycia się kilku kilogramów ma związek ze zdrowiem. I choć trudno w to uwierzyć, jedzenie nie musi być wtedy naszym wrogiem, wprost przeciwnie, bywa sprzymierzeńcem.

TEKST **KATARZYNA TATARKIEWICZ**

Właściwości wspomagające odchudzanie mają niektóre substancje znajdujące się w popularnych przyprawach. Na przykład w czarnym pieprzu zawarta jest **piperyna**, którą można uznać za naturalny suplement diety, wspierający proces odchudzania i korzystnie wpływający na wygląd skóry poprzez udział w redukcji cellulitu[1].

## Razem i osobno

Mechanizm działania piperyny oparty jest na wytwarzaniu ciepła, podczas którego organizm spala kalorie. Dlatego jest ona zaliczana do substancji o działaniu termogenicznym, czyli tzw. spalaczy tłuszczu. Jej stosowanie przynosi korzyści nawet osobom z dużą nadwagą. Rezultaty działania piperyny są jednak widoczne dopiero po pewnym czasie, dlatego trzeba się uzbroić w cierpliwość. Ewidentnym plusem jest to, że można przyjmować ją przez długi czas. Ale uwaga, odstawienie tej substancji przy równoczesnym zaniechaniu ćwiczeń fizycznych i nieprzestrzeganiu diety natychmiast



eprasa.pl f6c1b98304

przekłada się na wystąpienie niepożądanego efektu jo-jo.
Piperyna w duecie z niektórymi substancjami aktywnymi biologicznie neutralizuje stany zapalne, będące wynikiem wystąpienia zaburzeń metabolicznych, których przyczyną jest nadwaga[2]. Co ważne, zwiększa też absorbcję wspierającej proces odchudzania kurkuminy, związku polifenolowego pochodzącego z kurkumy, popularnej przyprawy wykorzystywanej w kuchni indyjskiej, ale zyskującej coraz więcej zwolenników również u nas. Kurkumina stosowana jest także jako barwnik spożywczy.
Badania naukowe wykazują, że ekstrakt z kurkumy w połączeniu z czarnym pieprzem zmniejsza ekspresję cytokin prozaplanych w podskórnej tkance tłuszczowej, co przekłada się na zmniejszenie przewlekłego stanu zapalnego, występującego w otyłości. Naukowcy podkreślają, że efekt ten jest powiązany z bezpośrednim wpływem bioaktywnych metabolitów kurkumy i białego pieprzu na tkankę tłuszczową, a nie z powodowanymi przez te rośliny zmianami w składzie mikrobioty jelitowej[3].
**Kurkumina** wspomaga proces spalania kalorii, a tym samym zapobiega tyciu[3]. Jednak wciąż prowadzone są badania, które mają na celu dokładne sprawdzenie działania tego związku jako leku na otyłość[4]. Dzięki wysiłkom naukowców wiadomo już wszakże, że kurkumina ma właściwości antyoksydacyjne (zwalcza uszkadzające komórki wolne rodniki tlenowe), przeciwzapalne (pośrednio zmniejsza ekspresję genów powiązanych z powstawaniem białek uczestniczących w procesach zapalnych), neuroprotekcyjne i antynowotworowe. Kurkumina działa ponadto przeciwwirusowo, przeciwbakteryjnie i przeciwgrzybiczo.
Związkiem należącym podobnie jak kurkumina do termogeników jest **kapsaicyna**. Można ją znaleźć w papryczce chili, której nadaje ostry smak. Substancja ta wspomaga proces odchudzania, podkręcając metabolizm. Powoduje także zmniejszenie apetytu, a tym samym zapobiega podjadaniu między posiłkami[5]. Co istotne, nasila wytwarzanie ciepła poprzez zwiększenie wydzielania z rdzenia nadnerczy noradrenaliny i adrenaliny, która nasila spalanie tkanki tłuszczowej przez aktywację lipaz, enzymów biorących udział w trawieniu tłuszczów[6].

**Tycie to proces powiązany z rozrostem (zwiększeniem objętości) komórek tłuszczowych. Guarana, zapobiegając gromadzeniu się w tych komórkach trójglicerydów, hamuje go**

## Na mniejszy apetyt

Szansę na skuteczne zmniejszenie masy ciała mają również osoby lubiące **imbir**[7]. Ta popularna przyprawa wpływa na organizm podobnie jak czarny pieprzy i chili, a działanie występujących w niej związków termogenicznch polega między innymi na zwiększeniu spoczynkowego wydatku energetycznego.
Imbir przyspiesza także przemianę materii. Przyczynia się do wydzielania soków trawiennych, co usprawnia pracę jelit, a tym samym przeciwdziała odkładaniu się tkanki tłuszczowej i chroni przed ponownym przybieraniem na wadze.
Używając w kuchni świeżego imbiru, można nie tylko oczyścić organizm z toksyn, lecz również usunąć z jelit zalegające w nich złogi, czyli resztki produktów przemiany materii. Poprawia to w znacznym stopniu funkcjonowanie jelit i przeciwdziała wzdęciom oraz zaparciom. Regularne wypróżnienia przyczyniają się do uzyskania pozytywnych rezultatów w odchudzaniu. Co więcej, imbir wpływa na zmniejszenie łaknienia, ponieważ podwyższa w organizmie poziom leptyny, hormonu odpowiadającego za uczucie sytości. Wysyła ona do mózgu sygnał, że jesteśmy najedzeni, dzięki czemu nie sięgamy po kolejną przekąskę. Ujmując to bardziej fachowo, leptyna informuje mózg o zapasach energii w organizmie.

## Wewnętrznie i zewnętrznie

Popularnym termogenikiem jest również powszechnie dostępny **cynamon**[8]. Działając rozgrzewająco, zmusza organizm do wydatkowania energii

## Podstępny arbuz

W upalne dni, by ugasić pragnienie, chętnie sięgamy po kawałek arbuza. Nic dziwnego, owoc ten w ponad 90% składa się z wody! A ponieważ jest równocześnie niskokaloryczny (zawiera tylko 30 kcal w 100 g) i poprawia przemianę materii, uchodzi za owoc wspomagający proces odchudzania. W następstwie stosowania monodiety arbuzowej już po 3-4 dniach masa ciała zmniejsza się nawet o cztery kilogramy! Jej podstawowym założeniem jest picie dużych ilości wody, nawet do 2 litrów dziennie, i spożywanie arbuza. A to oznacza, że w gruncie rzeczy polega ona na przyjmowaniu wody bogatej w elektrolity (arbuz jest m.in. źródłem potasu, sodu, wapnia i magnezu), co sprzyja oczyszczaniu organizmu z toksycznych produktów przemiany materii i wyrównaniu w organizmie bilansu płynowego (czyli różnicy między przyjmowaną i wydalaną ilością wody), a także elektrolitowego. Innymi słowy, nasze ciało zostaje dobrze nawodnione, a jednocześnie pozbywamy się nadmiaru płynów z przestrzeni pozanaczyniowej, co likwiduje obrzęki. Dzięki temu ważymy znacznie mniej. Niestety dieta arbuzowa nie wpływa na tkankę tłuszczową, więc jeśli chcemy, aby nasz wysiłek nie poszedł na marne, musimy po jej zakończeniu odżywiać się racjonalnie i pamiętać o aktywności fizycznej, przyspieszającej metabolizm.
**WAŻNE** Arbuz należy do produktów o wysokim indeksie glikemicznym, powodujących szybki wzrost poziomu glukozy we krwi. Dlatego niektóre osoby, zwłaszcza chore na cukrzycę i zmagające się z insulinooporonością, powinny go unikać

Fot. darkeyed



eprasa.pl f6c1b98304

Termogeniki są związkami chemicznymi naturalnie występującymi w żywności, ziołach i przyprawach. Wpływają na przemianę materii i powodują niewielkie zwiększenie temperatury wewnętrznej ciała, co wiąże się z przyspieszeniem metabolizmu nawet o 25% i intensywniejszym spalaniem tłuszczu. W praktyce oznacza to, że podczas działania termogeników zamiast wydatkować na daną czynność np. 1000 kcal, spalamy ich o 250 więcej. Jeśli tej dodatkowej energii nie dostarczamy do organizmu z pożywieniem, jest ona czerpana z rezerw tkanki tłuszczowej, a wtedy chudniemy

w celu utrzymania stałej temperatury wewnętrznej. Ponadto zawarte w nim polifenole mają zdolność ograniczania przyrostu tkanki tłuszczowej, nawet w przypadku stosowania diety wysokotłuszczowej, co wykazano w badaniach na myszach. Cynamon przyczynił się ponadto do poprawy jakości flory bakteryjnej bytującej w jelitach gryzoni, a także uchronił je przed stłuszczeniem wątroby, chorobą, która objawia się odkładaniem tłuszczu w obrębie hepatocytów (komórek wątroby).
Przyprawa ta pomaga również utrzymać prawidłowy poziom glukozy we krwi. Ekstrakt z kory cynamonu poprawia w badaniach *in vivo* działanie insuliny, m.in. poprzez zwiększanie wychwytu glukozy[9].
Cynamon wspiera proces odchudzania nie tylko poprzez działanie wewnętrzne. Wykazuje również właściwości pomagające zwalczać cellulit. Balsamy do ciała zawierające olejek cynamonowy powodują miejscowe rozgrzanie tkanek i poprawiają krążenie, co zwiększa przemianę materii i przyspiesza rozkład komórek tłuszczowych.

Uchodząca za przysmak **lukrecja** także wspiera proces odchudzania. Regularne jej spożywanie może zmniejszyć ilość tkanki tłuszczowej i to bez skutków ubocznych[10]. Należy wszakże pamiętać, że nadmiar kwasu lukrecjowego, wchodzącego w skład lukrecji, może spowodować utratę potasu z organizmu, co przekłada się na wzrost ciśnienia krwi. Biorąc jednak pod uwagę wyniki badań naukowych, można zaryzykować stwierdzenie, że jednym ze sposobów na zmniejszenie masy ciała, oprócz prowadzenia regularnej aktywności fizycznej i przestrzegania zbilansowanej diety, może być... zjedzenie na deser lukrecji[11].

## Odchudzanie jedzeniem

Nasze wysiłki w hamowaniu rozwoju komórek tłuszczowych wspierają nie tylko niektóre przyprawy, lecz również produkty często goszczące na naszym stole, takie jak masło, sery, mleko i mięso przeżuwaczy (w tym wołowiny, koziny i jagnięciny). Okazuje się, że właściwości zwalczające tłuszcz ma występujący w nich **kwas linolowy** (CLA), organiczny związek chemiczny z grupy nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-6[12]. W niedawno przeprowadzonym badaniu na myszach zmodyfikował on skład ciała tych gryzoni (odzwierciedlający zawartość masy kostnej i mięśniowej, tkanki tłuszczowej oraz wody w organizmie), redukując aż o 60% tkankę tłuszczową[13].
Badania przeprowadzone z udziałem ludzi są nieco mniej obiecujące, jednakże w jednym z nich u osób, które w okresie 6–24 miesięcy przyjmowały suplementy diety zawierające CLA, stwierdzono większy ubytek masy ciała niż u uczestników przyjmujących placebo. Osoby z grupy stosującej CLA pozbywały się średnio jednego kilogram miesięcznie[14]. Badania potwierdziły w przypadku jednej z postaci kwasu linolowego, określanej jako 10-CLA, „tendencję do pozytywnego wpływu na metabolizm tłuszczów”[15].
W nabiale i mięsie wołowym oprócz kwasu linolowego znajduje się również inny związek uczestniczący w metabolizmie lipidów, a mianowicie

Fot. monicore



eprasa.pl f6c1b98304

**L-karnityna**. Jest to substancja naturalnie występującą także w komórkach naszego organizmu, powstaje z lizyny i metioniny w wątrobie, nerkach i mózgu. L-karnityna transportuje długołańcuchowe kwasy tłuszczowe do mitochondriów, gdzie ulegają one utlenieniu, a tym samym przyczynia się do powstawania energii niezbędnej do prawidłowego funkcjonowania komórek organizmu[16].
Stosowanie L-karnityny w postaci suplementów diety nasila proces spalania kwasów tłuszczowych, pochodzących m.in. z tkanki tłuszczowej. Suplementacja jest skuteczna nawet w przypadku osób ze znaczną otyłością, ale pod warunkiem, że równocześnie następuje zmiana stylu życia, obejmująca zwiększenie aktywności fizycznej, która wpływa na zapotrzebowanie energetyczne organizmu, powiązane ze spalaniem kalorii[17]. Dotyczy to jednak tylko osób, u których wcześniej występował niedobór L-karnityny. W innym przypadku nawet intensywna suplementacja nie przyniesie efektów w postaci przyspieszenia metabolizmu czy poprawy wydolności fizycznej, co wykazano w badaniu, którym objęto grupę lekkoatletów uprawiających biegi[18]. Sprzeczne wyniki charakteryzowały wczesne badania nad zdolnością L-karnityny (przyjmowanej w postaci suplementów) do zwiększania wytrzymałości organizmu. W jednym z badań wykazano, że 2-tygodniowa suplementacji L-karnityną nie przyspieszała metabolizmu tłuszczów, węglowodanów i białek podczas długotrwałych ćwiczeń kolarskich o umiarkowanej intensywności, a więc nie dochodziło pod jej wpływem do zwiększonego wydatkowania energii na trawienie[19]. W innym badaniu zaobserwowano jednak jej pozytywny wpływ na organizm w przypadku różnych patologii, w tym chorób układu krążenia, co przekładało się na poprawę kondycji fizycznej[20].
Do najskuteczniejszych naturalnych suplementów diety wspomagających odchudzanie zalicza się **berberyna**, organiczny związek chemiczny pozyskiwany z berberysu, kolczastego krzewu występującego w wielu odmianach. To alkaloid wywierający korzystny, szeroki wpływ na ludzki organizm. Charakter działania berberyny można określić jako molekularny, wpływający na funkcje pojedynczych komórek, a co za tym idzie – całych tkanek[21].

## Na wojnę z insulinoopornością

Berberyna pobudza działanie ważnego enzymu z rodziny kinaz białkowych, nazywanego kinazą białkową aktywowaną przez adenozynę monofosforanową, w skrócie AMPK[22]. Zwiększa on wrażliwość komórek na insulinę i wpływa na transport glukozy w organizmie, a tym samym jest czynnikiem zapobiegającym insulinooporności i chroniącym przed rozwojem otyłości i cukrzycy typu 2. Można powiedzieć, że w ten sposób berberyna przyczynia się do regulacji procesów metabolicznych zachodzących w organizmie[23]. Co więcej, udało się potwierdzić naukowo, że może ona wpływać nawet na zmniejszenie ekspresji genów zaangażowanych w lipogenezę, czyli proces bezpośrednio powiązany z przyrostem tkanki tłuszczowej[24].

## Wspierają mitochondria i mikrobiotę jelitową

Rośliną zdobywającą coraz większą popularność wśród osób chcących schudnąć jest **guarana**. Zawiera ona duże ilości kofeiny, która przyspiesza proces spalania tkanki tłuszczowej, a także wpływające na zmniejszenie apetytu garbniki i saponiny[25].
Jednym z podstawowych problemów w otyłości jest powiększanie się adipocytów, czyli komórek tworzących tkankę tłuszczową. Jak podają źródła, liczba komórek tłuszczowych fizjologicznie zwiększa się trzy razy: w 7–8 miesiącu życia płodowego, potem w niemowlęctwie, a wreszcie przed pokwitaniem. Szwedzcy naukowcy potwierdzili w przeprowadzonych przez siebie badaniach, których wyniki zostały opublikowane

Uzdrawianie oraz przygotowywanie herbat ziołowych jest sztuką, a nie nauką. Zioła mogą być zarówno podstawowym remedium w wielu dolegliwościach, jak i doskonałym środkiem uzupełniającym w leczeniu tradycyjnym. Medycyna alopatyczna usuwa objawy schorzeń, podczas gdy zioła dostarczają bodźca do trwałych zmian na poziomie komórkowym. Jednakże rośliny należy traktować z szacunkiem i wiedzą, pamiętając sentencję Paracelsusa: „Wszystko jest trucizną i nic nie jest od niej wolne".

**Jako zielarz-naturopata:**

- udziela konsultacji w zakresie poprawy jakości zdrowia;
- przygotowuje mieszanki ziołowe, doradza wybór suplementów;
- wskazuje metody, dzięki którym można zachować dobre zdrowie i samopoczucie.

**W swojej pracy stosuje:**

- ***Ziołowe preparaty***
Większość stosowanych preparatów roślinnych przygotowuje osobiście, według sprawdzonych receptur. Mieszanki ziołowe dostosowuje do indywidualnych potrzeb klienta.
- ***Naturalne kosmetyki bez konserwantów:***
kremy, maści, balsamy, szampony, olejki ziołowe w oparciu o własnoręcznie zebrane zioła.
- ***Litoterapię***
Naturalną metodę polegająca na leczeniu kamieniami szlachetnymi. Praca z nimi polega na przywracaniu równowagi energetycznej w ludzkim organizmie poprzez nakładanie kamieni na ciało. Do stosowania wewnętrznego poleca esencje lecznicze z kamieni mineralnych, a dla urody kremy.
- ***Terapię wodorem***
Wodór ma ogromny potencjał antyoksydacyjny i przeciwzapalny. Najbardziej nieinwazyjnym, bezpiecznym, komfortowym sposobem na przyjmowanie wodoru są inhalacje oraz picie wodoru. Zastosowanie 30-60 minut inhalacji przez przewód nosowy oraz wypicie wodorowanej wody podczas sesji przynosi maksymalne korzyści organizmowi.
- ***W swojej pracy wspomaga się starymi, sprawdzonymi metodami jak astrologia medyczna oraz chirologia.***
Astrologia medyczna przekazuje informacje na temat stanu zdrowia osoby oraz wrodzonych skłonnościach do chorób. Dzięki temu można dobrać indywidualną terapię, leki, określić właściwy moment przeprowadzenia operacji. Chirologia, czyli nauka o liniach na dłoni jest nauką znaną od 25 wieków. Dłonie są niewyczerpanym źródłem informacji na temat ludzkiego zdrowia.

**Telefon kontaktowy: 694 836 557**

Przyjmuje w Sosnowcu, w Klinice Duszy i Ciała. Tel 32/3603406, w Katowicach, w Centrum Medycyny Naturalnej i Psychoterapii. Tel 32/257 08 39

REKLAMA




eprasa.pl f6c1b98304

Pojęcie termogenezy obejmuje procesy fizjologiczne i metaboliczne, które przyczyniają się do wytwarzania ciepła i utrzymania stałej temperatury ciała. Zwiększenie wydajności tych procesów, czyli nasilenie termogenezy, jest skutecznym sposobem na pozbycie się zbędnych kilogramów. Zwiększone wytwarzanie ciepła wiąże się bowiem z większym wydatkowaniem energii przez organizm, a tym samym z wykorzystywaniem rezerw energetycznych zgromadzonych w postaci tkanki tłuszczowej. Termogenezę można przyspieszyć poprzez aktywność fizyczną, a także dzięki stosowaniu odpowiednich substancji pochodzących z żywności, czyli przedstawionych w tym artykule termogeników

w czasopiśmie „Nature", że pozostaje ona niezmienna w dorosłym życiu. Adipocyty obumierają, ale ich miejsce zajmują nowe (wykazano, że liczba komórek tłuszczowych nie zmienia się nawet u osób otyłych, które pozbyły się nadmiarowych kilogramów). Tycie jest więc procesem powiązanym nie tyle z przyrostem, ile z rozrostem (zwiększeniem objętości) komórek tłuszczowych. Guarana zaś, jak dowodzą badania, zapobiega gromadzeniu się trójglicerydów, czyli tłuszczów prostych, w adipocytach. Dzięki temu jest pomocna nie tylko w procesie odchudzania, ale także przeciwdziała powstawaniu otyłości[26].

Badania przeprowadzone na myszach potwierdzają, że przyjmowanie guarany przyczynia się do wzrostu poziomu metabolizmu energetycznego. Ponadto aktywizuje ona procesy odmładzania komórek poprzez oddziaływanie na biogenezę mitochondriów. W ten sposób pomaga kontrolować masę ciała, nawet wtedy, gdy nasz jadłospis uwzględnia w dużym zakresie produkty wysokotłuszczowe[27].

Związkiem wspomagającym odchudzanie jest także **kwas chlorogenowy**. Gdzie można go znaleźć? W zielonej kawie, czyli takiej, która nie została poddana procesowi palenia, a także w śliwkach (zwłaszcza suszonych), pokrzywie i owocach kakaowca. Jak wykazują badania, kwas chlorogenowy zapobiega wzrostowi poziomu lipidów we krwi, powiązanemu z otyłością[28]. Pozytywnie oddziałuje także na mikrobiotę jelitową, której ilościowe i jakościowe zaburzenie składu może przyczyniać się do tycia[29]. Łagodzi też zapalenia okrężnicy poprzez zwiększanie aktywności bakterii probiotycznych[30].

Mimo że pozytywne działanie omówionych związków i substancji zostało udowodnione naukowo, należy przed ich zastosowaniem skonsultować się z lekarzem, aby zyskać pewność, że stan naszego zdrowia pozwala na daną kurację. ■

**BIBLIOGRAFIA**


1. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32929825/
2. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23271695/
3. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24260564/
4. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35054828/
5. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22038945/
6. Olszewska Justyna, Kapsaicyna – lek czy trucizna? Problemy Nauk Biologicznych, Kosmos, 2010, 59
7. Maharlouei, N., Tabrizi, R., Lankarani, K. B., Rezaianzadeh, A., Akbari, M., Kolahdooz, F., Rahimi, M., Keneshlou, F., & Asemi, Z. (2019). The effects of ginger intake on weight loss and metabolic profiles among overweight and obese subjects: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Critical reviews in food science and nutrition, 59(11)
8. Pasupuleti Visweswara Rao, Siew Hua Gan (2014), Cinnamon: A Multifaceted Medicinal Plant
9. A. Khan, N. A. Bryden, M. M. Polansky, R. A. Anderson (1990), Insulin potentiating factor and chromium content of selected foods and spices
10. https://www.researchgate.net/publication/253509228_Licorice_Flavonoid_Oil_Effect_Body_Weight_Loss_by_Reduction_of_Body_Fat_Mass_in_Overweight_Subjects
11. https://www.webmd.com/diet/news/20000714/licorice-can-reduce-body-fat
12. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6413010
13. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9270977
14. https://academic.oup.com/ajcn/article/85/5/1203/4632999
15. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4429457/
16. https://phmd.pl/resources/html/article/details?id=6496&language=pl
17. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31743774/
18. Colombani P. at al., Effects of L-carnitine supplementation on physical performance and energy metabolism of endurance-trained athletes: a double-blind crossover field study,Eur J Appl Physiol Occup Physiol. 1996;73(5):434- 9. PubMed
19. Broad E.M. et al., Carbohydrate, protein, and fat metabolism during exercise after oral carnitine supplementation in humans, Int J Sport Nutr Exerc Metab. 200;18(6): 567-84
20. Kraemer W.J. et al., L-carnitine supplementation: influence upon physiological function. Curr Sports Med Rep 2008, 7(4):218-23. PubMed
21. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22842630
22. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10409121/
23. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24174332
24. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16873688/
25. Marina Monteiro Celestino et al., American herbal extracts reduce food intake through modulation of gastrointestinal hormones in overweight and obese women, Journal of Functional Foods (2017)
26. Natália da Silva Limaet at al., Modulatory Effects of Guarana (Paullinia cupana) on Adipogenesis, Nutrients, 2017
27. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29385074/
28. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32188382/
29. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30847137/
30. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28661454/


Fot. JillWellington



eprasa.pl f6c1b98304

# DOSSIER

## *Uzdrawiający detoks (1)*

Słowo „detoks" już dawno weszło do języka codziennego. Używane jest swobodnie także w celach marketingowych, a wtedy jego znaczenie jest często przekłamywane. Czym tak naprawdę jest detoks i na czym polega rzetelna kuracja oczyszczająca organizm? Co najnowsze badania mówią o chelatacji, uznawanej dotąd za najskuteczniejszą metodę usuwania z organizmu szkodliwych metali ciężkich? Jakie produkty spożywcze mają właściwości detoksykacyjne? Dlaczego detoks, jeśli chcemy, by przyniósł założone korzyści dla zdrowia, powinien być połączony z aktywnością fizyczną? Czy post sprzyja oczyszczaniu ciała ze szkodliwych substancji? Odpowiedzi na te pytania dostarcza nasze dossier.

### *W tym numerze:*


**38** O czym właściwie mówimy?

**40** W jaki sposób organizm pozbywa się toksyn?

**42** Detoksykacja to przede wszystkim... ograniczanie intoksykacji!

**46** W kierunku diety hipotoksycznej, czyli... zdrowej

**49** Czy poszczenie pomaga w detoksykacji?


Fot. skitterphoto

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



eprasa.pl f6c1b98304

# O czym właściwie mówimy?

MARINE DODET, NATUROPATKA, BADACZKA, TERAPEUTKA I MÓWCZYNI MOTYWACYJNA

„Jest wiosna, czas na mały detoks!", „Trzy dni detoksu – przepisy dla Ciebie!", „Jak przeprowadzić dogłębny detoks?", „Oto nowy produkt, który naprawdę działa!". Jestem pewna, że niejednokrotnie czytaliście lub słyszeliście takie hasła. Rzeczywiście, detoks stał się popularny, a nawet modny, i jest przedmiotem intensywnego marketingu, czasem niebezpiecznie zbliżającego się do oszustwa na dużą skalę.

## Marketingowy detoks to intoks(ykacja)

Przykład? Nie spodziewajcie się, że podeszwy waszych stóp zostaną poddane cudownej detoksykacji podczas moczenia w rzekomo specjalistycznym urządzeniu, w słonej wodzie, nawet jeśli potem stanie się ona rudawobrązowa (od rdzy)! Rodzi się więc pytanie, dlaczego detoks, zwłaszcza wiosną, cieszy się tak dużym zainteresowaniem. Zacznijmy od tego, że potrzeba oczyszczenia organizmu pojawia się u wielu osób już na początku roku kalendarzowego, zaraz po świętach Bożego Narodzenia i karnawale, który stwarza okazję do zabawy, ale też do biesiadowania przy suto zastawionym stole. Mówiąc żartobliwie, wygląda to tak, jakby wysiłek włożony w detoksykację organizmu miał być pokutą za kulinarne grzeszki.

Z kolei wiosenny detoks służy na ogół przygotowaniu sylwetki do lata i noszenia bikini. Diety wyszły z mody (i dobrze!), ale zastąpiły je kuracje oczyszczające, określane także (czyżby ze względu na poprawność polityczną?) jako przywracające równowagę żywieniową. Tak czy inaczej to dwie formuły, pod którymi kryją się najczęściej restrykcyjne i hipokaloryczne sposoby odżywiania...

A jednak z fizjologicznego punktu widzenia detoksykacja jest rzeczywiście podstawowym mechanizmem organizmu, zapewniającym mu przetrwanie i zachowanie homeostazy, czyli zdrowej równowagi. Dlatego też w następnych artykułach dogłębnie się nim zajmiemy.

## Detoksykacja, definicja

Zgodnie z wiedzą medyczną detoksykacja (a nie „detoksyfikacja", która jest chybioną adaptacją angielskiego słowa „detoxification") odnosi się do procesów służących organizmowi do dezaktywacji zarówno toksycznych substancji endogennych, jak i pochodzących z zewnątrz. Mówiąc w uproszczeniu, stają się one dzięki temu mniej toksyczne i często (bardziej) rozpuszczalne w wodzie, co umożliwia ich wydalenie z moczem.

Powstające w organizmie substancje toksyczne są skutkiem ubocznym zachodzących w naszym ciele naturalnych procesów metabolicznych, a także wynikiem metabolizmu naszych „lokatorów". Na przykład bakterie zasiedlające nasze jelita regularnie wytwarzają toksyny, które musimy unieszkodliwić. Ze względu na sposób uwalniania można je podzielić na egzotoksyny, czyli toksyczne białka wydzielane przez bakterie na zewnątrz jako produkty metabolizmu bakterii, i endotoksyny (kompleksy wielocukrowo-białkowo-lipidowe, które są wbudowane w zewnętrzną błonę niektórych bakterii i odpowiadają m.in. za wystąpienie gorączki czy rozwój stanu zapalnego).

Toksyny pochodzące z zewnątrz, nazywane również ksenobiotykami, to różnego pochodzenia substancje, które wykazują aktywność biologiczną i wykazują działanie potencjalnie niebezpieczne dla organizmu. Kategoria ta obejmuje wszystkie pestycydy, leki, dodatki do żywności i zanieczyszczenia środowiska (zarówno pochodzenia organicznego, jak i nieorganicznego) oraz metale ciężkie. Ksenobiotyki powodują zaburzenia endokrynologiczne i immunologiczne oraz nasilają działanie czynników zakaźnych. Ich toksyczność ujawnia się już przy bardzo małych stężeniach. Dodajmy, że za „metaboliczną" detoksykację jest odpowiedzialny nasz kluczowy organ, czyli wątroba.

**Detoksykacja jest niewątpliwie jednym z najważniejszych mechanizmów organizmu, zapewniającym mu zachowanie homeostazy, czyli równowagi wewnętrznej**



eprasa.pl f6c1b98304

Fot. congerdesign

## Prawdziwa intoksykacja!

Trudno zaprzeczyć, że mamy do czynienia z drastycznym wzrostem ilości wchłanianych przez nas zanieczyszczeń. Stwierdza się ich obecność we krwi, w tłuszczach, w mleku matki, w moczu... To powinno budzić nasz niepokój.
Wiele badań wykazuje, że nieustannie rośnie liczba substancji toksycznych, których skutki oddziaływania na organizm są wciąż słabo znane. Pestycydy chloroorganiczne, polichlorowane bifenyle (PCB), bromowane środki zmniejszające palność i dioksyny – to zanieczyszczenia dnia wczorajszego (z czasów utrzymującego się przez 30 lat powojennego boomu gospodarczego), których śladowe ilości są obecne w środowisku do dziś. W ostatnich latach doszły jeszcze wszelkie plastyfikatory (bisfenol A, ftalany), parabeny, detergenty, perfumy, kosmetyki, farby i przeróżne dodatki do żywności, nie mówiąc już o pestycydach, których nazwy się zmieniają, ale skutki działania pozostają te same.
Równocześnie z inwazją tych związków chemicznych nastąpiła eksplozja chorób cywilizacyjnych. Choroby te mają oczywiście wieloczynnikowe podłoże i wiążą się z predyspozycjami genetycznymi, jednak ekspresja genów zależy w dużej mierze od środowiska, w jakim żyjemy, a ono staje się coraz bardziej chemiczne. Nawiązuję tutaj do epigenetyki, która bada, jak nasze nawyki żywieniowe, nasze „nadmiary" i niedobory, nasza higiena życia i wszelkie zanieczyszczenia środowiska modyfikują ekspresję tych genów i aktywację następujących programów: „rak", „cukrzyca", „otyłość", „niepłodność" czy „autyzm". Jak więc moglibyśmy nie zadawać sobie pytania o nasze fizjologiczne zdolności do zapanowania nad tą masową ekspozycją na substancje, które są nam ewolucyjnie obce? Czy moglibyśmy wówczas wspomagać wątrobę, ten niezwykły organ filtrujący, w pracy detoksykacyjnej? Albo wspierać inne organy odpowiedzialne za usuwanie ubocznych produktów przemiany materii, czyli nerki, skórę, jelita czy płuca?
A tak na marginesie, to, o czym tutaj mówimy, nie jest detoksykacją polegającą na oczyszczaniu organizmu z toksyn, które są pozostałością po przyjmowanych substancjach psychoaktywnych. W jej trakcie pacjentowi uzależnionemu od alkoholu czy substancji odurzających podaje się m.in. płyny i witaminy, które mają usunąć zaburzenia gospodarki wodno-elektrolitowej, definiowane jako upośledzenie homeostazy organizmu wskutek nieprawidłowej podaży wody i niewłaściwego stężenia elektrolitów w ciele, takich jak jony potasu, sodu, wapnia i magnezu. Ale to już inny temat.



eprasa.pl f6c1b98304

# W jaki sposób organizm pozbywa się toksyn?

Wątroba waży średnio 1,4 kg i jest najcięższym organem w naszym ciele. Co ważniejsze, pełni w nim istotne funkcje i ma kluczowe znaczenie dla naszego zdrowia. A jednak większość z nas wie o niej niewiele...

**MARINE DODET, NATUROPATKA, BADACZKA, TERAPEUTKA I MÓWCZYNI MOTYWACYJNA**

Wątroba jest najbardziej znana z tego, że wydziela żółć, substancję wspomagającą trawienie i wchłanianie tłuszczów oraz niektórych witamin (między posiłkami żółć gromadzi się w pęcherzyku żółciowym, skąd jest uwalniana w odpowiedzi na posiłek). Przypomnijmy więc, czym jeszcze zajmuje się ten organ i jakie to ma znaczenie dla naszego zdrowia.

## Wątroba, centrum metabolizmu naszego ciała

Nie będę tutaj szczegółowo omawiać jej rozmaitych funkcji, które nie należą do tematu, ale warto wiedzieć, że wątroba bierze udział w metabolizmie węglowodanów, lipidów i białek. Jej komórki odgrywają szczególnie ważną rolę w utrzymaniu prawidłowego poziomu cukru we krwi. Magazynują one część trójglicerydów, syntetyzują cholesterol i jego transportery, wytwarzają ATP (związek o nazwie adenozyno-5′-trifosforan, będący głównym źródłem energii nadającej się do wykorzystania przez komórki) oraz większość białek krwi (w tym niezbędne do jej krzepnięcia). Wyspecjalizowane komórki wątroby biorą również udział w mechanizmach odpornościowych. Wątroba pewne substancje magazynuje (witaminy: A, B12, D, E i K, żelazo czy miedź), a inne usuwa z organizmu za pomocą żółci (np. bilirubinę, produkt odpadowy zużytych czerwonych krwinek, i leki, takie jak penicylina, erytromycyna czy sulfonamidy).

**Wątroba rozkłada i neutralizuje toksyny, metabolizuje leki, alkohol i inne szkodliwe substancje**

**Zdrowy organizm jest w stanie sam oczyszczać się z toksyn. Poza wątrobą w procesie detoksykacji uczestniczą nerki, jelita, skóra i płuca**

Oczywiście organ ten uczestniczy także w detoksykacji organizmu, neutralizuje bowiem toksyny i odpowiada m.in. za dezaktywację hormonów, zarówno pochodzących z zewnątrz, jak i wytwarzanych przez organizm. Nie zapominajmy, że ze względu na swoje wyjątkowe umiejscowienie w naszym ciele, wątroba aż 70% swojego zaopatrzenia w krew otrzymuje przez żyłę wrotną, która jest w rzeczywistości połączeniem żyły krezkowej górnej oraz żyły śledzionowej. To właśnie te dwie żyły za pośrednictwem wielu mniejszych łączą się z takimi narządami jak jelito cienkie i grube, żołądek, śledziona, trzustka, a także pęcherzyk żółciowy. Innymi słowy, wątroba jest pierwszym organem filtrującym, przez który przechodzą nowo przyswojone składniki odżywcze, ale również ksenobiotyki czy bakterie jelitowe i wydzielane przez nie toksyny, przenikające do krwiobiegu przez nieszczelną błonę śluzową jelit.

## Detoksykacja wątrobowa

Proces detoksykacji obejmuje trzy fazy. W fazach I i II, które zachodzą bezpośrednio w wątrobie, bierze udział wiele różnych enzymów, które są zdolne do swoistego modyfikowania danych cząsteczek. Tak więc w fazie I dodawany jest do tych cząsteczek tlen,



eprasa.pl f6c1b98304

**Aby wątroba i inne narządy mogły prawidłowo wypełniać swoje funkcje detoksykacyjne, musimy wraz z pożywieniem dostarczać do organizmu antyoksydanty. Należy do nich m.in. kwas alfa-liponowy, występujący w brokułach, jarmużu, szpinaku i brukselce, oraz likopen, którego bogatym źródłem są pomidory. Czerwona kapusta zawiera znaczne ilości witaminy C**

tworzący miejsce aktywne toksycznego związku, które w fazie II zostaje wykorzystane do dodania pierwiastka rozpuszczalnego w wodzie. Pierwotna substancja toksyczna zostaje w ten sposób inaktywowana i staje się rozpuszczalna, dzięki czemu może być wydalona z organizmu – głównie przez nerki. Dochodzi do tego w fazie III.
Wśród najlepiej poznanych enzymów fazy I znajduje się duża rodzina enzymów cytochromu P450, które są na ogół pierwszą linią obrony wykorzystywaną przez organizm do biotransformacji ksenobiotyków, hormonów steroidowych i produktów farmaceutycznych. Zauważmy, że aktywność tych enzymów jest genetycznie uwarunkowana i zmienna u poszczególnych osobników, co tłumaczy m.in. bardzo duże międzyosobnicze różnice, jeśli chodzi o skuteczność i toksyczność zażywanych leków.
Ponadto metabolit pośredni, powstały w wyniku działania enzymów fazy I, jest niekiedy bardziej reaktywny i prooksydacyjny niż pierwotna substancja toksyczna. Równowaga między aktywnością fazy I i II określa w istocie czas, przez jaki produkty pośrednie utrzymują się w organizmie, wytwarzając wolne rodniki. Obecność wystarczającej ilości antyoksydantów (witaminy A, C, E, cynk, selen) w organizmie jest zatem niezbędna.
Ponadto enzymy fazy I i II potrzebują do pełnienia swoich funkcji kofaktorów, takich jak witaminy z grupy B, żelazo, selen, tauryna czy glutation, które muszą być dostarczane do organizmu za pomocą diety – w przeciwnym razie detoksykacja będzie znacznie mniej skuteczna.

## Ewakuacja wydalnicza

Ścieżki wykorzystywane do detoksykacji zależą od poszczególnych produktów chemicznych. Wątroba przekształca niepożądaną substancję chemiczną w mniej toksyczną formę (np. arsen jest metylowany), następnie czyni ją rozpuszczalną w wodzie, dzięki czemu może być wydalona przez nerki, lub łączy z glutationem, co umożliwia pozbycie się jej przez przewód pokarmowy za pomocą żółci. Wątroba ma również do dyspozycji metalotioneiny, białka uczestniczące w detoksykacji organizmu ze szkodliwych jonów metali (ołowiu, rtęci, kadmu) oraz w reakcji obronnej związanej ze stresem oksydacyjnym.
Dwiema głównymi drogami usuwania toksyn neutralizowanych przez wątrobę są jednak jelita i nerki. Zauważmy wszakże, że proces ten przebiega prawidłowo tylko wtedy, gdy organizm nie jest nadmiernie zakwaszony. Zatem w niektórych przypadkach konieczna jest alkalizacja, nazywana potocznie odkwaszaniem organizmu.
Warto też podkreślić, że w naszym ciele działają zaawansowane mechanizmy wydalania substancji toksycznych, a w usuwaniu tych zanieczyszczeń uczestniczą, poza wątrobą czy nerkami, także płuca, skóra i – jak już wiemy – cały układ pokarmowy.
Jednak wszystkie te narządy, a przede wszystkim wątroba, mogą prawidłowo pełnić funkcje detoksykacyjne tylko wtedy, gdy spełnione są pewne warunki:

- do organizmu muszą być dostarczane wraz z pokarmem wystarczające ilości antyoksydantów i kofaktorów;
- środowisko wewnętrzne organizmu nie może być nadmiernie zakwaszone, by nerki i jelita mogły funkcjonować optymalnie;
- nasz styl życia powinien ulec zmianie, jeśli dotychczasowy narażał nas na nadmierny kontakt z toksynami występującymi w środowisku i produktach spożywczych trafiających na nasz talerz.

Jak widać, organizm dysponuje niezwykłymi wprost mechanizmami detoksykacyjnymi, a my możemy (i powinniśmy) je wspierać.

Fot. dbreen



eprasa.pl f6c1b98304

# Detoksykacja to przede wszystkim... ograniczanie intoksykacji!

Globalne uprzemysłowienie doprowadziło do tego, że nieustannie przybywa substancji chemicznych, które zagrażają naszemu zdrowiu i z którymi mamy permanentny kontakt. W Unii Europejskiej i Stanach Zjednoczonych wykorzystuje się obecnie w różnych gałęziach przemysłu około 80 tys. środków chemicznych!

**MARINE DODET, NATUROPATKA, BADACZKA, TERAPEUTKA I MÓWCZYNI MOTYWACYJNA**

Przepisy wprowadzone w Unii w 2007 r. wymagają, aby każda tego rodzaju substancja była rejestrowana. Jednak może do tego dojść dopiero po ustaleniu, jakie zagrożenia powoduje jej stosowanie.
Do tej pory zarejestrowano około 13 tys. tych szkodników, co oznacza, że do przebadania pozostały jeszcze tysiące.
W Stanach Zjednoczonych każdego roku do artykułów żywnościowych dodaje się około dwóch tysięcy nowych substancji chemicznych, z których wiele nie zostało przebadanych pod kątem negatywnego wpływu na zdrowie. Jednak wiadomo, że niektóre syntetyczne substancje chemiczne gromadzą się w organizmie ludzkim i że ich mniejsze lub większe dawki mogą być toksyczne.

## TZO – przykład podręcznikowy!

Trwałe zanieczyszczenia organiczne, czyli TZO, są dobrze znanymi substancjami przyczyniającymi się do degradacji środowiska. Ich specyfika polega również na tym, że gromadzą się w organizmach żywych, a więc zagrażają naszemu zdrowiu. Do TZO zaliczają się m.in. polichlorowane bifenyle (PCB) i pestycydy chloroorganiczne, które są związkami stabilnymi chemicznie, a to oznacza, że są one słabo biodegradowalne i długo nie ulegają rozpadowi.
Warto porozmawiać zwłaszcza o polichlorowanych bifenylach, które są od dawna dobrze naukowo przebadane, a gromadzą się we wszystkich ogniwach łańcucha pokarmowego. Do dziś są one wykrywane w osadach rzek i strumieni, do których trafiały jeszcze w latach 70. Skażenie wody w oczywisty sposób przyczyniło się do skażenia ryb i spożywających je drapieżników, w tym człowieka. Żywność jest więc dla nas głównym zagrożeniem, jeśli chodzi o kontakt z PCB (ponad 90% całkowitego narażenia na styczność z tymi związkami). A o zawartość PCB podejrzewać możemy tłuste ryby, skorupiaki, mleko i produkty mleczne oraz jaja. Po spożyciu toksyny te gromadzą się w podskórnej tkance tłuszczowej, a także w „najtłustszych" narządach, zwłaszcza w wątrobie i mózgu, co potwierdzają badania naukowe.
Negatywny wpływ TZO na zdrowie jest dobrze udokumentowany. Powodują one stany zapalne i zwiększają stres oksydacyjny, dlatego zostały powiązane z wieloma chorobami przewlekłymi, takimi jak nowotwory, schorzenia układu krążenia, choroby neurodegeneracyjne i niektóre choroby układu oddechowego. Niedawno wykazano także, że te ksenobiotyki zmieniają metabolizm węglowodanów i zwiększają insulinooporność, przyczyniając się tym samym do powstania otyłości, dyslipidemii i cukrzycy typu 2.

