PORADY LEKARZY PRAKTYKUJĄCYCH MEDYCYNĘ HOLISTYCZNĄ

HOLISTIC HEALTH

Unikalne materiały z brytyjskich i amerykańskich ośrodków medycyny holistycznej: British Holistic Medicine Association, Berkeley University, Life Extension, a także z redakcji światowych biuletynów medycznych

6/2025

MUST READ STORY

122 **Kiedy o życiu decyduje skóra**
Historia zmagań Kasi z AZS

MIND

112 **Alfabet szczęścia**
Jak osiągnąć szczęście?

UZNANE REMEDIA

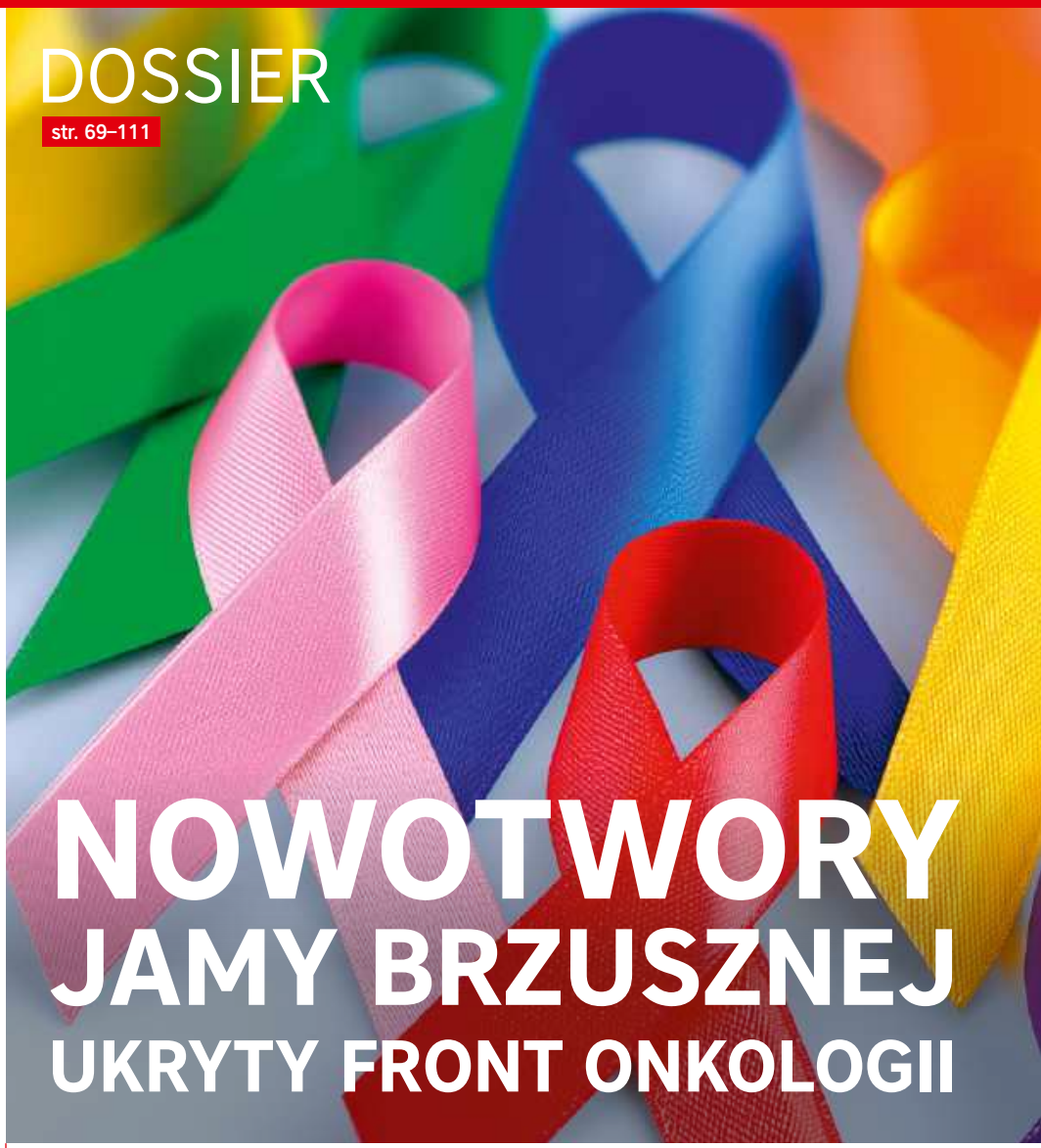
38 **Koenzym Q10 – niezastąpiona cząsteczka**
43 **Sięgnij po czarny czosnek**
46 **Zdrowe starzenie się na wyciągnięcie ręki**
49 **Probiotyki chronią zdrowie jamy ustnej**

RAPORT

55 **Zdrowie ma kolor zielony**

TEMAT NUMERU

16 **Wolne rodniki tlenowe**
Wróg czy przyjaciel?



DOSSIER

str. 69–111

NOWOTWORY JAMY BRZUSZNEJ

UKRYTY FRONT ONKOLOGII

PATRONI DOSSIER:

LISTOPAD-GRUDZIEŃ | 6/2025
17,90 zł w tym VAT 8%
ISSN: 2451-2907 INDEKS: 41204X
06
9 772451 290255

SPRAWDZONE PORADY: zdrowotne właściwości świątecznych symboli | w jaki sposób wodoroterapia wspomaga nasze zdrowie? | jak stosować lwią grzywę? | jak starzeć się zdrowo | czy warto sięgnąć po algi? | najsilniejsze antyoksydanty | probiotyki stomatologiczne – nowość w ochronie jamy ustnej

eprasa.pl 1c343eb5af

blue cap

NIE ZAWIERA KORTYKOSTEROIDÓW I CYTOSTATYKÓW!

Specjalistyczna pielęgnacja skóry problematycznej (AZS, łuszczyca, egzema)

Blue Cap otrzymał rekomendację i **Certyfikat PTCA** – Polskiego Towarzystwa Chorób Atopowych.

- Działa szybko i skutecznie
- Eliminuje przyczynę problemu
- Zawiera naturalne składniki aktywowane molekularnie



PRODUKT REKOMENDOWANY PTCA



Rodzaje:
Krem
Spray
Pianka
Szampon
Żel do kąpieli

BlueCap – dostępny w aptekach

www.bluecap.pl

eprasa.pl 1c343eb5af

KELO·COTE®
SCAR TREATMENT



NOWOŚĆ biotechnologii Kelo-cote®

plaster silikonowy w żelu do leczenia blizn



Skuteczność potwierdzona klinicznie przy wszystkich rodzajach blizn np. pourazowych, po „cesarskim cięciu" pooparzeniowych oraz w zapobieganiu nieprawidłowemu bliznowaceniu w postaci blizny przerosłej i bliznowca.
Zmiękcza i wygładza blizny, łagodzi swędzenie oraz dyskomfort, likwiduje zaczerwienienie.

Kelo-cote® łatwo nakłada się na wszystkie obszary skóry, okolice stawów i zgięć, jest samo wysychający pozostawiając niewidoczny „film", stanowiący ochronę przeciw bakteriom oraz negatywnym bodźcom środowiska zewnętrznego. **Opatrunek zapewnia okluzję, odpowiednią wilgotność, idealnie przylega, jest elastyczny, delikatnie uciska rozluźniając napięcia blizny, utrzymuje się na skórze przez 12 godzin po czym złuszcza się z naskórkiem.**

Kelo-cote® SOLAIRE SPF 30 UV z filtrem przeciwsłonecznym polecany do leczenia blizn na twarzy.

instagram: kelocote_polska

Kelo-cote® to nowoczesny i wygodny w stosowaniu "PLASTER" silikonowy do blizn w postaci żelu, szybko wysycha, bezbarwny, bez zapachu, przezroczysty, po wyschnięciu można nakładać filtry UV oraz makijaż, jest wodoodporny, nie powoduje maceracji skóry, nie odkleja się, estetyczny i bezpieczny, można stosować u dzieci bez ograniczeń wiekowych, kobiet w ciąży oraz u osób z wrażliwą skórą.

Pojemności: żel 6g. 15g. 60g. żel SOLAIRE UV 15g. oryginalne produkty dostępne Polskich APTEKACH, oraz aptekach internetowych, lista aptek na www.kelo-cote.pl INFOLINIA EKOPHARM 600 41 7585

Kelo-cote® to wyrób medyczny Klasy I, CE, skład: polisiloksan, dwutlenek krzemu.
Producent: Advanced Bio-Technologies, Inc. 4830 West Kennedy Blvd. Suite 600 Tampa, Florida 33609 USA
Autoryzowany przedstawiciel UE Alliance Pharma S.r.l. Viale Restelli 5, 20124 Milano Italy.
Dystrybutor w Polsce: www.EKOPHARM.pl ul. Staszica 38, 05-220 Zielonka k. Warszawy **INFOLINIA 600 41 7585**

Przed użyciem zapoznaj się z treścią instrukcji używania i etykietą bądź skonsultuj się z lekarzem, gdyż ten wyrób medyczny może nie być odpowiedni dla Ciebie. **Zalecane środki ostrożności:** nie stosować Kelo-cote® - na otwarte lub świeże rany - na błony śluzowe lub zbyt blisko oczu - na nałożone wcześniej preparaty zawierające inne leki.
Stosować na czystą i suchą skórę. Tylko do użytku zewnętrznego.

eprasa.pl 1c343eb5af

PRENUMERATA



Czytaj więcej, płać mniej!

Zyskaj **15%** *rabatu*

W prenumeracie tylko

~~107,40 zł~~

91,30 zł

/roczna prenumerata drukowana

Dlaczego warto?

- Dostawa **gratis** prosto do Twojego domu
- Tylko dla prenumeratorów: **niższe ceny** przy zakupie czasopism na UlubionyKiosk.pl
- Pakiet 2w1 (papier + e-wydania): **–80%** na równoległą e-prenumeratę PDF

Szczegóły na UlubionyKiosk.pl/promocje

Zamów prenumeratę na www.UlubionyKiosk.pl

lub zeskanuj kod QR i zaprenumeruj w 1 minutę

AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa
prenumerata@avt.pl | 22 257 84 22 (godz. 10:00–14:00)
rachunek bankowy: ING Bank Śląski 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

eprasa.pl 1c343eb5af

Magazyn

HOLISTIC HEALTH

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

Drogi Czytelniku!

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

Nieśmiertelna Henrietta



Urodziła się 1 sierpnia 1920 roku w Ronaoke w amerykańskim stanie Wirginia. Wiodła skromne życie, które wywróciło się do góry nogami, kiedy Henrietta Lacks miała zaledwie 4 lata – jej matka zmarła rodząc dziesiątą pociechę, a ojciec, któremu trudno było zapewnić opiekę dzieciom, rozdzielił je po rodzinie. I tak mała Hennie trafiła do swojego dziadka i zamieszkała w domu, który kiedyś był kwaterą niewolników na plantacji tytoniu. Czarnoskóra dziewczynka zaczęła chodzić do szkoły, ale rodzina nie mogła się utrzymać, dlatego w 6 klasie rzuciła naukę i poświęciła się już tylko pracy przy zbiorze tytoniu. Na plantacji mieszkał i pracował także jej kuzyn, z którym zaszła w ciążę i w wieku zaledwie 14 lat urodziła syna. Wkrótce na świat przyszła również córka, a za ojca dzieci, Henrietta wyszła w wieku 21 lat. Niebawem młode małżeństwo przeniosło się do Turner Station, gdzie David, mąż Henrietty, znalazł dobrą pracę, która pozwoliła mu kupić dom. Warto przy tym wiedzieć, że choć era niewolnictwa dawno się skończyła, czarnoskóra społeczność nadal doświadczała segregacji rasowej i wielu utrudnień, zatem sukces młodego człowieka zasługiwał na uznanie.

W kolejnych latach na świat przyszło jeszcze dwoje dzieci, ale... tuż przed poczęciem piątego coś się zmieniło. Młoda kobieta zaczęła skarżyć się na to, że czuje w środku narośl, a seks z mężem sprawia ból. Kuzynki uspokajały ją twierdząc, że może to ciąża pozamaciczna. I faktycznie, Hennie była w ciąży, całe szczęście zdrowej, ale niepokój jej nie opuszczał. Cztery miesiące po porodzie ból brzucha nasilił się, zatem Henrietta udała się do szpitala Johnsa Hopkinsa, jedynego w okolicy, który leczył czarnoskórych. Tam wykryto u niej guza w szyjce macicy i pobrano wycinek do badań. Diagnoza brzmiała – rak płaskonabłonkowy szyjki macicy, stadium I. Kobiecie zaordynowano curieterapię, nazwaną tak na cześć naszej wybitnej polskiej noblistki. Polegała ona na umieszczeniu w ciele kapsułki z radem, promieniotwórczym pierwiastkiem, który miał zniszczyć komórki nowotworowe. Okazało się niestety, że guz rośnie w zastraszającym tempie i dał już przerzuty. Po 2 miesiącach walki Henrietta zmarła w wieku zaledwie 31 lat, ale... jej historia dopiero się zaczynała. Pobranych podczas biopsji i operacji wszczepienia radu komórek rakowych nie zniszczono. Jeden z naukowców zauważył bowiem, że dzielą się one wyjątkowo szybko (codziennie podwajały swoją liczbę) i nie umierają tak łatwo, jak inne komórki nowotworowe. Linię komórek pobranych od Henrietty nazwano od jej imienia i nazwiska HeLa i zaczęto wykorzystywać do badań nad rakiem. Wkrótce komórki HeLa trafiły do innych ośrodków naukowych. To na nich testowano leki chemioterapeutyczne, radioterapię i immunoterapię oraz sprawdzano czułość testów diagnostycznych. HeLa służą do dziś także genetykom, próbującym zmusić komórki nowotworowe do śmierci. Naukowcy są zgodni, że komórki HeLa przyczyniły się do rozwoju onkologii, jak nic innego. Ale to nie wszystko, dzięki linii HeLa możliwe było opracowanie szczepionki na polio, rozpoczęcie badań nad wirusem HIV i wirusem brodawczaka, a także stworzenie technologii, służących do mapowania ludzkiego genomu i wykrywania patogenów oraz zapłodnienia *in vitro*. Na komórkach HeLa testuje się leki i kosmetyki, wykorzystywane są także do badań nad starzeniem się organizmu i przyczyniły się do rozwoju badań prenatalnych. HeLa poleciały nawet w kosmos, służyć eksperymentom na orbicie. A wszystko to zawdzięczamy skromnej czarnoskórej kobiecie, matce pięciorga dzieci, która nie rozumiejąc powagi swojej choroby, martwiła się jedynie o to, czy po leczeniu będzie mogła urodzić kolejną pociechę.

Nowotwory to bodajże najstraszliwsza choroba naszych czasów, budzi przerażenie i łamie najtwardszych. Postęp medycyny sprawił jednak, że coraz częściej w kontekście raka mówimy nie o chorobie śmiertelnej, a przewlekłej, którą możemy trzymać w ryzach i z nią żyć, jeśli całkowite wyleczenie nie jest możliwe. Dlatego poświęciliśmy jej *Dossier*, w którym skupiamy się na nowotworach jamy brzusznej, ale nie tylko od strony medycznej. Poruszamy temat ludzkiego wymiaru choroby nowotworowej i problemów, z jakimi mierzą się pacjenci, o których nadal zbyt mało się mówi. „Twoje komórki uczynią cię nieśmiertelną" miał szepnąć do ucha nieprzytomnej po zabiegu Henrietty George Grey, pracownik laboratorium, które pobrało komórki do badań. I faktycznie, Henrietta zyskała nieśmiertelność, a medycyna szansę na pokonanie największych wrogów naszego zdrowia. Szacuje się, że masa namnożonych i wykorzystanych do badań komórek HeLa przekracza już 50 milionów ton! A samych doświadczeń naukowych, wykorzystujących linię HeLa, przeprowadzono prawie 100 tysięcy!

Redaktor Prowadząca

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

eprasa.pl 1c343eb5af



TEMAT NUMERU 16



RAPORT 56

Spis treści

TEMAT NUMERU

16 Wolne rodniki tlenowe – wróg czy przyjaciel?
Nikogo nie trzeba przekonywać, że nadmiar wolnych rodników tlenowych odpowiada za rozwój chorób cywilizacyjnych. O sposobach ich unieszkodliwiania napisano już całe tomy, ale... biologia naszego organizmu nie jest zero-jedynkowa, okazuje się bowiem, że aktywne formy tlenu są nam bardzo potrzebne do utrzymania zdrowia. To zatem wróg, czy nasz przyjaciel?

8 LISTY DO REDAKCJI

NEWSLETTER

10 Lwia grzywa – chwilowa moda czy sposób na zdrowie?
Co wiemy o tym wyjątkowym grzybie i jego właściwościach?

EKSTRAKT Z BADAŃ

12 Leśna apteczka, nie tylko od święta
Symbole świąt, świerk czy jemioła, poza magicznymi właściwościami przywoływania wspomnień, wspomagają nasze zdrowie.

UZNANE REMEDIA

38 Koenzym Q10 – niezastąpiona cząsteczka
Koenzym Q10, znany wszystkim, którzy dbają o serce, skrywa przed nami jeszcze wiele tajemnic... czas je odkryć.

43 Sięgnij po czarny czosnek
Prawdziwa magia przemiany białego czosnku w czarny dzieje się na poziomie chemicznym, czyniąc z czarnego czosnku składnik diety o wielu wyjątkowych właściwościach zdrowotnych.

46 Zdrowe starzenie się na wyciągnięcie ręki
Jednym ze sposobów na zdrowe starzenie się jest włączenie do diety odpowiednich składników pokarmowych.

49 Probiotyki chronią zdrowie jamy ustnej
Tradycyjne szczotkowanie zębów, nitkowanie i płukanie, może nie wystarczyć, aby zapobiec pogorszeniu stanu dziąseł i zębów – warto zadbać także o mikrobiom jamy ustnej.

RAPORT

56 Zdrowie ma kolor zielony
Gdy za oknem biało, w twojej kuchni może być zielono, i warto, aby tak było. Dobrze jest wzbogacić zimową dietę o źródła chlorofilu, którego wartość dla naszego zdrowia, zarówno fizycznego, jak i psychicznego, jest nie do przecenienia.

DOSSIER

69 Nowotwory jamy brzusznej – ukryty front onkologii
Dossier jest nie tylko przeglądem wiedzy medycznej. To opowieść o złożoności nowoczesnego podejścia do raka: od epidemiologii po immunoterapię, od badań genetycznych po opiekę psychoonkologiczną. Pokazujemy, jak wygląda realna ścieżka diagnostyczna i terapeutyczna, ale również jak się żyje po zakończeniu leczenia.

70 Nowotwory jamy brzusznej – wyzwanie współczesnej onkologii
Nowotwory jamy brzusznej stanowią poważne wyzwanie dla współczesnej medycyny. Jak wykryć tego podstępnego wroga?

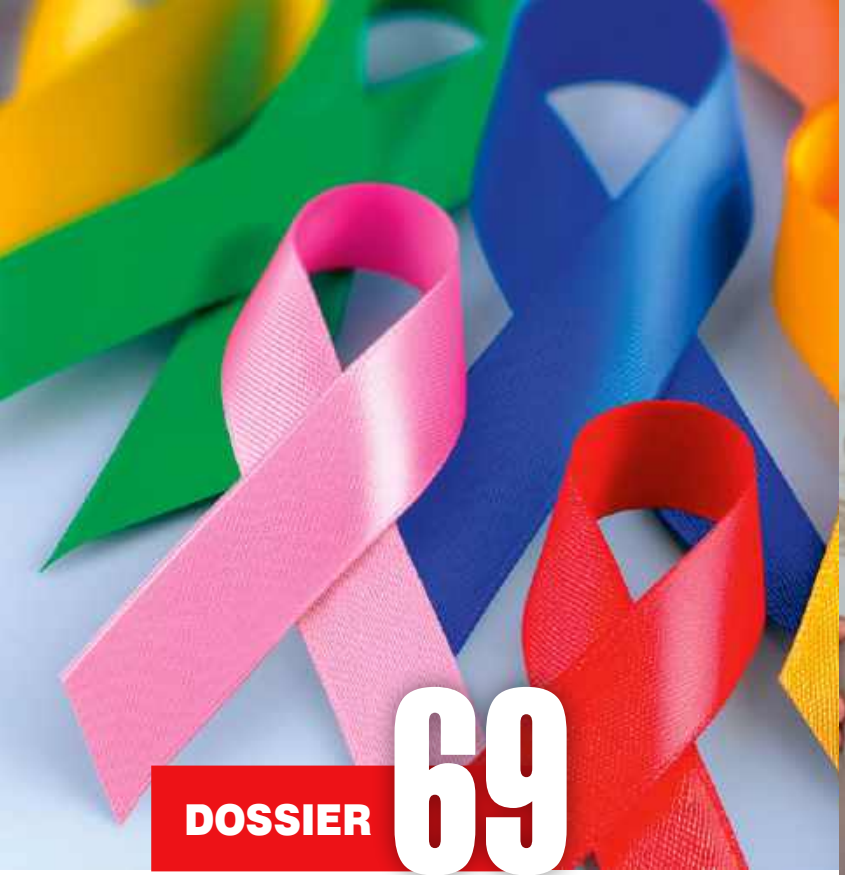
74 Objawy nowotworów jamy brzusznej
Zestawienie najczęstszych objawów nowotworów jamy brzusznej.

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. 138
PRENUMERATA W OFERCIE SPECJALNEJ – str. 4

eprasa.pl 1c343eb5af



DOSSIER 69

76 Rak żołądka, choroba z historią i nowym obliczem
Choć rak żołądka ustąpił dziś miejsca innym nowotworom w statystykach krajów rozwiniętych, nie zniknął – zmienił się. Jak go nie przeoczyć?

82 Gdy strach zagląda w oczy...
Choroba nowotworowa to nie tylko wyzwanie medyczne, ale również ogromne obciążenie emocjonalne, społeczne i egzystencjalne. W tym trudnym procesie, obok onkologów, chirurgów i radiologów, kluczową rolę odgrywa psycholog.

84 Rak trzustki – cichy zabójca o złej sławie
Rak trzustki to jeden z najbardziej podstępnych i śmiertelnych nowotworów przewodu pokarmowego. Dlaczego tak trudno go wykryć i leczyć?

90 Nowotwory wątroby, pierwotne i przerzutowe zagrożenia
Nowotwory wątroby przez dekady pozostające w cieniu innych chorób nowotworowych, rozwijają się zazwyczaj powoli i bezobjawowo. Jak wyprzedzić chorobę?

94 „Najzdrowsza zupa świata"
Przepis na pożywną i bogatą w aktywne składniki zupę, która może stanowić element profilaktyki chorób przewlekłych i wspomagać rekonwalescencję.

96 Dieta w nowotworach jamy brzusznej
Indywidualne dostosowanie diety to kluczowy element terapii onkologicznej.

97 Nowotwory nerek i nadnerczy – filtry pod presją
Nowotwory nerek i nadnerczy rozwijają się często bezobjawowo. Jak je dostrzec i leczyć?

100 Ciało, którego nie poznaję
Choroby nowotworowe wiążą się z trudnościami z akceptacją zmian w wyglądzie zewnętrznym, wynikających z choroby lub jej leczenia. Jak wyjść z tego kryzysu?

102 Intymność w cieniu choroby
Rak to nie tylko diagnoza – to początek drogi pełnej bólu, strachu i zmian, które dotykają najgłębszych warstw ludzkiej tożsamości. W tym sfery intymnej życia.



UZNANE REMEDIA 38

104 Rak jelita grubego – nowotwór cywilizacyjny
Opowieść o raku jelita grubego, nowotworze cywilizacyjnym, który – wbrew nazwie – nie musi być nieuchronny.

108 Jak sobie radzić z problemami pokarmowymi po leczeniu nowotworów?
Dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego to nieodłączny towarzysz terapii onkologicznej. Jak skutecznie sobie z nimi radzić?

MIND

112 Alfabet szczęścia
Zadania stworzenia alfabetu szczęścia podjęły się dwie dzielne kobiety z dużym życiowym doświadczeniem: terapeutka Małgorzata Filipiak i nasza redakcyjna koleżanka, Agnieszka Podolecka.

KU POKRZEPIENIU SERC

122 Kiedy o życiu decyduje skóra
Katarzyna Jedynak od 20 lat zmaga się z atopowym zapaleniem skóry. Podzieliła się z nami swoją historią, by pokazać, że z tą chorobą można żyć pełnią życia, trzeba się tylko nie poddawać.

HYDE PARK

127 Gdy słowa ranią – oto, czego lekarz nie powinien mówić.
O problemach w komunikacji pomiędzy lekarzem a pacjentem, opowiada dr John Swartzberg i podaje przykłady dobrej komunikacji. Zaglądamy także do polskich gabinetów i wsłuchujemy się w niełatwe rozmowy.

KĄCIK Z PRZEPISAMI

131 Amerykańska zupa rybna (Manhattan shellfish chowder)

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

eprasa.pl 1c343eb5af

Listy do redakcji



Roczną prenumeratę „Holistic Health" otrzymuje autor listu „Starożytne zagrożenie czy samotność?"

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". mail: holistic.health@avt.pl

Starożytne zagrożenie czy samotność?

Szanowna Redakcjo, wiele lat mojego życia spędziłem w otoczeniu ludzi związanych z kulturą, z artystami – poetami, malarzami, pieśniarzami – słowem ludźmi, którzy często bujali głową w obłokach, a sprawy przyziemne, w tym ekonomię i zdrowie, bagatelizowali. Choć mam 75 lat, to nie jestem zniedołężniałym starcem, jednak w pewnej sprawie czuję się bezsilny. Mam o kilka lat starszego przyjaciela, samotnika, który, żyje w bardzo skromnych warunkach. Tak czasem bywa, że gdy kończy się kariera estradowa, kończą się też środki do życia. Przyjaciel źle zniósł zejście na trzeci plan, a samotność doprowadziła go do głębokiej depresji. Staram się odwiedzać go regularnie, lecz z każdą wizytą znajduję go w coraz gorszym stanie, nie tylko psychicznym, ale i higienicznym. To, co dzieje się z jego skórą, jest trudne do opisania. Odpadające kawałki ciała, opuchlizna, otwarte rany, z których sączy się gęsta limfa, smród gnijących tkanek, odleżyny... Trudno to wszystko opisać, jeszcze trudniej na to patrzeć, ale najtrudniej z tym żyć. W dodatku on nie chce niczyjej pomocy ani od lekarza, ani od MOPS'u. Za każdym razem, gdy go odwiedzam, zastanawiam się, czy jest możliwe, aby nabawił się trądu bez kontaktu z inną osobą chorą na tę okropną chorobę, czy to zaniedbanie higieny może ją samoistnie wywołać? *A.S.*

Szanowny Czytelniku, problem, który Pan poruszył jest złożony i trudny – zaniedbanie higieniczne seniorów, zwłaszcza samotnych, to temat tabu, przemilczany i zamiatany pod dywan. Za mało się o tym mówi, a sprawa jest poważna, ponieważ aż 15% osób starszych wymaga pomocy w zabiegach higienicznych, wielu jest całkowicie niesamodzielnych, a wraz z wiekiem problem ten staje się coraz bardziej powszechny – aż 50% osób po 80-tce poważnie zaniedbuje higienę. Ale o pomoc nie proszą... przede wszystkim ze wstydu – to pokolenie ludzi samodzielnych, dumnych i często upartych, którym przez to trudno pomóc, nawet przy najlepszych chęciach. Potrzeba bowiem olbrzymiej dawki cierpliwości, uporu i determinacji, by pokonać wstyd i opór seniora przed przyznaniem się do tego, że pomoc jest mu po prostu potrzebna. Choć oczywiście nie mogę stawiać diagnoz, to domena lekarzy, opisane przez Pana objawy z dużą dozą prawdopodobieństwa nie świadczą o trądzie – zagrożenie tą chorobą w Polsce jest ekstremalnie niskie i dotyczy jedynie osób, które podróżują do krajów gdzie trąd jeszcze występuje, czyli głównie państw Azji Południowej i Brazylii. Wszystkie zanotowane w ostatnich latach przypadki trądu w Europie (były to pojedyncze osoby), dotyczyły imigrantów ze wspomnianych krajów. Zatem co może powodować tak poważne zmiany skórne? Możliwości jest dużo i z reguły u jednej osoby musi zaistnieć kilka czynników na raz, a są to: nieleczona cukrzyca i jej powikłania oraz nadciśnienie, choroby tarczycy, nadwaga, dermatozy (w tym często nierozpoznana łuszczyca i jej powikłania), grzybica skóry, zaburzenia krążenia i obrzęki limfatyczne, zakrzepica oraz zanieczyszczanie skóry wydalinami. Do tego dochodzą odleżyny, czyli owrzodzenia, powstałe wskutek ucisku na tkanki i ich niedotlenienia, pojawiające się nie tylko u osób leżących, ale także u pozornie sprawnych, jeśli większość czasu spędzają w jednej pozycji na fotelu czy kanapie przed np. telewizorem, który często jest jedynym oknem na świat osób samotnych. Sprawę niejednokrotnie pogarszają poważne niedobory żywieniowe, spowodowane nieprawidłową dietą – wiele osób samotnych je skromnie, często z powodów ekonomicznych są to także produkty niepełnowartościowe, nie trudno zatem chociażby o awitaminozę. Jak pomóc? To skomplikowany temat, bo chory musi sam chcieć sobie pomóc, nawet lekarz pogotowia jest bezsilny, jeśli pacjent odmówi hospitalizacji. Czasami pomaga po prostu obecność, rozmowa i troska – wiem, że to trudne, ale z czasem może przebić mur wstydu i abnegacji. W niektórych przypadkach bliscy stosują terapię szokową i stawiają chorego przed faktem dokonanym: „jutro

eprasa.pl 1c343eb5af

masz lekarza". Są też tacy seniorzy, którzy potrzebują pomocy psychologiczno-psychiatrycznej i dopiero podczas terapii lub po lekach zaczynają dostrzegać problem i współpracować z opiekunami, zwłaszcza, jeśli chorują na depresję. Jeśli zatem chce Pan pomóc przyjacielowi, proszę być cierpliwym, spróbować dotrzeć do niego, uparcie oferować pomoc i nie zniechęcać się jej odrzucaniem. A jeśli to nie zadziała, cóż, każdy ma prawo do własnych decyzji – czasami jedyne, co możemy zrobić, to, po prostu, być. Rozmawiać, towarzyszyć, wspierać... choć akceptacja takiego stanu rzeczy jest dla nas niezwykle trudna. Życzę Panu sił i wytrwałości, Pana przyjaciel ma wielkie szczęście, że nie został całkiem sam.

To nie wzdęcie – zbadaj się!

Chciałabym podzielić się historią mojej córki, którą latami źle diagnozowano, a po czasie już wiemy, że jej przypadek był niemal książkowym przykładem typowo kobiecej choroby. Córka ma 47 lat i od długiego czasu skarżyła się na wzdęcia brzucha. Oczywiście, kiedy domowe sposoby zawiodły, poszła z tym problemem do lekarza, a ten stwierdził zespół jelita drażliwego. Jednak zaordynowane leczenie nie pomogło, dieta też. Kolejną diagnozą było SIBO, czyli przerost mikroflory jelit, potem nietolerancja pokarmowa i dysbioza. Córka przyjmowała antybiotyki, probiotyki, zmieniała dietę według zaleceń, stosowała suplementy i nic. Każda diagnoza i każde leczenie miało być tym ostatnim i trafionym – niestety nie było. Po okresach niewielkiej poprawy, problem wracał. Córka czuła się coraz gorzej, a jej brzuch przypominał ciążowy, zwłaszcza, że jest szczupła i wysportowana. Czuła się pełna, wzdęta, czasami miała bóle brzucha o różnym nasileniu. W końcu, po 2 latach nieskutecznej terapii, trafiła przypadkiem (jej lekarz, do którego chodziła od lat, był na urlopie) z zupełnie innym problemem do ginekologa o holistycznym podejściu do pacjentek. Była to pierwsza osoba, która połączyła przysłowiowe kropki i zasugerowała, że przewlekłe wzdęcia mogą być spowodowane endometriozą. I nagle wszystko stało się jasne, niespecyficzne bóle brzucha, na które cierpiała od lat, trudności w pożyciu małżeńskim, złe samopoczucie, obfite i bolesne miesiączki... organizm córki od lat wykazywał typowe objawy endometriozy, tylko nikt ich nie dostrzegł, uparcie szukając przyczyn wzdęć w przewodzie pokarmowym. Dowiedziałyśmy się, że przypadek córki nie jest odosobniony, że wiele kobiet jest źle diagnozowanych w myśl dogmatu, że bóle brzucha i inne kłopoty żołądkowe, muszą pochodzić z układu trawiennego, a wzdęcia to już zdecydowanie gastryczny problem. Tymczasem okazuje się, że były one spowodowane wahaniami poziomu hormonów, wywołanymi przez endometriozę – z tego powodu czasami wzdęcie ulegało nasileniu, a czasami słabło, w zależności od poziomu estrogenów. Organizm córki trwał ponadto cały czas w stanie zapalnym, który pogarszał jej samopoczucie fizyczne i psychiczne. A zaburzenia mikrobioty, które wyszły w badaniach i pogłębiały objawy, były wynikiem nietrafionych terapii. Teraz, objęta prawidłowym leczeniem córka dochodzi do siebie i pierwszy raz od dawna czuje się zdecydowanie lepiej. Piszę ten list ku przestrodze, by panie nie bagatelizowały tego pozornie niegroźnego objawu, jakim są wzdęcia, bo może on świadczyć o bardzo poważnym problemie. Warto wytrwale szukać lekarza z szerokim horyzontem myślowym, który nie zbagatelizuje problemu. *B.Z.*

NOWA ERA W PIELĘGNACJI ANTI-AGING I REGENERACJI SKÓRY

Sesderma przedstawia nową linię EXOSES, która redefiniuje pielęgnację skóry. Ta przełomowa seria kosmetyków, oparta na zaawansowanej technologii egzosomów, otwiera nowy rozdział w odmładzaniu i regeneracji skóry, zapewniając widoczne efekty i długotrwałą poprawę jej kondycji.



Fot. OpenClipar-Vectors

eprasa.pl 1c343eb5af

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

Lwia grzywa – modny grzyb czy sposób na zdrowie?



Jeśli lubisz grzyby, możesz włączyć lwią grzywę do zdrowej diety lub pić zawierającą ją kawę. Ale czy w ten sposób poprawisz swoje zdrowie? Spójrzmy, co wiemy o tym modnym ostatnio grzybie i jego właściwościach.

Lwia grzywa zawojowała media społecznościowe dzięki celebrytom, influencerom i programom telewizyjnym, takim jak Farma Clarksona, w którym znany angielski prezenter, Jeremy Clarkson, opowiada o życiu i pracy na farmie. Liczba wyszukiwani hasła „lwia grzywa" w Internecie wzrosła podobno o 450% w tydzień po emisji odcinka, w którym Jeremy zakłada hodowlę grzybów i barwnie opisuje swoje potyczki z tym nowym na farmie wyzwaniem. Jego żona powiedziała, że codziennie dodaje sproszkowany grzyb do porannej kawy, aby oczyścić i otworzyć swój umysł i zalecała to każdemu. Podobnie, do spożywania grzyba zachęcają liczne reklamy, a celebryci chwalą się tym, że zamieniwszy zwykłą kawę na taką z dodatkiem grzybów, czują się silni i zdrowi. Soplówka jeżowata *(Hericium erinaceus*), potocznie nazywana lwią grzywą, zawdzięcza swoją nazwę długim białym kolcom, które przypominają lwią grzywę. Inne nazwy to broda starca i grzyb jeżowy, ponieważ kolce również wyglądają jak nastroszona broda lub jeż. Od wieków stosowano ją w tradycyjnej medycynie chińskiej. Sięgający po nią zapewniają, że chroni serce, wątrobę, jelita, mózg i układ nerwowy oraz inne narządy ciała, a także może pomóc w łagodzeniu objawów choroby Alzheimera i choroby Parkinsona oraz zwalcza depresję, działa antynowotworowo i hamuje stany zapalne. A jak to wygląda w świetle badań naukowych?

Grzyb idealny?

Wiele rodzajów grzybów jadalnych uważa się za lecznicze, a ich właściwości przypisuje się szeregowi bioaktywnych substancji chemicznych, takich jak terpenoidy, erinacyny, sterole, polisacharydy (w tym beta glukan) i kwasy fenolowe. Badania laboratoryjne dowiodły, że lwia grzywa wykazuje aktywność przeciwutleniającą i przeciwnowotworową. Ma także właściwości przeciwdrobnoustrojowe, przeciwnadciśnieniowe, immunomodulujące i hipolipidemiczne (obniża poziom lipidów we krwi). Niektóre związki chemiczne, takie jak erinacyna, przekraczają natomiast barierę krew-mózg i mogą wywierać pewien wpływ na aktywność centralnego układu nerwowego i chronić komórki nerwowe poprzez pobudzanie syntezy czynnika wzrostu nerwów (NGF), białka, którego stężenia ulega obniżeniu wraz z wiekiem i w przebiegu chorób neurodegeneracyjnych. Warto jednak wiedzieć, że różne części grzyba różnią się zawartością tych substancji, a co za tym idzie trudno jest określić bezpieczne dawki. Co więcej, istnieje stosunkowo niewiele badań z udziałem ochotników, które potwierdzają te laboratoryjne dowody. A wiele z nich przeprowadzono z zastosowaniem zmiennej metodologii, co utrudnia porównanie wyników.

Twój mózg na lwiej grzywie

Jednym ze szczególnych obszarów zainteresowania naukowców jest wpływ lwiej grzywy na mózg. Jest to także najczęstsze wskazanie do sięgania po lwią grzywę. Co już wiemy? W japońskim badaniu, przeprowadzonym w 2009 roku z udziałem 30 ochotników z łagodnymi zaburzeniami poznawczymi, dowiedziono, że przyjmowanie suplementu z ekstraktem z lwiej grzywy przez cztery miesiące prowadzi do poprawy wyników w testach poznawczych. Jednocześnie poprawy nie zaobserwowano w grupie placebo, a uzyskane w grupie badanej wyniki uległy ponownemu pogorszeniu po 4 tygodniach od zaprzestania stosowania suplementu, co sugeruje, że należałoby przyjmować go w sposób ciągły, by obserwować trwałą poprawę. Z kolei roczne badanie pilotażowe, przeprowadzone na Tajwanie w 2020 roku, które objęło 41 osób z łagodną chorobą Alzheimera, wykazało większą

Fot. fotografiecor

eprasa.pl 1c343eb5af

poprawę w testach poznawczych u osób przyjmujących lwią grzywę w porównaniu z osobami, którym podawano placebo. Za to w japońskim badaniu z 2019 roku, przeprowadzonym z udziałem 34 osób, przetestowano działanie lwiej grzywy w porównaniu z placebo u osób starszych (powyżej 50. roku życia) bez zaburzeń poznawczych. Po trzech miesiącach zaobserwowano poprawę w niektórych rodzajach testów pamięci (zdolność do nazywania i rysowania obiektów oraz do zapamiętywania słów wypowiadanych na głos) w grupie przyjmującej lwią grzywę.
W brytyjskim badaniu, przeprowadzonym w 2023 roku z udziałem 41 zdrowych osób w wieku od 18 do 45 lat nie zaobserwowano za to różnic w funkcjonowaniu poznawczym u osób przyjmujących lwią grzywę w porównaniu z placebo przez 28 dni. Testy poznawcze obejmowały czas reakcji, pamięć i uwagę. Warto jednak zauważyć, że związany z wiekiem spadek zdolności poznawczych nie jest zwykle obserwowany u osób w tej grupie wiekowej. Za to włoskie badanie z 2019 roku, przeprowadzone z udziałem 77 osób z nadwagą lub otyłością i zaburzeniami nastroju lub snu, wykazało poprawę w zakresie zmniejszenia lęku i objawów depresji oraz jakości snu u osób przyjmujących suplement z lwiej grzywy przez dwa miesiące, w porównaniu z osobami, które go nie przyjmowały. I ostatnie, japońskie badanie, przeprowadzone w 2010 roku w grupie 30 kobiet po menopauzie, które skarżyły się na różne dolegliwości zdrowotne, takie jak niepokój, ale bez konkretnych chorób, wykazało, że uczestniczki, które jadły ciasteczka zawierające lwią grzywę przez cztery tygodnie, czuły się o wiele lepiej niż kobiety, którym podawano ciasteczka z placebo.

Sprawdzone źródła

Soplówka jeżowata to grzyb jadalny, przysmak kuchni azjatyckiej o oryginalnym smaku, porównywanym często do smaku owoców morza. Można go gotować, dusić, smażyć, spożywać w formie świeżej lub po ususzeniu. Dlatego jako taki nie jest szkodliwy, chyba, że spożywany jest w nadmiarze, wtedy mogą pojawić się zaburzenia żołądkowo-jelitowe. Inną sprawą są suplementy diety, zawierające lwią grzywę. Mają one postać kapsułek, płynnych ekstraktów lub proszku, który można dodać do kawy. Jednak trzeba wiedzieć, że brak jest badań, które dokładnie określałyby ich dawkowanie. Ponadto niektóre suplementy pochodzą z głównego owocnika grzyba, podczas gdy inne zawierają grzybnię, a jak wspomniano powyżej, istnieją różnice w zawartości substancji aktywnych w poszczególnych częściach grzyba. Warto zatem kierować się wskazaniami producentów suplementów i wybierać te, które pochodzą ze sprawdzonego źródła.

REKLAMA



eprasa.pl 1c343eb5af



Leśna apteczka, nie tylko od święta

Choinka, jemioła i ostrokrzew – symbole świąt Bożego Narodzenia, które pozwalają, choć na chwilę, cofnąć się myślami do beztroskiego dzieciństwa, kiedy oczekiwaliśmy na pojawienie się pierwszej gwiazdki i prezentów. Poza tymi magicznymi właściwościami przywoływania wspomnień, mają jeszcze jedną wspólną cechę – mogą wspomagać nasze zdrowie.

TEKST **JULIA CEMBER-OGORZAŁEK**

Te gatunki roślin, nieodłącznie związane z zimowym krajobrazem i świątecznymi tradycjami, od wieków były wykorzystywane w medycynie ludowej. Współczesna nauka potwierdza, że ich kora, igły i owoce kryją prawdziwe bogactwo bioaktywnych substancji, które mogą wspierać walkę z chorobami cywilizacyjnymi i poprawiać jakość życia. Od potężnych polifenoli sosny, wspierających funkcje poznawcze i przeciwnowotworowych triterpenoidów jemioły, po terpeny jałowca, regulujące metabolizm i antybakteryjne katechiny świerka – każda z tych roślin oferuje unikalne korzyści.

Chociaż większość badań koncentruje się na modelach *in vitro* i na zwierzętach, a definitywne wnioski kliniczne często są ograniczone, to szerokie spektrum udowodnionych działań farmakologicznych wskazuje na ogromny potencjał tych roślin. Wydaje się zatem, że jedynie kwestią czasu pozostaje, kiedy wyniki kolejnych badań pokażą nam, jak je w pełni wykorzystać i przekształcić wigilijne symbole w nowoczesną, naturalną farmakoterapię. A więc, do dzieła! Żywe choinki, stroiki z ostrokrzewu, jemioła zawieszona pod sufitem, gałka muszkatołowa w pierniku i jałowiec w kapuście mogą okazać się dodatkowym prezentem dla najbliższych. A świąteczny spacer po lesie dodatkowo wzmocni ich lecznicze działanie.

Fot. Maksim Pasko

eprasa.pl 1c343eb5af

Sosna (*Pinus* L.)

To jeden z najlepiej przebadanych rodzajów drzew iglastych, a ekstrakty, zwłaszcza z kory, są standaryzowane i dostępne komercyjnie. Są one bogate w polifenole – zidentyfikowano ich ponad 8 tysięcy. Wśród nich warto wymienić flawonoidy i procyjanidyny (stanowiące od 65% do 75% ekstraktów z kory sosny), a także katechiny, epikatechiny, taksyfolinę oraz kwercetynę – wszystkie te substancje wykazują działanie przeciwutleniające. Z surowca sosny wyodrębniono też olejki eteryczne, zawierające α-pinen i β-pinen (cenione za właściwości antyseptyczne i przeciwbólowe) oraz kwasy żywiczne, takie jak kwas abietynowy (z sosny zwyczajnej), który działa jak inhibitor alfa-reduktazy (enzymu rozkładającego testosteron), dzięki czemu może spowalniać związany z andropauzą przerost prostaty i łysienie. Wszystkie ekstrakty z sosny, niezależnie od użytego rozpuszczalnika, metody ekstrakcji, gatunku drzewa i użytej części rośliny, zawierają dużą ilość polifenoli. Ich mechanizm działania jest silnie związany z aktywnością antyoksydacyjną. Do tego polifenole spowalniają postęp chorób sercowo-naczyniowych, neurodegeneracyjnych oraz nowotworowych.

Olejki eteryczne sosny, zawierające takie związki, jak α-pinen i β-pinen, są wykorzystywane ze względu na swoje właściwości lecznicze i aromatyczne. Natomiast wyciągi z kory mają udokumentowane naukowo działanie, zależne od gatunku:

- *P. pinaster*: działa kardioprotekcyjne, przeciwwirusowo, fotoprotekcyjnie i przeciwstarzeniowo wobec skóry,
- *P. radiata*: ma właściwości neuroprotekcyjne,
- *P. densiflora*: działa hipotensyjnie, neuroprotekcyjnie i przeciwotyłościowo,
- *P. roxburghii*: ma działanie antydiabetyczne, hepatoprotekcyjne, przeciwbólowe, przeciwdrgawkowe, przeciwnowotworowe i neuroprotekcyjne.

Ekstrakty i olejki eteryczne z różnych gatunków sosny hamują w warunkach laboratoryjnych rozwój wielu szczepów patogennych bakterii, w tym gronkowca złocistego (*Staphylococcus aureus*), odmieńca pospolitego (*Proteus vulgaris*), *Shigella flexneri* i paciorkowca kałowego (*Streptococcus faecalis*)[1].



Fot. VRVisionary



Fot. Lev Paraskevopoulos

Świerk pospolity (*Picea abies*)

Kora świerka pospolitego jest produktem ubocznym przemysłu drzewnego i jednocześnie cennym źródłem substancji czynnych. Znajdziemy w niej polifenole (katechina i epikatechina), kwasy fenolowe, stilbeny (piceid, astrignin) i terpenoidy: α-pinen, β-pinen oraz kampfen. Ekstrakty z kory świerka wykazują wysoką aktywność przeciwutleniającą, silnie skorelowaną z całkowitą zawartością polifenoli – jest to ważne w kontekście profilaktyki chorób neurodegeneracyjnych i sercowo-naczyniowych. Do tego zaobserwowano również silne działanie przeciwbakteryjne, szczególnie wobec bakterii Gram-dodatnich, w tym niezwykle groźnych szczepów gronkowca złocistego opornych na metycylinę (MRSA). Dla bakterii Gram-ujemnych konieczne były wyższe stężenia ekstraktów, mimo to, w niektórych przypadkach stwierdzono zahamowanie wzrostu *E. coli*, pałeczki ropy błękitnej (*P. aeruginosa*) i pałeczki zapalenia płuc (*K. pneumoniae*).

Obecność w korze świerka substancji, takich jak kwasy fenolowe, taksyfolina, kwercetyna, terpenoidy i stilbeny może również wyjaśniać jego aktywność przeciwgrzybiczą, przeciwnowotworową (zwalczanie wobec komórek czerniaka w warunkach laboratoryjnych) i przeciwwirusową. Należy jednak pamiętać, że chociaż dane te wskazują, że kora świerka jest ważnym źródłem bioaktywnych związków, konieczne są dalsze badania dotyczące profilu toksykologicznego, dawek i szczegółowego mechanizmu działania, aby w pełni wykorzystać tę roślinę w celach terapeutycznych[2].

eprasa.pl 1c343eb5af



Jemioła (*Viscum* L.)

Ekstrakt z tej półpasożytniczej rośliny tradycyjnie stosuje się na nadciśnienie i epilepsję, ale jej najważniejsze i najlepiej udokumentowane zastosowanie medyczne dotyczy wspomagania terapii onkologicznej. Takie właściwości jemioła zawdzięcza toksycznym białkom i peptydom, w tym lektynom, wiskotoksynom i triterpenoidom. Oprócz nich w jemiole znajdziemy flawonoidy, kwasy i glikozydy fenolowe, alkaloidy, sterole i lignany, które odpowiadają za jej prozdrowotne właściwości – zastosowania lecznicze jemioły w medycynie tradycyjnej i ludowej są znane od stuleci, zwłaszcza w odniesieniu do chorób śledziony, dolegliwości związanych z miesiączką, padaczki, niepłodności i wrzodów. Współczesne badania *in vitro* i *in vivo* potwierdziły szerokie spektrum jej aktywności farmakologicznej. W niektórych krajach jemioła jest stosowana jako uzupełnienie terapii przeciwnowotworowej. Jej ekstrakty poprawiają bowiem jakość życia pacjentów: redukują zmęczenie, zaburzenia snu, nudności i ból. Wykazują też bezpośrednie działanie przeciwnowotworowe poprzez indukcję apoptozy i modulację odpowiedzi immunologicznej (zwiększenie liczby leukocytów i aktywację komórek NK). Oprócz tego jemioła rozszerza naczynia krwionośne, przyczyniając się tym samym do obniżenia ciśnienia krwi, a także chroni zatrute toksynami nerki i zapobiega zwłóknieniu wątroby, co potwierdzono w badaniach na gryzoniach. A trzustka? Udowodniono, że jemioła obniża poziom glukozy we krwi na czczo i zwiększa wydzielanie insuliny. Do tego wspiera układ nerwowy: jej ekstrakty wykazują działanie przeciwpadaczkowe, uspokajające, przeciwlękowe i przeciwdepresyjne. Jemioła redukuje również zaburzenia pamięci w mysich modelach choroby Alzheimera. I na koniec: gojenie ran. Jemioła działa w tym przypadku na kilku polach, zwalczając gronkowca złocistego (*Staphylococcus aureus*) i *Escherichia coli*, a także ograniczając powierzchnię samej rany. Do tego pobudza migrację komórek do miejsca urazu, przyspieszając odnowę tkanki i przywracając tym samym ciągłość bariery chroniącej nas przed patogenami[6].

Jałowiec pospolity (*Juniperus communis*)

Jałowiec jest krzewem lub małym drzewem iglastym, którego moc kryje się zarówno w korze i częściach zielonych, jak i szyszkojagodach. Głównymi składnikami aktywnymi są związki lotne: terpeny (α-pinen, mircen, sabinen i limonen), apigenina i umbeliferon. Tradycyjnie wykorzystuje się go w leczeniu biegunki, stanów zapalnych, a także ze względu na jego właściwości ściągające i antyseptyczne. Szyszkojagody działają wiatropędnie, napotnie, wspomagająco na trawienie, przeciwmigrenowo i pomagają w przypadku gruźlicy niemowlęcej. Części naziemnych rośliny używa się w leczeniu ostrego i przewlekłego zapalenia pęcherza, albuminurii, zahamowania czynności nerek, białaczki i braku miesiączki. Natomiast kora od wieków znajduje zastosowanie w leczeniu astmy, rzeżączki, artretyzmu, kaszlu i chorób skóry. A jak wypada jałowiec w badaniach naukowych? Wykazano, że ekstrakty z igieł są skuteczne przeciwko pięciu patogennym bakteriom, opornym na wiele leków, w tym *Escherichia coli* i *Bacillus subtilis*. Olejek eteryczny z szyszkojagód jest aktywny przeciwko *Escherichia coli i Hafnia alvei,* wywołujących biegunki oraz odpowiedzialnego za ciężkie zakażenia *Staphylococcus aureus* oraz niektórych gatunków grzybów. Ekstrakt metanolowy wykazuje zaś znaczący i zależny od dawki efekt przeciwbólowy (na ośrodkowy i obwodowy układ nerwowy) w testach *in vivo*. Jałowiec łagodzi też objawy chorób neurodegeneracyjnych. Inne właściwości jałowca, o których warto wspomnieć, to zdolność do obniżania poziomu glukozy we krwi, zwiększania stężenia dobrego cholesterolu HDL, zapobiegania wzrostowi poziomu złego cholesterolu LDL, hamowania biosyntezy prostaglandyn (działanie przeciwzapalne), ochrony wątroby i unieszkodliwiania wolnych rodników tlnowych[3].