## Co jeszcze działa toksycznie na organizm?

Ftalany to kolejny rodzaj związków chemicznych, na których działanie jesteśmy codziennie narażeni. Występują one w wielu produktach, w tym w kosmetykach, opakowaniach żywności, zabawkach z tworzyw sztucznych i w powłokach kapsułek niektórych suplementów diety!
Ftalany powodują problemy reprodukcyjne i rozwojowe u zwierząt laboratoryjnych i prawdopodobnie mają działanie

**Skażenie wody w oczywisty sposób przyczynia się do skażenia ryb i spożywających je drapieżników, w tym człowieka**



eprasa.pl f6c1b98304

**Aby zmniejszyć toksyczny ładunek dostarczany do organizmu wraz z pożywieniem, najlepiej wybierać żywność ekologiczną, w tym pełnoziarniste produkty zbożowe, warzywa i owoce**

antyandrogenne u człowieka. Dlatego też stosowanie niektórych z nich zostało ostatnio zakazane, szczególnie w zabawkach i innych produktach przeznaczonych dla dzieci. Jednakże bisfenol, toksyny bakteryjne i grzybicze, metale ciężkie, pozostałości pestycydów, dioksyny i środki zmniejszające palność, dodawane do wielu materiałów, a zwłaszcza tworzyw sztucznych, są stale obecne w naszym środowisku i w większości przypadków udaje im się pokonać naturalne bariery naszego organizmu, takie jak jelita, płuca czy skóra.

## Jak możemy ograniczyć z nimi kontakt?

Niełatwo to sobie wyobrazić, ale nawet wtedy, gdy bierzemy kąpiel, w wannie oprócz wody znajdują się niestety także toksyny, które mają częściowo udowodniony szkodliwy wpływ na zdrowie. I wbrew temu, co możemy niekiedy usłyszeć, nie tylko dawka czyni truciznę. W istocie trudno już zaprzeczać tzw. efektowi koktajlu, który występuje wtedy, gdy obecność jednej substancji toksycznej wzmacnia działanie innej. Ale co możemy zrobić sami, aby ograniczyć to narażenie na kontakt z toksynami, a co za tym idzie, także na intoksykację? Przede wszystkim musimy świadomie podchodzić do tego, co spożywamy, czym oddychamy i czego dotykamy...

## Pierwsza brama wejściowa: żywność

Przejdę od razu do rzeczy: żywność pochodząca z upraw ekologicznych jest znacznie mniej obciążona wszelkiego rodzaju pestycydami. Niestety nie jest ona od nich całkowicie wolna, ponieważ czasem wystarczy nieco silniejszy wiatr, aby z jednego pola trafiły na drugie. Co więcej, w rolnictwie ekologicznym stosowanie niektórych szkodliwych specyfików jest wciąż dozwolone. Wyniki badań laboratoryjnych wydają się jednak w kwestii zdrowej diety jednoznaczne: należy wybierać żywność ekologiczną, w tym pełnoziarniste produkty zbożowe, warzywa i owoce (jabłka, gruszki, brzoskwinie), jaja czy oleje z pierwszego tłoczenia. Ogólnie rzecz biorąc, warto jeść mniej, ale za to sięgać po produkty lepszej jakości, korzystne dla zdrowia.
Jeśli spożywamy produkty z upraw konwencjonalnych, trzeba pamiętać, aby kupować je u lokalnych dostawców i koniecznie w okresie ich naturalnego dojrzewania. Wykrywane pozostałości pestycydów często pochodzą bowiem z produktów stosowanych do konserwacji i transportu żywności po zakończeniu sezonu zbioru owoców czy warzyw. Ryzyko skażenia ksenobiotykami zmniejsza się także wtedy, gdy ograniczamy spożycie ryb, które gromadzą rtęć (miecznik, marlin), oraz ryb drapieżnych (tuńczyk, miętus, okoń morski, węgorz, halibut, dorada itp.).
Zachowajmy również ostrożność przy wyborze pojemników i przyborów kuchennych! Należy absolutnie unikać przechowywania żywności w naczyniach plastikowych, zwłaszcza jeśli przygotowywane przez nas potrawy zawierają tłuszcz. Nie wolno też używać plastikowych pojemników do podgrzewanie pokarmu w mikrofalówce. Należy wybierać naczynia ze szkła lub silikonu, które są materiałami obojętnymi chemicznie (ich cząsteczki nie migrują). Warto ponadto unikać tanich patelni, których powłoka szybko się rozpada i zanieczyszcza jedzenie.

Fot. sivianta



eprasa.pl f6c1b98304

**Wszystko, co nakładamy na skórę, częściowo przenika przez naskórek i dostaje się do krwiobiegu, a następnie dociera do wątroby, która musi sobie poradzić z tą niechcianą toksyczną wkładką. Nawet jeśli sięgasz po kosmetyki organiczne, uważnie czytaj etykiety**

## Środowisko wewnętrzne

Powietrze w mieszkaniach czy biurach jest obecnie tak samo, a może nawet bardziej zanieczyszczone niż na zewnątrz. Wprawdzie trudno określić skalę tego problemu, niemniej farby, kleje, płyty wiórowe, nowe meble, wykładziny i detergenty regularnie wysyłają toksyczne cząsteczki do powietrza, którym oddychamy. Co możemy sami w tej sytuacji zrobić? Przede wszystkim należy unikać stosowania wszelkich detergentów, które wcale nie są skuteczniejsze niż ocet, soda oczyszczona i kilka kropli olejku z drzewa herbacianego. Warto też zrezygnować z używania wszystkich pozornie przydatnych w domu produktów, które zawierają chemiczne dodatki, takich jak nawilżane chusteczki do mebli czy domowe odświeżacze powietrza.
Oczywiście nie wolno przeprowadzać remontu mieszkania w czasie ciąży lub zaraz po porodzie, zwłaszcza w pokoju przeznaczonym dla dziecka. Jeśli chodzi o meble, najlepiej kupować używane, z drugiej ręki, lub wykonane z surowego drewna. Błędem byłoby ponadto kupowanie dziecku zabawek z tworzyw sztucznych.

## Ratuj swoją skórę!

Która kobieta nie zaczyna dnia od nakładania na twarz i szyję kremu nawilżającego (czasem bardzo drogiego) i podkładu, następnie tuszu do rzęs, szminki, korektora na przebarwienia... Nie mówiąc już o tym, że trudno byłoby nam obyć się bez żelu pod prysznic, szamponu czy mleczka do ciała.
Tymczasem codzienne stosowanie tych kosmetyków powoduje gromadzenie się na skórze wszelkiego rodzaju substancji chemicznych, które w nich występują. A skóra nie jest nieprzepuszczalna! To, co się na nią nakłada, częściowo przechodzi przez naskórek i dostaje się do krwiobiegu, a następnie dociera do wątroby, która musi sobie poradzić z tą niechcianą toksyczną wkładką.
Najlepiej ograniczyć stosowanie produktów do higieny osobistej i wybierać tylko te, które nam nie szkodzą. Szybko przekonamy się, że szampon organiczny (włosy można także myć bez użycia szamponu), prawdziwe mydło marsylskie lub aleppo, nawilżający olej roślinny i kilka organicznych produktów do makijażu w zupełności nam wystarczą. Należy również uważać na proszki do prania, które często nie są wolne od chemicznych środków wybielających i optycznych rozjaśniaczy (aby pranie było bielsze niż biel!) oraz innych szkodliwych substancji. Niektóre z nich bywają przyczyną alergii. Detoksykacja jest zatem pierwszym krokiem do zmniejszenia źródeł nadwyżek, jak mawiają naturopaci, i zaczyna się od... upraszczania. Należy wrócić do tego, co surowe, naturalne, proste. Wybierać to, co jest dla nas dobre i bezpieczne. Zadbać o swój talerz. A to wszystko... nie jest wcale trudne!

**ŹRÓDŁA**


- Klein A.V., Kiat H., Detox diets for toxin elimination and weigth management: a critical review of the evidence, J. Hum. Nutr. Diet., 28, 2015, ss. 675-686
- Kim J.A. et al. Effects ofthe dietary detoxification program on serum R-glutamyltransférase, anthropometric data and metabolic biomarkers in adults, JL. lifestyle Med. 6, 2016, ss. 49-57
- PrJ-E Narbonne, Sang pour sang toxique, Thierry Souccar Éditions, 2010.


Fot. difotolife



eprasa.pl f6c1b98304

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.



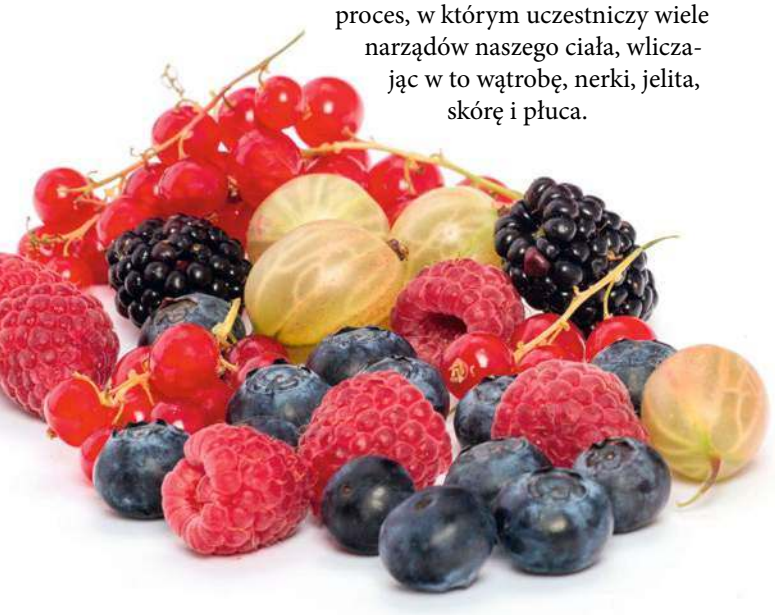
eprasa.pl f6c1b98304

# W kierunku diety hipotoksycznej, czyli... zdrowej

Detoksykacja organizmu musi iść w parze z odpowiednim sposobem żywienia. Tylko wtedy zakończy się sukcesem.

**MARINE DODET, NATUROPATKA, BADACZKA, TERAPEUTKA I MÓWCZYNI MOTYWACYJNA**

Kuracje oczyszczające przedstawiane w czasopismach to często nic innego jak czysty przekaz marketingowy, sugerujący, że możemy na co dzień jeść i robić wszystko, co chcemy, ponieważ nasz tydzień picia dużych ilości soku zastąpi wielkie wiosenne porządki w organizmie i usunie wszystkie wyrządzone mu szkody. Ciało jednak nie działa w ten sposób i wypicie trzech zielonych soków nie wystarczy, by pozbyć się toksyn nagromadzonych w ciągu roku. Oczywiście nie oznacza to, że zielone soki są bezwartościowe, ale istnieje przepaść między ich rzeczywistym działaniem a nadawaniem im magicznych mocy detoksykacyjnych. Oczyszczanie organizmu to skomplikowany proces, w którym uczestniczy wiele narządów naszego ciała, wliczając w to wątrobę, nerki, jelita, skórę i płuca.



W rzeczywistości, jeśli naprawdę chcemy przeprowadzić detoksykację organizmu i zapobiec – na ile to możliwe – patologiom związanym z intoksykacją jakimikolwiek substancjami, nie powinniśmy stosować jednorazowo jakiegoś programu oczyszczania, tylko prowadzić hipotoksyczny styl życia, wspierający te wszystkie narządy przez cały rok.

## Detoksykujący styl życia

Jest kilka elementów, które należy wziąć pod uwagę, wdrażając hipotoksyczny styl życia:

- unikanie za wszelką cenę toksyn środowiskowych (metali ciężkich, TZO, pestycydów i... dymu papierosowego);
- pobudzenie i wydalanie toksyn nagromadzonych w tkance tłuszczowej poprzez rozłożone w dłuższym czasie zmniejszanie masy ciała (jeśli mamy nadwagę), powiązane ze wspieraniem funkcji wątroby, nerek i ogólnie funkcji wydalniczych;
- zadbanie o prawidłowe funkcjonowanie przewodu pokarmowego, a zwłaszcza wątroby;
- zdrowe odżywianie i odpowiednie nawadnianie organizmu (pij dwa litry wody dziennie);
- ograniczanie stresu lub przynajmniej praca nad stresoodpornością; patrzenie z dystansem na wszystko, co się nam przytrafia;
- wystarczająca ilość i dobra jakość snu;
- dbanie o prawdziwe, satysfakcjonujące relacje z otoczeniem.

Oczywiście wybory żywieniowe, których dokonujemy na co dzień, muszą być przemyślane, jeśli chcemy żyć hipotoksycznie, czyli po prostu zdrowo.

Fot. domeckopol



eprasa.pl f6c1b98304

**Najnowsze badania potwierdzają istnienie związku między tzw. zdrowymi modelami żywienia a jakością mikrobioty jelitowej, odgrywającej ogromną rolę w zapobieganiu chorobom cywilizacyjnym, takim jak nowotwory czy schorzenia metaboliczne**

## W kierunku zdrowej diety

Obecnie termin „dieta hipotoksyczna" często odnosi się do diety Seignaleta (lub diety przodków). Charakteryzuje się ona unikaniem zmutowanych zbóż (zwłaszcza pszenicy i kukurydzy), produktów mlecznych oraz gotowania w temperaturze powyżej 110 st. C, a zaleca wybieranie żywności organicznej, olejów tłoczonych na zimno, które najlepiej spożywać na surowo, oraz suplementów zawierających witaminy, substancje mineralne i probiotyki.

Nie chciałabym jednak koncentrować się na tej jednej diecie, ponieważ istnieją także inne modele żywieniowe, które promują sposób odżywiania chroniący organizm przed substancjami toksycznymi.

To oczywiste, że sprzyjają one zdrowiu jelit, przyczyniają się do zachowania ilościowej i jakościowej równowagi mikrobioty oraz prawidłowego funkcjonowania błony śluzowej jelit, co ma zasadnicze znaczenie dla ogólnego stanu zdrowia. A o to w tym wszystkim chodzi. Najnowsze badania potwierdzają istnienie związku między tzw. zdrowymi modelami żywienia (w tym diet: Seignaleta, paleo i śródziemnomorskiej wraz z ich wszelkimi wariantami, które mogą łączyć np. dietę bezglutenową, wegetariańską i ketogeniczną) a jakością mikrobioty, odgrywającej ogromną rolę w zapobieganiu chorobom cywilizacyjnym, takim jak nowotwory czy choroby metaboliczne (cukrzyca, osteoporoza, dna moczanowa i inne).

Nie chodzi więc o to, aby rozstrzygnąć, która dieta jest tą najlepszą (wydaje się to zresztą niemożliwe, biorąc pod uwagę, jak bardzo różnimy się między sobą kulturowo i genetycznie, a przez to także „enzymatycznie"), ale by zwrócić uwagę na to, co łączy te modele żywienia i jest dla naszego organizmu najkorzystniejsze:

- brak przemysłowych i przetworzonych produktów spożywczych, preferowanie produktów surowych;
- obfitość produktów roślinnych, głównie zielonych warzyw i owoców o małej zawartości cukru;
- unikanie gotowania potraw w wysokiej temperaturze;
- codzienna obecność w menu surowych nasion oleistych (rozmaite orzechy, niesolone i nieprażone);
- dobra jakość używanych olejów: z pierwszego tłoczenia na zimno i organicznych;
- wykorzystywanie produktów organicznych, gdy tylko jest to możliwe.

Obecnie prowadzone badania skupiają się zarówno na poszukiwaniu modeli żywieniowych, jak i produktów spożywczych wykazujących zdolność do bezpośredniego przeciwstawiania się niektórym toksynom bądź modyfikowania funkcji wydalniczych narządów biorących udział w detoksykacji organizmu, a w szczególności wątroby.

## Pokarm, który działa detoksykująco

Od dawna wiadomo, że nasze zdrowie w dużej mierze zależy od tego, czym się odżywiamy. Dieta ma również decydujące znaczenie, jeśli chodzi o oczyszczanie organizmu z substancji toksycznych.

### Pierwiastki śladowe kontra metale ciężkie

Codziennie jesteśmy narażeni na toksyczne działanie metali ciężkich. Istnieją jednak mikro- i makroelementy zdolne do przeciwstawienia się większości z nich. Na przykład

Fot. Mannasource



eprasa.pl f6c1b98304

**Modele żywienia, które korzystnie wpływają na pracę wątroby i poprawiają jej zdolności detoksykacyjne, mają kilka cech wspólnych. Zalecają m.in. spożywanie produktów organicznych i stosowanie dobrej jakości olejów z pierwszego tłoczenia na zimno**

wapń zapobiega wchłanianiu ołowiu, a także zakłóca wchłanianie aluminium (którego obecność w mózgu została połączona z chorobą Alzheimera).
Dobrym źródłem wapnia są produkty mleczne, a także tofu, sardynki, zielone warzywa liściaste i rośliny strączkowe.
Cynk, występujący w dużych ilościach w owocach morza i nasionach roślin oleistych, jest antagonistą kadmu, pierwiastka niezwykle toksycznego, rakotwórczego, który gromadzi się w wątrobie i może powodować poważne problemy z nerkami. Selen to z kolei prawdziwy wróg rtęci, która jest obecna w większości produktów rybnych. Należy jednak uważać, ponieważ nadmiar selenu jest szkodliwy dla zdrowia.

## Antytoksyczne składniki żywności

Spożywanie owoców i warzyw zawierających określone składniki odżywcze, takie jak karotenoidy i flawonoidy, jest najlepszym sposobem ochrony przed chorobami przewlekłymi. Wyzwaniem pozostaje nadal określenie mechanizmu działania tego rodzaju związków chemicznych. Istnieje jednak coraz więcej dowodów na to, że wpływają one bezpośrednio na aktywność enzymów biorących udział w różnych fazach wątrobowych reakcji biotransformacji.
Wybór zdrowej żywności oznacza spożywanie tysięcy mikroelementów i fitochemikaliów, które są znane ze sprzyjania równowadze pierwszej i drugiej fazy detoksykacji, przebiegających w wątrobie (patrz artykuł: „W jaki sposób organizm pozbywa się toksyn?"). Wiele z nich jest również bogatych w błonnik, niezbędny do prawidłowego wypróżniania się, a tym samym do wydalania toksyn.
Oto, co można zaliczyć do zdrowej żywności:

- dobre tłuszcze, w tym oliwę i nasiona roślin oleistych (migdały, orzechy włoskie, laskowe i brazylijskie);
- warzywa, zwłaszcza zielone (w tym dużą rodzinę kapust, ale także szpinak, wszelkie odmiany sałaty i pietruszkę), a ponadto rzodkiewki, czosnek i cebulę, szparagi, karczochy, seler i buraki;
- chude mięso, jaja, małe tłuste rybki;
- białko roślinne, zwłaszcza niemodyfikowane genetycznie tofu i rośliny strączkowe (soczewica, fasola, ciecierzyca);
- owoce, zwłaszcza czerwone (borówki, maliny, truskawki, agrest, wiśnie, granaty), papaja, ananas;
- zboża lub zboża rzekome (pseudozboża), takie jak komosa, proso, ryż, gryka i miłka abisyńska (Eragrostis abyssinica), uprawiana głównie w północno-wschodniej Afryce, zwłaszcza w Etiopii, i znana także jako teff lub trawa abisyńska.

Wysokiej jakości białka o dużej biodostępności są niezbędnym źródłem aminokwasów (glicyny, L-glutaminy, metioniny, L-cysteiny i tauryny), potrzebnych do wytwarzania enzymów wątrobowych. Pamiętajmy też, że napoje zawierające kofeinę oraz napoje alkoholowe, ale także tłuszcze uwodornione i trans oraz niepełnowartościowe białka hamują działanie enzymów wątrobowych uczestniczących w pierwszej fazie detoksykacji.
Podsumujmy: przedstawione główne zasady zdrowej diety i liczne źródła mikroelementów niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania wątroby i jelit umożliwiają przeprowadzenie skutecznej detoksykacji organizmu, a tym samym – zachowanie zdrowia!

**ŹRÓDŁA**


- ClineJ.C., Nutritional aspects of detoxification in clinical practice, Altern. Ther. In Health and Med., 21, 2015; 54-62
- Furst À., Can nutrition affect chemical toxicity? Int. J. Toxicology, 21, 2002; 419-424
- Gentile C.L., Weir T.L., The gut microbiota at the intersection of diet and human health, Science, 16, 2018; 362, 776-780
- Klement R., Pazienza V., Impact of different types of diet on gut microbiota profiles and cancer prevention and treatment, Medicina, 55, 2019, s. 10


Fot. silviarita Fot. naimbic



eprasa.pl f6c1b98304

# Czy poszczenie pomaga w detoksykacji?

Post jest w modzie. To fakt. Wystarczy uświadomić sobie, ile poświęcono mu artykułów prasowych, książek i filmów dokumentalnych... A rosnąca liczba badań naukowych nad skutkami stosowania postu dowodzi, że warto o nim porozmawiać także w kontekście oczyszczania organizmu.

**MARINE DODET, NATUROPATKA, BADACZKA, TERAPEUTKA I MÓWCZYNI MOTYWACYJNA**

Na temat postu opublikowano już ponad 100 tys. artykułów naukowych, warto więc zrobić choćby częściowy ich przegląd, by nabrać orientacji, kto, kiedy i w jakim celu może lub powinien z niego korzystać.
Posty przerywane (trwające od 16 do 48 godzin), posty krótkie (2 do 3 dni), posty długie (więcej niż 4 dni) lub bardzo długie (powyżej 14 dni)... Jak widać, istnieje wiele sposobów poszczenia. I możemy dziś z całą pewnością stwierdzić, na podstawie wyników licznych badań z udziałem ludzi, że post jest praktyką fizjologiczną, bezpieczną (jeśli uwzględnimy przeciwwskazania) i korzystną dla zdrowia.

## Jakie są korzyści dla zdrowia?

Nie ma już dziś wątpliwości, że ograniczenie liczby posiłków łagodzi wszystkie objawy zespołu metabolicznego (powoduje zmniejszenie masy ciała, obniżenie poziomu cukru we krwi i ciśnienia tętniczego oraz poprawia profili lipidowy), zmniejsza ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2, a nawet cofa jej objawy, zmniejsza insulino- i leptynooporność, pomaga w przypadku problemów trawiennych (nieswoiste zapalenia jelit) i sprzyja prawidłowej pracy serca. Poszczenie wpływa również na właściwości przeciwstarzeniowe hormonu wzrostu, zmniejsza ryzyko zachorowania na raka, łagodzi problemy z układem mięśniowo-szkieletowym i stawami oraz poprawia nastrój i zdolności poznawcze, co wpływa na komfort życia.
Należy jednak zauważyć, że korzyści z czasowego nieprzyjmowania pokarmu są ewidentne tylko wtedy, gdy naprzemienne okresy jedzenia i postu są zsynchronizowane z naturalnym rytmem okołodobowym. Innymi słowy, spożywanie posiłków w nocy, nawet podczas postu przerywanego, może mieć negatywny wpływ na zdrowie (oczywiście tylko wtedy, gdy jest praktykowane przez długi czas).

**Rodzaj i czas trwania postu muszą być dostosowane do możliwości poszczególnych osób, a także powinny uwzględniać cel, jaki temu wyzwaniu przyświeca**

**Wskutek poszczenia zachodzą dwa procesy o ogromnym znaczeniu dla naszego zdrowia:**

- dochodzi do zmniejszenia przewlekłego stanu zapalnego (o czym świadczy obniżenie się poziomu markerów stanu zapalnego we krwi);
- następuje nasilenie procesu autofagii, fizjologicznego mechanizmu oczyszczania komórek i powtórnego przetwarzania zużytych lub uszkodzonych komponentów komórkowych, zapewniającego homeostazę komórkową.

Post jest więc niewątpliwie dobroczynny dla zdrowia, ale pod warunkiem że przeprowadzamy go w sposób bezpieczny dla organizmu.

**W jaki sposób post pomaga w detoksykacji?**

Podczas postu działa kilka mechanizmów, które skutecznie wspomagają oczyszczanie organizmu:

**1. Zmniejszenie ilości toksyn trafiających do organizmu**

Skoro nie przyjmujemy pokarmu, ograniczeniu ulega ilość toksyn przedostających się do organizmu za pośrednictwem przewodu pokarmowego. Post jest zatem idealnym, ale z konieczności ograniczonym w czasie, sposobem na zmniejszenie źródeł toksyn żywnościowych.
Niestety efekty oczyszczania organizmu za pomocą postu

Fot. 225377878



eprasa.pl f6c1b98304

**Post jest niewskazany w przypadku osób z zespołem wyniszczenia organizmu, a także cierpiących na jadłowstręt psychiczny, zaburzenia odżywiania, niekontrolowaną nadczynność tarczycy, zaawansowaną niewydolność krążenia mózgowego, demencję i niewydolność wątroby lub nerek**

nie są w pełni satysfakcjonujące, ponieważ to podejście nie eliminuje takich źródeł intoksykacji jak zanieczyszczone powietrze i środowisko czy kosmetyki. Rezultaty postu okażą się ponadto krótkotrwałe, jeśli po jego zakończeniu będziemy spożywali żywność wysokoprzetworzoną, zawierającą liczne chemiczne dodatki i pestycydy.

**2. Usprawnienie funkcji wydalniczych**

Odciążony wskutek postu układ trawienny nadal uwalnia energię (średnio dodatkowe 30%). Co więcej, mikroelementy mogą być wtedy w szerszym zakresie wykorzystane do usprawnienia mechanizmów naprawczych i oczyszczających organizm. Podczas postu aktywowane są przede wszystkim funkcje wydalnicze, zwłaszcza jeśli trwa on dłużej niż 48 godzin. Bardzo często objawia się to oddawaniem biegunkowego stolca i ciemniejszego, o bardziej intensywnym zapachu moczu, a także zwiększonym wydzielaniem nieprzyjemnie pachnącego potu, zmianami skórnymi, nalotem na języku i nieświeżym oddechem... To wszystko jest oznaką, że organizm przechodzi proces oczyszczania.

**3. Nasilenie procesu autofagii w wątrobie**

Podczas postu zwiększa się wewnątrz komórek wątrobowych autofagia. Ten proces, polegający także – jak już wiemy – na przetwarzaniu zużytych lub uszkodzonych elementów komórek, reguluje funkcje wątroby i sprzyja homeostazie wątroby. Dzięki temu organ ten lepiej sobie radzi z różnymi mechanizmami fizjologicznymi, za które jest odpowiedzialny, w tym z procesem detoksykacji. Zapobiegając rozwojowi niealkoholowej stłuszczeniowej choroby wątroby i innych patologii wątroby, post utrzymuje również fizjologiczną wydolność tego organu.

## Jakie są przeciwwskazania do postu?

Nie każdy może pościć. Post jest niewskazany w przypadku osób z zespołem wyniszczenia organizmu, a także cierpiących na jadłowstręt psychiczny, zaburzenia odżywiania, niekontrolowaną nadczynność tarczycy, zaawansowaną niewydolność krążenia mózgowego, demencję i niewydolność wątroby lub nerek. Nie powinny go również stosować kobiety w ciąży i karmiące piersią (zwłaszcza w pierwszym roku życia dziecka). W przypadku uzależnień, cukrzycy typu 1, zaburzeń psychotycznych, niestabilnej lub ciężkiej choroby wieńcowej, odwarstwienie siatkówki, owrzodzeń i nowotworów stosowanie postu jest dopuszczalne, ale wymaga opieki lekarskiej. Również osoby przyjmujące codziennie leki powinny najpierw skonsultować się z lekarzem.

## Czy istnieje idealny wzorzec postu?

Rodzaj i czas trwania postu muszą być dostosowane do możliwości poszczególnych osób, a także powinny uwzględniać cel, jaki chcemy osiągnąć (terapeutyczny, zapobiegawczy, poprawa samopoczucia). Nie ma idealnego wzorca postu, ale jest wiele możliwości do przetestowania. Na nasze wybory w tym zakresie często wpływa nawet to, w jakim kraju żyjemy, ponieważ sugerujemy się na ogół dominującymi trendami, które udaje się nam zaobserwować lub o których gdzieś przeczytaliśmy: post połączony ze stosowaniem mikroelementów, post jako sposób na oczyszczanie organizmu, post z dodatkiem aktywności fizycznej... Jeśli przystępujemy do postu po raz pierwszy i nie wyznaczyliśmy sobie żadnego celu terapeutycznego, najlepiej eksperymentować z postem przerywanym, czyli stosować go tylko kilka razy w tygodniu (np. co drugi dzień), albo zgłosić się do poradni dietetycznej zajmującej się postami, co pozwoli uniknąć wszelkich zagrożeń powiązanych z okresowym nieprzyjmowaniem pokarmu.

**ŹRÓDŁA**

- Anton S.D. et al., Flippingthe metabolic switch: understanding and applying health benefits of fasting, Obesity, 26, 2018; 254-268
- Khambu B. et al., Homeostatic role of autophagy in hepatocytes, Semin. Liver. Dis., 38, 2018; 08-319
- Mattson M.P et al., Impact of intermittent fasting on health and disease processes, Ageing Res. Rev, 39, 2017; 46-58
- Paoli A. et al., The influence of meal frequency and timing on health humans: the role of fasting, Nutrients, 11, 2019; 719
- Ueno T., Komatsu M., Autophagy in the liver: functions in health and disease. Nature Reviews, 14; 170-184
- Wilhelmi de Toledo et al., Fasting therapy — an expert panel update of the 2002 consensus guidelines, Forsch. Komplementmed., 2020; 434-443
- Dr Jason Fund, Le guide complet du jeûne [Kompletny przewodnik po poście], 2017, Thierry Souccar Éditions
- Dr Hellmut Lützner, Le jeûne - maigrir, éliminer, se désintoxiquer, 2012, & ORSV/ Éditions Terre vivante


Fot. ArtRose



eprasa.pl f6c1b98304

# 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 f6c1b98304

## Poznaj strażników homeostazy i naturalnych pogromców patogenów

# NIE DAJ SIĘ CHOROBIE!

Lato. Dla wielu z nas to najpiękniejsza pora roku, kojarząca się z urlopem, odwiedzaniem ciekawych miejsc, poznawaniem nowych smaków. Ale to także czas, kiedy jesteśmy skłonni do bardziej ryzykownych zachowań, które mogą zakończyć się gorszym samopoczuciem lub nawet chorobą. Warto wiedzieć, jak wroga rozpoznać i jak się przed nim chronić.

TEKST **ANNA JAROSZ**

Lekarze podkreślają, że latem chorujemy na te same schorzenia co w innych porach roku. Ale faktem jest, że na niektóre choroby jesteśmy bardziej podatni latem. Składa się na to wiele czynników – odmienne warunki klimatyczne w odwiedzanych rejonach kraju czy świata, jedzenie w przypadkowych miejscach, nierozsądne zachowania czy chęć eksperymentowania. To wszystko może się odbić na naszym zdrowiu i sprawić, że urlop zamiast przyjemnością będzie przykrym doświadczeniem. Warto też pamiętać, że o tej porze roku jesteśmy narażeni nie tylko na typowo „letnie" choroby, ale także na zaostrzenie się objawów niektórych chorób przewlekłych. Dla przykładu, osoby mające skłonność do kamicy nerkowej mogą się gorzej czuć z powodu

Fot. 4273220



eprasa.pl f6c1b98304

odwodnienia organizmu. Na letnie infekcje bardziej narażeni są zaś ludzie z obniżoną odpornością. Dlatego należy o nią dbać przez cały rok.

## Angina lubi lato

Może trudno w to uwierzyć, ale ze statystyk medycznych wynika, że latem odnotowuje się o wiele więcej przypadków anginy niż w innych porach roku. Najczęstszą przyczyną zachorowania latem na anginę, czyli zapalenie migdałków podniebiennych gardła, jest szok termiczny. Doznajemy go, gdy rozgrzani wskoczymy do zimnej wody. Przy obniżonej odporności organizmu, spowodowanej przewlekłym stresem czy przemęczeniem, musimy się liczyć z chorobą. Podobnie jak wtedy, gdy gasząc pragnienie, duszkiem wypijemy napój prosto z lodówki lub łapczywie będziemy jeść lody czy sorbety. W przypadku lodów czyha na nas jeszcze jedna pułapka. Jeśli lody były źle przechowywane (uległy rozmrożeniu i ponownemu zamrożeniu), często są siedliskiem bakterii – zwłaszcza paciorkowców – a to one w przeważającej mierze wywołują anginę. Przyczyną anginy mogą być ponadto m.in. pneumokoki i *Hemophilus influenzae*, rzadziej inne bakterie i wirusy[1].

### Jak się zarażamy?

Angina jest chorobą zakaźną. Zarówno dzieci, jak i dorośli mogą się nią zarazić od osoby chorej lub od bezobjawowego nosiciela. W przypadku osób dorosłych najczęściej za chorobę odpowiadają wirusy. Z kolei u dzieci główną przyczyną są bakterie, przede wszystkim paciorkowce beta-hemolizujące z grupy A, dlatego też w tym wypadku mówi się o anginie paciorkowcowej. Do zakażenia najczęściej dochodzi drogą kropelkową, ale można również zarazić się poprzez kontakt bezpośredni z osobą chorą.

### Poznaj objawy

Angina to ciężka, ogólnoustrojowa choroba. Objawia się bólem gardła, powiększeniem węzłów chłonnych szyi i podżuchwowych, trudnościami w przełykaniu, często białym nalotem na migdałkach podniebiennych, gwałtownym wzrostem temperatury, nawet do 40 st. C (przypadki anginy bez wysokiej gorączki należą do rzadkości), bólem głowy, osłabieniem i ogólnie złym samopoczuciem. Biały nalot na migdałkach, objaw infekcji bakteryjnej, nie zawsze jest widoczny, bo ściera go ślina i jedzenie. Jeśli nalot pokrywa migdałki grubą warstwą, możemy mieć kłopoty z oddychaniem. Charakterystyczny jest też nieprzyjemny zapach z ust.

### Leczenie anginy

Dla lekarza rozpoznanie anginy nie jest trudne. Po obejrzeniu gardła, w którym widzi obrzęk, przekrwienie i rozpulchnienie migdałków podniebiennych oraz biały

Fot. Alehandra



eprasa.pl f6c1b98304

Chodź boso! Bezpośredni kontakt stóp z elektronami oferowanymi nam przez Ziemię, określany jako uziemienie, przeciwdziała stresowi oksydacyjnemu, a tym samym wspiera prawidłowe funkcjonowanie organizmu i wpływa korzystnie na nasze samopoczucie. Co ważne, przyczynia się również do poprawy jakości snu i zmniejszenia dolegliwości bólowych[6]

nalot, a także zaczerwienienie gardła i otaczających go błon śluzowych, przepisuje antybiotyki. Aby nie przeciążać organizmu, przez kilka dni należy pozostać w łóżku. Leczenia nie wolno przerywać na własną rękę, bo choroba trwa tak długo, jak długo w gardle żyje choć jeden patogen. Trzeba też dużo pić, płukać gardło środkami przeciwzapalnymi i ssać tabletki łagodzące dolegliwości. Zaniedbanie leczenia anginy lub złe leczenie może się zakończyć powstaniem ropnia okołomigdałkowego, który zawsze wymaga leczenia chirurgicznego (nacięcia) i przyjmowania antybiotyku.
Do późnych powikłań anginy zalicza się zapalenie mięśnia sercowego, stawów, nerek i skóry. Jak mówią specjaliści, angina „liże stawy, kąsa serce". Dawniej była też najczęstszym powodem nabytych wad serca u dzieci.

## Grzybica – trudny przeciwnik

Grzybice skóry, błon śluzowych, owłosionej skóry głowy oraz paznokci należą do grupy chorób zakaźnych wywołanych przez grzyby chorobotwórcze. Grzyby to mikroorganizmy eukariotyczne (mają jądro komórkowe), oddychające tlenowo lub beztlenowo (drożdże) i szeroko rozpowszechnione w przyrodzie. Spośród blisko 200 tys. gatunków grzybów tylko około 150 spośród nich może wywoływać choroby. Niektóre grzyby stanowią część prawidłowej flory człowieka. Nie każdy kontakt z zarodnikami grzyba powoduje rozwój choroby, ponieważ nasz organizm, jeśli jest w pełni zdrowy, potrafi dzięki licznym mechanizmom obronnym skóry zwalczyć infekcję grzybiczą. Ale nawet nieznaczne zachwianie równowagi (homeostazy) organizmu umożliwia grzybom wniknięcie do naskórka czy skóry. Wbrew pozorom grzybica nie jest wynikiem braku higieny. Wręcz przeciwnie – zbyt częsty kontakt skóry z wodą i wyjaławiającymi ją detergentami sprzyja rozwojowi choroby.

### Jak się zakażamy?

Niewiele trzeba, aby grzybica stała się naszym problemem. Najczęściej zakażamy się wskutek noszenia pożyczonego obuwia, przymierzania na gołą stopę obuwia w sklepie, korzystania ze wspólnych urządzeń sanitarnych (np. prysznicow) i z usług w zakładach kosmetycznych, gdzie nie zawsze starannie dezynfekuje się narzędzia do pedikiuru czy manikiuru, a także wtedy, gdy na przykład chodzimy boso po hotelowych podłogach, używamy wspólnych ręczników i grzebieni oraz dotykamy bezdomnych psów i kotów. Grzybicy sprzyja też noszenie nieprzewiewnego, gumowego obuwia, a także bielizny i skarpet wykonanych z tworzyw sztucznych. Do grupy zwiększonego ryzyka zachorowania na grzybice skóry należą chorzy na nowotwory, zakażeni HIV, osoby przewlekle stosujące antybiotyki, kortykosteroidy i leki immunosupresyjne oraz cierpiące na przewlekłe choroby metaboliczne, takie jak cukrzyca czy niedoczynność tarczycy.

### Poznaj objawy

Objawy grzybicy zależą od jej rodzaju i miejsca, w którym występują. Grzybica skóry gładkiej może rozwinąć się w dowolnym miejscu. Zwykle na ciele pojawiają się ogniska rumieniowo-obrzękowe, z grudkami i krostami na obwodzie, lub ogniska rumieniowo-złuszczające z różnie nasilonym odczynem zapalnym. U osób z zaburzeniami endokrynologicznymi i ze zmniejszoną odpornością mogą występować na kończynach dolnych i pośladkach sinoczerwone, łuszczące się ogniska. Grzybica owłosionej skóry głowy bywa przyczyną wypadania włosów i łysienia. Gdy grzyby opanują paznokcie, stają się one kruche, pogrubione, z widocznymi przebarwieniami płytki paznokciowej.
Grzybicze zmiany na skórze zawsze należy pokazać dermatologowi, który zleci badanie mykologiczne, będące podstawą postawienia diagnozy. Z chorobowo zmienionych miejsc pobiera się zeskrobiny lub wymazy, które są następnie analizowane pod mikroskopem oraz hodowane na specjalnych podłożach mikrobiologicznych. Na wynik badania czeka się 2–3 tygodnie.

### Jak pokonać grzybicę?

Leczenie zakażeń grzybiczych polega na stosowaniu preparatów do użytku zewnętrznego i leków doustnych. Konieczna jest też dezynfekcja obuwia i bielizny oraz przestrzeganie zasad profilaktyki. Dezynfekcję obuwia można przeprowadzić za pomocą 10-procentowego roztworu formaliny oraz jedno- bądź półprocentowego roztworu chinoksyzolu. Najlepszym sposobem na wyeliminowanie grzybów ze swojego otoczenie jest wymiana obuwia, bielizny i skarpet na nowe.
W ostatnich latach wachlarz preparatów przeciwgrzybiczych znacznie się poszerzył. Są one dostępne w postaci szamponów, kremów, maści, pudrów, lakierów do paznokci i aerozoli. Uchodzą za skuteczne i bezpieczne, organizm dobrze je toleruje. Ale zawsze lepiej zapobiegać, niż leczyć. Aby uchronić się przed zakażeniem grzybiczym, warto przestrzegać kilku zasad:

- używaj tylko własnego ręcznika i własnych narzędzi do higieny (gąbka, obcinacz do paznokci itp.);



eprasa.pl f6c1b98304

- na pływalniach, w łaźniach, saunach czy sanatoriach nie chodź boso, zawsze noś własne klapki;
- unikaj pożyczania cudzego obuwia;
- kupuj bieliznę i skarpetki wykonane wyłącznie z naturalnych, przewiewnych materiałów;
- wybieraj wygodne obuwie wykonane z naturalnych materiałów;
- codziennie zmieniaj skarpetki czy rajstopy;
- myj dokładnie stopy, fałdy skóry (np. w pobliżu pach i pachwin); dokładnie osuszaj ciało w tych miejscach;
- nie głaszcz bezdomnych zwierząt.

I najważniejsze: w przypadku długotrwałej antybiotykoterapii należy stosować probiotyki, dostępne w aptekach bez recepty (w formie kapsułek, tabletek lub globulek dopochwowych)[2].

## Opryszczka – ukryty wróg

Opryszczka wargowa jest chorobą wirusową, która często bywa lekceważona. Tymczasem może nie tylko uprzykrzyć nam życie, ale również nieść ze sobą poważne powikłania. Wywołuje ją wirus opryszczki zwykłej (Herpes Simplex Virus – HSV), należący do tej samej rodziny, co wirusy odpowiedzialne za ujawnienie się ospy wietrznej i półpaśca.

Fot. keulfm

### Jak się zakażamy?

Wystarczy pocałunek z osobą, u której pojawiły się pęcherzyki, lub napicie się herbaty z używanego przez nią kubka. Lekarze szacują, że ponad 80% dorosłych osób jest nosicielami HSV. Mogą chorować nawet niemowlaki, jeśli np. nieostrożna mama z aktywną opryszczką będzie całowała dziecko albo – o zgrozo! – oblizywała smoczek przed podaniem go maluszkowi. Pediatrzy są zdania, że mniej więcej do piątego roku życia opryszczka najczęściej przebiega bezobjawowo. A jeśli nawet u małych dzieci pojawiają się zmiany, najczęściej dotyczą dziąseł, języka i wewnętrznych ścian policzków. Wirus opryszczki przenosi się także podczas uprawiania seksu oralnego. Warto zapamiętać, że gdy raz złapiemy opryszczkę, możemy mieć z nią kłopoty do końca życia, ponieważ stajemy się nosicielami chorobotwórczego wirusa. W momencie zarażenia zagnieżdża się on bowiem w zakończeniach nerwowych i tam, w stanie uśpienia, czeka na sprzyjającą okazję do ataku. Gdy się taka pojawia, na przykład wskutek zmniejszonej odporności organizmu, następuje jego reaktywacja, a wtedy wędruje wzdłuż nerwu do skóry czy błony śluzowej i zaczyna się namnażać, powodując stan zapalny i powstanie pęcherzyków.

### Poznaj objawy

Gdy do organizmu wtargną wirusy (lub uaktywnią się te, które są już w nim obecne), skóra najpierw robi się napięta, a potem swędzi i piecze. Następnie po 2–3 dniach dochodzi do wysiewu drobnych, bolesnych pęcherzyków wypełnionych płynem surowiczym. Właśnie w tym płynie jest bardzo dużo wirusów, czyli mówimy o fazie choroby, w której opryszczka jest najbardziej zaraźliwa. Dlaczego wirus nie zawsze wywołuje chorobę – tego nie wiadomo. Dla nauki do dziś zagadkę stanowi fakt, że u jednych wirus powoduje ciężką infekcję, a u innych przez całe życie pozostaje uśpiony. Są też osoby, które w ciągu wielu lat miały co miesiąc opryszczkę, a w pewnym momencie wirus stał się nieaktywny. Jak wyliczono, po sześciu latach od pierwszej infekcji tylko u co dziesiątej osoby pojawiają się jeszcze pęcherzyki opryszczki. HSV uaktywnia się w okresach osłabienia odporności organizmu (choroby zakaźne, choroby przebiegające z gorączką), ale także wtedy, gdy np. za bardzo eksponujemy ciało na słońce latem albo przemarzniemy zimą. Może to nastąpić także po nadużyciu alkoholu. U młodych ludzi opryszczka często daje o sobie znać z powodu stresu, m.in. egzaminacyjnego lub towarzyszącego pierwszej randce. Nawroty u kobiet mogą występować także w czasie menstruacji.

### Jakie leczenie?

Aby zmniejszyć objawy opryszczki, musimy jak najszybciej – zanim pojawią się pęcherzyki – zastosować preparaty przeciwwirusowe. Pomagają środki nakładane miejscowo co dwie godziny, ale bardzo ważne jest także zażywanie przeciwwirusowych leków doustnych. Opryszczka nie



eprasa.pl f6c1b98304

Lignany zawarte w cytryńcu chińskim są doskonałymi antyoksydantmi, wykazującymi silne działanie przeciwnowotworowe. Należy do nich niedawno zidentyfikowana gomizyna A, która ma zdolność usuwania ogniskowych zmian nowotworowych w wątrobie, a także przeciwdziała rozwojowi raka okrężnicy[13]

zagraża naszemu życiu, jednak bywa niebezpieczna, np. wtedy, gdy wirus zawędruje do oka albo mózgu. Wtedy często rozwija się zapalenie rogówki lub zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych. Jeśli nie rozpocznie się szybko fachowego leczenia, może dojść do utraty wzroku lub poważnych powikłań neurologicznych.
Bardzo niebezpieczna jest opryszczka narządów płciowych, za którą odpowiada wirus HSV-2, jeśli ujawni się u kobiety tuż przed porodem – łatwo wtedy o zarażenie dziecka, które ma bardzo słabą odporność. Zakażenie dziecka tym wirusem podczas porodu może doprowadzić u niego do ślepoty czy zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych i zmian w centralnym układzie nerwowym. Dlatego jego uaktywnienie się tuż przed porodem jest wskazaniem do cesarskiego cięcia. Każda kobieta, która jest nosicielką wirusa HSV-2, powinna o tym powiadomić ginekologa prowadzącego ciążę. By się upewnić, czy jest się nosicielem wirusa, można poddać się prostemu badaniu z próbki krwi.
Podsumujmy zatem: wirus HSV-1 może powodować zmiany chorobowe w obrębie jamy ustnej i nosa, a także genitaliów, a wirus HSV-2 atakuje zaś głównie genitalia. U kobiet zmiany pojawiają się na błonie śluzowej sromu, pochwy i szyjki macicy, zaś u mężczyzn – na napletku, żołędzi i skórze penisa. U obu płci opryszczka narządów płciowych może powodować zmiany chorobowe w okolicach odbytu i cewki moczowej. Są one takie same, jak w przypadku opryszczki wargowej, ale częściej dochodzi do ich nawrotów, nawet co miesiąc[3].

## Legionellozy, woda i klimatyzacja

Legionellozy to choroby układu oddechowego wywołane przez bakterię *Legionella pneumophila*. Bakteria ta występuje na całym świecie i jest szeroko rozpowszechniona w środowisku, a jej rezerwuarem jest woda i mokra gleba. Wykrywano ją w strumieniach, stawach, instalacjach wodno-kanalizacyjnych hoteli, szpitali i domów opieki, w kurkach i sitkach prysznicowych, w zbiornikach

Fot. kalyanayahaluwo

## Postaw na mindfulness!

Badania naukowe dowodzą, że każdy rodzaj medytacji, niezależnie od tego, czy praktykujemy ją w domu, czy na łonie natury, przyczynia się do poprawy stanu zdrowia. Szczególne właściwości przypisuje się treningowi *mindfulness*, który uczy, jak żyć bez osądzania siebie i innych, a także bez projektowania przyszłości według sztywnych scenariuszy, jakie sobie często narzucamy. Jak bowiem podkreśla pionier światowego ruchu *mindfulness*, profesor nauk medycznych Jon Kobatt-Zin, przyszłość i przeszłość to tylko abstrakcyjne pojęcia, rzeczywiste jest zaś to, co dzieje się tu i teraz. Dlatego trening *mindfulness* uczy doceniania każdego momentu życia takim, jakim on jest. Zamiast denerwować się, że utknęliśmy w korku, lepiej podziwiać kształt chmur czy architekturę otoczenia... Jeśli nie pozwolimy, by zawładnęły nami złe emocje, przeciwstawimy się stresowi. Jedna z metaanaliz badań nad *mindfulness* sugeruje, że ten sposób na wewnętrzne wyciszanie, nazywany medytacją uważności, wpływa na niektóre markery stanu zapalnego i wzmacnia odporność komórkową, pobudzając do działania leukocyty obdarzone zdolnością do pochłaniania i neutralizowania bądź usuwania z organizmu patogenów, oraz spowalnia proces biologicznego starzenia się organizmu[7]

magazynujących wodę, urządzeniach klimatyzacyjnych i nawilżających, w basenach z hydromasażem, basenach termalnych i wszelkich tzw. basenach spa, a nawet w urządzeniach medycznych.

## Jak się zarażamy?

Do zakażenia dochodzi poprzez wdychanie aerozolu wodno-powietrznego. Choroba nie przenosi się poprzez picie skażonej wody oraz z człowieka na człowieka. Wyróżnia się dwa rodzaje zakażenia bakterią *Legionella pneumophila*: chorobę legionistów (o ciężkim przebiegu) oraz gorączkę Pontiac (ma łagodny przebieg, towarzyszą jej symptomy grypopodobne).

## Poznaj objawy

W przypadku gorączki Pontiac mamy do czynienia z wysoką temperaturą i dreszczami, dochodzą do tego trudności w oddychaniu, suchy, uporczywy kaszel, osłabienie i zmęczenie, bóle mięśniowo-stawowe i bóle głowy. Mogą też wystąpić objawy ze strony przewodu pokarmowego w postaci nudności, wymiotów i biegunki. Objawy utrzymują się zwykle od dwóch do maksymalnie pięciu dni i samoistnie ustępują.

Choroba legionistów to ciężkie zapalenie płuc z często występującymi powikłaniami narządowymi. Od zakażenia do wystąpienia objawów mija kilka dni, czasem wystarczą zaledwie dwa, by choroba się rozwinęła, ale okres inkubacji może trwać nawet 3 tygodnie. Początkowo występują bóle głowy i bóle mięśniowo-stawowe, którym towarzyszy wysoka gorączka z dreszczami oraz objawy ze strony układu oddechowego, pokarmowego i nerwowego. Kaszel początkowo jest suchy i uporczywy, po pewnym czasie zmienia się w wilgotny, towarzyszy mu wykrztuszanie plwociny, niekiedy podbarwionej krwią. Ponadto mogą wystąpić duszności oraz bóle w klatce piersiowej. Pojawiają się też nudności, wymioty, bóle brzucha oraz wodnista biegunka. Chory na ogół traci apetyt. Wśród objawów neurologicznych uwagę zwracają bóle głowy oraz nadmierna senność, mogąca przechodzić w śpiączkę, oraz zaburzenia świadomości (różnego stopnia). Choroba może postępować szybko, prowadząc do ostrej niewydolności oddechowej i poważnych zaburzeń pracy wielu narządów, w tym nerek, trzustki i serca. Trwa zazwyczaj kilka tygodni. W stadium zaawansowanym u chorego dochodzi do obniżenia ciśnienia tętniczego, zwolnienia tętna i specyficznych zmian osłuchowych nad płucami. W powikłanej chorobie legionistów może pojawić się szmer nad sercem i/lub ostry ból podczas badania brzucha.

### Strażnicy homeostazy

## Rośliny adaptogenne

Letni wypoczynek to dobra okazja, aby przetestować działanie roślin adaptogennych, które zawierają substancje uodporniające nas na stres, a tym samym zwiększające szanse organizmu na zachowanie homeostazy. Wpływają one ponadto na wiele procesów zachodzących w organizmie, o kluczowym znaczeniu dla zdrowia. I tak na przykład poziom kortykosteroidów (kortyzol, kortykosteron, kortyzon), hormonów wydzielanych przez korę nadnerczy w sytuacjach stresowych, obniża **różeniec górski**. Zawarty w tej roślinie solidrozyd wykazuje ponadto w warunkach stresu oksydacyjnego silne działanie ochronne wobec neuronów[9]. Z kolei **bakopa monnieri** zwiększa wytwarzanie serotoniny, przyczyniając się tym samym do obniżenia poziomu stresu. Roślina ta ma ponadto właściwości antyoksydacyjne, a mianowicie chroni komórki układu nerwowego przed wolnymi rodnikami. Badania naukowe potwierdzają też działanie antybakteryjne i antydepresyjne pozyskiwanych z niej ekstraktów[10,11]. Z kolei **ashwagandha**, czyli witania ospała, przyczynia się do zachowania homeostazy organizmu, wspomagając jego regenerację podczas snu. W randomizowanym badaniu z podwójnie ślepą próbą i kontrolowanym za pomocą placebo, w którym wzięło udział 60 ochotników, wykazano, że roślina ta poprawia parametry snu u osób cierpiących na bezsenność[12]. Na uwagę zasługuje też **cytryniec chiński**, który dzięki zawartości działających antyoksydacyjnie lignanów dibenzocyklooktadienowych hamuje utlenianie lipidów, co zapobiega m.in. powstawaniu szczególnie szkodliwego związku, dialdehydu malanowego, zaburzającego funkcje błon komórkowych i wytwarzanie energii w mitochondriach (oba procesy zakłócają prawidłowe funkcjonowanie komórek). Lignany wpływają ponadto korzystnie na układ sercowo-naczyniowy[13]

Fotallybally4b



eprasa.pl f6c1b98304

## Jakie leczenie?

W przypadku gorączki Pontiac leczenie nie jest konieczne, gdyż objawy choroby ustępują samoistnie. W zapaleniu płuc niezbędne jest włączenie odpowiednich antybiotyków, co zapobiega rozwojowi powikłań i zmniejsza śmiertelność. Większość osób z chorobą legionistów wymaga leczenia szpitalnego. Przy zapaleniu płuc konieczne jest przyjmowanie odpowiedniej ilości płynów lub nawadnianie dożylne oraz uzupełnianie elektrolitów. Jeśli wystąpi gorączka, niezbędne bywa zastosowanie leków obniżających temperaturę ciała[4].

# Zapalenie ucha środkowego – powikłanie przeziębienia

Aż 90% przypadków ostrego zapalenia ucha poprzedza infekcja górnych dróg oddechowych. Ucho środkowe jest poprzez trąbkę słuchową anatomicznie powiązane z gardłem i nosem (tzw. jama nosowo-gardłowa) oraz graniczy z uchem zewnętrznym. Bakterie przedostają się z gardła lub nosa właśnie przez trąbkę Eustachiusza (czyli słuchową) do jamy ucha środkowego. Nigdy nie dzieje się odwrotnie.

## Przyczyna choroby

Zapalenie ucha środkowego najczęściej rozwija się w wyniku przeziębienia lub infekcji gardła. Zazwyczaj wywołują je te same bakterie, które są przyczyną zapalenia gardła czy krtani, czyli *Streptococcus pneumoniae* i *Haemophilus influenzae*. Niektóre zapalenia ucha środkowego mogą mieć związek z wdychaniem dymu tytoniowego, alergią, nieprawidłową budową podniebienia, przerostem migdałków i zapaleniem zatok nosowych. Mogą być też uwarunkowane genetycznie.

## Poznaj objawy

Głównym objawem choroby jest silny ból ucha. W wyniku obrzęku tkanek związanego z zapaleniem ucha środkowego często dochodzi do pęknięcia błony bębenkowej, a wtedy z ucha może wyciekać ropna wydzielina. Trzeba o tym powiadomić lekarza i podjąć leczenie. Jeśli bowiem pęknięcie nie zrośnie się, może być przyczyną osłabienia, a nawet utraty słuchu. Poza tym w każdym przypadku perforacja błony bębenkowej stanowi wrota wnikania bakterii, które wywołają kolejne zapalenie. To nieuchronnie prowadzi do zniszczenia delikatnych struktur ucha środkowego.

## Jakie leczenie?

Leczenie polega na podawaniu antybiotyków i leków zmniejszających dolegliwości towarzyszące chorobie, czyli środków przeciwbólowych i obkurczających błonę śluzową nosa oraz nosogardła. Aby nie doprowadzić do utraty słuchu, niezbędne jest odsysanie wydzieliny i oczyszczanie przewodu słuchowego ze złuszczonego naskórka. Zwykle robi się to za pomocą kropli z antybiotykiem. Jeżeli leki są odpowiednio dobrane, po 48–72 godzinach dolegliwości ustępują. Gdy w uchu pojawi się płyn, może być konieczne wykonanie zabiegu nazywanego paracentezą. Polega on na nacięciu błony bębenkowej, aby uwolnić płyn, który nie może się wydostać z wnętrza ucha. Niekiedy trzeba podać inny, zwykle silniejszy antybiotyk.

## Pokochaj zdrowe smaki!

Wiele osób wskutek stresującego stylu życia i mnożących się problemów związanych z codzienną egzystencją sięga po przysmaki poprawiające im samopoczucie. Badania potwierdzają, że w przypadku kobiet są to zwykle słodycze: lody, czekolada, ciasta i ciasteczka, niewątpliwie pogarszające stan zdrowia (mężczyźni wolą cieszącego się równie złą sławą schabowego). Zjawisko to może mieć różne przyczyny, często sięganie po tzw. jedzenie na pocieszenie, czyli pokarm zapewniający nam komfort psychiczny, ma związek z miłymi wspomnieniami z dzieciństwa, np. z beztroskimi wakacjami u babci, która rozpieszczała nas pyszną szarlotką z lukrem. Gwoli sprawiedliwości dodajmy, że nie ma nic złego w tym, iż wybieramy jedzenie, które nas uspokaja i wycisza, jeśli tylko zachowujemy zdrowy rozsądek i umiar (o co jednak trudno w przypadku uzależniających słodyczy). Wakacje to dobry czas, by odwiedzając nowe miejsca, poznawać również nowe smaki, które być może w przyszłości staną się dla nas źródłem pozytywnych skojarzeń, a nawet zadecydują o zmianach w naszej codziennej diecie. Naukowcy uważają, że w tym przypadku przyjemne można połączyć z pożytecznym. Chodzi przede wszystkim o zwiększenie spożycia owoców, warzyw, orzechów i roślin strączkowych, a także o zachowanie umiaru w jedzeniu drobiu, jaj i produktów mlecznych, a przede wszystkim czerwonego mięsa. Badania potwierdzają bowiem, że uwzględniający te wskazówki model żywienia wiąże się z ogólną poprawą stanu zdrowia, a także z mniejszym ryzykiem rozwoju depresji[8]

Fot. lukasbieri



eprasa.pl f6c1b98304

## Salmonella lubi jajka i lody

Salmonella to rodzaj bakterii Gram-ujemnych. Bakterie te zakażają zarówno ludzi, jak i zwierzęta. Najczęściej wykrywa się je w mięsie drobiu, ale stwierdza się ich obecność także u zwierząt gospodarskich, takich jak świnie czy owce, a nawet u zwierząt domowych.

### Jak się zakażamy?

Salmonella kolonizuje głównie przewód pokarmowy. U człowieka możliwe jest zarówno objawowe zakażenie, jak i bezobjawowe nosicielstwo bakterii. Do zakażenia może dojść drogą pokarmową wskutek spożycia zanieczyszczonych jaj, mięsa drobiowego, majonezu czy mleka lub jego przetworów. Przenosi się ono także w następstwie bezpośredniego kontaktu z zakażonym człowiekiem lub zwierzęciem. Bakterie mogą się również znajdować w wodzie zanieczyszczonej odchodami zwierząt bądź ludzi. Są wtedy przyczyną tzw. epidemii wodnych, charakterystycznych dla krajów o niskim poziomie sanitarnym.

### Poznaj objawy

Objawy zakażenia pojawiają się po 10–48 godzinach od wtargnięcia bakterii do organizmu. Salmonellozy najczęściej przyjmują postać nieżytu żołądkowo-jelitowego. Bakterie po dostaniu się do przewodu pokarmowego wędrują do końcowego odcinka jelita cienkiego i początkowego odcinka jelita grubego. Tam wnikają do nabłonka jelitowego i wywołują w nim stan zapalny. Drogą układu chłonnego są w stanie przedostać się do węzłów chłonnych, wątroby i śledziony. U osób z obniżoną odpornością rozprzestrzeniać się mogą nawet do odległych narządów, powodując ciężkie zakażenie ogólnoustrojowe. Nieżyt żołądkowo-jelitowy wiąże się z silnym lub bardzo silnym bólem brzucha o charakterze kurczowym, z nagłym parciem na stolec. Pojawia się wodnista biegunka o zielonkawym zabarwieniu, niekiedy z domieszką krwi. W stolcu widać śluz. Chorobie mogą towarzyszyć nudności, wymioty oraz stan podgorączkowy lub gorączka. Osoby z obniżoną odpornością i w trakcie leczenia onkologicznego są po zakażeniu salmonellą zagrożone zapaleniem pęcherzyka żółciowego, zapaleniem płuc, kości i stawów, nerek czy wsierdzia, a także zapaleniem opon mózgowo-rdzeniowych. W skrajnych przypadkach rozwija się sepsa z niewydolnością wielonarządową.

### Jakie leczenie?

Aby rozpoznać salmonellę, należy wyhodować bakterię z próbki kału, z krwi lub innego płynu ustrojowego, pobranej od pacjenta. W przypadku nieżytu żołądkowo-jelitowego nie stosuje się leczenia przeciwbakteryjnego. Konieczne jest jednak uzupełnianie płynów i elektrolitów. Chory powinien być na lekkiej diecie i dużo odpoczywać, aby doprowadzić do samoograniczenia infekcji. Antybiotyk stosuje się przy zakażeniach uogólnionych, z zajęciem narządów wewnętrznych, w sepsie, zakażeniach przedłużających się i o ciężkim przebiegu. W każdym przypadku ostateczną decyzję o sposobie i miejscu leczenia podejmuje lekarz, po ocenie stanu pacjenta i występujących u niego czynników ryzyka[5].

## Zapalenie pęcherza

Zapalenie pęcherza uznawane jest za niegroźną, ale bardzo dokuczliwą przypadłość. Najczęściej cierpią na nie kobiety, co ma związek z ich budową anatomiczną, ale infekcje pęcherza nie omijają także mężczyzn.

### Przyczyny zapalenia

Jest ich wiele. Powodem nawracających infekcji mogą być przeziębienia i przemarznięcia, ale też częste zmiany partnerów i intensywne życie seksualne (stąd nazwa – choroba miodowego miesiąca). Odpowiada za nie także brak właściwej higieny okolic intymnych i alergiczna reakcja na podpaski lub tampony czy środki plemnikobójcze. Przyczyną kłopotów może być ponadto nowa bielizna, jeśli wkładamy



eprasa.pl f6c1b98304

ją bez wcześniejszego wyprania. Kolejny powód to korzystanie z pożyczonego kostiumu kąpielowego lub cudzego ręcznika. Zapalenia można się też nabawić, gdy po kąpieli nie zmienimy kostiumu na suchy. Sprawcą infekcji może być bakteria *Escherichia coli* – pałeczka okrężnicy, która naturalnie jest obecna w naszym organizmie i bytuje w jelicie grubym. Przy niedostatecznej higienie może przedostać się z okolic odbytu do cewki moczowej i wywołać infekcję. Innymi sprawcami są chlamydie – bakterie przenoszone drogą płciową, które atakują pęcherz i moczowody.

### Poznaj objawy

Gdy dojdzie do infekcji, stan zapalny tkanek pęcherza wyzwala impuls nerwowy – musimy szybko oddać mocz nawet wtedy, gdy pęcherz nie jest wypełniony. Biegamy do toalety i... wszystko, na co możemy liczyć, to zaledwie kilka kropli moczu. Pójście do ubikacji nie uwalnia od odczuwania nieprzyjemnego parcia. Oddawaniu moczu towarzyszy zaś ból, pieczenie i kłucie w cewce moczowej. Czasem w moczu widać ślady krwi. Dodatkowo mogą pojawić się bóle podbrzusza, podwyższona temperatura i dreszcze.

### Jakie leczenie?

Zapalenie dróg moczowych, jeśli nie zostanie usunięty stan zapalny, może doprowadzić nawet do zakażenia nerek. Poza tym infekcja będzie się wtedy rozszerzać na narządy rodne i w skrajnym przypadku doprowadzi do niepłodności. Leczenie polega na zażywaniu leku o działaniu przeciwzapalnym lub – przy nawracających zapaleniach – antybiotyku. Zwykle, by jak najszybciej ulżyć pacjentowi w chorobie, lekarz przepisuje lek o tzw. szerokim spektrum działania, czyli niszczący różne typy bakterii i wirusów. Terapia trwa 7–10 dni. Przykre dolegliwości ustępują dość szybko, ale nie wolno przerywać kuracji, bo odstawienie leku może spowodować nawrót choroby, niekiedy w nasilonej postaci. Po zakończeniu leczenia należy zrobić badanie moczu, by upewnić się, że w przewodach moczowych i pęcherzu nie ma już bakterii. U kobiet po menopauzie stosuje się dopochwowo estrogeny, które pomagają przywrócić prawidłową florę bakteryjną, co hamuje rozwój bakterii wywołujących zakażenie układu moczowego. Można wspomagać pęcherz, regularnie przyjmując preparaty o działaniu osłonowym. Szczególnie polecane są te, które zawierają czarną porzeczkę czy żurawinę, ponieważ oba owoce nie tylko chronią przed infekcjami, ale także uniemożliwiają bakteriom osadzanie się na ścianach pęcherza.

## Infekcje intymne – niechciana pamiątka z wakacji

Stany zapalne narządów rodnych rozwijają się częściej latem, a przyczynia się to tego nasza wakacyjna beztroska. Sprawcami dolegliwości mogą być bakterie, grzyby i wirusy. Drobnoustroje mogą bytować na brudnych deskach sedesowych, na ręcznikach i w basenach, ale większość z nich przenosi się drogą płciową. Żadnej z wywoływanych przez nie chorób nie wolno bagatelizować, bo nieleczona może mieć bardzo poważne konsekwencje.

### Jak się zarażamy?

Podstawową przyczyną infekcji jest nieprzestrzeganie zasad higieny. Kolejną jest korzystanie z cudzych ręczników, gąbek i kostiumów kąpielowych oraz noszenie obcisłych majtek z włókien syntetycznych. Powodem infekcji intymnej może

### Pogromcy patogenów

## Od liści laurowych po brodziuszkę wiechowatą

Jednym z najskuteczniejszych sposobów na zwalczanie wirusów i bakterii atakujących górne drogi oddechowe jest **wywar z liści laurowych**, bogatych w polifenole, a zwłaszcza flawonoidy, które nie tylko wzmacniają odporność organizmu, lecz również chronią go przed szkodliwym działaniem toksyn. Warto ponadto stosować **olejek z oregano**, który niszczy także patogeny odporne na działanie antybiotyków. Właściwości przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze ma również **olejek eukaliptusowy.** Godna polecenia jest **kurkumina**, naturalny antyoksydant występujący w kurkumie, zwalczający wirusy, grzyby i bakterie. Prawdziwym pogromcą wirusów jest **bylica roczna**, której najpotężniejszym orężem w tej walce jest artemizyna. W jednym z badań nad bylicą roczną naukowcy skoncentrowali się na ocenie jej potencjału fitochemicznego, antyoksydacyjnego, przeciwdrobnoustrojowego i synergicznego (wobec leków na zakażenia bakteryjne i grzybicze). Okazało się, że fitozwiązki występujące w tej roślinie działają jak biowzmacniacze środków przeciwbakteryjnych i przeciwgrzybiczych, co umożliwia kontrolowanie lekooporności, czyli zmniejszonej wrażliwości organizmu na podawane środki lecznicze[14]. Niezwykłe właściwości wykazuje **czarnuszka siewna**. Dzięki przeglądowi badań nad timochinonem, jej aktywnym składnikiem, wiemy, że działa ona przeciwutleniająco, przeciwbakteryjnie, przeciwzapalnie i antyproliferacyjnie, a także reguluje proces apoptozy, czyli eliminowania z organizmu uszkodzonych i chorych komórek[15]. Pandemia COVID-19 przyspieszyła badania nad leczniczym potencjałem czarnuszki – już wcześniej stwierdzono, że ma ona zdolność pobudzania aktywności makrofagów (komórek żernych pochłaniających patogeny) i limfocytów wyspecjalizowanych w niszczeniu zakażonych komórek. Podobne działanie wykazują andrografolidy występujące w **brodziuszce wiechowatej**



eprasa.pl f6c1b98304

Badanie przeprowadzone na Annamalai University (Indie) wykazało, że dwa ekstrakty z czarnego pieprzu, etanolowy i chloroformowy, hamują rozwój bakterii chorobotwórczych, takich jak gronkowiec złocisty, pałeczka okrężnicy i pałeczka duru brzusznego[16]

być też przeniesienie bakterii zamieszkujących okolice odbytu na wargi sromowe. Niezwykle istotnym czynnikiem, który może prowadzić do infekcji intymnej, są ryzykowne zachowania seksualne. Poprzez kontakty płciowe przenoszą się bakterie, grzyby i wirusy, w tym wirus opryszczki (HSV-2), wirus brodawczaka ludzkiego (HPV) oraz HIV, a także rzęsistkowica i inne choroby weneryczne – w tym coraz bardziej rozpowszechniająca się kiła.
W przypadku infekcji intymnych stan zapalny może rozwinąć się na zewnętrznych lub wewnętrznych narządach płciowych.

## Poznaj objawy

Objawy infekcji intymnej zależą od tego, w której części narządów płciowych rozwinie się stan zapalny. Do najczęściej występujących i bardzo dokuczliwych objawów zalicza się między innymi świąd, pieczenie, upławy i ból.
Gdy zapalenie obejmie gruczoł Bartholina, pojawia się obrzęk i zaczerwienienie warg sromowych, po jednej stronie powstaje bardzo bolesny guzek. Leczenie polega na zastosowaniu miejscowej lub ogólnej antybiotykoterapii. Czasami konieczne jest chirurgiczne nacięcie ropnia i opróżnienie go. Schorzenie często nawraca, zwłaszcza jeśli ropień nie był dokładnie wyczyszczony.
Przy zapaleniu sromu i pochwy występują białoszare albo żółte wodniste upławy o nieprzyjemnym rybim zapachu, mogące świadczyć o tym, że rozwinęła się infekcja bakteryjna. Biały kolor wydzieliny i serowaty nalot to znak, że mamy grzybicę, a obfite pieniste upławy są efektem zakażenia rzęsistkiem. We wszystkich przypadkach najczęściej mamy do czynienia z uczuciem suchości w pochwie, pieczeniem, swędzeniem, obrzękiem i zaczerwienieniem okolic intymnych oraz bólem podczas stosunków.
Zapalenie szyjki macicy objawia się bólami w dole brzucha, upławami i bolesnymi stosunkami oraz plamieniem po nich. Przyczyną infekcji mogą być bakterie beztlenowe, chlamydie, dwoinki rzeżączki lub wirus HPV.
Zapalenie przydatków daje niespecyficzne objawy, dlatego bywa mylone z atakiem wyrostka robaczkowego. Pojawiają się wtedy: podwyższona temperatura, nagły skurczowy ból w dole brzucha, nudności i ból w czasie badania ginekologicznego. Infekcję powodują pałeczki okrężnicy, dwoinki rzeżączki i chlamydie. Ryzyko zachorowania zwiększają też częste irygacje, noszenie spirali wewnątrzmacicznej oraz kontakty seksualne z wieloma partnerami.

## Jakie leczenie?

Terapia musi być zawsze dostosowana do rodzaju schorzenia. Zazwyczaj stosuje się antybiotyki, doustne leki przeciwwirusowe, rozkurczowe lub przeciwbólowe. Z kolei zakażenie HPV zwalcza się, podając preparaty witaminowe, zwiększające odporność organizmu. Jeśli to nie daje rezultatu, brodawki trzeba usunąć poprzez wyłyżeczkowanie bądź wypalenie. Stosuje się również laseroterapię lub krioterapię.
Jeśli objawy wskazują na zakażenie bakteryjne lub grzybicze, można sięgnąć po środki dostępne bez recepty i służące np. do podmywania się, takie jak działający przeciwzapalnie rumianek i ściągający wywar z kory dębu. Można też wypróbować specjalne preparaty antybakteryjne lub stosować kremy przeciwgrzybicze. Jeśli po trzech, czterech dniach takiej kuracji nie ma żadnej poprawy, trzeba koniecznie pójść do lekarza. ■

**BIBLIOGRAFIA**


1. Vademecum lekarza praktyka, praca zbiorowa pod redakcją Ryszarda Brzozowskiego, Wydawnictwo Lekarskie PZWL
2. https://www.mp.pl/pacjent/dermatologia/choroby/chorobyskory/73239,grzybice-skory
3. https://www.mp.pl/pacjent/choroby-zakazne/choroby/zakazenia-wirusowe/158823,zakazenie-wirusem-opryszczki-zwyklej--u-doroslych
4. https://www.mp.pl/pacjent/choroby-zakazne/choroby/zakazenia--bakteryjne/162560,legionellozy
5. https://www.synevo.pl/salmonella/
6. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22291721/
7. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26799456/
8. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7322666/
9. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27357827/;
10. https://www.researchgate.net/publication/268423999_Antibacterial_efficacy_of_Bacopa_monnieri_leaf_extracts_against_pathogenic_bacteria
11. https://www.researchgate.net/publication/352488062_Antidepressant_effects_of_natural_and_micropropagated_Bacopa_monnieri_L_plant_extracts
12. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31728244/
13. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5378736/
14. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0378874120333055
15. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27364039/
16. https://www.scholarsresearchlibrary.com/articles/phytochemical-analysis-and-antibacterial-activity-of-pepper-piper-nigrum-l--against-some-human-pathogens.pdf


Fot. StockSnap

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



eprasa.pl f6c1b98304

# Molekuła zdrowia

Koenzym Q10 nazywany jest także ubichinonem – od łacińskiego słowa *ubitarius*, które oznacza wszechobecny. Na miano to zasłużył sobie tym, że występuje we wszystkich komórkach naszego ciała. Co więcej, jest niezbędny do ich prawidłowego funkcjonowania. Na szczęście jego zasoby w organizmie możemy uzupełniać.

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Od momentu, gdy ludzie po raz pierwszy ujrzeli komórki pod mikroskopem, minęło prawie 200 lat. Dzięki postępowi nauki i medycyny wiemy, że to właśnie ich mikroskopijne wnętrza kryją w sobie tajemnice zdrowia – nie może być mowy o prawidłowym funkcjonowaniu tkanek i narządów, jeśli budujące je komórki szwankują. Żeby mogły nam one służyć długie lata, spełniać swoje zadania, regenerować się i dzielić, potrzebują energii wytwarzanej przez mitochondria. Aby ten skomplikowany proces mógł zachodzić bez zakłóceń, organizm potrzebuje wielu substratów, a jednym z najważniejszych jest koenzym Q10. Wydaje się zatem, że koenzym Q10 rzeczywiście można nazwać molekułą zdrowia, ponieważ bez niego komórki naszego ciała nie mogłyby przeżyć[1].

## Wszystko zaczyna się od energii

Najwięcej mitochondriów znajduje się w tkankach o największym zapotrzebowaniu energetycznym, czyli w sercu, wątrobie, nerkach i mięśniach szkieletowych. To właśnie na błonach tych mikroskopijnych organelli zachodzą reakcje tzw. łańcucha oddechowego, w którym glukoza zamieniana jest na energię, magazynowaną następnie w wysokoenergetycznych wiązaniach adenozynotrifosforanu (ATP). W tym skomplikowanym cyklu niezwykle ważną rolę odgrywa właśnie koenzym Q10, którego zadaniem jest przenoszenie elektronów niezbędnych do przemian substratów wchodzących w łańcuch oddechowy[2]. Nasz organizm sam wytwarza koenzym Q10, dostosowując jego ilość do swoich bieżących potrzeb. Jednak jest wiele sytuacji, w których zapotrzebowanie na ubichinon znacznie się zwiększa i w których może dojść do wyczerpania jego rezerw. Każda infekcja, przewlekły stres, wyziębienie organizmu i intensywny wysiłek fizyczny zwiększają bowiem zapotrzebowanie na tę substancję. Także osoby przewlekle chore (nadciśnienie, cukrzyca, choroby



eprasa.pl f6c1b98304

serca, nowotwory, hipercholesterolemia) potrzebują więcej koenzymu Q10. Niedobory mogą pojawić się również u osób stosujących restrykcyjne diety. Niestety nie powodują one charakterystycznych objawów, a jedynie niespecyficzne, takie jak znużenie, przewlekłe zmęczenie, pogorszenie kondycji czy osłabienie odporności, które są po prostu wynikiem niedoborów energii w organizmie[1].

## Niezbędny koenzym Q10

Koenzym Q10 należy do najlepiej przebadanych substancji naturalnych. Przeprowadzono i opublikowano wyniki tysięcy badań nad wpływem ubichinonu na nasze zdrowie. Wiele z nich dotyczyło jego właściwości antyoksydacyjnych i kardioprotekcyjnych, a także wpływu, jaki ma na przebieg chorób przewlekłych. Dzięki temu wiemy, że koenzym Q10 jest jedną z najbardziej wszechstronnych w działaniu substancji wytwarzanych przez nasze ciało, niezbędną do utrzymania homeostazy, czyli stanu zdrowej równowagi. Przyjrzyjmy się zatem najważniejszym zadaniom, jakie koenzym Q10, poza udziałem w wytwarzaniu energii, pełni w naszym organizmie[1].

### Stoi na straży komórek

Podczas wytwarzania energii powstają w sposób naturalny, jako efekt uboczny reakcji łańcucha oddechowego, aktywne formy tlenu, które wykazują niszczycielskie działanie. Jeśli organizm szybko się ich nie pozbędzie, mogą uszkadzać struktury komórkowe, niszczyć cenne mitochondria i doprowadzić nawet do śmierci całej komórki. A nawet jeśli jej nie unicestwią, w sprzyjających warunkach mogą doprowadzić do powstania mutacji w materiale genetycznym, co często jest pierwszym krokiem do przemiany zdrowej komórki w nowotworową. Dlatego tak ważne jest to, aby komórce nie zabrakło antyoksydantów, czyli substancji mających zdolność unieszkodliwiania aktywnych form tlenu.

## Sięgnij po białko

**Do syntezy koenzymu Q10 organizm człowieka potrzebuje jednego z aminokwasów, czyli tyrozyny, którą sam wytwarza, ale pod warunkiem, że ma dostęp do fenyloalaniny, będącej aminokwasem egzogennym, czyli dostarczanym wraz z pokarmem. Doskonałym źródłem zarówno tyrozyny, jak i fenyloalaniny są wysokobiałkowe składniki diety, takie jak mięso, ryby, jaja, rośliny strączkowe i mleko oraz jego przetwory. Sam koenzym Q10 znajdziemy natomiast w pieczywie pełnoziarnistym, kiełkach pszenicy, mięsie ryb, podrobach, szpinaku, brokułach, olejach roślinnych i orzeszkach ziemnych[1]**

Jak donoszą naukowcy ze Stockholm University (Szwecja), jednym z najważniejszych antyoksydantów, obok witamin A, C i E, glutationu i dysmutazy ponadtlenkowej, jest właśnie koenzym Q10, który umożliwia sprawne usuwanie wolnych rodników, dzięki czemu nie tylko zapobiega chorobom przewlekłym i nowotworom, ale także opóźnia procesy starzenia się organizmu oraz przeciwdziała przedwczesnej apoptozie komórek, czyli ich programowanej śmierci[3]. Warto również wspomnieć o tym, że koenzym Q10 stabilizuje błony komórkowe. Jest to ważne, ponieważ każde uszkodzenie błon lipidowych może skutkować nie tylko zaburzeniami w transporcie substancji odżywczych do komórek i z komórek, lecz również utratą przez nie ważnych jonów i wody, co często prowadzi do poważnych zaburzeń homeostazy, a nawet śmierci komórki. To ochronne działanie obejmuje zarówno błonę otaczającą komórkę, jak i błony tworzące ważne organelle wewnątrzkomórkowe, odpowiedzialne za metabolizm komórki[1].

### Reguluje poziom glukozy

Ponieważ nasz organizm wytwarza energię głównie z glukozy, wszelkie zaburzenia gospodarki węglowodanowej pogarszają jego funkcjonowanie. Utrzymujący się przez długi czas wysoki poziom glukozy we krwi niekorzystnie wpływa na pracę wydzielającej insulinę, czyli hormon regulujący stężenie glukozy we krwi, trzustki. A to może być przyczyną stanu zapalnego tego narządu i prowadzić do jego uszkodzenia. Ponadto warto pamiętać także o tym, że wysoka glikemia uruchamia mechanizmy obronne organizmu i jego komórki stają się niewrażliwe na działanie insuliny, co określamy mianem insulinooporności, uważanej za stan przedcukrzycowy. Według naukowców z Isfahan University of Medical Sciences (Iran) i Hunan University of Chinese Medicine (Chiny) poziom glukozy we krwi na czczo można obniżyć m.in. za pomocą koenzymu Q10, którego poziom u chorych z zaburzeniami metabolizmu węglowodanów jest nawet o dwie trzecie niższy niż u osób zdrowych. Ponadto suplementacja ubichinonem zmniejsza stężenie hemoglobiny glikowanej (HbA1C), będącej jednym ze wskaźników oceny ryzyka rozwoju cukrzycy[4,5].

### Chroni serce

Badania przeprowadzone w 2014 roku przez naukowców ze Szpitala Uniwersyteckiego w Kopenhadze (Dania) miały na celu ocenę wpływu koenzymu Q10 na stan chorych w różnych stadiach niewydolności serca, od umiarkowanej do ciężkiej. Chorych podzielono na dwie grupy. Grupa badana otrzymywała 100 mg koenzymu Q10 trzy razy dziennie, a grupie kontrolnej podawano placebo. Pierwszej oceny stanu uczestników eksperymentu dokonano po 16 tygodniach, a kolejnej po dwóch latach. Wyniki były zaskakujące, okazało się bowiem, że długotrwałe przyjmowanie suplementów zawierających koenzym Q10 nie tylko jest bezpieczne dla chorych, ale również zmniejsza nasilenie objawów i śmiertelność z powodu

Fot. Flutie8211 Fot. Ashgtara Fot. hamomdomingues Fot. Showmeyourflowers Fot. TapisRouge Fot. FelixWittermeier



eprasa.pl f6c1b98304

niewydolności serca, a ponadto redukuje u pacjentów z tą chorobą częstotliwość nagłych zdarzeń sercowo-naczyniowych (w tym zawału i nagłego zatrzymania krążenia)[6]. Z kolei podczas badań przeprowadzonych na Università degli Studi di Napoli Federico II (Włochy) stwierdzono, że suplementacja koenzymem Q10 znacznie ogranicza ryzyko hospitalizacji chorych z niewydolnością krążenia[7], a naukowcy z Linköping University (Szwecja) zaobserwowali w trakcie trwających aż 5 lat badań, że zmniejsza ona także śmiertelności seniorów z powodu niewydolności serca i poprawia parametry pracy serca[8].
O tym, jak ważny dla naszego serca jest koenzym Q10, świadczy między innymi to, że właśnie w tym narządzie stwierdza się jego największe stężenie. Badania dowodzą, że u pacjentów z chorobami serca ilość tej substancji znacznie się zmniejsza. Jest to sytuacja groźna, ponieważ niedostatek tak ważnego składnika łańcucha oddechowego nie tylko prowadzi do niedoborów ATP, lecz również negatywnie wpływa na wydolność serca, a dodatkowo naraża ten narząd na niszczycielskie skutki działania wolnych rodników tlenowych. Dlatego badacze postulują, by utrzymanie prawidłowego poziomu ubichinonu w organizmie było ważnym elementem terapii wspomagającej w przypadku chorych na serce. Ale nie tylko. Warto, aby każdy, kto znajduje się w grupie podwyższonego ryzyka rozwoju chorób serca i przekroczył już czterdziestkę, profilaktycznie przyjmował koenzym Q10. Grupa ta obejmuje nie tylko osoby, u których w rodzinie dochodziło do zgonów z powodu zawałów serca, ale także chorych na nadciśnienie, cukrzycę czy hipercholesterolemię, osoby palące i z nadwagą oraz prowadzące siedzący tryb życia[1].