Fot. oksix Fot. nmelnychuk

eprasa.pl 1c343eb5af



Ostrokrzew (*Ilex*)

Popularny w Europie ostrokrzew kolczasty (*I. aquifolium*) to coś więcej niż ozdoba świąteczna. Roślina ta, dekorująca dom w postaci stroików, podobnie jak jego obecnie popularniejszy krewniak, ostrokrzew paragwajski (*I. paraguariensis*), znana jest ze swoich właściwości zdrowotnych. Ten drugi jest bogaty w kofeinę (około 71,8 mg na 200 ml naparu yerba mate), natomiast ostrokrzew kolczasty, chociaż nie zawiera wykrywalnych poziomów kofeiny, zawiera inne cenne składniki. Z liści, łodyg i innych części ostrokrzewu wyodrębniono szeroki wachlarz substancji bioaktywnych: terpenoidy (alfa-amyrina, lupeol, alkohol betulinowy), polifenole (kwasy kawowy, jabłkowy, chinowy, cytrynowy, a także rutyna, kwercetyna i kempferol), alkaloidy (w tym ksantyny) i glikozydy. Ostrokrzew jest też źródłem cukrów: sacharozy (ostrokrzew kolczasty) i maltozy (ostrokrzew paragwajski). „Nasz" ostrokrzew korzystnie wpływa na profil lipidowy. Badania na szczurach potwierdziły jego silne działanie obniżające całkowity poziom cholesterolu i frakcji LDL oraz zmniejszające stłuszczenie wątroby. Ostrokrzew kolczasty poprawia również wrażliwość komórek na działanie insuliny. Jego składniki to także silne przeciwutleniacze, których aktywność prowadzi do spadku poziomu markerów stresu oksydacyjnego i do poprawy statusu antyoksydacyjnego organizmu. Natomiast ekstrakty z liści *I. aquifolium* izolowane wykazują aktywność przeciwbakteryjną wobec różnych patogenów, w tym *Escherichia coli, Staphylococcus aureus i Pseudomonas aeruginosa*. Warto wspomnieć jeszcze, że w badaniu na szczurach, wyciąg z ostrokrzewu kolczastego oraz terpenoidy w połączeniu z cholesterolem, spowodowały znaczący wzrost liczby czerwonych krwinek i stężenia hemoglobiny. Natomiast w przypadku ostrokrzewu paragwajskiego, udokumentowane działanie obejmuje m.in. wspieranie metabolizmu, pobudzanie układu nerwowego i jego ochronę, a także właściwości immunomodulujące. W badaniu klinicznym, 12 tygodni suplementacji yerba mate przyczyniło się do redukcji masy ciała i wskaźnika talia-biodro u ochotników poddanych suplementacji. W innym badaniu zaobserwowano, że przyjmowanie wyciągu z ostrokrzewu paragwajskiego może zwiększyć spalanie tłuszczu o 24% podczas umiarkowanego wysiłku fizycznego, a także łagodzić insulinooporność, dyslipidemię i stłuszczenie wątroby, co zaobserwowano w badaniach na myszach. Kofeina, będąca jedną z substancji czynnych ostrokrzewu paragwajskiego, może ponadto poprawiać pamięć krótkotrwałą, a także czujność i czas reakcji. Yerba mate stosuje się też jako preparat na zmęczenie, niepokój oraz wspierający układ nerwowy. Jedno z badań potwierdziło, że liście ostrokrzewu paragwajskiego mają właściwości przeciwnowotworowe i przeciwzapalne: zawarte w nim pochodne kwasu kawoilochinowego skutecznie wspomagają leczenie raka jelita grubego i mogą zmniejszać stany zapalne w innych chorobach. Na koniec warto wspomnieć jeszcze o właściwościach przeciwbakteryjnych, przeciwgrzybiczych i przeciwpasożytniczych ostrokrzewu paragwajskiego. Potwierdzono, że wysoka dawka ekstraktu z tej rośliny dezaktywowała bakterie *E. coli*, a w przypadku drożdży *Malassezia furfur* (odpowiedzialnych m.in. za łupież i łojotokowe zapalenie skóry) wyciąg okazał się równie skuteczny co ketokonazol[4,5].

BIBLIOGRAFIA

1. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8309100/
2. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8145950/
3. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4897106/
4. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8750822/
5. Annals of Agricultural and Environmental Medicine 2020, Vol 27, No 2, 310–313
6. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7340679/
7. Sultan et al., Cogent Food & Agriculture (2023), 9: 2279701

Fot. ROKA Creative

eprasa.pl 1c343eb5af



WOLNE RODNIKI TLENOWE

Wróg czy przyjaciel?

Wolne rodniki tlenowe uznano za wroga numer jeden naszego zdrowia. Nikogo już nie trzeba przekonywać, że to ich nadmiar odpowiada m.in. za rozwój chorób cywilizacyjnych i stany zapalne oraz przyczynia się do rozwoju nowotworów, przyspieszając także starzenie się organizmu. O sposobach ich unieszkodliwiania napisano już całe tomy, a zwalczanie stresu oksydacyjnego uznano za podstawę leczenia wielu chorób. Ale... biologia naszego organizmu nie jest zero-jedynkowa, zatem prosty podział na wrogów i przyjaciół się tu nie sprawdza. Okazuje się bowiem, że aktywne formy tlenu są nam bardzo potrzebne, nie są jedynie produktem ubocznym wytwarzania energii, szkodliwym metabolitem, którego trzeba zneutralizować. Potrzebujemy wolnych rodników m.in. do obrony przed infekcjami, oczyszczania organizmu i gojenia ran. Nasze komórki wykorzystują je także do komunikacji między sobą i pomiędzy organellami. Jak to jest zatem z wolnymi rodnikami? Czy to śmiertelny wróg, którego należy bezwzględnie zwalczać, czy przyjaciel, którego trzeba cenić?

TEKST **ZUZANNA SAWCZUK**

Wolne rodniki tlenowe, nazywane także aktywnymi bądź reaktywnymi formami tlenu, odkryto i opisano w 1969 roku. Dokonali tego amerykańscy naukowcy, Joe M. McCord i Irwin Fridovich, badający enzym, dysmutazę ponadtlenkową (SOD), który neutralizuje jeden z rodników. Niejako przy okazji udowodnili oni istnienie i opisali wytwarzanie wielu innych wolnych rodników tlenowych – to właśnie wtedy dowiedzieliśmy się, że są one produktem ubocznym procesów metabolicznych, a zwłaszcza oddychania komórkowego, w którym wytwarzana jest energia. Po tym odkryciu, naukowcy rozpoczęli pracę nad powiązaniem działania wolnych rodników z chorobami

Fot. Nipa

eprasa.pl 1c343eb5af

i procesami starzenia się organizmu. Praca amerykańskich naukowców była kontynuacją wcześniejszych badań, prowadzonych na początku XX wieku przez twórcę pojęcia wolnych rodników, Mosesa Gomberga, kontynuowanych następnie w latach 50-tych i 60-tych ubiegłego wieku, które potwierdziły istnienie w organizmach systemów, służących do unieszkodliwiania aktywnych form tlenu. Zatem wolne rodniki tlenowe od ponad stu lat są przedmiotem badań naukowców z całego świata i nie zdradziły nam jeszcze wszystkich swoich sekretów[1].

Czym są wolne rodniki?

Chemicznie, wolne rodniki tlenowe to cząsteczki lub jony, zawierające tlen, które mają niesparowany elektron i właśnie ta cecha czyni je niezwykle reaktywnymi cząstkami. Dlaczego? Otóż wszystko w przyrodzie, od najmniejszej cząsteczki do wielkich układów, dąży do uzyskania stanu równowagi energetycznej. Brak elektronu zaburza tę równowagę, zatem cząstka pozbawiona tego ujemnego ładunku, usilnie dąży do jej odzyskania. A jak to robi? W kontakcie z innymi cząstkami wyrywa im brakujący elektron, co ma, niestety, zgubne konsekwencje dla uszkodzonej w ten sposób cząstki – nie może ona pełnić już swojej roli i jeśli nie można jej naprawić, zostaje zniszczona. Jeżeli w ten sposób uszkodzone zostanie białko, podlega ono najczęściej autofagii (odzyskane w ten sposób przez komórkę składniki zostają wykorzystane do wytworzenia prawidłowego składnika), bo organizm nie wykorzysta uszkodzonego, podobnie dzieje się jeśli uszkodzenie dotknie błony lipidowej, tworzącej np. jedno z organelli komórkowych i nie może ono pełnić już swojej roli lub działa nieprawidłowo. A jeżeli, co najgorsze, wolny rodnik uszkodzi DNA komórki, może dojść do mutacji, która może z kolei prowadzić do wzbudzenia nowotworu. Jeśli natomiast dojdzie do dużej kumulacji uszkodzeń struktur komórkowych, szlaków metabolicznych i ich produktów, organizm może zdecydować o zniszczeniu dysfunkcyjnej komórki w procesie apoptozy, czyli programowanej śmierci, który chroni nas przed rozprzestrzeniam się uszkodzeń i powstawaniem nieprawidłowych metabolitów[2].

Tajemniczy redoks

Wolne rodniki tlenowe to przede wszystkim produkt uboczny wytwarzania energii w mitochondriach – to mikroskopijne struktury wewnątrzkomórkowe, które przetwarzają glukozę lub kwasy tłuszczowe, przy udziale tlenu, w adenozynotrójfosforan (ATP), czyli substancję, w której wiązaniach chemicznych magazynowana jest energia. Badania dowodzą, że około 1–2% tlenu, zużywanego przez komórkę, może przekształcić się w wolne rodniki tlenowe. Ponadto powstają one m.in. wskutek działania niektórych enzymów i w toku reakcji zapalnej. Powstałe w trakcie tych naturalnych procesów wolne rodniki tlenowe są unieszkodliwiane w miejscu powstania z pomocą antyoksydantów, czyli przeciwutleniaczy. Mogą to być substancje pochodzące z pokarmu, takie jak witaminy A, C i E oraz polifenole, lub wytwarzane przez nasz organizm – obrona antyoksydacyjna jest bowiem zbyt ważna, byśmy mogli polegać jedynie na składnikach pokarmowych. Dlatego natura wyposażyła nas w endogenne (wytwarzane przez nasz organizm) enzymy i substancje, które sprawnie wymiatają wolne rodniki tlenowe. Ich zadaniem jest utrzymanie tzw. równowagi redoks, czyli stanu zdrowej harmonii pomiędzy reakcjami utleniania i redukcji, a tym samym pomiędzy utleniaczami, czyli wolnymi rodnikami tlenowymi, a substancjami przeciwutleniającymi, które je unieszkodliwiają. A że reakcje utleniania-redukcji zachodzą nieprzerwanie w komórkach naszego organizmu, potrzebujemy sprawnych mechanizmów regulujących te procesy i substancji antyoksydacyjnych[1].

Słowo klucz: RÓWNOWAGA

Pora odpowiedzieć sobie zatem na pytanie, czy wolne rodniki są naszymi przyjaciółmi, czy śmiertelnymi wrogami? I odpowiedź ta nie jest prosta, bo są tym i tym, w biologii niezwykle rzadko mamy bowiem do czynienia z sytuacjami jednoznacznymi. Wolne rodniki tlenowe nie są ani dobre, ani złe, mają jedynie określone zadanie do spełnienia, a kluczem do zrozumienia ich znaczenia jest słowo: równowaga. Dopóki organizm nie traci kontroli nad ich wytwarzaniem, dopóty trwa stan równowagi redoks, konieczny do utrzymania naszego organizmu w zdrowiu, rodniki

Antyoksydacyjna armia

Organizm potrafi skutecznie chronić się przed nadmiarem wolnych rodników tlenowych, dzięki endogennym przeciwutleniaczom. Te rolę pełnią przede wszystkim enzymy, takie jak trzy rodzaje dysmutazy ponadtlenkowej – jedna z nich działa w cytoplazmie komórek, druga w przestrzeni komórkowej a trzecia w mitochondriach, czyli bezpośrednio w miejscu wytwarzania największych ilości wolnych rodników tlenowych. Innymi enzymami antyoksydacyjnymi są: katalaza, która działa wewnątrzkomórkowo, peroksydaza glutationowa, która wykorzystuje antyoksydacyjny glutation i działa zarówno w cytoplazmie jak i mitochondriach oraz reduktaza glutationowa, która z kolei zajmuje się ponowną aktywacją wykorzystanego glutationu. Silnym antyoksydantem, wytwarzanym przez nasz organizm jest także, obok glutationu, koenzym Q10.
Każda komórka naszego organizmu wyposażona jest jeszcze w kilka enzymów, które chronią ich wrażliwe błony komórkowe, organella i jądro przed wolnymi rodnikami. Co ważne, nasz organizm niezwykle oszczędnie gospodaruje antyoksydantami w taki sposób, by nie zabrakło tych cennych substancji. Dlatego też odzyskuje „zużyty" glutation, a także regeneruje wykorzystane witaminy o działaniu przeciwutleniającym[2].

eprasa.pl 1c343eb5af

nam nie szkodzą – i chodzi tu zarówno o ich nadmiar, jak i niedobór.
Czasami jednak równowaga redoks ulega zachwianiu na korzyść wolnych rodników tlenowych i organizm traci zdolność sprawnego kontrolowania ilości tych reaktywnych form tlenu – stan taki nazywamy **stresem oksydacyjnym**. Gdy ilość wolnych rodników w ustroju rośnie, zwiększa się ryzyko powstania uszkodzeń na poziomie komórkowych, a te z kolei prowadzą do poważnych zaburzeń metabolizmu, nieodwracalnych uszkodzeń DNA i mogą zagrażać życiu komórek. Uszkodzenia dotykają także mitochondriów, czyli miejsc powstawania wolnych rodników, a to zaburza równowagę energetyczną komórek i w ten sposób, pośrednio, także negatywnie wpływa na metabolizm. Co ciekawe, samo uszkodzenie mitochondriów, nawet przy braku innych szkód w komórce, może doprowadzić do jej śmierci w wyniki apoptozy, ponieważ komórka niewydolna energetycznie stanowi zagrożenie dla organizmu. Wskutek stresu oksydacyjnego dochodzi również do rozwoju stanu zapalnego, a ten przyczynia się do rozwoju chorób, z których każda stanowi zagrożenie dla naszego zdrowia.
Jest też i druga strona tego medalu, bowiem, choć mówi się o tym dużo mniej niż o nadmiarze wolnych rodników, może dojść do ich niedoboru. Dzieje się tak najczęściej wskutek przyjmowania nadmiaru antyoksydantów, które zamiast pomóc w zachowaniu równowagi, prowadzą do niedoboru wolnych rodników, czyli **stresu redukcyjnego**. Mogą go powodować także niektóre choroby genetyczne, w przebiegu których dochodzi do mutacji, zmieniających aktywność enzymów, biorących udział w reakcjach redoks, jak również pewne leki. Stres redukcyjny może być także efektem naturalnego starzenia się mitochondriów. Skutkiem stresu redukcyjnego, podobnie jak stresu oksydacyjnego, jest rozwój chorób i pogorszenie naszego stanu zdrowia[1].

Szkodliwy nadmiar

Skoro wolne rodniki tlenowe powstają w sposób naturalny w naszym organizmie, czy tego chcemy, czy nie, to czy mamy jakikolwiek wpływ na tempo ich powstawania? Co sprawia, że zaczynamy wytwarzać większe ich ilości niż normalnie? Przyjrzyjmy się czynnikom, które pobudzają wytwarzanie wolnych rodników tlenowych i przyczyniają się do rozwoju stresu oksydacyjnego. W każdym z poniższych przypadków konieczne jest wzmocnienie ochrony antyoksydacyjnej organizmu, którą omówimy oddzielnie, w dalszej części Tematu Numeru, dlatego tutaj podamy jedynie przykłady innych działań zapobiegawczych.

Promieniowanie UV (słońce, solarium)

Promieniowanie ultrafioletowe (UV) jest jednym z najsilniejszych czynników środowiskowych, wywołujących stres oksydacyjny w skórze. Promieniowanie UVA i UVB przenika przez naskórek i skórę właściwą, gdzie bezpośrednio i pośrednio pobudza wytwarzanie reaktywnych form tlenu, które uszkadzają lipidy, tworzące błony komórkowe,



Wśród wolnych rodników (są ich 4 rodzaje) wymienia się także trzy reaktywne formy tlenu, nadtlenek wodoru, tlen singletowy i kwas podchlorawy, które chemicznie wolnymi rodnikami nie są ale ulegają przekształceniu do rodników lub są podobnie reaktywne

białka i kolagen, odpowiedzialny za sprężystość i elastyczność skóry oraz tworzący jej rusztowanie. Ponadto, promieniowanie UV uszkadza DNA, a to może prowadzić do rozwoju nowotworów skóry. Skutkiem zbyt długiej ekspozycji na słońce lub częstych wizyt w solarium jest zatem przyspieszenie starzenia się skóry i pogorszenie jej wyglądu – skóra staje się sucha, podrażniona, pojawiają się na niej zmarszczki i rozwija stan zapalny oraz nadmiernie łuszczy się uszkodzony naskórek – a także znaczący wzrost ryzyka rozwoju czerniaka i raka płaskonabłonkowego. Dlatego należy ograniczać przebywanie na słońcu w godzinach najsilniejszego nasłonecznienia i wizyty w solarium, a skórę zabezpieczać kremami z odpowiednim filtrem[3].

Zanieczyszczenia powietrza (smog, pył zawieszony, spaliny)

Zawierające szkodliwe substancje powietrze, po przedostaniu się do naszych płuc, aktywuje enzym, oksydazę NADPH, która pobudza wytwarzanie wolnych rodników tlenowych. Smog i spaliny osiadają także na skórze i również w niej zaczyna rozwijać się stres oksydacyjny. Najgroźniejszy jest pył zawieszony PM 2.5, którego mikroskopijne cząstki nie tylko osiadają w drogach oddechowych

Fot. Ketanoff

eprasa.pl 1c343eb5af

i pęcherzykach płucnych, ale mogą także łatwo przenikać do krwi. Często niosą one na swojej powierzchni metale ciężkie, związki azotu i inne szkodliwe substancje chemiczne, silnie pobudzające wytwarzanie wolnych rodników tlenowych, zwłaszcza rodnika hydroksylowego, który uszkadza głównie DNA i białka. W miejskim powietrzu znajduje się także ozon, który po wniknięciu do naszego organizmu rozpada się na dwa rodniki, wspomniany już rodnik hydroksylowy i tlen singletowy, które uszkadzają nabłonek dróg oddechowych, powodując kaszel i duszność. Wdychanie smogu może również prowadzić do rozwoju astmy i przewlekłego zapalenia oskrzeli oraz płuc, a także zaostrzać przebieg obturacyjnej choroby płuc. Z kolei związki azotu, zawarte w powietrzu, osłabiają naszą naturalną ochronę antyoksydacyjną, a lotne związki organiczne, takie jak benzen czy formaldehyd, stałe składniki smogu, wywołując stres oksydacyjny w układzie nerwowym – powodują mgłę mózgową, sprzyjają rozwojowi depresji i chorób neurodegeneracyjnych, a ponadto uszkadzają wątrobę i szpik kostny.

Dlatego warto śledzić ostrzeżenia o smogu i unikać spacerów, jeśli zalega on w naszej okolicy, a także chronić się z pomocą masek antysmogowych i kosmetyków, zabezpieczających skórę przed jego szkodliwym wpływem. A po powrocie do domu dokładnie umyć odsłonięte partie ciała, głównie twarz i dłonie. Z kolei podrażniony przez zanieczyszczenia układ oddechowy oczyści się, jeśli udamy się na spacer do parku lub lasu – olejki eteryczne, wydzielane przez drzewa, ruch i czyste powietrze pomogą pozbyć się zalegającej wydzieliny i toksyn[4].

Dym papierosowy i e-papierosy

W czasie jednego wdechu podczas palenia papierosa, do naszego organizmu trafia ponad 7 tysięcy szkodliwych substancji chemicznych, w tym kilkadziesiąt rakotwórczych i wolne rodniki tlenowe. Każda z nich działa drażniąco i pobudza wydzielanie aktywnych form tlenu oraz prowadzi do stresu oksydacyjnego. W płucach dym uszkadza nabłonek oskrzelików i aktywuje neutrofile, które w odpowiedzi wytwarzają jeszcze więcej wolnych rodników, a to działa jak dolewanie oliwy do ognia. Dochodzi następnie do uszkodzenia błon komórkowych i śródbłonka naczyń krwionośnych, zablokowania enzymów antyoksydacyjnych oraz rozprzestrzeniania się stresu oksydacyjnego i stanu zapalnego na inne tkanki i narządy. E-papierosy, reklamowane jeszcze niedawno jako bezpieczniejsza alternatywa dla palaczy, okazują się być wilkiem w owczej skórze i szkodzić podobnie, o ile nie bardziej, niż klasyczne papierosy. Podczas ich podgrzewania powstaje bowiem para pełna wolnych rodników i zawierająca pobudzające ich wytwarzanie substancje oraz metale ciężkie. Dlatego także wskutek wapowania rozwija się stres oksydacyjny i dochodzi do

REKLAMA



uszkodzenia nie tylko dróg oddechowych, ale także innych tkanek. Jednocześnie znacznie osłabiona zostaje naturalna obrona antyoksydacyjna. Rozwiązanie jest jedno – porzucenie nałogu. Już po około 48 godzinach od ostatniego papierosa lub e-papierosa, obniżeniu ulega poziom wolnych rodników, a po 2–3 tygodniach odbudowują się rezerwy antyoksydantów, po czym organizm zaczyna się regenerować i stopniowo wraca do zdrowia[5].

Nadmierny wysiłek fizyczny (przetrenowanie)

Nagły zryw do ćwiczeń, bez wcześniejszego przygotowania organizmu, wysiłek ponad siły i bez odpoczynku, przetrenowanie, gdy chcemy osiągnąć efekty w przyspieszonym tempie – to wszystko wprowadza organizm w stan stresu oksydacyjnego. Dlaczego tak się dzieje, że zdrowa i polecana aktywność fizyczna zaczyna nam szkodzić? Odpowiedź kryje się w mitochondriach – organellach, wytwarzających energię, której olbrzymich ilości potrzebują nasze mięśnie. W normalnych warunkach to właśnie w nich powstaje, siłą rzeczy, najwięcej wolnych rodników tlenowych, ale organizm kontroluje ich poziom, a nawet wykorzystuje do naprawy i wzmocnienia mięśni. Jeśli natomiast zaczynamy trenować lub zwiększamy wysiłek, zużywają one coraz więcej tlenu i glukozy (niektóre źródła wskazują na nawet ponad 100-krotnie wyższe zużycie tlenu), a przy okazji powstaje jeszcze więcej aktywnych form tlenu – a to już zbyt wiele i może wyczerpać rezerwy antyoksydantów. Dochodzi ponadto do mikrouszkodzeń włókien mięśniowych wskutek działania wolnych rodników. Co w takiej sytuacji robi nasz organizm? Wysyła do mięśni neutrofile i makrofagi, aby uprzątnęły te mikrouszkodzenia, ale jednocześnie krwinki te same wytwarzają wolne rodniki, co niejednokrotnie nam nie pomaga i prowadzi do rozwoju stanu zapalnego. W efekcie trening nie daje zamierzonych rezultatów, a po wysiłku jesteśmy bez życia i trudno jest nam odzyskać równowagę.
Jak zatem zdrowo trenować? Na miarę swoich możliwości, najlepiej pod okiem specjalisty. Trzeba też w planie treningowym uwzględnić czas na odpoczynek i regenerację, organizm nie może cały czas działać na maksymalnych obrotach. A po dużym wysiłku, nie będącym treningiem, ale nagłym zrywem, warto dać sobie czas na powrót do równowagi, odpocząć i wzmocnić organizm porządną dawką antyoksydantów[6].

Nieprawidłowa dieta (cukier, tłuszcze trans, fast food)

To bodajże jeden z najbardziej niedocenianych czynników ryzyka stresu oksydacyjnego, który niszczy nasze zdrowie niepostrzeżenie, a gdy już pojawią się problemy to są one poważne i przybierają postać jednej lub kilku na raz chorób cywilizacyjnych, w których rozwoju ważną rolę odgrywają wolne rodniki tlenowe. Co nam szkodzi w pokarmie? Przede wszystkim dodatki do żywności: emulgatory, zagęstniki, sztuczne barwniki, polepszacze smaku i konserwanty – choć każda z tych substancji jest dopuszczona do spożycia, w nadmiarze nam szkodzą i pobudzają wydzielanie wolnych rodników tlenowych. Dlatego nic się nie stanie, jeśli raz na jakiś czas sięgniemy po kolorowy napój z puszki czy konserwę – obrona antyoksydacyjna upora się ze skutkami takiego posiłku, ale jeżeli żywność wysokoprzetworzona na stałe zagości w naszym menu, może rozwinąć się stres oksydacyjny. Drugim zagrożeniem jest nadmiar cukru. Niewykorzystana glukoza, której komórki nie przetworzą na energię, nie może bez końca krążyć w ustroju i zostaje zamieniona na kwasy tłuszczowe i w tej formie zmagazynowana w tkance tłuszczowej na czasy niedoboru. Jej część może zostać także przyłączona do białek – w ten sposób powstają końcowe produkty zaawansowanej glikacji (AGEs), szkodliwe związki chemiczne, które m.in. pobudzają neutrofile do wytwarzania wolnych rodników tlenowych, a te sieją spustoszenie w całym organizmie. Przykład: jeden duży napój słodki (0,5 l), zawierający około 10 łyżeczek cukru, powoduje skok poziomu glukozy we krwi o 100 mg/dl, a to z kolei wzrost ilości wolnych rodników tlenowych w śródbłonku naczyń o około 300% w ciągu godziny od spożycia. Podobnie szkodliwe są tłuszcze trans, pochodzące głównie z fast foodów, które aktywują w jelitach oksydazę NADPH, a ta z kolei zwiększa wytwarzanie aktywnych form tlenu. Aby zatem uniknąć szkodliwego wpływu diety, warto do niej wprowadzić źródła antyoksydantów, a wysokoprzetworzoną żywność zamienić na świeże warzywa i owoce, zdrowe tłuszcze oraz dobrej jakości mięso i ryby[7].

Leki i toksyny

Wpływ leków na rozwój stresu oksydacyjnego jest dwukierunkowy – niektóre leki przyczyniają się do powstawania wolnych rodników tlenowych, co jest skutkiem ubocznym ich działania, podczas gdy inne są celowo wykorzystywane jako środki prooksydacyjne w terapii np. nowotworów. Wśród leków, nasilających wytwarzanie aktywnych form tlenu, są niektóre antybiotyki, leki przeciwnowotworowe, wysokie dawki witaminy C (w dawkach normalnych działa jako antyoksydant), antykoncepcja hormonalna i medykamenty, stosowane w psychiatrii. Pomimo tego zaleca się je, ponieważ korzyści przewyższają szkody, a te można łagodzić odpowiednią dietą i zmianą stylu życia. Dlatego nigdy nie rezygnuj z ich stosowania samodzielnie, a swoje wątpliwości omów z lekarzem[2].

Infekcje i stany zapalne

Wniknięcie patogenów do organizmu zawsze wyzwala reakcję układu odpornościowego, w tym prowadzi do aktywacji neutrofilów i makrofagów, które wykorzystują wolne rodniki tlenowe do zwalczania zagrożenia i regulacji odpowiedzi immunologicznej. Ich nadmierne pobudzenie, np. wskutek silnej lub przewlekłej infekcji, może powodować stres oksydacyjny. Z infekcjami wiąże się

eprasa.pl 1c343eb5af

także nierozłącznie stan zapalny, który nie dość, że może być wywołany przez nadmiar wolnych rodników, to sam w sobie nasila ich wytwarzanie. To błędne koło trudno przerwać, a pomóc może naturalne wzmacnianie odporności, by infekcje i czas rekonwalescencji trwały jak najkrócej, zmiana diety i włączenie do niej źródeł antyoksydantów[1].

Starzenie się organizmu

Jest uznawane za jeden z kluczowych czynników, wpływających na wytwarzanie wolnych rodników tlenowych i rozwój stresu oksydacyjnego. Dzieje się tak z kilku przyczyn. Po pierwsze wraz z wiekiem dochodzi do kumulacji uszkodzeń oksydacyjnych, a każde z nich, samo w sobie, może napędzać wytwarzanie wolnych rodników np. wskutek pobudzania aktywności makrofagów lub rozwoju stanu zapalnego. Po drugie, im jesteśmy starsi, tym słabsza jest nasza ochrona antyoksydacyjna, często też obserwuje się, że seniorzy spożywają mniej źródeł naturalnych przeciwutleniaczy, co tylko pogłębia ich niedobory. Trzecim czynnikiem jest starzenie się mitochondriów, które wraz z wiekiem pracują mniej wydajniej i wytwarzają coraz mniej energii, ale jednocześnie wzrasta w nich wytwarzanie wolnych rodników tlenowych. Organelle te wolniej się także regenerują, co często prowadzi do ich śmierci, a jeśli w komórce braknie mitochondriów, także ona wchodzi na szlak apoptozy. Jak temu zaradzić? Nie jesteśmy w stanie zatrzymać starzenia się organizmu, ale możemy uczynić je zdrowszym, poprzez zmianę trybu życia, diety i ograniczenie używek, aby organizmowi nie dokładać dodatkowych porcji wolnych rodników. Dobrym rozwiązaniem dla seniorów jest także stosowanie suplementów diety, zawierających antyoksydanty[1].

Promieniowanie elektromagnetyczne (EMF)

To niewidoczne gołym okiem zagrożenie, nie bez przyczyny nazywane jest elektrosmogiem. Jego związek z wytwarzaniem wolnych rodników tlenowych i stresem oksydacyjnym jest przedmiotem intensywnych badań, ponieważ nasz świat jest coraz bardziej zależny od źródeł EMF i praktycznie nie da się uciec przed elektrosmogiem. Telefony komórkowe, routery Wi-Fi, telewizory, komputery, laptopy, tablety, linie wysokiego napięcia, stacje bazowe telefonii komórkowej, anteny, radioodbiorniki… wszystkie te osiągnięcia techniki narażają nas na kontakt z promieniowaniem elektromagnetycznym. Badania dowodzą, że stała ekspozycja na EMF pobudza powstawanie wolnych rodników i prowadzi do stresu oksydacyjnego oraz uszkadza DNA. Może także prowadzić do zmian w funkcjach komórek nerwowych, które same wykorzystują zjawisko elektryczności do przewodzenia impulsów nerwowych, zatem są szczególnie wrażliwe na EMF oraz zaburzeń pracy serca, które z kolei zależne jest

REKLAMA





Stan zapalny, który jest skutkiem i towarzyszy stresowi oksydacyjnemu, uznaje się obecnie za jedną z podstawowych przyczyn rozwoju wielu chorób cywilizacyjnych, w tym: choroby wieńcowej, nadciśnienia, zespołu metabolicznego, miażdżycy, chorób autoimmunologicznych, w tym reumatoidalnego zapalenia stawów i chorób zapalnych jelit, a także chorób neurodegeneracyjnych (choroba Alzheimera, choroba Parkinsona, związane z wiekiem zwyrodnienie plamki żółtej) oraz chorób układu oddechowego, w tym astmy i przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP)

od własnego „rozrusznika". Okazuje się także, że pole elektromagnetyczne powoduje zmiany przepływu elektronów w łańcuchu oddechowym, co może nasilać wytwarzanie wolnych rodników i prowadzi do aktywacji enzymów, odpowiedzialnych za rozwój stresu oksydacyjnego. EMF zaburza również funkcje kanałów jonowych, odpowiedzialnych za sygnalizację komórkową, co może pobudzać wytwarzanie aktywnych form tlenu. Jednocześnie obserwuje się obniżenie poziomu antyoksydantów i zahamowanie ich aktywności, co utrudnia bombardowanemu zewsząd przez EMF organizmowi regenerację. A problem jest poważny, ponieważ przewlekła ekspozycja na promieniowanie elektromagnetyczne stanowi potencjalny czynnik ryzyka rozwoju nowotworów, stanów zapalnych, osłabienia odporności, chorób neurodegeneracyjnych i chorób sercowo-naczyniowych oraz zaburzeń płodności. Co zatem zrobić, by ustrzec się przed EMF? Potrzebne jest zdroworozsądkowe podejście, ponieważ nie mamy możliwości całkowitego odizolowania się od technologii, generującej pole elektromagnetyczne. Warto zatem zacząć od uzbrojenia organizmu w antyoksydanty, aby w przypadku zwiększenia wytwarzania wolnych rodników, mógł sobie z nimi poradzić. Pozostałe sposoby służą ograniczeniu ekspozycji na EMF do niezbędnego minimum. Zaleca się korzystanie z zestawów głośnomówiących lub trybu głośnomówiącego i trzymanie telefonu z dala od ciała podczas długotrwałego używania, wyłączanie na noc urządzeń Wi-Fi, unikanie przebywania w bliskości linii wysokiego napięcia i stacji bazowych telefonii komórkowej. Warto także ograniczyć dostęp EMF do mieszkań poprzez zastosowanie ekranujących farb i zasłon okiennych. Telefon można zabezpieczyć specjalną nakładką, a ciało, podczas pracy z komputerem, specjalnym ekranującym kocem[8,9].

Chroniczny stres

To kolejne zagrożenie, przed którym nie uciekniemy. Jego źródłem jest m.in. praca, szkoła, problemy ekonomiczne i osobiste, zagrożenia lokalne i globalne, przemęczenie, brak czasu… słowem życie. Jeśli silny stres zdarza się raz na jakiś czas, nasz organizm ma zdolność kompensowania jego negatywnego wpływu i potrafi poradzić sobie z wygenerowanym przez niego stresem oksydacyjnym i niekorzystnymi zmianami w funkcjonowaniu organizmu. Poważniejszym problemem jest przewlekły stres, który nie odpuszcza nawet po relaksującej kąpieli czy spokojnie przespanej nocy, stres który powraca i wyniszcza. Prowadzi on bowiem do wzrostu stężenia kortyzolu, czyli hormonu stresu, wydzielanego przez nadnercza, a to z kolei powoduje zaburzenie osi regulującej pracę tych gruczołów i pozostałych, współzależnych od niej osi hormonalnych. A to już poważne wyzwanie dla organizmu, wyczerpujące zapasy antyoksydantów. Pod wpływem działania kortyzolu dochodzi do zwiększenia stężenia glukozy we krwi, a to prowadzi do wzrostu wytwarzania wolnych rodników, podobnie działają zaburzenia snu wskutek nadmiaru tego hormonu. Co równie ważne, przewlekły stres aktywuje współczulną gałąź autonomicznego układu nerwowego, co zwiększa wytwarzanie energii i tym samym może prowadzić do stresu oksydacyjnego wskutek intensywnej pracy mitochondriów. Wysoki poziom kortyzolu pobudza także neutrofile i makrofagi oraz sprzyja rozwojowi stanów zapalnych, a jak już wiemy w ten sposób także wzrasta w organizmie stężenie aktywnych form tlenu[10,11].

Fot. PhotoArtHub

eprasa.pl 1c343eb5af

Zaburzenia snu

Sen jest jednym z najbardziej niedocenianych czynników, regulujących homeostazę ciała człowieka. To nie bierny odpoczynek, ale aktywny stan, w którym układy w naszym organizmie intensywnie regenerują się. Skrócony, przerywany lub nieregularny sen zakłóca homeostazę i zaburza równowagę redoks. Dzieje się tak dlatego, że podczas fazy N3 snu wolnofalowego, gdy śpimy głęboko i spada ciśnienie krwi oraz spowalnia oddech i w fazie REM, gdy śnimy, następuje obniżenie aktywności metabolicznej i hamuje wytwarzanie wolnych rodników tlenowych. Jednocześnie wzrasta w organizmie poziom antyoksydantów – sen jest zatem czasem najbardziej efektywnego unieszkodliwiania reaktywnych form tlenu, a jego zakłócenie pozbawia organizm tej możliwości. To dlatego niewyspani czujemy się źle, zarówno fizycznie, jak i psychicznie, a w dłuższej perspektywie zaczynamy chorować i obniża się nasza odporność na infekcje. Warto podkreślić, że sen nie jest luksusem, tylko podstawowym mechanizmem antyoksydacyjnej obrony naszego ciała i nie można lekceważyć jego znaczenia. Dlatego trzeba zadbać nie tylko o jego długość, ale także jakość – kłaść się spać o stałych porach, w wygodnym łóżku i wywietrzonej sypialni[2].

Groźny niedobór

Z ust lekarzy i naturopatów często słyszymy o konieczności zwalczania wolnych rodników tlenowych, co niemal jednoznacznie czyni z nich czarny charakter i wskazuje na konieczność radykalnego zmniejszania ich ilości i hamowania procesów, w których powstają. Ale gdzie jest granica tej walki? Drastyczne zmniejszenie ilości reaktywnych form tlenu, zwane stresem redukcyjnym lub stresem antyoksydacyjnym, jest stanem równie niebezpiecznym, co stres oksydacyjny. Na co zatem zwrócić uwagę, byśmy w tej walce o zdrowie nie zapędzili się zbyt daleko? Jakie czynniki zwiększają ryzyko stresu redukcyjnego?

Nadmierne spożycie antyoksydantów

Praktycznie nie da się przedawkować antyoksydantów jedynie wskutek włączenia ich źródeł do diety. O nadmiernym spożyciu mówimy zatem raczej w kontekście przyjmowania zbyt wielu lub zbyt wysokich dawek zawierających je suplementów diety. Dochodzi wtedy bowiem do rozregulowania naturalnych mechanizmów adaptacyjnych organizmu, uruchamianych wskutek oddziaływania aktywnych form tlenu i służących kontroli ich poziomu w ustroju. Ponadto nadmierne spożycie antyoksydantów może zaburzać wchłanianie tych substancji, które przecież, jak w przypadku witamin czy polifenoli, mają wiele innych zadań do wykonania w naszym organizmie, co stanowi dodatkowe obciążenie dla organizmu.

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

REKLAMA



eprasa.pl 2c343eb5af

Depresja i wolne rodniki tlenowe

Zależność pomiędzy stężeniem wolnych rodników tlenowych, stresem oksydacyjnym i depresją jest skomplikowana. Z jednej strony nadmiar reaktywnych form tlenu negatywnie wpływa na funkcjonowanie centralnego układu nerwowego i pogarsza nasze samopoczucie psychiczne, z drugiej strony to pogorszenie, samo w sobie, może być przyczyną jeszcze intensywniejszego wytwarzania wolnych rodników tlenowych, m.in. wskutek pobudzenia współczulnej gałęzi autonomicznego układu nerwowego i rozregulowania osi hormonalnej, regulującej wydzielanie hormonów nadnerczy. Jednocześnie w depresji dochodzi do wyczerpania zasobów antyoksydacyjnych i osłabienia aktywności enzymów antyoksydacyjnych nawet o 60%. Najwięcej spustoszenia wolne rodniki tlenowe sieją w hipokampie, strukturze mózgu, odpowiedzialnej m.in. za pamięć, emocje, wspomnienia i zachowania instynktowne – zmniejsza się jego objętość i dochodzi do utraty neuronów. Dlatego coraz częściej w leczeniu depresji specjaliści zalecają jednoczesne zwiększenie spożycia antyoksydantów – oczywiście same w sobie nie wyleczą chorego, ale mogą pomóc organizmowi uporać się z uszkodzeniami oksydacyjnymi i chronią przed stresem oksydacyjnym[15].



Nadmierna produkcja białek antyoksydacyjnych

Wynika z rzadkich zaburzeń równowagi redoks, które mają najczęściej charakter wrodzony i polegają na zaburzeniu mechanizmów antyoksydacyjnych, w tym działania szlaków sygnałowych i aktywności enzymów.

Stosowanie niektórych leków

Do stresu redukcyjnego może przyczyniać się także stałe przyjmowanie niektórych leków i suplementów, które same w sobie nie są uznawane za przeciwutleniacze, ale ingerują w szlaki obrony antyoksydacyjnej organizmu lub poza swoimi podstawowymi właściwościami wykazują działanie przeciwutleniające. Są to m.in. N-acetylocysteina (NAC), stosowana w leczeniu chorób płuc, chorób psychicznych i uzależnień; L-karnityna zalecana w leczeniu niepłodności, odchudzaniu, chorobach układu krążenia, zespole metabolicznym i w chorobach neurodegeneracyjnych; leki przeciwpadaczkowe, które zaburzają równowagę redoks w mitochondriach; dinukleotyd nikotynoamidoadeninowy (NAD+) stosowany w hamowaniu starzenia się, stanach wyczerpania i w celu wsparcia mitochondriów[12].

Po co nam wolne rodniki tlenowe?

Sygnalizacja komórkowa

Komórki naszego ciała nie działają oddzielnie, każda z nich wpływa na funkcjonowanie innych, komunikują się między sobą i współpracują w celu utrzymania równowagi w organizmie. Sygnały przekazywane są także wewnątrz każdej komórki, w celu synchronizacji jej rozmaitych funkcji. Jedną z wielu cząstek sygnalizacyjnych, wykorzystywanych przez komórki naszego ciała, są właśnie wolne rodniki tlenowe. W ten sposób aktywne formy tlenu kontrolują m.in. sygnalizację prozapalną, gojenie tkanek, namnażanie komórek, autofagię, apoptozę i szereg innych procesów biologicznych oraz utrzymują równowagę redoks w poszczególnych organellach komórek. Ponadto stan redoks, a zatem pośrednio aktywne formy tlenu, odpowiadają za aktywację enzymów, transport białek, funkcje receptorów i wykorzystanie genów oraz sposób, w jaki komórka odpowiada na działanie czynników wzrostu czy hormonów. Można zatem śmiało powiedzieć, że równowaga redoks i wolne rodniki tlenowe są niezbędne nie tylko do przeżycia, ale także utrzymania prawidłowych funkcji każdej komórki naszego ciała oraz do tego, aby komunikowały się one między sobą[1].

Fot. melita

eprasa.pl 1c343eb5af

INHALATORY WODORU.PL

Największy w Polsce sklep z **inhalatorami wodoru**!

SPRZEDAŻ · WYPOŻYCZENIA · SERWIS URZĄDZEŃ · WSPARCIE TECHNICZNE





INHALATORY · BUTELKI WODOROWE · PANELE LED · MASKI I KOPUŁY LED

POŁĄCZ **WODÓR MOLEKULARNY** Z **TERAPIĄ ŚWIATŁEM CZERWONYM**!

- Wodór **neutralizuje wolne rodniki**, a światło czerwone **pobudza mitochondria** do produkcji **ATP!**
- Silne **działanie antyoksydacyjne** i **wsparcie przeciwzapalne**.
- Zmniejszenie **stresu oksydacyjnego** i działanie **przeciwstarzeniowe**.
- Poprawa **funkcjonowania mitochondriów** i zwiększenie **energii.**



TWOJE ZDROWIE NA POZIOMIE **KOMÓRKOWYM**!

UWAGA! Urządzenia nie są sprzętami medycznymi. Celem naszych materiałów nie jest udzielanie porad medycznych, profesjonalnej diagnozy, opinii ani leczenia.

WWW.INHALATORYWODORU.PL

kontakt@inhalatorywodoru.pl +48 533 101 668

INHALATORY WODORU.PL

eprasa.pl 1e343eb5af

Jak rozpoznać stres oksydacyjny?

Choć dzieje się na poziomie komórkowym, jego objawy dotyczą całego organizmu. Często są one niestety bagatelizowane i zrzucane na karb stresu lub mylnie przypisywane innym problemom zdrowotnym, pod które się podszywają. Tymczasem podstawowa przyczyna, stres oksydacyjny, pozostaje niezauważona i sieje spustoszenie. Jak zatem rozpoznać, że niszczycielska fala wolnych rodników, przetacza się przez organizm? Jakie są objawy stresu oksydacyjnego?

- przewlekłe zmęczenie, brak energii i obniżenie wydolności organizmu – nadmierne zużycie energii organizmu na walkę z wolnymi rodnikami prowadzi do chronicznego zmęczenia i osłabienia wytrzymałości fizycznej,
- bóle mięśni i stawów, sztywność ciała – mikrouszkodzenia tkanek i stan zapalny powodują utratę elastyczności tkanki łącznej, co skutkuje zwiększoną sztywnością i powoduje ból stawów oraz mięśni,
- osłabienie odporności – stres oksydacyjny osłabia mechanizmy obronne komórek, co zwiększa podatność na infekcje i wydłuża czas rekonwalescencji po chorobie,
- problemy sercowo-naczyniowe – wynikają z uszkodzenia śródbłonka, czyli wewnętrznej wyściółki naczyń krwionośnych i mogą objawiać się palpitacjami serca, podwyższeniem ciśnienia krwi i zwiększeniem ryzyka rozwoju miażdżycy,
- problemy skórne – w wyniku przyspieszenia procesów starzenia i uszkodzenia struktur kolagenu w skórze, pojawiają się zmarszczki, a sama skóra staje się sucha i traci jędrność,
- zaburzenia metaboliczne – zaburzenia szlaków metabolicznych prowadzą do wzrostu ryzyka rozwoju chorób metabolicznych, w tym cukrzycy, insulinooporności, otyłości i zespołu metabolicznego,
- depresja i obniżenie nastroju – wzrost poziomu markerów oksydacyjnych, towarzyszący stresowi oksydacyjnemu, powiązano z ciężkością objawów depresyjnych, anhedonią i myślami samobójczymi,
- zaburzenia lękowe – wysokie poziomy wolnych rodników w mózgu zakłócają sygnalizację neuronalną, nasilając objawy lęku i przyczyniają się do ataków paniki,
- problemy z koncentracją i mgła mózgowa – wolne rodniki, uszkadzając struktury mózgu, powodują trudności ze skupieniem uwagi i pamięcią,
- funkcje poznawcze – uszkadzając błony komórkowe w komórkach nerwowych, stres oksydacyjny przyczynia się pogorszenia funkcji poznawczych i trudności w nauce,
- wahania nastroju –brak równowagi redoks w centralnym układzie nerwowym może zaburzać szlaki regulujące nastrój i odpowiadające za stabilizację samopoczucia psychicznego[13].

Fot. Somi Danita

eprasa.pl 1c343eb5af

Jak rozpoznać stres redukcyjny?

Niedobory wolnych rodników, podobnie jak ich nadmiar, negatywnie wpływają na nasz organizm, jednak świadomość szkodliwości stresu redukcyjnego jest dużo mniejsza, niż oksydacyjnego. O wiele więcej mówi się bowiem o szkodliwości aktywnych form tlenu, zapominając, że nasz organizm potrzebuje pewnych ilości tych cząstek do zachowania homeostazy, czyli stanu zdrowej równowagi. Jak rozpoznać, że brakuje nam wolnych rodników?

- zahamowanie wzrostu – spowodowane jest zaburzeniami sygnalizacji komórkowej, w której udział biorą wolne rodniki tlenowe,
- zaburzenia regeneracji tkanek – także są wynikiem zaburzenia sygnalizacji i objawiają się wydłużeniem czasu rekonwalescencji i dłuższym gojeniem się ran,
- osłabienie odporności – jest wynikiem niedoborów wolnych rodników, dzięki którym białe krwinki niszczą patogeny, dlatego dochodzi do zakażeń bakteryjnych i grzybiczych, a infekcje trwają długo i mają ciężki przebieg,
- tworzenie ropni i ziarniniaków – przy braku wolnych rodników organizm nie jest w stanie skutecznie zwalczyć bakterii, a jedynie oddziela je od zdrowych tkanek, tworząc ropień,
- przyspieszone starzenie się lub choroba nowotworowa – apoptoza, czyli programowana śmierć komórek, to jeden z podstawowych sposobów, w jaki organizm stara się usunąć nieprawidłowe, starzejące się i rakowe komórki z ustroju, a wykorzystuje do tego celu m.in. wolne rodniki tlenowe,
- nadciśnienie tętnicze – wolne rodniki tlenowe biorą udział w rozszerzaniu naczyń krwionośnych, co jest podstawowym mechanizmem regulowania ciśnienia krwi,
- brak efektów treningu – wolne rodniki są cząstkami sygnałowymi wzrostu mięśni, zatem ich niedobór zmniejsza siłę i wytrzymałość mięśni i uniemożliwia im rozbudowę,
- obniżenie odporności na stres – organizm traci zdolność adaptacji do sytuacji stresowych, w tym zarówno stresu fizycznego, jak i psychicznego[12].

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

eprasa.pl 1c343eb5af

Odporność organizmu

Oksydazy NADPH to enzymy, biorące udział w wytwarzaniu wolnych rodników tlenowych, obecne w makrofagach, czyli białych krwinkach o właściwościach żernych, które pochłaniają i unieszkodliwiają wirusy, bakterie, grzyby czy alergeny oraz w neutrofilach, innej grupie białych krwinek, które stoją na pierwszej linii obrony organizmu. Wskutek ich działania dochodzi do tzw. wybuchu oksydacyjnego, czyli nagłego wzrostu zużycia tlenu i wyrzutu wolnych rodników tlenowych, które niszczą patogeny i komórki rozpoznane jako nowotworowe. Jest to super broń naszego układu odpornościowego, niezwykle szybka i skuteczna, ale także… obosieczna. Jeżeli bowiem dojdzie do nadmiernego pobudzenia makrofagów, wybuch oksydacyjny może uszkadzać zdrowe tkanki organizmu. Ponadto, wolne rodniki tlenowe biorą udział w przekazywaniu informacji o tym, z jakim rodzajem zagrożenia zetknął się organizm i prezentacji antygenu limfocytom T, które z kolei zawiadują dalszą obroną. Kolejną rolą tych aktywnych form tlenu jest regulowanie wydzielania cytokin zapalnych przez białe krwinki – substancje te służą kontrolowaniu odpowiedzi immunologicznej organizmu i dostosowywaniu jej do skali zagrożenia. Dodatkowo, aktywne formy tlenu regulują migrację białych krwinek przez ściany naczyń krwionośnych do tkanek docelowych[1].

Stany zapalne

Wolne rodniki tlenowe uczestniczą w kluczowych szlakach regulujących stan zapalny m.in. poprzez aktywację enzymów, biorących udział w inicjowaniu reakcji zapalnej i regulację wydzielania cytokin, odpowiadających za jej przebieg. Przy czym podwyższony poziom mitochondrialnych wolnych rodników tlenowych, odpowiedzialny za przewlekły stan zapalny, hamuje usuwanie nieprawidłowo funkcjonujących mitochondriów poprzez autofagię, co sprzyja zaburzeniom energetycznym i nasila reakcję zapalną. Badania dowodzą także, że przewlekły stan zapalny może prowadzić do nadmiernego pobudzenia układu odpornościowego i rozwoju chorób z autoagresji. Co równie ważne, wolne rodniki tlenowe regulują przepuszczalność naczyń krwionośnych w reakcji zapalnej, co ma wpływ na migrację białych krwinek z krwiobiegu do okolicznych tkanek[1].

Apoptoza

Dzięki programowanej śmierci komórek, organizm może sprawować kontrolę nad ich funkcjami. Okazuje się bowiem, że uszkodzone lub starzejące się komórki, w których dochodzi do zaburzeń szlaków metabolicznych, stanowią zagrożenie dla homeostazy, czyli stanu równowagi organizmu. Dlatego jeśli ich naprawa nie jest możliwa, zostają uśmiercone. Podobnie dzieje się z komórkami rozpoznanymi przez organizm jako nowotworowe. Cienka granica pomiędzy przeżyciem i ratowaniem komórki, a jej uśmierceniem, jest kontrolowana przez wolne rodniki tlenowe. Ich wysokie stężenie w komórce prowadzi do apoptozy, a niskie umożliwiają przeżycie i aktywacje mechanizmów naprawczych[1].