## Zwiększa płodność

Jak donoszą polscy naukowcy z Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, koenzym Q10 powinni przyjmować panowie starający się o potomstwo, ponieważ substancja ta korzystnie wpływa na ruchliwość plemników i zwiększa tym samym szansę na zapłodnienie oraz stymuluje spermatogenezę. Okazuje się bowiem, że w ponad 50% przypadków przyczyna niepłodności pary leży po stronie mężczyzny, a poza zmniejszeniem się ilości i pogorszeniem jakości nasienia, najczęściej diagnozowanym problemem jest właśnie zmniejszona ruchliwość plemników. Męskie komórki rozrodcze potrzebują olbrzymich ilości energii, by pokonać drogę do komórki jajowej, a odpowiedzialne za jej wytwarzanie są mitochondria zlokalizowane w ich ogonku. A gdzie mitochondria, tam potrzeba ubichinonu do wytworzenia energii i tam też powstają wolne rodniki tlenowe, na których działanie plemniki są bardzo wrażliwe i z którymi również upora się koenzym Q10[9].

## Kilka ważnych faktów

1. Koenzym Q10 zwiększa biodostępność i siłę działania innych antyoksydantów
2. Niedobór selenu skutkuje zmniejszeniem wytwarzania koenzymu Q10
3. Przewlekły stres zwiększa zapotrzebowanie organizmu na koenzym Q10
4. Nawet najlepiej zbilansowana dieta dostarcza maksymalnie 5 mg ubichinonu dziennie
5. Koenzym Q10, zapobiegając utlenianiu cholesterolu LDL, zmniejsza ryzyko wystąpienia miażdżycy i zawału serca

## Jak stosować suplementy z koenzymem Q10?

Jak już wiemy, po 40. roku życia wytwarzanie koenzymu Q10 ulega zmniejszeniu, dlatego w pierwszej kolejności należy zadbać o odpowiednią dietę i włączyć do niej naturalne źródła ubichinonu. Utrzymanie reżimu dietetycznego to jednak dla wielu osób nie lada wyzwanie. Znaczenie ma także to, że każda obróbka termiczna pokarmu zmniejsza ilość ubichinonu w pożywieniu. Ponadto często zapotrzebowanie na koenzym Q10 jest tak duże, że zmiana diety nie wystarcza. Dlatego warto rozważyć przyjmowanie ubichinonu w postaci suplementów. Należy przy tym zwrócić uwagę na kilka czynników.
Przede wszystkim koenzym Q10 jest substancją rozpuszczalną w tłuszczach, dlatego najlepiej przyswajalne suplementy mają postać żelowych kapsułek, w których nośnikiem jest olej roślinny. Dowiedli tego hiszpańscy naukowcy z Universidad Pablo de Olavide, którzy przebadali biodostępność koenzymu Q10 w zależności od formy suplementu. Wyniki ich badań wskazują, że najlepiej sprawdzają się kapsułki z olejem sojowym[10].
Dzienna maksymalna dawka ubichinonu dla dorosłego człowieka to 100 mg, ale powinna być podzielona na trzy porcje po 30 mg. Suplementację należy prowadzić przez dwa tygodnie. Po tym czasie, kiedy już dojdzie do uzupełnienia niedoborów, można przyjmować w celu utrzymania pozytywnych efektów 10–30 mg dziennie. Dawki proponowane osobom chorym są o wiele większe, mogą nawet, jak sugerują japońscy naukowcy, sięgać 1200 mg dziennie, niemniej decyzję w tej sprawie trzeba zawsze pozostawić lekarzowi. Warto zaznaczyć, że koenzym Q10 niezwykle rzadko wywołuje skutki uboczne (w postaci łagodnych zaburzeń gastrycznych). Nie zaleca się go jedynie kobietom w ciąży i karmiącym piersią[1,11]. ■

**BIBLIOGRAFIA**


1. Siemieniuk E., Skrzydlewska E., Koenzym Q10 – biosynteza i znaczenie biologiczne w organizmach zwierząt i człowieka, Postępy Higieny i Medycyny Doświadczalnej, 59/2005.
2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK556032/
3. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17482888/
4. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27544369/
5. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30305810/
6. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25282031/
7. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8241697/
8. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22626835/
9. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24578993/
10. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S089990071830488X
11. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19096117/




eprasa.pl f6c1b98304

O skuteczności preparatu Q10 decyduje jego

# BIODOSTĘPNOŚĆ

## Poznaj oryginalny produkt wykorzystany w międzynarodowym badaniu Q-Symbio*

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

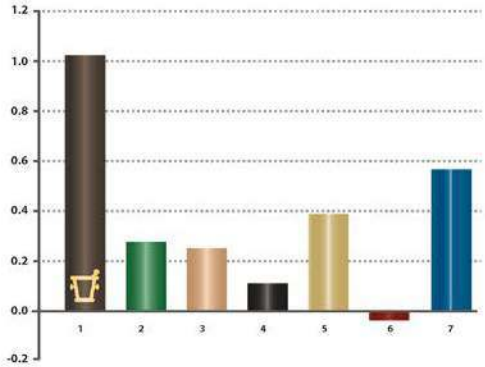
** Mortensen SA, Rosenfeldt F, Kumar A, Filipiak KJ et al. The effect of coenzyme Q10 on morbidity and mortality in chronic heart failure. J Am Coll Cardiol Heart Failure, 2014; 2: 641–649.*

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

## 7 różnych preparatów z Q10 i ich biodostępność

**Biodostępność /AUC (wartości względne)**

1. Preparat Pharma Nord* (opatentowany)
2. Koenzym Q10 w oleju sojowym – preparat identyczny z 1, bez procesu rekrystalizacji
3. Koenzym Q10 w oliwie z oliwek i maśle kakaowym*
4. Koenzym Q10 w oliwie z oliwek, maśle kakaowym z dodatkiem witaminy C*
5. Koenzym Q10 z lecytyną*
6. Koenzym Q10 w oleju sojowym i oliwie z oliwek
7. Preparat QH w oleju MCT




** Wyprodukowano w procesie ogrzewania i chłodzenia, zgodnie z patentem Pharma Nord*

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

**Pharma Nord**

***Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o Q10, wejdź na: www.pharmanord.pl/pro i zapisz się na bezpłatne szkolenie.***

PL_Q10_Ad_HolisticHealth_210x275_0522

eprasa.pl f6c1b98304

# KONSEKWENTNIE DĄŻĘ DO CELU

Bogdan jest niezwykle skromnym człowiekiem. Niezbyt chętnie opowiada o sobie, chociaż mógłby się niejednym pochwalić. Woli mówić o sprawie, o działaniach na rzecz osób chorych na hemofilię. A jest o czym opowiadać, bo hemofilia to choroba, która – gdy jest źle leczona – skazuje człowieka na życie w ciągłym bólu i prowadzi do ciężkiej niepełnosprawności, a nawet bezpośrednio zagraża życiu.

TEKST **ANNA JAROSZ**

Bogdan Gajewski był chłopcem, gdy stwierdzono u niego małopłytkowość. Jednak tata Bogdana mocno powątpiewał w tę diagnozę. Kupił literaturę medyczną i zaczął swoje własne śledztwo. A ponieważ był człowiekiem niezwykle uważnym, mądrym i błyskotliwym, szybko skojarzył fakty. Zapytał więc lekarza, czy jest inny ośrodek w Polsce, który specjalizuje się w leczeniu chorób krwi. Wskazano na Warszawę. Przyjechał z synem ze Śląska do Warszawy, gdzie po odpowiednich badaniach stwierdzono, że to hemofilia. Zatem dzięki przenikliwości ojca można było postawić właściwe rozpoznanie. Ale to był zaledwie początek niezwykle trudnej drogi. W latach 60. leczenie hemofilii polegało na podawaniu osocza, a nieco później krioprecypitatu – koncentratu, który zawierał stężony preparat białek osocza krwi, przyczyniający się do lepszego krzepnięcia krwi.

## Tylko w szpitalu

Podawanie leków było możliwe tylko w szpitalu, a więc gdy dochodziło do wewnętrznego wylewu do stawów czy mięśni, mobilizować musiała się cała rodzina, by jak najszybciej podać osocze, a tym samym zmniejszyć koszmarny ból.
– Gdy mamy do czynienia z wylewem krwi do stawu czy mięśni, pojawia się niezwykle dotkliwy ból – tłumaczy Bogdan. – Gromadząca się krew uciska nerwy, a objawem tego jest właśnie trudny do opisania ból. Warto dodać, że po dotarciu do szpitala czekało się dość długo na rozpoczęcie leczenia. To nie była niczyja wina. Takie obowiązywały procedury. Osocze lub krioprecypitat należy rozmrozić i doprowadzić do temperatury ludzkiego ciała, a to trwało dość długo. W tym samym czasie krwawienie się rozwijało, powodując nasilający się ból, i w konsekwencji prowadziło do uszkodzenia stawu, jego usztywnienia. Krew, która zgromadzi się w stawach, musi być z nich przez organizm usunięta. Jednak naturalne mechanizmy usuwania wynaczynionej krwi ze stawu są niedoskonałe, dochodzi więc do uszkodzenia tkanki chrzęstnej i kostnej. Są to zmiany trwałe, które fachowo określa się jako artropatię hemofilową. Wraz z kolejnymi wylewami dochodziło do trwałego uszkodzenia stawów i mięśni. I chociaż pobyt w szpitalu ograniczał się do jednej doby lub kilkunastu godzin, trudno



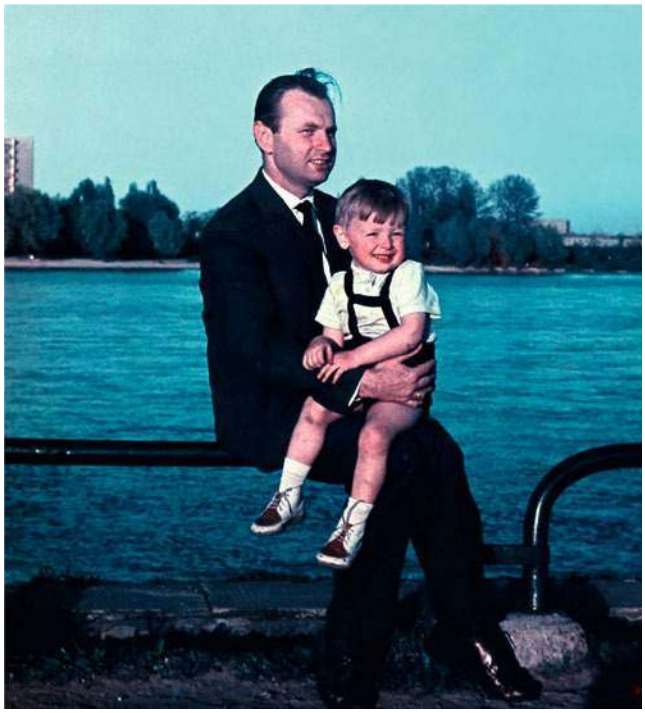
eprasa.pl f6c1b98304

było mówić, że dzieciństwo chorych przebiegało normalnie. U mnie krwawienia pojawiały się raz w tygodniu, a więc byłem częstym bywalcem szpitala. Krwawienia w hemofilii trudno przewidzieć. Pojawiają się nieoczekiwanie, w dzień i w nocy. Zawsze dezorganizowały życie rodziny.

## Wielki postęp

Na szczęście te czasy chorzy mają już za sobą. Współczesne leczenie hemofilii jest o wiele prostsze, mniej uciążliwe. A co najważniejsze, dzieci, u których rozpoznaje się hemofilię, zostają objęte działaniami profilaktycznymi, dzięki czemu mogą funkcjonować tak samo, jak ich zdrowi rówieśnicy. Podaje się im zapobiegawczo odpowiedni lek, chroniący przed wylewami do stawów. Ale prawda jest taka, że do zmian w leczeniu osób cierpiących na hemofilię doszło wskutek starań samych chorych i Polskiego Stowarzyszenia Chorych na Hemofilię.

– Trochę zazdroszczę młodym pacjentom – mówi Bogdan. – Oczywiście jako dziecko chodziłem do szkoły, ale nieraz było tak, że musiałem wyjść z zajęć i pospiesznie jechać do szpitala. Kiedy byłem nastolatkiem, na własne barki wziąłem odpowiedzialność za swoje zdrowie. Mogę powiedzieć, że musiałem zachować dużą czujność i obserwować, co dzieje się z moim organizmem. Nauczyłem się tego i wiedziałem, że im szybciej zareaguję, tym mniejsze będą szkody, bo krwawienie i leczenie potrwają krócej. Często było tak, że moje wyjście do szkoły już po kilku godzinach lekcyjnych kończyło się w szpitalu pod kroplówką. Oczywiście tworzyły się różne zaległości w nauce, które musiałem nadrabiać. To było spore wyzwanie. Trudne było też to, że dość szybko i boleśnie przekonałem się, iż normalna aktywność fizyczna nie jest dla mnie odpowiednia. Jak



**Często było tak, że moje wyjście do szkoły kończyło się... w szpitalu pod kroplówką**

każdy nastolatek chciałem kopać piłkę czy uprawiać jakąś inną dyscyplinę sportu, ale to z reguły kończyło się kolejną wizytą w szpitalu. Mimo wszystko starałem się żyć normalnie: chodzić do szkoły, uczyć się, spotykać z przyjaciółmi. Dziś mogę powiedzieć, że gdyby nie moje osobiste i niełatwe doświadczenia z wczesnej młodości, nie byłoby obecnie wielu dobrych rozwiązań dla chorych na hemofilię. Jako informatyk bardzo wcześnie miałem dostęp do Internetu. Szukałem informacji o tym, jak leczy się hemofilię na świecie. Szybko przekonałem się, że w innych krajach leczenie wygląda zupełnie inaczej niż u nas. Pragnąłem, aby te różnice zniknęły. Myślę, że gdyby moja determinacja nie była tak ogromna, pewnie standardy leczenia nie zmieniłyby się w Polsce tak szybko.

## Świadomość choroby

– To niezwykle ważny element w podjęciu starań o lepsze życie dla określonej grupy chorych – podkreśla Bogdan. – Miałem wtedy zaledwie 18 lat, ale wraz z grupą znajomych śledziliśmy światowe doniesienia na temat leczenia i związanych z nim zagrożeń. Wiedzieliśmy też, że leki wytwarzane z krwi powinny spełniać bardzo wysokie standardy, bo jeśli są źle wyprodukowane, mogą stanowić śmiertelne zagrożenie dla chorego. Nie ma w tym stwierdzeniu żadnej przesady, ponieważ wiele lat temu doszło do zakażenia wirusem HIV aż stu tysięcy chorych na hemofilię. Na szczęście taka sytuacja się nie powtórzyła, bo środki podawane pacjentom są już w pełni bezpieczne, ale to pokazuje, jak niezwykłej staranności i uważności wymaga produkcja leków z krwi. Zarówno chęć ułatwienia dostępu do leków, jak i konieczność zagwarantowania leków wysokiej jakości skłoniły grupę zapaleńców do powołania do życia Polskiego Stowarzyszenia Chorych na Hemofilię. To był rok 1988. Bogdan przyznaje, że hemofilia zahartowała go, sprawiła, że jest osobą bardzo konsekwentną. Osobą, która nie poddaje się, nie zawraca z obranej drogi, nawet gdy pojawią się poważne przeszkody. Ale jest też człowiekiem, który zdaje sobie sprawę z tego, że każde działanie musi się wpisywać w bieżące możliwości kraju i jego system ochrony zdrowia. – Naszym celem było, aby czynniki krzepnięcia były dostępne w każdej placówce służby zdrowia – podkreśla

**Tata kupił literaturę medyczną i zaczął własne śledztwo. Okazało się, że mam hemofilię**



eprasa.pl f6c1b98304

**W hemofilii jest tak, jak w cukrzycy – zbyt późne podanie odpowiedniego środka może zakończyć się śmiercią**

Bogdan. – W nagłych sytuacjach chory trafia do najbliższego szpitala i tu należy jak najszybciej podjąć leczenie, bo konsekwencje opóźnionego wdrożenia terapii mogą oznaczać kalectwo, a nawet utratę życia. Przebiegu krwawień w hemofilii nie można przewidzieć, dlatego zawsze trzeba być przygotowanym na nagłą potrzebę zastosowania koncentratu czynnika krzepnięcia. W Polsce ten system opiera się na stacjach krwiodawstwa, które działają 24 godziny na dobę, przez cały tydzień i przez 365 dni w roku. To niezwykle ważne, ponieważ dzięki temu w każdej chwili można dostarczyć do szpitala czynnik krzepnięcia. Takie rozwiązanie daje nam, chorym, poczucie bezpieczeństwa. Tu też ukłon w stronę urzędników z Narodowego Centrum Krwi, którzy dbają o to, aby wszystkie stacje krwiodawstwa dysponowały każdym rodzajem czynnika krzepnięcia i zapewniały odpowiednie ilości tych leków, uwzględniające potrzeby pacjentów. Warto dodać, że jest to oszczędne rozwiązanie dla całego systemu, ponieważ

## Poznaj hemofilię

Hemofilia to genetyczna choroba krwi zaliczana do grupy osoczowych skaz krwotocznych. Jej istotą jest wrodzony brak lub niedobór czynników krzepnięcia krwi. Jeśli naczynie krwionośne (żyła, tętnica, kapilara) zostanie uszkodzona u zdrowej osoby, elementy krwi, płytki (trombocyty) oraz czynniki krzepnięcia, tworzą skrzep i szybko zatrzymują krwawienie. U osób z hemofilią ze względu na brak lub niedobór czynników krzepnięcia tworzenie się skrzepu jest utrudnione, dlatego dochodzi do przedłużonego krwawienia (zewnętrznego, np. z nosa, lub wewnętrznego, np. do stawów).
Hemofilia jest chorobą dziedziczoną recesywnie i związaną z płcią. Geny, w których występują mutacje, znajdują się w chromosomie X. Oznacza to, że chorują tylko mężczyźni, kobiety zaś na ogół są bezobjawowymi nosicielkami, choć część nosicielek może mieć obniżony poziom czynnika krzepnięcia i objawy hemofilii.
Wyróżnia się dwa podstawowe typy hemofilii: A i B. Chorzy na hemofilię A mają niski poziom lub zmniejszoną aktywność białka odpowiedzialnego za krzepnięcie zawartego we krwi czynnika VIII. Chorzy na hemofilię B mają niski poziom lub zmniejszoną aktywność czynnika IX. Oprócz hemofilii do skaz krwotocznych zalicza się także chorobę von Willebranda, rzadkie niedobory czynników krzepnięcia oraz zaburzenia funkcji płytek krwi.
Objawy zaburzeń krzepnięcia zależą od konkretnej choroby. Należą do nich m.in.:

- krwawienia do stawów, szczególnie kolanowych, łokciowych i skokowych (zwłaszcza w przypadku hemofilii);
- krwawienia do tkanek miękkich i mięśni;
- podatność na siniaki;
- częste i przewlekłe krwawienia z nosa;
- krwawienie z dziąseł podczas wypadania zębów mlecznych lub po ich ekstrakcji;
- przedłużone krwawienia po zabiegu chirurgicznym, porodzie lub urazie;
- silne, długotrwałe krwawienia podczas miesiączki (tzw. krwotoczne miesiączki);
- u noworodka: przedłużone krwawienia z kikuta pępowiny;
- krwawienia śródczaszkowe.

Chory na hemofilię, u którego wystąpiło krwawienie do stawu, może odczuwać ból, ciepło i mrowienie zajętego stawu, widoczny jest też jego obrzęk, któremu towarzyszy ograniczenie ruchomości. Najczęściej występują krwawienia do dużych stawów (kolanowych, łokciowych, skokowych).
W wyniku częstych krwawień dostawowych dochodzi do ich uszkodzenia, usztywnienia, a nawet unieruchomienia.
Krwawienia domięśniowe powodują ból, obrzęk, ocieplenie i usztywnienie mięśni. Jeśli krwawienie jest głębokie, może dojść do ucisku na nerwy lub tętnice, co powoduje mrowienie i drętwienie. W wyniku częstych krwawień domięśniowych dochodzi do utraty czucia oraz paraliżu mięśnia. Najczęściej wylewy obserwuje się w obrębie kończyn dolnych (łydki, uda) oraz mięśnia dwugłowego ramienia. Wylew krwi może wystąpić w mięśniu biodrowo-lędźwiowym po prawej stronie, co mylnie sugeruje zapalenie wyrostka robaczkowego.

Fot.sweetlouise



eprasa.pl f6c1b98304

nie trzeba tworzyć odrębnej sieci dystrybucji czynników krzepnięcia, która musiałaby mieć tak wyjątkowe cechy i która gwarantowałaby, że tak kosztowne leki, zgromadzone w ilościach odpowiednich dla profilu choroby, zostaną zużyte, zanim ulegną przeterminowaniu.

## Gdy brakuje wiedzy

Społeczna świadomość hemofilii jest mała. Wiele osób uważa, że jeśli chory na hemofilię skaleczy się, to wykrwawi się na śmierć. Tymczasem drobne zranienia, otarcia czy skaleczenia nie są groźne. Wystarczy zwykły opatrunek z plastra. Poważnym zagrożeniem są krwawienia wewnętrzne, których nie widać.

– Problem ten uwidocznił się w systemie ratownictwa medycznego, gdzie nie zawsze prawidłowo postępowano z chorymi na hemofilię – mówi Bogdan Gajewski. – Jeśli osoba z tym schorzeniem ulegnie wypadkowi, leczenie należy rozpocząć od podania czynnika krzepnięcia, a dopiero później zajmować się takimi procedurami, jak prześwietlenie czy tomografia komputerowa, które rutynowo stosuje się w przypadku innych pacjentów.

**Dzieci, które profilaktycznie przyjmują czynnik krzepnięcia, żyją jak ich rówieśnicy: chodzą do szkoły, jeżdżą na obozy**

Do groźnych krwawień zalicza się krwawienia wewnątrzczaszkowe, które stanowią główną przyczynę zgonów u chorych na hemofilię. Groźne jest również krwawienie do tylnej ściany gardła i dna jamy ustnej, ponieważ może utrudniać oddychanie.

W przebiegu hemofilii mogą występować także wylewy podskórne (siniaki), krwawienia z nosa, krwawienia z przewodu pokarmowego (najczęściej z wrzodów żołądka i dwunastnicy) oraz krwiomocz.

Leczenie hemofilii polega na podawaniu koncentratów czynników krzepnięcia i innych leków. Zazwyczaj leczenie jest bardzo skuteczne. Dzięki odpowiedniej kontroli hemofilii dzieci mogą dorastać i prowadzić aktywne, prawie normalne życie. Niestety hemofilii nie udaje się trwale wyleczyć. U 5–7% chorych na ciężką postać hemofilii układ odpornościowy zaczyna zwalczać podawane leki, przez co przestają one być skuteczne. Mówimy wtedy o pojawieniu się inhibitora czynnika krzepnięcia i o hemofilii powikłanej inhibitorem. Leczenie może być wówczas bardzo trudne. Najcięższe postacie hemofilii pojawiają się niemal wyłącznie u mężczyzn. Część kobiet, które są nosicielkami hemofilii, ma łagodne objawy choroby. *(aj)*

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Vernikabon complex

Bezpieczne i naturalne wsparcie w walce z pasożytami jelitowymi dla całej rodziny.

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

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



eprasa.pl f6c1b98304

**Czy mam marzenia? Tak. Chciałbym rozwiązać problem domowych dostaw leków dla chorych na hemofilię. Wielu z nich to inwalidzi narządu ruchu**

Czas ma tu ogromne znaczenie. W hemofilii jest tak, jak w cukrzycy – zbyt późne podanie odpowiedniego środka może zakończyć się śmiercią, tyle że w przypadku hemofilii jest nim czynnik krzepnięcia krwi, a w cukrzycy – insulina. Przedstawiliśmy ten problem w Ministerstwie Zdrowia. W odpowiedzi uzyskaliśmy informację, że zostanie utworzony internetowy system kształcenia pracowników SOR w tym zakresie. Ale czy to wystarczy? W Polsce brakuje ośrodków leczenia dorosłych osób z hemofilią, jest niewielu lekarzy, którzy specjalizują się w tej dziedzinie. Oddzielną kwestią jest też wycena świadczeń w przyszpitalnych poradniach leczenia hemofilii. Te procedury są tak nisko wycenione, że nie opłaca się prowadzić takich punktów. Agencja Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji przeanalizowała już zmianę wyceny świadczeń. Chodzi teraz o to, aby zaakceptował je NFZ i aby nowe rozporządzenie weszło w życie. Nasze działania zmierzają do tego, aby chorzy na hemofilię mieli jak najlepszą opiekę i aby kosztowne leczenie było prowadzone w pełni racjonalnie.

## Żyję jak wszyscy

– Odkąd mam, podobnie jak inni chorzy, dobry dostęp do czynników krzepnięcia, prowadzę normalne życie – przyznaje Bogdan. – Pracuję na pełny etat, codziennie chodzę na pływalnię, staram się być aktywny fizycznie. Jednak jako przewodniczący Polskiego Stowarzyszenia Chorych na Hemofilię muszę być w ciągłej gotowości, aby reagować na wszystkie nieprawidłowości czy niedociągnięcia związane z leczeniem. Smuci mnie, że w ministerstwie decyzje dotyczące naszego leczenia przeciągają się miesiącami, bo utrudnia to powstanie i dobre funkcjonowanie ośrodków opieki nad dorosłymi osobami z hemofilią. Hemofilia jest chorobą, którą obecnie można już prawidłowo leczyć. Przyjmowanie czynnika krzepnięcia pozwala normalnie funkcjonować. Dzieci, które profilaktycznie przyjmują czynnik krzepnięcia, chodzą do szkoły, jeżdżą na obozy. Dorośli również nie odczuwają żadnych ograniczeń związanych z tą chorobą i mogą cieszyć się każdym dniem. Podobnie jest ze mną. Czy mam marzenia? Tak. Chciałbym rozwiązać problem domowych dostaw leków. Taki system funkcjonuje od lat w wielu państwach i się sprawdza. O co chodzi? Podczas wizyty w poradni chory na hemofilię pobiera ogromną ilość leków, których przechowywanie, mówiąc bez wielkiej przesady, wymaga sporej szafy. Samo zabranie ich do domu to nie lada wyzwanie, zwłaszcza że wśród chorych jest pokaźny odsetek inwalidów narządu ruchu. Wielu chorych z powodu niewystarczającego leczenia w przeszłości ma niskie dochody, funkcjonuje dzięki skromnemu wsparciu socjalnemu państwa. To koszt, jaki ponosimy jako społeczeństwo za brak inwestycji w prawidłowe leczenie chorych z hemofilią.

Trudności z właściwym dostępem do leków często przekładają się na niewłaściwe leczenie, bo chory oszczędza leki lub nie stosuje ich profilaktycznie. Domowe dostawy czynników krzepnięcia rozwiązałyby tę kwestię. Ministerstwo Zdrowia dostrzegło ten problem i już 177 pacjentów jest objętych dostawami domowymi. Chcielibyśmy, aby dotyczyło to wszystkich chorych z ciężką postacią hemofilii. Aby system leczenia chorych na hemofilię efektywnie wykorzystywał niewielką grupę hematologów i był bardziej przyjazny dla chorych na hemofilię oraz pokrewne skazy krwotoczne, należałoby poważnie rozważyć wprowadzenie rozwiązań z zakresu telemedycyny. Liczymy też na lepszy dostęp do rehabilitacji, która jest niezwykle potrzebna wszystkim chorym na hemofilię, ale szczególnie tym starszych, z ograniczeniami ruchu w stawach i zanikami mięśni wskutek powtarzających się wylewów. Odpowiednia rehabilitacja daje szansę na przynajmniej częściowe przywrócenia sprawności. Pacjent, który jest prawidłowo leczony, odzyskuje radość życia, a co więcej, może uniknąć kalectwa. I na koniec: obecnie niecierpliwie czekamy na nową edycję Narodowego Programu Leczenia Chorych na Hemofilię i Pokrewne Skazy Krwotoczne. Program umożliwia w nagłych sytuacjach dostęp do leków ratujących życie chorym na hemofilię – na terenie całego kraju, przez 365 dni w roku i o każdej porze dnia i nocy. System działa sprawnie, centra krwiodawstwa angażują się w ratowanie życia chorych na hemofilię. Bez wizji leczenia i programu przyszłość chorych na hemofilię w Polsce może być zagrożona. ■



eprasa.pl f6c1b98304

# Kiedy demencja okazuje się boreliozą

## Wielu lekarzy nie oswoiło się jeszcze z ideą „demencji z Lyme"

RICHARD I. HOROWITZ, LEKARZ, HUDSON VALLEY HEALING ARTS CENTER

**O tej porze roku planujemy wakacje i marzymy o bezpiecznym wypoczynku nad morzem, w górach, pięknych lasach... Warto wtedy pomyśleć też o ochronie przed wszędobylskimi obecnie kleszczami. Skutki ukłucia przez kleszcza mogą być bowiem przyczyną poważnych problemów ze zdrowiem, często mylnie rozpoznawanych, co tylko pogarsza sytuację...**

Osoby, którym powiedziano, że cierpią na chorobę Alzheimera lub inną formę demencji, powinny zadać swojemu lekarzowi bardzo ważne pytanie: „Czy to może być borelioza?".

### Znany przypadek

Piosenkarz i aktor Kris Kristofferson przez lata zmagał się z problemami z pamięcią. Lekarze podejrzewali u niego chorobę Alzheimera, ewentualnie uszkodzenie mózgu wywołane urazami głowy, powstałymi wskutek uprawiania przez piosenkarza sportów wysokiego ryzyka. Niedawno Kristofferson usłyszał jednak zaskakującą diagnozę: prawdziwą przyczyną jego problemów była choroba z Lyme, czyli borelioza, która często wywołuje zaburzenia funkcji poznawczych, mogące być mylnie rozpoznane jako objaw alzheimera.

### Z czego na ogół nie zdajemy sobie sprawy?

O ile lekarze rutynowo szukają fizycznych oznak boreliozy, takich jak rumień, zmęczenie, ból stawów i mięśni oraz gorączka bez wyraźnej przyczyny, o tyle wielu z nich nie zdaje sobie sprawy, że psychologiczne i kognitywne zaburzenia, łącznie z depresją, stanami lękowymi, utratą krótko- i długotrwałej pamięci, a także inne objawy zwykle łączone z alzheimerem, mogą również wskazywać na wystąpienie tej choroby.

### Mózg w niebezpieczeństwie

Jak wiadomo, borelioza to choroba przenoszona przez kleszcze, będąca skutkiem ukłucia przez kleszcza i zakażenia krętkami *Borrelia burgdorferi*. Jej pierwsze objawy rozwijają się zwykle w miejscu, gdzie nastąpiło wkłucie, jakkolwiek nie jest to regułą. Krętki przemieszczają się do mózgu, opon mózgowych (błony otaczającej ten organ) lub do rdzenia kręgowego, a także do mięśni, stawów, serca i innych obszarów ciała.

**Richard I. Horowitz,** lekarz internista, dyrektor medyczny Hudson Valley Healing Arts Center w Hyde Park (stan Nowy Jork). Od 30 lat specjalizuje się w leczeniu boreliozy, w tym czasie opiekował się ponad 12 tys. pacjentów z przewlekłą boreliozą. Jest autorem książki „How Can I Get Better: An Action Plan for Treating Resistant Lyme & Chronic Disease" (wydanej w Polsce pt. „Borelioza i koinfekcje: Co można zrobić, by poczuć się lepiej? Leczenie opornych postaci boreliozy i chorób przewlekłych", Wyd. Purana); strona internetowa: CanGetBetter.com

Fot. Erik_Karits



eprasa.pl f6c1b98304

Kleszcz, wkłuwając się w skórę, wypuszcza jednocześnie ślinę, która zawiera substancje przeciwbólowe i przeciwzakrzepowe. Dlatego nie czujemy wkłucia. W ślinie mogą znajdować się różnego rodzaju patogeny, np. wirus kleszczowego zapalenia mózgu czy bakteria *Borrelia burgdorferi*, odpowiedzialna za rozwój boreliozy

## Co dzieje się w następstwie ukłucia przez kleszcza?

Zakażenie i zapalenie tkanki mózgowej może prowadzić do zaburzeń pamięci i koncentracji, a niekiedy wywołuje problemy psychiczne, takie jak omamy (halucynacje) i przesłyszenia, zwykle łączone ze schizofrenią. Będące następstwem boreliozy zapalenie rdzenia kręgowego wywołuje zaś odrętwienia i uczucie mrowienia, pieczenia lub kłucia w ramionach i nogach oraz/lub w tułowiu. Objawy te mogą pojawiać się i znikać, a także występować w innych częściach ciała.

## Szokująca prawda

U około jednej czwartej wcześnie zdiagnozowanych i leczonych pacjentów z boreliozą rozwija się przewlekła, trudna do wyleczenia infekcja, powodująca niektóre z przedstawionych objawów neurologicznych, a także bóle głowy, sztywność karku, nadwrażliwość na światło i dźwięk oraz zaburzenia snu. Odsetek ten jest jeszcze większy wśród osób, którym nie podano antybiotyku we wczesnym stadium choroby i których nie leczono we właściwy sposób lub w ogóle nie zdiagnozowano.

## Dlaczego choroba wymyka się spod kontroli?

Lekarze powinni podejrzewać boreliozę, jeśli pacjenci uskarżają się na problemy z pamięcią, koncentracją i innymi funkcjami poznawczymi – zwłaszcza gdy zamieszkują te rejony kraju, gdzie borelioza i inne choroby przenoszone przez kleszcze występują najczęściej (na przykład w Polsce największe zagrożenie kleszczowym zapaleniem mózgu, chorobą wywoływaną przez wirus przenoszony przez pajęczaki, występuje na Warmii i Mazurach, Podlasiu oraz Mazowszu, ale eksperci ostrzegają, że obecnie cały obszar naszego kraju, wskutek ekspansji kleszczy, ma status zbliżony do wymienionych regionów; jeśli chodzi o boreliozę, na mapie zapadalności na tę chorobę negatywnie wyróżniło się w 2021 r. aż 5 województw: warmińsko-mazurskie, podlaskie, lubelskie, małopolskie i opolskie, co oczywiście nie oznacza, że w pozostałych województwach ryzyko zakażenia nie istnieje, wręcz przeciwnie, z roku na rok zwiększa się ono w całym kraju – *przyp. red.*).
Eksperci radzą mieszkańcom rejonów, w których populacja kleszczy jest szczególnie duża, by byli wyczuleni na pierwsze objawy boreliozy, w tym rumień otaczający miejsce wkłucia się kleszcza. Jest to kolista wysypka, która może mieć średnicę do 30 centymetrów i być ciepła w dotyku. Zwykle rumień nie jest swędzący ani bolesny i niekiedy pojawia się w więcej niż jednym miejscu na ciele. Trzeba jednak zaznaczyć, że występuje zaledwie u około 50% pacjentów, a w dodatku jest często traktowany jako skutek ugryzienia przez pająka lub jakiejś infekcji, a nawet bywa mylony z siniakiem. Tymczasem dopóki nie ustali się, że rumień jest następstwem ukłucia przez kleszcza – wiele osób nawet nie wie, że do niego doszło – boreliozy zwykle w ogóle nie bierze się, niestety, pod uwagę.
Jeszcze bardziej niepokojące wydaje się to, że borelioza jest w standardowej diagnostyce pomijana nawet wtedy, gdy występują objawy kognitywne i psychiczne, które notabene obserwowałem u ponad 90% leczonych przeze mnie osób z tą chorobą. Obejmują one pogorszenie się pamięci i problemy z koncentracją, depresję i zaburzenia psychiczne, a także inne objawy, które można łatwo pomylić z alzheimerem i pozostałymi chorobami neurodegeneracyjnymi.

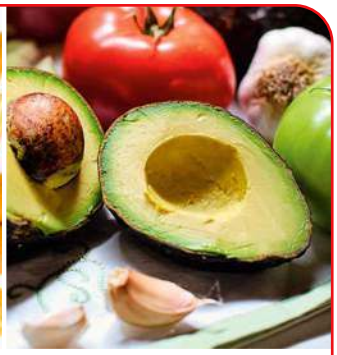
## Komplikacje diagnostyczne

Niejednoznaczne symptomy boreliozy powodują, że zwykle trudno ją rozpoznać. Dlatego lekarz powinien zacząć od diagnozy klinicznej, polegającej na identyfikacji choroby na podstawie oceny objawów subiektywnych, zgłaszanych przez pacjenta, i obiektywnych, stwierdzonych w badaniu przedmiotowym (fizykalnym), oraz analizy wyników badań laboratoryjnych. Charakterystyczną cechą boreliozy jest ból wędrujący po całym ciele oraz występowanie innych symptomów, które również pojawiają się i znikają. Zastosowanie dwóch głównych badań krwi pod kątem boreliozy – Western Blot i ELISA – nie wykrywa przeciwciał u prawie połowy zainfekowanych pacjentów. Chodzi o to, że przeciwciała nie pojawiają się w organizmie od razu po zakażeniu, więc wykonywanie testu w ciągu pierwszych 4 tygodni po zakażeniu, czyli w tzw. oknie serologicznym, nie daje wiarygodnych wyników. Dopiero po tym czasie można wykonać test ELISA, a następnie test Western Blot. Zdarza się jednak, że test Western Blot daje wyniki fałszywie negatywne o wiele dłużej, ponieważ liczba przeciwciał zmienia się co jakiś czas. Jeśli więc istnieje poważne podejrzenie, że pacjent ma boreliozę, należy go powtarzać co kilka tygodni, by potwierdzić lub wykluczyć tę chorobę.
Aby otrzymać pewniejsze wyniki, można przeprowadzić nowsze testy, takie jak C6Lyme i EliSpot, które są bardziej czułe. Inne opcje warte uwagi to na przykład testy DNA i RNA, nakłucie lędźwiowe i pozytonowa tomografia emisyjna (PET).
**DOBRA RADA** Kiedy opuszczasz dom, wkładaj odzież ochronną z permetryną (repelent), używaj sprejów na kleszcze (najbezpieczniejsze dla organizmu są te, które zawierają IR3535 lub ikarydynę) i często sprawdzaj, czy nie chodzą po tobie te małe pajęczaki. Usuwaj niezwłocznie wszelkie kleszcze za pomocą pęsety

Fot. Nature-Pix



eprasa.pl f6c1b98304



## Idealne wsparcie przeciwzapalne

Wystąpienie zaburzeń poznawczych bądź psychologicznych w przebiegu choroby z Lyme zawsze oznacza, że w mózgu bądź w otaczających go tkankach istnieje stan zapalny. Kiedy jesteśmy chorzy, komórki mikrogleju w mózgu uwalniają substancje zapalne, które wywołują zmęczenie, zmiany nastroju i problemy z pamięcią czy koncentracją. Kluczowe jest wtedy pozbycie się infekcji i towarzyszącego jej stanu zapalnego. Oto, co okaże się pomocne:

- **suplementy o działaniu przeciwzapalnym,** takie jak kurkumina, ekstrakt z nasion brokułu, resweratrol i wyciąg z zielonej herbaty. Przyjmuj je pojedynczo lub razem. Rozważ też stosowanie antyoksydantów, np. glutationu
- **stewia w postaci suplementu,** wykazująca udowodnioną skuteczność w zwalczaniu bakterii wywołujących boreliozę – niszczy otaczający te patogeny biofilm, który zwiększa ich odporność na antybiotykoterapię. Zwykle stosuje się do 15 kropli 2 razy dziennie. ZAPAMIĘTAJ! To nie taka stewia jak ta, która jest dostępna w dziale ze słodzikami w supermarkecie. Pytaj o nią w sklepie zielarskim lub aptece
- **nocny odpoczynek** jest kluczowy w terapii boreliozy. Zaburzenia snu zaostrzają stany zapalne i pogarszają funkcjonowanie układu odpornościowego. Bardzo często pogłębiają także zaburzenia poznawcze i psychiczne
- **dieta przeciwzapalna,** ukierunkowana na zdrowe, o małej zawartości węglowodanów owoce i warzywa (kapusta, kalafior, szparagi, jarmuż, cukinia, awokado, jeżyny, maliny, truskawki), wykluczająca cukier i spożywanie dużych ilości czerwonego mięsa. Zwykle zalecam też wolny od rtęci olej rybi w postaci suplementu.

**WAŻNE!** Jeśli przyjmujesz leki na receptę, cierpisz na jakąś chorobę przewlekłą, jesteś w ciąży lub karmisz piersią, skonsultuj się z lekarzem przed przyjęciem jakichkolwiek suplementów

z cienką końcówką, chwytając je tak blisko skóry, jak to możliwe, i wyciągając bez zgniatania. Przechowaj kleszcza, by mógł zostać przebadany przez twojego lekarza.
Weź pod uwagę chorobę z Lyme, kiedy tylko doświadczysz nagłych problemów z koncentracją czy pamięcią, stanów lękowych, huśtawki nastroju, bólu głowy, przemieszczającego się bólu stawów lub mięśni, zawrotów głowy lub innych objawów – zwłaszcza jeśli do tej pory ich nie miałeś. Takie symptomy mogą pojawić się w czasie od kilku dni do kilku miesięcy po ukłuciu przez kleszcza.

### Wyzwania związane z terapią

Osoby, których nie poddano szybko leczeniu na boreliozę (lub u których rozwinęła się jeszcze jakakolwiek inna choroba odkleszczowa, np. kleszczowe zapalenie mózgu, babeszjoza czy bartonelloza), mogą nie odczuć poprawy po standardowej antybiotykoterapii – zwykle stosuje się doustnie doksycyklinę, amoksycylinę lub cefuroksym. Choroba z Lyme łatwiej poddaje się leczeniu we wczesnym stadium, więc jeśli masz pewne objawy (np. wędrujący ból stawów), a także wtedy, gdy one nie występują, mimo że ukłuł cię kleszcz, lekarz może rozpocząć terapię nawet przed otrzymaniem wyników testów. Mniej więcej u trzech czwartych pacjentów z boreliozą, którzy przyjmują antybiotyki w ciągu miesiąca od zakażenia, choroba nie przechodzi w stadium przewlekłe i mogą oni zostać całkowicie wyleczeni.
**WAŻNE** Jeżeli ktoś z powodu boreliozy przyjmował antybiotyki, ale mimo to nadal doświadcza objawów neurologicznych, to zakażeniu uległ prawdopodobnie układ nerwowy. Terapia trwa wtedy dłużej i zwykle wiąże się ze zmianą antybiotyków. Istnieje wiele opcji leczenia, zależnie od objawów występujących u danej osoby, historii jej chorób, rodzaju infekcji i innych czynników, obejmujących rozpoznanie u pacjenta alergii, a także od stanu układu odpornościowego oraz trawiennego.