Starzenie się

To proces wieloczynnikowy, z jednej strony sterowany przez mechanizmy genetyczne, neurologiczne i endokrynologiczne, a z drugiej przez stres oksydacyjny. Choć aktywne formy tlenu same w sobie nie aktywują starzenia się organizmu, mogą mieć wpływ na jego tempo i przebieg, m.in. poprzez uszkodzenia mitochondriów, do których się przyczyniają. To właśnie mitochondria, miejsce, gdzie powstaje najwięcej wolnych rodników, są najbardziej narażone na ich niszczycielskie działanie. Wolne rodniki powodują bowiem uszkodzenia oksydacyjne składników komórki, wpływając na jej homeostazę, w tym prowadzą do szybszego skracania się telomerów – te końcówki chromosomów, skracające się w sposób naturalny wraz z wiekiem, niczym zegar odmierzają czas życia komórki. Ponadto zaburzenie równowagi redoks może aktywować szlaki apoptozy i przyspieszać starzenie się[1,2].

Nowotworzenie

Uszkodzenia DNA spowodowane przez wolne rodniki tlenowe mogą prowadzić do powstania nieprawidłowości w komórce, mogących stanowić zaczątek procesu nowotworowego. Do tego dochodzi sprzyjające rozwojowi raka osłabienie układu odpornościowego, zaangażowanego w zwalczanie stanów zapalnych, generowanych przez stres oksydacyjny. Razem oba te czynniki znacząco zwiększają ryzyko zachorowania na nowotwory. Nie bez znaczenia jest także wpływ, jaki wolne rodniki mogą wywierać na ekspresję genów, także tych, związanych z powstawaniem nowotworów. Jednocześnie, w komórkach rakowych obserwuje się wyższy niż w zdrowych komórkach, poziom wolnych rodników, a to sprawia, że są one o krok bliżej do apoptozy i te mechanizmy staramy się wykorzystywać w medycynie dl leczenia nowotworów, poprzez zmuszanie ich do programowanej śmierci[1]. ■

BIBLIOGRAFIA

1. J Inflamm Res. 2020 Dec 2;13:1057–1073.
2. Int J Biomed Sci. 2008 Jun;4(2):89–96.
3. Journal of Photochemistry and Photobiology B: Biology, 63(1–3), 44–51.
4. Clinical & Experimental Allergy, 45(8), 1312–1321.
5. Free Radical Biology and Medicine, 55, 90–98.
6. Physiological Reviews, 91(4), 1243–1293.
7. Missouri Medicine, 115(3), 228–233.
8. Int J Mol Sci. 2021 Apr 6;22(7):3772.
9. Environment International, Volume 194, December 2024, 108940
10. Psychoneuroendocrinology, 43, 98–108.
11. Antioxidants & Redox Signaling, 13(9), 1349–1362.
12. Polon, M., Nowak, P., & Wąsiowski, Ł. (2022). Stres redukcyjny – nowy problem w dobie suplementacji antyoksydantami? Postępy Higieny i Medycyny Doświadczalnej, 76, 1–12.
13. Oxid Med Cell Longev. 2017 Jul 27;2017:8416763.
14. Progress in Neuro-Psychopharmacology & Biological Psychiatry, 35(1), 22–31.
15. Drug Discov Today. 2020 Jul;25(7):1270-1276.

eprasa.pl 1c343eb5af

Suplementów nie sieją...
ale możemy je wyprodukować dla Ciebie.



www. AMILEK .pl
kontraktowa produkcja suplementów diety

napisz do nas: sprzedaz@amilek.pl
podaj hasło " ZBOŻE " aby uzyskać rabat

AI generated picture

POZNAJ ANTYOKSYDANTY

Witamina C

Źródła pokarmowe: owoce dzikiej róży, kiszona kapusta, warzywa (papryka, natka pietruszki, szpinak, pomidory, ziemniaki, brukselka), owoce (truskawki, kiwi, czarna porzeczka, pomarańcze, cytryny, jabłka, grejpfruty).

Wśród wielu naturalnych antyoksydantów kluczową rolę odgrywają witaminy. Działają one synergistycznie, tworząc obronę antyoksydacyjną, w której jedna witamina regeneruje drugą. Dzieje się tak w celu jak najbardziej oszczędnego gospodarowania dostępnymi zasobami antyoksydantów.
Witamina C (kwas askorbinowy) jest silnym reduktorem, działającym przede wszystkim w środowisku wodnym, czyli cytoplazmie komórkowej i płynach międzykomórkowych. Jej głównym zadaniem jest bezpośrednie unieszkodliwianie wolnych rodników tlenowych, poprzez oddanie elektronu tym aktywnym cząstkom. Ponadto witamina C regeneruje witaminę E i umożliwia w ten sposób ponowne jej wykorzystanie w obronie antyoksydacyjnej oraz chelatuje jony metali – umożliwia to ich bezpieczne usunięcie z organizmu i zapobiega powstaniu rodników[1].



Witamina A

Źródła pokarmowe: podroby, tran, tłuste ryby (makrela, łosoś, śledzie), masło, jaja, żółte sery, warzywa (marchew, bataty, dynia, szpinak, jarmuż, papryka czerwona), owoce (świeże i suszone morele, mango, melon, papaja, brzoskwinie, cytrusy, arbuz).

Witamina A występuje w dwóch formach – w formie odzwierzęcej, jako retinol i w formie roślinnej, jako prowitamina A (karotenoidy). Unikalne antyoksydacyjne właściwości witaminy A wynikają z jej zdolności do przenoszenia energii wolnych rodników na własną strukturę i rozpraszaniu jej w postaci ciepła. Ponadto karotenoidy chronią lipidy przed uszkodzeniami oksydacyjnymi i regulują ekspresję genów, odpowiedzialnych za wytwarzanie endogennych antyoksydantów, w tym enzymów, dysmutazy ponadtlenkowej i katalazy[1].



Fot. valeriy555 Fot. Denis Petrovskikh

eprasa.pl 1c343eb5af



Fot. AiMaball Fot. andrigorulko

Resweratrol

Źródła pokarmowe: owoce (ciemne winogrona, jagody, maliny, truskawki), czerwone wino, orzeszki ziemne, ciemna czekolada.

Resweratrol to polifenol, którego antyoksydacyjne właściwości wynikają ze zdolności do bezpośredniego unieszkodliwiania wolnych rodników tlenowych oraz zwiększania aktywności endogennych enzymów przeciwutleniających i regenerujących wykorzystane przeciwutleniacze. Jednocześnie polifenol ten zmniejsza aktywność enzymów, napędzających stres oksydacyjny. Ponadto resweratrol chelatuje jony metali i w ten sposób, pośrednio, zmniejsza wytwarzanie wolnych rodników tlenowych. Dodatkowo działa przeciwzapalnie poprzez hamowanie aktywności enzymów prozapalnych i wytwarzania cytokin, odpowiedzialnych za rozwój stanu zapalnego. Resweratrol aktywuje także szlaki sygnałowe w komórkach, których celem jest szybkie wygaszanie reakcji zapalnych i przywracanie homeostazy. Podobnie do resweratrolu działają inne polifenole, w tym:

- kwercetyna – warzywa (cebula, pomidory, brokuły, papryka, marchew, seler), owoce (jabłka, jagody, cytrusy, wiśnie, figi, truskawki), zioła (oregano, kolendra, estragon, liść laurowy),
- epigallokatechina – zielona herbata, owoce (truskawki, jabłka, wiśnie, morele, jeżyny, brzoskwinie), pistacje, gorzka czekolada,
- antocyjany: owoce jagodowe (borówki, maliny, truskawki), czerwone i czarne porzeczki, czerwone winogrona, czerwona cebula[6].

Glutation

Źródła pokarmowe są zasadniczo źródłami aminokwasów, niezbędnych do jego endogennej syntezy: mięso drobiowe, mięso wołowe i wieprzowe, algi, żelatyna, sezam, jaja, mleko, ryby, pistacje, warzywa (czosnek, cebula, brokuły, kalafior, soczewica, fasola, szpinak).

Glutation to kluczowy antyoksydant, który nasz organizm sam syntezuje z trzech aminokwasów: cysteiny, glicyny i kwasu glutaminowego. O tym, jak ważna jest to substancja, świadczy to, że glutation znajdziemy w każdej komórce naszego ciała. Jego zadaniem jest utrzymanie równowagi redoks, udział w detoksykacji szkodliwych substancji i unieszkodliwianie wolnych rodników tlenowych. Antyoksydacyjne właściwości glutation zawdzięcza cysteinie, która jest w tym przypadku dawcą elektronu dla wolnych rodników. Ponadto glutation bierze udział w nieenzymatycznych reakcjach unieszkodliwiania reaktywnych form tlenu i w sposób szczególny chroni błony komórkowe przed uszkodzeniami oksydacyjnymi i DNA w jądrze komórki. Co równie ważne, glutation chelatuje metale, takie jak rtęć i kadm i umożliwia ich usuwanie z organizmu – metale te mogą prowokować wzrost wytwarzania wolnych rodników tlenowych[2].



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

eprasa.pl 1c343eb5af



Koenzym Q10

Źródła pokarmowe: podroby, mięso, ryby, jaja, mleko i jego przetwory, orzechy, nasiona, oleje roślinne, warzywa (brokuły, szpinak, kalafior), awokado, truskawki.

Koenzym Q10 to substancja witaminopodobna, obecna głównie na wewnętrznej błonie mitochondrialnej, na której zachodzą procesy wytwarzania energii. Pełni tam trzy kluczowe role biologiczne – przenosi elektrony w łańcuchu oddechowym, czyli reakcji kluczowej dla wytwarzania energii i działa jako przeciwutleniacz, bezpośrednio neutralizując wolne rodniki tlenowe w miejscu ich powstania, zanim staną się niebezpieczne dla mitochondriów i całej komórki oraz bierze udział w regeneracji innych antyoksydantów, aby organizm mógł je ponownie wykorzystać. Co sprawia, że koenzym Q10 ma tak szerokie właściwości?

Ubichinol, czyli aktywna, zredukowana forma koenzymu Q10, może oddać elektron wolnemu rodnikowi, tworząc w ten sposób stabilną cząstkę, która już nie zagraża komórkom. Koenzym Q10 regeneruje także inne antyoksydanty, oddając im swój elektron w miejsce tego, który oddały unieszkodliwiając wolne rodniki tlenowe. W ten sposób koenzym Q10 pomaga w odzyskiwaniu witaminy C i E. W nieco inny sposób bierze także udział w regeneracji glutationu i kwasu alfa-liponowego (ALA). Biorąc natomiast udział w transporcie elektronów w łańcuchu oddechowym, czyli szeregu reakcji, których celem jest wytworzenie energii, koenzym Q10 reguluje równowagę redoks i w ten sposób ogranicza wytwarzanie wolnych rodników tlenowych. Dowiedziono także, że koenzym Q10 zwiększa aktywność wytwarzanych przez nasz organizm enzymów antyoksydacyjnych i w ten sposób wspomaga zwalczanie stresu oksydacyjnego.

Dzięki tak wszechstronnemu działaniu, koenzym Q10 nie tylko redukuje ilość wolnych rodników tlenowych w organizmie, ale także chroni tkanki i organy, a zwłaszcza nasze serce i naczynia krwionośne, przed uszkodzeniami, spowodowanymi przez stres oksydacyjny.

Jeżeli sama zmiana diety i włączenie do niej źródeł koenzymu Q10 jest niewystarczające, warto sięgnąć po suplementy diety i, aby zwiększyć ich absorpcję, dobrze jest przyjmować je podczas posiłków, zawierających zdrowe tłuszcze[4].

Fot. Hafiz

Fot. Rafi

eprasa.pl 1c343eb5af

Selen

Źródła pokarmowe: orzechy brazylijskie, ryby (tuńczyk, łosoś, makrela, sardynki), mięso czerwone i drobiowe, jaja, wątroba wołowa, otręby, nasiona słonecznika, grzyby shiitake, czosnek, soczewica.

Selen bierze udział w wytwarzaniu kluczowych enzymów antyoksydacyjnych, takich jak peroksydaza glutationowa i dysmutaza ponadtlenkowa, które neutralizują wolne rodniki tlenowe i przywracają aktywność „zużytym" antyoksydantom. Działa również jako składnik selenoprotein, chroniąc komórki przed uszkodzeniami DNA, błon komórkowych i białek, a także wspomaga regenerację glutationu, silnego przeciwutleniacza.
Selen bierze także udział w utrzymaniu równowagi redoks w organizmie. Najlepszym sposobem uzupełniania niedoborów selenu jest wprowadzenie jego źródeł do diety. Do suplementacji trzeba podchodzić ostrożnie, ponieważ możliwe jest przedawkowanie tego mikroelementu[3].



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

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Lipobon complex
suplement diety

Na cholesterol



Sfermentowany czerwony ryż (zawierający monakolinę K), korzeń berberysu oraz liść karczocha sprzyjają utrzymaniu prawidłowego stężenia cholesterolu w surowicy krwi.

Ponadto korzeń berberysu wspiera utrzymanie prawidłowego poziomu trójglicerydów we krwi oraz wspomaga funkcje wątroby.

* 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 c343eb5af

Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3

Źródła pokarmowe: orzechy, tłuste ryby morskie (łosoś, makrela, śledzie, sardynki), siemię lniane, nasiona chia, jaja, olej rzepakowy, mleko i masło.

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, należące do grupy wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (PUFA), odgrywają kluczową rolę w fizjologii człowieka, w tym w modulacji procesów zapalnych, funkcjonowaniu układu sercowo-naczyniowych i ochronie przed stresem oksydacyjnym. W ten sposób zapobiegają chorobom, w których jednym z głownych czynników ryzyka jest nadmiar wolnych rodników tlenowych. Najważniejszymi spośród kwasów omega-3 są kwas α-linolenowy (ALA), kwas eikozapentaenowy (EPA) i kwas dokozaheksaenowy (DHA). Chociaż tradycyjnie omega-3 kojarzone są najbardziej z działaniem przeciwzapalnym, coraz więcej dowodów naukowych wskazuje na ich bezpośrednie i pośrednie właściwości antyoksydacyjne. Dodatkowo, DHA jest głównym fosfolipidem, niezbędnym do syntezy adenozynotrójfosforanu (ATP), który dodatkowo zmniejsza stres oksydacyjny.

Badania dowiodły, że kwasy omega-3 wywierają wpływ na równowagę redoks poprzez:

- **bezpośrednie unieszkodliwianie wolnych rodników tlenowych** – kwasy EPA i DHA, dzięki obecności licznych wiązań podwójnych, mogą działać jak „pułapki” na reaktywne formy tlenu. Badania wykazały, że DHA hamuje uszkodzenia zwłaszcza lipidów, budujących błony komórkowe i błony organelli wewnątrzkomórkowych. Co ciekawe, kwasy omega-3 działają efektywniej w obecności innych antyoksydantów, w tym witaminy E.
- **regulację ekspresji genów** – kwasy omega-3 aktywują czynniki, odpowiedzialne za ekspresję, czyli wykorzystanie genów, kodujących wytwarzanie enzymów antyoksydacyjnych, czyli dysmutazy ponadtlenkowej, katalazy i peroksydazy glutationu, co przyczynia się do zwiększenia ich stężenia w organizmie. Ponadto produkty metabolizmu EPA – rezolwiny i protektyny – wykazują silne działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne poprzez hamowanie ekspresji genów, kodujących wytwarzanie cytokin prozapalnych i prooksydacyjnych.
- **ułatwienie przenikania antyoksydantów do wnętrza komórek** – badania dowodzą, że DHA, będący jednym z głównych budulców błon komórek nerwowych, zwiększa ich płynność, co ułatwia wnikanie antyoksydantów.

Nasz organizm nie syntetyzuje EPA i DHA w wystarczających ilościach, dlatego muszą być one dostarczane z dietą lub suplementami. Niewielkie ilości wspomnianych powyżej kwasów omega-3 syntezujemy z kwasu ALA, ale nie zaspokaja to zapotrzebowania naszego organizmu.

Od lat 70. XX wieku, kiedy duńscy badacze zauważyli niską zapadalność na choroby serca wśród Eskimosów, spożywających dużo ryb, kwasy omega-3 budzą zainteresowanie naukowców. Szczególnie ich właściwości przeciwzapalne zyskały uznanie w kontekście zapobiegania i leczenia stanów zapalnych, które leżą u podstaw wielu chorób cywilizacyjnych i pobudzają wytwarzanie wolnych rodników tlenowych oraz stres oksydacyjny.

Przeciwzapalne działanie kwasów omega-3 wynika przede wszystkim z ich wpływu na metabolizm lipidów. Niektóre mediatory zapalenia, takie jak prostaglandyny i leukotrieny, pochodzą z kwasu arachidonowego (AA), który jest kwasem omega-6. EPA konkuruje zaś z AA o enzymy, co zmniejsza wytwarzanie wspomnianych mediatorów. Kolejnym mechanizmem jest synteza bioaktywnych cząsteczek lipidowych, które aktywnie hamują stan zapalny

Fot. Medard

Fot. Mustafa

eprasa.pl 1c343eb5af

poprzez regulacje migracji neutrofilów, pobudzanie makrofagów i zmniejszenie syntezy przez białe krwinki cytokin prozapalnych. W ten sposób czas trwania stanu zapalnego może ulec skróceniu nawet o 50–70%. Kwasy omega-3 wpływają także na ekspresję genów, biorących udział w rozwoju reakcji zapalnych w naszym organizmie.

Suplementacja kwasami omega-3 szybko poprawia obronę antyoksydacyjną organizmu i przywraca równowagę redoks, czasami jest zatem koniecznością, by szybko osiągnąć efekty (dieta uzupełnia niedobory w dłuższym czasie, niż przyjmowanie suplementów). W kontekście suplementacji niezwykle ważne jest także zachowanie odpowiedniej proporcji, pomiędzy kwasami omega-3 a omega-6, która powinna wynosić 1:1–1:5. Niestety, żywność wysokoprzetworzona prowadzi do zaburzenia tych proporcji na korzyść promujących wytwarzanie wolnych rodników i rozwój stanu zapalnego kwasów omega-6. Ich źródłem są głównie oleje roślinne, przetworzone mięso, ser żółty, produkty smażone i fast foody[5].





Witamina E

Źródła pokarmowe: tłuste ryby, zarodki pszenicy, oleje roślinne, migdały, orzechy laskowe, nasiona słonecznika, orzeszki ziemne, awokado, oliwa z oliwek, warzywa (szpinak, brokuły), owoce (kiwi, jeżyny, mango, papaja, czarna porzeczka).

Witamina E, głównie α-tokoferol, działa przede wszystkim w błonach komórkowych i błonach, otaczających organelle komórkowe, tam unieszkodliwia wolne rodniki tlenowe, które mogłyby je uszkodzić – a stabilność błon komórkowych jest warunkiem przeżycia, zarówno wewnątrzkomórkowych struktur, jak i samej komórki[1].

BIBLIOGRAFIA

1. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11356998/
2. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14988435/
3. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2698273/
4. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9412518/
5. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31563611/
6. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2835915/

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

eprasa.pl 1c343eb5af

WODOROTERAPIA

Nowoczesne wsparcie w walce ze stresem oksydacyjnym

W ostatnich latach terapia wodorowa zyskuje na popularności, koncentrując się na wykorzystaniu silnych właściwości antyoksydacyjnych wodoru (H2). Jej celem jest wprowadzenie równowagi między wolnymi rodnikami a przeciwutleniaczami.
Wodór jest najprostszym pierwiastkiem chemicznym, jego cząsteczka składa się z dwóch atomów. Jest bezbarwny i bezwonny, a przy tym jest najmniejszym pierwiastkiem, występującym na Ziemi. To właśnie ta ostatnia cecha sprawia, że łatwo i szybko przenika do tkanek i wnętrza komórek. A tam, ta niepozorna cząsteczka, do niedawna uznawana za obojętną dla naszego organizmu, przemienia się w prawdziwego wojownika, z którym wolne rodniki tlenowe nie mają szans.
Wodór jest obecnie uznawany za najsilniejszy z odkrytych antyoksydantów. A do tego działa wybiórczo i precyzyjnie, zatem jego zastosowanie nie grozi zakłóceniem równowagi redoks oraz nie zakłóca sygnalizacji wewnątrzkomórkowej, w której udział biorą wolne rodniki tlenowe.
Wodór szybko reaguje z najbardziej reaktywnymi formami tlenu i unieszkodliwia je, jednocześnie regulując ekspresję genów, związanych z rozwojem stresu oksydacyjnego w taki sposób, by tę reakcję stłumić w zarodku. Wodór działa też przeciwzapalnie i zapobiega apoptozie komórek, a procesy te, same w sobie, mogą pobudzać wytwarzanie wolnych rodników tlenowych. Korzystnie wpływa także na metabolizm energetyczny. Dodatkowo wodór zwiększa poziom enzymów antyoksydacyjnych, takich jak dysmutaza ponadtlenkowa i katalaza.

Jakie są korzyści, wynikające z zastosowania terapii wodorowej?
Poza unieszkodliwianiem wolnych rodników tlenowych i tym samym zapobieganiem stresowi oksydacyjnemu, terapia wodorowa działa m.in. przeciwzapalnie, opóźnia starzenie się organizmu, wspomaga regenerację i poprawia samopoczucie psychiczne.

Działanie przeciwzapalne wynika po pierwsze z właściwości antyoksydacyjnych wodoru – nadmiar wolnych rodników tlenowych może uszkadzać struktury komórek i tkanki, a to prowadzi do rozwoju stanu zapalnego, który sam, dodatkowo, napędza stres oksydacyjny. Ponadto wodór zmniejsza poziom cytokin prozapalnych.

Opóźnianie starzenia się organizmu to kolejna zaleta terapii wodorowej, która jest efektem działania antyoksydacyjnego, ponieważ to właśnie reaktywne formy tlenu odpowiadają za uszkodzenia kolagenu i skóry, a tym samym za widoczne oznaki starzenia. Ale to nie wszystko, zwalczając wolne rodniki tlenowe wodór opóźnia także starzenie się komórek i narządów, zapobiega ich uszkodzeniom i w konsekwencji apoptozie, czyli programowanej śmierci.

Regeneracja organizmu jest możliwa, jeśli zachowana jest równowaga redoks, czyli harmonia pomiędzy wytwarzaniem wolnych rodników tlenowych a obroną antyoksydacyjną. Przywracając ją wodór wspiera mechanizmy, które nasz organizm wykorzystuje do regeneracji uszkodzonych komórek i tkanek.

Samopoczucie psychiczne, choć często bagatelizowane, ma olbrzymie znaczenie dla zachowania stanu równowagi w organizmie. Stres, zaburzenia snu i obniżenie nastroju to poważne problemy zdrowotne, w których patogenezie niebagatelną rolę odgrywa stres oksydacyjny – jest zarówno ich przyczyną, jak i skutkiem. Dlatego terapia wodorowa, która skutecznie zwalcza nadmiar wolnych rodników tlenowych, zapobiega bezsenności, poprawia nastrój i korzystnie wpływa na samopoczucie psychiczne.

Sposoby stosowania wodoru
Wodór można dostarczać do organizmu różnymi drogami. Najczęściej stosuje się:

- **inhalacje wodorowe, polegające na** wdychaniu mieszaniny powietrza i wodoru. Jest to metoda uważana za najskuteczniejszą,
- **spożywanie wody wzbogacanej wodorem,**
- **kąpiele wodorowe** w wodzie nasyconej wodorem,
- **suplementy wodorowe,** mają formę tabletki, którą rozpuszcza się w wodzie, a w trakcie tej reakcji dochodzi do wydzielenia wodoru,
- **terapie miejscowe, polegające na stosowaniu kompresów lub np. okularów**, które rozpylają mgiełkę w okolice oczu – wodór doskonale wchłania się przez skórę i błony śluzowe, takie jak spojówki.

Jakie są wskazania do terapii wodorowej?

- **choroby układu oddechowego:** stany zapalne, astma, przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP), przewlekłe zapalenie oskrzeli, alergie,

Fot. zodar

eprasa.pl 1c343eb5af

- **infekcje wirusowe i bakteryjne**: grypa, zapalenie płuc, infekcje górnych dróg oddechowych,
- **choroby zapalne stawów:** reumatoidalne zapalenie stawów (RZS), zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa (ZZSK), dna moczanowa,
- **choroby sercowo-naczyniowe:** miażdżyca, nadciśnienie, stan po zawale serca,
- **hiperlipidemia,**
- **choroby metaboliczne:** insulinooporność, cukrzyca typu 2, otyłość,
- **problemy jelitowe:** zespół jelita drażliwego (IBS), choroba Leśniowskiego-Crohna, wrzodziejące zapalenie jelita grubego,
- **choroby neurodegeneracyjne:** demencja, choroba Parkinsona, choroba Alzheimera,

Wodór jest obecnie uznawany za najsilniejszy z odkrytych antyoksydantów, a do tego działa wybiórczo i precyzyjnie, zatem jego zastosowanie nie grozi zakłóceniem równowagi redoks

- **fibromialgia,**
- **choroby skóry:** łuszczyca, atopowe zapalenie skóry, trądzik pospolity,
- **urazy i operacje:** urazy sportowe, przetrenowanie, rekonwalescencja po zabiegach operacyjnych,
- **choroby oczu:** zespół suchego oka, retinopatia cukrzycowa, jaskra,

Ponadto wskazaniem do stosowania wodoroterapii jest sport amatorski i wyczynowy. Podczas intensywnego wysiłku dochodzi bowiem do uszkodzenia mięśni i rozwoju stresu oksydacyjnego, który zaburza proces regenracji i utrudnia kontynuowanie treningów, powoduje także sztywność i ból mięśni oraz tzw. zakwasy. Rozwiązaniem jest zastosowanie wodoru, który redukuje zakwaszenie mięśni, poprawia ich funkcje i przyczynia się do zwiększenia wytwarzania energii w komórkach mięśniowych oraz chroni je jednocześnie przed uszkodzeniami przez reaktywne formy tlenu. Mimo że wodór jest uważany za bezpieczny, a nadmiar jest po prostu usuwany z organizmu bez ryzyka skutków ubocznych, przed zastosowaniem terapii wodorowej warto skonsultować się z lekarzem i sprawdzić, czy nie ma przeciwwskazań.

REKLAMA





KOENZYM Q10
Niezastąpiona cząsteczka

AUTOR **JULIA CEMBER-OGORZAŁEK**

Gdybyś miał przyjmować tylko jeden suplement, wspomagający pracę organizmu, co byś wybrał? Być może magnez, niezbędny do prawidłowej pracy układu nerwowego i mięśniowego, albo też kwasy omega-3, dzięki którym mózg może rozwijać się prawidłowo, a proporcje między frakcjami cholesterolu są zachowane. I dobrze, bo to cenne substancje, ale my proponujemy dziś cząsteczkę, bez której nie da się żyć, bowiem uczestniczy ona w „karmieniu" każdej komórki twojego ciała. Koenzym Q10, znany wszystkim, którzy dbają o serce, skrywa przed nami jeszcze niejedną tajemnicę...

Fot. Corona Borealis

eprasa.pl 1c343eb5af

Koenzym Q10 to rozpuszczalna w tłuszczach cząsteczka, obecna w każdej błonie komórkowej i błonach tworzących organelle komórkowe. Chociaż często klasyfikuje się go jako substancję witaminopodobną, nie jest witaminą, ponieważ ludzki organizm jest w stanie sam go wytworzyć. W organizmie koenzym Q10 występuje w dwóch formach: utlenionej (ubichinon) i zredukowanej (ubichinol). Co ciekawe, tylko ubichinol jest formą aktywną antyoksydacyjnie, ale obie nieustannie przekształcają się w siebie nawzajem. We krwi krążącej u ludzi to ubichinol stanowi około 95% całkowitego stężenia koenzymu Q10.
Cząsteczka ta pełni podwójną rolę: gwaranta energii komórkowej (ATP) i głównego przeciwutleniacza. Koenzym Q10 jest bowiem niezbędnym składnikiem mitochondrialnego łańcucha oddechowego, w którym działa jako przenośnik elektronów, umożliwiając produkcję ATP, czyli podstawowego paliwa dla wszystkich komórek.
Z tego powodu, organy o najwyższym zapotrzebowaniu energetycznym, takie jak serce i mózg, są szczególnie wrażliwe na obniżenie stężenia koenzymu Q10. Jest on również najważniejszym rozpuszczalnym w lipidach antyoksydantem, wytwarzanym przez nasz organizm. Chroni lipoproteiny krążące (np. cholesterol LDL), błony komórkowe i inne struktury komórkowe (w tym lizosomy i peroksysomy) przed uszkodzeniami oksydacyjnymi, wywołanymi przez wolne rodniki. Ponadto ubichinol może regenerować utlenione formy witamin C i E, przywracając im w ten sposób właściwości antyoksydacyjne. Mimo że koenzym Q10 nie posiada zatwierdzenia amerykańskiej Agencji Żywności i Leków (FDA) i Europejskiej Agencji Leków (EMA) do leczenia jakichkolwiek schorzeń, jest łatwo dostępny jako suplement diety bez recepty i często zalecany przez lekarzy w celu wspomagania terapii. Jest to o tyle ważne, że w miarę starzenia się, zdolność organizmu do jego syntezy stopniowo maleje. Ten spadek często wiąże się ze zwiększonym ryzykiem wielu schorzeń, takich jak niewydolność serca, cukrzyca, fibromialgia czy choroby neurodegeneracyjne[1,2]. Skoro więc niedobór tak ważnej substancji powiązano z rozwojem chorób, to czy jego suplementacja może mieć działanie zapobiegawcze lub łagodzić objawy? Na to wskazują wyniki kolejnych badań. Spójrzmy zatem, w jaki sposób koenzym Q10 wspomaga nasz organizm.

Serce i układ krążenia

Prace nad suplementami, mającymi zmniejszyć ryzyko rozwoju niewydolności serca, pojawiają się regularnie, a wśród badanych substancji najwięcej uwagi poświęcono właśnie koenzymowi Q10.
Patofizjologia niewydolności serca obejmuje zaburzoną produkcję ATP i brak równowagi wapniowej, co prowadzi do stresu oksydacyjnego i uszkodzenia mitochondriów mięśnia sercowego. Koenzym Q10, działając jako transporter elektronów i przeciwutleniacz, wspomaga mitochondrialną produkcję ATP, pośrednio zwiększając

Ubichinol z suplementów diety podlega w dwunastnicy przekształceniu w ubichinon, a proces ten trwa około 90 minut. Najwyższe stężenie w osoczu osiąga zazwyczaj po około 6 godzinach od przyjęcia

kurczliwość mięśnia sercowego. Terapia wspomagająca koenzymem Q10 znacząco redukuje zatem śmiertelność z jakiejkolwiek przyczyny oraz zmniejsza liczbę hospitalizacji u pacjentów z niewydolnością serca do 2 lat od wdrożenia suplementacji. U ochotników zaobserwowano poprawę frakcji wyrzutowej lewej komory, obniżenie poziomu peptydów natriuretycznych oraz poprawę tolerancji wysiłku, a do tego badania sugerują, że ubichinon poprawia funkcję śródbłonka, czyli wewnętrznej wyściółki naczyń krwionośnych – to właśnie śródbłonek wydziela tlenek azotu, odpowiedzialny za rozkurcz naczyń krwionośnych i regulację ciśnienia krwi. Suplementacja koenzymem Q10 w połączeniu z selenem u starszych pacjentów wiązała się natomiast ze znaczącą redukcją ryzyka śmierci z przyczyn sercowo-naczyniowych[2,3].

Funkcje poznawcze

Zmniejszony przepływ krwi w mózgu jest jedną z przyczyn upośledzenia funkcji poznawczych w przebiegu niewydolności serca i wskutek starzenia się organizmu. Sugeruje to, że koenzym Q10, poprzez zwiększenie tego przepływu, może korzystnie wpływać na mózg i jego funkcje. Jedno z badań wykazało, że pacjenci z niewydolnością serca, u których poziom koenzymu Q10 był wyższy, wykazywali lepszy przepływ krwi w mózgu. Stwierdzono, że podwyższone ciśnienie krwi i podwyższona sztywność tętnic mogą przyczyniać się do pogorszenia funkcji poznawczych, pamięci i koncentracji. Tymczasem suplementacja koenzymem Q10 może ponadto obniżać skurczowe i rozkurczowe ciśnienie krwi u pacjentów z nadciśnieniem, co korzystnie wpływa na funkcje poznawcze i pracę centralnego układu nerwowego oraz zmniejszać nasilenie objawów chorób neurodegeneracyjnych[4].

Metabolizm węglowodanów

Choroby sercowo-naczyniowe są jednym z najpowszechniejszych i najcięższych powikłań cukrzycy, stanowiąc główną przyczynę zachorowalności i śmiertelności u diabetyków. Patogeneza tych powikłań, w tym miażdżycy i dysfunkcji śródbłonka, wiąże się ściśle z przewlekłym stanem zapalnym i nasileniem stresu oksydacyjnego, wynikającymi z wysokiego poziomu glukozy we krwi. Najnowsze badania wskazują też, że koenzym Q10 pośrednio zwiększa ekspresję SIRT1, czyli sirtuiny, odpowiedzialnej m.in. za łagodzenie właśnie stresu oksydacyjnego. Ponadto, w badaniach

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

eprasa.pl 1c343eb5af

na gryzoniach z cukrzycą udowodniono, że koenzym Q10 obniża poziom glukozy na czczo, a także stężenie trójglicerydów, cholesterolu całkowitego i cholesterolu LDL, jednocześnie podnosząc poziom cholesterolu HDL. Natomiast u myszy z kardiomiopatią cukrzycową, czyli uszkodzeniem mięśnia sercowego wskutek utrzymywania się wysokiego poziomu glukozy we krwi, koenzym Q10 zmniejszał przerost i zwłóknienie serca oraz łagodził dysfunkcję rozkurczową. Badania *in vitro* wykazały z kolei, że koenzym Q10 zmniejsza liczbę reaktywnych form tlenu w komórkach śródbłonka, powstałych wskutek stale wysokiego poziomu glukozy lub utlenionego cholesterolu LDL, jednocześnie zwiększając potencjał błon mitochondrialnych i ekspresję enzymu, odpowiedzialnego za wytwarzanie tlenku azotu. Zdaniem naukowców koenzym Q10 w znacznym stopniu obniża poziom glukozy we krwi, a to przekłada się nie tylko na mniejsze ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 i skuteczniejszą terapię tej choroby, ale też zmniejsza ryzyko powikłań sercowo-naczyniowych. Do tego korzystnie wpływa na funkcje śródbłonek naczyń krwionośnych u pacjentów z cukrzycą typu 2 i hiperlipidemią[2,5,6].

Przewlekłe zmęczenie i zespoły powirusowe

Zmęczenie jest powszechnym objawem wielu schorzeń lub ich następstwem, często związanym z dysfunkcją mitochondrialną. Zaobserwowano, że pacjenci z zespołem przewlekłego zmęczenia mają niższe stężenie koenzymu Q10 w osoczu w porównaniu ze zdrowymi osobami, a niski poziom koenzymu Q10 jest odwrotnie skorelowany z nasileniem zmęczenia. Badania dowiodły, że suplementacja koenzymem Q10 łagodzi zmęczenie, a efekt ten był zależny od dobowej dawki i czasu trwania leczenia. Zaobserwowano, że zarówno u zdrowych uczestników (w tym osób z łagodnym zmęczeniem), jak i pacjentów, cierpiących na choroby związane z wyczerpaniem, takie jak zespół przewlekłego zmęczenia, fibromialgia, niewydolność serca, otyłość, rak piersi poddawany chemioterapii, stwardnienie rozsiane (SM) oraz choroba Heinego-Medina (poliomyelitis), przyjmowanie koenzymu Q10 znacząco zmniejsza poczucie zmęczenia w porównaniu z grupami placebo. W przypadku zdrowych ochotników z łagodnym zmęczeniem, suplementacja ubichinolem zmniejsza zaś subiektywne poczucie znużenia i senności oraz poprawia motywację. Natomiast u pacjentów z fibromialgią, koenzym Q10 może przynieść ulgę w bólu i zmęczeniu, podobnie jak w przypadku osób zmagających się z tzw. zespołem przewlekłego COVID-u, chociaż potrzebne są dalsze badania na tym polu[7,8].



Badania wykazały, że suplementacja koenzymem Q10 znacząco obniża poziom glukozy i insuliny na czczo, a także stężenie HbA1c (hemoglobiny glikowanej), co zmniejsza nasilenie objawów insulinooporności. W badaniach dawki 100–200 mg koenzymu Q10 dziennie przynosiły największe korzyści w kwestii powyższych wskaźników glikemicznych

Płodność

Koenzym Q10 ma kluczowe znaczenie w reprodukcji, ponieważ komórki jajowe (oocyty) odznaczają się niezwykle wysokim zapotrzebowaniem na energię. Jako przeciwutleniacz, substancja ta chroni oocyty przed uszkodzeniami oksydacyjnymi i dysfunkcją mitochondrialną, związaną z wiekiem kobiety. Badania dowiodły, że suplementacja koenzymem Q10 u ochotniczek, poddawanych technikom wspomaganego rozrodu, może zwiększyć wskaźnik ciąż klinicznych. Koenzym Q10 może też poprawić stan kobiet z zespołem policystycznych jajników – dzieje się tak dzięki zdolności koenzymu Q10 to obniżenia poziomu glukozy i insuliny, a także regulowania poziomu testosteronu. Koenzym Q10 wspiera także funkcje rozrodcze mężczyzn, głównie poprzez zmniejszenie stresu oksydacyjnego, co chroni plemniki przed uszkodzeniami i poprawia ich ruchliwość, morfologię i integralność DNA. Badania wskazują, że regularna suplementacja koenzymem Q10 może zwiększać liczbę, ruchliwość i jakość plemników, poprawiając tym samym płodność mężczyzn[2,9].

Układ odpornościowy

Koenzym Q10 odgrywa ważną rolę w funkcjonowaniu lizosomów, organelli kluczowych dla odpowiedzi immunologicznej. Lizosomy są niezbędne do przetwarzania i prezentacji antygenów, fagocytozy i uwalniania cytokin. Utrzymanie kwaśnego środowiska lizosomu wymaga obecności ATP (dostarczanego głównie przez mitochondria, gdzie kluczową rolę pełni koenzym Q10). Sam koenzym Q10 jest również obecny w błonie lizosomalnej, gdzie działa jako nośnik elektronów i protonów,

Fot. Hoshi

eprasa.pl 1c343eb5af



Najważniejsze wsparcie dla serca

Koenzym Q10 jest substancją o fundamentalnym znaczeniu dla zdrowia serca. Pełni on bowiem kluczową rolę w procesach energetycznych i działa jako potężny antyoksydant. Badania naukowe od lat sugerowały związek między niskim poziomem koenzymu Q10 a schorzeniami serca, jednak dopiero dwa przełomowe, długoterminowe badania kliniczne dostarczyły mocnych dowodów na jego skuteczność w poprawie funkcji serca.

Pierwsze z nich koncentrowało się na pacjentach z przewlekłą niewydolnością serca, w szczególności tych z umiarkowaną lub ciężką postacią tego schorzenia. Było to największe na świecie badanie kontrolowane placebo z zastosowaniem koenzymu Q10 w niewydolności serca, w przeliczeniu na liczbę pacjentów i czas trwania. Ochotnicy przez 2 lata przyjmowali codziennie albo 300 mg koenzymu Q10 (w dawce 100 mg trzy razy dziennie), albo identycznie wyglądające kapsułki placebo. Celem było sprawdzenie, czy suplementacja koenzymem Q10 może poprawić rokowania pacjentów. Rezultaty badania były zaskakujące. Spójrzmy, co zaobserwowano:

- zmniejszenie liczby zgonów z przyczyn sercowo-naczyniowych o 43% w grupie przyjmującej koenzym Q10 w porównaniu z grupą placebo, suplementacja obniżyła również ryzyko śmierci ze wszystkich przyczyn o 42%,
- zmniejszenie częstości występowania ciężkich zdarzeń sercowych o 43%,
- obniżenie liczby nieplanowanych hospitalizacji z powodu zaostrzenia objawów w grupie otrzymującej koenzym Q10 (8% wobec 14% w grupie placebo).

Autorzy podsumowali te przełomowe wyniki, stwierdzając, że koenzym Q10 jest pierwszą substancją, która poprawiła przeżywalność pacjentów z przewlekłą niewydolnością serca od czasów inhibitorów konwertazy i beta-blokerów, dlatego powinien zostać dodany do standardowej terapii niewydolności serca. Ponadto, badanie wykazało, że koenzym Q10 ma znakomity profil bezpieczeństwa[11].

Drugie badanie dotyczyło wpływu połączonej suplementacji selenu i koenzymu Q10 na zdrowie starszych osób, skupiając się na poprawie funkcji serca i zmniejszeniu ryzyka zgonów sercowo-naczyniowych. Uczestniczyło w nim 443 zdrowych seniorów (mężczyzn i kobiet) w wieku 70–88 lat. Przyjmowali oni codziennie kombinację 200 mg koenzymu Q10 oraz 200 mikrogramów organicznych drożdży selenowych albo placebo. Okazało się, że wieloletnia kombinowana suplementacja może przynieść korzyści dla zdrowia serca w podeszłym wieku:

- odnotowano znaczącą redukcję śmiertelności z przyczyn sercowo-naczyniowych w grupie suplementowanej nawet o ponad 50%,
- w grupie badanej zaobserwowano wyraźne oznaki lepszego zdrowia serca,
- członkowie grupy placebo mieli znacząco wyższe poziomy NT-proBNP – substancji wytwarzanej w komorach serca, której wzrost wskazuje na zwiększony stres mięśnia sercowego i który jest markerem potencjalnej niewydolności serca. Jego niższe poziomy w grupie suplementowanej sugerują, że koenzym Q10 w połączeniu z selenem może zmniejszać obciążenie serca[12].

Ponadto, badanie wykazało, że u seniorów poprawiła się jakość życia, funkcja tarczycy i poziom energii. Nie ma więc wątpliwości: koenzym Q10 jest składnikiem niezbędnym dla zdrowia serca, a jego przyjmowanie to coś więcej niż suplementacja – być może pora zacząć postrzegać preparaty z ubichinolem jako terapię dodatkową?

Fot. Iuliia Metkalova

eprasa.pl 1c343eb5af



Gdzie znajdziemy koenzym Q10?

Koenzym Q10 powstaje przede wszystkim w naszym organizmie, w naturalnych procesach biochemicznych, ale może też pochodzić z diety lub suplementów. Największe stężenie tej substancji znajduje się m.in. w mięsie i podrobach, a następnie w nabiale, jajach olejach i roślinach strączkowych, a także rybach, nasionach i orzechach. Szacuje się jednak, że średnio dieta dostarcza jedynie 3–6 mg koenzymu Q10 dziennie, co jest ilością znacznie mniejszą niż zapotrzebowanie stwierdzone w badaniach klinicznych. Z pomocą przychodzą zatem suplementy diety. Jest tylko jedno ale: ze względu na ograniczone wchłanianie, kluczowy jest sposób dostarczania koenzymu Q10 do organizmu. To cząsteczka lipofilowa, czyli rozpuszczalna w tłuszczach, zatem jej wchłanianie wspomagają posiłki bogate w ten składnik. Pozostaje jeszcze jedna kwestia: ubichinon czy ubichinol? Choć ten drugi jest formą zredukowaną koenzymu Q10, która dominuje w krwiobiegu, twierdzenia o jego wyższości w suplementach nad prawidłowo sformułowanym ubichinonem są kwestionowane. Zarówno ubichinon, ja i ubichinol, przekształcają się w siebie nawzajem w organizmie. Najważniejsza jest zatem jakość i biodostępność preparatu końcowego, niezależnie od formy.
Suplementacja koenzymem Q10 jest bezpieczna.
W badaniach klinicznych dozowano go zakresie 100 do 300 mg/dzień, a za bezpieczną dawkę dzienną uznaje się nawet 1200 mg. Powinni go jednak unikać pacjenci z niedrożnością dróg żółciowych i poddawani chemioterapii, ponieważ dane na temat bezpieczeństwa jego stosowania w tych grupach uznano za niewystarczające. Diabetykom i osobom ze skłonnością do hipoglikemii zaleca się powiadomienie lekarza prowadzącego o zamiarze przyjmowania ubichinolu[1,2].

Najwięcej koenzymu Q10 ludzki organizm wytwarza w trzeciej dekadzie życia

pomagając utrzymać kwasowość wnętrza tej struktury. Wykazano, że stłumione wskutek starzenia się funkcje immunologicznej u myszy, które miały niedobór koenzymu Q10, można częściowo przywrócić podając tę substancję. W badaniu klinicznym, u osób zaszczepionych przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B, suplementacja koenzymem Q10 spowodowała znaczący wzrost poziomu przeciwciał w porównaniu z grupą, otrzymującą placebo. Suplementacja koenzymem Q10 u zdrowych ochotników skutkowała zaś znaczącym wzrostem poziomu limfocytów T oraz immunoglobuliny G. Ponadto dowiedziono, że przyjmowanie suplementów, zawierających koenzym Q10, przez 2–3 miesiące, obniża poziom markerów zapalnych[10].

Podsumowanie

Lista potencjalnych korzyści ze stosowania koenzymu Q10 jest dłuższa. Warto wymienić jeszcze łagodzenie bólu, związanego z leczeniem statynami i z migreną. W pierwszym przypadku, jako że statyny hamują własną syntezę koenzymu Q10 wewnątrz organizmu, suplementacja (100–600 mg/dzień) może wiązać się ze zmniejszeniem łagodnych do umiarkowanych bólów mięśni, będących działaniem niepożądanym terapii. Natomiast w przypadku migren, suplementacja dawkami 100 mg/dzień do 400 mg/dzień wykazała w badaniach redukcję nasilenia i częstości bólów głowy[2].
Czy zatem można odmówić koenzymowi Q10 miana najważniejszego suplementu? To prawdziwa wielozadaniowa cząsteczka, zdolna wspomóc organizm na wielu polach. Włączenie jej do codziennej rutyny, szczególnie w przypadku problemów sercowo-naczyniowych, zmęczenia, cukrzycy czy niepłodności, stanowi więc obiecującą i bezpieczną terapię wspomagającą, a przyjmowanie profilaktyczne może przyczynić się do wydłużenia życia mitochondriów, a tym samym – naszego życia. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7278738/
2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK531491/
3. https://bmccardiovascdisord.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12872-024-04232-z
4. https://www.mdpi.com/2072-6643/17/17/2896
5. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9358422/
6. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10959587/
7. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9449413/
8. https://www.meresearch.org.uk/mitochondrial-dysfunction-and-coq10-supplementation/
9. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7550497/
10. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8150987/
11. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25282031/
12. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22626835/

Fot. bit24

eprasa.pl 1c343eb5af



SIĘGNIJ PO CZARNY CZOSNEK

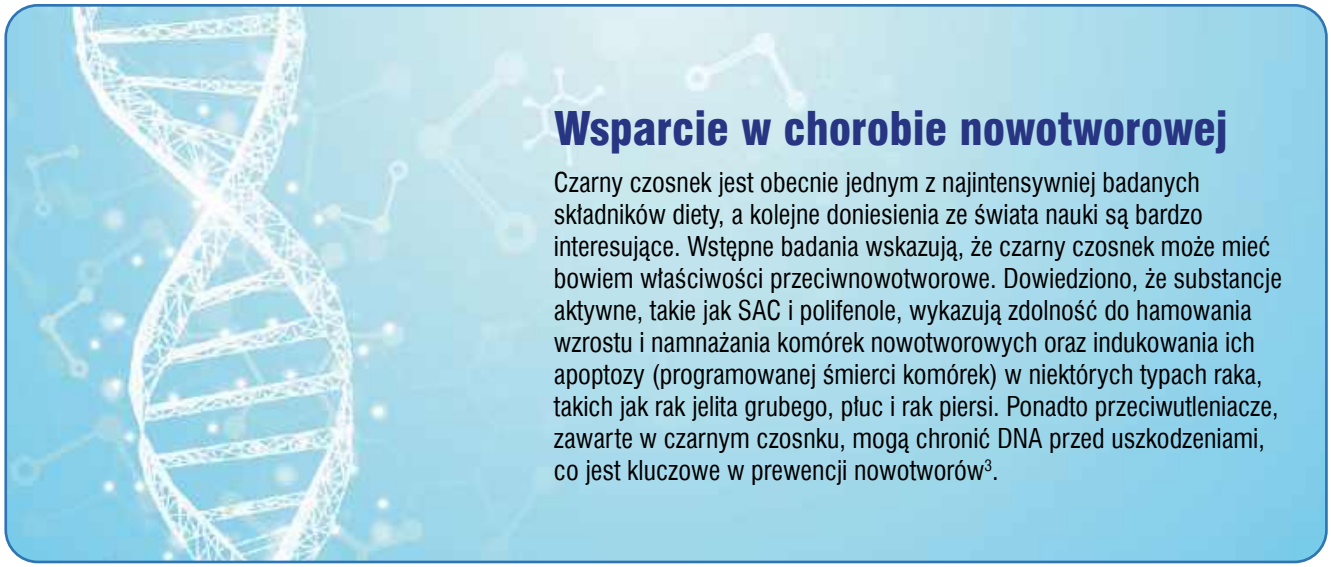
AUTOR **ZUZANNA SAWCZUK**

Czarny czosnek wytwarzany jest w wyniku fermentacji świeżego białego czosnku w specyficznych warunkach – w wysokiej temperaturze i wilgotności. Proces ten, trwający od kilku tygodni do kilku miesięcy, przekształca białe ząbki w czarne, miękkie i słodko-kwaśne, bardziej łagodne w smaku. Ale nie tylko o smak chodzi, prawdziwa magia dzieje się bowiem na poziomie chemicznym, czyniąc z czarnego czosnku składnik diety, o wielu wyjątkowych właściwościach zdrowotnych. Przyjrzyjmy się mu zatem bliżej.

Fot. pjjaruwan

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

eprasa.pl 1c343eb5af



Wsparcie w chorobie nowotworowej

Czarny czosnek jest obecnie jednym z najintensywniej badanych składników diety, a kolejne doniesienia ze świata nauki są bardzo interesujące. Wstępne badania wskazują, że czarny czosnek może mieć bowiem właściwości przeciwnowotworowe. Dowiedziono, że substancje aktywne, takie jak SAC i polifenole, wykazują zdolność do hamowania wzrostu i namnażania komórek nowotworowych oraz indukowania ich apoptozy (programowanej śmierci komórek) w niektórych typach raka, takich jak rak jelita grubego, płuc i rak piersi. Ponadto przeciwutleniacze, zawarte w czarnym czosnku, mogą chronić DNA przed uszkodzeniami, co jest kluczowe w prewencji nowotworów[3].

Czarny czosnek powstaje w wyniku kontrolowanej fermentacji w temperaturze 60–90°C i wilgotności 80–90% przez okres od 30 do 90 dni. Proces ten zmienia nie tylko jego wygląd, smak i konsystencję, ale także skład chemiczny. Fermentacja zwiększa bowiem zawartość przeciwutleniaczy, takich jak polifenole i flawonoidy, oraz prowadzi do powstania S-allilocysteiny (SAC), która jest bardziej stabilna i lepiej przyswajalna niż allicyna, obecna w świeżym czosnku i odpowiedzialna za jego prozdrowotne właściwości. SAC jest rozpuszczalną w wodzie substancją siarkową, która wykazuje m.in. silne właściwości antyoksydacyjne i przeciwzapalne, co czyni czarny czosnek wyjątkowym pod względem zdrowotnym. Dodatkowo, proces fermentacji łagodzi ostry zapach i smak surowego czosnku, co sprawia, że jest on bardziej akceptowalny dla osób unikających doprawiania potraw białym czosnkiem. Przyjrzyjmy się zatem jego właściwościom i wpływowi na poszczególne układy naszego ciała[1].

Ochrona przed stresem oksydacyjnym

Jedną z najważniejszych właściwości czarnego czosnku jest jego silne działanie antyoksydacyjne, czyli zdolność do unieszkodliwiania wolnych rodników tlenowych. Są one produktami ubocznymi procesów metabolicznych, mogą uszkadzać komórki i przyczyniać się do rozwoju chorób przewlekłych, takich jak nowotwory, choroby serca czy neurodegeneracyjne. Czarny czosnek zawiera wyższe stężenie przeciwutleniaczy w porównaniu z surowym czosnkiem, co jest wynikiem akumulacji polifenoli i SAC podczas fermentacji. Substancje te skutecznie neutralizują wolne rodniki, zmniejszając stres oksydacyjny. W praktyce oznacza to, że regularne spożywanie czarnego czosnku może wspierać ochronę organizmu przed uszkodzeniami komórkowymi i tym samym zapobiegać rozwojowi wielu chorób cywilizacyjnych, w których patogenezie biorą udział właśnie wolne rodniki tlenowe.

Co ważne, stres oksydacyjny, czyli stan, w którym organizm traci zdolność sprawnego unieszkodliwiania tych aktywnych form tlenu, może przyczyniać się do rozwoju stanów zapalnych, które nie dość, że są podłożem rozwoju chorób, to dodatkowo wikłają ich przebieg i same w sobie są szkodliwe dla organizmu oraz przyspieszają jego starzenie się. Czarny czosnek, działając antyoksydacyjnie, jednocześnie łagodzi stany zapalne i wycisza reakcję układu odpornościowego, a tym samym w pewnym stopniu zapobiega chorobom z autoagresji, w których przeciążony pracą, w tym zwalczaniem rozsianych stanów zapalnych, układ immunologiczny zaczyna błędnie rozpoznawać własne tkanki organizmu jako zagrożenie[1].

Zdrowe i silne serce

Czarny czosnek jest szczególnie ceniony za wspieranie układu sercowo-naczyniowego. Może on bowiem obniżać poziom złego cholesterolu LDL i trójglicerydów, jednocześnie zwiększając poziom dobrego cholesterolu HDL. Jest to kluczowe w zapobieganiu miażdżycy, która jest główną przyczyną zawałów serca i udarów. Z kolei substancje siarkowe, takie jak SAC, korzystnie wpływają na funkcje naczyń krwionośnych – badania wskazują, że czarny czosnek wspomaga rozkurcz naczyń krwionośnych, co obniża ciśnienie tętnicze i poprawia przepływ krwi. Dodatkowo, czarny czosnek wykazuje właściwości przeciwzakrzepowe, zmniejszając ryzyko zakrzepicy żył i udarów, które są konsekwencją zablokowania naczynia w mózgu przez właśnie wędrującą wraz z krwią skrzeplinę[2].

Odporność na medal

Czarny czosnek ma również właściwości immunomodulujące, czyli zdolność regulowania aktywności układu odpornościowego. Substancje bioaktywne, zawarte w czarnym czosnku, takie jak SAC i polifenole, mogą

Fot. Konstantin Yuganov pickup

eprasa.pl 1c343eb5af

bowiem wzmacniać odpowiedź immunologiczną poprzez stymulację wytwarzania komórek odpornościowych, takich jak makrofagi i limfocyty. Jest to szczególnie ważne w sezonie infekcji. Ponadto, jak już wspomniano, czarny czosnek wykazuje działanie przeciwzapalne, co może pomóc w łagodzeniu stanów zapalnych związanych nie tylko z chorobami autoimmunologicznymi, ale także przewlekłymi infekcjami. Czarny czosnek nie tylko zapobiega zatem infekcjom, ale także łagodzi ich przebieg i przyspiesza rekonwalescencję po chorobie. Nie bez znaczenia jest również to, że czarny czosnek działa antybakteryjnie i może hamować rozwój patogennych grzybów, takich jak odpowiedzialna za zakażenia przewodu pokarmowego i infekcje intymne *Candida albicans*, co wspomaga układ odpornościowy[1,2].

Cukry pod kontrolą

Czarny czosnek może również wspierać zdrowie metaboliczne, szczególnie w kontekście cukrzycy typu 2. Badania sugerują bowiem, że zawarte w nim substancje aktywne, poprawiają wrażliwość komórek naszego ciała na działanie insuliny i regulują poziom glukozy we krwi. A to właśnie insulinooporność, czyli stan, w którym receptory na komórkach stają się niewrażliwe na działanie wprowadzającej glukozę do komórek insuliny, leży u podstaw rozwoju cukrzycy typu 2 i zespołu metabolicznego. Obie te choroby są z kolei związane z poważnymi zaburzeniami w organizmie i przyczyniają się do rozwoju otyłości oraz zwiększają ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, a także chorób neurodegeneracyjnych[1].

Jak włączyć czarny czosnek do diety?

Produkt ten jest dostępny w różnych formach. Można kupić całe główki i spożywać ząbki lub rozsmarowywać je (są miękkie) na pieczywie. Dostępne są także gotowe pasty z czarnego czosnku. Jego łagodny smak sprawia, że można go dodawać do potraw, takich jak sosy, zupy czy pasty, bez obawy o intensywny zapach. Rynek oferuje również suplementy diety, zawierające ekstrakty z czarnego czosnku.

Osoby, stosujące jakiekolwiek leki, powinny jednak skonsultować się z lekarzem, przed włączeniem czarnego czosnku do diety, ponieważ zawarte w nim substancje aktywne mogą wchodzić w interakcję z lekami lub nasilać ich działanie[2].

BIBLIOGRAFIA

1. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34443625/
2. www.lifeextension.com/magazine/2024/7/how-aged-black-garlic-protects-the-heart
3. Park, C., et al. (2014). Induction of apoptosis by black garlic extracts in human colon cancer cells. Journal of Functional Foods, 10, 104–112.

REKLAMA





ZDROWE STARZENIE SIĘ na wyciągnięcie ręki

AUTOR **MARSHA MCCULLOCH**

Wiemy już, że nie znajdziemy magicznej fontanny młodości. Starość jest nieunikniona, ale dobra wiadomość jest taka, że nie musi być gorsza niż wcześniejsze lata. Choć nie znaleźliśmy recepty na nieśmiertelność, odkryliśmy, w jaki sposób wydłużyć życie i spowolnić starzenie się organizmu, a także zachować młodzieńczy wigor, dobre samopoczucie i sprawność na długie, długie lata. Jednym ze sposobów jest włączenie do diety odpowiednich składników pokarmowych.

Średni oczekiwany czas przeżycia na świecie to 73 lata. Często nie są to, niestety, lata przeżyte w zdrowiu. Badania dowodzą, że do 2050 roku aż 48% dorosłych Amerykanów w wieku 50 lat i starszych będzie cierpieć na co najmniej jedną chorobę przewlekłą. Europejskie szacunki są podobne. Dlaczego tak się dzieje?

Jednym ze zdefiniowanych przez naukowców problemów, z jakimi mierzy się starzejący się organizm człowieka, jest kumulacja uszkodzeń komórkowych. To właśnie one przyczyniają się do rozwoju chorób przewlekłych, które przyspieszają starzenie się organizmu i skracają nam życie. Dlatego od lat trwały intensywne badania, których celem było zidentyfikowanie składników diety opóźniających starzenie i zapobiegających tym schorzeniom, które działałyby na poziomie komórkowym i modulowały mechanizmy, odpowiedzialne za procesy starzenia. Poszukiwano także pokarmów, które wszechstronnie wspierałyby organizm i pomagały zachować sprawność oraz dobre samopoczucie psychiczne. Co odkryto? Otóż naukowcy dowiedli, że trzy składniki pokarmowe, tauryna, spermidyna i lit, sprzyjają zdrowemu starzeniu się i mogą wydłużać nasze życie. Co równie ważne, zapobiegają one rozwojowi chorób związanych z wiekiem i zmniejszają śmiertelność z jakiejkolwiek przyczyny. Przyjrzyjmy się każdemu z nich.

Tauryna

Mięso czerwone, mięso drobiowe, owoce morza, ryby, nabiał, jaja, glony morskie, rośliny strączkowe, orzechy

Tauryna jest najobficiej występującym wolnym aminokwasem w organizmie, uczestniczącym w wielu funkcjach biologicznych. Chociaż organizm może ją syntetyzować, dzieje się to w ograniczonym zakresie, dlatego odpowiednia podaż w diecie jest niezbędna do utrzymania optymalnego poziomu.

W badaniach na zwierzętach i liniach komórkowych wykazano, że tauryna wspiera funkcjonowanie mitochondriów, czyli organelli wytwarzających energię, poprawiając tym samym metabolizm energetyczny komórek, reguluje także ekspresję genów i utrzymuje porządek w komórkach oraz chroni je przed stresem oksydacyjnym, stanami zapalnymi i uszkodzeniami DNA. A wszystkie te działania zapobiegają przedwczesnemu starzeniu i pomagają utrzymać zdrowie na długie lata.

Niestety, stężenie tauryny we krwi ulega obniżeniu wraz z wiekiem – jedno z badań wykazało, że spadek ten może sięgać ponad 80% u osób starszych. Zatem utrzymanie odpowiedniego poziomu tauryny może być kluczem do zdrowego starzenia się. Zwłaszcza, że liczne badania wykazały korelację między wysokim poziomem tauryny we krwi a niższym ryzykiem wystąpienia wielu problemów zdrowotnych, związanych z wiekiem, w tym nadciśnienia tętniczego i cukrzycy typu 2. Za to międzynarodowe badanie populacyjne, obejmujące 24 populacje w 16 krajach, wykazało, że podwyższony

Fot. Stavros

eprasa.pl 1c343eb5af

poziom tauryny w moczu był powiązany ze zmniejszoną śmiertelnością z powodu choroby niedokrwiennej serca, a inne badanie obserwacyjne dowiodło, że wyższe spożycie tauryny przez osoby w średnim i starszym wieku wiąże się z utrzymaniem siły mięśni nóg. Badania kliniczne wykazały ponadto, że przyjmowanie tauryny zwiększa obronę antyoksydacyjną organizmu, pomaga zwalczać stres oksydacyjny, który jest jednym z ważnych czynników starzenia się, a ponadto reguluje poziom glukozy we krwi i poprawia profil lipidowy u osób z cukrzycą typu 2, obniża wysokie ciśnienie krwi, poprawia funkcję serca i klasę czynnościową u pacjentów z niewydolnością serca oraz ma korzystny wpływ na funkcje poznawcze, w tym zdolność oceny sytuacji i myślenie abstrakcyjne.

Spermidyna

Kiełki pszenicy, soja i jej przetwory, grzyby, sery dojrzewające, rośliny strączkowe, warzywa kapustne, mango, cytrusy.

Spermidyna to naturalnie występująca poliamina, obecna we wszystkich organizmach żywych, która odgrywa kluczową rolę w procesach komórkowych, takich jak wzrost, namnażanie i homeostaza. Jej spożycie wywiera na nasz organizm efekt podobny do tego, jaki uzyskujemy podczas postu – dochodzi do aktywacji autofagii, czyli procesu, w którym organizm „sprząta komórki" z nieprawidłowych metabolitów, patogenów i uszkodzonych organelli wewnątrzkomórkowych, co zapobiega przedwczesnej śmierci komórek, będącej jedną z głównych przyczyn starzenia się organizmu. Intensywność autofagii maleje wraz z wiekiem, podczas gdy starzenie się komórek, ich dysfunkcje i stan zapalny ulegają nasileniu. Może to mieć znaczący wpływ na zdrowie i zwiększać ryzyko chorób przewlekłych. Spermidyna pomaga również zmniejszyć stan zapalny i zapobiega uszkodzeniom oksydacyjnym.

Liczne badania łączą wyższe spożycie spermidyny z niższą śmiertelnością, obniżeniem ryzyka rozwoju chorób sercowo-naczyniowych i nadciśnienia oraz zaburzeń poznawczych, w tym demencji. Wykazano także, że spożycie spermidyny wydłuża medianę życia o 30% u muszek, o 15% u robaków doświadczalnych i o 10% u starych myszy. A badanie obserwacyjne, przeprowadzone z udziałem 24 tysięcy osób w latach 2003–2014 wykazało, że osoby spożywające najwięcej spermidyny miały o 30% niższe ryzyko zgonu z jakiejkolwiek przyczyny i o 32% niższe ryzyko zgonu z przyczyn sercowo-naczyniowych, w porównaniu z osobami spożywającymi najmniej spermidyny.

REKLAMA



Cenna chlorella

W dzisiejszym świecie, gdzie poszukiwanie naturalnych sposobów na poprawę zdrowia i wydłużenie życia staje się coraz bardziej popularne, spermidyna zyskuje na znaczeniu jako obiecujący związek bioaktywny, zapobiegający przedwczesnemu starzeniu się organizmu. Spermidyna jest obecna we wszystkich organizmach żywych i odgrywa kluczową rolę w procesach komórkowych. Szczególne zainteresowanie budzi jej pozyskiwanie z alg chlorella – mikroskopijnych, jednokomórkowych glonów wodnych, szeroko stosowanych w diecie, zwłaszcza w Japonii, gdzie miliony ludzi konsumują je codziennie. Chlorella, bogata w białka, witaminy, minerały i chlorofil, zawiera wysokie stężenia spermidyny (8 mg/kg), co czyni ją efektywnym, naturalnym źródłem tej substancji.
Spermidyna z chlorelli działa głównie poprzez indukcję autofagii – procesu samooczyszczenia komórek, w którym usuwane są z nich uszkodzone struktury wewnątrzkomórkowe i wspomaga regenerację. To kluczowy mechanizm przeciwstarzeniowy, w jaki wyposażyła nas natura.
Co zyskamy, sięgając po spermidynę z chlorelli?

- **Dłuższe i zdrowsze życie:** badania dowiodły, że im wyższe spożycie spermidyny, tym większa szansa na dożycie sędziwego wieku w dobrej kondycji.
- **Zdrowsze serce:** spermidyna obniża ciśnienie krwi, poprawia elastyczność naczyń krwionośnych i zmniejsza ryzyko poważnych chorób układu sercowo-naczyniowego.
- **Ochronę mózgu:** spermidyna działa neuroprotekcyjnie i zapobiega oraz hamuje postęp choroby Alzheimera i Parkinsona, poprawia także pamięć i koncentrację.
- **Odporność na infekcje:** spermidyna wspiera układ odpornościowy i przyspiesza rekonwalescencję po chorobie.
- **Pomoc w detoksykacji:** chlorella wiąże metale ciężkie i umożliwia ich sprawne usunięcie z organizmu.
- **Szybszą regenerację po wysiłku:** hamując stres oksydacyjny i stany zapalne, spermidyna pomaga w regeneracji mięśni po treningu.
- **Poprawę wyglądu:** spermidyna korzystnie wpływa na kondycję włosów i paznokci.

ŹRÓDŁA:

1. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6287690/
2. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7551956/

Ponadto, w trzymiesięcznym badaniu klinicznym pensjonariusze domów opieki długoterminowej z łagodną demencją zostali losowo przydzieleni do grup otrzymujących spermidynę, sześć razy w tygodniu, podczas śniadania, w różnych dawkach. Po trzech miesiącach grupa przyjmująca najwyższą dawkę odnotowała poprawę o ponad dwa punkty w teście, oceniającym zaburzenia pamięci i funkcji poznawczych, co oznaczało znacząca poprawę.

Lit

Woda mineralna, zboża i produkty zbożowe, orzechy i nasiona, ryby, owoce morza, nabiał, jaja.

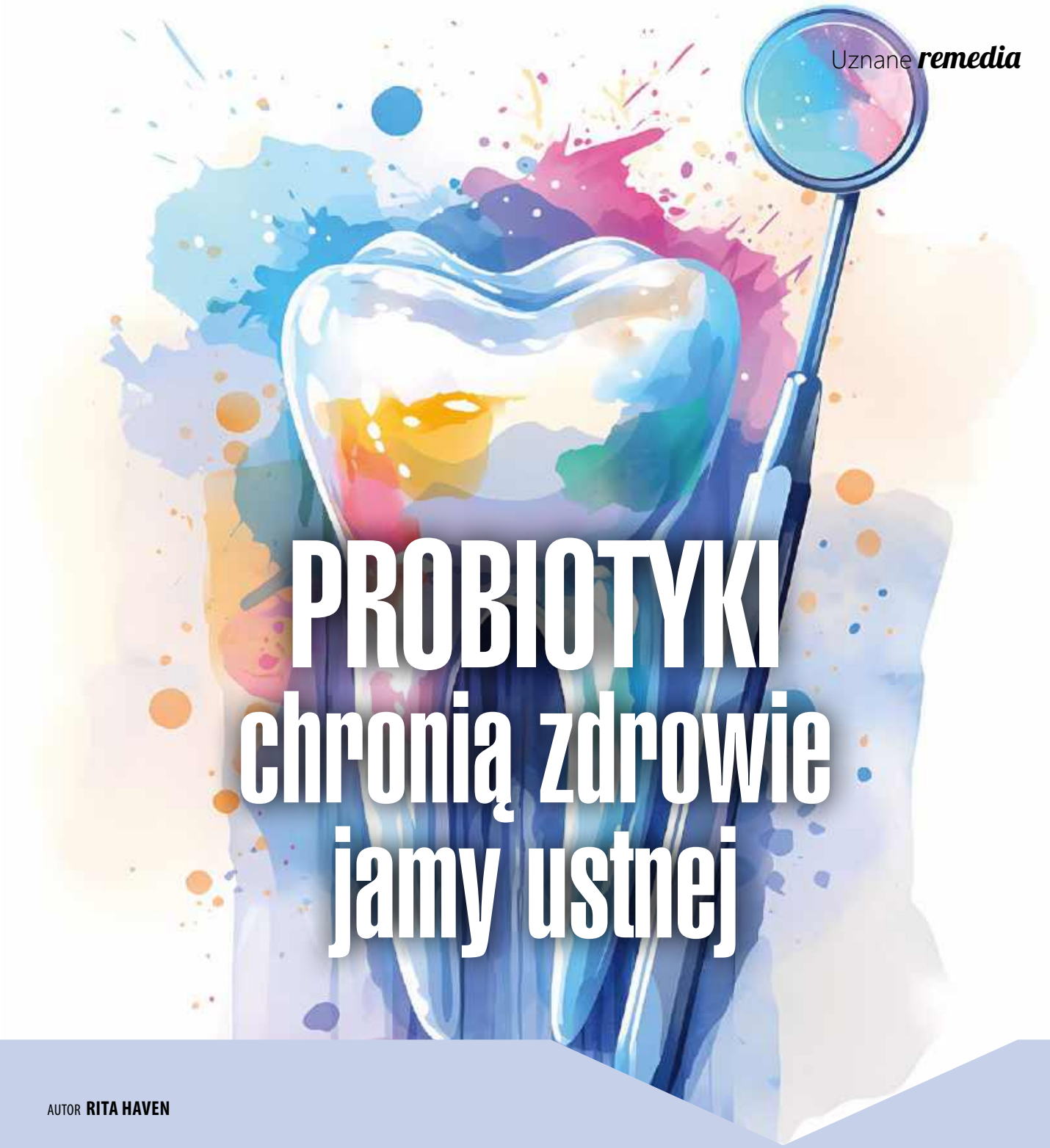
Lit to minerał, występujący w śladowych ilościach w niektórych naturalnych źródłach pokarmowych. Wiadomo, że wspomaga transport składników odżywczych w mózgu – odpowiada zwłaszcza za dostarczanie neuronom witaminy B12 i kwasu foliowego i pomaga zachować stabilność nastroju. Ponadto lit ma działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne.
Dowody z badań przedklinicznych sugerują, że lit hamuje aktywność jednego z enzymów, odpowiedzialnego za procesy starzenia się organizmu i skracanie telomerów – to zakończenia chromosomów, które skracają się wraz z wiekiem i niczym zegar obliczają czas życia komórki. Ponadto lit reguluje ekspresję genów, odpowiedzialnych za prawidłowe funkcjonowanie DNA i chroni przed starzeniem neuronów, związanym z chorobami neurodegeneracyjnymi.

Badania, przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych i Japonii wykazały, że spożywanie śladowych ilości litu w wodzie pitnej wiąże się ze zmniejszonym ryzykiem zgonu z jakiejkolwiek przyczyny, a w badaniach laboratoryjnych wydłuża życie organizmów nawet o 46%. Badania na zwierzętach sugerują również, że lit pomaga chronić funkcje mózgu poprzez kilka mechanizmów, w tym redukcję odkładania się blaszek beta-amyloidu.
Z kolei badanie kliniczne z udziałem 113 dorosłych z łagodnymi zaburzeniami funkcji poznawczych wykazało, że śladowa dawka litu, podawana codziennie przez 15 miesięcy, spowolniła utratę funkcji poznawczych u pacjentów z chorobą Alzheimera, podczas gdy u pacjentów z grupy placebo stan się pogorszył.
Naukowcy z ostrożnie zalecają osobom dorosłym suplementacje litem, ponieważ w większych ilościach jest on toksyczny. Dlatego bezpieczniej jest włączyć do diety jego naturalne źródła. ■

Konsultacja medyczna dr Gary Gonzales
Copyright 2023. All rights reserved.
Reprinted with exclusive permission of Life Extension ®
https://www.lifeextension.com/magazine/2025/6/nutrient-trio-healthy-aging

Fot. Tharindu
Fot. Jelena
Fot. alter_photo

eprasa.pl 1c343eb5af



PROBIOTYKI chronią zdrowie jamy ustnej

AUTOR **RITA HAVEN**

Higiena jamy ustnej to podstawa naszego zdrowia. Tradycyjne szczotkowanie zębów, nitkowanie i płukanie, może jednak nie wystarczyć, aby zapobiec pogorszeniu stanu dziąseł i zębów. Co zatem dołożyć do codziennej rutyny? Naukowcy odkryli, że w walce z chorobami przyzębia może nam pomóc szczególne szczepy bakterii probiotycznych. Dzięki nim możemy zahamować odkładanie płytki nazębnej, rozwój zapalenia dziąseł, zapobiegać krwawieniu dziąseł i powstawaniu kieszonek między dziąsłami a korzeniami zębów, które sprzyjają nie tylko próchnicy, ale także stanom zapalnym jamy ustnej. A dbając o zdrowie jamy ustnej chronimy się także przed schorzeniami ogólnoustrojowymi, które są konsekwencją problemów z dziąsłami i zębami. Bo zdrowie zaczyna się w jamie ustnej.

Fot. Izzain

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

eprasa.pl 1c343eb5af

Każdy rok przynosi nowe odkrycia naukowe, które rewolucjonizują dotychczasowe przekonania o skuteczności zabiegów profilaktycznym w ochronie naszego zdrowia. Nie inaczej jest z higieną jamy ustnej. Okazuje się bowiem, że samo szczotkowanie zębów, nitkowanie przestrzeni międzyzębowych i płukanie jamy ustnej preparatami bakteriobójczymi może być niewystarczające i nie uchroni nas przed próchnicą i chorobami przyzębia. Potrzebujemy jeszcze probiotyku, który zasiedlając jamę ustną, zbuduje w niej tarczę ochronną przed tymi problemami.
Wśród wielu probiotyków, naukowcy zidentyfikowali jeden szczególny, który pomaga niszczyć bakterie, wywołujące choroby jamy ustnej i stwarza środowisko sprzyjające namnażaniu fizjologicznej, a zatem zdrowej mikroflory jamy ustnej. Dzięki temu hamuje odkładanie się płytki nazębnej, stany zapalne i krwawienia dziąseł oraz zapobiega odsłanianiu korzeni zębów.

Zaburzenie równowagi

Jednym z głównych czynników rozwoju chorób zębów i dziąseł jest brak równowagi w mikroflorze jamy ustnej, co sprzyja namnażaniu się chorobotwórczych bakterii. Warto przy tym wiedzieć, że stan taki zagraża nie tylko naszemu uśmiechowi, ale także zdrowiu całego organizmu – utrata zębów i choroby dziąseł wiążą się z problemami zdrowotnymi, w tym chorobami układu krążenia, mózgu, nerek i kości.
Dlatego tak, jak dbamy o mikrobiotę jelit, stosując probiotyki, zwłaszcza po kuracji antybiotykowej i o mikrobiotę pochwy, która chroni kobiety przed infekcjami intymnymi, powinniśmy zadbać także o mikroflorę jamy ustnej. Badania wykazały bowiem, że probiotyki doustne poprawiają zdrowie dziąseł i zmniejszają czynniki ryzyka niebezpiecznych chorób przyzębia. A to z kolei przekłada się na znacznie niższe ryzyko wystąpienia wielu chorób ogólnoustrojowych.

Wpływ zdrowia jamy ustnej na cały organizm

Próchnica i choroby dziąseł należą do najczęstszych problemów zdrowotnych dorosłych Amerykanów i Europejczyków. 96% osób w wieku 65 lat i starszych ma ubytki w zębach stałych, a około 20% dorosłych w wieku 65 lat i starszych ma nieleczone ogniska próchnicy. Choroby przyzębia są jeszcze poważniejszym i potencjalnie niebezpiecznym problemem, zwłaszcza u osób starszych. Okazuje się, że ponad 70% osób w wieku 65 lat i starszych cierpi na zapalenie przyzębia, które obejmuje szereg schorzeń, od prostego zapalenia dziąseł (zapalenie dziąseł bez zniszczenia kości lub struktur zębowych) po agresywne zapalenie przyzębia, które może prowadzić do utraty kości, osłabienia więzadeł utrzymujących zęby w miejscu i ostatecznie do utraty zębów.
Konsekwencje chorób przyzębia są poważne i znacznie bardziej groźne niż próchnica zębów. I choć koszty leczenia stomatologicznego nie są małe, tak samo jak ceny protez, sama utrata zębów może prowadzić do poważnego niedożywienia, ponieważ żucie staje się coraz trudniejsze. Wiele osób może nie wiedzieć, że choroby przyzębia stanowią także poważne zagrożenie dla zdrowia całego organizmu. Chorobotwórcze bakterie, namnażające się w jamie ustnej, powiązano bowiem z:

- chorobą wieńcową i miażdżycą, ponieważ bakterie te uszkadzają wewnętrzną wyściółkę naczyń krwionośnych,
- nowotworami jamy ustnej i innych obszarów ciała, spowodowanymi przewlekłymi infekcjami i stanami zapalnymi,
- chorobą Alzheimera i innymi formami demencji, wynikającymi ze zmian zapalnych. U dorosłych z chorobami przyzębia dochodzi do zwiększonego gromadzenia się beta-amyloidu niszczącego komórki nerwowe,
- chorobami płuc, w tym zapaleniem płuc i przewlekłą obturacyjną chorobą płuc (POChP),
- niealkoholową stłuszczeniową chorobą wątroby (NAFLD) i wirusowym zapaleniem wątroby,
- chorobami nerek, w tym niewydolnością nerek.

Podstawowa przyczyna chorób dziąseł

Jak coś tak pozornie prostego, jak choroba dziąseł, może mieć tak drastyczne skutki dla zdrowia całego organizmu? Odpowiedź sprowadza się do jednej z podstawowych przyczyn chorób dziąseł, którą jest nadmierny wzrost organizmów chorobotwórczych w jamie ustnej. Powoduje to podwójne zagrożenie infekcją i stanem zapalnym, które wzajemnie się napędzają w błędnym kole i mogą mieć katastrofalne skutki dla wielu układów organizmu. Obecny u każdego mikrobiom jamy ustnej to złożony zespół współdziałających ze sobą populacji mikroorganizmów, które w stanie zdrowej równowagi wspierają i chronią delikatne błony śluzowe, a także powierzchnie samych zębów. Zmiany w społeczności mikroorganizmów prowadzą zatem do szeregu problemów, od próchnicy zębów, spowodowanej nadmierną produkcją kwasów przez bakterie próchnicze, po choroby dziąseł, które przyczyniają się do utraty zębów i chorób układowych.

Probiotyki doustne w chorobach dziąseł

Zła higiena jamy ustnej sprawia, że organizm staje się podatny na zaburzenia równowagi mikrobiologicznej w jamie ustnej, co prowadzi do powstawania płytki nazębnej, stanów zapalnych, a ostatecznie do chorób dziąseł i utraty zębów. W miarę postępu chorób dziąseł, większa się ryzyko rozwoju chorób serca, mózgu, płuc, nerek i kości. Można jednak przywrócić równowagę populacji mikroorganizmów w jamie ustnej dzięki zastosowaniu nowego szczepu bakterii probiotycznych *Streptococcus salivarius* BLIS M18.
Badania pokazują, że regularna suplementacja *S. salivarius* BLIS M18 powoduje znaczną poprawę stanu zdrowia jamy ustnej i dziąseł. Dodatek drugiego organizmu probiotycznego, *Bacillus coagulans* GBI-30, zapewnia dodatkowe wsparcie w walce z bakteriami, odpowiedzialnymi za rozwój próchnicy. Zdrowie jamy ustnej to znacznie więcej niż kwestia kosmetyczna. Aby zachować zdrowe zęby, dziąsła i ogólny stan zdrowia organizmu, warto zatem włączyć do codziennej diety suplement, zawierający te silnie działające, korzystne organizmy probiotyczne.

eprasa.pl 1c343eb5af



Zmiany w społeczności mikroorganizmów jamy ustnej prowadzą do szeregu problemów, od próchnicy zębów, spowodowanej nadmierną produkcją kwasów przez bakterie próchnicze, po choroby dziąseł, które przyczyniają się do utraty zębów i chorób układowych

Zasada działania wszystkich probiotyków jest prosta: zastąpienie niebezpiecznych organizmów tymi, które bezpośrednio lub pośrednio przyczyniają się do zdrowia człowieka. Efektem końcowym powinno być zmniejszenie populacji „złych bakterii" i stworzenie środowiska, sprzyjającego rozwojowi fizjologicznej, zdrowej mikrobioty.

Poznaj swoich obrońców

Szczep *S. salivarius* BLIS M18 jest jednym z tych korzystnych, wchodzących w skład zdrowej mikrobioty jamy ustnej. dobrych. Konkuruje on z niebezpiecznymi bakteriami, które powodują lub pogłębiają choroby przyzębia, a także wykazuje działanie zapobiegające i wspomaga leczenie zapalenia dziąseł i przyzębia. W jaki sposób?

Po pierwsze, *S. salivarius* wytwarza enzymy, które pomagają rozkładać płytkę nazębną, stanowiącą poważne zagrożenie dla zdrowia zębów i dziąseł. Płytka nazębna to lepka warstwa bakterii, która tworzy się na zębach i jest główną przyczyną próchnicy i chorób dziąseł. Kiedy płytka nazębna twardnieje, przekształca się w kamień nazębny, zmineralizowaną substancję o chropowatej powierzchni, która może stać się siedliskiem jeszcze bardziej niebezpiecznych mikroorganizmów.

Po drugie, *S. salivarius* neutralizuje kwasy, utrzymując zdrowy poziom pH w jamie ustnej – zbyt niski poziom pH powoduje demineralizację zębów, co stwarza środowisko sprzyjające rozwojowi szkodliwych bakterii i próchnicy.

W przeciwieństwie do wielu innych preparatów probiotycznych, *S. salivarius* jest w stanie kolonizować jamę ustną i dziąsła, a nie tylko pozostawać w nich do momentu całkowitego przełknięcia zastosowanej dawki. Po utworzeniu kolonii w jamie ustnej, *S. salivarius* konkuruje ze szkodliwymi bakteriami, powodującymi próchnicę zębów i choroby przyzębia, zmniejszając ich względną liczebność. Osiąga to dzięki zdolności do wydzielania substancji hamujących podobnych do bakteriocyn (niszczą bakterie niczym antybiotyki), znanych jako lantybiotyki. Technicznie rzecz biorąc, lantybiotyki są substancjami przeciwbakteryjnymi, wytwarzanymi przez bakterie, które zabijają konkurencyjne organizmy, ale można je traktować jako broń, której bakterie używają do powstrzymywania rozwoju szkodliwych organizmów.

I chociaż S. *salivarius* jest powszechną bakterią, występującą w jamie ustnej, bardziej korzystne szczepy, wytwarzające bakteriocyny, występują tylko u około 2% osób.

Jedno z badań wykazało, że oprócz hamowania wzrostu niebezpiecznych bakterii, *S. salivarius* BLIS M18 może również obniżać poziom cytokin zapalnych, związanych z zapaleniem dziąseł i przyzębia. Jest to ważna cecha, pozwalająca przerwać cykl infekcja-zapalenie-infekcja, który przyspiesza rozwój chorób dziąseł i zagraża reszcie organizmu. Kiedy naukowcy dowiedzieli się, że probiotyki doustne mają tak korzystne działanie antybakteryjne w badaniach laboratoryjnych i przedklinicznych, byli gotowi do przetestowania ich działania w rzeczywistych warunkach. Przeprowadzono już szereg badań z udziałem ochotników, których wyniki wskazują na pozytywny wpływ na zdrowie regularnego stosowania suplementów, zawierających probiotyki doustne.

Pod lupą naukowców

Przeprowadzono także randomizowane, kontrolowane badanie kliniczne w celu określenia wpływu *S. salivarius* BLIS M18 na szereg najważniejszych parametrów klinicznych zdrowia przyzębia, w tym wskaźnik płytki nazębnej (skala od 0 do 3, od braku płytki nazębnej do obfitej obecności miękkiej substancji w kieszonce dziąsłowej), wskaźnik dziąsłowy (skala

Fot. Ponchita

eprasa.pl 1c343eb5af



Konsekwencje chorób przyzębia są poważne i znacznie bardziej groźne niż próchnica zębów. Sama utrata zębów może prowadzić do poważnego niedożywienia, ponieważ życie staje się coraz trudniejsze. Chorobotwórcze bakterie, namnażające się w jamie ustnej powiązano także z chorobą wieńcową i miażdżycą, nowotworami jamy ustnej i innych obszarów ciała, chorobą Alzheimera i innymi formami demencji, chorobami płuc, w tym zapaleniem płuc i przewlekłą obturacyjną chorobą płuc (POChP), a także niealkoholową stłuszczeniową chorobą wątroby (NAFLD) i wirusowym zapaleniem wątroby oraz chorobami nerek

od 0 do 3, od normalnego stanu dziąseł do ciężkiego stanu zapalnego z wyraźnym zaczerwienieniem i obrzękiem, w tym owrzodzeniem i skłonnością do samoistnego krwawienia), wskaźnik krwawienia z dziąseł (skala od 0 do 5, oceniająca skłonność dziąseł do krwawienia podczas badania sondą, od dziąseł o zdrowym wyglądzie bez krwawienia podczas badania sondą, do samoistnego krwawienia, zmiany koloru i wyraźnego obrzęku) i głębokość kieszonki dziąsłowej (głębokość, na jaką sonda stomatologiczna może sięgnąć między wewnętrzną krawędzią dziąsła a korzeniem zęba. Im większa głębokość kieszonki, tym poważniejsze objawy choroby przyzębia). W badaniu wzięli udział pacjenci płci męskiej i żeńskiej z umiarkowanym i ciężkim zapaleniem dziąseł (wynik 2 lub 3 w skali indeksu dziąseł) oraz umiarkowanym zapaleniem przyzębia (głębokość kieszonki przyzębnej do 6 mm). W celu optymalizacji stanu zdrowia przyzębia, uczestników badania poddano wstępnie dokładnemu czyszczeniu i skrobaniu zębów w celu usunięcia płytki nazębnej i kamienia nazębnego. Po pierwszej wizycie połowa badanych otrzymała pastylki zawierające *S. salivarius* BLIS M18, podczas gdy druga połowa nie otrzymała żadnego leczenia, pełniąc rolę grupy kontrolnej. Badani przyjmowali pastylki codziennie przez 30 dni, ale naukowcy obserwowali ich przez łącznie 60 dni, aby ustalić, czy suplement będzie nadal wywierał korzystny wpływ po zaprzestaniu jego przyjmowania. We wszystkich czterech mierzonych parametrach, grupa otrzymująca suplement wykazała poprawę w stosunku do grupy kontrolnej po 30 dniach, z utrzymującymi się korzyściami nawet po 60 dniach.

- Wskaźnik płytki nazębnej zmniejszył się o 44% w 30. dniu i o 37% w 60. dniu.
- Wskaźnik zapalenia dziąseł zmniejszył się o 42% w ciągu 30 dni i o 35% w ciągu 60 dni.
- Wskaźnik krwawienia z dziąseł zmniejszył się o 53% w 30. dniu i o 51% w 60. dniu.
- Głębokość kieszonki dziąsłowej zmniejszyła się o 20% w ciągu 30 dni i o 22% w ciągu 60 dni.

Badanie to wykazało zdolność probiotycznych pastylek do znaczącej poprawy wszystkich czterech powszechnie stosowanych wskaźników oceny zdrowia przyzębia. Zdolność *S. salivarius* BLIS M18 do kolonizacji jamy ustnej przyczyniła się do utrzymania korzyści nawet po zakończeniu okresu suplementacji.

Dlatego pojawienie się probiotyków doustnych, które utrzymują i poprawiają zdrowie mikroflory jamy ustnej, stanowi prawdziwy przełom w opiece medycznej i stomatologicznej. Nie należy jednak rezygnować z intensywnego czyszczenia jamy ustnej szczoteczką i nitką oraz płukania płynami bakteriobójczymi, ale kontynuować dotychczasową higienę – same probiotyki to zbyt mało, by utrzymać zdrowie jamy ustnej.

Zidentyfikowano jednocześnie inną bakterię, która zapewnia dodatkowe wsparcie dla zdrowia jamy ustnej – badania wykazały, że szczep probiotyczny, *Bacillus coagulans*, hamuje wzrost bakterii *Streptococcus mutans*, które przyczyniają się do powstawania próchnicy. *B. coagulans* pomaga bowiem zwiększyć naturalną odporność organizmu na organizmy chorobotwórcze poprzez wzmocnienie układu odpornościowego i zmniejszenie produkcji cytokin zapalnych, które sprzyjają reakcji zapalnej. ■

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

Konsultacja naukowa dr Heidi Yanoti

www.lifeextension.com/magazine/2016/1/innovative-solution-for-oral-health

BIBLIOGRAFIA

Benef Microbes. 2018 Jun 15;9(4):585-592.

Fot. sdecoret

eprasa.pl 1c343eb5af

BIOLOGICZNE LECZENIE W STOMATOLOGII – dlaczego jama ustna jest tak ważna?

W HOLISTICSMILE WIERZYMY, ŻE ZDROWA JAMA USTNA TO PODSTAWA ZDROWIA CAŁEGO ORGANIZMU.

Stomatologia biologiczna (holistyczna) patrzy szerzej – nie tylko na pojedynczy ząb, ale na jego związek z układem odpornościowym, sercem, jelitami, a nawet z naszym samopoczuciem.

Dlaczego jama ustna jest tak ważna?

Jama ustna to nie tylko uśmiech. To początek układu pokarmowego i miejsce, z którego bakterie czy stany zapalne mogą wpływać na cały organizm. Nieleczone choroby dziąseł czy zębów mogą zwiększać ryzyko:

- chorób serca,
- problemów trawiennych,
- obniżenia odporności,
- przewlekłego zmęczenia i bólów głowy.

Dbając o jamę ustną, dbasz o swoje zdrowie, energię i dobre samopoczucie.

Nasza misja

W HolisticSmile łączymy nowoczesną stomatologię z holistycznym podejściem do zdrowia. Leczymy nie tylko zęby – pomagamy odzyskać równowagę w całym organizmie, leczymy człowieka, jako całość. Każde z rozwiązań, które stosujemy, wynika z biologicznego podejścia do pacjenta – wybieramy metody bezpieczne, naturalne i wspierające zdrowie całego organizmu.

Co wyróżnia biologiczne leczenie?

Bezpieczne materiały – wybieramy rozwiązania biokompatybilne, które nie obciążają organizmu (bez rtęci i toksyn).

- Minimalna ingerencja – leczymy tak, by zachować jak najwięcej naturalnych tkanek zęba.
- Całościowe podejście – bierzemy pod uwagę wpływ diety, stresu, snu czy oddychania na zdrowie jamy ustnej.
- Bezpieczne procedury – np. specjalne usuwanie starych wypełnień amalgamatowych, aby nie narażać pacjenta na kontakt z metalami ciężkimi.
- Współpraca z innymi specjalistami – jeśli to potrzebne, łączymy siły z dietetykiem, laryngologiem, osteopatą czy psychologiem.

Co nas wyróżnia – i dlaczego to biologiczne podejście?

Ceramiczne implanty Jako jedna z nielicznych klinik w Polsce pracujemy na ceramicznych implantach . Implanty ceramiczne są w pełni biokompatybilne, nie uwalniają metali i są neutralne dla organizmu. To biologiczne podejście, ponieważ wybieramy rozwiązanie, które nie obciąża całego ciała i wspiera zdrowe gojenie tkanek.



dr n. med. Joanna Śmieszek-Wilczewska, Specjalista chirurg stomatolog

Międzynarodowe doświadczenie i uznanie Dr n. med. Joanna Śmieszek-Wilczewska od 2020 roku pełni funkcję wiceprezydenta w Academy for Biological Innovations in Surgery (ABIS) i współpracuje z Uniwersytetem im. Goethego we Frankfurcie. Wprowadzamy do praktyki najnowsze światowe rozwiązania, które łączą nowoczesną stomatologię z troską o cały organizm.

Fibryna bogatopłytkowa A-PRF i I-PRF Stosujemy fibrynę bogatopłytkową – naturalny biomateriał, pozyskiwany z krwi pacjenta, bogaty w czynniki wzrostu. Przyspiesza on gojenie, zmniejsza ból i wspiera odbudowę kości i tkanek. Korzystamy z naturalnych zasobów organizmu pacjenta, aby wspomóc regenerację w zgodzie z naturą.

Guided Biofilm Therapy (GBT) firmy EMS Podczas higienizacji stosujemy protokoły GBT – najnowocześniejszą metodę usuwania biofilmu i kamienia. Metoda jest delikatna, skuteczna i bezpieczna dla dziąseł, szkliwa i implantów. Zamiast inwazyjnych metod skupiamy się na naturalnym zachowaniu równowagi mikrobiomu i ochronie tkanek.

ProBoneBiotic – wsparcie regeneracji po zabiegach Tylko w naszej klinice dostępny jest ProBoneBiotic – probiotyk wspierający mikrobiom i proces gojenia po zabiegach. Wspieramy naturalną równowagę organizmu, pomagając mu szybciej wrócić do zdrowia – to istota biologicznego podejścia.

HolisticSmile HWS by Joanna Śmieszek-Wilczewska

HOLISTICSMILE
ul. Lelewela 1/1, 44-100 Gliwice
www.holisticsmile.pl
kontakt@holisticsmile.pl
tel.: 606 410 639, 797 818 542

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

eprasa.pl 1c343eb5af



Lactobacillus crispatus – strażnik jamy ustnej

Jama ustna stanowi unikalne środowisko mikrobiologiczne, w którym równowaga między korzystnymi a patogennymi bakteriami odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu zdrowia zębów i tkanek przyzębia. Choroby przyzębia, takie jak zapalenie dziąseł (gingivitis) i paradontoza (periodontitis), to przewlekłe stany zapalne, wywołane głównie przez dysbiozę mikrobiomu jamy ustnej – nadmierny rozrost patogenów, takich jak *Porphyromonas gingivalis, Fusobacterium nucleatum czy Prevotella intermedia*. Te mikroorganizmy tworzą biofilmy na powierzchni zębów, prowadząc do destrukcji tkanek podtrzymujących zęby, chorób przyzębia i potencjalnie do utraty zębów. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), choroby przyzębia dotykają ponad 50% dorosłych na świecie, stanowiąc bardzo poważny problem zdrowotny. W obliczu rosnącej oporności na antybiotyki i ograniczeń tradycyjnych metod leczenia, coraz większą uwagę zwraca się na probiotyki – mikroorganizmy korzystne dla zdrowia gospodarza.

Wśród nich wyróżnia się *Lactobacillus crispatus*, Gram-dodatnia bakteria kwasu mlekowego, tradycyjnie kojarzona z mikrobiomem pochwy, ale obecna także w jamie ustnej. W jaki sposób bakteria ta pomaga nam utrzymać zdrowie jamy ustnej?

- **zdolność do adherencji** – czyli przylegania do powierzchni błon śluzowych i zębów, umożliwia kolonizowanie jamy ustnej. Badania *in vitro* wykazały, że szczepy *L. crispatus* silnie przylegają do komórek nabłonka jamy ustnej, a także do powierzchni języka i policzka, co pozwala im konkurować z patogenami o miejsce w biofilmie.
- **konkurencja przestrzenna** – sama obecność kolonii *L. crispatus* uniemożliwia kolonizację jamy ustnej przez szkodliwe bakterie, stabilizując ekosystem mikrobiologiczny.
- **metabolity o działaniu antybakteryjnym** – takie jak kwas mlekowy, obniżają pH środowiska jamy ustnej, tworząc warunki niekorzystne dla wzrostu beztlenowych patogenów, które preferują środowisko obojętne lub zasadowe. Z kolei nadtlenek wodoru, wydzielany przez tę bakterię, to silny środek utleniający, hamujący namnażanie patogenów, odpowiedzialnych za rozwój zapalenia przyzębia i dziąseł.
- **modulacja odpowiedzi immunologicznej gospodarza** – *L. crispatus* stymuluje produkcję przeciwzapalnych cytokin i zmniejsza ekspresję prozapalnych mediatorów w tkankach przyzębia. Prowadzi to do zahamowania stanu zapalnego, co jest szczególnie istotne w początkowych stadiach chorób przyzębia, gdzie nadmierna reakcja immunologiczna pogłębia destrukcję tkanek. Ponadto, poprzez interakcje ze specyficznymi receptorami na komórkach nabłonka dziąsłowego, bakteria ta wzmacnia barierę ochronną jamy ustnej, zapobiegając przenikaniu patogenów do głębszych tkanek.

Źrodło:
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10582226/

Fot. Chingiz

eprasa.pl 1c343eb5af

Jak nowoczesna diagnostyka 3D w HolisticSmile pozwala odkrywać ukryte przyczyny chorób ogólnoustrojowych

WIEDZA Z GHANAATI EDUCATION W PRAKTYCE KLINICZNEJ

Dr n. med. Joanna Śmieszek-Wilczewska, właścicielka kliniki HolisticSmile, wykorzystuje w swojej codziennej praktyce wiedzę zdobytą w programie edukacyjnym Prof. Shahrama Ghanaatiego – Ghanaati Education. Program ten łączy najnowsze badania naukowe z praktycznymi rekomendacjami w dziedzinie chirurgii biologicznej, stomatologii i implantologii, w tym z diagnostyką w oparciu o obrazowanie CBCT/CT oraz analizę struktur kostnych szczęki i twarzy w technologii 3D.

Czym są kawitacje i dlaczego mają znaczenie?

Jednym z kluczowych pojęć, które dr n. med. Joanna Śmieszek-Wilczewska włączyła do swojej praktyki klinicznej, jest koncepcja „cavitations" – czyli kawitacji w kości szczękowej. Kawitacje to obszary nieprawidłowego gojenia się kości po ekstrakcjach zębów, urazach lub stanach zapalnych. Choć często niewidoczne w standardowych badaniach radiologicznych, mogą stanowić ukryte ogniska zapalne, które oddziałują nie tylko lokalnie, ale również systemowo na cały organizm.
Dzięki zaawansowanej diagnostyce 3D i doświadczeniu zdobytemu w ramach Ghanaati Education, dr n. med. Joanna Śmieszek-Wilczewska potrafi analizować tomografię CBCT w taki sposób, aby rozpoznać zmiany o charakterze kawitacyjnym, a następnie określić ich potencjalny wpływ na zdrowie ogólne pacjenta.

Nowy wymiar diagnostyki w stomatologii biologicznej

W HolisticSmile diagnostyka 3D przestaje być jedynie narzędziem obrazowania struktur anatomicznych. Dzięki integracji wiedzy z zakresu biologicznej chirurgii, regeneracji tkanek i patofizjologii procesów zapalnych, możliwe jest stworzenie pełnego obrazu stanu zdrowia pacjenta — nie tylko w obrębie jamy ustnej, ale również w kontekście całego organizmu. Podejście to pozwala na:

- wczesne wykrywanie przewlekłych stanów zapalnych,
- identyfikację ukrytych ognisk infekcji,
- zrozumienie ich potencjalnych skutków systemowych,
- planowanie leczenia regeneracyjnego w sposób bezpieczny i spersonalizowany.

Holistyczna stomatologia przyszłości

Jak podkreśla dr n. med. Joanna Śmieszek-Wilczewska, połączenie precyzyjnej technologii obrazowania 3D z wiedzą biologiczną i chirurgiczną zdobytą u profesora Ghanaatiego otwiera nową erę w diagnostyce stomatologicznej.
To podejście holistyczne, w którym każdy obraz tomograficzny staje się źródłem informacji o ogólnym stanie zdrowia pacjenta, a nie tylko o kondycji jego zębów.

REKLAMA

ZDROWA JAMA USTNA TO PODSTAWA ZDROWIA CAŁEGO ORGANIZMU

„Wzmocnij biofilm w jamie ustnej i zrób coś dobrego dla swojego ogólnego zdrowia"

ProBoneBiotik to zaawansowany technologicznie, unikalny na skalę światową suplement probiotyczny o smaku miętowym, zapewniający świeży oddech. Każda pękająca kuleczka, która rozpuszcza się i wchłania w jamie ustnej dostarcza ukierunkowane mikroorganizmy regeneracyjne, działa przeciwzapalnie, stanowi dodatkową podstawową dawkę witaminy D3 + K2 i jest odpowiednia zarówno dla dorosłych, jak i dla dzieci.
Zaleca się stosowanie **ProBoneBiotik** po zabiegach stomatologicznych, zabiegach chirurgicznych i jako alternatywę dla antybiotyków.
ProBoneBiotik:

- wspomaga gojenie ran w jamie ustnej
- zmniejsza stany zapalne dziąseł
- redukuje płytkę nazębną
- chroni przed próchnicą
- przywraca równowagę mikrobiomu jamy ustnej



Nie szukaj w aptekach!

Produkt jest dostępny wyłącznie w naszej klinice.
Można go także zamówić na stronie: www.holisticsmile.pl

eprasa.pl 1c343eb5af



ZDROWIE ma kolor zielony

Gdy za oknem biało, w twojej kuchni może być zielono, i warto, aby tak było. A jeśli zielono, to zdrowo. Choć na nowalijki trzeba jeszcze poczekać, są sposoby na to, by zimową dietę wzbogacić o źródła chlorofilu, naturalnego zielonego barwnika, którego wartość dla naszego zdrowia, zarówno fizycznego, jak i psychicznego, jest nie do przecenienia.

TEKST **ZUZANNA SAWCZUK**

Zimą zmieniają się nasze nawyki żywieniowe. Dzieje się tak przede wszystkim dlatego, że zmienia się podaż produktów w sklepach – coraz mniej jest rodzimych warzyw i owoców, za to pojawiają się ich importowane i egzotyczne odpowiedniki. Zamiast pachnących pomidorów mamy szklarniowe, które smakują podobnie i są równie zdrowe, ale dla wielu z nas to nie to samo, co warzywa grzejące się i rumieniące w słońcu. Łatwiej w dziale z owocami natknąć się na papaję czy melona niż polskie owoce sezonowe – te możemy dostać jedynie mrożone. Nie bez znaczenia jest także to, że latem owoce i warzywa są dużo tańsze, a ich importowane zimą odpowiedniki z reguły są droższe. Gdy robi się zimno i ciemno, instynktownie zaczynamy też szukać pokarmów wysokokalorycznych, takich, które dadzą potężny zastrzyk energii w czasie, gdy z trudem wstajemy rano, bo za oknem nadal ciemno i uzupełnią energię, jaką wydatkujemy na utrzymanie ciepła. Dlatego od późnej jesieni do wczesnej wiosny częściej sięgamy po pieczywo, makarony, ziemniaki i mięso, wybieramy także potrawy tłuste i ciężkie – kaloryczne, rozgrzewające i sycące. Rzadziej sięgamy po świeżo wyciskane soki, a na przekąski chętniej wybieramy słodycze niż ich zdrowsze odpowiedniki – to nasz zimowy sposób na poprawę nastroju. Na naszych stołach częściej goszczą również potrawy instant i fastfoody – szybkie i tanie, sycące i wysokoenergetyczne, dlatego wiosnę niejednokrotnie witamy z dodatkowymi 1–2 kilogramami[1].