### W jaki sposób sam leczę pacjentów z objawami neurologicznymi?

W pierwszym miesiącu terapii zwykle przepisuję im doksycyklinę z hydroksychlorochiną, lekiem przeciwmalarycznym, który zwiększa efektywność terapii, a niekiedy włączam do kuracji także antybiotyk: metronidazol lub tynidazol, by zabić cysty (formy przetrwalnikowe) bakterii. Odkryłem, że kombinacja 2–3 leków najlepiej sprawdza się u pacjentów przewlekle chorych. WAŻNE! Farmakoterapia musi być przygotowana indywidualnie dla każdego pacjenta.

Fot. Bru-nO Fot. 6113184 Fot. sarahisaghost Fot. GillWellington



eprasa.pl f6c1b98304

**Powszechnie wiadomo, że w przypadku podwyższonego poziomu cholesterolu trzeba jak najszybciej podjąć odpowiednie kroki, by go obniżyć. Co jednak zrobić, jeśli badania wykazały, że mamy za wysoki poziom trójglicerydów we krwi? W jaki sposób nadmiar tych lipidów w organizmie wpływa na nasze serce?**

# Masz podwyższony poziom trójglicerydów?

## Poznaj sposoby na pozbycie się tego problemu

Syntezowane w wątrobie trójglicerydy są rodzajem tłuszczu, który krąży we krwi i dostarcza naszemu organizmowi energii. Można je także znaleźć w tłuszczach, które spożywamy. Ich poziom we krwi wzrasta okresowo po każdym posiłku zawierającym tłuszcz i węglowodany lub po spożyciu alkoholu. Także nadmiar kalorii jest magazynowany pod postacią trójglicerydów w tkance tłuszczowej. Co ważne, duże stężenie trójglicerydów we krwi zwiększa ryzyko wystąpienia chorób serca i udaru.
Pożądany poziom trójglicerydów określany w badaniu na czczo powinien być niższy niż 150 mg/dl (miligramy na decylitr krwi). Wielu specjalistów uważa jednak, że prawidłowe stężenie trójglicerydów nie powinno przekraczać 100 mg/dl. Obecnie poziom pomiędzy 150 a 199 mg/dl uważa się za podwyższony, poziom 200 do 500 mg/dl za wysoki, a powyżej 500 mg/dl za bardzo wysoki. Podobnie jak w przypadku cholesterolu, poziom trójglicerydów ulega zwykle podwyższeniu wraz z wiekiem (i zwiększającą się masą ciała). U kobiet przed menopauzą jest niższy niż u mężczyzn w tym samym wieku, a po menopauzie utrzymuje się na podobnym jak u panów poziomie aż do sześćdziesiątki, po której lekko się podnosi.
Czy podwyższony poziom trójglicerydów sam w sobie zagraża funkcjonowaniu serca? Naukowcy dostarczają coraz więcej dowodów na to, że przyczynia się do powstawania chorób układu krążenia, a ponadto idzie w parze z całą plejadą innych czynników ryzyka chorób serca, w tym z podwyższonym poziomem cholesterolu o niskiej gęstości (tzw. złego cholesterolu, LDL), insulinooopornością lub cukrzycą, otyłością brzuszną i nadciśnieniem tętniczym. Dlatego leczenie tych schorzeń i zaburzeń często prowadzi również do zmniejszenia stężenia trójglicerydów we krwi.
Trzeba wiedzieć, że poziom trójglicerydów związany jest z chorobami nerek i niedoczynnością tarczycy, może być także wynikiem przyjmowania pewnych leków, w tym niektórych diuretyków, leków stosowanych w terapii HIV, tabletek antykoncepcyjnych i kortyzonu. Może mieć również podłoże genetyczne. Poziom trójglicerydów powyżej 1000 mg/dl bywa przyczyną poposiłkowego bólu brzucha i zwiększa ryzyko zagrażającego życiu zapalenia trzustki.

### W jaki sposób możemy obniżyć ich poziom

Jeśli stwierdzono u ciebie podwyższony poziomu trójglicerydów we krwi, lekarz skieruje cię na odpowiednie badania i na podstawie ich wyników zaproponuje ci następnie stosowną terapię.
Chociaż nie jest do końca pewne, czy obniżenie poziomu trójglicerydów bezpośrednio przekłada się na zmniejszenie ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, rozwaga nakazuje, aby do tego dążyć, ponieważ podjęte przez ciebie kroki spowodują jednocześnie obniżenie poziomu cholesterolu i doprowadzą do ograniczenia występowania innych czynników ryzyka chorób serca. Dobra wiadomość jest taka, że poziom trójglicerydów udaje się stosunkowo łatwo uregulować za pomocą zmiany stylu życia i odpowiedniego sposobu leczenia.
W zależności od poziomu trójglicerydów i czynników ryzyka, jakie trzeba wziąć pod uwagę w twoim przypadku, wliczając w to obciążenia rodzinne, lekarz zaproponuje ci między innymi takie rozwiązania, jak na przykład:

- zmiana trybu życia, pozbycie się nadmiarowych kilogramów i ograniczenie spożycia alkoholu (nawet jego małe ilości mogą przyczynić się do podwyższenia poziomu trójglicerydów). Regularne wykonywanie ćwiczeń, od umiarkowanych do intensywnych, pomaga w zmniejszeniu masy ciała i ma – niewielki wprawdzie, ale bezpośredni – wpływ na stężenie trójglicerydów we krwi. U osób, które regularnie ćwiczą, poposiłkowy wzrost poziomu trójglicerydów jest o wiele mniejszy niż u osób prowadzących siedzący tryb życia. Zgodnie ze stanowiskiem Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego, opublikowanym niedawno w magazynie „Circulation", zmniejszenie masy ciała i wykonywanie

Fot. blende 12



eprasa.pl f6c1b98304

Warto wykonać badanie poziomu cholesterolu we krwi, by w razie konieczności interweniować. Dieta i zmiana trybu życia to pierwsze kroki, jakie należy podjąć, ale nie zawsze są one wystarczające. Gdy stężenie cholesterolu we krwi jest bardzo duże, konieczne jest wdrożenie leczenia farmakologicznego

ćwiczeń powoduje obniżenie poziomu trójglicerydów o 20 do 50%;

- zmiana diety, w tym ograniczenie spożycia cukru i innych węglowodanów rafinowanych, szczególnie fruktozy i bogatych w nią produktów, takich jak syrop kukurydziany i soki owocowe (oczywiście surowe owoce są okej). Pokarm, który podwyższa poziom glukozy we krwi (czyli cukry i produkty zawierające skrobię), zwiększa także stężenie trójglicerydów. Nie oznacza to, że musisz przejść na dietę niskowęglowodanową, ale warto w swoim menu zastąpić przetworzone produkty zbożowe, a także zawierające cukry, bogatymi we włókno pokarmowe tzw. dobrymi węglowodanami (produkty pełnoziarniste, rośliny strączkowe i warzywa). Aby zadbać o zdrowie serca, należy spożywać jak najwięcej nienasyconych kwasów tłuszczowych (ryby, orzechy, nasiona, oleje roślinne, awokado) i zrezygnować z tłuszczów nasyconych. W rzadkich przypadkach ekstremalnie wysokiego poziomu trójglicerydów (prawie zawsze o podłożu genetycznym) zaleca się ścisłe przestrzeganie diety niskotłuszczowej, opracowanej przez lekarza lub dyplomowanego dietetyka;
- przyjmowanie leków, niezbędnych zwłaszcza w przypadku osób z bardzo wysokim poziomem trojglicerydów. Zalicza się do nich statyny, które obniżają zarówno poziom cholesterolu, jak i trójglicerydów (o 20–40%). Starsze generacje leków, zwanych fibratami, w tym fenofibrat i gemfibrozyl, zmniejszają stężenie trójglicerydów o 40–70%, zwłaszcza gdy mamy do czynienia z bardzo wysokim poziomem tych lipidów;
- stosowanie tranu, zawierającego kwasy tłuszczowe omega-3, EPA i DHA. Obniża on poziom trójglicerydów aż o 50% (lub nawet bardziej), zależnie od dawki i wyjściowego wyniku. Lovaza to preparat dostępny na receptę, w którym tran występuje w dużej dawce, zatwierdzony do leczenia osób z hipertrójglicerydemią na poziomie przynajmniej 500 mg/dl (niestety może zwiększać stężenie cholesterolu LDL we krwi). Nowszym lekiem na bazie kwasów omega-3 jest etyloeikozapentaenian, zawierający jedynie EPA. Dostępne bez recepty suplementy diety z tranem są generalnie uważane za bezpieczne, jednak zwykle trzeba przyjmować więcej kapsułek niż zalecana liczba, by osiągnąć dawkę rekomendowaną w hipertrójglicerydemii (2–4 g EPA/DHA dziennie). Skonsultuj się zatem z lekarzem, zanim zaczniesz przyjmować tak duże dawki tranu;
- stosowanie witaminy B3 (niacyna) w dużych dawkach leczniczych (do 3 g dziennie). Może to zaowocować obniżeniem poziomu trójglicerydów aż o 50%. Jednak niektóre poważne badania kliniczne wykazały, że nie udaje się w ten sposób zmniejszyć ryzyka wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych u osób z hipertrójglicerydemią, przyjmujących statyny. Ponadto niacyna wykazuje potencjalne działania uboczne (w tym hepatotoksyczność) i przyczynia się do wzrostu poziomu kwasu moczowego we krwi. Może także powodować zaczerwienienie skóry – przyjmowanie preparatów o wydłużonym czasie uwalniania minimalizuje ten efekt. Diabetycy, którzy przyjmują niacynę, powinni być pod stałą kontrolą lekarską, ponieważ może ona powodować wzrost poziomu glukozy we krwi.

**WAŻNE!** Zgodnie ze stanowiskiem Europejskiego Towarzystwa Miażdżycowego (EAS) z 2011 roku, osoby należące do grupy wysokiego ryzyka powinny rozważyć przyjmowanie niacyny (razem z fibratami), jeśli stwierdza się u nich wysoki poziom trójglicerydów (powyżej 150 mg/dl) i małe stężenie dobrego cholesterolu HDL (poniżej 40 mg/dl), a zmiana trybu życia nie przyniosła pożądanego efektu.

REKLAMA

OLEJ-ISTNY TO STARANNIE TŁOCZONE NA ZIMNO OLEJE

100% naturalne, nierafinowane i zawsze świeże, dzięki czemu charakteryzują się bogatym smakiem i aromatem, a co najważniejsze, zachowują swoje właściwości zdrowotne i odżywcze.

**Bogactwo natury z dostawą do domu: olej lniany** – bogate źródło kwasów omega-3, **olej z ostropestu** – zawiera sylimarinę regenerującą wątrobę, **olej z czarnuszki** – właściwości przeciwzapalne i przeciwalergiczne, **olej sezamowy** – roślinne źródło wapnia, **olej z pestek dyni** – od dawna uważany za środek o działaniu przeciwpasożytniczym, a także inne oleje wykazujące działanie prozdrowotne, w tym olej z wiesiołka, nasion konopi, kokosowy i inne.

**Olej-istny to źródło cennych witamin, minerałów i zdrowego tłuszczu.**

**Sprawdź więcej na olej-istny.pl**

OLEJ istny

**Według Światowej Organizacji Zdrowia depresja jest najczęściej występującym zaburzeniem psychicznym, wymagającym zastosowania odpowiedniej terapii. Jeśli należysz do osób, którym leczenie tej choroby kojarzy się wyłącznie z braniem leków i niepotrzebnym gadaniem, mamy dla ciebie niespodziankę.**

# Zrób to, by pokonać depresję

## Zwiększa się liczba dowodów na skuteczność nowej terapii

CHRISTOPHER MARTELL, DR N. MED., UNIVERSITY OF MASSACHUSETTS, USA

Istnieje prosta i skuteczna terapia, która pomaga osobom cierpiącym na depresję poczuć się lepiej poprzez... działanie. To zaskakująca informacja, prawda? Czytaj więc dalej...

### Leczenie depresji od zewnątrz

Chodzi o aktywację behawioralną (BA), która jest nowym podejściem terapeutycznym, metodą pozwalającą na zmniejszenie skutków depresji. Pomaga nawiązywać kontakty z innymi ludźmi i powrócić do aktywności, które kiedyś sprawiały pacjentowi radość, lub zaangażować się w nowe przedsięwzięcia, co stanowi przeciwwagę dla zagłębiania się we własne myśli i uczucia.

Kiedy ludzie wpadają w depresję, wycofują się z życia społecznego i działań, które niegdyś były dla nich źródłem zadowolenia, ich udziałem są negatywne emocje. A to sprawia, że tworzy się błędne koło. Ten negatywny cykl można przerwać, otwierając przestrzeń dla BA. Metoda ta jest bowiem przydatna w pokonywaniu bezczynności, a także zachęca do walki z depresją poprzez zmianę zachowania.

Załóżmy, że radość dawało komuś szycie. Albo jakaś inna aktywność, wykonywana samodzielnie lub w towarzystwie – gotowanie z przyjaciółmi, piesze wycieczki, granie na pianinie, uczęszczanie do klubu czytelników, malowanie, rysowanie itp. Podczas terapii BA pacjentów zachęca się do stopniowego powrotu do tych przyjemności, małymi krokami – także poprzez znalezienie w Internecie kółek zainteresowań dla dorosłych, do których można się przyłączyć. Następnie ich zadaniem jest wybór jakiegoś konkretnego kółka i zdobycie informacji o datach spotkań oraz o tym, czy przyjmuje ono nowych członków.

Jeśli jednak u pacjenta narasta wewnętrzny opór lub nie jest w stanie zmobilizować się do działania, bo zdominowało go uczucie przygnębienia bądź ciągłego zmęczenia, z pomocą przychodzi terapeuta, z którym może spróbować ustalić, co jest prawdziwą przyczyną złego samopoczucia i co zrobić, by pokonać przeciwności.

### Czy BA naprawdę działa?

Terapia BA rozwijała się do obecnej postaci przez ostatnie kilkanaście lat. Nie jest więc jeszcze tak dokładnie zbadana jak inne rodzaje terapii, stosowane od dziesięcioleci. Zwiększa się jednak liczba obiecujących dowodów na jej skuteczność.

Według ostatnio przeprowadzonych badań, opublikowanych w czasopiśmie „Lancet", rezultaty stosowania BA są równie dobre jak w przypadku terapii behawioralno-poznawczej (CBT). W jednym z badań 440 dorosłych osób, u których wstępnie rozpoznano depresję, ale których nie poddano jeszcze żadnej formie leczenia, wzięło udział w ośmiu cotygodniowym sesjach CBT – dobrze znanej terapii, skupiającej się na zmianie wzorców myślowych i zachowania – lub terapii BA. Okazało się, że obie

Fot. pride 1979



eprasa.pl f6c1b98304

metody dają podobne rezultaty. Metoda BA pomaga też starszym osobom. W przeprowadzonych ostatnio w Weill Cornell Institute of Geriatric Psychiatry w White Plains, położonym w stanie Nowy Jork (USA), badaniach, opublikowanych w „The American Journal of Geriatric Psychiatry" wzięło udział 48 osób w wieku powyżej 60 lat, cierpiących na łagodną lub umiarkowaną depresję. Po przejściu dziewięciu cotygodniowych sesji BA zostali oni zatrudnieni w swoich zawodach i wzięli udział w wielu dających im satysfakcję zajęciach. Zaobserwowano, że wpłynęło to na zmniejszenie objawów depresji.

## Skojarzenie z ćwiczeniami

Jest jeszcze jeden pożyteczny skutek poddania się terapii BA. Otóż pomaga ona chorym cierpiącym na depresję w zwiększeniu aktywności fizycznej, co przekłada się na polepszenie ich stanu psychicznego.

**Twarde dowody** Zgodnie z wynikami badań, opublikowanymi w „Psychosomatic Medicine", intensywne ćwiczenia wykonywane przez 30 minut trzy razy w tygodniu nie tylko skutecznie wspomagają leczenie depresji, ale także zapobiegają jej nawrotom. Sześć miesięcy po zakończeniu terapii tylko 8% uczestników z grupy, w której terapia obejmowała wykonywanie ćwiczeń, doświadczyło nawrotu depresji. W grupie otrzymującej jedynie leki odsetek ten wyniósł 38%.

## Czy warto spróbować?

Nie w każdym przypadku terapia BA jest skuteczna, jeśli jednak zadziała, jej efekty są bardzo szybko widoczne. Nie znamy jeszcze mechanizmu, który za to odpowiada, ale wiemy już (chociażby na podstawie wspomnianych badań), że zmobilizowanie osób cierpiących na depresję do działania i podjęcia jakiejkolwiek aktywności fizycznej przyczynia się do poprawy ich samopoczucia i pozytywnego myślenia. Krótko mówiąc, negatywne myśli powiązane z depresją mogą zniknąć, jeśli zmienimy swoje zachowanie. W przypadku

każdego pacjenta intensywność terapii to sprawa indywidualna, niemniej jej typowy przebieg obejmuje cotygodniowe 50-minutowe sesje w ciągu 24 tygodni. Wprawdzie nie zaleca się w tym czasie stosowania leków, jednak BA pomaga również osobom, które przyjmują leki psychiatryczne, na przykład antydepresanty.

Gdzie szukać terapeutów specjalizujących się w terapii z zastosowaniem podejścia BA? Najlepiej w ośrodku, który oferuje terapię behawioralno-poznawczą (CBT) – większość terapeutów stosujących CBT jest również przygotowana do zastosowania metody BA. Źródłem przydatnym w znalezieniu odpowiedniego ośrodka jest Internet. Najepszą wiadomością jest jednak to, że kluczem do zapanowania nad depresją jest robienie tego, co sprawia nam radość!

## Kilka faktów

Prowadzone obecnie badania sugerują, że depresję wywołuje kombinacja czynników genetycznych, biologicznych, środowiskowych i psychologicznych. Choroba ta może wystąpić w każdym wieku, ale do niedawna była diagnozowana głównie u osób dorosłych. Obecnie rozpoznaje się ją często także u dzieci i młodzieży. Wiele przewlekłych zaburzeń nastroju stwierdzanych u dorosłych zaczyna się już w dzieciństwie.

Depresja może współwystępować z innymi poważnymi chorobami, takimi jak cukrzyca, rak, schorzenia serca i choroba Parkinsona. Niektóre leki przyjmowane na te choroby powodują działania niepożądane, które przyczyniają się do rozwoju depresji. Kluczowe znaczenie ma więc odpowiednio przygotowana strategia leczenia.

**Christopher Martell**, dr n. med., dyrektor medyczny Psychological Services Center na University of Massachusetts w Amherst (USA); autor dwóch podręczników dla terapeutów o aktywacji behawioralnej (BA); współautor, wraz z dr. Michaelem Addisem, instrukcji i zestawu ćwiczeń BA, pt. „Overcoming Depression One Step at a Time: The New Behavioral Activation Approach to Getting Your Life Back"

Fot. 7089643 Fot. Viki_B Fot. Rumberger_sound_products



eprasa.pl f6c1b98304

# ZAPYTAJ EKSPERTA

## Jak oczyścić wodę?

***Często podróżuję w sprawach zawodowych do krajów, gdzie przestrzeganie higieny jest utrudnione i odradza się tam używanie wody z kranu. Czy przenośne urządzenia do dezynfekcji wody rzeczywiście działają?***

Podczas podróży do krajów rozwijających się lub na kempingu na dzikich terenach powinniśmy pić wyłącznie napoje butelkowane lub przegotowaną wodę. Ale nie zawsze jest to możliwe. Na szczęście istnieje kilka rodzajów przenośnych urządzeń do dezynfekcji wody, które są dostępne w Internecie lub w sklepach ze sprzętem przydatnym na kempingu czy w podróży. Urządzenia te uzdatniają wodę, niszcząc patogeny przez nią przenoszone, takie jak *E. coli*, rotawirusy, norowirusy i pasożyty (*Giardia* i *Cryptosporidium*). Jednakże żaden rodzaj oczyszczania czy filtracji wody nie jest doskonały, każdy ma swoje zalety, ale też słabe strony. Najłatwiejszą metodą usuwania czy dezaktywacji co najmniej 99,9% bakterii, wirusów i pasożytów jest dezynfekcja wody za pomocą promieniowania ultrafioletowego (UV). Wśród przenośnych urządzeń są miniaturowe lampy UV, które zanurza się w określonej ilości wody na mniej niż minutę, oraz specjalne butelki, które mają lampę UV wbudowaną w nakrętkę.
Do dezynfekcji wody można też stosować takie środki jak jod, chlor i dwutlenek chloru. Są one niedrogie i nadają się do oczyszczania dużych ilości wody. Jednakże jod i chlor nie działają tak skutecznie przeciwko pasożytom jak oczyszczanie metodą UV czy za pomocą filtrów.
Filtry, w zależności od konkretnych parametrów technicznych, mogą szybko usuwać nie tylko większość bakterii i pasożytów, ale także osad (są nieco mniej skuteczne, jeśli chodzi o wirusy). Więcej informacji na temat tych produktów można znaleźć na stronie tinyurl.com/cleanwaterWL.

## Gdy lecą z nami leki

***Czy leki na receptę można wnosić na pokład samolotu jedynie w oryginalnym opakowaniu?***

Amerykańska Administracja ds. Bezpieczeństwa Transportu (Transportation Security Administration – TSA) tego nie wymaga, ale może być to wymóg innych krajów, dlatego warto trzymać leki w oryginalnym opakowaniu. Dobrze jest również spakować je w bagażu podręcznym. Centrum Zwalczania i Zapobiegania Chorobom (Center for Disease Control and Prevention – CDC) sugeruje, by w przypadku leku

z substancją kontrolowaną (mogącą uzależniać) lub leku do wstrzykiwania zabierać ze sobą informację na temat danej substancji od przepisującego ją lekarza, wpisaną na jego papierze firmowym (w Polsce pozwolenia na przywóz albo na wewnątrzwspólnotowe nabycie środków odurzających lub substancji psychotropowych

## 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

**Lek. med. Michael Aziz,** internista pracujący na Oddziale Chorób Wewnętrznych szpitala Lenox Hill w Nowym Jorku, który jest ogólnokrajowym ośrodkiem medycznym wyższego stopnia, badawczym i akademickim, typu non profit; autor książki „The perfect 10 diet"

**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. Arcaion Fot. Lars_Nissen



eprasa.pl f6c1b98304

oraz pozwolenia na wywóz albo na wewnątrzwspólnotowe nabycie środków odurzających lub substancji psychotropowych wydawane są na podstawie rozporządzenia ministra zdrowia z dnia 16 marca 2017 r.). Choć podróżowanie z niewielkimi ilościami innych leków rzadko stanowi problem, możecie upewnić się w ambasadzie lub konsulacie państwa, które zamierzacie odwiedzić, czy wolno tam wwozić dany lek (w niektórych krajach obowiązują stosowne zakazy).

## Przedwczesne siwienie

***Mój syn ma dopiero 20 lat, a już zaczyna siwieć! Czy to normalne, czy może się w ten sposób objawiać jakaś choroba?***

Prawdopodobnie nie ma się czym martwić. O tym, kiedy zaczyna się zmniejszać w organizmie wytwarzanie melaniny, barwnika znajdującego się we włosach i nadającego im kolor, decydują w głównej mierze geny. Jeśli zatem rodzice lub dziadkowie stali się szpakowaci lub osiwieli w młodym wieku, nas może spotkać to samo.
W niektórych przypadkach przedwczesne siwienie jest objawem niedoboru witaminy B12. Jeśli twój syn jest wegetarianinem lub weganinem, może to tłumaczyć wypadanie włosów, ponieważ źródłem tej witaminy są przede wszystkim takie produkty jak mięso, ryby, jaja i mleko. Dzięki badaniu krwi można sprawdzić, czy mamy do czynienia z niedoborem witaminy B12 i czy twój syn nie cierpi na anemię złośliwą, czyli zmniejszenie liczby czerwonych krwinek spowodowane zaburzeniami wchłaniania tej witaminy. Jeśli tak, powinien przyjmować zawierające ją suplementy. Kiedy uda się wyrównać niedobory, włosy zaczną odrastać w normalnym kolorze.
Pewne leki, takie jak przeciwmalaryczna chlorochina i przeciwnowotworowy interferon alfa, również mogą powodować niekiedy siwienie, podobnie jak długotrwałe przyjmowanie narkotyków czy systematyczne spożywanie dużych ilości alkoholu. Przyczyną siwienia bywa również silny stres, spowodowany na przykład traumatycznymi przeżyciami, jednak w tym przypadku proces ten jest zazwyczaj odwracalny.
Siwienie może być spowodowane niedoczynnością tarczycy, polegającą na wytwarzaniu przez ten organ zbyt małej ilości hormonów. Schorzenie to diagnozuje się na podstawie badania krwi, a hormony, których organizm nie wytwarza naturalnie, przyjmuje się wtedy w postaci leków.

## Sposób na zaparcia

***U mojego męża pojawiły się trudności z wypróżnianiem. Sama pozbyłam się tego problemu dzięki owsiance, ale on jej nie lubi, mówi, że ma za mało wyrazisty smak. Co mogę do niej dodawać, aby odpowiadała mężowi?***

Problemy z wypróżnianiem pojawiają się wtedy, gdy jelita nie funkcjonują prawidłowo, a to może mieć związek z zaburzeniem ilościowej i jakościowej równowagi mikrobioty jelitowej. Płatki owsiane zawierają mnóstwo błonnika, który jest pożywką dla dobroczynnych bakterii bytujących w jelitach, a ponadto poprawiają trawienie i przyspieszają przemianę materii. Tak więc owsianka wykazuje właściwości prebiotyczne, a ponadto

jest idealnym posiłkiem dla osób na diecie, ponieważ zawiera węglowodany złożone, które dłużej są trawione i dzięki temu nie odczuwamy głodu. Jeśli pomyślisz o owsiance niestandardowo, na pewno znajdziesz taki sposób na jej przyrządzenie, który będzie odpowiadał zarówno mężowi, jak i tobie. Przede wszystkim zrezygnuj z dodawania do niej mleka, a także cukru i miodu czy syropu klonowego. To umożliwi ci eksperymentowanie z wyrazistymi składnikami, takimi jak orzechy, awokado, bekon z indyka, niskosodowy sos sojowy, tajski sos sriracha z papryczek chili, zielona cebulka, olej sezamowy, bataty, podsmażone pieczarki czy papryka, zioła i przyprawy. Owsianka doskonale komponuje się także z owocami, zarówno świeżymi, jak i suszonymi, a niektóre przepisy sugerują nawet posypanie jej żółtym serem lub dodanie jajka. Możesz użyć owsa w postaci pełnego ziarna, ziarna zmielonego bądź płatków (zwykłych lub błyskawicznych), jako że każdy z tych produktów jest bogaty w błonnik i składniki odżywcze. Owsianka da się lubić!

***Ci, którzy myślą, że nie mają czasu na uprawianie sportu, prędzej czy później będą musieli znaleźć czas na chorobę***

Edward Stanley (1894–1938),
brytyjski arystokrata i polityk

Fot. ustalij_pony Fot. braetschit



eprasa.pl f6c1b98304

# Skąd się biorą kompleksy i jak z nimi walczyć?

**Jeśli nie chcemy, aby nasze życie polegało jedynie na przetrwaniu, i pragniemy zmian na lepsze, musimy podjąć działanie. To oczywiste, ale nie wszyscy się na to decydują. Bardzo często odwagę odbierają nam kompleksy. Spróbujmy więc pozbawić je tej mocy.**

**Agnieszka Podolecka: Po co nam kompleksy?**
**Małgorzata Filipiak:** Kompleksy pełnią bardzo wiele funkcji. Jeśli je hodujemy, utrzymujemy przy życiu, to znaczy, że coś w zamian otrzymujemy. Kompleksy mogą być bardzo przydatne, pomagają manipulować ludźmi, zazwyczaj na początku nieświadomie, później świadomie, by otrzymać od nich to, czego sami nie umiemy zdobyć inaczej. Kompleksy są również ucieczką. Jeśli ktoś jest bardzo nieśmiały, boi się ludzi albo ich nie lubi, często zasłania się swoimi kompleksami, aby nie wchodzić w interakcje z innymi. Na przykład rezygnuje ze spotkań towarzyskich, bo czuje się za gruby, za chudy, pozbawiony elegancji, nie wierzy, że ma coś inteligentnego do powiedzenia. Kompleksy dają mu świetne wymówki. Na przykład dla młodego człowieka mogą być pretekstem, aby sobie odpuścić, gdy nie chce się mu włożyć wysiłku w naukę. Jeżeli z góry sobie założy, że nie ma zdolności matematycznych, że jest do niczego w kwestiach wymagających myślenia analitycznego, to będzie ściągać pracę domową i prześlizgiwać się przy minimalnym wysiłku z klasy do klasy. W dorosłym życiu kompleksy stają się wymówką przed przyjmowaniem nowych wyzwań w pracy. Gdy z góry założymy, że sobie nie poradzimy, nie podejmiemy działania. I wtedy zaczynamy wierzyć, że kompleksy są winne kiepskiej jakości naszego życia, a nie my sami.

**AP: Syndrom miękkiego fotela?**
**MF:** Oczywiście. Nasz mózg zazwyczaj wybiera to, co jest znane, chyba że dzięki własnemu wysiłkowi uda się nam to zmienić. Jeżeli siedzimy w tym miękkim fotelu, niekoniecznie wygodnym, od dawna, wydaje się nam, że jest to najbezpieczniejsze miejsce na świecie. Przecież podstawowym zadaniem organizmu jest przetrwanie, czyli bycie bezpiecznym. I tu się pojawia pytanie: czy chcemy, aby nasze życie polegało jedynie na przetrwaniu, czy może chcemy od niego czegoś więcej. Gdy podejmujemy decyzję, by podjąć ryzyko i przesiąść się z tego miękkiego fotela na krzesło, nasz mózg mówi „sprawdzam". I wtedy kompleksy wychodzą na wierzch, ostrzegają nas przed zmianami. Może tak być nawet wtedy, gdy świadomie podjęliśmy decyzję, że zamiast tego fotela wybieramy krzesło, bo ono – choć wygląda mniej atrakcyjnie – jest rozwiązaniem zdecydowanie wygodniejszym na przyszłość. Dlatego musimy wykonać mentalny wysiłek, aby mieć odwagę odrzucić kompleksy i poczucie zagrożenia wywołane zmianami. Jeśli to zrobimy i przekonamy sami siebie, że coś nowego

Fot. StockSnap



eprasa.pl f6c1b98304

może być dla nas dobre, podejdziemy z większą otwartością do wszelkich wyzwań i znacznie więcej w życiu osiągniemy. A wtedy przetrwanie samo w sobie przestanie być dla nas atrakcyjne, będziemy chcieli żyć pełnią życia, bez lęku.

**AP: Kompleksy są zatem wygodną wymówką, dzięki której nie musimy wykraczać poza strefę komfortu i się rozwijać.**
**MF:** Nie tylko. Dzięki kompleksom ludzie zyskują opiekę – to forma manipulacji, o której wcześniej wspomniałam. Kompleksy przywiązują nas do świata i ludzi. To prowadzi do współuzależnienia: jedna osoba jest zakompleksiona, a więc nie ma mocy sprawczej, oddała ją w ręce partnera, przyjaciela, rodzica. Druga osoba jest silniejsza, zaczyna się opiekować tą zakompleksioną, wykonywać za nią różne prace, podejmować decyzje, zapewniać bezpieczeństwo. Staje się wybawcą, zazwyczaj z nadzieją, że doda w ten sposób siły osobie zakompleksionej. Po jakimś czasie jednak zauważa, że nic się nie zmienia, że ciągle jest maszynistą pociągu, który powinien prowadzić drugi człowiek. Żyje życiem dwóch osób i w końcu czuje się tym zmęczona, wykorzystana, zmanipulowana. Wtedy bardzo często z wybawcy zamienia się w kata, żąda od tej drugiej osoby, aby wzięła się w garść, przyjęła odpowiedzialność za własne życie, samopoczucie, zarabianie. Żąda progresu, którego zakompleksiona partnerka czy zakompleksiony partner prawdopodobnie nie uczyni.

**AP: Kojarzy mi się to z uzależnieniem od używek.**
**MF:** I słusznie, bo dobrym przykładem jest tu relacja alkoholika z żoną, która raz po raz usprawiedliwia męża u pracodawcy, mówiąc, że jest chory, gdy w rzeczywistości jest pijany albo ma kaca. Po chwili idzie do męża i wrzeszczy na niego, że usprawiedliwia go przed szefem, aby dać mu szansę, a on z tej szansy nie korzysta i ciągle pije. Żona zaczyna go rozliczać, a gdy rozliczenie nic nie zmienia, żona dochodzi do wniosku, że wszyscy mężczyźni są źli, że ona tylko takich przyciąga i jej życie jest straszne nie z jej winy. Prawda jest taka, że kobieta, która jest silna i wierzy w siebie, nie ma kompleksów, nie będzie w związku z alkoholikiem. Albo pomoże mu przejść przez odwyk i terapię, albo odejdzie od niego, gdy on nie zechce się leczyć. Zatem mamy tu dwoje zakompleksionych ludzi: mężczyznę, który czuje się słaby i dlatego pije, oraz kobietę, która także widzi i odczuwa siebie jako słabą i dlatego najpierw próbuje zbawiać męża, a potem staje się jego katem. Mężczyzna, który postrzega swoją żonę jako słabą i zakompleksioną, wie, że ona i tak nie odejdzie i będzie tolerować jego picie, więc nie ma motywacji, aby cokolwiek zmieniać.

**AP: Skąd się biorą kompleksy?**
**MF:** Kompleksy, podobnie jak życie we współuzależnieniu, zazwyczaj wynosimy z domu rodzinnego. To tam po raz pierwszy ktoś nam powiedział albo dał odczuć, że nie jesteśmy wystarczająco dobrzy i ważni, że jesteśmy na trzecim, piątym czy ostatnim miejscu, że musimy się opiekować innymi członkami rodziny bez względu na to, co czujemy. Albo musimy rezygnować ze swoich aspiracji, aby podążać za tradycją, bo ona jest znacznie ważniejsza dla reszty rodziny niż ewentualny sukces i osiągnięcia, jakie możemy odnieść w przyszłości. Jeżeli najstarsza córka w rodzinie, zamiast się bawić z koleżankami, opiekuje się swoim młodszym rodzeństwem, pomaga gotować obiad i sprzątać, a maluchy mają beztroskie dzieciństwo, to w przyszłości ta kobieta będzie się stawiać na ostatniej pozycji w rodzinie, którą sama założy. Najważniejszy będzie mąż i dzieci, jej potrzebami nikt się nie zainteresuje, bo ona przy swoich kompleksach nie będzie umiała ich wyartykułować, a nawet sobie uświadomić. Jeśli jednak wkroczy na drogę samoświadomości i się zbuntuje, rodzina, a zwłaszcza mąż, przeżyje ciężki szok. Być może domownicy zechcą się dostosować i zmienić relacje rodzinne, a może małżeństwo się rozpadnie, bo on nadal będzie wolał mieć służącą, a nie świadomą siebie partnerkę, która ma wobec niego wymagania.

**Jeśli przekonamy sami siebie, że coś nowego może być dla nas dobre, podejdziemy z większą otwartością do wszelkich wyzwań**

**AP: Jakie jeszcze mogą być przyczyny kompleksów i czy warto z nimi walczyć?**
**MF:** Kompleksy biorą się również z kompleksów rodziców. Gruba, nielubiąca swego ciała matka będzie obsesyjnie walczyć o to, aby jej dzieci były szczupłe, nawet jeśli nie mają ku temu żadnych uwarunkowań. Grupy rówieśnicze w szkole również są okrutne. Dzieci, podobnie jak młodzież, nie są empatyczne, mają półkule mózgowe oddalone od siebie i niewystarczająco jeszcze rozwinięte. Oczywiście należy uczyć dzieci empatii od najmłodszych lat, ale prawda jest taka, że młodzi ludzie często myślą, iż posiedli całą niezbędną wiedzę i najlepiej rozumieją, jak ma wyglądać świat. A zatem, jeśli dana grupa młodzieży skupia się na sporcie i popularność w szkole zapewnia dobra kondycja fizyczna oraz sukcesy na WF-ie, to eteryczna artystka raczej nie zyska szacunku kolegów. Niestety młodzi ludzie traktują swoją grupę rówieśniczą jako przedłużenie siebie, nie postrzegają siebie jako osobnego bytu, który w ogóle nie powinien się przejmować opinią innych. Dlatego tak trudno pracuje się z nastolatkami – jeśli ich tożsamość jest tożsamością grupy, to odstawanie

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

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



eprasa.pl f6c1b98304

od normy sprawia im ból. Czują się inni, gorsi i zazwyczaj rówieśnicy też mają na to wpływ. Nauczyciele często nie zauważają przyczyny problemu i dokładają swoją cegiełkę. Czasem wystarczy mała uwaga typu „nie uczysz się już tak dobrze, jak kiedyś", „chyba cię przeceniłem" albo „jednak brak ci zdolności", aby młody człowiek na całe życie nabawił się kompleksów. Okrutne komentarze nie muszą być nawet wypowiadane do ucznia, wystarczy, że usłyszy on, jak jeden nauczyciel mówi o nim drugiemu, że jest za słaby albo niezdarny i dlatego nie umie złapać piłki. Zatem kompleksów można się nabawić w sposób pośredni i bezpośredni. Ogromnym źródłem kompleksów – i to zarówno u ludzi młodych, jak i w średnim wieku – są media społecznościowe, zwłaszcza Instagram z milionami sfotoszopowanych zdjęć, ukazujących idealne ciała i cudowne życie. Nawet kobiety, które dobrze się czują w swoim ciele, po dłuższym oglądaniu tych pięknych obrazków zaczynają się zastanawiać, czy przypadkiem nie poprawić sobie wyglądu albo nie zacisnąć pasa, aby pojechać na urlop w miejsce, które jest obecnie trendy. Zaczynają też bać się krytyki, o której nie myślałyby w ogóle, gdyby nie trwoniły większości czasu na oglądanie upiększonych zdjęć innych ludzi.

**AP: Wielu rodziców jest świadomych kompleksów swoich dzieci i chce im pomóc. Czy w ogóle można uchronić dzieci przed kompleksami? A jeśli nie, to jak im pomóc w emocjonalnym odseparowaniu się od przykrych uwag w szkole czy na podwórku?**

**MF:** Trudno powiedzieć, czy można uchronić dzieci przed kompleksami. Wydaje mi się to niemożliwe. Rodzice mają wpływ na to, co się dzieje w domu, ale nie na to, czego dzieci doświadczają w szkole czy w innych miejscach, gdzie przebywają. Trzeba też pamiętać, że każdy z nas rodzi się z określonymi cechami temperamentu, które raczej ciężko zmienić przez wychowanie.

Niektóre dzieci są buntownicze, przewodzą grupie w naturalny sposób, mniej się przejmują, inne są ciche, nieśmiałe, bardziej zależy im na akceptacji rówieśników, na jeszcze inne bardzo łatwo wpływać, przyjmują cudze opinie bez zastanowienia. Okazywanie dzieciom miłości zwiększa ich poczucia bezpieczeństwa i wzmacnia je, niemniej dziecko podatne na wpływy innych łatwej wpadnie w kompleksy na skutek przykrych komentarzy aniżeli to zbuntowane i samodzielne. Rodzice powinni służyć dobrym przykładem. Gdy dziecko widzi, że rodzic potrafi się z siebie śmiać, że ma dystans do swoich porażek, że swoim zachowaniem sprawia, iż drugi rodzic i inni ludzie go szanują, że nie pozwala sobie wchodzić na głowę, wtedy nieświadomie stara się przejmować takie wzorce zachowania. To zaś ułatwi mu nabranie dystansu do rówieśników. Jeśli rodzice są silni, szanują się nawzajem i swoje dzieci, są częścią rodziny, ale jednocześnie mają własne życie, pasje, robią coś wyłącznie dla siebie, pokazują dziecku, że bycie w grupie jest dobre, ale bycie samemu ze sobą również. Rodzina, grupa daje wsparcie, ale samodzielność daje wolność, własne opinie, niezależność i satysfakcję. Nasiąkając takimi przekonaniami od urodzenia, dziecko zachowuje większy dystans do ludzi, jest samodzielniejsze. Krótko mówiąc, szczęście dzieci mocno zależy od szczęścia rodziców. Na pewno nie wystarczy powiedzieć: „nie przejmuj się", bo dziecko odbierze taką wypowiedź jako zbycie, machnięcie ręką na jego problemy, zaprzeczanie temu, co naprawdę czuje.

**AP: Warto też dzieciom tłumaczyć, że zarówno człowiek, jak i życie ulegają zmianom.**

**MF:** Oczywiście. Dzieci powinny usłyszeć od rodziców, że ich ciało się zmienia, że chudziutka dziewczynka będzie kiedyś smukłą, szczupłą kobietą, że mały, pulchny chłopiec urośnie w okresie dojrzewania. Również otoczenie się zmieni. Trzeba wyjaśnić dziecku, że na razie chodzi do lokalnej podstawówki i że właściwie poza miejscem zamieszkania nic go z rówieśnikami nie łączy. Nie należy więc oczekiwać, że na pewno znajdzie w tej szkole przyjaciół na całe życie. Gdy pójdzie do liceum, będzie inaczej, tam znajdzie się w grupie, która przynajmniej częściowo ma wspólne zainteresowania, wybrała klasę o określonym profilu, zapisała się do kółek zainteresowań. Warto wyjaśnić dziecku jego społeczną sytuację i pomóc nabrać do niej dystansu. Warto też pomóc dziecku spojrzeć na jego sytuację realnie. Czasami dzieci przychodzą do rodziców z absurdalnymi problemami. Najgorszą rzeczą, jaką można zrobić, jest zaprzeczanie. Wtedy dziecko poczuje się odtrącone i niezrozumiane. Najlepiej porozmawiać z dzieckiem, zapytać, od kiedy tak myśli, od kiedy dana sytuacja mu przeszkadza. Wtedy dojdziemy do źródła problemu, będziemy mogli je omówić i pokazać rzeczywistą sytuację, która okaże się zupełnie inna niż wyobrażona przez dziecko. W ten sposób łatwiej nabierze ono dystansu do tego, co je boli.