Sen zimowy

Te zmiany nawyków spowodowane są tym, że nasz organizm funkcjonuje zimą inaczej. Potrzebujemy więcej energii i więcej substratów do obrony: powietrze jest zimne i suche, co sprawia, że układ odpornościowy ma

Fot. ABRAR

eprasa.pl 1c343eb5af

Naturalne źródło żelaza

Żelazo jest jednym z kluczowych minerałów w organizmie człowieka, niezbędnym m.in. do wytwarzania hemoglobiny, transportu tlenu we krwi i prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego oraz metabolizmu energetycznego. Niedobór żelaza, prowadzący do anemii, czyli niedokrwistości z niedoboru żelaza, dotyka miliardów pozornie zdrowych i dobrze odżywiających się osób – problem ten dotyczy przede wszystkim kobiet w wieku rozrodczym, dzieci, wegetarian i seniorów oraz osób, stosujących restrykcyjne diety odchudzające. Winnym jest przede wszystkim zachodnia, uboga w naturalne źródła żelaza dieta i wysokie spożycie żywności wysokoprzetworzonej. Wśród objawów anemii dominuje zmęczenie, bladość skóry, osłabienie koncentracji, wypadanie włosów i obniżenie odporności. Chociaż żelazo hemowe z produktów zwierzęcych, takich jak mięso i podroby, jest lepiej przyswajalne, źródła roślinne, w tym zioła, mogą być cennym uzupełnieniem posiłków, zwłaszcza w dietach wegańskich lub wegetariańskich.

Zioła są bowiem doskonałym, naturalnym źródłem żelaza niehemowego – formy roślinnej, której biodostępność jest co prawda niższa (około 5–18% w porównaniu do 14–18% dla diet mieszanych), ale można ją znacząco poprawić. Kluczowe jest łączenie ziół z witaminą C, np. poprzez skrapianie sałatek cytryną lub łączenie roślinnych źródeł żelaza z warzywami i owocami, będącymi bogatymi źródłami witaminy C. W ten sposób możemy kilkukrotnie zwiększyć wchłanianie żelaza. Ponadto, wiele ziół zawiera nie tylko żelazo, ale też właśnie witaminę C i inne witaminy oraz cenne minerały, które wspólnie z żelazem regulują wytwarzanie czerwonych krwinek i zapobiegają anemii.

Najbogatszymi ziołowymi źródłami żelaza są: tymianek, pokrzywa, natka pietruszki, oregano, mięta, szałwia, kozieradka i mniszek lekarski – wszystkie zawierają żelazo i witaminę C, wspomagającą jego absorpcję[17].

Fot. tatiana_tigris



Jesteś zmęczona?

zastosuj

Floradix® z żelazem

Żelazo przyczynia się do zmniejszenia **uczucia zmęczenia i znużenia** oraz pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu **układu odpornościowego**

- płynna formuła, wysoka przyswajalność
- witamina C zwiększa wchłanianie żelaza
- nie powoduje zaparć
- bez substancji konserwujących, barwników, laktozy
- odpowiedni dla wegetarian
- bezpieczny dla kobiet w ciąży i w trakcie karmienia piersią

Zielarska SUPER JAKOŚĆ 2024

Salus

fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84

www.floradix.pl
www.salus-haus.com
www.naszazielarnia.pl

REKLAMA

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

eprasa.pl 1c343eb5af

więcej pracy, ponieważ nasza pierwsza linia obrony – błony śluzowe – są przesuszone i podrażnione, przez co gorzej funkcjonują. Ponadto zewsząd atakują nas patogeny. W dodatku ilość światła słonecznego jest mniejsza, co hamuje syntezę niezbędnej w wielu reakcjach metabolicznych witaminy D, a to z kolei nie tylko osłabia odporność, ale niekorzystnie wpływa także na nastrój. Krótkie dni zaburzają również rytm dobowy, co negatywnie odbija się nie tylko na samopoczuciu psychicznym, ale także na wydzielaniu hormonów i metabolizmie. Nasze posiłki stają się mniej urozmaicone, a to sprawia, że łatwiej o niedobory pokarmowe – nie od razu dają one charakterystyczne objawy, zazwyczaj są to: przemęczenie, rozdrażnienie, osłabienie odporności, pogorszenie stany skóry i włosów czy niespecyficzne problemy gastryczne… słowem wszystko, co łatwo można przypisać stresowi czy niewyspaniu. Tymczasem to czubek góry lodowej problemów. Zimą mniej się także ruszamy, częściej korzystamy z samochodów i środków komunikacji miejskiej, co nie pozostaje bez wpływu na kondycję organizmu. I do tego smog, który unosi się nad miastami w bezwietrzne zimowe dni, który niesie ze sobą zagrożenie dla naszego zdrowia i samopoczucia, wyzwalając kaskadę tworzenia wolnych rodników tlenowych w naszym organizmie. A te reaktywne formy tlenu, jeśli jest ich zbyt wiele, sieją prawdziwe spustoszenie i zagrażają równowadze organizmu, czyli homeostazie[2].

Byle do wiosny

Te kilka miesięcy „snu zimowego" siłą rzeczy niekorzystnie odbija się na naszym zdrowiu. Dlatego wiosnę witamy często zmęczeni, rozdrażnieni, z niedoborami pokarmowymi i anemią oraz osłabioną odpornością. Ale tym razem nie musi tak być. Trzeba działać.

Najlepiej by było, abyśmy do zimowego menu włączyli jak najwięcej świeżych warzyw i owoców, dobrej jakości mięso i ryby, jedli lekkostrawnie i świadomie komponowali posiłki. Dlaczego warzywa i owoce są tak ważne? Otóż są one istnymi skarbnicami składników odżywczych, białka i węglowodanów oraz zdrowych tłuszczów, witamin i mikroelementów, a także antyoksydantów i innych składników, których potrzebuje nasz organizm. Tym co sprawia, że warzywa i owoce są wyjątkowe, są również naturalne barwniki nadające im kolor, z których każdy jest niezwykle aktywnym biologicznie składnikiem naszej diety, którego nie da się zastąpić. Tymczasem w zachodniej diecie, zwłaszcza zimowej, nadal spożywamy ich zbyt mało. Co zatem można zrobić?

W tym roku proponujemy inne podejście do zimowej diety. To zrozumiałe, że często trudno, z wielu przyczyn wymienionych powyżej, odpowiednio ją skomponować i zaspokoić potrzeby organizmu. Może zatem spojrzeć na sprawę z innej perspektywy i zanim doczekamy się nowalijek, do dostępnych zimą produktów dodać odrobinę zieleni w postaci świeżych ziół? Oczywiście nie zastąpią one ani zdrowej i zbilansowanej diety, ani warzyw i owoców, ale mogą uczynić zimowe menu nie tylko zdrowszym, ale i smaczniejszym[1].

Zielone zdrowie

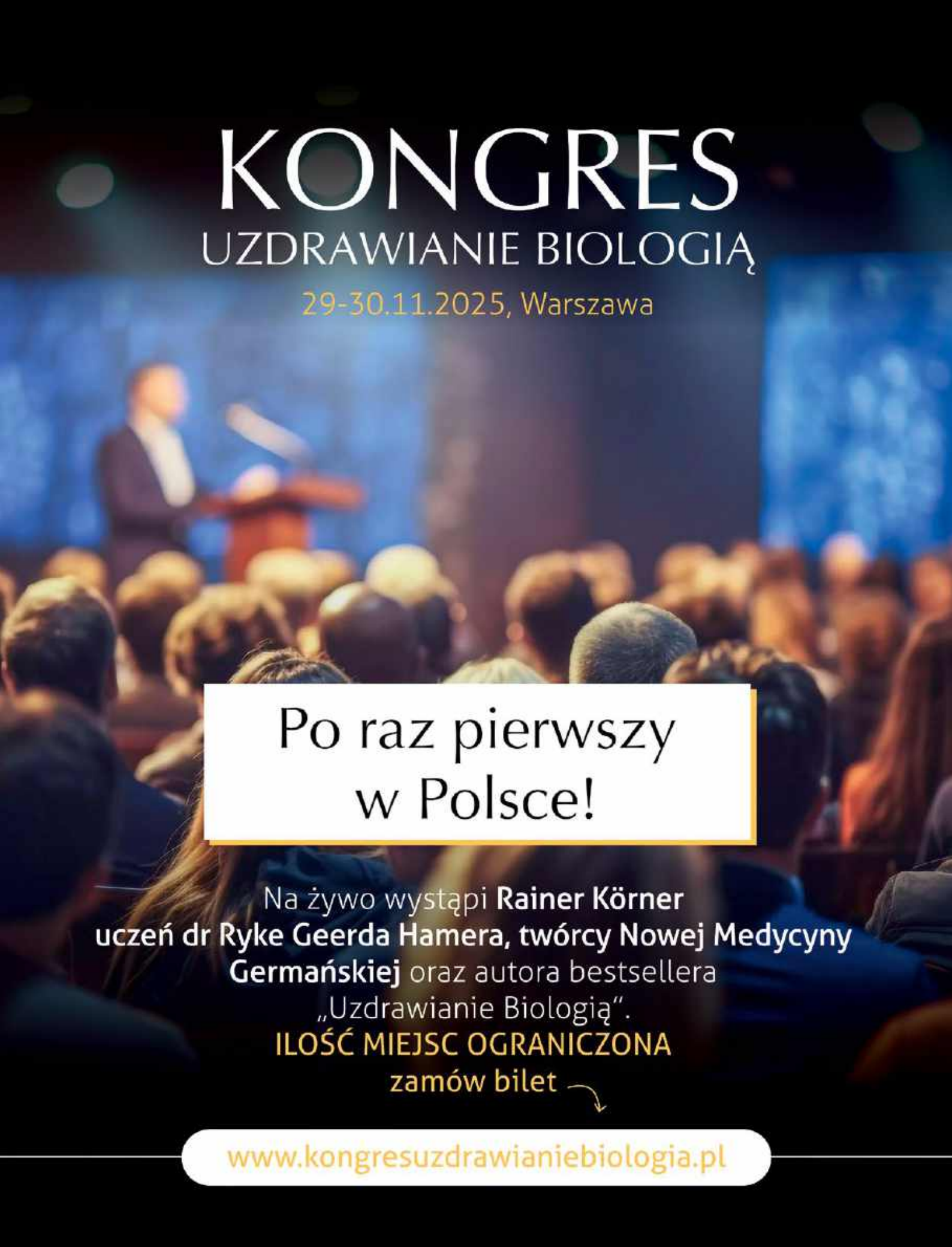
Co sprawia, że zwłaszcza zielone warzywa i owoce są tak zdrowe? To przede wszystkim chlorofil, dobrze nam znany z lekcji biologii, dzięki któremu rośliny mogą prowadzić fotosyntezę. Czym jest ta substancja i w jaki sposób wpływa na nasze zdrowie?

Chlorofil to zielony barwnik, występujący w roślinach, glonach i niektórych bakteriach, odpowiedzialny za absorpcję światła słonecznego w procesie fotosyntezy. To właśnie dzięki niemu, z dwutlenku węgla i promieni słonecznych, rośliny wytwarzają tlen i glukozę. Co ciekawe, chlorofil jest strukturalnie bardzo podobny do hemu, składnika hemoglobiny, nadającego naszej krwi czerwony kolor i umożliwiającego wymianę gazową. Różnica jest taka, że w centrum hemu znajduje się żelazo, a w centrum chlorofilu jon magnezu.

Do naszego menu chlorofil trafia głównie z zielonych warzyw, owoców i alg oraz świeżych ziół. Jego biodostępność wynosi jedynie 1-5%, dlatego nie wystarczy raz na tydzień zjeść coś zielonego – rośliny, w tym zioła, powinny być stałym składnikiem naszego menu. Jakie właściwości ma ten zielony barwnik?

- **Działa antyoksydacyjnie:** neutralizuje wolne rodniki, zmniejsza stres oksydacyjny i peroksydację lipidów, chroniąc w ten sposób komórki i DNA przed uszkodzeniami. A to sprawia, że hamuje stany zapalne w naszym organizmie, zapobiega chorobom cywilizacyjnym, przedwczesnemu starzeniu się i nowotworom oraz chorobom autoimmunologicznym.
- **Hamuje rozwój stanów zapalnych:** reguluje wydzielanie cytokin, czyli substancji o działaniu pro- lub przeciwzapalnym, które zawiadują reakcjami immunologicznymi.
- **Wspomaga usuwanie toksyn:** pomaga wątrobie w oczyszczaniu organizmu z szkodliwych substancji poprzez wiązanie toksyn i metali ciężkich w nieszkodliwe kompleksy, co umożliwia ich bezpieczne usunięcie z organizmu wraz z moczem lub kałem. Jednocześnie działając antyoksydacyjnie zapobiega uszkodzeniom nerek i wątroby.
- **Ułatwia kontrolowanie masy ciała:** zmniejsza przyrost wagi, uwrażliwia komórki na działanie insuliny i reguluje metabolizm glukozy oraz moduluje mikrobiom jelitowy w taki sposób, by sprzyjał utrzymaniu prawidłowej masy ciała.
- **Zapobiega nowotworom:** hamuje wchłanianie substancji rakotwórczych w jelitach, zapobiega uszkodzeniom DNA i mutacjom, które mogłyby prowadzić do wzbudzenia nowotworu i hamuje wzrost komórek rakowych.
- **Wspiera układ krążenia:** pobudza wytwarzanie czerwonych krwinek, dzięki czemu poprawia dotlenienie tkanek i zapobiega anemii.

eprasa.pl 1c343eb5af


KONGRES
UZDRAWIANIE BIOLOGIĄ
29-30.11.2025, Warszawa
Po raz pierwszy
w Polsce!
Na żywo wystąpi **Rainer Körner**
uczeń dr Ryke Geerda Hamera, twórcy Nowej Medycyny Germańskiej oraz autora bestsellera
„Uzdrawianie Biologią".
ILOŚĆ MIEJSC OGRANICZONA
zamów bilet
www.kongresuzdrawianiebiologia.pl



Sięgnij po kiełki

Wartości odżywcze i zdrowotne kiełków są nie do przecenienia. To młode pędy roślin, które w fazie kiełkowania gwałtownie zwiększają zawartość składników odżywczych – w porównaniu do dojrzałych warzyw, zawierają nawet do stu razy więcej cennych substancji. Kiełki są źródłem chlorofilu, a ponadto dostarczają nam witaminę, C, witaminę K, witaminy z grupy B i folian, są także źródłem łatwo przyswajalnego białka, włókna pokarmowego, kwasów tłuszczowych, antyoksydantów i minerałów, w tym żelaza, potasu i magnezu. Kiełki są dostepne w każdym supermarkecie, można je także samodzielnie uprawiać w domu – wystarczy zaopatrzyć się w kiełkownicę i nasiona i uzbroić w cierpliwość



- **Korzystnie wpływa na skórę:** zmniejsza widoczność blizn po trądziku, łagodzi podrażnienia, niszczy chorobotwórcze patogeny, osiadłe na skórze i zabezpiecza ją przed szkodliwym wpływem smogu.
- **Wspomaga jelita:** usprawnia trawinie i wchłanianie składników pokarmowych, korzystnie wpływa na stan błony śluzowej jelit i zapobiega dysbiozie, czyli zaburzeniu mikrobiomu jelitowego.

Chlorofil to naturalny barwnik i przy normalnym spożyciu w zbilansowanej diecie jest całkowicie bezpieczny, nawet w dużych ilościach. Jego pochodna, chlorofilina, stosowana niekiedy w suplementach diety, może za to powodować zielone zabarwienie moczu lub kału, biegunkę i nudności. Ale naturalny chlorofil nam nie zaszkodzi[3].

Załóż zimowy zielony ogródek

Jak zatem zapewnić sobie stałe źródło tego cennego składnika zimą? Załóż grządkę z ziołami. I nie trzeba do tego ogrodu czy szklarni, wystarczy kuchenny parapet. Dostępne są bowiem zioła w doniczkach. Odpowiednio pielęgnowane, raz zakupione, będą rosły długie miesiące, stając się stałym, zdrowym dodatkiem do naszego menu. Można się także pokusić o wyhodowanie ich z nasion, ale to wymaga więcej czasu.

Niewątpliwą zaletą ziołowego ogródka jest to, że każde z ziół to nie tylko źródło chlorofilu i błonnika (jak każda roślina). Każde z nich to cenna skarbnica wielu innych składników odżywczych o rozmaitych właściwościach prozdrowotnych. Zatem dodając je do potraw możemy wspierać zdrowie na wielu poziomach. Spójrzmy zatem, jakie zioła warto zacząć uprawiać zimą i co zyskamy, jeśli staną się składnikiem naszych codziennych posiłków[4]. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19103322/
2. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16361183/
3. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10384064/
4. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30651162/
5. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9572119/
6. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10220854/
7. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35563962/
8. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35730441/
9. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40006079/
10. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32882360/
11. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31998909/
12. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32963731/
13. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8467294/
14. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37143238/
15. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7551956/
16. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37710316/
17. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40528105/

Fot. Ekaterina

eprasa.pl 1c343eb5af



MIĘTA PIEPRZOWA (*Mentha piperita*)

Tradycyjne wsparcie układu pokarmowego

Mięta pieprzowa znana jest od wieków w medycynie ludowej, ceni ją także medycyna współczesna na całym świecie. Jej głównymi składnikami aktywnymi są: olejek eteryczny (zawierający mentol, menton, mentofuran), flawonoidy, kwasy fenolowe i garbniki. Olejek miętowy stanowi 1–3% masy liści i nadaje roślinie charakterystyczny orzeźwiający zapach oraz smak. Najczęściej spożywa się liście mięty, choć jadalna i cenna jest cała zielona część rośliny.

Jak działa mięta pieprzowa?

- **Wspiera układ pokarmowy:** rozkurcza mięśnie gładkie jelit, działa żółciopędne i wiatropędne, pobudza wydzielanie soków trawiennych – łagodzi objawy niestrawności i bóle brzucha, pobudza apetyt, pomaga uporać się ze wzdęciami i nudnościami, łagodzi objawy zespołu jelita drażliwego (IBS).
- **Zmniejsza ból i relaksuje:** olejek eteryczny, a zwłaszcza zawarty w nim mentol, działa miejscowo znieczulająco i chłodząco – łagodzi bóle migrenowe, napięciowe bóle głowy, bóle menstruacyjne i mięśniowe, ze skutecznością porównywaną do paracetamolu.
- **Działa przeciwzapalnie:** mięta zawiera polifenole o działaniu antyoksydacyjnym i przeciwzapalnym – działa miejscowo przeciwzapalnie i ściągająco, hamuje stres oksydacyjny i zmniejsza ryzyko chorób cywilizacyjnych, takich jak miażdżyca i nowotwory.
- **Niszczy patogeny:** mięta działa przeciwbakteryjnie, przeciwwirusowo i przeciwgrzybiczo – hamuje wzrost m.in. odpowiedzialnej za zakażenia przewodu pokarmowego bakterii *E. coli*, wirusów sezonowych i opryszczki oraz grzybów *Candida*, dlatego znajduje zastosowanie w leczeniu infekcji górnych dróg oddechowych i stanów zapalnych oraz grzybicy jamy ustnej i skóry, a także łupieżu skóry głowy.
- **Wspiera układ oddechowy:** rozszerza oskrzela, ułatwia oddychanie i działa wykrztuśnie – inhalacje olejkiem miętowym pomagają przy przeziębieniach i łagodzą katar.
- **Poprawia wydolność fizyczną:** rozszerza oskrzela i zwiększa wentylację płuc – dzięki temu do organizmu i mięśni trafia więcej tlenu i zwiększa się wydolność organizmu.

Zastosowanie: Świeża mięta stanowi doskonały dodatek do herbat, lemoniad, soków, smoothie i deserów, a także dań mięsnych. Suszona nadaje się do przyrządzania herbat i naparów. Olejek miętowy można stosować w formie aromaterapii lub inhalacji, stanowi on także składnik kosmetyków, maści, past do zębów i płynów do płukania jamy ustnej.

Przeciwwskazania: Mięta pieprzowa jest ziołem uważanym za bezpieczne, ale może nasilać refluks i zgagę, nie jest wskazana u małych dzieci z uwagi na ryzyko wywołania skurczu krtani oraz u kobiet ciężarnych – może wywołać skurcze macicy. Bezwzględnym przeciwwskazaniem do jej stosowania są choroby wątroby, w tym kamica dróg żółciowych i zapalenie pęcherzyka żółciowego. Olejek miętowy, stosowany na skórę, może wywołać reakcję alergiczną[5].

Fot. Isolated Stock

Fot. Piotr Marciński



LUBCZYK OGRODOWY *(Levisticum officinale L.)*

Naturalna ochrona nerek

Lubczyk ogrodowy znany jest także pod nazwą lubczyk lekarski, nazywany jest naturalną przyprawą maggi, ponieważ ma intensywny smak i z powodzeniem zastępuje te popularną przyprawę. Choć pochodzi z Dalekiego Wschodu, już od starożytności zagościł na naszych rodzimych grządkach. Jego korzeń, liście, nasiona i otrzymywany z nasion olejek eteryczny zawierają ftalidy (ligustylid), kumaryny, flawonoidy, kwasy fenolowe, terpeny, witaminę C i witaminy z grupy B oraz minerały (potas, magnez, żelazo). Jak działa lubczyk?

- **Wspomaga nerki i pomaga usuwać toksyny:** lubczyk działa moczopędne i w ten sposób przyspiesza wydalanie toksyn – utrzymuje zdrowie nerek, pomaga likwidować obrzęki, zapobiega kamicy nerkowej, wspiera leczenie zakażeń dróg moczowych, oczyszcza organizm z toksyn i kwasu moczowego, a także hamuje rozwój bakterii w układzie moczowym.
- **Działa przeciwzapalnie:** hamuje rozwój stanów zapalnych poprzez unieszkodliwianie wolnych rodników tlenowych.
- **Reguluje pracę układu pokarmowego:** pobudza wydzielanie enzymów trawiennych, działa wiatropędnie i rozkurczowo – łagodzi wzdęcia, niestrawność, kolki i pobudza apetyt.
- **Uspokaja i relaksuje:** rozluźnia napięte mięśnie, uspokaja i koi zszargane nerwy – łagodzi stres, pomaga w rekonwalescencji po wysiłku.
- **Przyspiesza rekonwalescencję w infekcji:** działa wykrztuśne, pomaga w oczyszczaniu dróg oddechowych – łagodzi przebieg przeziębień, ułatwia odkrztuszanie i skraca czas rekonwalescencji po chorobie.

Zastosowanie: Liście i korzeń służą jako przyprawa do zup, sosów, mięs, marynat i sałatek. W medycynie naturalnej stosuje się także odwary z korzenia i napary z liści. Olejek eteryczny stosuje się natomiast do masażu i produkcji kosmetyków antycellulitowych i wzmacniających włosy. To także znany afrodyzjak, który dodatkowo wspomaga laktację u młodych mam.

Przeciwwskazania: Lubczyk jest bezpieczny w umiarkowanych ilościach, ale w nadmiarze może powodować nudności, obciążać nerki i fotouczulać. Bezwzględnym przeciwwskazaniem do jego stosowania jest ciąża i ciężkie uszkodzenie nerek[11].

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

eprasa.pl 1c343eb5af

BAZYLIA POSPOLITA
(Ocimum basilicum L.)



Łagodzi stany zapalne

Bazylia pospolita znana też jako bazylia słodka lub zwyczajna, ceniona jest zarania dziejów za aromat i walory lecznicze. Jej liście, nasiona i olejek eteryczny zawierają olejki eteryczne (linalol, eugenol, estragol, cyneol), flawonoidy, polifenole, witaminy A, C, K i E), minerały (wapń, magnez, żelazo, potas) oraz liczne antyoksydanty. Jak działa bazylia?

- **Przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie:** unieszkodliwia wolne rodniki tlenowe, redukuje stres oksydacyjny i hamuje stany zapalne – chroni przed chorobami cywilizacyjnymi, w których patogenezie kluczową rolę odgrywa stres oksydacyjny i stan zapalny, w tym przed chorobami serca, miażdżycą i nowotworami. Wzmacnia także odporność.
- **Wspiera układ pokarmowy:** pobudza wydzielanie enzymów trawiennych, działa rozkurczowo i wiatropędnie – łagodzi wzdęcia, niestrawność, kolki i nudności.
- **Niszczy patogeny:** działa antybakteryjnie, przeciwwirusowo i przeciwgrzybiczo – wspomaga leczenie infekcji jamy ustnej, skóry (w tym trądziku) i dróg oddechowych.
- **Wspomaga układ oddechowy:** rozszerza oskrzela i działa wykrztuśnie – łagodzi kaszel, astmę i pomaga przy przeziębieniach.
- **Działa przeciwbólowo:** eugenol działa znieczulająco – łagodzi bóle głowy, migreny, bóle mięśniowe i reumatyczne.
- **Poprawia nastrój i zmniejsza stres:** bazylia działa relaksująco i odprężająco – pomaga ukoić nerwy, łagodzi stres i wspiera zdolności poznawcze oraz korzystnie wpływa na samopoczucie psychiczne.
- **Reguluje metabolizm:** obniża poziom glukozy i cholesterolu we krwi, obniża także ciśnienie i działa moczopędnie oraz wspiera detoksykację – poprawia funkcje układów i narządów, zapobiega chorobom przewlekłym, w tym insulinooporności, cukrzycy typu 2, otyłości i chorobom serca.

Zastosowanie: Świeże liście bazylii, a także bazylię suszoną można dodawać do sałatek, smoothie, pesto, sosów, pizzy, makaronów, zup i dań mięsnych – nadaje im orzeźwiający, słodko-korzenny smak. Można także stosować napary z liści. Z kolei olejek eteryczny doskonale sprawdza się do inhalacji i aromaterapii, stanowi on także dodatek do kosmetyków.

Przeciwwskazania: Bazylia to zioło bezpieczne, ale w nadmiarze może powodować nudności, bóle głowy, nadmiernie obniżać ciśnienie i powodować zaburzenia krzepnięcia. Nie jest wskazana w dużych ilościach także kobietom w ciąży i małym dzieciom. Bazylia zawiera ponadto estragol, potencjalnie rakotwórczy w bardzo dużych dawkach. Olejek, stosowany miejscowo, może powodować alergie skórne lub podrażnienia[7].

MELISA LEKARSKA
(Melissa officinalis L.)



Przywraca spokój i równowagę

Melisa lekarska, inaczej cytrynowiec lekarski lub rojownik, ceniona jest głównie za swoje właściwości uspokajające. Jej liście, pędy i olejek eteryczny zawierają olejki (cytral, cytronellal, linalol), flawonoidy, kwasy fenolowe (np. rozmarynowy, kawowy), triterpeny, polifenole, witaminę C, witaminy z grupy B oraz minerały (magnez, potas).
Jak działa melisa?

- **Uspokaja i działa przeciwlękowo:** redukuje stres, napięcie nerwowe, lęki i reguluje rytm dobory – ułatwia zasypianie i poprawia jakość snu, uspokaja skołatane nerwy, relaksuje i odpręża, łagodzi zaburzenia nastroju i nerwice.
- **Reguluje trawienie:** działa rozkurczowo na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego, pobudza wydzielanie soków trawiennych i apetyt – łagodzi wzdęcia, kolki, niestrawność, nudności i skurcze żołądka.
- **Działa przeciwzapalnie:** neutralizuje wolne rodniki tlenowe i chroni komórki przed stresem oksydacyjnym – łagodzi objawy chorób cywilizacyjnych i stany zapalne, zapobiega przedwczesnemu starzeniu się organizmu.
- **Niszczy patogeny:** hamuje namnażanie wirusów, bakterii i grzybów – wspomaga leczenie infekcji jamy ustnej i skóry.
- **Działa przeciwbólowo:** łagodzi bóle głowy (zwłaszcza napięciowe), migreny, bóle menstruacyjne i reumatyczne.
- **Wspomaga układ krążenia:** obniża ciśnienie krwi, reguluje rytm pracy serca – działa kardioprotekcyjnie, wspomaga serce i odciąża je, zapobiega chorobom sercowo-naczyniowym.
- **Wspiera układ nerwowy:** poprawia koncentrację i pamięć, działa neuroprotekcyjnie – wspomaga pracę mózgu w demencji i chorobie Alzheimera, łagodzi objawy menopauzy.

Zastosowanie: Świeże liście melisy można dodawać do sałatek, sosów, deserów, lemoniad i dań rybnych, którym nadają lekko cytrynowy smak. Liście można także zaparzać lub dodawać do herbaty. Olejek eteryczny stosuje się w relaksującej aromaterapii, dodaje się go także do kremów i kosmetyków oraz perfum.

Przeciwwskazania: W nadmiarze melisa może powodować senność, nadmierne obniżenie ciśnienia i nudności. Warto jej także unikać przy niedoczynności tarczycy, ponieważ hamuje wydzielanie hormonu tyreotropowego (TSH) i w ciąży (brak wystarczających danych) oraz jeśli stosujemy jakiekolwiek leki uspokajające, ponieważ może wzmacniać efekt ich działania[8].

Fot. PNG Creative
Fot. PNG Creative
Fot. Supamas

eprasa.pl 1c343eb5af



LEBIODKA POSPOLITA, OREGANO
(Origanum vulgare L.)

Pogromca patogenów i pasożytów jelitowych

Oregano, rzadziej nazywane lebiodką pospolitą, ma intensywny aromat i niezwykłe właściwości lecznicze. Jego liście, kwiaty i olejek eteryczny zawierają karwakrol (do 80% w olejku), tymol, flawonoidy, kwasy fenolowe (rozmarynowy, kawowy), terpeny, witaminy A, C, E i K) oraz minerały (żelazo, mangan, wapń). Jak działa oregano?

- **Niszczy patogeny i pasożyty:** oregano działa silnie antybakteryjnie, przeciwwirusowo, przeciwgrzybiczo i przeciwpasożytniczo – hamuje namnażanie chorobotwórczych bakterii i grzybów, odpowiedzialnych za najczęstsze zakażenia, ze skutecznością porównywaną do antybiotyków, niszczy także pasożyty jelitowe. Podnosi odporność organizmu.
- **Zwalcza wolne rodniki tlenowe:** neutralizując wolne rodniki, redukuje stres oksydacyjny i stany zapalne – w ten sposób chroni przed chorobami cywilizacyjnymi i chorobami autoimmunologicznymi. Zmniejsza także stan zapalny, dlatego znajduje zastosowanie w kosmetykach przeciwtrądzikowych.
- **Wspomaga układ pokarmowy:** zwiększając wydzielanie enzymów pobudza trawienie, działa rozkurczowo, wiatropędnie – łagodzi wzdęcia, niestrawność, kolki i infekcje jelitowe (np. SIBO).
- **Łagodzi objawy infekcji:** działa wykrztuśne, antyseptyczne i łagodzi kaszel – zmniejsza nasilenie objawów przeziębienia i grypy, astmy i zapalenia zatok.
- **Działa przeciwnowotworowo:** karwakrol i tymol indukują apoptozę (proces programowanej śmierci) komórek rakowych i hamują rozwój naczyń krwionośnych w obrębie guzów – hamując w ten sposób rozwój nowotworów i wzrost guzów, wspomaga leczenie onkologiczne.
- **Działa przeciwbólowo:** łagodzi bóle mięśniowe, reumatyczne, głowy i menstruacyjne.
- **Wspiera metabolizm:** obniża poziom glukozy i cholesterolu we krwi, działa moczopędnie – zapobiega insulinooporności i cukrzycy typu II oraz chorobom serca, zmniejsza ryzyko otyłości.

Zastosowanie: Suszone lub świeże liście służą jako przyprawa do pizzy, makaronów, mięs, sosów, sałatek i dań śródziemnomorskich, nadając im korzenny smak. Można także pić napary z liści. Z kolei olejek eteryczny służyć może do inhalacji, stanowi też dodatek do kosmetyków. Olejek przyjmowany doustnie, stanowi element protokołów odrobaczania i detoksykacji.

Przeciwwskazania: Oregano jako przyprawa jest bezpieczne, jednak olejek z oregano, stosowany w nadmiarze, może powodować podrażnienia błon śluzowych, nudności, wymioty i alergie. Należy go unikać w ciąży, chorobie wrzodowej żołądka, przy niskim ciśnieniu i przed operacjami (rozrzedza krew). Nie należy stosować go u dzieci poniżej 2 roku życia[9].

REKLAMA

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



Codzienne życie potrafi być dość wyczerpujące, ale Bio-Quinon Active Q10 Gold może Cię wspomóc w naturalny sposób. Połączenie związku witaminopodobnego, koenzymu Q10 i witaminy B_2, która przyczynia się do prawidłowego metabolizmu energetycznego, jest idealnym zastrzykiem energii, gdy Twoje baterie są wyczerpane.

Dobra wchłanialność i biodostępność Bio-Quinonu Active Q10 Gold zostały udokumentowane w wielu badaniach naukowych, w tym renomowanych badaniach Kisel-10 i Q-symbio stając się wiodącą marką Q10 na rynku.

Oryginalny preparat Q10

Zeskanuj kod, aby dowiedzieć się więcej o produkcie.

Pharma Nord
www.pharmanord.pl

eprasa.pl 1c343eb5af

ALGI – NIEZWYKŁE SUPERFOODS

Superfoods to naturalna, nieprzetworzona żywność, wyróżniająca się wysoką zawartością cennych składników odżywczych, takich jak witaminy, minerały, tłuszcze, błonnik i przeciwutleniacze, której spożywanie ma korzystny wpływ na nasze zdrowie. Jednymi z najcenniejszych superfoods są algi spirulina i chlorella. Przyjrzyjmy się im zatem bliżej.

CHLORELLA

Chlorella vulgaris to jednokomórkowa zielona alga słodkowodna, ceniona od wieków jako źródło pożywienia, szczególnie w Azji. Podobnie jak spirulina, chlorella uważna jest za superfoods, z uwagi na swój unikalny skład. **Jest bogata w białko, które stanowi do 60%** masy suchej, **zawiera także chlorofil** i **witaminę C i E oraz witaminę B12**. **Jest cennym źródłem minerałów**, głównie żelaza, cynku i magnezu, ponadto **zawiera kwasy tłuszczowe omega-3** oraz unikalne substancje bioaktywne, takie jak peptydy i polisacharydy. Jak działa chlorella na nasz organizm?

- **Usuwa toksyny:** chlorella ma zdolność chelatowania (wiązania) i bezpiecznego usuwania wraz z kałem lub moczem toksyn, w tym metali ciężkich, takich jak rtęć, ołów i kadm.
- **Wzmacnia ochronę antyoksydacyjną:** zwiększa aktywność enzymów antyoksydacyjnych, chroniąc tym samym organizm przed stresem oksydacyjnym i stanami zapalnymi (obniża stężenie cytokin prozapalnych) oraz rozwojem chorób cywilizacyjnych. Chlorella jest ponadto sama w sobie źródłem antyoksydantów, w tym luteiny, beta-karotenu i witaminy C.
- **Działa immunomodulująco:** zwiększa aktywność komórek NK, które stoją na pierwszej linii obrony naszego organizmu, pobudza wydzielanie cytokin, regulujących odpowiedź układu odpornościowego i wzmacnia ochronę przeciwko patogenom poprzez pobudzanie wytwarzania białych krwinek.
- **Reguluje glikemię i profil lipidowy:** chlorella obniża poziom cholesterolu i glukozy na czczo, zapobiegając tym samym chorobom serca i insulinooporności oraz cukrzycy typu 2.
- **Chroni serce:** spożywanie chlorelli przyczynia się do obniżenia ciśnienia krwi, zarówno skurczowego, jak i rozkurczowego oraz zmniejsza ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych.
- **Wspomaga pracę wątroby:** nie tylko poprzez udział w procesach usuwania toksyn, ale także dzięki właściwościom antyoksydacyjnym i przeciwzapalnym. Badania dowiodły, że chlorella zapobiega niealkoholowemu stłuszczeniu wątroby.
- **Korzystnie wpływa na pracę mózgu:** poprawia samopoczucie psychiczne i funkcje poznawcze, zmniejsza ryzyko rozwoju chorób neurodegeneracyjnych.

Chlorella jest ogólnie bezpieczna w dawkach wskazanych przez producentów suplementów. Najczęstsze skutki uboczne jej stosowania to biegunka, nudności, wzdęcia, zielone stolce i nadwrażliwość na słońce. Rzadko zdarza się alergia. Nie zaleca się samodzielnego przyjmowania chlorelli w ciąży i podczas karmienia piersią, bez konsultacji z lekarzem. Ponadto jest przeciwwskazana u osób przyjmujących leki immunosupresyjne – może zaburzać ich działanie lub przeciwkrzepliwych – z uwagi na dużą zawartość witaminy K[15].

Fot. CreativeUniverse

eprasa.pl 1c343eb5af

SPIRULINA

Algi spirulina (*Arthrospira platensis*, dawniej *Spirulina platensis*), to cyjanobakteria (sinica), często nazywana niebiesko-zieloną algą. Jest to jeden z najstarszych organizmów na Ziemi. Od zarania ludzkości wykorzystywana była jako cenne źródło pożywienia, zwłaszcza przez Azteków i ludy afrykańskie oraz Japończyków.

Spirulina rośnie w ciepłych, alkalicznych wodach słodkich i słonych, a jej produkcja komercyjna odbywa się w specjalnych basenach, w których tworzone są optymalne warunki do rozwoju tych alg. Dzięki temu zapewnione jest bezpieczeństwo i wysoka jakość suplementów diety.

Spirulina jest uznawana za superfoods ze względu na wyjątkowy skład odżywczy i zawartość bioaktywnych składników: **Spirulina zawiera do 70% białka**, co czyni ją jednym z najbogatszych źródeł protein roślinnych, zwłaszcza, że dostarcza wszystkich niezbędnych aminokwasów, których nasz organizm nie wytwarza. 10 g sproszkowanej algi zawiera tyle samo białka, co całe kurze jajo. **Węglowodany stanowią 15–25%** i sa to głównie polisacharydy o działaniu immunostymulującym. **Algi są także źródłem tłuszczów, które stanowią 5–8%** – jest to głównie kwas gamma-linolenowy (GLA) należący do kwasów omega-6 i kwasy omega-3. **Spirulina to również cenne źródło witamin**, w tym prowitaminy A (β-karoten), witamin z grupy B (B1, B2, B6, B12), witaminy E i K oraz folianu. Jest też **źródłem żelaza**, o biodostępności wyższej niż w mięsie, dostarcza także magnez, potas, wapń, cynk, selen, chrom i mangan. Ponadto **zawiera fikocyjaninę, która stanowi do 20% masy alg** – to niebieski barwnik o silnym działaniu antyoksydacyjnym. Ponadto spirulina dostarcza nam chlorofil i karotenoidy (zeaksantyna, luteina). Spójrzmy zatem, w jaki sposób wspomaga nasz organizm:

- **Działa antyoksydacyjne:** ficocyjanina, karotenoidy i polisacharydy zwiększają aktywność enzymów przeciwutleniających, unieszkodliwiających wolne rodniki tlenowe. Dzięki temu chroni nas przed stresem oksydacyjnym i chorobami cywilizacyjnymi oraz stanami zapalnymi.
- **Pomaga kontrolować glikemię:** obniża poziom glukozy we krwi na czczo o około 5–10 mg/dL, poprawia wrażliwość komórek na działanie insuliny i obniża poziom hemoglobiny glikowanej, która jest markerem cukrzycy typu 2.
- **Obniża poziom cholesterolu:** badania dowiodły, że spożywanie spiruliny obniża poziom trójglicerydów i złego cholesterolu LDL.
- **Ma działanie przeciwnowotworowe**: kieruje nieprawidłowe komórki na szlak apoptozy, czyli programowanej śmierci i zapobiega tworzeniu naczyń krwionośnych w obrębie guzów, a ficocyjanina hamuje namnażanie komórek nowotworowych.
- **Działa kardioprotekcyjnie:** obniża ciśnienie krwi i zapobiega chorobom sercowo-naczyniowym.
- **Reguluje funkcje układu odpornościowego:** hamuje uwalnianie histaminy i w ten sposób zmniejsza nasilenie objawów alergii i kataru siennego, ponadto zwiększa wytwarzanie przeciwciał i wzmacnia obronę nieswoistą na błonach śluzowych.
- **Chroni układ nerwowy:** zapobiega demencji, chorobie Alzheimera i chorobie Parkinsona.
- **Zapobiega anemii:** dzięki bardzo wysokiej zawartości łatwo przyswajalnego żelaza, zapobiega i wspomaga leczenie anemii.
- **Ułatwia usuwanie toksyn:** korzystnie wpływa na pracę wątroby, wiąże metale ciężkie i działając moczopędnie przyspiesza ich usuwanie z ustroju.

Spirulina jest bezpieczna, badania nie wykazały bowiem, by w zalecanych dawkach była toksyczna. Możliwe są jednak łagodne skutki uboczne jej przyjmowania, zwłaszcza na początku stosowania suplementów, takie jak wzdęcia, biegunka, bóle głowy i nudności, rzadko obserwuje się alergie i toksyczne uszkodzenie wątroby – ma ono miejsce głównie wskutek zanieczyszczenia spiruliny. Przyjmowanie suplementów nie jest natomiast wskazane przy chorobach autoimmunologicznych – mogą nadmiernie stymulować układ odpornościowy, fenyloketonurii – alga zawiera fenyloalaninę, podczas ciąża i karmienia – z uwagi na brak badań, nie powinny po nią sięgać, bez konsultacji z lekarzem, także osoby przyjmujące leki immunosupresyjne lub antykoagulanty[14].

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

eprasa.pl 1c343eb5af

TYMIANEK POSPOLITY
(Thymus vulgaris L.)



Łagodzi infekcje dróg oddechowych

Tymianek pospolity, znany też jako macierzanka tymianek, ceniony jest od czasów starożytności za intensywny, korzenny aromat i liczne właściwości lecznicze. Jego liście, kwiaty i olejek eteryczny zawierają tymol (do 50% w olejku), karwakrol, flawonoidy, kwasy fenolowe (rozmarynowy), terpeny, witaminę C, A i K oraz minerały (żelazo, mangan, wapń). Jak działa tymianek?

- **Działa przeciwdrobnoustrojowo:** unieszkodliwia bakterie, wirusy i grzyby, działa także przeciwpasożytniczo – niszczy bakterie, odpowiedzialne za zakażenia układu pokarmowego, moczowego i oddechowego, z siłą porównywalną do antybiotyków. Hamuje także namnażanie grzybów z rodzaju *Candida*, odpowiedzialnych za większość zakażeń grzybiczych przewodu pokarmowego i dróg rodnych oraz jamy ustnej.
- **Wspomaga układ oddechowy:** działa wykrztuśnie, antyseptycznie i rozkurczowo na oskrzela – łagodzi kaszel i zmniejsza objawy przeziębienia oraz grypy, hamuje zapalenie gardła i oskrzeli, a także łagodzi objawy astmy.
- **Działa przeciwzapalnie:** neutralizuje wolne rodniki i redukuje stany zapalne, zmniejszając ryzyko chorób cywilizacyjnych.
- **Poprawia trawienie:** pobudza wydzielanie enzymów trawiennych, działa wiatropędnie i rozkurczowo – łagodzi wzdęcia, niestrawność i kolki, pomaga w infekcjach jelitowych.
- **Hamuje rozwój nowotworów:** badania dowodzą, że tymol i karwakrol indukują apoptozę komórek rakowych (rak piersi, rak jelita grubego).
- **Działa przeciwbólowo:** łagodzi bóle mięśniowe, reumatyczne, bóle głowy i menstruacyjne.

Zastosowanie: Suszone lub świeże liście tymianku stosuje się jako przyprawę do mięs, zup, sosów, marynat, dań ziemniaczanych i śródziemnomorskich – nadają im korzenno-pikantny smak. W medycynie tradycyjnej stosuje się także napary z całego ziela, a olejek eteryczny stosuje się w inhalacjach na drogi oddechowe, a także do masażu. Olejek dodaje się również do maści antyseptycznych i przeciwtrądzikowych oraz szamponów przeciwłupieżowych.

Przeciwwskazania: Tymianek jako zioło i przyprawa jest bezpieczny, ale olejek w nadmiarze może powodować podrażnienia błon śluzowych i nudności. Unikać go powinny kobiety w ciąży i chorzy na chorobę wrzodową żołądka, nadciśnieniowcy i epileptycy. Olejek nie jest wskazany do stosowania u dzieci[13].

MAJERANEK OGRODOWY
(Origanum majorana)



Wsparcie przy przeziębieniu

Majeranek, znany też jako słodki majeranek lub lebiodka majeranek, ma delikatny, słodko-korzenny aromat i liczne właściwości lecznicze, znane od starożytności. Jego liście, kwiaty i olejek eteryczny zawierają terpenoidy (terpinen-4-ol, sabinen), flawonoidy, kwasy fenolowe (rozmarynowy), taniny, witaminy A, C i K oraz minerały (wapń, żelazo, magnez). Jak działa majeranek?

- **Wspiera układ oddechowy:** działa wykrztuśnie i antyseptycznie, łagodzi kaszel i katar, hamuje rozwój stanów zapalnych – łagodzi objawy infekcji górnych dróg oddechowych, zapalenia zatok i gardła oraz migdałków i jamy ustnej. Przyspiesza rekonwalescencję.
- **Niszczy chorobotwórcze mikroorganizmy:** działa antybakteryjnie, przeciwwirusowo i przeciwgrzybiczo – wspomaga leczenie stanów zapalnych jamy ustnej i górnych dróg oddechowych, a stosowany zewnętrznie wspomaga leczenie infekcji jamy ustnej i skóry.
- **Wspiera układ pokarmowy:** ma działanie rozkurczowe, wiatropędne, pobudza wydzielanie soków trawiennych – łagodzi wzdęcia, niestrawność, kolki jelitowe, nudności i zwiększa apetyt, pomaga w zespole jelita drażliwego (IBS).
- **Uspokaja:** redukuje stres, napięcie nerwowe, lęk i zapobiega zaburzeniom snu – poprawia nastrój, działa łagodnie uspokajająco, zmniejsza nasilenie objawów nerwicowych.
- **Działa przeciwbólowo:** łagodzi bóle głowy (napięciowe), migreny, bóle menstruacyjne i reumatyczne.
- **Reguluje układ hormonalny:** wspomaga detoksykację i funkcje wątroby – reguluje metabolizm hormonów, łagodząc m.in. przebieg menopauzy, zmniejsza ryzyko rozwoju otyłości i zaburzeń metabolizmu węglowodanów.

Zastosowanie: Suszone lub świeże liście służą jako przyprawa do mięs, kiełbas, zup, sosów, sałatek i dań ziemniaczanych, nadając im słodko-pikantny smak i charakterystyczny aromat. Można także pić napary z majeranku i płukać nimi jamę ustną, a olejek stosować do inhalacji i aromaterapii. Olejek jest także składnikiem kosmetyków przeciwstarzeniowych i wzmacniających włosy.

Przeciwwskazania: Jako przyprawa, majeranek jest bezpieczny, jednak spożywany w nadmiarze może powodować senność, nudności i nadmiernie obniżać ciśnienie krwi. Z ostrożnością należy go stosować przy niedoczynności tarczycy, niskim ciśnieniu i przed operacjami (wpływa na krzepnięcie krwi)[10].

Fot. Boris
Fot. Sorin
Fot. manfredxy

eprasa.pl 1c343eb5af

ROZMARYN LEKARSKI *(Rosmarinus officinalis L., Salvia rosmarinus)*



Wsparcie dla wątroby

Rozmaryn to wiecznie zielone zioło, które ma intensywny, kamforowy aromat. Jego liście, pędy, kwiaty i olejek eteryczny zawierają kwasy fenolowe (rozmarynowy, kawowy, chlorogenowy), diterpeny (karnosol, kwas karnosowy), flawonoidy, triterpeny, witaminy A, C i E oraz minerały (żelazo, wapń, magnez). Jak działa rozmaryn?

- **Wspiera układ pokarmowy i wątrobę:** pobudza wydzielanie soków trawiennych, działa żółciopędnie, rozkurczowo i wiatropędnie – zmniejsza wzdęcia, usprawnia trawienie, łagodzi niestrawność i kolki oraz objawy zespołu jelita drażliwego (IBS), zapobiega chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy.
- **Działa przeciwutleniająco i przeciwzapalnie:** neutralizuje wolne rodniki, redukuje stres oksydacyjny i stany zapalne, chroniąc nas w ten sposób przed chorobami cywilizacyjnymi.
- **Wspiera układ nerwowy:** hamuje rozkład acetylocholiny, czyli jednego z głównych neuroprzekaźników – poprawia pamięć, koncentrację i nastrój, wspomaga mózg w chorobie Alzheimera i demencji oraz zwiększa czujność.
- **Niszczy patogeny:** działa antybakteryjnie, przeciwwirusowo i przeciwgrzybiczo, dzięki czemu wspomaga leczenie infekcji skóry i błony śluzowej jamy ustnej.
- **Wspomaga układ krążenia:** obniża ciśnienie krwi, działa przeciwzakrzepowo – poprawia krążenie, zapobiega chorobom sercowo-naczyniowym.
- **Zapobiega łysieniu:** pobudza wzrost włosów, odżywia cebulki.

Zastosowanie: Świeże lub suszone liście rozmarynu są doskonałą przyprawą do mięs, ziemniaków, sosów, pieczywa i dań śródziemnomorskich. Nadaje im kamforowo-żywiczny smak. Można też przygotować do picia napar z liści, a olejek eteryczny sprawdza się do inhalacji i aromaterapii, dodaje się go także do szamponów wzmacniających włosy, kremów ujędrniających i toników przeciwtrądzikowych.
Przeciwwskazania: Rozmaryn w nadmiarze może powodować nudności, wymioty i nawet drgawki (olejek). Nie należy go spożywać w ciąży, a także przy epilepsji, nadciśnieniu i chorobie wrzodowej[12].

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

REKLAMA

WSPIERAJ SWÓJ ORGANIZM
– wystarczy jedna tabletka dziennie



- Włosy[1,4]
- Metabolizm[4]
- Paznokcie[1,4]
- Energia[2,3]
- Skóra[1]
- System odpornościowy[1,2,3,4]

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

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

Przyczynia się do utrzymania zdrowych włosów[1,4]. Pomaga utrzymać zdrową skórę[1]. Przyczynia się do utrzymania zdrowych paznokci[1,4]. Wspiera prawidłowe funkcjonowanie tarczycy[4]. Wspiera prawidłowe funkcjonowanie systemu odpornościowego[1,2,3,4]. Przyczynia się do zmniejszenia zmęczenia i braku energii[2,3].
1: Cynk/ 2: Witamina C / 3: Witamina B6 / 4: Selen

Zeskanuj kod, aby dowiedzieć się więcej o produkcie.

Pharma Nord
www.pharmanord.pl

eprasa.pl 1c343eb5af

KOLENDRA SIEWNA *(Coriandrum sativum)*



Królowa detoksu

Kolendra siewna cenio-
na jest już od czasów starożytnych za swoje walory kulinarne i charakterystyczny smak oraz właściwości lecznicze. Wszystkie jej części, liście, nasiona, owoce i otrzymywany z nasion olejek eteryczny są bogatym źródłem aktywnych składników – kolendra zawiera m.in. linalol (główny składnik olejku, stanowiący do 78%), flawonoidy (kwercetyna, rutyna), polifenole, witaminy A, C i K, witaminy z grupy B, minerały (żelazo, magnez, potas, wapń) oraz olejki eteryczne. Jak działa kolendra?

- **Chelatuje metale ciężkie:** kolendra wiąże jony metali (ołów, rtęć, kadm, arsen czy aluminium), tworząc z nimi stabilne kompleksy i w ten sposób umożliwia ich bezpieczne usunięcie z ustroju – wspierając tym samym oczyszczanie organizmu.
- **Działa przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie:** neutralizuje wolne rodniki, zmniejsza stres oksydacyjny i stany zapalne – zapobiega chorobom cywilizacyjnym, zmniejsza ryzyko chorób autoimmunologicznych, zapobiega przedwczesnemu starzeniu się organizmu i wspiera mechanizmy detoksykacyjne.
- **Wspiera układ pokarmowy**: stymuluje wydzielanie enzymów trawiennych i reguluje perystaltykę przewodu pokarmowego, działa wiatropędnie, rozkurczowo, pobudza trawienie – łagodzi wzdęcia, niestrawność, kolki i biegunki.
- **Reguluje metabolizm węglowodanów:** obniża poziomu glukozy i lipidów we krwi – poprawia profil lipidowy, obniża poziom złego cholesterolu LDL, łagodzi objawy insulinooporności, cukrzycy typu 2 i zespołu metabolicznego.
- **Wspiera serce:** obniża ciśnienie krwi, działa antyarytmicznie i kardioprotekcyjnie, mniejsza zatrzymywanie sodu w organizmie oraz reguluje poziom kwasu moczowego – wspomaga pracę serca, korzystnie wpływa na naczynia krwionośne, zapobiega chorobom sercowo-naczyniowym, obniża ciśnienie krwi.
- **Uspokaja, łagodzi stres:** linalol ma działanie uspokajające, przeciwdrgawkowe, przeciwbólowe i neuroprotekcyjne – zapobiega i łagodzi objawy demencji i choroby Alzheimera, łagodzi stres, koi nerwy, poprawia nastrój i sen.
- **Niszczy patogeny:** działa antybakteryjne, przeciwgrzybiczo i przeciwwirusowo – wspomaga odporność organizmu, łagodzi stany zapalne i wspomaga leczenia zakażeń bakteryjnych i grzybiczych.
- **Chroni nerki:** kolendra działa moczopędnie – wspiera funkcje nerek i wspomaga procesy detoksykacji.
- **Poprawia stan skóry:** hamuje rozwój patogenów, reguluje wydzielanie sebum, łagodzi podrażnienia – działa przeciwtrądzikowo, łagodzi stany zapalne, działa przeciwłojotokowo.

Zastosowanie: Świeże liście kolendry i zielone łodygi oraz mielone nasiona są doskonałym dodatkiem do sałatek, sosów, curry, dań azjatyckich, meksykańskich i bliskowschodnich. Nasiona stanowią także składnik wielu egzotycznych mieszanek przypraw. W kuchni można stosować kolendrę zasadniczo bez ograniczeń, jednak niektóre osoby mogą czuć pewien dyskomfort po spożyciu potraw, doprawionych tym ziołem. Jest on spowodowany wrodzoną zmianą odczuwania smaku, która sprawia, że kolendra smakuje jak… mydło. Olejek eteryczny stosuje się zaś w aromaterapii i do masażu przy bólach mięśni. W kosmetyce olejek z kolendry wykorzystuje się to produkcji perfum, mydeł i kremów.

Przeciwwskazania: Kolendra jest uważana za bezpieczną, ale w nadmiarze może powodować nudności, bóle brzucha, bóle głowy i senność. Stosując olejek, zawierające go kosmetyki lub kremy należy uważać, ponieważ zwiększają one wrażliwość na słońce, ale rzadko powoduje alergie skórne. Przeciwwskazaniem do spożywania kolendry jest niskie ciśnienie, nie powinny jej także stosować w nadmiarze kobiety w ciąży[6].

Młody jęczmień, inaczej nazywany trawą jęczmienną, zbierany jest około 2 tygodnia po wysianiu, kiedy zielone pędy osiągają około 30 cm, ale roślina jeszcze nie zaczęła wytwarzać kłosów. W tej fazie wzrostu koncentracja składników odżywczych jest w jęczmieniu najwyższa i zawiera on dużą ilość chlorofilu, witaminy A i C oraz witamin z grupy B, a także żelazo i magnez, błonnik i białko. Suplementy stosuje się w oczyszczaniu organizmu i w stanach zapalnych, młody jęczmień zapobiega także zakwaszeniu organizmu i wspiera układ pokarmowy oraz wspomaga odchudzanie



Fot. lena_zajchikova

Fot. Roberto Sorin



DOSSIER

NOWOTWORY JAMY BRZUSZNEJ

UKRYTY FRONT ONKOLOGII

W głębi ludzkiego ciała, pomiędzy splotami nerwów trzewnych, fałdami otrzewnej i cichym pulsem narządów trawiennych, toczy się dramat, często zbyt długo niezauważany – nowotwory jamy brzusznej, rosnące w ukryciu. Rak trzustki, żołądka, jelita grubego, wątroby czy nerek – każdy z nich wymyka się oczywistym objawom, każdy próbuje przemówić ciałem, zanim pacjent usłyszy właściwą diagnozę. I każdy wymaga nie tylko skalpela i podania cytostatyku, ale również diety, rozmowy, odwagi i integracji.

To Dossier jest nie tylko przeglądem wiedzy medycznej. To opowieść o złożoności nowoczesnego podejścia do raka: od epidemiologii po immunoterapię, od badań genetycznych po opiekę psychoonkologiczną. Pokazujemy, jak wygląda realna ścieżka diagnostyczna i terapeutyczna, ale również jak się żyje po zakończeniu leczenia – wśród trudów, jakie towarzyszą rekonwalescencji, w cieniu ryzyka nawrotu choroby, z problemami z intymnością po operacji.

W kolejnych artykułach analizujemy nie tylko leczenie konwencjonalne i integracyjne, ale również ludzki wymiar choroby. Wspieramy się źródłami naukowymi (PubMed, WHO, ESMO, Mayo Clinic), ale piszemy językiem zrozumiałym i empatycznym. Dla pacjentów, ich bliskich i wszystkich, którzy nie chcą, by nowotwór jamy brzusznej pozostał jedynie kliniczną statystyką.

1. Nowotwory jamy brzusznej – wyzwanie współczesnej onkologii
2. Objawy nowotworów jamy brzusznej
3. Rak żołądka, choroba z historią i nowym obliczem
4. Gdy strach zagląda w oczy…
5. Rak trzustki – cichy zabójca o złej sławie
6. Nowotwory wątroby, pierwotne i przerzutowe zagrożenia
7. „Najzdrowsza zupa świata”
8. Dieta w nowotworach jamy brzusznej
9. Nowotwory nerek i nadnerczy – filtry pod presją
10. Ciało, którego nie poznaję
11. Intymność w cieniu choroby
12. Rak jelita grubego – nowotwór cywilizacyjny
13. Jak sobie radzić z problemami pokarmowymi po leczeniu nowotworów?

Fot. PixelCharm

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

eprasa.pl 1c343eb5af



NOWOTWORY JAMY BRZUSZNEJ

Wyzwanie współczesnej onkologii

Nowotwory jamy brzusznej stanowią poważne wyzwanie dla współczesnej medycyny, ze względu przede wszystkim na ich różnorodność, podstępny przebieg i wysoką śmiertelność. Sprawy nie ułatwia niespecyficzność objawów, które zbyt łatwo można przypisać błahym problemom zdrowotnym, co czasami odwleka diagnozę nawet o lata. A zegar tyka...

W Polsce, podobnie jak w całej Europie, nowotwory jamy brzusznej są jedną z głównych przyczyn zgonów, a ich epidemiologia odzwierciedla globalne trendy, związane z czynnikami ryzyka. W większości przypadków mamy bowiem do czynienia z sytuacją, w której rozwój raka jest wypadkową czynników, mieszczących się w kategorii nowoczesnego stylu życia. Palenie tytoniu, niewłaściwa dieta, otyłość, siedzący tryb życia, nadmierne spożycie alkoholu i nieleczone zakażenie *Helicobacter pylori* oraz wirusami zapalenia wątroby typu B i C – to obecnie główni winowajcy chorób nowotworowych. Z kolei wiek, choroby współistniejące i uwarunkowania genetyczne mają tu mniejsze znaczenie, choć oczywiście nie wolno ich bagatelizować.

W Polsce nowotwory jamy brzusznej przyczyniają się znacząco do ogólnego obciążenia chorobami onkologicznymi. Według raportu Krajowego Rejestru Nowotworów „Nowotwory złośliwe w Polsce w 2022 roku", roczna liczba zachorowań na wszystkie nowotwory złośliwe wzrosła do około 185 tysięcy, z czego blisko 100 tysięcy kończy się zgonem. Przy czym nowotwory przewodu pokarmowego, w tym jamy brzusznej, stanowią około 30–40% wszystkich przypadków, a rak jelita grubego jest trzecim najczęstszym nowotworem (około 18–20 tysięcy nowych zachorowań rocznie), z wyższą umieralnością u mężczyzn (około 9 tys. zgonów). Szacunki nie napawają optymizmem, ponieważ do 2030 roku prognozuje się wzrost liczby przypadków nowotworów jamy brzusznej z uwagi na starzenie się naszego społeczeństwa.

Nieuchwytny wróg

Do tego dochodzi różnorodności i niespecyficzność objawów każdego z nowotworów jamy brzusznej. Bo ileż mamy chorób, innych niż nowotwór, które manifestują się bólami brzucha, uczuciem pełności, utratą masy ciała, zgagą, biegunką czy zaparciami i które w badaniach laboratoryjnych uwidaczniają się w postaci niedoborów witamin i mikroelementów lub zaburzeniami hormonalnymi? Do każdego z tych symptomów można by dopasować przynajmniej kilkadziesiąt schorzeń – kto, w takiej sytuacji, myśli od razu o raku? Ponadto większość z nich doskonale wpisuje się w odpowiedź organizmu na stres, co grozi zbagatelizowaniem problemu. Dlatego wielu pacjentów miesiącami lub nawet latami żyje z rozwijającym się nowotworem i o tym nie wie. Gdy zatem pada diagnoza – to rak – w pewnych przypadkach jest już za późno na ratunek i skuteczne leczenie. Z tego m.in. powodu obserwuje się w naszym kraju wyższą niż średnia europejska umieralność chorych na nowotwory złośliwe – jest ona aż o 15% wyższa. Ponadto pięcioletnie przeżycie dla wszystkich nowotworów ogółem wynosi poniżej 50%, podczas gdy w Europie Zachodniej

Fot. Vadym

eprasa.pl 1c343eb5af

jest to 70–80%. Winna jest także pandemia, która na długi czas zakłóciła dostęp do szybkiej terapii onkologicznej i sprawiła, że chorzy zaczęli unikać specjalistów. Minie dużo czasu, zanim ten trend się odwróci. Nie bez znaczenia są również kolejki do specjalistów i badań obrazowych, które każą chorym czekać, podczas gdy rak nie czeka – atakuje.

Strategia obronna

Przy tak podstępnym wrogu, który tak dobrze się kamufluje, jedyną naszą obroną jest czujność i opracowanie strategii postępowania, która pozwoli wykryć zagrożenie w zarodku.

Czujność

Szczyt zachorowań na większość nowotworów jamy brzusznej przypada na 6. dekadę życia, z wyjątkiem raka jajnika, który atakuje najczęściej już po 50-tce. Zatem około 50. roku życia warto wzmocnić czujność i nauczyć się rozpoznawania symptomów, które mogą świadczyć o rozwoju nowotworu. Bóle różnego rodzaju, których nie wyjaśnia inna przypadłość, przewlekłe biegunki, ogólne osłabienie, którego nie tłumaczy zmęczenie czy niewyspanie, nudności lub wymioty, zmiana koloru stolca, pogorszenie stanu skóry, niedobory witamin i mikroelementów, powiększenie obwodu brzucha – to wszystko powinno zapalić nam przysłowiową czerwoną lampkę w głowie. Oczywiście nie należy też wpadać przesadę i we wszystkich tych objawach upatrywać raka – w rzeczywistości, w zdecydowanej większości przypadków, przyczyna będzie inna, ale jeśli symptomy nie ustępują lub nasilają się, warto rozważyć i taką możliwość. Koniecznie jednak z założeniem, że zdecydowana większość nowotworów, jeśli jest wykryta w początkowym stadium, jest obecnie całkowicie uleczalna. Z kolei krew w kale lub moczu, smoliste stolce (tak objawia się krwawienie z górnego odcinka przewodu pokarmowego), wymioty przypominające fusy od kawy, anemia, zgaga czy żółtaczka oraz nagła utrata masy ciała to zdecydowanie objawy alarmowe, których nie należy bagatelizować i poddawać autodiagnozie z użyciem Internetu – te wymagają pilnej konsultacji z lekarzem.

Warto zatem nauczyć się wsłuchiwać w swój organizm, który daje nam sygnały ostrzegawcze nawet zanim pojawią się widoczne zmiany w USG czy analizie krwi. Przy czym warto wiedzieć, że każdy z nas jest inny, zatem dobrze jest uświadomić sobie, co jest moją normą, i stworzyć w głowie taki wzorzec dobrego samopoczucia, który będzie punktem odniesienia dla rozpoznawania zmian.

Historia

Dobrze jest znać historię rodzinną chorób, ponieważ niektóre rodzaje nowotworów mają podłoże genetyczne. Ryzyko zachorowania wzrasta także w przypadku niektórych chorób nienowotworowych, do których predyspozycje dziedziczymy i które mogą zwiększać ryzyko zachorowania na pewne rodzaje nowotworów. Dla przykładu: zespół polipowatości jelita grubego zwiększa ryzyko rozwoju raka tego narządu, podobnie jak choroby metaboliczne, przebiegające ze stanem zapalnym (np. zespól metaboliczny, otyłość), zwiększają ogólne ryzyko zachorowania na nowotwory. Dlatego warto wiedzieć, czy w rodzinie występowały nowotwory i jakie, czy rodzice lub dziadkowie chorowali przewlekle, bo taka informacja jest dla lekarza wskazówką, gdzie szukać w pierwszej kolejności.

Badania kontrolne

Najlepszym sposobem na spojrzenie wewnątrz organizmu jest regularne wykonywanie badań kontrolnych. Nie muszą to być od razu poważne badania przesiewowe, ale zwykłe badanie krwi, w którym subtelne zmiany w stosunku do poprzednich mogą być pierwszymi objawami tego, że podstępny wróg już zaatakował. Ponadto, zwłaszcza, jeśli w rodzinie występowały nowotwory jamy brzusznej, warto wykonywać badania poziomu markerów nowotworowych i obrazowe badania przesiewowe, zgodnie z wytycznymi Narodowego Programu Badań Przesiewowych (PBP), zwłaszcza kolonoskopię i gastroskopię.

Kolonoskopia

GRUPA RYZYKA	ZALECANA CZĘSTOTLIWOŚĆ	DODATKOWE INFORMACJE
Populacja ogólna, niskie ryzyko zachorowania	Co 10 lat, pierwsze badanie w wieku 50–65 lat	Badanie jest bezpłatne w ramach PBP dla osób bez objawów, które nie wykonywały go w ciągu ostatnich 10 lat
Osoby z podwyższonym ryzykiem zachorowania (rodzinna historia raka jelita grubego u krewnego I stopnia, czyli rodzica)	Co 5–10 lat, pierwsze badanie w wieku 40–50 lat	Pierwsze badanie wykonuje się wcześnie i kolejne w krótszych odstępach, by uchwycić pierwsze zmiany
Osoby po usunięciu polipów jelita grubego	Co 3–5 lat	Jeżeli usunięto 1–2 polipy, badanie wykonuje się co 5 lat, jeśli więcej, co 3 lata. Częstotliwość może ulec zmianie po uwzględnieniu wyniku badania histopatologicznego
Osoby ze zdiagnozowanymi chorobami zapalnymi jelit (Choroba Leśniowskiego–Crohna, wrzodziejące zapalenie jelita grubego)	Najczęściej co 1–2 lata	Częstotliwość badań ustalana jest indywidualnie przez lekarza, w zależności od stopnia nasilenia objawów

eprasa.pl 1c343eb5af

Gastroskopia

GRUPA RYZYKA	ZALECANA CZĘSTOTLIWOŚĆ	DODATKOWE INFORMACJE
Osoby, u których występują objawy alarmowe	Każdorazowo ze wskazania	To podstawowe badanie obrazowe u osób, u których objawy sugerują chorobę nowotworową górnego odcinka przewodu pokarmowego. Służy także ocenie skuteczności leczenia
Osoby zakażone *Helicobacter pylori*	Badanie kontrolne 4–8 tygodni po zakończeniu leczenia	Badania nie wykonuje się rutynowo u osób zdrowych, jedynie w celu kontroli skuteczności leczenia
Osoby z choroba refluksową	Co 1–3 lata	Badanie służy kontroli skuteczności leczenia, warto je wykonać także przy objawach alarmowych
Osoby, u których w rodzinie występował rak żołądka	Co 1–3 lata od 40. roku życia	Częstotliwość badania ustala indywidualnie lekarz
Chorzy na celiakię lub chorobę wrzodową żołądka i dwunastnicy	Zależnie od zaleceń lekarza	Lekarz może zalecić badanie zależnie od stanu pacjenta

USG jamy brzusznej

Narodowy Program Badań Przesiewowych w Polsce, koordynowany przez Ministerstwo Zdrowia i NFZ, nie zaleca wykonywania rutynowych badań USG jamy brzusznej, jako badania przesiewowego. Nie jest to bowiem, w ocenie specjalistów, badanie wystarczająco specyficzne i efektywne, by stać się standardem badań przesiewowych dla osób nie zgłaszających objawów. Zazwyczaj jednak lekarze zalecają wykonanie USG jamy brzusznej w przypadku wystąpienia niepokojących objawów i traktują te badanie jako pierwszą nieinwazyjną metodę diagnostyczną, która pozwala na wstępną ocenę narządów jamy brzusznej. Zalecenia te nie są jednak objęte żadnych schematem, zależą od indywidualnej oceny stanu pacjenta. Najczęściej badanie USG jamy brzusznej wykonuje się co 2–3 lata po ukończeniu 40. roku życia. U osób z grup podwyższonego ryzyka, chorujących na choroby przewlekłe wątroby (niealkoholowe stłuszczenie wątroby, zakażenie wirusem zapalenia wątroby B lub C, choroby genetyczne) i z rodzinną historią raka trzustki zaleca się wykonanie badania USG jamy brzusznej co 1–2 lata. Zaś u chorych na marskość wątroby, kontrole są częstsze, nawet co pół roku.



Nie bój się badań! Stosowanie się do zaleceń Narodowego Programu Badań Przesiewowych (PBP) zmniejsza ryzyko zachorowania raka nawet o 60–90%, ponieważ pozwala na wykrycie zmian przedrakowych i wczesnych stadiów nowotworów, które w znakomitej większości przypadków są całkowicie uleczalne

Fot. Smoky

eprasa.pl 1c343eb5af



Czas... to najważniejszy czynnik, chroniący nas przed rakiem i konsekwencjami choroby nowotworowej. Im wcześniej wykryjemy tego podstępnego wroga, tym większe mamy szanse na wyleczenie lub tym mniejsze spustoszenie uczyni w naszym organizmie. Wiele osób ucieka jednak od problemu: „to na pewno nie rak", „nie pójdę do lekarza, bo jeszcze coś znajdzie", „lepiej nie wiedzieć"... tymczasem tak, to nie musi być rak, ale warto mimo wszystko sprawdzić. Tak, lekarz może coś znaleźć, ale im wcześniej to zrobi, tym większe mamy szanse na wyzdrowienie i tak, dobrze jest wiedzieć, bo możemy działać i walczyć o zwoje zdrowie

USG narządów rodnych

Podobnie jest z USG narządów rodnych – nie jest ono ujęte w harmonogramie badań przesiewowych. Polskie Towarzystwo Ginekologów i Położników nie rekomenduje USG jako standardowego badania przesiewowego, ponieważ rak jajnika jest stosunkowo rzadki, a wczesne wykrycie za pomocą USG nie zawsze przekłada się na lepsze rokowanie. Niemniej jest to częste badanie, wykonywane niemalże rutynowo w prywatnych gabinetach ginekologicznych podczas wizyty lub zalecane do wykonania w państwowych placówkach. Ponieważ badanie jest nieinwazyjne i bezpieczne, można je zasadniczo wykonywać w zależności od potrzeb, bez szkody dla zdrowia kobiety. Służy ono nie tylko wykryciu zmian, takich jak torbiele czy zmiany nowotworowe na jajnikach, ale także monitorowaniu przebiegu i skuteczności leczenia.

W praktyce najczęściej zaleca się kontrolne badanie USG narządów rodnych co 2–3 lata u kobiet nie zgłaszających niepokojących objawów i kontrolnie, w ramach profilaktyki ginekologicznej. U pań, które są nosicielkami mutacji genu BRCA1 Lub BRCA2, zwiększających ryzyko zachorowania na raka piersi i jajnika, zazwyczaj zaleca wykonywanie kontrolnego badania USG co 6–12 miesięcy po 30. roku życia. Podobnie jest w przypadku historii rodzinnej raka jajnika, u pań z dużą nadwagą i cierpiących na endometriozę. Nie można także pominąć zagrożenia rakiem szyjki macicy, który atakuje coraz młodsze kobiety. Niestety, wykrywalność tego nowotworu w Polsce jest nadal na bardzo niskim poziomie, a większość zdiagnozowanych przypadków to już rak III lub nawet IV stopnia. Choć USG nie jest częścią rutynowej diagnostyki tego typu nowotworu, podczas wizyty warto poprosić ginekologa o wykonanie cytologii, która pozwala na wykrycie choroby w bardzo wczesnym stadium. W USG narządów rodnych widoczne są już bardziej zaawansowane zmiany i wtedy badanie to służy do planowania leczenia.

Oczywiście, w przypadku wystąpienia objawów alarmowych, takich jak ból w podbrzuszu, uczucie pełności, problemy z oddawaniem moczu, nieregularne krwawienia lub utrata masy ciała, należy wykonać badanie USG niezwłocznie. ■

Fot. Alex

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

eprasa.pl 1c343eb5af

OBJAWY NOWOTWORÓW JAMY BRZUSZNEJ

RAK ŻOŁĄDKA

- Ból lub dyskomfort w nadbrzuszu
- Uczucie ucisku, pieczenia lub bólu w górnej części brzucha, nasilające się po posiłku
- Uczucie pełności po posiłkach
- Zgaga lub refluks, pieczenie w przełyku lub uczucie cofania się treści żołądkowej
- Nudności i wymioty
- Utrata apetytu
- Utrata masy ciała
- Zmęczenie i osłabienie
- Krew w stolcu lub smoliste stolce
- Niedokrwistość, wynikająca z utajonego krwawienia w żołądku
- Bladość skóry
- Duszności
- Zawroty głowy

RAK TRZUSTKI

- Ból w nadbrzuszu, czasami promieniujący do pleców, ma charakter rozlany, nasila się w pozycji leżącej i po posiłku
- Żółtaczka wskutek zablokowania wypływu żółci przez przewód żółciowy wspólny
- Ciemne zabarwienie moczu
- Jasne, cuchnące stolce
- Utrata masy ciała
- Brak apetytu
- Nudności i wymioty
- Zmęczenie i osłabienie
- Cukrzyca lub pogorszenie kontroli glikemii
- Wzdęcia lub uczucie pełności
- Gorączka lub stany podgorączkowe

RAK NERKI

- Krwiomocz (czerwony lub różowy mocz)
- Ból w boku lub plecach (tępy, jednostronny ból w okolicy lędźwiowej)
- Guz wyczuwalny w jamie brzusznej
- Utrata masy ciała
- Zmęczenie i osłabienie
- Gorączka lub stany podgorączkowe
- Anemia
- Nadciśnienie tętnicze
- Obrzęki kończyn dolnych
- Nadmierna potliwość

Fot. JP STUDIO LAB

eprasa.pl 1c343eb5af

RAK JELITA GRUBEGO

- Biegunki lub zaparcia, utrzymujące się przez kilka tygodni, często naprzemienne
- Krew w stolcu – widoczna jasnoczerwona lub ciemna krew, krew może być także niewidoczna (utajona), wykrywalna w badaniach
- Ból brzucha
- Skurcze brzucha, dyskomfort w jamie brzusznej
- Uczucie niepełnego wypróżnienia
- Utrata masy ciała
- Osłabienie apetytu
- Zmęczenie i osłabienie
- Anemia
- Duszność
- Zawroty głowy
- Wzdęcia lub gazy
- Nudności lub wymioty

RAK JAJNIKA

- Wzdęcia brzucha
- Zwiększenie obwodu brzucha
- Tępy lub kłujący ból w podbrzuszu lub miednicy, czasami promieniujący do pleców
- Uczucie pełności po posiłku
- Zmiany w rytmie wypróżnień – biegunki, zaparcia lub uczucie ucisku na jelita
- Częste oddawanie moczu lub parcie na pęcherz
- Utrata masy ciała
- Zmęczenie i osłabienie
- Nudności lub wymioty
- Nieregularne krwawienia z dróg rodnych
- Ból podczas stosunków płciowych
- Hemoroidy

RAK WĄTROBY

- Kłujący ból w nadbrzuszu lub prawym podżebrzu
- Utrata masy ciała
- Brak apetytu
- Uczucie pełności nawet po małych posiłkach
- Żółtaczka
- Wodobrzusze
- Przewlekłe zmęczenie i osłabienie
- Nudności i wymioty
- Gorączka lub stany podgorączkowe
- Powiększenie wątroby (hepatomegalia)
- Świąd skóry
- Ciemny mocz i jasne stolce
- Obrzęki kończyn dolnych

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

eprasa.pl 1c343eb5af



RAK ŻOŁĄDKA
Choroba z historią i nowym obliczem

Choć rak żołądka ustąpił dziś miejsca innym nowotworom w statystykach krajów rozwiniętych, nie zniknął – zmienił się. Stał się chorobą bardziej zróżnicowaną, trudniejszą do uchwycenia, a zarazem lepiej poznaną. To opowieść o nowotworze z historią: o tym, jak mikroby, dieta i geny współtworzą zagrożenie, jak chirurgia i immunoterapia próbują odwrócić los i jak codzienne wybory – od wsparcia mikrobioty po aktywność fizyczną – mogą wspomagać walkę, toczoną nie tylko skalpelem i z pomocą leków, ale też oddechem i relacją. Rak żołądka dziś to nie tylko medycyna – to pytanie o czujność, równowagę i uważność na sygnały, które zbyt łatwo przeoczyć. Artykuł opracowano na podstawie przeglądu kluczowych publikacji specjalistycznych z ostatnich kilku lat.



Spadek zachorowań w krajach rozwiniętych – czemu go zawdzięczamy?

W historii onkologii rak żołądka zajmował miejsce szczególne. Przez dekady był bowiem jednym z najczęściej diagnozowanych nowotworów złośliwych na świecie. W połowie XX wieku odpowiadał za ponad 25% wszystkich zgonów nowotworowych w wielu krajach Europy i Azji. Obecnie, przynajmniej w krajach wysoko rozwiniętych, zachorowalność na raka żołądka systematycznie maleje. Statystyki z USA, Japonii, Niemiec czy Skandynawii pokazują spadki sięgające 50–70% w porównaniu z latami 70. i 80. XX wieku.

Czynniki odpowiedzialne za ten korzystny trend mają charakter środowiskowy, społeczno-medyczny i mikrobiologiczny. Na pierwszym planie znajduje się **ograniczenie infekcji bakterią *Helicobacter pylori***, uznaną przez Międzynarodową Agencję Badań nad Rakiem (IARC) za czynnik rakotwórczy klasy I. Poprawa higieny, dostęp do czystej wody, rzadziej współdzielone pokoleniowo gospodarstwa domowe i masowe stosowanie antybiotyków znacząco zmniejszyły odsetek zakażeń *H. pylori*, które dawniej obejmowały 80–90% dorosłej populacji krajów rozwijających się. Drugim czynnikiem jest **zmiana sposobu żywienia**. Dieta bogata w soloną, wędzoną i fermentowaną żywność ustąpiła miejsca produktom świeżym, chłodzonym i mniej konserwowanym. Ograniczenie spożycia azotanów i soli kuchennej, a także wzrost udziału owoców, warzyw i błonnika pokarmowego w codziennym jadłospisie, przyniosły długofalowe efekty prewencyjne. Nie można też pominąć tego, że **coraz mniej osób pali papierosy**, co również wpływa na obniżenie ryzyka rozwoju raka żołądka.

W krajach rozwiniętych, gdzie przeprowadzono skuteczne kampanie antynikotynowe, zmniejszenie liczby nowych zachorowań było bardziej wyraźne niż w populacjach z utrzymującym się wysokim poziomem uzależnienia. Mimo tego optymizmu globalnego, sytuacja nie jest jednolita. W krajach rozwijających się, a także wśród populacji migracyjnych w Europie Zachodniej czy Ameryce Północnej, rak żołądka nadal pozostaje istotnym zagrożeniem zdrowia publicznego – często rozpoznawanym zbyt późno, z gorszym dostępem do specjalistycznej opieki.

Przyjrzyjmy się zatem czynnikom, sprzyjającym rozwojowi raka żołądka.

Fot. Crystal light-

eprasa.pl 1c343eb5af

Helicobacter pylori

Choć nie każdy przypadek raka żołądka ma jednoznacznie określoną przyczynę, badania molekularne i epidemiologiczne z ostatnich dwóch dekad pozwalają coraz lepiej zrozumieć mechanizmy, prowadzące do zapoczątkowania procesu nowotworowego. Centralną rolę w tej układance odgrywa *H. pylori* – Gram-ujemna bakteria, która skolonizowała przewód pokarmowy blisko połowy populacji świata. Jej obecność w błonie śluzowej żołądka powoduje przewlekły stan zapalny, prowadzący do zaniku gruczołów żołądkowych, metaplazji jelitowej i dysplazji, co składa się na tzw. kaskadę Correi – klasyczny model transformacji nowotworowej w typie jelitowym wg klasyfikacji Laurena, dzielącej nowotwory żołądka na:

- I – typ jelitowy (ok. 60%), najczęściej rozwija się ze zmian przedrakowych i jest zwykle umiejscowiony obwodowo. Cechuje go częstsze występowanie u płci męskiej.
- II – typ rozlany (ok. 30%), najczęściej rozwija się w niezmienionej błonie śluzowej i dotyczy części żołądka położonej bliżej przełyku. Częściej występuje u osób młodszych, rolę odgrywają tu także predyspozycje genetyczne (występuje rodzinnie).
- III – typ mieszany (około 10%), klinicznie traktowany tak jak typ rozlany.

Model progresji raka (kaskada Correi)



Obecność genotypu CagA+ u bakterii (bakteria wytwarza silnie immunogenne białko, sprzyjające rozwojowi raka) zwiększa ryzyko rozwoju nowotworu (karcinogenezy), a przewlekła stymulacja układu odpornościowego, stres oksydacyjny i niestabilność genetyczna błony śluzowej, tworzą razem biologiczne tło dla rozwoju raka. Stąd intensywne badania nad szczepionkami przeciw *H. pylori* oraz nad skuteczną, selektywną eradykacją bakterii u osób z grup ryzyka.

Dieta

Na powstawanie raka żołądka wpływają również czynniki dietetyczne. Spożywanie dużych ilości soli, mięs przetworzonych, produktów wędzonych i fermentowanych oraz azotanów i nitrozoamin (stosowane są jako konserwanty), koreluje ze zwiększoną częstością zachorowań. W diecie przeciętnego mieszkańca Korei czy Chin jeszcze w latach 90. stężenie sodu przekraczało 3–4-krotnie normy WHO. Jednocześnie niski udział witaminy C, A i E oraz błonnika w diecie zwiększał wrażliwość błony śluzowej na uszkodzenia. Obecnie największym zagrożeniem dla żołądka jest dieta wysokoprzetworzona, fast foody i pokarmy oraz napoje, zawierające sztuczne barwniki i polepszacze smaku.

Genetyka

W 1–3% przypadków rak żołądka ma podłoże dziedziczne. Mutacje w genie CDH1 (kodującym kadherynę E, białko, kluczowe do utrzymania integralności nabłonków) są odpowiedzialne za rodzinnego rozlanego raka żołądka (ang. hereditary diffuse gastric cancer, HDGC), który rozwija się nawet w młodym wieku i ma skryty przebieg. Nosiciele tej mutacji mają również zwiększone ryzyko raka piersi o typie zrazikowym. W takich przypadkach zalecana bywa profilaktyczna gastrektomia (chirurgiczne usunięcie żołądka), nawet w wieku 30–40 lat.

Innymi czynnikami ryzyka są:

- przewlekły zanikowy nieżyt żołądka (autoimmunologiczny lub infekcyjny),
- choroba Menetriera (przerostowe zapalenie żołądka),
- ekspozycja na azbest i chrom,
- radioterapia śródbrzuszna w wywiadzie.

Rozpoznanie wieloczynnikowego podłoża raka żołądka pozwala nie tylko na wczesne wykrycie choroby, ale też na personalizację profilaktyki, zarówno u pacjentów, jak i ich rodzin.

Współczesne leczenie: operacje laparoskopowe, chemioterapia, immunoterapia

Leczenie raka żołądka wymaga indywidualnego podejścia i najczęściej opiera się na modelu multimodalnym, łączącym chirurgię, chemioterapię i, coraz częściej, immunoterapię. Kluczowym czynnikiem, determinującym wybór strategii terapeutycznej, jest stadium kliniczne choroby w chwili rozpoznania oraz lokalizacja guza (część dalsza czy bliższa żołądka).

Metody chirurgiczne

Podstawową metodą leczenia radykalnego jest chirurgia. W krajach o wysokim wskaźniku wykrywalności wczesnego raka (np. Japonia, Korea Południowa), zabiegi są często wykonywane w sposób oszczędzający i obejmują endoskopową resekcję śluzówki EMR (mało inwazyjna procedura endoskopowa stosowana do usuwania zmian np. polipów i wczesnych nowotworów z przewodu pokarmowego, bez

Fot. Yuri Hoyda

eprasa.pl 1c343eb5af

konieczności operacji chirurgicznej. Polega na uniesieniu zmiany poprzez wstrzyknięcie pod nią specjalnego płynu, a następnie odcięciu jej za pomocą pętli elektrycznej lub noża wprowadzonego przez endoskop. Procedura ta jest mniej ryzykowna, tańsza i ma krótszy czas rekonwalescencji niż tradycyjne zabiegi chirurgiczne) lub podśluzówkową dyssekcję ESD (zaawansowana endoskopowa metoda leczenia, pozwalająca na usunięcie dużych i płaskich zmian przedrakowych oraz wczesnych nowotworów z przewodu pokarmowego, bez konieczności otwierania jamy brzusznej. W krajach zachodnich, gdzie większość przypadków diagnozuje się w stadium miejscowo zaawansowanym, stosuje się częściową lub całkowitą gastrektomię, czyli usunięcie całego lub części żołądka) z limfadenektomią, obejmującą usunięcie regionalnych węzłów chłonnych. W ostatnich latach coraz większe znaczenie zyskują techniki minimalnie inwazyjne – zwłaszcza gastrektomia laparoskopowa. Badania porównawcze wykazały, że operacje laparoskopowe nie tylko spełniają kryteria radykalności onkologicznej, ale są też lepiej tolerowane przez pacjenta, skracają czas rekonwalescencji i zmniejszają powikłania okołooperacyjne. W niektórych ośrodkach wykonuje się także gastrektomię metodą robotyczną, choć dostęp do tej technologii jest ograniczony.

Chemioterapia

Chemioterapia, zarówno przedoperacyjna (neoadiuwantowa), jak i pooperacyjna (adiuwantowa), stanowi obecnie złoty standard w leczeniu nowotworów miejscowo zaawansowanych. Schematem pierwszego wyboru w Europie jest FLOT (schemat okołooperacyjnej chemioterapii, obejmujący podawanie leków: 5-fluorouracylu, leucovoryny, oksaliplatyny, docetakselu), który wykazał wyraźną przewagę nad starszymi schematami leczenia, poprawiając przeżycie całkowite i zmniejszając ryzyko nawrotu.

Immunoterapia

U pacjentów z guzem, wykazującym nadekspresję receptora HER2 (ok. 15–20% chorych), czyli u których guz rośnie szybciej i jest bardziej agresywny, standardem w chorobie zaawansowanej jest włączenie trastuzumabu – przeciwciała monoklonalnego. W badaniach klinicznych dodatek trastuzumabu do chemioterapii wydłużył medianę przeżycia chorych do ponad 13 miesięcy. W przypadku progresji po pierwszej linii leczenia rozważa się inne leki celowane (ramucirumab) lub immunoterapię.
Rewolucją ostatnich lat jest immunoterapia z inhibitorami punktów kontrolnych – głównie nivolumabem (PD-1) i pembrolizumabem. Ich skuteczność zależy od ekspresji PD-L1 (TPS lub CPS), czyli obecności białek, których poziom pozwala ocenić, czy terapia będzie skuteczna oraz od obecności mikrosatelitarnej niestabilności (MSI-H), która predysponuje do lepszej odpowiedzi na leczenie. W badaniach wykazano, że połączenie immunoterapii z chemioterapią przynosi wyraźną korzyść u pacjentów z wysoką ekspresją PD-L1. Immunoterapia jest już uwzględniona w aktualnych wytycznych National Comprehensive Cancer Network

„Podjęta w porę decyzja”



Jan, 59 lat, woj. mazowieckie

W styczniu 2022 roku pan Jan, emerytowany nauczyciel historii, zgłosił się do lekarza rodzinnego z powodu nawracającego uczucia pełności po posiłku, spadku apetytu i utraty 6 kg masy ciała w ciągu trzech miesięcy. W badaniach podstawowych uwagę zwracała niedokrwistość mikrocytarna i dodatni wynik testu na krew utajoną w kale.
Zlecono gastroskopię, podczas której uwidoczniono nieregularne owrzodzenie w okolicy kąta żołądka. Pobrano wycinki – histopatologia potwierdziła gruczolakoraka typu jelitowego G2. Tomografia komputerowa jamy brzusznej nie wykazała cech naciekania narządów sąsiednich ani przerzutów. Zespół wielospecjalistyczny zakwalifikował pacjenta do leczenia neoadiuwantowego i radykalnej operacji.
W marcu 2022 r. rozpoczęto leczenie schematem FLOT (5-FU, leukoworyna, oksaliplatyna, docetaksel). Po 4 cyklach (do czerwca) wykonano kontrolne badania obrazowe i zaobserwowano zmniejszenie guza o 40%. W lipcu 2022 roku wykonano częściową gastrektomię laparoskopową z limfadenektomią. Pooperacyjny wynik histopatologiczny wskazywał na całkowitą regresję w obrębie węzłów chłonnych.
Od sierpnia do października 2022 roku chory otrzymał kolejne 4 cykle FLOT.
W trakcie leczenia obserwowano przejściowe zapalenie błony śluzowej jamy ustnej oraz neuropatię, wymagającą zmniejszenia dawki oksaliplatyny. Po zakończeniu terapii pacjent był poddany intensywnemu monitorowaniu: rezonans magnetyczny co 6 miesięcy, badania laboratoryjne co 3 miesiące, wizyty kontrolne z dietetykiem. **W lipcu 2025 roku, 3 lata po zakończeniu leczenia, pacjent pozostaje w stanie dobrym, bez cech wznowy.** Utrzymuje masę ciała, stosuje dietę lekkostrawną z ograniczeniem tłuszczów, suplementuje witaminę B12 i żelazo. Regularnie spaceruje, korzystał z grupy wsparcia psychoonkologicznego. Podjęta w porę decyzja diagnostyczna i zintegrowana terapia przyniosły efekt – życie w remisji i dobrej jakości.

Fot. deagreez

eprasa.pl 1c343eb5af

NOWCZESNE OCZYSZCZANIE ORGANIZMU PREPARATAMI MARION

Zadbaj o zdrowie mózgu na długie lata

Cywilizacja XXI wieku każdego dnia dostarcza do naszych organizmów – niespotykaną wcześniej – ilość toksyn nieorganicznych. Wchłaniamy je z żywności: herbi – i pestycydy, metale ciężkie, antybiotyki i hormony z przemysłowych hodowli zwierząt, opakowań – plastik, bisfenol, aluminium, z kosmetyków, kuracji lekami i hormonami itd. Niebezpieczne są też toksyny, wytwarzane w naszych organizmach z nadmiaru żywności, którą spożywamy: gluten i cukier. Z tak dużą ilością toksyn, nie dają sobie rady nasze organy czyszczące, przede wszystkim: wątroba, nerki, układ limfatyczny. Toksyny kumulując się w organizmie, upośledzają funkcjonowanie narządów i tkanek.

Toksyny – mózg – psychika

Choroby neurodegeneracyjne: Parkinson, Alzheimer, otępienie, demencja, zaburzenia pamięci, „splątanie umysłowe", brak koncentracji – problemy te dotyczą już nie tylko populacji osób 70 +. Stany lękowe, depresja, napady paniki itd. to dolegliwości osób w każdym wieku.

Czy można im skutecznie zapobiegać?

Człowiek jest całością psychofizyczną. Zaburzenia neurodegeneracyjne i psychiczne mają swoje przyczyny w ciele i odwrotnie. Im wcześniej zajmiemy się ich profilaktyką, tym lepiej. Dlaczego detoksykacja powinna być nowoczesna? Krótko mówiąc: na nowe toksyny – nowe środki detoksykujące. Nowoczesne preparaty informacyjne MARION, zawierają w sobie informacje o całej plejadzie toksyn, które chcemy wyeliminować oraz narządach, tkankach, które chcemy oczyścić. Preparaty MARION, stworzone zostały przez nie kwestionowaną sławę medycyny informacyjnej, czeskiego lekarza dra Josefa Jonasza.

Jak się oczyszczać – DETOKSYKACJA NA 2 SPOSOBY:

Detoksykację, czyli nowoczesne oczyszczanie organizmu, możemy prowadzić na 2 sposoby: **Kierowana i kontrolowana detoksykacja** w oparciu o test biorezonansowy Vega Test – wykonuję go w moim ośrodku MagMed w Białymstoku – także dla osób zamiejscowych z przesłanej próbki włosów.. Wynik testu jest podstawą do dobrania precyzyjnej kuracji oczyszczającej preparatami MARION, diety p/zapalnej, kuracji usuwającej wykryte patogeny oraz zindywidualizowanej suplementacji. Po 2 miesiącach takim samym testem zostają skontrolowane wyniki pierwszej kuracji.

Samodzielna detoksykacja – preparaty MARION możemy dobierać sobie sami. Oto zalecane zestawienia: **odbudowa mikrobioty jelit: Marion ANTI ANTI B** lub **MUN**; **odkwaszanie tkanek: ACID**; **oczyszczanie wątroby: HEPCIRK**; **oczyszczanie mózgu: VONDR** (tkanka glejowa) i **BREIN** (mózg i nerw błędny); **toksyny nieorganiczne najczęściej obciążających mózg: ANBIO** (pozostałości antybiotyków), **ELEKTROSMOG** (promieniowanie elektromagnetyczne), **MET** (metale ciężkie), **ORGATOX** (chemia rolnicza i pozostałości narkotyków), **PHARMEXIT** (pozostałości leków chemicznych), **EXADIT** (dodatki do żywności, materiały stomatologiczne), **VAK** (pozostałości szczepionek); **usuwanie obciążeń mikrobiologicznych: BOR** (krętki borrelii i wirusa odkleszczowego zapalenia mózgu) i **VER** (wirusy RNA i DNA); **usuwanie obciążeń emocjonalnych: PER PRIMAM** (ukryte w podświadomości traumy i emocje), **TENS** (przewlekły stres), **EMOTION** (nadmiar emocji), **FRUST** (frustracja), **AFIRM** (skłonność do negatywnego myślenia).

Dokarmianie mózgu i układu nerwowego

Mózg każdego z nas potrzebuje wielu składników odżywczych, które sprzyjają jego sprawnemu funkcjonowaniu, ale też mają fundamentalny wpływ na samopoczucie psychiczne. Preparaty: MARION COL + META oczyszczają ścianki jelit i przygotowują je do optymalnego przyswajania niezbędnych witamin, minerałów itd. META usuwa nie tylko toksyny metaboliczne, ale redukuje też poziom homocysteiny, której nadmierna ilość uszkadza system sercowo – naczyniowy: miażdżyca, udar i zawał.

Ważne: rzadko które składniki odżywcze przyswajamy tylko z pokarmów, a badania laboratoryjne na poziom minerałów, pokazują ich obecność wyłącznie w surowicy krwi a nie w komórkach.

Test biorezonansowy precyzyjnie sprawdza istniejące niedobory, co pozwala zindywidualizować suplementację witamin, minerałów, NNKT, aminokwasów i koenzymów. W skutecznej suplementacji ważne są: dawki, odpowiednie formy, gwarantujące dobre przyswajanie, pory ich przyjmowania i towarzystwo.

Nie zwlekaj, zacznij detoksykacją już teraz. Zadzwoń, pomożemy.

Zapraszamy na zakupy i testy biorezonansowe – także z próbki włosów:
w sklepie internetowym:
www.mariondystrybucja.pl
tel. + 48 513 170 069
sklepie stacjonarnym w Białymstoku:
ul. Skłodowskiej 13 lokal 2u
tel. 48 534 061 308
testy biorezonansowe:
www.oczyszczanieorganizmubialystok.pl
Wszelkie informacje i doradztwo:
tel. + 48 534 061 308



Autor: mgr Małgorzata I. Zieniuk – terapeutka Kierowanej i Kontrolowanej Detoksykacji metodą dra J. Jonasza, naturoterapeutka i dietoterapeutka, specjalistka Medycyny Ortomolekularnej
Rej. + 48 534 061 308
www.oczyszczanieorganizmubialystok.pl

Fot. Murti

REKLAMA

OFICJALNY DYSTRYBUTOR MARION W POLSCE

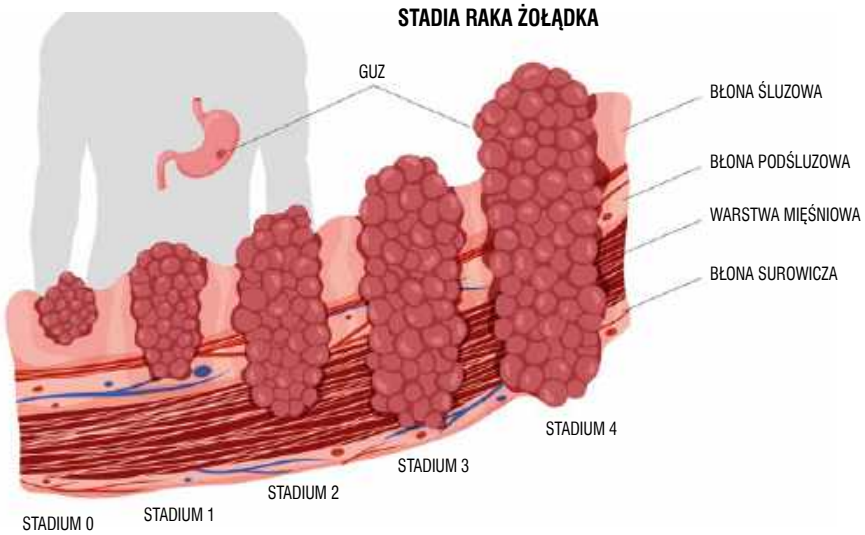
Nowoczesne oczyszczanie organizmu preparatami informacyjnymi MARION metodą dr Josefa Jonáše

Zapraszamy do współpracy:
neuroterapeutów, terapeutów medycyny holistycznej, lekarzy, sklepy zielarskie i z suplementami diety...



www.mariondystrybucja.pl
tel.: + 48 534 061 308

Sklep WSTĄP DO NAS PO ZDROWIE
Białystok, ul. M. Skłodowskiej Curie 13 lokal 2 U



(NCCN), czyli Narodowej Kompleksowej Sieci Onkologicznej, zrzeszającej 33 ośrodki onkologiczne w Stanach Zjednoczonych, z których większość została uznana przez amerykański Narodowy Instytut Onkologii za kompleksowe ośrodki onkologiczne, a także Europejskie Towarzystwo Onkologii Medycznej (ESMO) jako opcja pierwszoliniowa u odpowiednio dobranych pacjentów.

Zapobieganie nawrotom choroby

Życie po operacji raka żołądka niesie ze sobą szereg wyzwań – fizycznych, metabolicznych i emocjonalnych. Gastrektomia, zwłaszcza całkowita, prowadzi do istotnych zaburzeń funkcji trawiennych. Zmniejszenie rezerwy objętościowej żołądka, przyspieszony pasaż jelitowy, brak regulacji wydzielania hormonów przewodu pokarmowego – wszystko to składa się na tzw. zespół pooperacyjny.
W zapobieganiu nowotworom i nawrotom choroby nowotworowej po przebytym leczeniu, najważniejsze są nasze codzienne nawyki i regularne kontrolowanie stanu organizmu. Mamy bowiem o wiele większy wpływ na swoje zdrowie, niż myślimy. I nie potrzeba w tym celu podejmować żadnych nadzwyczajnych kroków – są one bardzo proste. W ostatnich latach uwaga naukowców skupiła się na kilku do tej pory często pomijanych czynnikach, które mają kluczowe znaczenie dla zapobiegania chorobom nowotworowym. Holistyczna prewencja nawrotów nie ogranicza się bowiem do algorytmu klinicznego, a obejmuje styl życia, jakość snu, sposób żywienia i zdrowie psychiczne. W opiece integracyjnej coraz częściej stosuje się metody relaksacyjne (mindfulness, joga, medytacja), interwencje behawioralne i wsparcie psychoonkologiczne jako integralny komponent terapii długoterminowej.

Mikrobiota jelitowa

Choć mikrobiota przewodu pokarmowego przez lata była lekceważona w kontekście chorób nowotworowych, dziś wiemy, że odgrywa kluczową rolę nie tylko w procesie karcinogenezy, ale także w odpowiedzi na leczenie. W przypadku raka żołądka szczególne znaczenie ma interakcja pomiędzy mikrobiotą a *H. pylori* – zmiany w składzie flory bakteryjnej mogą wpływać na stan zapalny błony śluzowej, mutagenezę i skuteczność leczenia eradykacyjnego, czyli służącego eliminacji *H. pylori*. Zaburzenia składu mikrobiomu (dysbioza) związane są m.in. ze zwiększeniem liczebności bakterii nitroredukujących i proteolitycznych w jelitach, które sprzyjają przemianom azotanów w rakotwórcze nitrozoaminy. Ograniczenie antybiotykoterapii o szerokim spektrum, stosowanie probiotyków, dieta wysokobłonnikowa to elementy strategii, mającej na celu przywracanie równowagi mikrobioty jelitowej. W kontekście immunoterapii udowodniono zaś, że różnorodność mikrobiomu zwiększa skuteczność inhibitorów PD-1 i zmniejsza ryzyko działań niepożądanych.

Aktywność fizyczna

Drugim filarem prewencji nawrotów choroby nowotworowej jest aktywność fizyczna. Badania obserwacyjne wskazują, że pacjenci, którzy po leczeniu chirurgicznym podejmują umiarkowaną aktywność fizyczną (spacery, ćwiczenia aerobowe), mają lepsze wyniki funkcjonalne, rzadziej wymagają rehospitalizacji i rzadziej cierpią na depresję. Aktywność poprawia także metabolizm węglowodanów i glikemię, zmniejsza insulinooporność i działa przeciwzapalnie, co jest istotne w kontekście mikrośrodowiska nowotworu.

Opieka pooperacyjna i monitoring pacjenta

Kolejnym aspektem są programy monitoringu i opieki posttherapeutycznej. Zgodnie z zaleceniami ESMO i NCCN, pacjenci po gastrektomii powinni pozostawać pod kontrolą co 3–6 miesięcy przez pierwsze dwa lata, a następnie co 6–12 miesięcy do pięciu lat. Monitorowanie obejmuje wywiad, badanie fizykalne, badania obrazowe oraz oznaczenia markerów nowotworowych w uzasadnionych przypadkach.

Dieta

Najczęstszymi objawami zespołu pooperacyjnego są: wczesna sytość, biegunka, dumping syndrome (nagłe spadki ciśnienia, potliwość, kołatanie serca po posiłku), hipoglikemia reaktywna, a także niedobory żelaza, witaminy B12, wapnia i witaminy D. Z tego względu opieka dietetyczna powinna być wdrożona jeszcze przed zabiegiem, a kontynuowana przez wiele miesięcy po operacji. Najczęstsze zalecenia żywieniowe to spożywanie małych porcji 6–8 razy dziennie, unikanie przyjmowania płynów i pokarmów stałych w tej samej chwili, włączenie diety wysokobiałkowej i wysokokalorycznej, suplementacja witamin i mikroelementów, przyjmowanie enzymów trawiennych w przypadku znacznych objawów dyspeptycznych (niestrawność).