**Źródłem kompleksów są też media społecznościowe, zwłaszcza Instagram z milionami sfotoszopowanych zdjęć, ukazujących idealne ciała i cudowne życie**

Fot. caboompics



eprasa.pl f6c1b98304

Fot. StrockSnap

**Okazywanie dzieciom miłości zwiększa ich poczucia bezpieczeństwa i wzmacnia je, niemniej dziecko podatne na wpływy innych łatwej wpadnie w kompleksy na skutek przykrych komentarzy aniżeli to zbuntowane i samodzielne**

**AP: Jak uświadomić sobie, że mamy kompleksy, że one wpływają na nasz sposób widzenia świata?**
**MF:** Gdy świat traci barwy, gdy porównujemy się do innych i nie odczuwamy satysfakcji albo gdy rezygnujemy z jakiegoś spotkania towarzyskiego, bo uważamy, że nie pasujemy do reszty uczestników, to sygnał, że władzę nad nami przejmują kompleksy i trzeba popracować nad poczuciem własnej wartości. Kompleksy są wypaczonym postrzeganiem rzeczywistości. Człowiek, który uważa, że jest za gruby, wcale nie musi taki być. Może mieć taki kompleks, bo nie wygląda jak gwiazda filmowa, ale właściwie dlaczego ma wyglądać? Osoba postrzegająca siebie jako kogoś, kto ma nadwagę, wszędzie będzie widziała ludzi szczupłych. Aby sprawdzić, czy jest się otyłym, wystarczy się zważyć. Jeśli okaże się, że rzeczywiście mamy nadwagę, należy popracować nad pozbyciem się jej w zdrowy sposób. Kobieta cierpiąca na kompleks małych piersi wszędzie będzie widziała kobiety z dużym, pełnym biustem. Ta kobieta nie tylko zubaża obraz siebie, ale i obraz świata. Widzi tylko to, co karmi jej kompleksy. One zaś odbierają jej samoświadomość i pogarszają samopoczucie.

**AP: Nie ja żyję w ciele, to ciało żyje we mnie.**
**MF:** Zgadza się. Obraz siebie rzutuje nie tylko na obraz świata, ale również tego, jak postrzegają nas inni ludzie. Zauważmy, że osoby pewne siebie, mówiące odważnie, ze swadą, mające dystans do siebie i odważnie biorące się z życiem za bary, są powszechnie podziwiane. Ludzie lgną do nich. Jeśli ktoś je krytykuje, to raczej nie robi tego otwarcie, tylko hejtuje w Internecie, bo w rzeczywistości sam jest zakompleksiony i zazdrosny, chciałby odnieść taki sukces jak osoba, którą krytykuje. Człowiek świadomy siebie kocha siebie i akceptuje swoje ciało. Jeśli faktycznie ma nadwagę, uprawia sport i zmienia sposób odżywiania się na zdrowszy. Jeśli świadoma siebie kobieta ma małe piersi, to je kocha i czuje się atrakcyjna bez względu na ich rozmiar, bo wie, że ma piękną duszę i umysł, które pozwalają jej na samoakceptację i miłość do własnego ciała.

**AP: Warto odebrać kompleksom siłę?**
**MF:** Zawsze. Choć to wcale nie jest łatwe i wymaga wysiłku. Czy istnieje jakiś kompleks, który daje człowiekowi coś dobrego? Pozwala żyć pełniej, zarabiać więcej, zdobyć lepszego partnera? Nie sądzę. Jeżeli poddajemy się kompleksom i nie mamy wiary w siebie, to nie mamy również mocy sprawczej, nie dokonujemy zmian na lepsze i tkwimy w tym samym miejscu. Aby życie stało się pełniejsze, radośniejsze i bardziej satysfakcjonujące, musimy podjąć odpowiednie działania. One zaś wynikają z chęci zmian, odwagi do wyjścia poza strefę komfortu, do podejmowania nowych wyzwań i stawiania czoła trudnościom. Kompleksy zawsze zubożają nasze życie, a im dłużej w nas siedzą, tym silniejsza jest w naszej głowie negatywna narracja. Uświadomienie sobie, że mamy jakieś ograniczające nas przekonanie, jest pierwszym krokiem do sukcesu. Warto zwizualizować sobie sytuację, w której ono nie istnieje, wyobrazić sobie, jak byśmy się wtedy czuli i jak wyglądałoby nasze życie. Poczujmy to głęboko w sobie, w swoim ciele. Z pewnością

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



eprasa.pl f6c1b98304

**Wraz z nabieraniem poczucia własnej wartości, człowiek nabiera też odwagi, siły, niezależności**

będzie to miłe doznanie. Gdy uświadomimy sobie, jak dobrze nam bez kompleksu, zabierzmy się do jego likwidacji. Znajdźmy jego źródło. Zastanówmy się, kto i kiedy sprawił, że ów problem się pojawił, dlaczego poddaliśmy się i straciliśmy wiarę w siebie. Jeśli nie umiemy sami odkryć, że coś jest kompleksem, a nie prawdą, ale czujemy się w jakikolwiek sposób gorsi od innych, spróbujmy zracjonalizować to uczucie. Możemy poprosić bliskich o obiektywny ogląd sytuacji, aby sprawdzić, czy nasza opinia nie jest wynikiem braku wiary w siebie. Nie zamykajmy się w domu. Nie rezygnujmy z pójścia na basen, bo nie mamy figury modelki. Jedźmy w góry, mimo że podczas wędrówki co kwadrans będziemy musieli odpocząć. Nie każdy jest alpinistą, ale każdy może się cieszyć z wycieczki w góry. Nie patrzmy na siebie przez pryzmat kompleksów, ale pokochajmy siebie i postrzegajmy jako wyjątkowe istoty. Wtedy będziemy się śmiać z zadyszki, wskoczymy do wody i popływamy, może niezdarnie, ale z radością. I poleżymy na słońcu bez względu na swój wygląd. Pobyt na świeżym powietrzu na pewno dobrze nam zrobi.

**AP: Są ludzie, którzy z natury nie lubią zmian.**
**MF:** Tak, istnieje grupa osób, którym wystarczy tyle, ile mają. Nie każdy chce mieć więcej. Niedawno przeprowadzono pewien eksperyment. Wyjaśniono młodej afrykańskiej kobiecie, że może mieć w życiu wszystko, że może dostać tyle pieniędzy, ile zechce, i dokonać wszelkich zmian, jakie wymyśli. Spytano ją, czego pragnie, a ona odpowiedziała, że krowy. Ale przecież możesz mieć wszystko – usłyszała. Ale ja chcę tylko krowę, bo ona będzie dawać mleko, a ja potrzebuję mleka dla dzieci. W Polsce czy Europie jest tak samo. Wszędzie istnieją ludzie, którzy zadowalają się minimum, nie chcą zmian, chcą mieć mleko, a do tego wystarczy jedna krowa, nie jest konieczne całe stado czy milion dolarów na koncie. Daleka jestem od tego, aby przekonywać, że każdy musi mieć wielkie marzenia. Jeśli ktoś jest szczęśliwy z tym, co ma, to też dobrze. Ważne, aby był szczęśliwy i pogodzony ze sobą, aby nie rezygnował ze stada krów na rzecz jednej, bo uważa się za niegodnego albo boi się, że ze stadem sobie nie poradzi.

**Jeśli towarzyszy nam poczucie, że mamy moc sprawczą, oznacza to, że możemy zmieniać swoje życie, kształtować je tak, jak chcemy**

**AP: Czasami ludzie nie zmieniają się, bo boją się utracić partnera albo boją się, że zmiana spowoduje rozpad rodziny.**
**MF:** Dobry partner to taki, który kibicuje swojej żonie czy mężowi w procesie zmian na lepsze, nie boi się emancypacji, ale stara się dostrzec wszystkie pozytywy, jakie pojawią się dzięki wzmocnieniu partnera, jego zdolności do samodzielnego działania. Pozostawanie w złym związku pokazuje dzieciom, że drugi człowiek może nami pomiatać, że nie warto walczyć o miłość. Dzieci, które wychodzą z takich domów – jeśli nie przejdą terapii – zazwyczaj tworzą takie same domy, związki, w których są nieszczęśliwe i poświęcają się dla dzieci. A potem ich dzieci znów popełniają ten błąd. Nie, brak odwagi do zmian i zawalczenia o siebie nie jest poświęceniem się dla dzieci, jest dawaniem złego przykładu. Jeśli ktoś nie wie, czy jest szczęśliwy, niech się przyjrzy swojemu organizmowi. Ciało jest jak barometr, w nim odczuwamy emocje, dlatego warto go słuchać. Gdy boli nas brzuch przed wyjściem do ludzi albo przed powrotem męża z pracy, należy się zastanowić, dlaczego tak jest. Jeśli ciągle czujemy się wściekli, mamy mordercze zapędy albo wręcz przeciwnie, chcemy jedynie leżeć w łóżku i doświadczyć świętego spokoju, to znaczy, że coś, co robimy, nie jest dla nas dobre. I jeśli te odczucia zbagatelizujemy, pozostawimy je samym sobie, zaczniemy stanowić zagrożenie dla siebie i innych. Bo w końcu dojdzie do erupcji, emocje wybuchną. Doprowadzenie się do kresu sił jest receptą na nieszczęście,

Fot. Tekhnika



eprasa.pl f6c1b98304

na zranienie siebie i innych. Dlatego warto się wziąć za kompleksy. Nawet jeśli wydaje się nam, że nie mamy sił, albo nie wierzymy, że to cokolwiek zmieni w naszym życiu na lepsze. Doświadczenia milionów ludzi udowadniają, że pozbycie się kompleksów daje moc sprawczą, że wraz z nabieraniem poczucia własnej wartości człowiek nabiera też odwagi, siły, niezależności. A jeśli naszemu życiowemu partnerowi to nie odpowiada? Wtedy należy sobie zadać pytanie, po co jestem z tym człowiekiem. Co takiego daje mi ten związek? Czy on naprawdę jest dla mnie dobry? I czy chcę, aby moje dzieci w przyszłości też żyły w takich związkach?

**AP: Jak stworzyć własny kanon piękna? Jak się wyleczyć z kompleksów cielesnych?**

**MF:** Przede wszystkim trzeba podejść do siebie z miłością. Kanon urody kojarzy mi się z modą. To trochę tak jak z ubraniami, są pewne ponadczasowe stroje, które sprawdzają się w każdej sytuacji. Nawet gdy panuje moda na wściekłe kolory, czarna czy granatowa sukienka zawsze nadaje się do teatru. Nawet gdy były modne kolorowe marynarki, każdy mężczyzna miał w szafie klasyczny garnitur na ważne spotkania biznesowe. Z urodą jest podobnie, warto więc zobaczyć, jak kształtowały się kanony piękna w ciągu ostatniego półwiecza. Gdy zdobędziemy więcej wiedzy, łatwiej nam będzie stworzyć swój własny kanon piękna, dopasowany do genetycznych uwarunkowań naszego ciała. Oczywiście zawsze warto uprawiać sport dla zdrowia albo chociaż chodzić na spacery i dobrze się odżywiać. Jeśli nasze ciało jest z natury pulchne i mimo zdrowego stylu życia nie chce zmniejszyć się do rozmiaru 40, zaakceptujmy to i zobaczmy, co oferuje moda. Może sukienki w kształcie litery A z lat 60. będą na nas dobrze wyglądały? Może sukienki z lat 50. podkreślą talię, którą akurat mamy ładną, i szerokie biodra będą w nich wyglądały sexy? Podążanie za modą bywa zwodnicze. Trzydzieści lat temu modna była muskularna sylwetka kulturystów, dzisiaj panowie z grubym karkiem raczej nie wzbudzają podziwu. Obecnie panuje moda na wypukłe pośladki. Pracuję z paroma kobietami, które nie dostrzegają w pełni swojej urody i zastanawiają się nad operacją powiększenia pupy. Czy na pewno za dziesięć lub dwadzieścia lat nie będą wyglądały same dla siebie śmiesznie? A co będzie, gdy ich ciało zacznie się starzeć? Jak będzie wyglądała staruszka z nienaturalnie wielką pupą? Pośladki można naturalnie powiększyć za pomocą ćwiczeń na siłowni. To jest proces odwracalny, więc zmienione w ten sposób pośladki będą się starzeć i zmieniać wraz z resztą ciała. To samo dotyczy ust napompowanych botoksem, wielkich piersi, naciągania skóry. Warto się też zastanowić nad rodzajem i miejscem tatuaży. Dawno temu moja koleżanka opowiadała mi, że jej znajoma zrobiła sobie na pośladku tatuaż róży. Teraz, gdy jej ciało się zestarzało, róża wygląda jak kapusta i tatuaż bardzo jej przeszkadza. Zatem stwórzmy własny kanon piękna na bazie tego, co dała nam natura, zmieniajmy ciało ćwiczeniami, bo takie zmiany są odwracalne. Dobierajmy ubrania, w których

## Człowiek świadomy siebie kocha siebie i akceptuje swoje ciało

czujemy się dobrze, a nie te, które są modne. W dzisiejszych czasach mamy luksus noszenia tego, co chcemy, moda jest bardzo inkluzywna. Przyjrzyjmy się klasyce, to jest zawsze dobry kierunek.

**AP: Stosunek do własnego ciała determinuje nasz stosunek do bliskości z innymi ludźmi.**

**MF:** Akceptacja siebie i swojego ciała rzeczywiście przekłada się na relacje z innymi ludźmi. Jeżeli człowiek nie lubi i nie akceptuje swojego ciała, to zazwyczaj nie lubi też być dotykany, rzadziej przytula swoje dzieci, w ogóle nie przytula bliskich. A przecież przytulenie jest naturalnym odruchem dającym poczucie bezpieczeństwa. Oczywiście nielubienie swojego ciała niszczy życie seksualne. Jeśli ktoś musi gasić światło, aby się kochać, to nie może mieć partnera, dla którego doznania wzrokowe są ważne. Jeśli zaś zmusi się do seksu przy włączonym świetle, będzie się ciągle zastanawiać, czy dobrze wygląda, czy nie przyjąć innej pozycji, aby nie było widać np. fałdek na brzuchu, i straci możliwość cieszenia się seksem. Kompleksy zniszczą radość. Kompleksy nie pozwolą też na próbowanie nowych rzeczy. Często wydaje się nam, że gdy się czegoś boimy, inni automatycznie też się boją. Warto się zastanowić, z czego wynika ten strach, skąd się wzięła blokada, dlaczego się ograniczamy, czy inni też tak mają. I może się okazać, że nasz partner nie otrzymawszy tego, czego się boimy, wcale nie poczuje się bezpiecznie, ale wręcz przeciwnie – poczuje się niekochany. Wszystko, co robimy względem siebie, robimy również, choćby nieświadomie, względem swojego partnera, dzieci i przyjaciół. To trzeba mieć na uwadze w każdej życiowej sytuacji, w którą są zaangażowane inne osoby. Poddając się kompleksom i lękom, ludzie zubożają nie tylko własne życie, ale też życie swoich bliskich, a nawet współpracowników.

**AP: Co zyskujemy, pokonując kompleksy?**

**MF:** Życie. Wolność. Niezależność. Poczucie godności. Radość życia. Szacunek do siebie. Poczucie mocy sprawczej. Jeśli towarzyszy mi poczucie, że mam moc sprawczą, oznacza to, że mogę zmieniać swoje życie, kształtować je tak, jak chcę. I nie muszę kierować się wzorcami, jakie wpojono mi w dzieciństwie, ani tym, czego wymaga religia, społeczeństwo czy rodzina. Mogę wymyślać najbardziej zwariowane projekty i je realizować. Mogę się przeprowadzić na koniec świata, zmienić zawód, partnera, zerwać relacje, które nie przynoszą nic dobrego, i nawiązać nowe, z ludźmi, którzy wcześniej, gdy ogląd rzeczywistości przesłaniały mi kompleksy, wydawali mi się zbyt dobrzy dla mnie. Mogę sięgać tam, gdzie wzrok nie sięga, parafrazując Mickiewicza. Poczucie wolności i odwaga do spełniania marzeń są bezcenne. ■



eprasa.pl f6c1b98304

# 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 5

### 5.1 Ćwiczenia fizyczne

**• odpowiednio dobrany trening przynosi same korzyści**

Ewolucja człowieka, tak jak i wszystkich innych ssaków, szła w parze z aktywnym trybem życia. Oznaczało to zapewne wiele godzin nieprzerwanego wysiłku, długie marsze, a nierzadko również zwiększone wykorzystanie energii, na przykład podczas walki z nieprzyjacielem lub polowania na ofiarę. Metabolizm jest całkowicie zależny od aktywności fizycznej. Potrzebujemy ćwiczeń, tak samo jak wody czy jedzenia, we właściwej ilości. Jeśli przesadzimy, narażamy się na kontuzje i uszkodzenie mięśni, gdy ćwiczymy za mało, tracimy formę. Aby zachować sprawność fizyczną, potrzebujemy stałego umiarkowanego wysiłku, a także treningów, podczas których ćwiczymy do granic swoich możliwości. Znaczenie ma to, czy wykonujemy właściwe ćwiczenia i czy poświęcamy na nie odpowiednią ilość czasu. Nie chodzi bowiem o to, aby przekraczając swoje możliwości, wyniszczać organizm (jak to dzieje się w przypadku wielu zawodowych sportowców – kontuzje są na przykład normą u większości profesjonalnych tancerzy), ale o to, by ćwiczyć skutecznie i poprawiać wydolność sercowo-naczyniową. Takie podejście znajduje uzasadnienie w tym, co już wiemy o mechanizmach dostaw energii. Chodzi o to, że na ich działanie wpływa odpowiednia dieta i prawidłowa praca mitochondriów, tarczycy i nadnerczy.

#### Podstawowe zasady

Panuje pogląd, że istnieją dwa rodzaje treningów: siłowy (mięśnie) i wydolnościowy (układ krążenia). W mojej opinii są one nierozłączne. Kiedy siła mięśni wykorzystywana jest w pełni, pobudzeniu ulegają mechanizmy dostaw energii do mięśni. Serce musi zatem zwiększyć swoją siłę, by zapewnić mięśniom tlen i paliwo niezbędne do ich pracy. Również prawidłowa praca serca jest zależna od właściwego funkcjonowania mechanizmów dostaw energii. Oznacza to, że jeśli odpowiednio rozwija się siła mięśni, przekłada się to automatycznie na wydolność sercowo-naczyniową. Praca nad kondycją fizyczną to nic innego, jak przygotowywanie mechanizmów dostaw energii na ewentualne przyszłe zapotrzebowanie. Działa to również w drugą stronę – sprawność fizyczna to znakomity wyznacznik prawidłowego funkcjonowania mechanizmów dostarczania energii. Nie musisz wykonywać kosztownych badań – wystarczy, że zaczniesz ćwiczyć!



eprasa.pl f6c1b98304

**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)

## Rodzaje komórek mięśniowych

Mamy rożne rodzaje włókien mięśniowych, co pozwala na jeszcze dokładniejsze dostosowanie dostaw energii do zapotrzebowania. Organizm musi bardzo precyzyjnie dostrajać systemy zarządzania zasobami energii, by była ona jak najefektywniej wykorzystywana. W osiągnięciu tego celu pomagają szybkokurczliwe, wolnokurczliwe i pośrednie włókna mięśniowe. Sprinter Usain Bolt ma pewnie tylko te szybkokurczliwe, a Red Rum, jeden z najlepszych koni wyścigowych – wolnokurczliwe.

Włókna mięśniowe wolnokurczliwe, jak sama nazwa wskazuje, kurczą się dość wolno, jednak są w stanie wykonywać średnio intensywną pracę przez długi czas. Są wykorzystywane, gdy zapotrzebowanie na energię jest niewielkie. Nie są wyjątkowo silne, ale szybko się regenerują. Korzystamy z nich podczas chodzenia i gdy wykonujemy inne proste czynności, które nie wymagają dużych nakładów energii. Do czynności wymagających nieco większego wysiłku używamy włókien pośrednich.

Jeśli wysiłek fizyczny jest bardzo duży, porównywalny, powiedzmy, z wysiłkiem naszych praprzodków, którzy w czasie polowań dawali z siebie wszystko, by zdobyć pożywienie i tym samym przetrwać, angażujemy włókna szybkokurczliwe. Są one znacznie obszerniejsze niż włókna wolnokurczliwe, czyli mają większą średnicę, i budują spore mięśnie. Zużywają dużo energii, by dysponować odpowiednią siłą, łatwo się męczą i długo regenerują. Gdy ich używamy, komórki przechodzą na oddychanie beztlenowe i uruchamia się wytwarzanie kwasu mlekowego. Kwas mlekowy powoduje ból, a jeśli jego wydzielanie zwiększa się w krótkim czasie (np. podczas bardzo szybkiego biegu), hamuje pracę mitochondriów. Ten rodzaj wysiłku nie może być zatem długotrwały, jakkolwiek to on decyduje o skuteczności lub nieskuteczności (w zależności od punktu widzenia) interakcji na linii drapieżnik–ofiara. Biegacze mogą sprostać 100-metrowemu sprintowi, ale nie są w stanie utrzymać tej samej prędkości na dłuższym dystansie. Jak można się domyślić, ciało lwa składa się głównie z szybkokurczliwych włókien.

> ***Lew bierze się do pracy tylko wtedy, gdy jest głodny. Gdy zaspokoi swoje potrzeby, wtedy zarówno on, drapieżnik, jak i jego potencjalne ofiary żyją w pokoju i harmonii***
> Chuck Jones 1912–2002

Jeśli chodzi o kwas mlekowy, istotne jest także to, że w większości jest on utleniany i przekształcany w energię, wykorzystywaną jako paliwo dla mięśni (pozostała część zostaje zamieniona w glukozę i służy do wytwarzania jeszcze większej ilości energii). Warto zapamiętać, że trening wytrzymałościowy redukuje próg mleczanowy we krwi (nagłe zwiększenie stężenia mleczanu, jonowej postaci kwasu mlekowego) i przyczynia się do powstawania mitochondriów w mięśniach, a to wpływa na przyrost ich masy. Badania wykazały, że im więcej mamy w organizmie białka MCT1, tym lepiej radzimy sobie z mleczanami, które mogą być w związku z tym jednym z najważniejszych paliw dla ciała. Aby jednak w pełni wykorzystać zalety kwasu mlekowego, trzeba wytrenować swój próg mleczanowy. Zatem i przy usprawnianiu mechanizmów dostarczania energii nie obejdzie się bez bólu. Dobra wiadomość jest taka, że ból nie będzie trwał długo.

## Ćwiczenia na poprawę kondycji fizycznej – podstawowe zasady

- Intensywność ćwiczeń powinna być tak dobrana, by możliwe było zarówno pobudzenie wytwarzania kwasu mlekowego, jak i uniknięcie naciągnięć mięśni czy innych kontuzji. Aby ustalić, ile powinno wynosić tętno podczas wysiłku fizycznego, przyjęto prostą zasadę, według której należy odjąć swój wiek od liczby 220. Na przykład dla mnie, czyli kogoś, kto ma 60 lat, właściwy wskaźnik (tętno) to 160 uderzeń na minutę.



eprasa.pl f6c1b98304

- Ćwiczenia należy wykonywać powoli, aby uniknąć ewentualnych uszkodzeń mięśni i stawów.
- Wysiłek powinien być na tyle duży, aby mięśnie pod wpływem kwasu mlekowego zaczęły boleć i słabnąć – ten objaw mówi nam, że nie jesteśmy już w stanie kontynuować ćwiczeń. Mięśnie nie ulegają zmęczeniu z powodu niewystarczającej ilości włókien mięśniowych, ale dlatego, że nie są one w stanie dostarczać im energii.
- Wieczorem możesz odczuwać zmęczenie, ale następnego dnia powinieneś być już w pełni sił. Jeśli tak nie jest, najprawdopodobniej przesadziłeś z treningiem. Moi pacjenci z zespołem przewlekłego zmęczenia często borykają się z problemami związanymi z regeneracją organizmu, dlatego muszą być bardzo ostrożni, jeśli chodzi o aktywność fizyczną, dopóki mechanizmy dostarczania energii nie wrócą u nich do normy.

Przedstawione zasady są logiczne z ewolucyjnego punktu widzenia. Nie widuję borsuków czy lisów, które biegałyby po wzgórzach koło mojego domu każdego ranka, by zachować dobrą kondycję fizyczną. Zwierzęta większość czasu spędzają w ukryciu, na wykonywaniu w spokoju prostych codziennych czynności. Raz w tygodniu angażują się w interakcję drapieżnik-ofiara, w której drapieżnik pędzi jak szalony, aby schwytać swoje śniadanie, a potencjalna ofiara – by nie stać się czyimś śniadaniem. W ten sposób każda ze stron zapewnia sobie maksymalne wytwarzanie kwasu mlekowego. I tego właśnie potrzeba, aby wypracować i utrzymać właściwą formę.

## Ja robię tak

Czas jest zawsze na wagę złota i wszystko, co robisz, powinno być wkomponowane w twoje zabiegane życie tak, by możliwe było długoterminowe trzymanie się swoich postanowień. Aby zwiększyć i utrzymać sprawność fizyczną, robię dwie rzeczy: w ramach spacerów z psem wchodzę pod górę tak szybko, jak tylko mogę, dwa do trzech razy w tygodniu, co podwyższa mój puls do pożądanych 160 uderzeń na minutę. Codziennie wykonuję 20 pompek i 70 różnego rodzaju przysiadów (np. z obciążeniem, czyli z hantlami, bądź bez obciążenia czy z wyprostowaniem przy wstawaniu z przysiadu nogi w bok). Oczywiście łapię przy tym lekką zadyszkę. Wystarczające byłoby wykonywanie tych ćwiczeń dwa razy w tygodniu, ale zorientowałam się, że jeśli nie robię ich codziennie, zapominam, by ćwiczyć w ogóle. Przerażające, jak wiele rzeczy w życiu robimy nieświadomie! Jeśli nie jesteś w stanie wykonać nawet jednej pompki, zmień kąt – zacznij od ćwiczeń przy ścianie, aby wzmocnić mięśnie. Gdy po raz drugi złamałam kręgosłup szyjny, odkryłam, że zmiażdżyłam kość kręgową i dysk na poziomie C5/C6, w wyniku czego wystąpiło osłabienie neurologiczne w prawym ramieniu. Dopiero po czterech miesiącach udało mi się znów wykonać pompkę w poziomie. Wszystko inne, czyli jazda konna, spacery czy praca w ogrodzie, to rzeczy, które robię po prostu dla przyjemności.

Jeśli zajmujesz się sportem na co dzień, musisz przestrzegać zasad Groundhog Basic nie tylko po to, by osiągać jak najlepsze wyniki, ale również w celu ustrzeżenia się przed katastrofą. W 2005 roku czterech biegaczy zmarło podczas półmaratonu Great Northern Run. Było w tym czasie wyjątkowo ciepło i słonecznie. Nigdy nie ustalono przyczyny ich śmierci. Moim zdaniem najprawdopodobniej odpowiadał za nią niedobór magnezu, dotyczący zresztą większości ludzi. Otóż na każdy kilometr biegu z organizmu jest wydalane z potem około 10 mg magnezu, a w gorący dzień – jeszcze więcej. Potrzebujemy wapnia, aby serce się kurczyło, a magnezu, by skurcz się rozluźniał, zatem niedobór tego pierwiastka może spowodować zatrzymanie serca w skurczu. Nie da się jednak określić tego w badaniach pośmiertnych, ponieważ minerały wyciekają z komórek. Przy intensywnych ćwiczeniach fizycznych kluczowe jest uzupełnianie płynów za pomocą mieszanki elektrolitów. Sama sól nie wystarczy. Jeśli się pocimy, polecam picie roztworu dwóch gramów Sunshine Salt na litr wody, który pozwala właściwe się nawodnić.

**Uwaga**! Jeśli cierpisz na zespół chronicznego zmęczenia, koniecznie przeczytaj moją i Craiga książkę pt. „Diagnosis and Treatment of Chronic Fatigue Syndrome and Myalgic Encephalitis – it's mitochondria, not hypochondria", w której znajdziesz konkretne zalecenia dla osób z tą przypadłością.

Fot. PBarlowArt



eprasa.pl f6c1b98304

## 5.2 Słońce i światło

**• dlaczego powinniśmy korzystać z nich jak najczęściej**

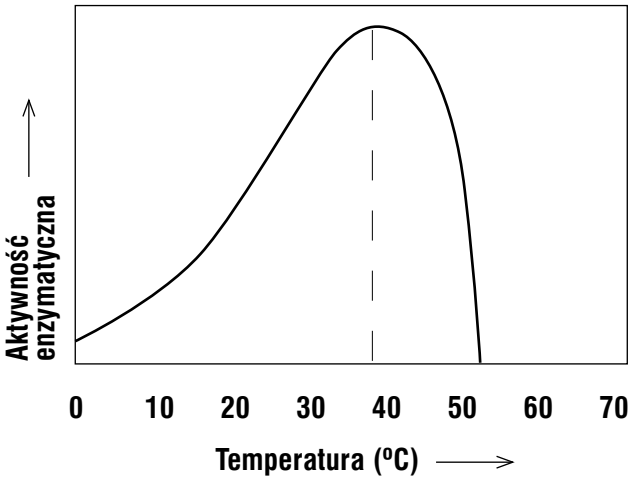
Słońce jest jedną z najcenniejszych rzeczy, które nic nie kosztują. Wszyscy go pragniemy i w pogoni za nim wydajemy bajońskie sumy na zagraniczne wycieczki. Słońce ma niezwykłą moc wpływania na nasze samopoczucie? Dlaczego tak się dzieje?

### Słońce poprawia mechanizmy dostaw energii

Jest to możliwe, ponieważ otrzymujemy od niego ciepło w postaci dalekiej podczerwieni. Ta darmowa dawka ciepła pozwala na odciążenie mitochondriów, które mogą w związku z tym wytwarzać go mniej. Będąc metodą na oszczędzanie energii, słońce równocześnie zwiększa szanse przetrwania. Mitochondria rdzennych Afrykańczyków pracują wolniej niż białych mieszkańców świata Zachodu i nieporównywalnie wolniej niż mitochondria Inuitów, żyjących w rejonie północnego koła podbiegunowego. Ci ostatni charakteryzują się znakomitym metabolizmem, co ułatwia spalanie tłuszczu i jest niezbędne do życia w niskiej temperaturze. Aby zaspokoić duże zapotrzebowanie na energię, Inuici muszą dużo jeść. Odwrotnie jest w przypadku mieszkańców Afryki, których mitochondria pracują wolno (w związku z tym są oni też bardziej podatni na zespół metaboliczny i wszystkie jego powikłania).
Wraz ze wzrostem temperatury zwiększa się tempo reakcji enzymatycznych, od których zależą mechanizmy wytwarzania energii, w tym również praca mitochondriów.
To dlatego sportowcy przed rozpoczęciem zawodów stosują rozgrzewkę. Na igrzyskach olimpijskich w Londynie temperatura wewnątrz welodromu utrzymywana była na poziomie 29 st. C, dzięki czemu pobito więcej rekordów olimpijskich niż kiedykolwiek wcześniej. Wielu moich pacjentów z zespołem chronicznego zmęczenia czuje się znacznie lepiej w ciepłe dni.
Usprawnienie mechanizmów dostaw energii przyczynia się do odczuwania przez nas szczęścia. Uczucie to jest dodatkowo wzmacniane oddziaływaniem światła o szerokim zakresie długości fal. Niedobór światła słonecznego może zaś wywoływać sezonowe zaburzenie nastroju (ang. seasonal affective disorder – SAD).

### Aktywność enzymów

Szybkość reakcji enzymatycznej zwiększa się aż do osiągnięcia „optymalnej temperatury" (patrz linia przerywana na rysunku 1), po czym następuje denaturacja struktury enzymów. Jednak temperatura, którą muszą osiągnąć, aby do tego doszło, jest tak wysoka, że nie musimy się tym przejmować.
Ciepło otrzymywane z zewnątrz zmniejsza tarcie w tkance łącznej, co łagodzi objawy sztywności.
Osoby cierpiące na niedoczynność tarczycy często skarżą




**Rysunek 1. Zależność aktywności enzymów od temperatury**

się w przypadku wyziębienia na sztywność mięśni.
Kąpiele słoneczne są wspaniałe i świetnie się po nich czujemy. Mechanizm ten może być powiązany z teorią czwartej fazy wody. Pod wpływem zewnętrznego promieniowania cząsteczki wody tworzą zorganizowaną siatkę, strukturą przypominającą grafit, zapewniając w ten sposób beztarciową warstwę między powierzchniami. Zmniejszenie tarcia przyczynia się także do poprawy osiągnięć sportowych.

### Pełne spektrum światła słonecznego wyznacza cykl dobowy

W przypadku wszystkich żywych istot warunkiem niezbędnym do przetrwania i zachowania zdrowia jest podporządkowanie się naturalnym cyklom, ograniczanym ramami czasu. Najbardziej oczywisty spośród nich to naprzemienne następowanie po sobie dnia i nocy. Światło odpowiada za uruchamianie ciągu reakcji neurologicznych i hormonalnych, które pozwalają nam efektywnie wykorzystywać czas przeznaczony na aktywność i sen. Brak snu osłabia procesy leczenia i naprawy. Podczas aktywności osłabieniu ulegają również mechanizmy dostaw energii. Bez światła nasze dni i noce są jakby przyćmione – na wpół śpimy w nocy, na wpół czuwamy w dzień.

### Ciepło i światło zwalczają drobnoustroje, dzięki czemu zmniejszają nasz ładunek zakaźny

Każdy z nas jest obciążony pewnym ładunkiem zakaźnym, który z biegiem lat może się zwiększać (więcej informacji na ten temat znajdziesz w książce „The Infection Game").
Na szczęście światło ultrafioletowe zabija wszystkie drobnoustroje. Wnika na kilka milimetrów w głąb ciała, co wystarcza, aby promienie dotarły do krwi. Wszystkie przenoszone przez krew drobnoustroje zostają zabite. W dokumentacji



eprasa.pl f6c1b98304

1129 przypadków gruźlicy dr Auguste Rollier wykazał, że dzięki helioterapii (terapii słońcem) udało się wyleczyć z tej liczby 87% pacjentów z niezakaźną odmianą gruźlicy (określaną jako zamknięta) i 76% z jej zakaźną odmianą (gruźlica otwarta).

## Ciepło zmniejsza nasze obciążenie toksycznymi chemikaliami

Ogrzewanie skóry wraz z podskórną tkanką tłuszczową dosłownie wygotowuje z organizmu lotne związki organiczne i pestycydy, które z tej przyczyny, że środowisko naturalne jest pełne tego rodzaju zanieczyszczeń, występują obecne w tkance tłuszczowej wszystkich organizmów, zwłaszcza tych na szczycie łańcucha pokarmowego (czyli ludzi). Niektóre z nich wydychamy, inne pozostają na warstwie lipidowej naskórka, a zatem można je zmyć, część z nich przedostaje się do krwiobiegu, wywołując ostre zatrucie.

## Dzięki promieniowaniu UVB wytwarzamy witaminę D

Zachodnim społeczeństwem zawładnął strach przed narażaniem skóry na bezpośredni kontakt z promieniami słonecznymi. Environmental Protection Agency (EPA – amerykańska Agencja Ochrony Środowiska) zaleciła wręcz – motywując to dużą szkodliwością promieni ultrafioletowych – aby chronić się przed światłem słonecznym, gdy tylko dostrzeżemy swój cień. Ta wskazówka jest absurdalna! Słońce to najlepsze źródło witaminy D. Nie chodzi oczywiście o to, by narażać się na poparzenie skóry, tylko o to, by zażywać słońca w sposób, który owocuje lekką opalenizną. Jedna godzina ekspozycji całego ciała na śródziemnomorskie słońce przyczynia się do wytworzenia 10 000–20 000 j.m. witaminy D. Człowiek potrzebuje dziennie dawki w granicach 5000 j.m., a nawet większej, jeśli chce cieszyć się pełnią zdrowia. Żadne badania nie wykazały jakiejkolwiek toksyczności w przypadku dawki do 10 000 j.m. na dobę.
Rutynowo stosuję duże dawki witaminy D w leczeniu wszelkiego rodzaju stanów zapalnych (takich jak alergie, zakażenia, autoimmunizacja) i zwyrodnień (jak np. osteoporoza czy zapalenie stawów). Jeśli nie zażywamy przynajmniej godzinnej kąpieli słonecznej dziennie i nie stosujemy suplementacji witaminą D, na pewno cierpimy na jej niedobór. Należy pamiętać, że normy NHS (National Health Service – wspólna nazwa dla trzech z czterech systemów służby zdrowia w Wielkiej Brytanii, finansowanych ze środków publicznych) są zaniżone do poziomu 30–60 ng/ml. Osobiście za satysfakcjonujące uważam wyniki w granicy od 100 do 200 ng/ml. Dzienna dawka witaminy D3 przy stosowaniu metody Groundhog Basic to 5000 j.m. Jej przyjmowanie chroni nas również przed rakiem, demencją, chorobami serca i tętnic.

## A co z rakiem skóry?

Istnieją trzy rodzaje raka skóry. Rak podstawnokomórkowy i płaskonabłonkowy są stosunkowo łagodne, łatwo poddają się leczeniu i rzadko towarzyszą im powikłania. Występują jedynie w przypadku przedawkowania promieni słonecznych, które doprowadziło do poparzeń i stanu zapalnego. Najgroźniejszy jest czerniak, ale zwiększa się liczba dowodów na to, że słońce nie należy do czynników, które mogą go powodować. Gdyby należało, jego rozmieszczenie byłoby podobne do pozostałych rodzajów nowotworów skóry, a nie jest.
Witamina D chroni nas przed nowotworami – badania wykazują, że przebywanie na słońcu zmniejsza ryzyko zachorowania na wiele rodzajów raka, od raka piersi czy jelit po białaczkę i chłoniaka. Nie ma dowodów na to, że kremy przeciwsłoneczne zmniejszają ryzyko zachorowania na raka skóry, a zawarte w nich toksyczne substancje chemiczne i imitatory hormonów mogą być rakotwórcze. Kluczem jest rozsądne korzystanie z kąpieli słonecznych:

- zażywaj tyle słońca, ile możesz, biorąc pod uwagę swój tryb życia – pamiętaj, by stopniowo zwiększać dawkę słońca tak, by się opalić, ale nie poparzyć;
- rezygnuj w odpowiednim czasie z przebywania na słońcu, zanim dojdzie do poparzenia (wieczorem twoja skóra da ci znać, jeśli przesadzisz z jej ekspozycją na słońce);
- nie stosuj kremów przeciwsłonecznych.

W przypadku niedostępności codziennej dawki słońca:

- przyjmuj witaminę D w dawce nie mniejszej niż 5000 j.m. dziennie;
- ogrzewaj ciało;
- w ciągu dnia używaj jasnego oświetlenia, jeśli to możliwe, o pełnym spektrum.

Jak wyjaśnia Spike... słońce jest świetne!

> ***Zjeżdżamy w boczną drogę i oto niespodzianka – mijamy świątynię Neptuna i Cerene w Paestum – obie prezentują się przepięknie w blasku słońca. Między doryckimi kolumnami powiewa rozwieszone przez żołnierzy pranie. W końcu ktoś znalazł dla nich praktyczne zastosowanie. Ciekawe, co by na to powiedzieli starożytni Grecy.***
> Spike Milligan, brytyjski pisarz i satyryk (1918–2002)

**ŹRÓDŁA**
Sorenson M., Superbugs, sunlight, sanitoria and infectious diseases: the superbugs are among us – should we return to the use of sanatoria. 19 March 2018 Sunlight Institute; http://sunlightinstitute.org/tag/tuberculosis/
Christophers A.J., Melanoma is not caused by sunlight, Mutat Res 1998; 422(1): 113-117, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9920435



eprasa.pl f6c1b98304

## 5.3 Jak obniżyć poziom zatrucia toksycznymi substancjami chemicznymi

- **wszyscy jesteśmy zatruci!**
- **co możesz zrobić, aby ograniczyć kontakt z niebezpiecznymi substancjami**

Problem ten nie jest niczym nowym, ale dziś wydaje się poważniejszy niż kiedykolwiek w historii ludzkości, głównie ze względu na wykładniczy wzrost stosowania szkodliwych substancji chemicznych, o których za chwilę porozmawiamy. W starożytności wiedziano doskonale, jak i czym otruć tych, którzy próbowali konkurować o tron – Kleopatra była w tej dziedzinie szczególnie uzdolniona – ale zdaje się, że mniej wiedziano o tym, jak szkodliwe są opary w kopalniach ołowiu, srebra czy złota (górnicy chorowali i młodo umierali). Nie uda się nam zupełnie uniknąć kontaktu z toksynami. Aby odciążyć organizm, musimy wystrzegać się wszystkiego, co może nam zaszkodzić (patrz: Tabela 1), i odtruwać, ile się da.