Fot. tamatus_art

eprasa.pl 1c343eb5af

„W nowym schemacie”



Anna, 43 lata, Wrocław

Do gastroenterologa Anna trafiła w sierpniu 2021 roku z powodu utrzymujących się od 2 miesięcy nudności, bólów w nadbrzuszu i utraty apetytu. Nieco wcześniej, w czerwcu, wystąpiła u niej jednorazowo czarna smolista biegunka. W gastroskopii stwierdzono rozlany naciek w okolicy wpustu i dna żołądka. Biopsja potwierdziła gruczolakoraka o typie rozlanym. Oznaczenie poziomu PD-L1 uznano za wysoki. W tomografii wykazano obecność dwóch przerzutów w wątrobie i drobnych zmian w węzłach chłonnych okołoaortalnych. Zdiagnozowano stadium IV – przypadek nieresekcyjny, ale w dobrym stanie ogólnym. W konsultacji onkologicznej, uwzględniając status PD-L1, zaproponowano immunoterapię skojarzoną z chemioterapią.

Od września 2021 roku rozpoczęto leczenie schematem: nivolumab + 5-FU + cisplatyna. Leczenie prowadzono co 2 tygodnie przez 6 miesięcy (12 cykli). Już po 3 cyklach (grudzień 2021) obserwowano zmniejszenie zmian w wątrobie o 50%. Terapia była dobrze tolerowana, poza łagodną wysypką i okresową biegunką nie wystąpiły istotne powikłania.
W maju 2022 roku wykonano kontrolną TK z wynikiem: całkowita remisja zmian w wątrobie, stabilizacja w ognisku pierwotnym. Leczenie przedłużono jako podtrzymujące: nivolumab co 3 tygodnie do listopada 2022 roku. Następnie chora została objęta programem monitorowania i żywienia wspomagającego (suplementacja witaminy B12, witaminy D i probiotyków).
W 2023 roku do terapii włączono konsultacje integracyjne (terapia ruchem, mindfulness, dieta śródziemnomorska). W lipcu 2025 roku pacjentka pozostaje w stanie stabilnym, z ogniskiem pierwotnym nieprogresującym od ponad 30 miesięcy. Pracuje zdalnie, prowadzi aktywny tryb życia, opublikowała relację o leczeniu na portalu dla pacjentów onkologicznych. Choć choroba nie jest wyleczona, życie z nią stało się możliwe i godne.

Rekonstrukcja przewodu pokarmowego

W przypadku pacjentów po całkowitej gastrektomii, konieczna jest rekonstrukcja przewodu pokarmowego, najczęściej w formie zespolenia przełykowo-jelitowego. W wybranych przypadkach rozważa się innowacyjne metody chirurgiczne: modyfikacje pętli żółciowej, rekonstrukcję z użyciem jelita cienkiego z zachowaniem funkcji odźwiernika. Każde z tych rozwiązań wiąże się z innym profilem powikłań i wymaga ścisłej współpracy z zespołem dietetycznym i gastroenterologicznym. Celem zaś tych operacji jest optymalizacja pracy przewodu pokarmowego, pozbawionego żołądka.

Rak żołądka dziś – co się zmieniło, co pozostaje wyzwaniem?

Rak żołądka to nowotwór o głęboko zakorzenionej historii, zarówno medycznej, jak i społecznej. W przeszłości był symbolem nieuchronności i późnej diagnozy, często utożsamiany z fatalizmem losu. Dziś coraz częściej staje się chorobą, którą można wykryć wcześniej, leczyć skuteczniej i rozumieć głębiej, zarówno w kontekście molekularnym, jak i systemowym. Zmniejszenie zachorowalności w krajach rozwiniętych pokazuje, że profilaktyka populacyjna działa. Poprawa warunków sanitarnych, ograniczenie infekcji *H. pylori*, modyfikacja diety, spadek konsumpcji tytoniu – wszystkie te czynniki przyniosły realne efekty. Wciąż jednak istnieją obszary i grupy ryzyka, w których rak żołądka zachowuje swój dawny, groźny profil. Szczególnie niepokojące są dane o rosnącej zachorowalności wśród osób młodszych, często z rozlanymi i agresywnymi postaciami nowotworu.
Leczenie raka żołądka przeszło transformację technologiczno-systemową. Chirurgia minimalnie inwazyjna, schematy chemioterapii trójlekowej, terapie celowane i immunoterapia zmieniły rokowania w wielu przypadkach – także tych zaawansowanych. Jednocześnie rośnie znaczenie podejścia integracyjnego, w którym miejsce mają nie tylko leki, ale i mikrobiota, aktywność fizyczna, styl życia oraz zdrowie psychiczne pacjenta.
Trudności jednak pozostają. Brakuje skutecznych testów przesiewowych dla populacji ogólnej. Diagnostyka opiera się często na objawach występujących zbyt późno, a różnice w dostępności terapii, zarówno chirurgicznej, jak i immunologicznej, są wciąż znaczące. Nie każdy pacjent ma dostęp do wielodyscyplinarnego zespołu, doświadczonego onkologa, dietetyka klinicznego czy psychoonkologa. Dlatego przyszłość walki z rakiem żołądka nie będzie się opierać wyłącznie na technologii. Będzie wymagać koordynacji, integracji i empatii – podejścia, które dostrzega nie tylko chorobę, ale i człowieka z jego historią. ■

BIBLIOGRAFIA

1. Cureus. 2024 Mar 10;16(3):e55902.
2. Nat Rev Dis Primers. 2017 Jun 1:3:17036.
3. Hyung WJ, et al.Advancements in Understanding Gastric Cancer: A Comprehensive Review, September 2023 Cureus 15(9)
4. Cancers (Basel). 2024 Sep 15;16(18):3163.
5. Cancer Metastasis Rev. 2020 Dec;39(4):1179-1203.
6. World J Gastroenterol. 2022 Mar 28;28(12):1187–1203.
7. Cancer Treat Res Commun. 2024:41:100845.

Fot. sepy

eprasa.pl 1c343eb5af



Gdy strach zagląda w oczy...

Choroba nowotworowa to nie tylko wyzwanie medyczne, ale również ogromne obciążenie emocjonalne, społeczne i egzystencjalne. Diagnoza raka wywraca życie pacjenta do góry nogami, przynosząc lęk, obawy o przyszłość własną i bliskich, niepewność i pytania o sens istnienia. Wielu chorych zadaje sobie pytanie: „dlaczego ja?" W tym trudnym procesie, obok onkologów, chirurgów i radiologów, kluczową rolę odgrywa psycholog. Jego praca nie tylko wspiera pacjenta w radzeniu sobie z emocjami, ale także pomaga rodzinie, a nawet zespołowi medycznemu w lepszym zrozumieniu potrzeb chorego.

Diagnoza choroby nowotworowej jest momentem przełomowym. Słowa: „masz raka" wywołują szok, niedowierzanie, a czasem paraliżujący strach. Niektórzy chorzy słysząc słowo rak myślą od razu o śmierci i bólu. Inni tracą nadzieję, wpadają w bezdenną rozpacz i myślą jedynie o tym, co utracili. Często przestają czuć się osobą, a stają się jedynie numerem statystycznym choroby, tak, jakby diagnoza ich definiowała. Ich życie wywraca się do góry nogami, szpitale, badania, brak wytchnienia, bieganina po specjalistach... trudno wytrzymać takie napięcie i presję. Często muszą zrezygnować z pracy, marzeń i hobby, stają się nie ludźmi, a pacjentami. Nic zatem dziwnego, że popadają w depresję, rodzą się u nich zaburzenia lękowe. Czują się bezradni i zagubieni. U osób przyjmujących chemioterapię mogą pojawić się zaburzenia poznawcze, które nie tylko utrudniają funkcjonowanie, ale także wzbudzają w pacjencie strach, bo co, jeśli nie miną?

To moment, w którym w życie pacjenta wkracza psycholog onkologiczny, by pomóc mu uporządkować ten emocjonalny chaos. Jego zadaniem jest stworzenie bezpiecznej przestrzeni, w której pacjent może wyrazić swoje obawy, smutek czy złość. Jak podkreśla Anna Jędrzejowska, psychoonkolog z Centrum Onkologii w Warszawie: „pacjent często boi się mówić o swoich uczuciach, by nie obciążać bliskich – psycholog jest tą osobą, która słucha bez oceniania". Psycholog pomaga pacjentowi przejść przez różne etapy radzenia sobie z chorobą, które przypominają model Kübler-Ross, stosowany często do opisania etapów żałoby. Chory przechodzi od zaprzeczenia, przez złość, targowanie się, smutek, aż po akceptację.

Nie każdy pacjent przechodzi przez wszystkie te fazy w tej samej kolejności, ale psycholog wspiera go w zrozumieniu i zaakceptowaniu własnych emocji. Na przykład, pacjent, który zaprzecza diagnozie, może unikać leczenia, co obniża szanse na wyzdrowienie. Psycholog, stosując techniki, takie jak terapia poznawczo-behawioralna, może pomóc pacjentowi skonfrontować się z rzeczywistością w sposób konstruktywny, budując motywację do walki z chorobą. Podobnie w przypadku osób, które poddają się na starcie i nie ma w nich nadziei na wyzdrowienie – psychoonkolog może im pomóc wydobyć się z rozpaczy i zmotywować do walki o zdrowie i życie.

Ból, skutki uboczne i strach

Wsparcie w radzeniu sobie z bólem i skutkami ubocznymi leczenia ma kluczowe znaczenie dla terapii onkologicznej. Chemioterapia, radioterapia czy zabiegi chirurgiczne często wiążą się z bólem, zmęczeniem i innymi skutkami ubocznymi, które wpływają na jakość życia i samopoczucie psychiczne chorego. Psycholog pomaga pacjentom radzić sobie

Fot. -pronoia

eprasa.pl 1c343eb5af

z tym fizycznym i psychicznym dyskomfortem. Techniki relaksacyjne, takie jak wizualizacje czy trening mindfulness, mogą znacząco zmniejszyć odczuwanie bólu i lęku. Badania pokazują, że interwencje psychoonkologiczne, oparte na mindfulness, mogą obniżyć poziom stresu i poprawić samopoczucie pacjentów onkologicznych. Co więcej, psycholog pomaga pacjentom odzyskać poczucie kontroli nad własnym ciałem i życiem. Chemioterapia może prowadzić do utraty włosów, zmian w wyglądzie czy osłabienia, co często wpływa na samoocenę. Psycholog, stosując techniki budowania pozytywnego obrazu siebie, wspiera pacjenta w akceptacji tych zmian i odnajdywaniu wewnętrznej siły. To szczególnie ważne w przypadku młodych pacjentów, dla których utrata atrakcyjności fizycznej może być trudniejsza do zaakceptowania.

Nie tylko pacjent

Choroba nowotworowa dotyka nie tylko pacjenta, ale także jego bliskich. Rodzina często zmaga się z poczuciem bezradności, lękiem o przyszłość i trudnościami w komunikacji z chorym. Diagnoza raka to sytuacja ekstremalna i otoczenie chorego może reagować w najmniej spodziewany sposób. Pacjent może doświadczać nadmiernej troski lub przeciwnie, odrzucenia. Psycholog onkologiczny pełni rolę mediatora, pomagając rodzinie zrozumieć chorego, ucząc, jak rozmawiać z pacjentem, jak wyrażać wsparcie, a jednocześnie radzić sobie z własnymi emocjami. Przykładem może być sytuacja, gdy dzieci chorego rodzica boją się pytać o chorobę, a rodzic unika tematu, by je chronić. Psycholog może ułatwić otwartą rozmowę, która zmniejszy napięcie i zbuduje wzajemne zrozumienie. Ponadto, psycholog wspiera opiekunów, którzy często przejmują ciężar codziennej troski o chorego. Syndrom wypalenia opiekuna jest realnym problemem, a regularne sesje z psychologiem mogą pomóc w radzeniu sobie z przeciążeniem emocjonalnym i fizycznym.

Każdy pacjent jest inny, niektórzy potrzebują praktycznych strategii radzenia sobie, inni chcą rozmawiać o sensie życia czy duchowości. Psycholog musi być zatem elastyczny, łącząc różne podejścia terapeutyczne, by odpowiedzieć na indywidualne potrzeby chorego.

Wspólna walka

Psycholog onkologiczny nie działa samodzielnie. Współpraca z zespołem medycznym – onkologami, pielęgniarkami i dietetykami jest kluczowa, by zapewnić pacjentowi holistyczną opiekę. Na przykład, psycholog może pomóc lekarzowi lepiej komunikować złe wieści, co zmniejsza stres pacjenta i poprawia jego zaufanie do zespołu medycznego. Interdyscyplinarne podejście pozwala także na wczesne wychwycenie problemów psychicznych, takich jak depresja czy zaburzenia lękowe, które mogą utrudniać leczenie. Dlaczego pomoc psychologa jest tak ważna? Wsparcie psychologiczne w leczeniu onkologicznym nie jest luksusem, ale koniecznością. Badania pokazują, że pacjenci, którzy korzystają z pomocy psychologa, lepiej radzą sobie z leczeniem, mają wyższą jakość życia i rzadziej przerywają terapię. Psycholog nie leczy raka, ale leczy duszę, pomagając pacjentowi odnaleźć nadzieję, siłę i sens w najtrudniejszych momentach życia. W świecie, gdzie medycyna skupia się na ciele, psycholog przypomina, że pacjent to nie tylko choroba, ale człowiek z marzeniami, lękami i potrzebami. Jego praca to budowanie mostów – między pacjentem a jego emocjami, między rodziną a chorym, między nadzieją a rzeczywistością. W leczeniu onkologicznym, gdzie każdy dzień jest walką, psycholog staje się cichym bohaterem, który pomaga pacjentowi nie tylko przetrwać, ale i żyć pełnią życia, niezależnie od prognoz.

Jak żyć po chorobie?

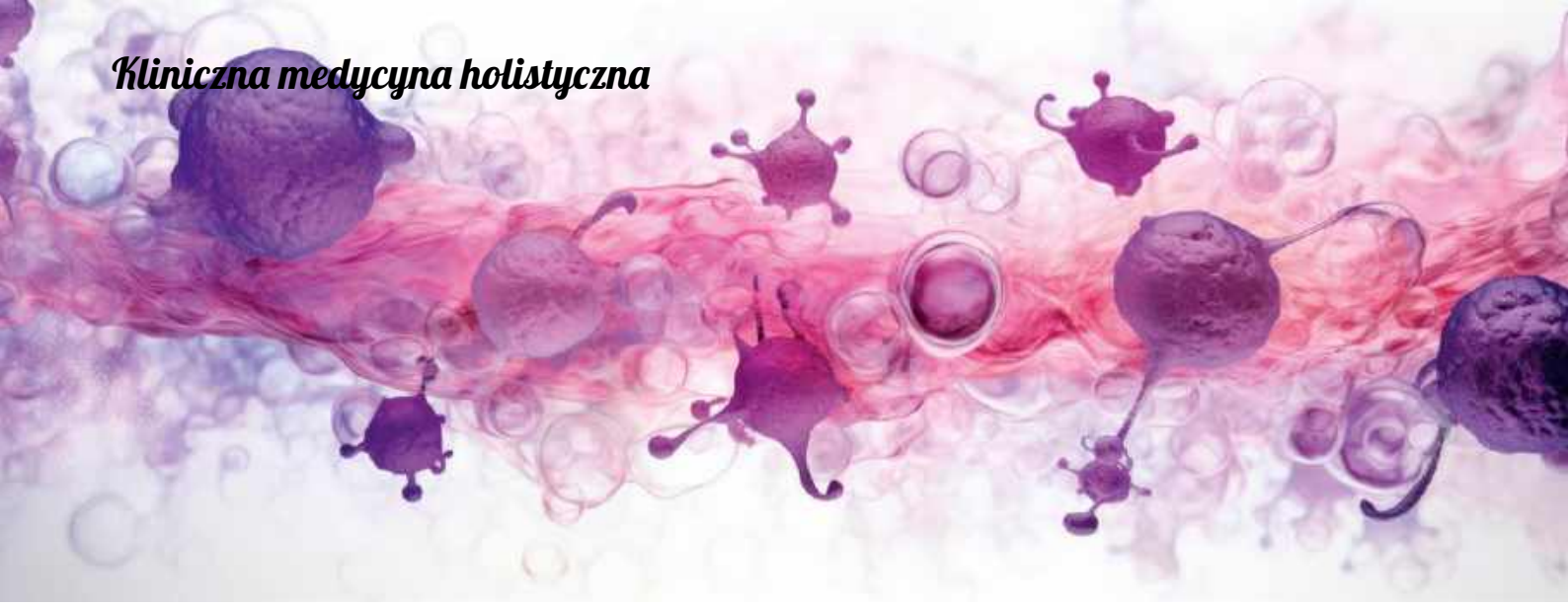
Wydawać by się mogło, że pokonanie raka i wejście w remisję to jedynie powód do olbrzymiej radości. Wróg pokonany, można odetchnąć... tymczasem wielu chorych ma trudności z powrotem do normalnego życia. Przez miesiące lub lata byli „pacjentami", ich codzienność definiowała choroba, mieli ustalony rytm dnia i nagle, to wszystko się kończy. Muszą wrócić do życia, ale sami czują, że się zmienili, że już do tego życia często nie pasują – choroba zmienia bowiem priorytety, uczy pokory, weryfikuje poglądy, sprawia, że widzimy świat inaczej, doceniamy chwilę, nie planujemy już na dekady do przodu, a jedynie na najbliższy czas, oswaja w pewien sposób ze śmiercią. Dlatego pacjenci mogą czuć się jak niepasujący do układanki puzzel, który chce usilnie wrócić do tego, co było, ale nie potrafi. A to budzi poczucie izolacji i niezrozumienia. Nawet troskliwi i kochający bliscy nie rozumieją często tego braku radości z powrotu do zdrowia.

Do tego dochodzi strach, który już na zawsze gości w umysłach pacjentów: „ czy będzie nawrót, a jeśli tak, to kiedy?", „ile mi dano czasu?", „czy jest sens znów budować, jeśli wszystko może runąć?". Dlatego rola psychoonkologa nie kończy się wraz z wyzdrowieniem. Czasami dopiero w tym momencie zaczyna się najpoważniejsza praca z pacjentem i jego bliskimi. Celem jest umożliwienie choremu powrotu do zdrowia, odzyskanie życia sprzed choroby lub zbudowanie nowego, wsparcie w trudnych chwilach i przekonanie go, że życie nadal ma smak i cel i warto się nim cieszyć, a nie tylko czekać nerwowo na to, czy choroba wróci. Zadaniem specjalisty jest także przygotowanie chorego do badań kontrolnych, które zawsze budzą wielkie emocje, a także pomoc w udźwignięciu ewentualnej diagnozy wznowy nowotworu. Najważniejsze jest to, żeby nie dźwigać choroby samemu, ale pozwolić sobie pomóc[1,2]. ■

BIBLIOGRAFIA

1. J Clin Oncol. 2012 Apr 10;30(11):1160-77.
2. Medicina (Kaunas). 2025 Feb 6;61(2):279.

eprasa.pl 1c343eb5af



RAK TRZUSTKI

Cichy zabójca o złej sławie



Rak trzustki to jeden z najbardziej podstępnych i śmiertelnych nowotworów przewodu pokarmowego. Rozwija się skrycie, a pierwsze objawy pojawiają się zwykle wtedy, gdy choroba jest już w stadium zaawansowanym. Brak skutecznych metod przesiewowych, trudności diagnostyczne i wyjątkowa agresywność biologiczna guza sprawiają, że 5-letnie przeżycie pacjentów rzadko przekracza 10%. Mimo to postęp w obrazowaniu, biologii molekularnej i chirurgii daje nowe nadzieje – od zaawansowanych technik resekcji po terapie celowane i integracyjne modele leczenia. To choroba, która wciąż stawia medycynie poważne wyzwania, ale jednocześnie mobilizuje do poszukiwania coraz skuteczniejszych sposobów walki. Dlaczego tak trudno wykryć raka trzustki i go leczyć?

Wśród wszystkich nowotworów złośliwych, rak trzustki wyróżnia się szczególną przewrotnością: długo milczy, a gdy daje o sobie znać, często jest już za późno na skuteczne leczenie. Mimo że stanowi zaledwie 2–3% wszystkich zachorowań na nowotwory, odpowiada aż za 7% zgonów nowotworowych w skali globalnej. Według danych Cancer Research (Wielka Brytania), brytyjskiej organizacji charytatywnej, zajmującej się badaniami nad rakiem, jego 5-letnie przeżycie wynosi średnio 5–10%, przy czym w Polsce liczby te są jeszcze niższe.

Trudność w wykrywaniu raka trzustki wynika w dużej mierze z jego lokalizacji anatomicznej. Trzustka leży głęboko w jamie brzusznej, za żołądkiem, sąsiadując z dwunastnicą, przewodem żółciowym wspólnym i wieloma naczyniami krwionośnymi. Takie umiejscowienie sprawia, że nawet duże zmiany nowotworowe mogą długo nie wywoływać objawów. Co więcej, w przeciwieństwie do np. raka jelita grubego, nie istnieje skuteczny przesiewowy test diagnostyczny, pozwalający na wykrycie zmian we wczesnym stadium u pacjentów bezobjawowych.

Dodatkowo, trzustka nie należy do organów rutynowo badanych w podstawowej diagnostyce obrazowej – USG przez powłoki brzuszne często nie uwidacznia jej w całości. Z tego powodu nowotwór ten jest często rozpoznawany dopiero wtedy, gdy dochodzi do nacieku na struktury sąsiednie lub pojawiają się przerzuty odległe. W momencie diagnozy aż 80–85% pacjentów ma chorobę nieoperacyjną lub przerzutową. Równie problematyczne jest leczenie. Rak trzustki należy do nowotworów szczególnie opornych na klasyczną chemioterapię. Cechuje go wyjątkowo agresywny przebieg kliniczny, szybkie szerzenie się drogą naczyń i przestrzeni okołonerwowych, a także wysoka niejednorodność genetyczna. Większość klasycznych leków cytotoksycznych osiąga ograniczoną penetrację do gęsto zwłókniałej masy guza – to tzw. desmoplazja – która tworzy fizyczną barierę dla chemioterapeutyków.

Na dodatek, w odróżnieniu od czerniaka czy niektórych postaci raka płuca, nowotwór trzustki rzadko wykazuje obecność biomarkerów predykcyjnych dla immunoterapii, czyli pozwalających na przewidywanie skuteczności leczenia. W praktyce oznacza to, że rewolucyjne metody

Fot. Justlight Flowaiart

eprasa.pl 1c343eb5af

leczenia, które z sukcesem stosuje się w innych typach nowotworów, tutaj pozostają często nieskuteczne. To czyni walkę z tym nowotworem jeszcze trudniejszą. Mimo wszystko, w ostatnich latach nastąpił przełomowy rozwój diagnostyki obrazowej i biologii molekularnej raka trzustki. Udoskonalono techniki operacyjne, a w badaniach klinicznych coraz większą rolę odgrywają terapie celowane, immunomodulujące i integracyjne. Choć droga do realnej poprawy przeżycia jest wciąż długa, kierunek zmian wydaje się jasno nakreślony: medycyna musi nie tylko leczyć, ale też rozumieć i dostrzegać człowieka w środku choroby.

Objawy, które łatwo zlekceważyć

Jedną z najbardziej podstępnych cech raka trzustki jest jego zdolność do długiego pozostawania w ukryciu. Objawy pojawiają się zwykle późno, są niespecyficzne i często błędnie interpretowane przez pacjentów oraz lekarzy. Niekiedy symptomy przypominają niestrawność, grypę żołądkową czy objawy stresu przewlekłego. To jeden z powodów, dla których choroba diagnozowana jest z reguły w stadium zaawansowanym. Obraz kliniczny zależy w dużej mierze od lokalizacji guza. Nowotwory głowy trzustki, które występują najczęściej (około 60–70%), mogą przez ucisk na przewód żółciowy powodować żółtaczkę mechaniczną – pacjenci zauważają zażółcenie skóry i oczu, ciemne zabarwienie moczu oraz odbarwienie stolca. Często to właśnie żółtaczka jest pierwszym alarmującym objawem, który prowadzi do pogłębionej diagnostyki. W przypadku guzów zlokalizowanych w trzonie lub ogonie trzustki, które częściej naciekają okoliczne struktury bez wywoływania żółtaczki, objawy są jeszcze mniej swoiste. Mogą to być: ból w nadbrzuszu lub plecach (wynikający z nacieku splotu trzewnego), spadek masy ciała, brak apetytu, zaburzenia trawienia i postępujące osłabienie. U niektórych pacjentów pojawia się także cukrzyca typu 3c (wtórna do uszkodzenia trzustki).
W badaniach przeprowadzonych przez Mayo Clinic oraz National Cancer Institute, dwa cenione ośrodki naukowe w Stanach Zjednoczonych, wykazano, że w wielu przypadkach rozpoznanie raka trzustki było poprzedzone kilkumiesięcznym „okresem prodromalnym", podczas którego pacjenci zgłaszali niewyjaśnione dolegliwości gastryczne, bóle pleców, uczucie pełności po posiłku i ogólne złe samopoczucie. Nierzadko ich objawy klasyfikowano jako psychosomatyczne lub błędnie leczono jako refluks czy wrzody żołądka. Na szczególną uwagę zasługują tzw. objawy paraneoplastyczne, które mogą towarzyszyć rakowi trzustki: zakrzepica żył głębokich, objawy depresyjne, nietypowe bóle stawowe czy nagła utrata masy ciała mimo braku zmian w stylu życia. Ich obecność – choć niespecyficzna – powinna skłonić do pogłębionej diagnostyki zwłaszcza u osób po 50. roku życia.
Świadomość tych sygnałów ostrzegawczych ma fundamentalne znaczenie. Wczesna reakcja, zarówno ze strony lekarza pierwszego kontaktu, jak i samego pacjenta, może zwiększyć szansę na wykrycie nowotworu w fazie operacyjnej. Współczesna edukacja zdrowotna powinna więc obejmować nie tylko profilaktykę znanych nowotworów, jak rak piersi czy jelita grubego, ale także szerzenie wiedzy o mniej widocznych, lecz równie groźnych nowotworach przewodu pokarmowego, takich jak rak trzustki.

Jak wykryć zakamuflowanego wroga?

W przypadku raka trzustki diagnostyka przypomina często grę w chowanego z przeciwnikiem, który umiejętnie się kamufluje. Brak typowych objawów,



W diagnostyce raka trzustki nie ma jednej, złotej ścieżki. Istotna jest czujność kliniczna, odpowiednie kojarzenie objawów, dostęp do zaawansowanej diagnostyki obrazowej i właściwe wykorzystanie biomarkerów – zarówno klasycznych, jak i nowoczesnych. Każdy przypadek to indywidualna układanka, której rozwiązanie wymaga współpracy zespołu specjalistów: gastroenterologa, onkologa, radiologa i chirurga.

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

eprasa.pl 1c343eb5af

ograniczona dostępność badań przesiewowych oraz późne zgłaszanie się pacjentów do lekarza sprawiają, że badania muszą być prowadzone na wielu równoległych torach: klinicznym, laboratoryjnym i obrazowym. Żadne z nich, użyte w izolacji, nie daje pewności. Dopiero ich skojarzenie pozwala z dużym prawdopodobieństwem postawić rozpoznanie.

Biomarkery nowotworowe

Jednym z najczęściej stosowanych biomarkerów raka trzustki jest antygen węglowodanowy CA 19-9. Jego poziom we krwi podwyższa się u około 70–90% pacjentów z rakiem trzustki, co czyni go użytecznym wskaźnikiem progresji choroby i odpowiedzi na leczenie. Niemniej jednak jego wartość jako narzędzia wczesnej diagnostyki jest ograniczona. Po pierwsze, może on rosnąć także w łagodnych schorzeniach, takich jak przewlekłe zapalenie trzustki czy cholestaza (zastój żółci). Po drugie, około 5–10% populacji nie wytwarza CA 19-9 z przyczyn genetycznych, co prowadzi do fałszywie niskich wyników nawet w obecności raka. Z tego powodu badanie CA 19-9 nie może być stosowane jako test przesiewowy. Jest jednak przydatne w ocenie rokowania – bardzo wysokie wartości (>1000 U/mL) korelują z obecnością przerzutów – oraz w monitorowaniu skuteczności terapii. Zmniejszenie poziomu CA 19-9 w trakcie leczenia może świadczyć o jego skuteczności, choć nie zawsze pokrywa się to z rzeczywistą regresją guza, widoczną w badaniach obrazowych.

Badania obrazowe

W diagnostyce obrazowej podstawową rolę odgrywa tomografia komputerowa z kontrastem (tzw. trójfazowa TK jamy brzusznej). Pozwala ona ocenić lokalizację, wielkość guza, stosunek do naczyń i ewentualne przerzuty. Dodatkowo, rezonans magnetyczny z cholangiopankreatografią (MRCP) umożliwia precyzyjne zobrazowanie dróg żółciowych i trzustkowych. W przypadku wątpliwości diagnostycznych, szczególnie w zmianach niewielkich lub trudno dostępnych, stosuje się ultrasonografię endoskopową z biopsją cienkoigłową. Badanie to pozwala na pobranie materiału do oceny histopatologicznej i molekularnej.

Metody molekularne

Coraz większą rolę w nowoczesnej diagnostyce odgrywają także metody biologii molekularnej, zwłaszcza profilowanie genetyczne komórek guza. Pozwala ono wykrywać mutacje (np. BRCA1/2, KRAS, CDKN2A) istotne nie tylko prognostycznie, ale też predykcyjnie, czyli umożliwiające kwalifikację pacjenta do terapii celowanej czy immunoterapii w ramach badań klinicznych.

Algorytmy AI

Na granicy przełomu znajduje się wykorzystanie sztucznej inteligencji (AI) w analizie badań obrazowych. W Mayo Clinic opracowano algorytmy, zdolne do wykrywania subtelnych zmian w strukturze trzustki na podstawie tomografii komputerowej nawet na rok przed postawieniem

„Nieoczekiwany zwrot”



Dominika, lat 69, emerytka, Warszawa

Pacjentka, lat 64, zamieszkała w woj. mazowieckim, zgłosiła się w marcu 2021 roku do swojego lekarza rodzinnego z powodu przewlekłego zmęczenia, spadku masy ciała (około 7 kg w ciągu 2 miesięcy) i uczucia ucisku w nadbrzuszu. Badania laboratoryjne wykazały nieznacznie podwyższony poziom bilirubiny, CRP oraz CA 19-9 (312 U/mL). W kwietniu wykonano tomografię jamy brzusznej z kontrastem, która uwidoczniła guz głowy trzustki o średnicy 3,2 cm, z podejrzeniem nacieku na okoliczne naczynia oraz pojedynczy przerzut w wątrobie.
Zespół onkologiczny zakwalifikował pacjentkę jako przypadek zaawansowanego raka trzustki (stadium IV), nieresekcyjnego. Po uzgodnieniu decyzji terapeutycznej, od 10 maja 2021 roku rozpoczęto chemioterapię wg schematu FOLFIRINOX (leukoworyna, fluorouracyl, irinotekan, oksaliplatyna). Terapia była dobrze tolerowana, poza łagodną neuropatią (dysfunkcja nerwów) i neutropenią (obniżenie liczby neutrofilów we krwi) nie odnotowano ciężkich powikłań.
Po czterech cyklach (koniec lipca) wykonano kontrolną tomografię – całkowita regresja przerzutu w wątrobie i ponad 50% zmniejszenie guza trzustki. Zdecydowano o kontynuacji leczenia. Do grudnia 2021 roku pacjentka otrzymała łącznie 12 cykli FOLFIRINOX. W tomografii z 15 grudnia nie uwidoczniono żadnych ognisk chorobowych, a CA 19-9 spadło do 24 U/mL. W styczniu 2022 roku potwierdzono całkowitą remisję kliniczną i radiologiczną. Pacjentka pozostała w monitoringu ambulatoryjnym z kontrolą obrazową co 3 miesiące przez pierwszy rok, a następnie co pół roku.
Do dziś (lipiec 2025), ponad 3 lata od zakończenia leczenia, pacjentka pozostaje w remisji bez wznowy. Prowadzi aktywny tryb życia. Wdrożono dietę niskotłuszczową i suplementację enzymami trzustkowymi. Okresowo korzystała z konsultacji psychoonkologicznych. Przypadek ten, choć rzadki, potwierdza, że nawet w chorobie zaawansowanej, dobrze dobrana chemioterapia może przynieść nieoczekiwany rezultat – długotrwałą remisję.

Fot. Rido

eprasa.pl 1c343eb5af



W przypadku raka trzustki niezwykle ważne jest uchwycenie zmian na jak najwcześniejszym etapie choroby, dlatego nie można zaniedbywać badań okresowych i trzeba być wyczulonym na objawy, zwłaszcza, jeśli nowotwór ten występował w najbliższej rodzinie

rozpoznania klinicznego. W badaniach prospektywnych wykazano, że w grupie wysokiego ryzyka, np. u nosicieli mutacji BRCA lub osób z rodzinnym występowaniem raka, AI może wspomagać decyzje diagnostyczne z wysoką czułością i swoistością.

Metody leczenia

Spośród wszystkich dostępnych metod leczenia raka trzustki, jedynie leczenie operacyjne stwarza szansę na całkowite wyleczenie. Niestety, liczba pacjentów kwalifikujących się do resekcji radykalnej jest ograniczona, głównie ze względu na późne wykrycie choroby. Według danych Europejskiego Towarzystwa Onkologii Klinicznej (ESMO), jedynie 15–20% chorych spełnia kryteria operacyjności w chwili rozpoznania.

Operacja Whipple'a

Standardowym zabiegiem w przypadku guzów głowy trzustki jest pankreatoduodenektomia, czyli usunięcie głowy trzustki, przylegającego do trzustki odcinka dwunastnicy, pęcherzyka żółciowego, części przewodu żółciowego wspólnego i części odźwiernikowej żołądka. To jedna z najbardziej skomplikowanych operacji w chirurgii onkologicznej. Zabieg wymaga doskonałej znajomości anatomii, doświadczenia operatora i wsparcia zespołu anestezjologicznego. Śmiertelność okołooperacyjna w wyspecjalizowanych ośrodkach wynosi obecnie <5%, ale powikłania nadal dotyczą nawet 30–40% pacjentów.

W przypadku guzów w trzonie lub ogonie trzustki wykonuje się pankreatektomię (usunięcie części trzustki), nierzadko z jednoczesnym usunięciem śledziony. W skrajnych przypadkach stosuje się całkowitą pankreatektomię, co wiąże się z trwałą cukrzycą i zaburzeniami trawienia. Dlatego decyzje o operacji muszą być podejmowane przez interdyscyplinarne zespoły, uwzględniające nie tylko stadium choroby, ale też stan ogólny chorego i przewidywaną jakość życia po zabiegu.

Chemioterapia

Dla większości pacjentów, u których choroba jest nieoperacyjna, jedyną opcją jest leczenie systemowe. Obecnie standardem pierwszej linii jest chemioterapia wg schematu FOLFIRINOX (leukoworyna, fluorouracyl, irinotekan i oksaliplatyna), która wykazuje wyższą skuteczność niż starszy schemat gemcytabina/nab-paklitaksel, ale kosztem większej toksyczności. Dobór leczenia zależy więc od stanu sprawności pacjenta, jego chorób współistniejących i tolerancji działań niepożądanych.

W ostatnich latach coraz więcej uwagi poświęca się terapiom celowanym – zwłaszcza u pacjentów z mutacją BRCA1/2, u których stosuje się inhibitory PARP (np. olaparyb) w leczeniu podtrzymującym po chemioterapii. Choć grupa ta stanowi mniejszość chorych (ok. 5–7%), odpowiedzi na leczenie są w niej często spektakularne i długotrwałe.

Immunoterapia

Immunoterapia, która zrewolucjonizowała leczenie wielu innych nowotworów, w raku trzustki wciąż pozostaje w fazie eksperymentalnej. Nowotwór ten charakteryzuje się bowiem wyjątkowo nieprzyjaznym mikrośrodowiskiem, bogatym w komórki supresyjne i tkankę włóknistą, które utrudniają naciek limfocytów cytotoksycznych. Niemniej jednak, trwają badania nad skojarzeniem inhibitorów punktów kontrolnych z chemioterapią lub szczepionkami nowotworowymi, które mają przełamać barierę immunologiczną guza.

Terapie personalizowane

Ciekawym kierunkiem są także terapie personalizowane, oparte na analizie profilu molekularnego guza oraz mikrobiomu. W badaniach klinicznych ocenia się także terapie oparte na RNA, terapie CAR-T oraz przeciwciała bispecyficzne. Choć na razie ich zastosowanie jest ograniczone do protokołów eksperymentalnych, otwierają one nowe możliwości dla chorych z zaawansowanym rakiem trzustki.

Fot. filim174

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

eprasa.pl 1c343eb5af

Znaczenie żywienia i wsparcia metabolicznego

W przebiegu raka trzustki, aspekt żywienia i metabolizmu pacjenta nie jest tylko kwestią komfortu, a staje się integralną częścią leczenia. Wszak trzustka wydziela większość enzymów trawiennych. Wyniszczenie organizmu (kacheksja) to zjawisko często towarzyszące tej chorobie już od wczesnych stadiów. W przeciwieństwie do zwykłego niedożywienia, kacheksja nowotworowa nie poddaje się klasycznemu żywieniu – wiąże się z głębokimi zaburzeniami gospodarki energetycznej, stanu zapalnego i pracy układu hormonalnego.

Enzymy trawienne

Trzustka jako gruczoł egzokrynny odpowiada za produkcję enzymów trawiennych, a jako organ endokrynny za regulację poziomu glukozy (poprzez insulinę i glukagon). Nowotwór może zaburzyć obie funkcje: z jednej strony prowadzi do niewydolności trawiennej, z drugiej do wtórnej cukrzycy. Utrata masy ciała nie wynika więc jedynie z braku apetytu czy bólu, ale z upośledzonego wchłaniania tłuszczów, białek i węglowodanów oraz z przyspieszonego katabolizmu. U ponad połowy pacjentów z rakiem trzustki stwierdza się niedożywienie energetyczno-białkowe w momencie rozpoznania. Jakie to ma konsekwencje? Zwiększone ryzyko powikłań pooperacyjnych, gorsza tolerancja chemioterapii, obniżona jakość życia i skrócenie przeżycia. Dlatego już na etapie diagnozy zaleca się ocenę stanu odżywienia i włączenie dietetyka klinicznego do zespołu terapeutycznego. Podstawowym narzędziem wsparcia metabolicznego są preparaty enzymatyczne, głównie pankreatyna, które kompensują niewydolność zewnątrzwydzielniczą trzustki. W badaniach wykazano, że ich stosowanie poprawia jakość życia, pozwala zwiększyć masę ciała i zmniejsza dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, takie jak wzdęcia, tłuszczowe stolce czy nudności. Kolejnym aspektem jest kontrola glikemii. Wielu chorych rozwija wtórną postać cukrzycy, często trudną w leczeniu z uwagi na zmienność insulinooporności i katabolizmu. Wymaga to ścisłej współpracy onkologa, diabetologa i dietetyka w celu dostosowania leczenia insuliną oraz diety o odpowiednim indeksie glikemicznym.

Dieta

Nowe podejścia terapeutyczne obejmują również interwencje żywieniowe o charakterze immunomodulującym, np. stosowanie diety bogatej w kwasy omega-3, kurkuminę, glutation czy antyoksydanty. Celem jest nie tylko poprawa stanu ogólnego pacjenta, ale także wpływ na mikrośrodowisko guza – zmniejszenie stanu zapalnego i poprawa odpowiedzi na leczenie. Badania nad rolą mikrobiomu w raku trzustki sugerują, że modyfikacja flory jelitowej, poprzez dietę, prebiotyki i probiotyki, może wspierać terapię onkologiczną, choć wymaga to jeszcze dalszych badań klinicznych.
Nie można też zapominać o potrzebie dostosowania diety do fazy leczenia: inne są potrzeby chorego po operacji Whipple'a (ograniczenia tłuszczowe, mniejsze objętości posiłków), inne w trakcie intensywnej chemioterapii (żywienie wysokokaloryczne, unikanie nudności), a jeszcze inne w okresie paliatywnym, gdzie najważniejsze jest utrzymanie komfortu i apetytu pacjenta.

Wpływ choroby na psychikę pacjenta i rodziny

Rak trzustki dotyka nie tylko ciała, ale i psychiki – w sposób brutalny, złożony i często pomijany w rutynowej opiece onkologicznej. Świadomość statystycznych rokowań,



W podejściu integracyjnym – zgodnym z modelem onkologii holistycznej – żywienie to nie „dodatek" do leczenia, lecz jego fundament. To przestrzeń, w której pacjent może odzyskać sprawczość, poczucie wpływu na swój stan i poprawić jakość życia

Fot. tiagozr

eprasa.pl 1c343eb5af

„Walka z czasem”



Marek, lat 57, kierowca, Wrocław

Pan Marek, lat 57, mieszkaniec Wrocławia, trafił na izbę przyjęć w listopadzie 2020 roku z żółtaczką mechaniczną, bólem w nadbrzuszu i wyraźnym spadkiem masy ciała. W wykonanej tomografii komputerowej uwidoczniono guz głowy trzustki (średnica 4,1 cm) z naciekiem na żyłę wrotną i obecnością trzech ognisk przerzutowych w wątrobie. Biopsja potwierdziła gruczolakoraka przewodowego – to typowy rak trzustki. Zdiagnozowano chorobę w stadium IV.
Rozpoczęto leczenie systemowe: od grudnia 2020 roku pacjent otrzymał 8 cykli gemcytabiny z nab-paklitakselem. Efekt oceniono jako stabilizację choroby, jednak guz trzustki nie kwalifikował się do operacji resekcyjnej. Konsylium w ośrodku klinicznym we Wrocławiu zaproponowało zabieg ablacji nieodwracalną elektroporacją (IRE) jako formę leczenia miejscowego – mimo obecności przerzutów, pacjent był w dobrej kondycji ogólnej, a zmiany w wątrobie były niewielkie i ustabilizowane. Zabieg IRE wykonano 28 kwietnia 2021 roku pod kontrolą USG śródoperacyjnego. Bezpośrednio po nim wdrożono ponownie gemcytabinę – 6 cykli jako leczenie podtrzymujące. W kontrolnym badaniu obrazowym (lipiec 2021) widoczna była martwica centralna w obrębie guza trzustki i brak progresji ognisk wątrobowych.
Od września 2021 roku pacjent pozostaje w trybie przewlekłego leczenia paliatywnego, z okresowymi cyklami chemioterapii (FOLFIRI) w 2022 i 2023 roku. Choroba ma charakter przewlekły, ale od zabiegu IRE minęły już ponad 4 lata. Stan ogólny chorego jest dobry (ECOG 1), pacjent przyjmuje doustne enzymy trzustkowe, insulinę oraz korzysta z konsultacji dietetycznych i psychoonkologicznych. Na własną prośbę włączył też kurkuminę i preparaty z grzybami reishi w ramach wsparcia integracyjnego.
Choć rak trzustki w IV stadium nadal jest chorobą nieuleczalną, ten przypadek pokazuje, że dzięki nowym technikom lokalnej ablacji i zrównoważonej terapii systemowej można z nim żyć latami – aktywnie, z godnością i planami na przyszłość.

gwałtowny przebieg choroby, intensywność leczenia oraz poczucie nieodwracalności diagnozy sprawiają, że pacjenci z tym nowotworem są w grupie najwyższego ryzyka rozwoju depresji, lęku i zespołu stresu pourazowego. Badania opublikowane w Journal of Psychosocial Oncology wykazały, że ponad 40% pacjentów z nowo rozpoznanym rakiem trzustki wykazuje objawy depresyjne, a ponad 25% objawy lękowe. Co istotne, często nie są one adekwatnie rozpoznawane i leczone, co pogarsza przebieg leczenia i obniża jakość życia chorych.
Cierpienie psychiczne może przejawiać się na wiele sposobów: od wycofania i zobojętnienia, po labilność emocjonalną, bezsenność, trudności w podejmowaniu decyzji czy poczucie winy wobec bliskich. Nie mniej ważna jest sytuacja psychiczna rodziny, zwłaszcza osób pełniących funkcje opiekuńcze. W systemie zdrowia zbyt często pozostają oni niewidzialni, mimo że to właśnie na nich spoczywa ciężar codziennej opieki, logistyki, decyzji medycznych i emocjonalnego wsparcia.
Na Zachodzie coraz więcej ośrodków wprowadza tzw. psychoonkologię jako równorzędną gałąź terapii onkologicznej. W modelu integracyjnym pacjent ma dostęp nie tylko do psychologa, ale także do psychoterapeuty, coacha zdrowia, grup wsparcia oraz technik redukcji stresu (mindfulness, joga terapeutyczna, medytacja prowadząca). Celem nie jest zastąpienie leczenia klasycznego, lecz jego dopełnienie przez odbudowę psychicznego kręgosłupa chorego.
W wielu relacjach pacjentów pojawia się także temat egzystencjalny: sens cierpienia, lęk przed śmiercią, konieczność porządkowania spraw życiowych. W tym kontekście nieocenioną rolę odgrywają zespoły opieki paliatywnej, nie tylko w terminalnej fazie choroby, ale już od momentu rozpoznania. Dobrze prowadzona opieka paliatywna, połączona z terapią objawową i psychologiczną, wydłuża życie i poprawia jego jakość. Jak pokazują badania z Massachusetts General Hospital (USA), wcześniejsze włączenie zespołu paliatywnego u pacjentów z rakiem trzustki wiązało się z mniejszym zużyciem morfiny, lepszą jakością snu i wyższym poziomem satysfakcji z leczenia, zarówno u pacjentów, jak i ich rodzin.
Psychika nie jest bowiem dodatkiem do terapii – to przestrzeń, w której toczy się równie ważna walka. Dlatego nowoczesna onkologia nie może już pomijać emocji, przekonań i potrzeb duchowych pacjenta. Tylko takie podejście, całościowe, empatyczne i integrujące, daje szansę na prawdziwe leczenie: nie tylko nowotworu, ale także cierpienia. ■

BIBLIOGRAFIA

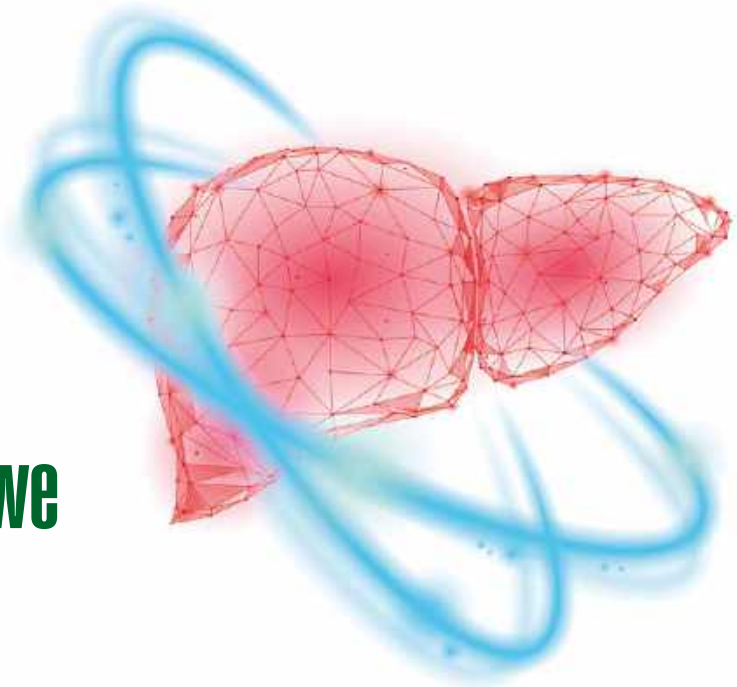
1. JAMA. 2021 Sep 7;326(9):851–862
2. J Invest Surg. 2023 Dec 31;36(1):2129884.
3. World J Gastroenterol. 2018 Nov 21;24(43):4846–4861.
4. Pancreatology. 2018 Dec;18(8):962-970.
5. Glob Adv Health Med. 2013 Nov 1;2(Suppl):S136.
6. CMAJ. 2013 Oct 1;185(14):1219–1226.
7. Oncology in Clinical Practice, Vol 19, No 4 (2023)
8. https://cancerblog.mayoclinic.org/2025/04/15/beyond-the-code-advancing-early-pancreatic-cancer-diagnoses/

Fot. goodluz

eprasa.pl 1c343eb5af

NOWOTWORY WĄTROBY

Pierwotne i przerzutowe zagrożenia



Nowotwory wątroby przez dekady pozostawały w cieniu innych chorób nowotworowych, mimo że ich śmiertelność należy do najwyższych na świecie. Najczęstszy z nich – rak wątrobowokomórkowy (HCC) – rozwija się zazwyczaj powoli i bezobjawowo, na tle przewlekłych chorób wątroby, przez co rozpoznanie często następuje zbyt późno. Równie poważnym zagrożeniem są przerzuty do wątroby, które pojawiają się w zaawansowanych stadiach wielu innych nowotworów, zwłaszcza raka jelita grubego. Współczesna medycyna dysponuje coraz skuteczniejszymi strategiami leczenia – od chirurgii i immunoterapii po metody integracyjne. Jednak kluczowe znaczenie zyskuje dziś nie tylko przedłużanie życia, lecz również jego jakość – na poziomie biologicznym, metabolicznym i emocjonalnym.



Nowaotwory wątroby długo pozostawały na obrzeżach uwagi onkologii publicznej, mimo że stanowią jedną z najgroźniejszych grup nowotworów pod względem umieralności. W powszechnej świadomości dominują rak piersi, płuca czy jelita grubego – rozpoznawalne, statystycznie częstsze i zdecydowanie bardziej obecne w kampaniach profilaktycznych. Tymczasem rak wątrobowokomórkowy (HCC) to piąty najczęstszy nowotwór złośliwy na świecie i druga najczęstsza przyczyna zgonów nowotworowych.

W przeciwieństwie do nowotworów, które dają szybko objawy ze strony układu oddechowego czy pokarmowego, HCC rozwija się w narządzie cichym – bez unerwienia czuciowego, o dużej zdolności do kompensacji. Wątroba potrafi bowiem funkcjonować prawidłowo mimo poważnych zmian patologicznych, dlatego rak często rozwija się w sposób niemal bezobjawowy. Kiedy pacjent zaczyna odczuwać objawy – uczucie pełności w nadbrzuszu, spadek apetytu, utratę masy ciała, zażółcenie skóry – choroba najczęściej jest już zaawansowana.

Na opóźnienie rozpoznania wpływa również brak efektywnych badań przesiewowych dla ogólnej populacji. Badanie ultrasonograficzne jamy brzusznej – choć tanie i szeroko dostępne – ma ograniczoną czułość u pacjentów z marskością. Markery nowotworowe, takie jak AFP (alfa-fetoproteina), bywają podwyższone dopiero w późnym stadium, a ich brak nie wyklucza raka. Dlatego obecnie rekomenduje się badania obrazowe i oznaczaniu poziomu markerów tylko w grupach wysokiego ryzyka, np. u pacjentów z wirusowymi chorobami wątroby, niealkoholowym stłuszczeniem wątroby i marskością wątroby.

Nowotwory wątroby długo pozostawały też w cieniu dlatego, że często nie są samodzielnym problemem klinicznym. W ponad 80% przypadków HCC rozwija się na tle choroby przewlekłej: marskości, zwłóknienia czy zapalenia, które same w sobie obciążają pacjenta i komplikują leczenie. Często diagnoza raka pojawia się przy okazji rutynowego USG kontrolnego u chorego z marskością – nie jako nowy rozdział, ale jako dramatyczny finał wieloletniego procesu chorobowego.

Ta złożoność kliniczna sprawia, że nowotwory wątroby wymagają nie tylko nowoczesnych terapii, ale również systemów opieki skoordynowanej – hepatologiczno-onkologicznej, opartej na czujności, monitorowaniu ryzyka i integracji specjalistów.

Fot. LuckyStep miss irine

eprasa.pl 1c343eb5af

Czynniki ryzyka pierwotnych nowotworów wątroby

Rak wątrobowokomórkowy nie powstaje w próżni. Jego rozwój niemal zawsze poprzedza długi proces uszkodzenia i przebudowy wątroby. Głównymi czynnikami ryzyka są te same przyczyny, które od dziesięcioleci prowadzą do marskości: przewlekłe infekcje wirusowe, alkohol, choroby metaboliczne i przewlekły stan zapalny.