**Tabela 1. To, czego należy UNIKAĆ, według kryterium ważności (ta lista nie jest pełna, ale zapoznając się z nią, możemy sprawdzić, czy zajęliśmy się najistotniejszymi problemami)**

| Co nam szkodzi? | Dlaczego szkodzi? | Uwagi |
|---|---|---|
| Społecznie akceptowane używki: papierosy | Bezpośrednie zatrucie z powodu dymu tytoniowego, substancji smolistych, szkodliwych metali (kadm), wolnych rodników, nitrozoamin, toksycznych gazów | Nikotyna jest prawdopodobnie najbezpieczniejszą z substancji, na które narażamy się, paląc papierosy, dlatego sugerowałabym używanie e-papierosów (vaping) |
| Alkohol | Szkodliwy dla wszystkich błon komórkowych, ponieważ zwiększa ich płynność (rozpuszcza je). Zaburza mechanizmy dostaw energii. Wpływa na poziom cukru we krwi. Rujnuje sen (wybaczcie, ale nie umiem podać konkretnych mechanizmów) | Wątroba toleruje jedynie niewielkie ilości alkoholu, dlatego najlepiej nie spożywać go wcale lub tylko sporadycznie i w umiarkowanych ilościach. Osobiście uważam, że dzięki alkoholowi moje żarty stają się zabawniejsze. Craig, gdy nie udaje mi się go rozśmieszyć, kupuje mi cydr... „A Sarah w zamian daje mi książki... Uczciwa wymiana!" – cytuję Craiga |
| Cannabis itp. | Nie ma obecnie dowodów na to, że cannabis są mniej szkodliwe niż tytoń czy alkohol. Może być wręcz odwrotnie. W przypadku każdego pacjenta z ostrą psychozą zakłada się, że jej przyczyną jest uzależnienie od narkotyków | Po prostu nie zażywaj, ewentualnie tylko okazjonalnie w celach medycznych, w zaawansowanym stadium choroby lub w celu uśmierzenia bólu, jeśli wszystko inne zawiodło |
| Leki na receptę | Szczególną antypatią darzę pigułkę antykoncepcyjną i HTZ, roaccutane (lek na trądzik), statyny i pestycydy stosowane do niszczenia szkodników, takich jak wszy (można je po prostu wyczesać!) | Skutki uboczne stosowania leków na receptę omówię dokładniej w jednym z najbliższych wykładów |

Fot. Fietzfotos



eprasa.pl f6c1b98304

| | | |
|---|---|---|
| | Wszystkie wymienione środki zwiększają nasz toksyczny ładunek, jednocześnie potęgując szkodliwość innych chemicznych obciążeń. Dzieje się tak, ponieważ angażują one te same ścieżek detoksykacji, które stają się przez to mniej wydolne | Większość leków maskuje jedynie objawy i nie usuwa przyczyn choroby.<br>Dowiedz się „co?", wprowadź w życie plan „jak?" i odstaw leki |
| Zabiegi dentystyczne: fluor | Trzeba podkreślić, że dawka „terapeutyczna" fluoru jest zbliżona do dawki toksycznej.<br>Fluor szkodzi tarczycy, jest rakotwórczy i dezintegruje kolagen | |
| Amalgamaty dentystyczne (zawierają rtęć, srebro, cynę, kadm, ołów, antymon, miedź i cynk) | W większości są toksyczne lub szkodliwe dla układu odpornościowego. Nie licząc pierwiastków radioaktywnych, rtęć jest najbardziej szkodliwym ze znanych człowiekowi pierwiastków, a z amalgamatów wydobywa się już od pierwszego dnia po ich założeniu | Nie powinniśmy mieć żadnych wypełnień amalgamatowych i w ogóle żadnych metali w jamie ustnej |
| Aparaty ortodontyczne, druty, mieszane metale w jamie ustnej | Gdy dwa różne metale stykają się w wilgotnym środowisku jamy ustnej, występuje swego rodzaju „efekt pamięci ogniw", co powoduje zwiększone uwalnianie metali do śliny | Metale rozpuszczają się w ślinie i następnie są połykane. Jeśli mamy do czynienia z fermentacją jelitową, następuje wytwarzanie siarkowodoru. W efekcie może to doprowadzić do przekształcenia nierozpuszczalnego metalu nieorganicznego w rozpuszczalny metal organiczny, który jest znacznie lepiej wchłaniany i bioakumulowany w organizmie – zazwyczaj w sercu, mózgu, szpiku kostnym i nerkach |
| Inne materiały stomatologiczne, np. pallad, tytan, złoto, platyna, kobalt, stal nierdzewna, chrom nikiel | jw. | Tak, dentyści są równie niebezpieczni jak lekarze...<br>Powrócę do tej kwestii w jednym z najbliższych wykładów |
| Dezodoranty | Zawierają aluminium... | ...które powoduje zaburzenia prionowe, takie jak choroba Alzheimera |
| Farby do włosów | Są produktem często analizowanym w badaniach toksyczności w kierunku adduktów DNA i białek translokacyjnych; powodują szkody genetyczne i hamują mechanizmy dostaw energii | Narażeni na kontakt z nimi fryzjerzy są zagrożeni rozwojem chorób nowotworowych |
| Perfumy i wody toaletowe | Rozpuszczalniki uszkadzają błony biologiczne. Wszyscy, którzy ich używają, stają się uzależnieni od „wąchania kleju". Wiele z nich ma właściwości rakotwórcze | Odwieczny problem osób cierpiących na nadwrażliwość chemiczną |
| Produkty do czyszczenia | Środki dezynfekujące zawierają triklosan (często mam kontakt z pacjentami, u których przywarł on do DNA lub błon mitochondrialnych).<br>W środkach do czyszczenia dywanów występuje jako rozpuszczalnik perchloroetylen.<br>W produktach do polerowania znajdują się między innymi fenol i nitrobenzen.<br>Środki do usuwania pleśni mogą zawierać formaldehyd | Istnieje wiele bezpiecznych produktów zastępczych, ale trzeba się liczyć z tym, że czyszczenie nimi wymaga więcej wysiłku. Możesz używać octu, sody oczyszczonej, soku z cytryny, oliwy, olejków eterycznych czy boraksu.<br>W ofercie takich producentów jak Ecover, Akimie i Tincture London znajdziesz wiele dobrych nietoksycznych produktów |



eprasa.pl f6c1b98304

| | | |
|---|---|---|
| Inwazyjne zabiegi: tatuaże | Nanocząsteczki zawierają ftalocyjaniny, barwniki azowe i metale ciężkie, takie jak tytan, aluminium, chrom i nikiel | Powodują raka i zaburzenia prionowe. Można uczulić się na metale – alergia na nikiel jest dość powszechna |
| Piercing | Kolczyki do piercingu często zawierają nikiel | jw. |
| Silikonowe implanty | Wliczając w to implanty piersi i jąder, siatki przepuklinowe, rurki i przewody, modelowanie sylwetki, produkty z działu antykoncepcyjnego | Silikon wycieka z implantów już od dnia ich wszczepienia i może prowadzić do wielu chorób autoimmunologicznych, takich jak toczeń i stwardnienie rozsiane. 50% implantów po upływie 12 lat od wszczepienia pęka, co dodatkowo nasila immunotoksyczność |
| Chirurgiczne biomateriały metaliczne: płytki, pręty, śruby i stenty | Są wykonane z toksycznych metali, takich jak na przykład stal nierdzewna... | ...które mogą bezpośrednio powodować zatrucie lub być źródłem infekcji. Występowanie tego rodzaju materiałów utrudnia terapię antybiotykową w przypadku infekcji kości |
| Żywność: wszystkie produkty spożywcze | Zawierają pozostałości pestycydów, zwłaszcza glifosatu, będącego składnikiem nieselektywnych herbicydów | W sierpniu 2018 r. sąd nakazał Monsanto wypłacić Dwaynowi Johnsonowi odszkodowanie w wysokości 289 mln dolarów, ponieważ ława przysięgłych uznała, że glifosat przyczynił się do jego choroby – chłoniaka nieziarniczego. Ława określiła ponadto, że Monsanto działało „świadomie i w złej woli" |
| Żywność modyfikowana genetycznie | Przyczyną jej szkodliwości może być jeszcze niezbadana bezpośrednia toksyczność (wynikająca z wprowadzonych modyfikacji, wywoływania reakcji alergicznych, występowania różnic w zawartości składników odżywczych i możliwego transferu genów), a także zaistnienie efektów pośrednich – uprawy często modyfikuje się genetycznie, aby zwiększyć ich odporność na pestycydy, co z kolei pozwala rolnikom na stosowanie większej ilości pestycydów, a to wpływa na ich zawartość w uprawach GMO | U szczurów karmionych żywnością genetycznie modyfikowaną wystąpił zespół nieszczelnego jelita i stan zapalny, a także stwierdzono u nich przednowotworowe zmiany w ścianie jelita |

Fot. JillWellington



eprasa.pl f6c1b98304

| | | |
|---|---|---|
| Dodatki do żywności, takie jak barwniki, konserwanty i wzmacniacze smaku | Mogą szkodzić bezpośrednio wielu komórkom. Przykłady znajdziesz m.in. w publikacji: Sharma M. et al., „Food Chemicals Induces Toxic Effect on Health: Overview" (patrz: Źródła) | |
| Opakowania żywności, jak na przykład plastik (zawiera ftalany) czy aluminium | Aluminium – opisane w innym miejscu w tabeli. Ftalany – substancje zaburzające gospodarkę hormonalną | Ftalany zajmują niechlubne czołowe miejsce wśród wytwarzanych przez człowieka lotnych związków organicznych, zaliczanych do „parszywej dwunastki" |
| Woda | Występują w niej pewne ilości lotnych związków organicznych i metali ciężkich. Większość wody pitnej zawiera dodatki, takie jak fluor czy chlor lub, jeszcze gorzej, chloraminę. | Woda pitna powinna być zawsze dodatkowo filtrowana |
| Zanieczyszczenie powietrza w pomieszczeniach: odświeżacze powietrza; rozpuszczalniki | Odświeżacze powietrza i rozpuszczalniki zawierają lotne związki organiczne oraz inne szkodliwe substancje, jak np. aceton, etanol, d-limonen, pinen i octan | Jeśli czujesz jakiś zapach, to znaczy, że dostał się on do twojego mózgu. Zainteresowanych odsyłam do artykułu Anne Steinemann pt. „Volatile emissions from common consumer products", w którym autorka przedstawia 156 lotnych związków organicznych, emitowanych przez 37 produktów zapachowych codziennego użytku |
| Tlenek węgla (CO) | O szkodliwości tlenku węgla decyduje jego wpływ na wiązanie się tlenu z cząsteczką hemoglobiny. CO łączy się z hemoglobiną (Hb), tworząc karboksyhemoglobinę (COHb), a połączenie hemoglobiny z tlenkiem węgla jest bez porównania trwalsze niż z tlenem, co zmniejsza zdolność hemoglobiny do przenoszenia tlenu i prowadzi do niedotlenienia komórek | Ostre zatrucie CO może prowadzić do śmierci. Z kolei powolne zatruwanie niewielkimi ilościami CO wywołuje często takie objawy jak ból głowy, zmęczenie, złe samopoczucie, nudności i wymioty, drętwienie, niewyjaśnione problemy ze wzrokiem, zaburzenia snu oraz zaburzenia pamięci i koncentracji |

eprasa.pl f6c1b98304

| | | |
|---|---|---|
| Środki odstraszające owady | Wiele z nich zawiera pestycydy | Jeśli mogą zabić muchę, mogą zabić i ciebie |
| Środki ogniochronne | Nowe dywany i meble tapicerskie mogą zawierać środki zmniejszające palność, takie jak polibromowane bifenyle (PBB) | PBB są mistrzem w wywoływaniu niedoczynności tarczycy |
| Środki lecznicze dla zwierząt | Preparaty do zwalczania pcheł zawierają pestycydy | |
| Zanieczyszczenie powietrza: przemysłowe zanieczyszczenie środowiska | Nieżyjący już dr Dick van Steenis dzięki prowadzonej przez siebie kampanii przeciwko zanieczyszczeniom przemysłowym zrobił dla zdrowia ludzi więcej niż ktokolwiek inny. Dr Steenis wykazał, jak bliskość obszarów przemysłowych wpływała na zwiększenie ryzyka zachorowania na raka, choroby serca i choroby układu oddechowego, a także na występowanie wad wrodzonych. Wiele zanieczyszczeń pochodzących z zakładów przemysłowych trafia bezpośrednio do powietrza, wody i gleby | Najwięcej szkody wyrządzają elektrownie spalające toksyczne odpady, przemysł wytwórczy i chemiczny. Elektrownie często spalają „płynne paliwa wtórne". To tam kończy twój brudny, zużyty olej samochodowy. Toksyny są emitowane do atmosfery w postaci niewidocznych pyłów, których płuca nie są w stanie filtrować. Przedostają się one bezpośrednio do krwiobiegu, wywołując choroby serca, nowotwory i demencję. Bóg jeden wie, jakie szkody czynią w organizmie małych dzieci. Podejrzewam, że paliwo do diesla jest używane jako zasłona dymna, aby zakamuflować szkody powstałe z innych przyczyn. Łatwiej oskarżać kierowców niż gigantów przemysłu |
| Herbicydy, pestycydy etc. | Opryski upraw rolniczych | |
| Zanieczyszczenia ogrodnicze: pestycydy | | Na białaczkę i chłoniaka zapadają dwukrotnie częściej dzieci, których rodzice stosowali preparaty do pielęgnacji trawników[1]. Jak już wspomniałam wcześniej, w sierpniu 2018 r. sąd nakazał Monsanto wypłatę Dwaynowi Johnsonowi, pracującemu jako ogrodnik na polu golfowym, odszkodowanie w wysokości 289 mln dolarów, ponieważ ława przysięgłych stwierdziła, że glifosat przyczynił się do jego choroby – chłoniaka nieziarniczego |

[1] I w tym przypadku sytuacja może być znacznie poważniejsza. Wystarczy zajrzeć do dokumentacji „toksykologicznej", która odwołując się do 573 artykułów naukowych, a w odniesieniu do dzieci podaje następujące informacje (statystyki dotyczące zwierząt domowych są jeszcze gorsze):
– w badaniu przeprowadzonym przez Uniwersytet Południowej Kalifornii wykazano, że dzieci, których rodzice używali pestycydów do pielęgnacji ogrodu, były 6,5 razy bardziej narażone na zachorowanie na białaczkę;
– zgodnie z danymi EPA (Environmental Protection Agency – amerykańska Agencja Ochrony Środowiska) dzieci w ciągu pierwszych 2 lat życia mają kontakt z 50% czynników ryzyka zachorowania na raka;
– ustalono, że dzieci, u których wykryto raka mózgu, były częściej narażone na kontakt ze środkami owadobójczymi niż badani z grupy kontrolnej;
– dzieci z rodzin, które korzystają z profesjonalnych usług zwalczania szkodników, są bardziej narażone na zachorowanie na białaczkę niż dzieci z rodzin, które nie stosują pestycydów.



eprasa.pl f6c1b98304

| | | |
|---|---|---|
| Ryzyko zawodowe | Rolnicy (opryski, fumigacje obór, szklarni, hal udojowych); weterynarze (aldehyd glutarowy i inne środki dezynfekujące, niebezpieczne leki, pestycydy rolnicze i gazy znieczulające); strażacy (opary ze spalania tworzyw sztucznych); wojskowi (bojowe środki chemiczne, środki owadobójcze w krajach tropikalnych); pracownicy przemysłu budowlanego (rozpuszczalniki, preparaty do obróbki drewna, środki izolacyjne); piloci i personel pokładowy samolotów (zespół aerotoksyczny); fryzjerzy (jak wyżej), a także niektóre inne grupy zawodowe | Pomyśl nad tym! |
| Elektrosmog | To problem coraz bardziej naglący. Elektrosmog ma ogromny potencjał, jeśli chodzi o zakłócanie naturalnego porządku elektrycznego organizmu. Największe szkody przypisuje się telefonom komórkowym i bezprzewodowym oraz sieciom wi-fi. Wprowadzanie sieci 5G może powodować kolejne problemy | Mierniki pola magnetycznego można wypożyczyć za pośrednictwem strony www. healthy house.co.uk/electro/ meters-and-monitors |

Jeśli w zakresie unikania szkodliwych substancji zrobiliśmy już wszystko, co mogliśmy, czas na detoks. Wykonanie odpowiednich badań sprawi, że staniemy się świadomi toksycznego ładunku, jaki w sobie nosimy, co pozwoli nam podjąć odpowiednie działania. Dokładne informacje na temat niezbędnych testów znajdziesz w Wykładzie 3, część: 3.3 Zatrucia (patrz: „Holistic Health" nr 1/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl).
Istotne informacje zawiera także Załącznik 4: Groundhog Chronic (patrz: „Holistic Health" nr 2/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl), a szczegóły dotyczące konkretnych taktyk radzenia sobie z toksynami podam już w następnym wykładzie.

**ŹRÓDŁA**


New World Encyclopedia, Hydrogen sulphide, www.newworldencyclopedia.org/entry/, Hydrogen sulfide (accessed 5 December 2019)
Campaign for Safe Cosmetics and Environmental Working Group. Not so Sexy – the health risks of the secret chemicals in fragrances, 12 May 2010; www.ewg.org/sites/default/files/report/SafeCosmetics_FragranceRpt.pdf (accessed 5 December 2019);
Francel T.J., Silicone-gel implant longevity (Abstract), in: Proceedings of 67th Annual Scientific Meeting of the American Society of Plastic and Reconstructive Surgeons, 1998
Peters W. et al., Failure properties of 352 explanted silicone gel implants. Canadian Journal of Plastic Surgery 1996; 4(1): 55-58. www.pulsus.com/scholarly-articles/failurepropertiesof-352-explanted-siliconegel-breast-implants.pdf
Bellon T., Monsanto ordered to pay $289 million in world's first Roundup cancer trial. Reuters, 10 August 2018. www.reuters.com/article/us-monsanto-cancer-lawsuit/monsanto-orderedto-pay-289-million-in-worlds-first--roundup-cancer-trial-idUSKBN1KV2HB (accessed 5 December 2019)
Sharma M. et al., Food Chemicals Induces Toxic Effect on Health: Overview. UK Journal of Pharmaceutical and Biosciences 2018; 6(4): 33-37. www.ukjpb.com/pdf/UKJPB_SuperAdmin_1_401_1535524591.pdf
Johansen B.E., The Dirty Dozen – Toxic Chemicals and the Earth's Future Praeger, 2003
Steinemann A., Volatile emissions from common consumer products, Air Quality Stmosphere & Health 2015; 8(3): 273-281. doi: 10.1007/s11869-015-0327-6
Carbon Monoxide Poisoning: what is it? Harvard Health Publishing, January 2019, www.health.harvard.edu/a_to_z/carbon-monoxide-poisoning-a-to-z (accessed 5 December 2019)
Dr van Steenis: Campaigning GP who showed the link between air pollution and respiratory conditions. The Times 16 April 2013. www.thetimes.co.uk/article/dr-dick-van-steenis-svvcbz97tcf
(accessed 5 December 2019) and www.big-lies.org/dick-van-steenis/asthma-cancerorimulsion.htm
Wilson M, Rasku J. Refuse to use ChemLawn: Be truly green – why lawn care pesticides are dangerous to your children, pets and the environment. Toxics Action Center, March 2005. https://toxicsaction.org/wp-content/uploads/refuse-to-use-chemlawn.pdf
Electromagnetic Sense Ireland https://es-ireland.com/5g-5th-generation-greater-dangers/ which includes this YouTube by Dr Martin Pall – Dr Martin Pall To The NIH: 'The 5G Rollout
Is Absolutely Insane' www.youtube.com/watch?v=kBsUWbUB6PE


## 5.4 Kochać i być kochanym

- **kilka słów o fizycznym, psychicznym i finansowym bezpieczeństwie, niezbędnym do zaspokojenia naszej potrzeby kochania i troszczenia się o kogoś oraz bycia kochanym i otoczonym opieką**

Współczesne zachodnie społeczeństwo zawłaszczyło sobie pojęcie miłości, odnosząc je przede wszystkim do miłości romantycznej. A przecież miłość to o wiele więcej. Według dostępnych źródeł starożytni Grecy mieli od czterech do ośmiu (a może nawet więcej) różnych słów na określenie tego uczucia. Nie zagłębiając się przesadnie w tę kwestię, wyjaśnijmy, co dokładnie te słowa oznaczały, jakkolwiek przytoczone definicje są niepełne i na pewno będą przez niektórych kwestionowane:
Eros – pożądanie seksualne, miłość cielesna;
Philia – miłość umysłu, mózgu, „osoby";
Ludus – uczucie miłości związane z zabawą;
Pragma – długoletnia miłość, przyjaźń, bycie razem;
Agape – miłość duszy; w tym przypadku spotykamy się z wieloma różnymi interpretacjami, często wymieniana jest miłość w rozumieniu religijnym;
Philautia – miłość do samej/samego siebie;
Storge – miłość do dziecka, najczęściej własnego dziecka, miłość rodzicielska.
Omówienie psychologicznych i duchowych imperatywów, które należy spełnić, aby móc cieszyć się doskonałym zdrowiem fizycznym i psychicznym, wykracza poza zakres tego wykładu, a ja nie czuję się w tej kwestii ekspertem. Jestem bezgranicznie wdzięczna za moje beztroskie, pełne miłości dzieciństwo u boku mojej mamy, która miała niezwykły



eprasa.pl f6c1b98304

talent kulinarny i była niedościgniona w kuchni. Miłość tę przekazałam moim wspaniałym córkom, Ruth i Claire, a gdy one stały się bardziej niezależne, objęłam nią również moje zwierzaki – konie, a także moją śliczną sunię rasy Patterdale Terrier, Nancy. W porównaniu z ludźmi zwierzęta mają lepiej rozwiniętą wrażliwość i inteligencję emocjonalną. Uważam, że w przypadku każdej osoby żyjącej samotnie bądź w związku, w którym brakuje uczuć, posiadanie kochającego zwierzaka jest niezwykle ważne. Oczywiście można się pomylić...

***Zdawało mi się, że usłyszałem dziś głos Miłości, ale to tylko ktoś pomylił numer***
Pelham Grenville Wodehouse, brytyjski pisarz i satyryk (1881–1975)

Moja perspektywa nieustannie się zmienia. Gdy córki były małe, spędzałam czas na obserwowaniu ich zabaw. Obecnie chcę, aby mój dom, który jest za duży dla jednej osoby, stał się hotelem Marigold dla miłośników koni i psów. Mam w tej chwili czterech lokatorów. Jest wśród nich Tony, który w tym roku skończy 97 lat. Ludzie, jak pokazała ewolucja, są stworzeni do życia w grupach, a nie samotnie, jednak nie tylko z własną rodziną. Wielopłaszczyznowe życie społeczne jest niezwykle istotne dla naszego zdrowia psychicznego.

Fot. Raoulpixa

***Małżeństwo to nie sposób na długowieczność w miłości, miły panie. To jedynie mumifikacja zwłok***
Pelham Grenville Wodehouse, brytyjski pisarz i satyryk (1881–1975)

Często już samo uświadomienie sobie i nazwanie tych potrzeb okazuje się pomocne. Pacjenci wiedząc, czego potrzebują, sami wpadają na zaskakujące rozwiązania. Wszyscy mamy jakiegoś trupa w szafie, jakąś skrzętnie ukrywaną tajemnicę, której ewentualne ujawienie napawa nas lękiem. Jednak posiadanie sprawnych mechanizmów dostaw energii i rozbudowanej sieci społecznej, wewnątrz której czujemy się emocjonalnie bezpieczni, rozwiązuje wiele naszych problemów. Jeśli jednak trup z szafy nie odpuszcza, utrzymuje się jak PTSD, czyli zespół stresu pourazowego, pomocne mogą się okazać narzędzia, które przedstawię w jednym z kolejnych wykładów, gdy poruszę temat psychiatrii. A kto wie, co myślę o psychiatrach, powie ci, że nie musisz być szalony, by zainteresować się tym wykładem! Na koniec przytoczę komentarz Craiga: „Kiedy byłem bardzo chory, w poważnym stadium chronicznego zmęczenia, miesiącami przykuty do łóżka, stałem się zgorzkniały i sfrustrowany, a ponieważ wolno się uczę, lata zajęło mi zrozumienie, dlaczego tak się czułem. Tymczasem odpowiedź była niezwykle prosta, opłakiwałem swoją utraconą zdolność do okazywania miłości i troski o coś lub kogoś. Zdolność kochania i otaczania innych opieką była w moim przypadku tak wielką, fundamentalną wprost potrzebą, że jej utrata bolała bardziej niż to, że nie byłem w stanie podnieść się z łóżka, chodzić, znieść światła słonecznego czy słuchać muzyki. Zrozumiałem, że miłość, każdego typu czy rodzaju, działa zawsze w dwie strony. Myślę, że Laozi (półlegendarny chiński filozof, najprawdopodobniej urodzony około 601 r. p.n.e.) wiedział o tym, gdy mówił: „Bycie kochanym przez kogoś daje ci siłę, ale to kochanie kogoś daje ci odwagę". Ostatnie słowo zostawmy jednak A.A. Milne'owi (1882–1956), który wypowie je do Prosiaczka głosem Kubusia Puchatka:

***Przyjacielu, jeśli będzie ci dane żyć sto lat, to ja chciałby żyć sto lat minus jeden dzień, abym nie musiał żyć ani jednego dnia bez ciebie***
Kubuś Puchatek



eprasa.pl f6c1b98304

## 5.5 Zakażeń nie da się uniknąć

**• bądźmy gotowi, by reagować zdecydowanie i szybko się ich pozbyć**

Ostre infekcje występują coraz powszechniej i można powiedzieć, że są nieuniknione, ale też potrzebne, przynajmniej z dwóch powodów:

- trening układu immunologicznego – ćwiczenie czyni mistrza. Dzięki ostrym infekcjom nasz układ odpornościowy uczy się, jak radzić sobie z nowymi wirusami i innymi drobnoustrojami, takimi jak MRSA (gronkowiec złocisty oporny na metycylinę), które ciągle ewoluują. Pomyśl o tym, jak o szkoleniu armii, która zdecydowanie lepiej poradzi sobie z ewentualnym atakiem z zewnątrz, jeśli wcześniej przejdzie kilka praktycznych sesji treningowych. Nie ulega wątpliwości, że ludzkości zagrażają pandemie. Osobiście stawiam na to, by moje regularne wojsko było gotowe do walki;
- zapobieganie nowotworom – wiemy już, że przebycie w dzieciństwie chorób, którym towarzyszy wysoka gorączka, zmniejsza ryzyko zachorowania na raka. Dzieci powinny przejść przynajmniej różyczkę i ospę wietrzną (szczepienie nie jest w tym przypadku alternatywnym rozwiązaniem), bo najskuteczniej chroni to przed rakiem, ale podobnie działa także zakażenie odrą, świnką, krztuścem i szkarlatyną.

Hoption Cann i jego współpracownicy już w 2006 r. stwierdzili: „Rola zakażeń w rozwoju raka jest paradoksalna, ponieważ przewlekłe infekcje często mają charakter rakotwórczy, a ostre zakażenia przeciwstawiają się rakowi". Jane Smiley, amerykańska powieściopisarka i laureatka nagrody Pulitzera w 1992 roku, którą otrzymała za powieść „Tysiąc akrów", dobrze to ujęła: „Dziecko, które jest chronione przed wszelkimi kontrowersyjnymi ideami, jest tak samo bezbronne, jak dziecko chronione przed wszystkimi bakteriami. Kiedy nadchodzi zakażenie – a z pewnością ono nadejdzie – może porazić system, czy to wierzeń, czy odporności".
Nie chcę jednak, abyśmy ja, moje dzieci czy moi pacjenci cierpieli z powodu ostrych infekcji. Nie zamierzam też pozwolić na to, aby drobnoustroje zadomowiły się w naszych organizmach, wywołując inne choroby. Cytowane wcześniej badania dr. Canna potwierdziły, że przewlekłe infekcje bywają często rakotwórcze. Odpowiedzią na ostre zakażenia jest zaś opracowana przeze mnie metoda Groundhog Acute, która daje układowi odpornościowemu ogromną przewagę, ponieważ umożliwia zmniejszenie liczby potencjalnych najeźdźców. Pamiętaj, że przyjmując witaminę C do poziomu tolerancji jelit i stosując jod, pozbędziesz się objawów już w kilka godzin. Oznacza to, że można pozwolić sobie na chciwość i mieć wszystko: jednocześnie trenować układ odpornościowy i uwolnić się od cierpienia.

Podstawowe zasady Groundhog Acute do natychmiastowego zastosowania już przy pierwszych oznakach infekcji, według kryterium ważności:

- spożywaj witaminę C do poziomu tolerancji jelit, czyli 10 gramów co godzinę, aż do wystąpienia biegunki (w przypadku dzieci połowa tej dawki). Zadziwia mnie, jak często mam do czynienia z pacjentami, którzy nie chcą tego spróbować. Ja zdecydowanie chętniej wybieram porządne posiedzenie w toalecie (a wierz mi, że będzie porządne) niż męczenie się z przeziębieniem czy grypą i zagrożenie długoterminowymi konsekwencjami przewlekłej infekcji. Niestety wiele osób woli podczas choroby zajadać smutki i spożywa mnóstwo słodyczy, nawet jeśli cały ten cukier to jedynie pożywka dla infekcji, nie mówiąc już o huśtawce hormonów, jaką sami sobie wtedy fundują (więcej informacji znajdziesz w mojej i Craiga książce „Prevent and Cure Diabetes");
- stosuj jod przy pierwszych objawach powiązanych z układem oddechowym. Użyj inhalatora solnego, wystarczą dwie krople płynu Lugola 15%, wdychaj co godzinę, aż zniknie zapach jodu. W ten sposób wybijesz wszystkie drobnoustroje w górnych i dolnych drogach oddechowych. Jeśli nie masz inhalatora, dodaj 2 krople płynu Lugola 12% do niepełnej szklanki wody i pij co godzinę, aż objawy ustąpią. Przepłucz nim usta i gardło, wąchaj i wdychaj opary. A przy najbliższej okazji zaopatrz się w inhalator solny – może się jeszcze przydać;
- sięgaj po jod w przypadku wszelkich zakażeń skóry (lub potencjalnych infekcji, jeśli doszło do uszkodzenia skóry). Stosuj olejek jodowy lub czysty płyn Lugola bezpośrednio na skórę;
- nie zagłuszaj objawów lekami (wszystkie powody zostały przedstawione w Wykładzie 1 (patrz: „Holistic Health" nr 5/2021, dostępny na www.ulubionykiosk.pl);
- nic nie jedz, tylko pij (powoli) wodę z dodatkiem 5 gramów Sunshine Salt (jedna łyżeczka) na litr;
- odpoczywaj i ogrzewaj ciało;
- wysypiaj się.

Bądź zawsze przygotowana/przygotowany! Zaopatrz się w kwas askorbinowy 500 gramów (jest tańszym i lepszym rodzajem witaminy C), płyn Lugola 15%, olej jodowy (100 ml oleju kokosowego zmieszanego z 10 ml płynu Lugola 15%), inhalator solny i Sunshine Salt (więcej informacji w Załączniku 3: Groundhog Acute, patrz: „Holistic Health" nr 1/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl).

**ŹRÓDŁA**

Zandvliet H.A., Wel E. van der, Science: Increase in cancer cases as a consequence of eliminating febrile infectious diseases. Nederlandse Vereniging Kritisch Prikken, Zandvliet and Wel, www. wanttoknow.info/health/cancer_link_vaccination_ fever_research.pdf (references 54 medical papers)
Hoption Cann S.A. at al., Acute infections as a means of cancer prevention: opposing effects to chronic infections? Cancer Detect, Prev 2006; 30(1): 83-93.Epub 2006 Feb 2. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16490323

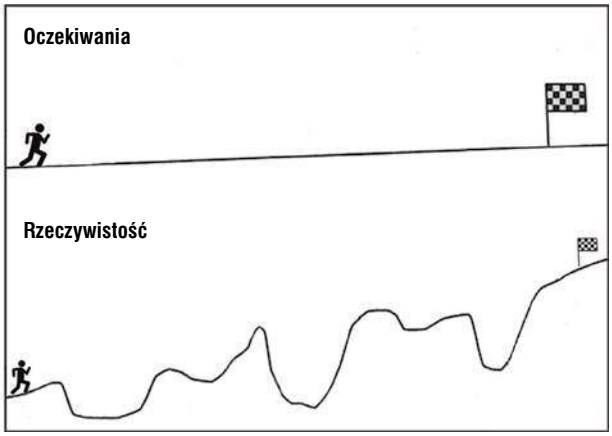


eprasa.pl f6c1b98304

## 5.6 Dieta, detoks, reakcja Jarischa-Herxheimera

- **spodziewaj się pogorszenia**
- **miej świadomość, że to dobry znak**
- **dlaczego tak się dzieje**
- **jak możemy zareagować**

Stare angielskie przysłowie o uniwersalnym zastosowaniu mówi, że „Najciemniejsza godzina nadchodzi przed świtem". Zawsze należy spodziewać się pogorszenia, zanim nastąpi poprawa (może to osłabiać nasze morale, jednak wszystko zależy od tego, jak na dany problem spojrzymy – ja jestem optymistką i zwykle zakładam, że sprawy idą we właściwym kierunku). Taka reakcja organizmu jest dobrze znanym zjawiskiem i nosi nawet pokrzepiającą nazwę: kryzys ozdrowieńczy. Objawy mogą być bardzo poważne. Wiem, że ciężko chorzy pacjenci często nie mogą sobie pozwolić na dodatkowe pogorszenie stanu zdrowia. Współczuję im, ale nie mam dla nich łatwych rozwiązań. Pomocne może kazać się zrozumienie pewnych mechanizmów. Niezbędna będzie cierpliwość. Trzeba też pamiętać, że przed nami wyboista droga, reakcje Jarischa-Herxheimera nie przebiegają bowiem gładko. Przygotuj się raczej na taki kurs:




Prowadzimy wojnę, na którą składa się wiele bitew. Walczy dla nas piechota makrofagów pod dowództwem oficerów, czyli limfocytów z oddziału układu odpornościowego. W stan gotowości mogą postawić ich zakażenia, alergie, toksyny. Armia atakuje z całych sił i zabija najeźdźców cytokinowymi pociskami. Jednocześnie ostrzeliwujemy własne wojska stanem zapalnym, wskutek czego czujemy się gorzej. Wojska układu odpornościowego odpoczywają i wracają do siebie (czujemy się odrobinę lepiej) przed kolejnym atakiem – jak już wspomniałam, to wyboista droga! Następnie układ odpornościowy robi porządki – część martwych drobnoustrojów przypomina żywe, co wyjaśnia reakcję Jarischa-Herxheimera (czytaj dalej).

### Reakcje na dietę – trzech głównych graczy

#### 1. Metaboliczny zaścianek

Przejście od spalania węglowodanów do spalania tłuszczu jest trudne i wymaga czasu – zwykle jednego, dwóch tygodni. Organizm był przyzwyczajony do wykorzystywania węglowodanów, a system działa na zasadzie inercji – wygląda to tak, jakby potrzebował czasu, by nauczyć się spalać tłuszcze. W tym przejściowym okresie organizm nie może już czerpać paliwa z węglowodanów, ponieważ zostały wyłączone z diety, więc wykorzystuje adrenalinę do spalania tłuszczu. Może to spowodować niektóre objawy powiązane z obniżeniem poziomu cukru we krwi (adrenalina jest jednym z hormonów wpływających na stężenia glukozy we krwi). Nazywamy to ketogrypą. Bywa jednak, że zjawisko to określa się także jako hipoglikemię ketogeniczną. Opisano je po raz pierwszy w latach 60. na podstawie programu leczenia za pomocą diety ketogenicznej dzieci cierpiących na padaczkę. Pozwólcie, że dodam w tym miejscu garść wyjaśnień, które przybliżą ten temat.
Objawy obniżonego poziomu cukru możemy odczuwać nie tylko w wyniku zmniejszenia się stężenia glukozy we krwi, ale również wskutek odpowiedzi hormonalnej, takiej jak na przykład:

- uczucie zmęczenia i mgła mózgowa, a w przypadku niektórych osób, najczęściej cukrzyków przyjmujących leki, także utrata przytomności z powodu osłabionych dostaw energii wynikających z niskiego poziomu cukru we krwi;
- uczucie pobudzenia, roztrzęsienie, niepokój, palpitacje i przyśpieszone bicie serca wynikające z uwalniania adrenaliny;
- uczucie głodu i potrzeba jego zaspokojenia, wynikające z reakcji hormonów jelitowych.

Jeśli metabolizm działa prawidłowo, organizm przestawia się na spalanie tłuszczów (jak wspomniałam, zajmuje to około jednego, dwóch tygodni), a wszystkie wyżej wymienione objawy, które kojarzymy z obniżeniem się poziomu cukru we krwi, ustępują. Gdy metabolizm nie funkcjonuje prawidłowo, objawy te utrzymują się i występuje wspomniane zjawisko hipoglikemii ketogenicznej. Podejrzewam dwie możliwe przyczyny: niedobór karnityny (możemy go uzupełniać, przyjmując 2 gramy karnityny dziennie) oraz – najczęściej – niewystarczająca ilość hormonu tarczycy do spalania tłuszczu. Obraz kliniczny wygląda wtedy następująco:

- poziom cukru we krwi w normie lub niski i stabilny;
- ketoza (potwierdzona badaniami krwi i moczu);
- organizm spala tłuszcz, by wytworzyć ketony, ale nie ma wystarczającej ilości hormonu tarczycy, aby robić to skutecznie – wspomaga się adrenaliną w spalaniu tłuszczu, ale...
- uwalnianie adrenaliny powoduje uczucie pobudzenia i roztrzęsienia, wywołuje też niepokój, palpitacje i przyśpieszone bicie serca, a także...



eprasa.pl f6c1b98304

- uruchamia uwalnianie hormonów jelitowych przez komórki gruczołowe błony śluzowej, co jest następstwem wydzielania adrenaliny i powoduje uczucie głodu oraz potrzebę jego zaspokojenia.

Wymienione objawy wskazują na hipoglikemię. Sprawdź, czy występują one u ciebie.
Wiemy o tym, że sportowcy, którzy przeszli adaptację do ketozy, osiągają lepsze wyniki i nie cierpią na mgłę mózgową... ale mogą czuć się nie najlepiej pod innymi względami.
W leczeniu hipoglikemii ketogenicznej zalecam stosowanie acetylo-L-karnityny (1 gram dziennie) i zajęcie się problemami z tarczycą. Należy jednak postępować ostrożnie. W krótkiej perspektywie hormony tarczycy i nadnerczy mają podobne zadanie – przyspieszyć mechanizmy dostaw energii. Jeśli któryś z tych organów tkwi nadal w metabolicznym zaścianku, możliwe, że twój organizm, by wspomóc proces spalania tłuszczu, nadal uwalnia adrenalinę, ponieważ nie jest w stanie wykorzystywać do tego celu tarczycy. Ale uwaga! W tej sytuacji suplementacja hormonami tarczycy doprowadzi do tego, że będziesz pod wpływem zarówno tych hormonów, jak i adrenaliny, a to wywoła nieustanne i nadmierne pobudzenie (szczegółowe wyjaśnienie tego zjawiska znajdziesz w części: 5.8 Narzędzia wspomagające system dostaw energii).

### 2. Reakcja uzależnieniowa

Stosujemy używki, powodujące uzależnienie, by zagłuszyć nieprzyjemne objawy, takie jak zmęczenie, otępienie czy ból. Gdy je odstawiamy, te objawy wracają. Jest to bardzo dokuczliwe w pierwszej chwili, ale zbawienne na dłuższą metę. Dotyczy to zarówno cukru i skrobi, których nadmierne spożycie pogarsza metabolizm ze wszystkimi tego skutkami, jak też innych używek, w tym kofeiny, alkoholu, nikotyny, czekolady czy coli, których odstawienie może powodować cierpienie porównywalne do odczuwanego po odstawieniu narkotyku.

### 3. Reakcje alergiczne

Alergia i uzależnienie wydają się dwiema stronami tego samego medalu. Jeden z moich pacjentów oświadczył mi na wstępie, zanim zdążyłam się z nim przywitać, że gdy umrze, chciałby zabrać ze sobą do nieba krowę, aby zapewnić sobie zapas ulubionego jedzenia. Diagnoza nie była trudna. Nie rozumiem do końca mechanizmu, który sprawia, że alergie mają uzależniający efekt, ale jego istnienie nie podlega wątpliwości.

## Reakcje związane z detoksykacją

Na krótką metę organizm potrafi radzić sobie ze skokami poziomu niektórych toksyn. Upycha je w tłuszczu i w ten sposób nie pozwala im na wyrządzanie szkód. Przy biopsjach tłuszczu wyniki są podawane w miligramach na kilogram. Dla porównania wyniki krwi podaje się w mikrogramach na kilogram. Już samo to pokazuje, że poziom toksyczności w przypadku tłuszczu jest tysiąckrotnie wyższy niż w przypadku krwi. Proces odchudzania, zabiegi rozgrzewające tkankę tłuszczową czy nawet zwykłe masaże mogą aktywować te toksyny i przenieść je do krwiobiegu, wywołując ostre zatrucie. Te szkodliwe substancje, w szczególności pestycydy i lotne związki organiczne, „wygotowują się" przez skórę wskutek zabiegów rozgrzewających i powodują wysypkę – to reakcja alergiczna skóry na przedostawanie się

Fot. RitaE



eprasa.pl f6c1b98304

przez nią toksyn na zewnątrz. Wskazówką może być reakcja skóry na zatrucie związkami chloroorganicznymi, czyli tzw. trądzik chlorowy. Miałam kontakt z niejednym pacjentem, który doświadczył zatrucia chemicznego w wyniku detoksykacji za pomocą zabiegów rozgrzewających (takich jak sauna), co objawiało się trądzikiem. Jeśli mimo to pacjent kontynuuje terapię, ostatecznie objawy ustępują.
Niektórzy pacjenci reagują trądzikiem na terapię witaminą B12 podawaną w zastrzykach lub leczenie jodem. Tymczasem zarówno witamina B12, jak i jod są bardzo skuteczne w usuwaniu toksyn z organizmu. Problem trądziku z czasem mija, jeśli tylko pacjent jest gotowy wykazać się cierpliwością.
Metale ciężkie przywierają do białek i ulegają bioakumulacji w narządach, zwłaszcza w mózgu, sercu, nerkach i kościach. Istnieją jednak techniki, które pozwalają na pozbycie się ich z organizmu. I w tym przypadku można spodziewać się reakcji związanych z detoksykacją. Więcej informacji na ten temat podam w następnym wykładzie.
Pobudzenie działania szkodliwych substancji chemicznych zgromadzonych w ciele przypomina wrzucenie garści piasku do perfekcyjnie dostrojonego silnika – może wywołać dowolny objaw. Osłabi to chwilowo mechanizmy dostaw energii. Metale ciężkie i substancje chemiczne są często immunotoksyczne – wywołują stan zapalny.

## Reakcja Jarischa-Herxheimera

Inne jej nazwy to reakcja Herxheimera, reakcja Łukasiewicza-Jarischa-Herxheimera lub Herx.
Reakcję tę, zaobserwowaną u pacjentów z kiłą leczonych środkami przeciwdrobnoustrojowymi, jako pierwsi opisali dwaj dermatolodzy: dr Adolf Jarisch i dr Karl Herxheimer. Po części jest ona spowodowana uwalnianiem substancji podobnych do endotoksyn w procesie obumierania bakterii, a częściowo aktywacją układu immunologicznego (myślę, że jest to rodzaj reakcji alergicznej na martwe drobnoustroje). Reakcje tego typu są potencjalnie bardzo niebezpieczne. W przypadku ich wystąpienia trzeba koniecznie zmniejszyć dawkę stosowanego środka przeciwdrobnoustrojowego i intensywność wszystkich zabiegów, które mogły je wywołać.

## Objawy związane ze zmianą diety, detoksykacją i reakcją Jarischa-Herxheimera

W praktyce u pacjenta można zaobserwować następujące symptomy:
- rozwój stanu zapalnego;
- objawy ogólnoustrojowe (gorączka, złe samopoczucie, bóle, depresja i zmęczenie) lub objawy miejscowe (kaszel, katar, biegunka, zapalenie pęcherza moczowego itp.). Więcej o objawach stanu zapalnego znajdziesz w Wykładzie 1 (patrz: „Holistic Health" nr 5/2021, dostępny na www.ulubionykiosk.pl);
- w przypadku wdychania jodu za pomocą inhalatora solnego często obserwuje się początkowo wzmożone wydzielanie śluzu i katar. Moja teoria jest taka, że to jod zabija drobnoustroje, a organizm rozpoznaje je jako nieprzyjaciela i wymiata wraz ze śluzem;
- zmęczenie – kiedy układ odpornościowy pracuje, pochłania całą naszą energię, zatem fizycznie nam jej brakuje;
- mgła mózgowa – stan zapalny w organizmie dotyczy także mózgu, a oznaką zmniejszonych dostaw energii do mózgu są przede wszystkim: otępienie, depresja i złe samopoczucie;
- zachowanie typowe dla chorego: „zostaw mnie w spokoju, chcę się położyć!". To strategia oszczędzania energii, jak łatwo się domyślić.

**Tabela 2. Co robić, gdy nasz stan mimo zastosowania metod Groundhog pogarsza się, zamiast poprawiać**

| Problem | Mechanizm | Działanie |
|---|---|---|
| Hipoglikemia ketogeniczna | Wysoki poziom adrenaliny | Stosuj dietę paleo-ketogeniczną (PK). Nie oszukuj (wiele osób to robi, nawet nie zdając sobie z tego sprawy). W przeciwnym razie nigdy nie wydostaniesz się z metabolicznego zaścianka. Odczekaj dwa tygodnie, nie poddawaj się! |
| Hipoglikemia ketogeniczna utrzymująca się mimo stosowania diety PK | Niedoczynność tarczycy | Rozwiąż problemy z tarczycą (patrz: WYKŁAD 3, „Holistic Health" nr 1/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl, a także część 5.8 tego wykładu). Tutaj przypomnę tylko, że trijodotyronina (T3) uczestniczy w spalaniu tłuszczu |
| | Niedobór karnityny | Potrzebujesz acetylo-L-karnityny do spalania tłuszczu. Sugeruję, by stosować dzienną dawkę w wysokości 2 gramów przez dwa miesiące, potem dawkę podtrzymującą – 500 mg dziennie (jeśli prawidłowo stosuje się dietę PK, nie powinno to być konieczne) |



eprasa.pl f6c1b98304

| | | |
|---|---|---|
| | Glikogenozy, czyli choroby spichrzeniowe glikogenu (GDS)[2] | Mogą być powiązane ze słabą czynnością nadnerczy – znajdź przyczynę. Poza skontrolowaniem funkcji nadnerczy za pomocą badania śliny, co umożliwia m.in. Adrenal Stress Profile Saliva Test (dostępny na stronie Medichecks: www.naturalhealthworldwide.Com), konieczne może się również okazać sprawdzenie poziomu glukozy we krwi oraz wykonanie USG jamy brzusznej (pod kątem powiększonej wątroby) i biopsji tkanek (w celu bezpośredniego pomiaru poziomu enzymów glikogenowych) |
| Reakcje związane z detoksykacją | Ostre zatrucia w wyniku aktywowania substancji chemicznych w tłuszczu | Zabiegi rozgrzewające usuwają toksyny przez skórę, co zmniejsza skutki zatrucia |
| | | Rozważ stosowanie glinek i zeolitu, które adsorbują (nie absorbują) toksyny z tłuszczów rozpuszczalnych w żółci, aby usunąć je z kałem (adsorbcja to proces zagęszczania substancji: gazów, par, rozpuszczonych ciał stałych, jonów, a także cieczy na styku dwóch sąsiadujących faz, tworzących powierzchnię graniczną) |
| Objawy odstawienia po zaprzestaniu stosowania powszechnie akceptowanych używek i/lub leków na receptę | Sięgamy po używki, by zagłuszyć nieprzyjemne objawy | Jeśli całkowite odstawienie jest zbyt trudne, możesz zmniejszać dawki i powoli się odzwyczajać. Wyznam moje grzechy: uwielbiam kofeinę, na przemian rezygnuję z niej i do niej wracam, ale w trakcie odtruwania nie spożywam jej wcale[3] |
| Odstawienie alergenów, zazwyczaj zbóż i nabiału | Nie mam pewności – wiele mechanizmów jest możliwych | Trzymaj się diety PK |
| Objawy powiązane z poziomem mikroelementów w organizmie | Aktywacja i wydalanie metali ciężkich | Weź pod uwagę stosowanie glinek i zeolitu, które adsorbują (nie absorbują) toksyny z tłuszczów rozpuszczalnych w żółci, aby usunąć je z kałem |
| Objawy związane ze zmniejszeniem masy ciała i/lub zabiegami rozgrzewającymi | Aktywacja pestycydów i lotnych związków organicznych w tłuszczu | Trudna sprawa – ogranicz stosowanie wszelkich zabiegów, aby objawy stały się znośne |
| Objawy związane ze zmniejszeniem występowania w organizmie drobnoustrojów dzięki metodzie Grounghog Acute i stosowaniu leków przeciwdrobnoustrojowych | Reakcja Jarischa-Herxheimera | Zwolnij tempo przeprowadzania terapii, a gdy już będzie dobrze przez organizm tolerowana, zwiększ jej intensywność |

[2] GSD to zaburzenie metaboliczne spowodowane niedoborem enzymów. Może wpływać na syntezę glikogenu, rozkład glikogenu lub glikolizę (rozkład glukozy) i zwykle występuje w komórkach mięśniowych i/lub wątrobowych. Może być zarówno dziedziczne, jak i nabyte.

[3] Craig w kwestii kofeiny: „Sarah nie jest osamotniona w swojej miłości do kofeiny. Osobiście codziennie piję zieloną herbatę i każdego ranka przygotowuję kubek kawy dla mojej żony, Penny. Według danych statystycznych 89% mieszkańców USA spożywa kofeinę codziennie. Według najnowszych badań ludzie pili napoje zawierające kofeinę już około 750 r. n.e.



eprasa.pl f6c1b98304

| | | |
|---|---|---|
| Uwalnianie adrenaliny w połączeniu z wysokim poziomem cukru we krwi oraz wysokim ciśnieniem krwi i/lub problemami ze snem | Każdy z wymienionych mechanizmów jest dla organizmu stresujący, a wtedy reaguje on wydzielaniem adrenaliny | Trzymaj się i nie poddawaj! |
| Reakcje skórne: pokrzywka, swędzenie, trądzik | Reakcja alergiczna na toksyny wydostające się z organizmu przez skórę | Trzymaj się! To minie, a wraz z ustaniem objawów poprawi się również twój ogólny stan zdrowia |

Przytoczone przykłady doskonale pokazują, że istotną częścią procesu diagnostycznego i terapeutycznego jest czas. Spodziewam się, że moi pacjenci dojdą do tego wniosku już po pierwszej konsultacji w moim gabinecie, którą często kończę słowami: „Dziś możesz myśleć, że mnie kochasz, ale za tydzień mnie znienawidzisz". Nie jest dla nich żadnym pocieszeniem, że sama przeszłam tę drogę i na początku również zrzędziłam na samą myśl o całym tym procesie... Podejrzewam, że doświadczenia Craiga były podobne(Craig: „To prawda, chociaż nigdy nie znienawidziłem Sarah! Kiedy występowały u mnie któreś z tych reakcji, Penny przypominała mi: „Sarah mówiła, że tak może się stać!").

**ŹRÓDŁA**

Fulgoni V.L. at al., Trends in intake and sources of caffeine in the diets of US adults: 2001-2010. Am J Clin Nutr 2015; 101(5): 1081-1087. doi: 10.3945/ajcn.113.080077
Cueto E., How old is coffee? Bustle 16 Sept 2015. www.bustle.com/articles/110861-how-old-iscoffee-the-first--caffeinated-beverages-might-be-1200-years-old-so-heres-a (accessed 24 March 2020)

Fot. anncatictures



eprasa.pl f6c1b98304

## 5.7 Terapeutyczne sposoby na radzenie sobie z wykrytą chorobą

**• kiedy sprawy się komplikują, potrzebujesz dodatkowych narzędzi**

Przejdziemy teraz do niezbędnych dodatkowych narzędzi. Im jestem starsza i mądrzejsza (chociaż z tym moje córki raczej by się nie zgodziły), tym prostsze jest moje podejście do leczenia. Jeśli skupimy się na podstawach i naprawdę się przyłożymy, możemy osiągnąć świetne wyniki. Dodatkowo staram się proponować narzędzia łatwo dostępne dla wszystkich. Owszem, bywa i tak, że konieczne jest zrzucenie bomby atomowej w postaci leków na receptę, ale zanim do tego dojdzie, udaje się bardzo dużo osiągnąć. Możesz robić postępy i poprawić swój stan zdrowia bez konieczności angażowania w to lekarzy.

W dodatku te narzędzia są wielofunkcyjne i pozytywnie na siebie nawzajem wpływają. Wielu pacjentów oczekuje prostego, jednoobjawowego i jednonarzędziowego podejścia, takiego jak w konwencjonalnej medycynie. Ale to tak nie działa. Jesteśmy złożonymi maszynami, a prawdopodobieństwo, że coś się może w nas zepsuć, jest bardzo duże. Musimy znaleźć wielozadaniowe i bezpieczne w długotrwałym stosowaniu narzędzia, które wzajemnie się wzmacniają. Okazuje się, że dzięki pewnym wielozadaniowym narzędziom można wiele osiągnąć nawet w sytuacji, gdy nie ma jeszcze ostatecznej diagnozy (w przypadkach, gdy jej ustalenie wymaga wykonania kosztownych badań). Podstawą jest zawsze Groundhog Basic (patrz: Załącznik 1, „Holistic Health" nr 6/2021, dostępny na www.ulubionykiosk.pl). Następnie, dla wzmocnienia efektu, warto dodać narzędzia wymienione w tabeli 3.

**Tabela 3. Wielofunkcyjne narzędzia dodatkowe, bezpieczne w długofalowym stosowaniu**

| Dodatkowe narzędzia | Sposób, w jaki dane narzędzie dodatkowe działa | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Wspomaga dostawy energii | Przeciwdziała fermentacji jelitowej | Zmniejsza stany zapalne wywołane przez alergię lub autoimmunizację | Wspomaga detoksykację | Wspiera leczenie i naprawę | Zwalcza infekcje |
| Groundhog Basic | Tak | Tak | Tak | Tak | Tak | Tak |
| Wspieranie pracy mitochondriów | Tak | | Tak | Tak | Tak | Tak |
| Gruczoły (patrz: część 5.8) | Tak | | Tak | Tak | Tak | Tak |
| Witamina C | Tak | Tak | Tak – sprząta bałagan spowodowany przez stan zapalny | Tak | Tak | Tak |
| | Tak | Tak | Tak | Tak | Tak | Tak |
| Witamina B 12 | Tak | | Tak – sprząta bałagan spowodowany przez stan zapalny | Tak – na drodze metylacji | Tak | Tak |
| Narzędzia detoksykacyjne | Tak | Tak – sprzątają bałagan | Ograniczają liczbę czynników powodujących stany zapalne | Tak | Ograniczają szkody | Tak – sprzątają bałagan |
| Narzędzia leczenia i naprawy | Tak | Wzmacniają system obronny jelit | Tak | Tak | Tak | Tak – sprzątają bałagan |



eprasa.pl f6c1b98304

## 5.8 Narzędzia wspomagające system dostaw energii

- **dieta PK i suplementy**
- **mitochondrialny silnik**
- **tarczyca i nadnercza**

Wspomaganie organizmu w powrocie do zdrowia przypomina kierowanie orkiestrą. Musimy nie tylko dokładnie znać wszystkich tworzących ją muzyków, ale też każdy muzyk musi grać właściwą nutę we właściwym momencie. W ten sposób powstaje melodia. Wiedział o tym również Eric Morecambe, gdy w swoim słynnym skeczu zastąpił nieobecnego pianistę:

André Previn*: Panie Morecambe – gra pan niewłaściwe nuty!*
Eric Morecambe*: Ależ panie Previn, zapewniam pana, że gram właściwe nuty, aczkolwiek niekoniecznie we właściwej kolejności.*

Tak to właśnie jest w przypadku zespołu chronicznego zmęczenia (CFS) oraz encefalopatii mialgicznej (ME). Jak już wyjaśniałam w poprzednich wykładach,
CFS = słabe mechanizmy dostarczania energii;
ME = CFS + stan zapalny.
Jeśli chodzi o mechanizmy dostaw energii, są cztery kluczowe kwestie, którymi należy się zająć w następującej kolejności:

1. Zacznij od paliwa w baku (dieta PK) – o tym już się naczytałeś wystarczająco dużo chociażby w drugim wykładzie (patrz: „Holistic Health" nr 6/2021, dostępny na www.ulubionykiosk.pl). To podstawa metody Groundhog Basic. Następnie zadbaj o...
2. mitochondria (silnik);
3. nadnercza (skrzynia biegów);
4. gruczoł tarczycy (pedał gazu).

### Mitochondrialny silnik

To on zazwyczaj pracuje słabiej, gdy mamy do czynienia z CSF. Można o tym przeczytać między innymi w naszej pierwszej pracy, opublikowanej w 2009 r., pt. „Chronic fatigue syndrome and mitochondrial dysfunction" (Zespół chronicznego zmęczenia i dysfunkcja mitochondriów). Równie istotny jest kolejny artykuł z tej serii: „Targeting mitochondrial dysfunction in the treatment of Myalgic Encephalomyelitis/ Chronic Fatigue Syndrome: ME/CFS" (Znaczenie dysfunkcji mitochondrialnej w leczeniu

encefalopatii mialgicznej/zespołu chronicznego zmęczenia: CSF/ME). Został on opublikowany w 2013 r., a wykazał, że jeśli stosuje się właściwe suplementy diety i zabiegi detoksykacyjne, funkcjonowanie mitochondriów znacznie się poprawia. Pokazuje to, że chociaż testy oceniające pracę mitochondriów warto wykonać, nie są one warunkiem koniecznym do powrotu do zdrowia. Znacznie więcej informacji na ten temat znajdziesz w wielokrotnie już wymienianej przeze mnie książce „Diagnosis and Treatment of Chronic Fatigue Syndrome and Myalgic Encephalitis – it's mitochondria not hypochondria".

Oto lista suplementów, których najbardziej potrzebujemy i które warto przyjmować codziennie:

- koenzym Q10: 100–200 mg;
- niacyna: 1500 mg o przedłużonym uwalnianiu (lub 500 mg trzy razy dziennie);
- magnez: 300 mg (mieszanka Sunshine salt, zawierająca również 5000 j.m. witaminy D);
- acetylokarnityna: 500–1000 mg (dieta PK dostarcza niezbędnego białka zwierzęcego i zapewnia dobre funkcjonowanie jelit, więc długotrwała suplementacja karnityną zazwyczaj nie jest konieczna);
- D-ryboza: 5–15 g dziennie (substancja ta jest cukrem, dlatego w przypadku stosowania diety PK musi być spożywana w ramach dawki węglowodanów; najlepiej przyjmować ją wieczorem jako środek ratunkowy po ciężkim dniu, aby zapobiec efektowi opóźnionego zmęczenia[4]).

[4] Uwaga od Craiga: „Stosuję D-rybozę jako doraźny środek ratunkowy. Rozpuszczam około 5 g w wodzie mineralnej i trzymam w mojej starej, podniszczonej piersiówce. Zabieram ją ze sobą, gdy wychodzę i mam świadomość, że w pewnym momencie mogę potrzebować takiego ratunku. Pomogła mi między innymi podczas pogrzebu mojego ojca, co miało też nieprzewidziane konsekwencje: zaraz po ceremonii zaczepił mnie dawny szkolny kolega, który zwrócił mi uwagę, że w jego ocenie... popijanie whisky podczas mowy pogrzebowej było z mojej strony nietaktem.

Fot. birgi



eprasa.pl f6c1b98304

Spowolniona praca mitochondriów może wynikać z ich zablokowania. To natomiast może być spowodowane produktami fermentacji jelitowej, zespołem wstrząsu toksycznego (pestycydy, lotne związki organiczne, metale ciężkie czy mykotoksyny) lub osłabieniem obrony antyoksydacyjnej organizmu. W wykładzie 3. (patrz: „Holistic Health" nr 1/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl) znajdziesz listę potencjalnych sprawców i dowiesz się z niego, jak ich wykryć. W następnym wykładzie zajmiemy się zaś narzędziami, które pozwolą ci się od nich uwolnić. Zgadza się, czasem istnieje droga na skróty. Pamiętaj, że jak każdy inny silnik, mitochondria potrzebują serwisowania. W tym przypadku niezbędne jest osiem do dziewięciu godzin porządnego snu, który pozwala na leczenie i naprawę codziennie powstających metabolicznych szkód. W kwestii snu trzeba być tak samo, a nawet bardziej zdyscyplinowanym niż w sprawach diety.

## Pedał gazu tarczycy i skrzynia biegów nadnerczy

Podobnie jak w samochodzie, nasz pedał gazu i skrzynia biegu współpracują ze sobą, aby precyzyjnie dopasować dostawy energii do zapotrzebowania. Optymalizacja zużycia energii to kluczowy mechanizm służący przetrwaniu (jej marnowanie to zmniejszanie swoich szans na przeżycie). Ale jak się do tego zabrać? Badanie krwi oceniające czynność tarczycy oraz badanie śliny sprawdzające czynność nadnerczy dadzą nam wstępne wskazówki. Należy je zrobić przede wszystkim po to, by upewnić się, że nie mamy do czynienia z nadczynnością tarczycy.
Oba badania można wykonać za pośrednictwem Natural Health Worldwide (https://naturalhealthworldwide,com), a wynik testu oceniającego pracę nadnerczy należy interpretować zgodnie z tabelą 4.

## Interpretacja wyników badań krwi pod kątem czynności tarczycy

Podstawowym i najważniejszym celem tego badania jest wykluczenie tyreotoksykozy – stanu objawiającego się zbyt wysokim poziomem tyroksyny. W przypadku jej wystąpienia poziom TSH jest bardzo niski, natomiast poziomy T4 i T3 są znacznie powyżej granicy zakresu referencyjnego. Przy odpowiedniej terapii zastępczej często obserwuje się bardzo niski poziom TSH, a poziomy T4 i T3 w zakresie referencyjnym lub nawet nieco powyżej normy. Jednak dopóki pacjent jest klinicznie w stanie eutyreozy (czyli nie wykazuje oznak tyreotoksykozy), dopóty nie ma to znaczenia. Warto więc podkreślić, że wyniki badań krwi są często mylące i nie należy ślepo na nich polegać.
Wiedza wynikająca z analizy przypadków klinicznych jest ważniejsza niż biochemia. Można nawet powiedzieć, że historia leków przepisywanych na leczenie tarczycy zatoczyła koło. Kiedy w XIX wieku zajęto się po raz pierwszy kwestią niedoczynności tarczycy, wykryto ją za pomocą narzędzi klinicznych, a do jej leczenia wykorzystano sproszkowane gruczoły tarczycy świń. Według mnie ta metoda jest wciąż najskuteczniejsza. Korzystajmy więc również z niej! Badania krwi mogą wskazać pewne podstawowe elementy wymagające naprawy, ale konieczne jest dostosowanie terapii do konkretnego przypadku.

## Precyzyjne dostrajanie

Kolejnym krokiem, jak przy każdym przeglądzie w porządnym serwisie samochodowym, jest precyzyjne – w tym wypadku kliniczne – dostrajanie. Najlepszą i najtańszą metodą pomiaru poziomu energii wytwarzanej w organizmie jest temperatura głęboka. Bywa ona często wykorzystywana wyłącznie do diagnozowania niedoczynności tarczycy, ale

Fot. AhmadArditi



eprasa.pl f6c1b98304

**Tabela 4. Interpretacja wyników badania profilu stresu kory nadnerczy**

| Wynik testu | Mechanizm | Działanie |
|---|---|---|
| Wysoki poziom kortyzolu w ciągu dnia | Wydzielanie kortyzolu następuje wraz z wydzielaniem adrenaliny. Wysoki poziom kortyzolu oznacza równocześnie wysoki poziom adrenaliny | Zidentyfikuj przyczynę stresu: najczęstszą jest adrenalina wydzielana wskutek obniżenia się poziomu cukru we krwi, czyli jeden z objawów zespołu metabolicznego. Ponownie przypominam o diecie PK! Może być to również stres natury psychologicznej. |
| Niski poziom kortyzolu (zwróć uwagę na to, że zakresy referencyjne są obniżane w odniesieniu do osób w starszym wieku – ja stosuję jako punkt odniesienia przedział przewidziany dla osób młodych) | Nadnercza są przeciążone | Zacznij przyjmować ekstrakt z nadnerczy |
| Stały poziom kortyzolu w ciągu 24 godzin (dobowy) | Prawdopodobna niedoczynność tarczycy | Hormon pobudzający tarczycę (TSH) osiąga najwyższy poziom około północy, następnie podnoszą się kolejno poziomy T4 i T3, co stymuluje pracę nadnerczy – dzięki temu się budzimy |
| Wysoki poziom dehydroepiandrosteronu (DHEA) | Wydzielanie DHEA jest następstwem uwalniania kortyzolu – w odpowiedzi na dowolny rodzaj stresu (fizyczny, psychiczny czy jakikolwiek inny) gruczoł nadnerczy reaguje wydzielaniem odpowiednich hormonów. W przypadku stresu krótkotrwałego (liczonego w sekundach lub minutach) wydzielana jest adrenalina; jeśli mamy do czynienia ze stresem utrzymującym się nieco dłużej, potrzebujemy kortyzolu, a w przypadku stresu długotrwałego (liczonego w godzinach i dniach) – DHEA. Tak więc DHEA jest uwalniany zaraz po kortyzolu, w odpowiedzi na długotrwały stres | Postaraj się ustalić, co jest przyczyną stresu |
| Niski poziom DHEA w porównaniu z poziomem kortyzolu | Nadnercza zaczynają zawodzić | Rozpoznaj przyczynę stresu. Rozpocznij przyjmowanie ekstraktu z nadnerczy i dostosuj dawkę zgodnie z instrukcjami zawartymi w akapicie „Precyzyjne dostrajanie” |

w rzeczywistości jest miarą połączonych efektów diety, funkcji mitochondriów, funkcji tarczycy i nadnerczy. To dlatego tak istotne jest wprowadzenie diety PK i zajęcie się zmianami w pracy mitochondriów. Temperatura głęboka będzie odzwierciedlała wtedy łącznie czynność tarczycy i nadnerczy. Temperatura głęboka w spoczynku powinna wynosić 37 st. C i być stabilna. To logiczne – wszystkie układy enzymatyczne w ciele są zależne od temperatury – jeśli temperatura się zmienia, zmienia się również nasz stan z „wszystko jest, jak być powinno” na „wszystko spowalnia”. W ten sposób zmniejsza się wydajność. Zapytaj dowolnego kierownika produkcji w fabryce – efektywna produkcja zależy bezpośrednio od stabilności sprzętu i stałości dostaw surowców. Co ciekawe, sposób, w jaki hormony nadnerczy i tarczycy oddziałują na temperaturę głęboką ciała, różni się, a to pozwala ustalić, co jest problemem związanym



eprasa.pl f6c1b98304

z tarczycą, a co z nadnerczami. Najogólniej rzecz biorąc, hormony tarczycy zajmują się podstawami zarządzania temperaturą ciała i regulują ogrzewanie go w dzień i wychładzanie w nocy. Z kolei hormony nadnerczy odpowiadają za precyzyjne dostrajanie jej w każdej godzinie, minucie i sekundzie, zgodnie z wymaganiami środowiskowymi. Uwolnienie adrenaliny w odpowiedzi na stres podwaja w ciągu kilku sekund wydajność mitochondriów. Dzięki temu, jeśli przyszłoby mi się ścigać z tygrysem szablozębnym, mogłabym przebiec 100 metrów w krótszym czasie niż kiedykolwiek. Udałoby mi się nakarmić moje konie i świnie w zaledwie kilka minut! Mogłabym przez wiele godzin pracować zarówno fizycznie, jak i umysłowo... Gdy śpimy lub odpoczywamy, nie potrzebujemy tak dużo energii. Jeśli się przegrzewamy, marnujemy energię i mamy jej mniej do wykorzystania na aktywne życie. To jakby rozdzierać na pół 10-funtowe banknoty.

## Informacje praktyczne

Do precyzyjnego dostrojenia silnika niezbędne będzie zastosowanie metody dr. Bruce'a Rinda. Zaopatrz się w termometr elektroniczny podający temperaturę z dokładnością do 0,1 st. C lub większą. Pomiar temperatury w odbycie jest najdokładniejszy, ale domyślam się, że nie jest to sposób przyjemny. Proponowałabym mimo to wykonać taki pomiar i porównać go z temperaturą pod językiem. Różnica powinna wynosić około 0,4 st. C (średnia temperatura w odbycie powinna kształtować się na poziomie 37 st. C, a w ustach – 36,6 st. C).
Wykonuj pomiary w dokładnie taki sam sposób kilka razy dziennie. Z oczywistych powodów nie rób ich po spożyciu ciepłych napojów czy posiłków bądź po wysiłku fizycznym. Potrzebujemy prawdziwego „nagrania video" twojej temperatury, a nie migawek.

### Interpretacja wyników

Ustal średnią temperaturę i jej wahania, które następnie z łatwością zinterpretujesz dzięki tabeli 5.
Średnia temperatura to suma wszystkich odczytów temperatury z danego dnia podzielona przez liczbę odczytów. W przykładzie przytoczonym w tabeli 5. średnia temperatura była poniżej 36,6, co sugeruje, że badana osoba potrzebuje suplementacji gruczołem tarczycy (czytaj dalej).
Zakres temperatur to różnica pomiędzy najniższą i najwyższą temperaturą w ciągu dnia. W przykładzie z tabeli 5. wahania są na poziomie wyższym niż 0,6, co oznacza, że badana osoba powinna zacząć stosować ekstrakt z nadnerczy.

## Suplementy zawierające gruczoły tarczycy i nadnerczy

Ekstrakty z gruczołu nadnerczy i gruczołu tarczycy są najlepszym fizjologicznym wsparciem. Oznacza to tyle, że przysłowiowy Kowalski ma bezpośredni dostęp do bezpiecznego i skutecznego leczenia. Oto podstawowe zasady terapii tymi preparatami.

### Jeśli zakres temperatur przekracza 0,6 st. C:

- zacznij od przyjmowania ekstraktu z nadnerczy w małej dawce, np. 62,5 mg;
- odczekaj dwa tygodnie, by terapia mogła zadziałać, a następnie powtórz pomiary temperatury głębokiej;
- jeśli wahania nadal przekraczają 0,6 st. C, zwiększaj dawkę o 62,5 mg co dwa tygodnie; w większości przypadków do wyrównania wahań potrzebna jest dawka w granicach 250–750 mg.

Jeśli odczyty nadal nie będą ustabilizowane, mogą za to odpowiadać takie czynniki jak pogorszenie się pracy mitochondriów, odstępstwa od diety PK, owulacja i stan zapalny wywołujący gorączkę.

### Jeśli średnia temperatura jest niska:

- w pierwszej kolejności sprawdź, czy dotyczy to również pomiaru temperatury w odbycie;
- jeśli tak, zacznij od suplementacji ekstraktem ze świńskiej tarczycy w dawce 15 mg dziennie (pod język, zaraz po przebudzeniu);

**Tabela 5. Przykładowe wyniki czterodniowego monitorowania temperatury – średnie i zakresy**

| Dzień | Pomiar w ustach lub w odbycie, przynajmniej 6 razy dziennie | Średnia temperatura (obrazuje czynność tarczycy) | Przedziały temperatury (wahania obrazują czynność nadnerczy) | Wielkość różnic | Inne uwagi |
|---|---|---|---|---|---|
| Pon. | Pod językiem x 8 | 36,0 | 35,7–36,6 | 0,9 | |
| Wt. | Pod językiem x 7 | 36,3 | 35,5–36,7 | 1,2 | |
| Śr. | Pod językiem x 9 | 35,9 | 35,5–36,7 | 1,2 | |
| Czw. | Pod językiem x 8 | 36,3 | 35,8–36,8 | 1,0 | |



eprasa.pl f6c1b98304

- odczekaj dwa tygodnie, pozwól terapii zadziałać, a następnie powtórz pomiary temperatury głębokiej;
- jeśli średnia temperatura jest nadal poniżej 36,6 st. C, należy zwiększać dawkę o 15 mg (przyjmuj 15 mg rano i 15 mg po południu) co dwa tygodnie, aż do osiągnięcia prawidłowej temperatury;
- jeśli wyniki się nie ustabilizują na odpowiednim poziomie, rozważ wpływ takich czynników jak nieprawidłowe funkcjonowanie mitochondriów, odstępstwa od diety PK, przyjmowanie niewłaściwej liczby kalorii;
- jeśli masz wątpliwości, powtórz badania krwi, aby upewnić się, czy nie przyjmujesz zbyt dużej dawki suplementów;
- kontroluj swój puls i ciśnienie krwi: puls nie powinien przekraczać 90 uderzeń na minutę, a ciśnienie krwi poziomu 130/80 mm Hg (najczęstszą przyczyną podwyższonego ciśnienia jest nieprzestrzeganie diety PK);
- w większości przypadków do poprawy samopoczucia wystarcza dawka ekstraktu 60–150 mg.

Zwiększając dawki któregokolwiek z gruczołów, korzystaj z pomiarów temperatury, by dokładnie ustalić ich prawidłową wielkość. Za każdym razem odczekaj dwa tygodnie, aby terapia miała szansę zadziałać. Powtarzaj serię pomiarów przez cztery dni, wprowadź zmiany, odczekaj dwa tygodnie... i tak do skutku, aż temperatura ustabilizuje się na właściwym poziomie. Jeśli doszedłeś do dawki 750 mg ekstraktu z nadnerczy lub większej, a wahania nie ustępują, może to oznaczać, że organizm próbuje celowo wywołać gorączkę, czyli możliwe, że mamy do czynienia z przewlekłą infekcją.
W wyniku reakcji na detoksykację lub wskutek reakcji Herxheimera (patrz akapit 5.6 tego wykładu) może dojść do pogorszenia stanu zdrowia. W takim wypadku zwolnij tempo zwiększania dawek.

Fot. geralt

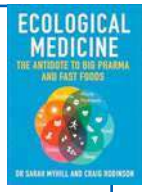
## Na zakończenie...

Gdy wykonasz wszystkie kroki (we właściwej kolejności), powinno ci się udać zagrać tak, jak oczekiwał tego Previn, a nie tak, jak zrobił to Morecambe (Khatia Buniatishvili plays Grieg's Piano Concerto – www.youtube.com/watch?v=e1CMsIXBSss )

**ŹRÓDŁA**

Playing all the wrong notes: THAT iconic Morecambe & Wise sketch. www.dailymail.co.uk/video/news/video-1009121/Playing-wrong-notes-THAT-iconic-Morecambe-Wise-sketch.html
Myhill S. etal., Chronic fatigue syndrome and mitochondrial dysfunction, Int J Clin Exp Med 2009; 2: 1-16. www.ijcem.com/files/IJCEM812001
Myhill S. et al., Targeting mitochondrial dysfunction in the treatment of Myalgic Encephalomyelitis/Chronic FatigueSyndrome (ME/CFS) – a clinical audit, Int J Clin Exp Med 2013; 6(1): 1-15. www.ijcem.com/files/IJCEM1207003.pdf
Rind B., Track your temperature: a quick and easyway to determine metabolic health. www.drrind.com/therapies/metabolic-temperature-graph (odczytany 26 października 2019)

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 6**
Spowolnienie pracy mitochondriów, miniaturowych elektrowni dostarczających komórkom niezbędnej do życia energii, negatywnie wpływa na nasze zdrowie. W wykładzie opublikowanym na łamach „Holistic Health" nr 1/2022 (dostępnym na www.ulubionykiosk.pl) dr Myhill przedstawiła listę czynników odpowiadających za to zaburzenie, do których zalicza się m.in. produkty fermentacji jelitowej, zespół wstrząsu toksycznego i stres oksydacyjny. Wykład, który ukaże się w następnym numerze naszego magazynu, będzie zaś poświęcony metodom pozwalającym uniknąć poszczególnych zagrożeń, ściśle powiązanych z niewydolnością bądź dysfunkcją mitochondriów

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

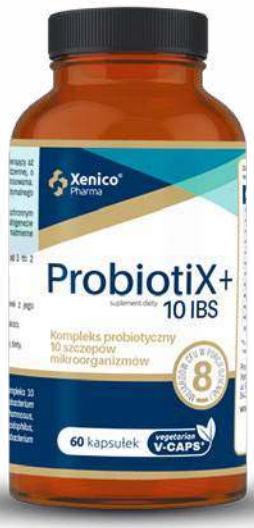


eprasa.pl f6c1b98304

## Wzmacnia kości

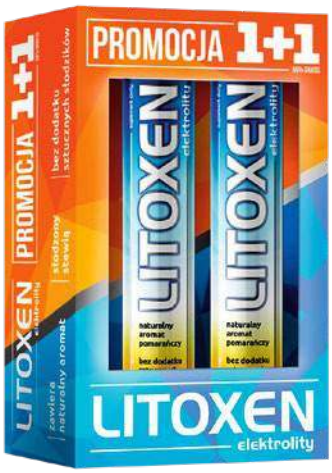
**Menachinox® K2** to preparat będący źródłem naturalnej witaminy K2 (MK-7), pozyskiwanej z natto, tradycyjnej potrawy japońskiej. Witamina K2 zawarta w preparacie została rozpuszczona w naturalnych tłuszczach, dzięki czemu jest łatwo przyswajalna. Powstała naturalnie, w procesie biofermentacji z wykorzystaniem kultur bakterii *Bacillus subtilis* ssp. natto. Pomaga zachować zdrowe kości i przyczynia się do prawidłowego krzepnięcia krwi. Menachinox® K2 nie zawiera cukru, soli, glutenu, kazeiny i laktozy. Został wyprodukowany bez użycia sztucznych substancji konserwujących, zapachowych i barwiących. Jest bezpieczny dla diabetyków.
Cena ok. 30 zł za opakowanie (30 kapsułek)
***www.menachinox.pl***

## Jelita jak nowe




**ProbiotiX+ 10 IBS** to nowoczesny probiotyk zawierający aż 10 szczepów żywych kultur bakterii, a także prebiotyki, takie jak inulina i celuloza, które pobudzają wzrost i aktywność pożytecznej flory bakteryjnej jelit. Inulina zapobiega ponadto zaparciom i pomaga kontrolować poziom cholesterolu we krwi. Z kolei celuloza, będąca rodzajem nierozpuszczalnego błonnika, reguluje pracę jelit, a pęczniejąc w żołądku, przyspiesza pojawienie się uczucia sytości. Szczepy bakterii występujące w produkcie pomagają zachować równowagę mikrobioty jelitowej, co chroni przed takimi objawami powiązanymi z zespołem jelita drażliwego, jak wzdęcia, bóle brzucha, nadmierne oddawanie gazów, biegunki i zaparcia.
Cena ok. 39 zł za opakowanie (60 kapsułek)
***www.xenico.pl***

## 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***

## Obniża poziom glukozy

**Bergamil Forte** to najwyższej jakości naturalny preparat zawierający w każdej kapsułce kombinację ekstraktu z owoców bergamoty (w najwyższej dostępnej na rynku dawce 500 mg) i ekstraktu z czosnku oraz witaminę C. Bergamil Forte chroni przed chorobami układu sercowo-naczyniowego, w tym przed miażdżycą, i wspomaga leczenie stłuszczenia wątroby i zespołu metabolicznego. Standaryzowana kompozycja polifenoli BPF z bergamoty obniża poziom złego cholesterol LDL nawet o 40% i równocześnie podnosi poziom dobrego cholesterolu HDL, pomaga również utrzymać prawidłowy poziom glukozy we krwi.
Cena 34,50 zł za opakowanie (30 kapsułek)
***www.bergamil.pl***



eprasa.pl f6c1b98304

## 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***

## Wsparcie dla stawów

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

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



eprasa.pl f6c1b98304

# Zatrzymuje włos w cebulce

Seria specjalistycznych kosmetyków Radical med przeznaczona jest dla osób borykających się z problemem nadmiernego wypadania włosów. Preparaty zawierają takie substancje jak apigenina, kwas oleanolowy, arginina, żeń-szeń, witamina PP, skrzyp polny, prowitamina B5 i inulina. Odżywiają one i wzmacniają cebulki włosów, przyspieszają wzrost włosów i przywracają im witalność, a także pielęgnują skórę głowy. **Radical med Szampon odbudowujący** wzmacnia i regeneruje nawet bardzo zniszczone włosy: przesuszone, łamliwe i osłabione zabiegami mechanicznymi bądź termicznymi. Jest również odpowiedni do stosowania po chemioterapii. Szampon pomaga w odbudowaniu warstwy ochronnej włosa, dzięki czemu staje się on odporny na uszkodzenia. W efekcie włosy odzyskują witalność i blask.
Cena 18 zł za 300 ml
***https://ideepharm.pl***

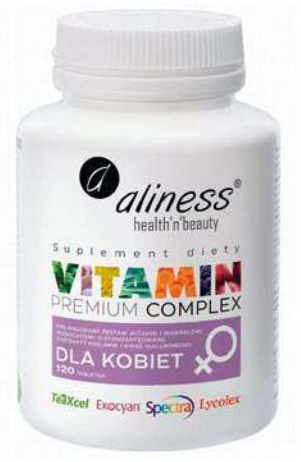
# Wspiera i wzmacnia

**B12 Liposomalna Forte Dr. Jacob's** zawiera w jednej porcji maksymalną dzienną dawkę witaminy B12, w postaci metylokobalaminy i hydroksykobalaminy. Witamina ta została umieszczona w kompleksach fosfolipidowych, dlatego określa się ją jako liposomalną – z łatwością przenika do komórek i wykazuje bardzo wysoką bioaktywność. Produkt ma postać proszku podjęzykowego, dzięki czemu wchłania się już w ustach. Smakiem przypomina mango połączone z czarną porzeczką. Witamina B12 wspiera: odporność, pracę układu nerwowego, prawidłowe funkcje psychiczne i procesy poznawcze, wytwarzanie krwinek czerwonych, metabolizm homocysteiny i wytwarzania energii.
Cena ok. 59 zł za opakowanie (100 porcji)
***www.DrJacobs.pl***

# Zastrzyk energii

**EnergyFizz** to suplement diety w postaci proszku musującego, który po rozpuszczeniu w wodzie zamienia się w napój dostarczający energii. Zawiera żeń-szeń, witaminy z grupy B (w tym ryboflawinę i niacynę), chrom, guaranę i koenzym Q10 (uczestniczy w wytwarzaniu energii komórkowej), a także zieloną herbatę, która dzięki występującej w niej teinie usuwa uczucie zmęczenie i poprawia koncentrację. EnergyFizz można traktować jako zamiennik kawy i sposób na pokonanie popołudniowej senności. Ten wegański suplement diety jest również źródłem kofeiny pozyskiwanej z guarany i zielonej herbaty. Produkt dostępny w różnych smakach. Nie zawiera sztucznych barwników, aromatów i substancji słodzących, podobnie jak syropu kukurydzianego, fruktozy, nabiału i soi.
Cena 239 zł za opakowanie (30 saszetek)
***https://www.arbonne.com/pl/pl***

# Totalna ochrona




**Premium Vitamin Complex DLA KOBIET** to zbilansowany zestaw witamin i minerałów, wzbogacony o standaryzowane ekstrakty roślinne i kwas hialuronowy. Przeznaczony jest dla kobiet w każdym wieku. Dzięki zawartości dobrze przyswajalnych form składników produkt ten pomaga w zaspokojeniu dziennego zapotrzebowania organizmu kobiety aż na 23 niezbędne mikroskładniki odżywcze. Zawarte w nim substancje są szczególnie ważne dla zdrowia kobiet, ponieważ wspierają między innymi prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego i kostnego, a ponadto przyczyniają się do zachowania zdrowych włosów, skóry i paznokci oraz pomagają w redukcji tkanki tłuszczowej i w utrzymaniu prawidłowej masy ciała.
Cena 49,90 zł za opakowanie (120 kapsułek vege)
***www.aliness.pl***



eprasa.pl f6c1b98304

# 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

## Jarosław

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

## Jelenia Góra

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

## Kalisz

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

## Olsztyn

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

## Piaseczno

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

## Poznań

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

## Rzeszów

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

## Sochaczew

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

## Warszawa

➤ S.M. Zdrowa Żywność
Plac Przymierza 4

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

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

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

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



eprasa.pl f6c1b98304

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. 51)

**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 f6c1b98304

Przyprawy i zioła

Mieszanki przyprawowe

Pieprz i sól

Przyprawy liofilizowane

Sosy Instant

Panierki

Yerba Mate

Herbaty

Kawy

Młynki

Bialetti kawiarki

Owoce liofilizowane

**zamów online z rabatem 10%**
*dla nowych Klientów na pierwsze zamówienie!*

**www.bellabis.pl**

Bella-Bis

# MIODY MANUKA MGO™

## WIĘCEJ NIŻ MIÓD

Jesteśmy liderami nauki o miodzie manuka. Nasz zespół ekspertów zapewnia, że każdy słoik miodu jest testowany, aby zagwarantować czystość, jakość i naturalną zawartość **methylglyoxalu - MGO™** w każdej jego pysznej łyżeczce.

MGO™ MIODY MANUKA

MIODYMANUKA.PL | +48 22 266 84 99

eprasa.pl f6c1b98304