Zakażenie wirusem zapalenia wątroby typu B lub C to historycznie najważniejsze źródła zachorowań. Wirus zapalenia wątroby typu B (HBV), który integruje się z genomem komórek wątrobowych, ma charakter onkogenny – może prowadzić do rozwoju raka wątroby nawet bez marskości. Wirus zapalenia wątroby typu C (HCV) powoduje z kolei przewlekły stan zapalny i włóknienie, które po latach prowadzą do zmian nowotworowych. W krajach Azji Południowo-Wschodniej HBV odpowiada nawet za 70% przypadków HCC, w Europie i Ameryce coraz częściej dominuje niealkoholowe stłuszczenie wątroby jako nowy, cichy zabójca.

Marskość wątroby, niezależnie od przyczyny, jest najistotniejszym czynnikiem ryzyka. Przewlekłe uszkodzenie hepatocytów (komórek wątroby), procesy regeneracyjne, mutacje somatyczne i zmiany mikrośrodowiska torują drogę dla kancerogenezy. Nawet jeśli pacjent skutecznie przebył leczenie przeciwwirusowe, jego ryzyko HCC pozostaje podwyższone przez wiele lat.

Nadużywanie alkoholu i palenie papierosów wzmacniają ten efekt, ponieważ działają toksycznie, prozapalnie i sprzyjają powstawaniu mutacji genowych. Co więcej, przewlekłe spożycie alkoholu pogarsza współpracę pacjenta z systemem opieki, utrudnia kontrolę stanu zdrowia i często prowadzi do późnego rozpoznania.

Niealkoholowe stłuszczenie wątroby (NAFLD)
W ostatnich latach ogromny wpływ na zachorowalność mają czynniki metaboliczne i otyłość trzewna. Niealkoholowa stłuszczeniowa choroba wątroby, często związana z insulinoopornością, nadciśnieniem i cukrzycą typu 2, staje się głównym źródłem nowotworów wątroby w krajach rozwiniętych. U pacjentów z NAFLD ryzyko rozwoju raka wątroby wzrasta bowiem kilkudziesięciokrotnie, a choroba często rozwija się bezobjawowo, poza systemem kontroli hepatologicznej.

Toksyny Nie można też pominąć czynnika środowiskowego, jakim są aflatoksyny, czyli toksyny wytwarzane przez grzyby pleśniowe, zanieczyszczające żywność w krajach tropikalnych. Współwystępowanie ekspozycji na aflatoksyny i zakażenia HBV znacząco zwiększa ryzyko rozwoju raka wątroby, co tłumaczy wysokie wskaźniki zachorowalności w Chinach, Wietnamie czy Afryce Subsaharyjskiej.

Dlaczego wątroba „przyciąga" przerzuty?

Wątroba jest narządem wyjątkowym, nie tylko pod względem funkcji metabolicznych, ale również swojej roli w biologii nowotworów. To właśnie ona najczęściej staje się celem dla komórek rakowych pochodzących z innych narządów.

Wśród wszystkich przypadków przerzutów nowotworowych, to do wątroby lokalizuje się ich największa liczba, zwłaszcza z jelita grubego, trzustki, żołądka, a także piersi i płuc. Dlaczego tak się dzieje? Po pierwsze, układ żyły wrotnej – zbierającej krew z całego układu pokarmowego – prowadzi ją bezpośrednio do wątroby. Komórki nowotworowe, które przedostają się do naczyń chłonnych lub żylnych jelita, trafiają niemal natychmiast do tego narządu. W wątrobie natomiast panuje środowisko sprzyjające przetrwaniu i namnażaniu się komórek nowotworowych: duża liczba naczyń włosowatych, powolny przepływ krwi czy obecność licznych komórek układu odpornościowego o działaniu supresorowym, czyli hamującym odpowiedź immunologiczną.

Po drugie, wątroba pełni funkcję filtra biologicznego – przetwarza ogromne ilości czynników chemicznych, antygenów pokarmowych i toksyn. W tym kontekście musi zachowywać równowagę między aktywnością immunologiczną a tolerancją, co prowadzi do dominacji wspomnianych mechanizmów supresji immunologicznej. Dla komórek rakowych to idealne warunki: mogą uniknąć zniszczenia przez limfocyty cytotoksyczne, a wręcz wytworzyć mikrośrodowisko sprzyjające ekspansji guza.

Najczęściej spotykane przerzuty do wątroby pochodzą z:

- Jelita grubego – około 50% pacjentów z rakiem jelita grubego w stadium zaawansowanym ma przerzuty do wątroby.
- Trzustki i żołądka – zwłaszcza w postaci rozsianej, z silnym naciekiem naczyń.
- Piersi i płuc – przez krążenie systemowe.

Jak podkreśla wielu autorów, nowoczesne podejście integracyjne nie polega na „alternatywie" dla onkologii konwencjonalnej, lecz na jej uzupełnieniu z korzyścią nie tylko dla wyników leczenia, ale dla życia pacjenta tu i teraz



Fot. Artyom

eprasa.pl 1c343eb5af

Co istotne, wątroba może być jedynym miejscem przerzutów – szczególnie w raku jelita grubego – co stwarza szansę na leczenie radykalne, w tym chirurgiczne, z długim przeżyciem lub całkowitą remisją.

Leczenie raka wątroby

Leczenie nowotworów wątroby to wyzwanie, które wymaga indywidualizacji i współpracy wielu specjalistów. Każda decyzja terapeutyczna zależy od: stopnia zaawansowania, czynności wątroby (np. wg klasyfikacji Child-Pugh), ogólnego stanu chorego i obecności przerzutów.

Leczenie pierwotnego raka wątroby

U wybranych pacjentów z HCC możliwe jest leczenie radykalne chirurgiczne – przede wszystkim resekcja wątroby (hepatektomia) lub przeszczepienie. Przeszczep jest opcją dla chorych spełniających tzw. kryteria mediolańskie (maksymalnie jeden guz do 5 cm lub do 3 zmian do 3 cm, bez naciekania naczyń i przerzutów). U pacjentów, którzy nie kwalifikują się do operacji, stosuje się: termoablację – niszczenie zmian nowotworowych przy użyciu temperatury, embolizację tętniczą – podanie leków cytotoksycznych lub izotopów bezpośrednio do guza, terapię systemową – w tym inhibitory kinaz (sorafenib, lenvatynib), immunoterapię (atezolizumab + bewacyzumab) oraz leki celowane.

Leczenie zmian przerzutowych

W przypadku przerzutów do wątroby – najczęściej z jelita grubego – strategia opiera się na resekcji przerzutów (metastatektomii) – jeśli są one ograniczone i technicznie usuwalne, chemioterapii systemowej – często w połączeniu z lekami biologicznymi (cetuksymab, bewacyzumab), ablacjach, radiochirurgii, chemoembolizacji – w przypadku zmian nieoperacyjnych. Coraz większe znaczenie zyskują także integracyjne podejścia terapeutyczne: wsparcie mikrobioty, dietoterapia, immunomodulacja, psychoterapia i tradycyjna medycyna chińska, jako uzupełnienie terapii standardowych. Zabiegi integracyjne nie są „alternatywą" – ich rolą jest zmniejszenie toksyczności terapii głównej, poprawa jakości życia i odporności pacjenta oraz wspieranie psychicznej i metabolicznej równowagi organizmu.

Życie z nowotworem wątroby

Życie z nowotworem wątroby, pierwotnym lub przerzutowym, to wyzwanie, które nie kończy się na decyzji o terapii systemowej, operacji czy zabiegu ablacyjnym. To długotrwały proces dostosowania organizmu do obciążeń chorobą i leczeniem. W tej rzeczywistości rośnie znaczenie opieki kompleksowej, obejmującej dietę, równowagę metaboliczną, dbałość o mikrobiotę jelitową i wsparcie psychiczne.

Żywienie chorego z rakiem wątroby

Wątroba jest kluczowym organem metabolizmu białek, tłuszczów i węglowodanów, a jej niewydolność prowadzi do zaburzeń odżywiania, hipoalbuminemii i sarkopenii (zmniejszenie masy mięśni). Już sama choroba podstawowa, zwłaszcza HCC rozwijające się na tle marskości, wiąże się z wyniszczeniem. Dodanie terapii systemowej, chemioterapii lub immunoterapii, potęguje ryzyko niedożywienia. Zalecenia dietetyczne dla tych pacjentów koncentrują się na:

„Nowotwór wątroby w stadium wczesnym – droga do remisji"



Marek, 59 lat, inżynier budowlany, niepalący, z nadciśnieniem i cukrzycą typu 2, Warszawa

Od ponad 10 lat ma rozpoznaną niealkoholową stłuszczeniową chorobą wątroby (NAFLD). BMI: 31. Nie pije alkoholu, nie stwierdzono u niego także zakażenia wirusem zapalenia wątroby typu B i C. W lutym 2023 roku, podczas planowego badania USG jamy brzusznej w ramach kontroli metabolicznej, zauważono hiperechogeniczną zmianę ogniskową w prawym płacie wątroby o średnicy 2,8 cm. Pacjent był wówczas bezobjawowy, z wyjątkiem niewielkiego spadku apetytu i senności. W kwietniu wykonano rezonans magnetyczny z kontrastem, potwierdzający obecność zmiany podejrzanej o HCC. Biopsja cienkoigłowa potwierdziła obecność raka wątrobowokomórkowego.

Z uwagi na pojedynczy guz, zachowaną funkcję wątroby i brak cech marskości, pacjent został zakwalifikowany do leczenia chirurgicznego. W czerwcu 2023 roku wykonano prawostronną resekcję segmentową. Operacja przebiegła bez powikłań.

Po operacji wdrożono terapię wspomagającą: suplementację witaminy D3, probiotykoterapię z *Lactobacillus rhamnosus* i dietę wysokobiałkową z ograniczeniem węglowodanów prostych.

Od sierpnia 2023 pacjent był objęty intensywną opieką onkologiczno-hepatologiczną. Od listopada uczestniczy w programie aktywności „Wątroba na zdrowie": 3 spacery w tygodniu, redukcja masy ciała o 6 kg. Rok później (lipiec 2024) nie stwierdzono wznowy. Pacjent funkcjonuje zawodowo i wrócił do życia społecznego. Przebył nowotwór bez chemio- ani radioterapii. Planowana dalsza kontrola co 6 miesięcy przez 2 lata, a następnie rocznie. Rokowanie: bardzo dobre.

Fot. Andreas Prott

eprasa.pl 1c343eb5af

„Przerzut do wątroby jako pierwsza manifestacja nowotworu ukrytego”

Pacjentka niepaląca, okazjonalne spożywa niewielkie ilości alkoholu. W marcu 2023 roku zgłosiła się do lekarza rodzinnego z powodu uczucia pełności w nadbrzuszu, zmęczenia i niezamierzonej utraty masy ciała (5 kg w ciągu 2 miesięcy). Badania laboratoryjne wykazały niedokrwistość, wzrost poziomu enzymów wątrobowych. USG jamy brzusznej wykazało kilka ognisk hypoechogenicznych w obu płatach wątroby. W kwietniu wykonano tomografię jamy brzusznej – ujawniono liczne zmiany przerzutowe, największa miała 5,2 cm. Brak zmian w miąższu wątroby sugerujących pierwotny guz. Badanie PET-CT wskazało prawdopodobne ognisko pierwotne w kątnicy. Kolonoskopia wykazała raka gruczołowego jelita grubego (adenocarcinoma G2), a biopsja zmian w wątrobie zgodne z przerzutem z jelita.

Rozpoznanie: rak okrężnicy z mnogimi przerzutami do wątroby. Stan ogólny pacjentki oceniono na dość dobry. W maju 2023 rozpoczęto leczenie systemowe schematem FOLFOX (leucovoryna + 5-FU + oksaliplatyna) z dodatkiem bewacyzumabu. Po 4 cyklach (lipiec 2023) uzyskano częściową odpowiedź – zmniejszenie zmian o 38%. Kontynuowano leczenie do 10 cykli, z modyfikacją dawek z powodu neuropatii czuciowej. Od stycznia 2024 włączono terapię podtrzymującą (5-FU + bewacyzumab). Równocześnie pacjentka została objęta opieką psychoonkologiczną, rozpoczęła dietę śródziemnomorską, uzupełnioną o preparaty z kurkuminy (na własną prośbę, po konsultacji z lekarzem). Włączono do niej także probiotyki oraz wsparcie ziołowe (ostropest plamisty, silimaryna)



Teresa, 66 lat, emerytowana nauczycielka biologii, nielecząca się wcześniej przewlekle, Wyszków.

w ramach opieki integracyjnej. Rezonans z czerwca 2024 wykazał stabilizację zmian. Stan obecny: pacjentka w niezłej kondycji ogólnej, prowadzi spokojne życie, mieszka z córką, bierze udział w grupie wsparcia dla pacjentów onkologicznych. Terapia podtrzymująca trwa, a jej celem jest maksymalne przedłużenie życia z zachowaniem jego jakości.

- dostarczeniu pełnowartościowego białka (1,2–1,5 g/kg mc/dobę),
- unikaniu długich okresów głodzenia – wskazane są małe, częste posiłki,
- ograniczeniu cukrów prostych i alkoholu,
- w marskości z encefalopatią – ograniczeniu białka zwierzęcego na rzecz roślinnego.

Coraz większą uwagę poświęca się też żywieniu immunomodulującemu (bogatemu w kwasy omega-3, argininę, prebiotyki i przeciwutleniacze) oraz wsparciu mikrobioty – której zróżnicowanie i równowaga wpływają nie tylko na metabolizm leków, ale też na odpowiedź immunologiczną i ryzyko progresji nowotworu.

Mikrobiom i wątroba – oś mikrobiota-jelito-wątroba

Mikrobiota jelitowa to jeden z najbardziej obiecujących obszarów badań nad nowotworami wątroby. Wiadomo dziś, że skład flory jelitowej wpływa na aktywność układu odpornościowego, metabolizm kwasów żółciowych i detoksykację substancji kancerogennych. Zaburzenia mikrobioty (dysbioza) mogą promować stan zapalny, sprzyjać włóknieniu i ułatwiać kancerogenezę.

Zidentyfikowano konkretne szczepy drobnoustrojów, których obecność lub brak koreluje z rozwojem HCC, odpowiedzią na immunoterapię i ryzykiem nawrotu choroby. Trwają badania nad terapiami celowanymi na mikrobiom, zarówno z użyciem probiotyków, diet prebiotycznych, jak i przeszczepów mikrobioty kałowej.

Psychika i jakość życia

Choroba nowotworowa wątroby bywa dla pacjenta źródłem lęku egzystencjalnego. W przeciwieństwie do wielu innych nowotworów, wątroba nie boli, a jej niewydolność objawia się stopniowo, często przez osłabienie, senność i utratę motywacji. Dla wielu chorych oznacza to długie miesiące w cieniu choroby, bez poczucia skutecznego działania. Dlatego coraz częściej włącza się do leczenia:

- wsparcie psychoonkologiczne – pomagające przejść przez terapię, pogodzić się z ograniczeniami i wypracować strategie radzenia sobie z lękiem,
- technikę oddechową i relaksacyjną (mindfulness, joga, medytację) – poprawiającą jakość snu, apetyt i zdolność koncentracji,
- aktywność fizyczną dostosowaną do możliwości chorego – chroniącą przed sarkopenią i depresją. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hepatocellular-carcinoma/symptoms-causes/syc-20589101
2. Nat Rev Clin Oncol. 2018 Oct;15(10):599-616.
3. Biochim Biophys Acta Rev Cancer. 2020 Jan;1873(1):188314.
4. Cancers (Basel). 2022 Jan 26;14(3):621.
5. Cancer Med J. 2021 Nov 29;5(1):46–57.
6. Korean J Hepatobiliary Pancreat Surg. 2014 Nov 30;18(4):129–137.

Fot. goodluz

eprasa.pl 1c343eb5af



„Twoje pożywienie powinno być lekarstwem, a nie trucizną" – Hipokrates

„NAJZDROWSZA ZUPA ŚWIATA"

AUTOR:

PROF. ZW. DR HAB. HENRYK BIENIOK

Jest wybitnym specjalistą w zakresie zarządzania biznesem, przedsiębiorczości osobistej, zarządzania samym sobą, w tym także zarządzania własnym zdrowiem. Posiada w swym dorobku 510 publikacji, w tym 43 opracowania książkowe. Wiele jego ostatnich publikacji dotyczy zarządzania własną rodziną, a także zastosowania medycyny naturalnej i ludowej w zarządzaniu swoim zdrowiem. Ostatnia jego książka dostępna w każdej księgarni to „Recepty naturalnego samoleczenia ciała i duszy". Zajmuje się tymi zagadnieniami w ramach hobby od ponad 60-ciu lat. Jest generalnie propagatorem zdrowego życia oraz naturalnego leczenia wielu chorób. Jest Profesorem Honoris Causa Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach oraz wykładowcą w Górnośląskiej w Katowicach. Prowadzi również wykłady z zarządzania własnym zdrowiem na kilku uniwersytetach III wieku. Pracuje już 68 lat, aby nadal propagować i upowszechniać te zagadnienia dla dobra innych ludzi. Zawsze robi to honorowo na zasadzie *pro publico bono*.

Przygotowanie takiej bardzo zdrowej, warzywnej zupy zajmuje tylko około 15-30 minut. Jest to zupa sporządzana w znacznej części „na zimno", a jej recepta jest bardzo prosta. Niewątpliwą zaletą zupy jest to, że warzywa można wybierać według upodobań i z uwzględnieniem nietolerancji i alergii pokarmowych. W zależności od wykorzystanych warzyw i przypraw, zupa za każdym razem będzie się różniła kolorem, smakiem i konsystencją, zatem nigdy się nie znudzi.

Ogromna wartość zdrowotna zupy polega na tym, że przygotowując ją unikamy niezdrowego gotowania warzyw, w czasie którego zniszczeniu ulegają witaminy oraz inne wartościowe składniki pokarmowe. Spożywanie zupy zaleca się wszystkim tzn. zarówno osobom zdrowym, jak i już chorującym na większość chorób, a także w celu uniknięcia ciężkich chorób oraz w leczeniu nadwagi i otyłości. Tego typu zupa posiada szereg zalet, takich jak: niska kaloryczność i niski indeks glikemiczny, przez co długo daje uczucie sytości, a przy tym jest wyjątkowo zdrowa i smaczna. Warto także podkreślić, że z uwagi na zawartość składników odżywczych, witamin i antyoksydantów, zupa może stanowić element profilaktyki antynowotworowej.

1. Najpierw gotujemy, możliwie krótko, sam rosół, bez warzyw, na bazie około 100 g chudego mięsa z dodatkiem jedynie kilku szczypt dowolnych przypraw do wyboru i smaku (np. kurkumy, chili, pieprzu, ziela angielskiego, liścia laurowego, goździków, kozieradki, kardamonu, rozmarynu, czarnuszki, tymianku, majeranku, oregano, czosnku, papryki, imbiru, anyżu), unikając jednak kostek rosołowych oraz dodatków smakowych, zawierających sól i bardzo niezdrowe glutaminiany.
2. Następnie rozdrabniamy blenderem lub mielimy w maszynce do mięsa do postaci przecieru lub kremu, co najmniej 6-8 dowolnych, świeżych, surowych warzyw (najlepiej zielonych lub kolorowych, warto także zmieniać ich zestaw), takich jak brokuły, jarmuż, brukselka, kalafior, kalarepa, sałata, burak, botwinka, rzodkiew, marchew, pietruszka czy seler z dodatkiem naci pietruszki, koperku, cebuli, szczypiorku, czosnku i lubczyku. Oczywiście byłoby dobrze, gdyby warzywa pochodziły z upraw ekologicznych, czyli zostały wyhodowane we własnym ogródku, albo przez rolnika posiadającego odpowiednie certyfikaty. Taki surowy przecier warzywny nakładamy na talerze.
3. W przypadku nietolerancji surowych warzyw należy je krótko gotować al dente – wystarczy wrzucić je na kilka- lub kilkanaście minut do gotującego się rosołu.
4. Czystym, ale niezbyt gorącym rosołem (o temperaturze około70-80 st. C) zalewamy na talerzach przecier warzywny, a nastepnie delektujemy się smakiem zupy.
5. Zupę należy zjeść nie później niż 15 minut po sporządzeniu rosołu, ponieważ potem surowe warzywa tracą powoli swoje wartości z powodu stopniowego utleniania się świeżo zmielonych warzyw. W tym czasie można także zjadać ewentualne dodatkowe, nadmiarowe ilości samego, surowego przecieru warzywnego.
6. Warto także zjeść mięso z rosołu.

Źródło: Henryk Bieniok, Recepty naturalnego samoleczenia ciała i duszy. Wyd. KOS, Katowice 2024, str. 440.

Fot. Creative_johirul

eprasa.pl 1c343eb5af

MOC PSZCZELEGO MIODU DLA TWOJEGO ZDROWIA

Siła natury. Holistyczna harmonia. Wsparcie organizmu.

W dziewiczych rejonach Gruzji pszczoły tworzą niezwykły miód – bogaty w składniki aktywne, które od wieków wspierają zdrowie. To właśnie z niego powstaje Camelyn – naturalna tarcza ochronna dla Twojego ciała.

- Odporność i regeneracja – wsparcie każdego dnia
- Siła antyoksydantów – ochrona przed stresem oksydacyjnym
- Harmonia z naturą – mądrość pszczół połączona z nauką

www.camelyn.pl



ZDROWIE OPARTE NA MIODZIE!

Wzmacnia odporność i chroni przed infekcjami, Regeneruje i łagodzi stany zapalne
Neutralizuje wolne rodniki, spowalniając procesy starzenia

SIŁA MIODU W SŁUŻBIE TWOJEGO ZDROWIA – HOLISTYCZNIE, NATURALNIE, SKUTECZNIE.

Camelyn sp. z o.o. | +48 602 666 697 | kontakt@camelyn.pl

eprasa.pl 1c343eb5af

Dieta w nowotworach jamy brzusznej

W przypadku nowotworów jamy brzusznej nie można mówić o jednej, uniwersalnej dla każdego rodzaju choroby nowotworowej diecie. Potrzeby żywieniowe różnią się bowiem w zależności od rodzaju nowotworu, jego lokalizacji (np. przełyk, żołądek, jelita, trzustka), stadium choroby, objawów, sposobu leczenia (chemioterapia, radioterapia, chirurgia) oraz indywidualnego stanu pacjenta (np. niedożywienie, nietolerancje pokarmowe). Dlatego w każdym przypadku konieczna jest indywidualna opieka dietetyka i lekarza, którzy dostosują dietę do potrzeb chorego. Każdy pacjent boryka się bowiem z różnym zestawem spośród całej puli objawów, m.in. z bólem brzucha, trudnościami w przełykaniu, niestrawnością, zaburzeniami wchłaniania poszczególnych składników odżywczych, nudnościami lub wymiotami, biegunkami, zaparciami czy uczuciem pełności. Każdy organ potrzebuje także innej diety, jeśli toczy się w nim proces nowotworowy. Jednak istnieją ogólne zasady żywieniowe, które można dostosować do konkretnych przypadków i które pomagają pacjentom w przyjmowaniu pokarmów oraz walce z chorobą.

1. **Indywidualny plan dietetyczny** – dieta powinna być dostosowana do objawów (np. nudności, biegunki, zaparcia, trudności w połykaniu) i stanu klinicznego pacjenta. Współpraca z dietetykiem klinicznym jest tu kluczowa.
2. **Wysoka wartość odżywcza** – pacjenci często zmagają się z niedożywieniem, dlatego dieta powinna dostarczać odpowiednią ilość kalorii, białka, witamin i minerałów, a jeśli chory nie może przyjmować dużej ilości pokarmu, musi on być maksymalnie skoncentrowany w małej objętości. Tu doskonale sprawdzają się specjalne odżywki.
3. **Lekkostrawność** – posiłki powinny być lekkostrawne, oparte na gotowanych, pieczonych lub duszonych produktach, aby zminimalizować obciążenie przewodu pokarmowego.
4. **Częściej, a mniej** – mniejsze objętościowo i częste posiłki (5-6 małych porcji dziennie) pomagają zmniejszyć nudności, poprawić apetyt i ułatwić trawienie.
5. **Unikanie obciążających produktów** – dania ostre, tłuste, smażone, bardzo słodkie lub wzdymające (np. kapusta, fasola) mogą nasilać objawy choroby lub skutki uboczne terapii.
6. **Dostosowanie konsystencji** – przy trudnościach w połykaniu (np. rak przełyku) zalecane są diety płynne lub papkowate. W przypadku niedrożności jelit może być konieczne żywienie dojelitowe lub pozajelitowe.
7. **Wysoka podaż białka** – białko (np. chude mięso, ryby, jaja, produkty mleczne) wspomaga regenerację tkanek i utrzymanie masy mięśniowej, zatem koniecznie musi się znaleźć w diecie chorego.
8. **Odpowiednie nawodnienie** – ważne jest szczególnie przy biegunkach, wymiotach lub stomii, należy jednak dostosować ilość płynów do stanu pacjenta.
9. **Suplementacja** – w przypadku niedoborów (np. witaminy D, witaminy B 12, żelaza) lub trudności w przyjmowaniu pokarmów można rozważyć przyjmowanie suplementów, ale tylko po konsultacji z lekarzem. Nie należy ich przyjmować na własną rękę.
10. **Uwzględnienie skutków ubocznych leczenia** – chemioterapia może powodować nudności, zmiany smaku lub biegunki, co wymaga modyfikacji diety (np. unikanie intensywnych zapachów, preferowanie chłodnych posiłków) pod kątem osobistych preferencji chorego.

pl 1c343eb5af

NOWOTWORY NEREK I NADNERCZY

Filtry pod presją



Nowotwory nerek i nadnerczy rozwijają się w głębi jamy brzusznej, często bezobjawowo, korzystając z anatomicznego przywileju ukrycia. Rak nerki, szczególnie jasnokomórkowy, coraz częściej wykrywany jest przypadkowo, dzięki badaniom obrazowym, co daje szansę na leczenie oszczędzające. Z kolei rak kory nadnerczy, choć rzadki, może gwałtownie zaburzyć równowagę hormonalną, zmieniając wygląd i samopoczucie pacjenta. Współczesna onkologia łączy dziś chirurgię, immunoterapię, leki celowane i integracyjne wsparcie, by nie tylko wydłużać życie, ale też poprawiać jego jakość. Ten artykuł prowadzi Czytelnika przez całą drogę – od diagnostyki, przez leczenie, aż po życie po chorobie.



Na mapie onkologii rak nerki i nowotwory nadnerczy nie są najbardziej medialnymi punktami. Nie wywołują alarmu kampanii profilaktycznych tak często, jak rak piersi, czy jelita grubego. A jednak to właśnie one potrafią latami rosnąć po cichu, korzystając z przywileju anatomii: nerka i nadnercze leżą głęboko w przestrzeni zaotrzewnowej, z dala od zmysłów i wyobraźni. Wspólny jest adres, wszystko inne – biologia, tempo, obraz kliniczny – bywa skrajnie różne.

Rak nerki (najczęściej nerkowokomórkowy, RCC) stał się chorobą epoki obrazowania. Coraz częściej wykrywamy go przypadkiem – przy USG wykonanym z innego powodu lub podczas tomografii zleconej „na wszelki wypadek". To dobra i zła wiadomość jednocześnie. Dobra, bo mały guz, uchwycony wcześnie, poddaje się leczeniu oszczędzającemu i nie musi kosztować pacjenta jakości życia. Zła, bo incydentalny charakter rozpoznań utwierdza złudzenie, że „skoro nic nie bolało, to nic się nie działo". Tymczasem czynniki ryzyka są realne: palenie, otyłość trzewna, nadciśnienie, przewlekła choroba nerek i ekspozycje zawodowe. W ujęciu klinicznym nie chodzi jednak o tabelę ryzyka, lecz o dynamikę – o to, że guz może długo nie dawać objawów lub objawiać się tylko krwiomoczem, który łatwo zrzucić na karb pękniętego naczynka czy stanu zapalnego pęcherza.

Osobną opowieścią są nowotwory nadnerczy. Złośliwy rak kory nadnerczy (ACC) jest rzadki, ale bardzo agresywny. Potrafi zaburzyć gospodarkę hormonalną tak radykalnie, że pacjent najpierw choruje endokrynologicznie, a dopiero potem onkologicznie. Nadmiar kortyzolu podszywa się pod zespół Cushinga, nadmiar aldosteronu pod oporne nadciśnienie z hipokaliemią, a nadmiar androgenów zmienia ciało i rysy twarzy. Inne guzy, nieczynne hormonalnie, milczą do czasu, aż wielkość lub naciek nie pozwalają już udawać, że to zwykły incydentaloma (guz wykryty przypadkiem, nie dający objawów) wymagający wyłącznie czujności. Kliniczne źródła są w tej kwestii zbieżne: o losie chorego decydują wczesne decyzje – co, kiedy i jak operować, czy podejmować leczenie adjuwantowe, jak planować kontrolę i substytucję hormonalną. Immunoterapia i leki celowane zmieniły rokowanie części chorych z RCC, a integracyjne podejścia (żywienie, mikrobiota, aktywność, wsparcie psychiczne) przestały być tylko dodatkiem. W chorobach przewlekłych i nowotworach o przebiegu sinusoidalnym to one często odróżniają życie w trakcie leczenia, od życia pomimo leczenia. Ten artykuł, zgodnie z filozofią *„Holistic Health"*, łączy oba światy: twarde protokoły i miękkie kompetencje zdrowienia.

Fot. zuriya BOTAHRY DEX

eprasa.pl 1c343eb5af

Jak rozpoznać wroga, którego nie widać?

W gabinecie lekarza rodzinnego zaczyna się więcej historii onkologicznych niż w pracowni rezonansu. To tam padają pierwsze pytania: skąd ten epizod krwiomoczu? Dlaczego ciśnienie wymyka się spod kontroli mimo dwóch leków? Skąd ta przewlekła, dziwna męczliwość i utrata masy ciała u kogoś, kto nie zmienił diety? Z perspektywy raka nerek odpowiedź bywa nieoczywista, bo nerka nie boli i nawet duży guz potrafi rosnąć niepostrzeżenie. Z perspektywy nadnerczy obraz bywa głośniejszy, ale mylący: to endokrynologia daje tu pierwsze tropy, nie onkologia.

Dalsza ścieżka jest coraz lepiej uporządkowana. Przy podejrzeniu guza nerki podstawą staje się tomografia komputerowa z kontrastem, z oceną fazy korowo-rdzeniowej i miąższowej. USG bywa punktem startu, rezonans magnetyczny pomaga w rozwianiu wątpliwości i określa stosunek zmiany do żyły nerkowej i obecność ewentualnego zakrzepu nowotworowego w żyle głównej dolnej – zjawisko niemal podpisowe dla raka nerki. Biopsja igłowa nie jest obowiązkowa przy typowym obrazie, ale ma rosnącą rolę przy małych guzach kwalifikowanych do leczenia oszczędzającego lub aktywnego nadzoru, a także gdy rozważa się ablację (małoinwazyjny zabieg, polegający na niszczeniu komórek nowotworowych za pomocą wysokiej temperatury, niskiej temperatury lub wstrzyknięcia substancji chemicznych). To ważna zmiana paradygmatu – nie każdy guz nerki trzeba od razu wycinać całkowicie, bywa, że lepiej go poznać i działać precyzyjniej.

Nadnercza rządzą się inną logiką. Każda wykryta zmiana wymaga odpowiedzi na dwa pytania: czy wydziela hormony? Czy jest złośliwa? Ocena czynnościowa nadnerczy zawsze musi poprzedzać decyzje chirurgiczne. Błąd w diagnozie kosztuje: usunięcie guza bez wcześniejszego dokładnego rozpoznania, grozi poważnymi zaburzeniami hormonalnymi, powikłaniami gojenia i zakażeniami.

Przy podejrzeniu ACC, coraz więcej ośrodków skłania się ku otwartej resekcji, by zminimalizować ryzyko pęknięcia torebki i rozsiewu nowotworu w jamie otrzewnej, rezerwując laparoskopię dla zmian łagodnych i niewielkich.

I wreszcie trzeci element układanki: stratyfikacja ryzyka i plan drogi. W raku nerek kluczowe są wielkość guza, zajęcie węzłów, obecność zakrzepu i przerzutów. Ale w praktyce klinicznej równie ważne bywa to, kim jest pacjent, z jaką rezerwą nerkową wchodzi w leczenie, jakie ma choroby współistniejące i co chce ocalić. To dlatego operacje oszczędzające stają się obecnie nie tyle opcją, co filozofią: wyciąć raka tak, by zachować jak najwięcej zdrowej nerki, bo przyszłość pacjenta jest tak samo ważna jak jego teraz. W nadnerczach z kolei czas bywa lekarstwem i zagrożeniem: trzeba go użyć do optymalizacji hormonalnej i logistycznego przygotowania zabiegu, ale nie wolno stracić go tyle, by guz uciekł poza szansę na wyleczenie.

Scena, na której rozgrywa się dramat

Nerka to nie tylko filtr, lecz także narząd metaboliczny, hormonalny i immunologiczny. Jej budowa sprzyja temu, by guz mógł rosnąć niezauważony. Położenie w przestrzeni zaotrzewnowej daje mu osłonę – brak unerwienia czuciowego w miąższu nerki oznacza, że nawet duże zmiany nie powodują bólu. Unaczynienie nerek jest jednak obfite, a drenaż żylny ma prostą drogę do krążenia ogólnego – to z kolei tłumaczy, dlaczego rak nerkowokomórkowy tak chętnie daje przerzuty do płuc, kości, wątroby czy mózgu. Co ciekawe, RCC jest jednym z niewielu nowotworów, które mogą szerzyć się w sposób wewnątrznaczyniowy, tworząc skrzeplinę nowotworową w żyle nerkowej, a nawet w żyle głównej dolnej. To wymaga od chirurga nie tylko umiejętności urologicznych, ale też doświadczenia kardiochirurgicznego i naczyniowego – bywa, że usunięcie guza odbywa się w hipotermii i krążeniu pozaustrojowym.

Nadnercza to z kolei narządy o niewielkich rozmiarach, ale ogromnej dynamice biologicznej. Kora nadnerczy dzieli się na trzy warstwy, produkujące hormony: mineralokortykoidy, glikokortykoidy i androgeny. Guz w każdej z tych stref może zaburzyć równowagę hormonalną całego organizmu, często zanim będzie widoczny w badaniu obrazowym. Rdzeń nadnercza, wytwarzający z kolei katecholaminy, jest tym miejscem, gdzie rozwija się guz chromochłonny, który nie jest zazwyczaj złośliwy, ale poważnie zaburza gospodarkę hormonalną i daje objawy, pozornie niezwiązane z nadnerczami.

W przypadku raka nadnerczy istotny jest jeszcze jeden fakt: ten nowotwór często ma biologiczną zdolność do szybkiego naciekania tkanek otaczających, w tym żyły nadnerczowej i przepony, oraz do wczesnego rozsiewu do wątroby i płuc. W efekcie chirurg nie walczy z guzem punktowym, lecz z przeciwnikiem, który może mieć już niewidoczne satelity, rozsiane w organizmie.

Od skalpela po integrację

Rak nerki

W przypadku RCC operacja jest złotym standardem, jeśli tylko guz jest operacyjny. Przy zmianach <7 cm, ograniczonych do narządu, preferuje się nefrektomię częściową, technikę oszczędzającą miąższ i funkcje nerki, wykonaną coraz częściej laparoskopowo lub z asystą robota. Przy większych guzach, zajęciu wnęki lub naciekaniu naczyń, konieczna jest nefrektomia radykalna. W stadium przerzutowym operacja guza pierwotnego bywa rozważana w wybranych sytuacjach, np. przy dobrym stanie ogólnym i ograniczonej liczbie przerzutów. Rewolucja ostatnich lat to immunoterapia i leki celowane. Inhibitory punktów kontrolnych w połączeniu z inhibitorami kinaz tyrozynowych stały się standardem w leczeniu pierwszej linii choroby przerzutowej. Terapia dobierana jest w zależności od kategorii ryzyka, a celem bywa nie tylko wydłużenie życia, ale też utrzymanie jego jakości.

Rak kory nadnerczy

Podstawą leczenia jest radykalna adrenalektomia (usunięcie nadnercza), wykonywana techniką otwartą przy guzach podejrzanych o złośliwość. W zmianach łagodnych

eprasa.pl 1c343eb5af

i mniejszych (<6 cm) możliwe są operacje laparoskopowe, jednak w ACC laparoskopia niesie ryzyko rozsiewu w przypadku pęknięcia torebki. Po operacji standardem jest stosowanie mitotanu – leku adrenolitycznego, stosowanego jako terapia adjuwantowa lub paliatywna, często w skojarzeniu z chemioterapią EDP (etopozyd, doksorubicyna, cisplatyna) w chorobie zaawansowanej.

Podejście integracyjne

Coraz większe znaczenie ma onkologia integracyjna, której celem jest nie tylko wsparcie leczenia onkologicznego, ale też poprawa tolerancji terapii, zmniejszenie skutków ubocznych i utrzymanie rezerw organizmu. W praktyce oznacza to: modyfikację diety pod kątem chorób nerek i układu hormonalnego, probiotykoterapię i wsparcie mikrobioty jelitowej, umiarkowaną aktywność fizyczną dostosowaną do możliwości pacjenta, techniki redukcji stresu i poprawy snu oraz opiekę psychoonkologiczną. Integracja nie zastępuje leczenia onkologicznego, lecz czyni je skuteczniejszym, pozwalając pacjentowi zachować sprawczość i poczucie kontroli w chorobie.

Życie po leczeniu

Powrót do życia po leczeniu raka nerki lub nadnercza jest jak uczenie się nowego rytmu organizmu. U pacjentów po nefrektomii częściowej lub radykalnej kluczowe jest monitorowanie funkcji nerki pozostałej, w tym kontrola ciśnienia tętniczego, filtracji (eGFR) i białkomoczu. Nerka potrafi przejąć funkcję całkowitą, ale jest bardziej podatna na uszkodzenia: infekcje, odwodnienie i toksyczne działanie niektórych leków. Z kolei u osób po usunięciu nadnercza może być konieczna substytucja hormonalna hydrokortyzonem lub fludrokortyzonem i nauczenie się reagowania w sytuacjach stresowych dawką „ratunkową".

Dieta po leczeniu nie jest jedynie kwestią kalorii, ale też profilaktyki wtórnej. U chorych z jedną nerką zaleca się umiarkowaną podaż białka, unikanie nadmiaru sodu i fosforanów oraz dbanie o nawodnienie.
Psychiczny wymiar zdrowienia bywa niedoceniany. Choroba przewlekła, świadomość ryzyka nawrotu, zmiany w wyglądzie czy sprawności – to wszystko wpływa na nastrój i tożsamość. Pacjenci podkreślają, że rozmowa z psychoonkologiem lub udział w grupach wsparcia daje im przestrzeń na emocje, których nie chcą przenosić na rodzinę.

Podsumowanie

Rak nerki i nowotwory nadnerczy to choroby o odmiennym charakterze biologicznym, ale podobnym wyzwaniu klinicznym: często rozpoznaje się je późno, gdy dają już objawy lub naciekają sąsiednie struktury. W przypadku raka nerki coraz większe znaczenie ma leczenie oszczędzające i immunoterapia w chorobie przerzutowej. W raku kory nadnerczy kluczowe jest szybkie, radykalne wycięcie guza i odpowiednia terapia adjuwantowa mitotanem, a także kontrola gospodarki hormonalnej. Elementy takie, jak dieta, aktywność fizyczna i wsparcie psychiczne, stają się dziś integralną częścią opieki, poprawiając tolerancję leczenia i samopoczucie pacjentów. To połączenie twardych procedur i holistycznego podejścia wyznacza nowy standard w walce z tymi cichymi nowotworami. ■

BIBLIOGRAFIA

1. www.zwrotnikraka.pl
2. https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9409-kidney-cancer-overview
3. https://www.adrenal.com/adrenal-tumors/overview
4. https://www.cancer.gov/types/kidney/hp/kidney-treatment-pdq
5. Cureus. 2023 Sep 26;15(9):e46033.

Rak jasnokomórkowy nerki



Krzysztof, 57 lat, menedżer w branży logistycznej, Oborniki

W październiku 2023 roku Krzysztof trafił do urologa po epizodzie krwiomoczu. USG wykazało guz w dolnym biegunie prawej nerki (4,5 cm). Tomografia z kontrastem potwierdziła ograniczoną do nerki zmianę, bez powiększonych węzłów chłonnych.
W grudniu 2023 roku wykonano laparoskopową nefrektomię częściową. Badanie histopatologiczne wykazało, że guz to rak jasnokomórkowy G2.
W maju 2024 roku, podczas kontrolnej tomografii, stwierdzono pojedynczy przerzut w płucu (1,5 cm). Pacjent został zakwalifikowany do immunoterapii niwolumabem w monoterapii (240 mg co 2 tygodnie). Po 4 cyklach w sierpniu 2024 roku przerzut zmniejszył się do 0,7 cm, co pozwoliło na chirurgiczne usunięcie zmiany z płuca we wrześniu 2024 roku. Od października 2024 pan Krzysztof kontynuuje leczenie niwolumabem w dawce podtrzymującej (480 mg co 4 tygodnie) z planem na 1 rok. Równolegle uczestniczy w programie rehabilitacji onkologicznej, w którym łączy umiarkowaną aktywność fizyczną (basen, marsze) z dietą śródziemnomorską. Po roku od rozpoznania wrócił do pracy w trybie hybrydowym, a w badaniach kontrolnych (grudzień 2024) nie stwierdzono wznowy.

Fot. insta_photos

eprasa.pl 1c343eb5af



Choroby nowotworowe, poza ogromnym obciążeniem zdrowotnym i psychicznym, wiążą się również z trudnościami z akceptacją zmian w wyglądzie zewnętrznym, wynikających z choroby lub jej leczenia. Utrata włosów, zmiany masy ciała, blizny pooperacyjne, amputacje czy zmiany skórne to tylko niektóre z fizycznych skutków choroby, które mogą prowadzić do poważnych problemów z samooceną, samoakceptacją, poczuciem atrakcyjności, tożsamością i funkcjonowaniem społecznym.

Ciało, którego nie poznaję

Nie tylko nowotwory widoczne gołym okiem i zniekształcające twarz lub sylwetkę chorego są przyczyną psychicznego udręczenia. Także leczenie onkologiczne, takie jak chemioterapia, radioterapia, immunoterapia czy zabiegi chirurgiczne, często powodują wyraźne zmiany w wyglądzie pacjentów. Chemioterapia, będąca jedną z najczęściej stosowanych metod leczenia, może prowadzić do utraty włosów, brwi i rzęs, a także do zmian w kolorycie skóry, suchości czy łuszczenia się naskórka. Radioterapia może z kolei powodować miejscowe uszkodzenia skóry, takie jak zaczerwienienia lub poparzenia, po których zostają blizny. Operacje onkologiczne, zwłaszcza w przypadku nowotworów piersi, głowy czy szyi, często skutkują powstaniem widocznych blizn, wiążą się także z amputacjami lub powstaniem asymetrii ciała, co szczególnie dotyka pacjentów po mastektomii lub usunięciu części twarzy. Ponadto zmiany w wyglądzie mogą być wynikiem samej choroby, np. wyniszczenia organizmu (kacheksji nowotworowej), które prowadzi do utraty masy mięśniowej i tkanki tłuszczowej, nadając pacjentowi wychudzony wygląd. W przypadku zaś nowotworów krwi, takich jak białaczki, częstym objawem są wybroczyny lub siniaki na skórze, które również wpływają na wygląd ciała. Czasami terapia powoduje przybieranie na wadze i puchnięcie ciała chorego, co zniekształca wygląd i rysy twarzy.

Psychika w kryzysie

Zmiany w wyglądzie mają głęboki wpływ na psychikę pacjentów onkologicznych. Wszak zwłaszcza twarz to nasza wizytówka, która kształtuje tożsamość i poczucie własnego ja. Dlatego zmiany w wyglądzie tak mocno dotykają chorych i są jednym z najtrudniejszych do zaakceptowania skutków ubocznych samej choroby i terapii. Według badań, utrata włosów jest jednym z najbardziej traumatycznych doświadczeń dla pacjentów poddawanych chemioterapii, zwłaszcza kobiet. Włosy są często postrzegane jako symbol zdrowia, atrakcyjności i tożsamości płciowej, a ich utrata może prowadzić do poczucia utraty kobiecości lub męskości, obniżenia samooceny i wstydu. Ogolona głowa to także swoisty symbol choroby nowotworowej, który mówi całemu światu: „mam raka". A przecież nie każdy chory chce, by świat wiedział o jego walce. Chorzy nie chcą być naznaczeni, nie chcą budzić współczucia czy szeptania za plecami. Chcą pozostać sobą. Pacjentki po mastektomii często zmagają się z podobnymi uczuciami, ponieważ utrata piersi jest nie tylko zmianą fizyczną, ale również symbolem utraty części tożsamości płciowej i seksualnej. Wiąże się także z utratą poczucia atrakcyjności. Panie często zamykają się w sobie, unikają partnera i życia towarzyskiego, nawet, jeśli utrata piersi, zamaskowana protezą, jest niewidoczna. Rezygnują z obnażania się przed mężem lub partnerem, unikają zbliżeń i zwykłych gestów sympatii, takich jak przytulenie – według badań, kobiety po mastektomii zgłaszają trudności w relacjach intymnych, w tym lęk przed nagością i obniżenie libido, co wynika z poczucia utraty integralności ciała. Kobiety często opisują uczucie obcości wobec własnego ciała po mastektomii, co może wywoływać smutek, lęk, a nawet depresję.
Z kolei blizny, nawet te niewidoczne na pierwszy rzut oka, szpecą ciało i pozbawiają pewności siebie. Czasami są dodatkowo przyczyną dolegliwości bólowych czy problemów z poruszaniem się lub wad postawy. A te problemy

Fot. Pixel-Shot

eprasa.pl 1c343eb5af

zdrowotne, dla i tak już zatroskanego o swój los i zdrowie pacjenta, mogą być przysłowiową kroplą, przepełniającą czarę. Tymczasem pacjentom poddawanym radioterapii trudno zaakceptować to, że po udanej operacji i nawet niewielkiej bliźnie, przyczyną drastycznej zmiany w wyglądzie może być terapia – wskutek radioterapii dochodzi czasami do poważnego uszkodzenia zdrowych tkanek, przez które przechodzi wiązka promieniowania.
Oddzielną grupę pacjentów, borykających się ze wstydem odrzuceniem i niezrozumieniem oraz poczuciem utraty kontroli nad swoim ciałem, są pacjenci z wyłonioną stomią. Konieczność noszenia woreczka na kał obniża ich samoocenę i jest źródłem lęku (czy woreczek nie przecieknie, nie odłączy się). Ponadto, wiele osób doświadcza trudności w sytuacjach intymnych i ma opory przed obnażaniem swojego ciała, np. na plaży.

Wiele zależy od nas

Od nas, czyli od otoczenia chorego. Społeczny odbiór zmian w wyglądzie odgrywa bowiem niezwykle istotną rolę w terapii pacjenta. Chorzy często spotykają się z niechcianymi reakcjami otoczenia, takimi jak współczujące spojrzenia, niezdrowa ciekawość, obrzydzenie, komentarze czy unikanie kontaktu, co może prowadzić do izolacji społecznej. Badania pokazują, że osoby z widocznymi zmianami w wyglądzie, np. po amputacjach czy rekonstrukcjach twarzy, są bardziej narażone na stygmatyzację, co negatywnie wpływa na ich relacje interpersonalne. Dodatkowo, zmiany w wyglądzie mogą wywoływać uczucie utraty kontroli nad własnym ciałem. Pacjenci często opisują je, jako uczucie obcości wobec własnego ciała, co prowadzi do dysmorfofobii, lęku czy depresji. Szczególnie młode osoby, dla których wygląd zewnętrzny jest kluczowym elementem budowania tożsamości, mogą doświadczać nasilonych problemów emocjonalnych, związanych z akceptacją zmian w wyglądzie lub konieczności życia ze stomią. Dlatego tak ważna jest społeczna świadomość chorób i ich konsekwencji, tolerancja dla inności i akceptacja człowieka za to, kim jest, a nie jak wygląda. Zwłaszcza, że przecież nikt z chorych nie chciał takich zmian, nie przyczynił się do nich – są to jedynie widoczne oznaki walki o życie. Niczym rany, odniesione na polu bitwy, powinny być raczej powodem do dumy – patrz, podjąłem walkę i żyję, pokonałem wroga – a nie powodem do wstydu. Jeśli tak spojrzymy na chorych, możemy uczynić ich życie łatwiejszym i w ten sposób pomóc im w powrocie do zdrowia.

Sztuka i nauka na ratunek

Coraz częściej świat nauki i sztuki spotykają się ze sobą, by ulżyć pacjentom onkologicznym. Artyści projektują protezy, worki stomijne i bieliznę specjalnego przeznaczenia w taki sposób, aby, zachowując wszystkie medyczne wytyczne i praktyczność, były maksymalnie naturalne i nie odbierały pacjentowi urody. I tak, kobiety po mastektomii mogą zaopatrzyć się w estetyczne protezy piersi, imitacje sutków, bieliznę, która nie tylko wspiera drenaż po operacji, ale jednocześnie jest elegancka i seksowna. Podobnie jest ze strojami kąpielowymi, które są tak projektowane, aby amazonki mogły czuć się swobodnie i pewnie i... aby nikt nie zauważył braku piersi.
Aby zaś zmniejszyć widoczność blizn i ułatwić ich gojenie, można zaopatrzyć się w specjalne, niewidoczne silikonowe opatrunki, które chronią blizny przed podrażnieniem.
Także worki stomijne przeszły metamorfozę. Można dziś zaopatrzyć się w specjalne worki, które chronią przed przeciekaniem, nieprzyjemnym zapachem i mają wiele praktycznych i prostych rozwiązań, aby ułatwić m.in. ich higieniczne opróżnianie. Są też dostępne w różnych kolorach i wzorach, można także kupić specjalne kolorowe nakładki.
Także wszelkie protezy, np. części twarzy i innych części ciała, coraz częściej są nie tylko praktyczne, ale i estetyczne i czasami trudno jest odróżnić je od naturalnego ciała.
Z pomocą przychodzi także medycyna estetyczna, która, po zakończeniu leczenia onkologicznego i wygojeniu blizn, może zmniejszyć ich widoczność. Niektórzy pacjenci decydują się także na przykrycie blizn tatuażem.
Wiele fundacji oferuje ponadto warsztaty, podczas których pacjentki uczą się technik makijażu, doboru peruk czy pielęgnacji skóry, co zwiększa ich poczucie kontroli nad wyglądem i pozwala zamaskować wiele zmian, związanych z chorobą lub leczeniem.

Wsparcie psychologiczne

Psychoonkologia odgrywa kluczową rolę w radzeniu sobie z emocjami związanymi z utratą dotychczasowego wyglądu. Terapie poznawczo-behawioralne mogą pomóc w zmianie negatywnego postrzegania własnego ciała i budowaniu pozytywnej samooceny. Pomocne są także grupy wsparcia, gdzie pacjenci mogą dzielić się swoimi doświadczeniami, a spotkania wspierają w normalizacji uczuć i budowaniu poczucia wspólnoty. Kto nas lepiej zrozumie niż ktoś, kto jest już dalej na drodze, na którą dopiero wkraczamy? Badania pokazują, że grupy wsparcia zmniejszają poczucie izolacji i znacząco poprawiają samoocenę.
Ważna jest także edukacja pacjentów, informowanie ich o możliwych zmianach w wyglądzie przed rozpoczęciem leczenia, tak, aby sytuacja ich nie zaskoczyła i aby mogli się psychicznie na nią przygotować, co zmniejsza szok, związany z nagłymi zmianami.
Kampanie społeczne i media mogą również odgrywać rolę w zmniejszaniu stygmatyzacji pacjentów onkologicznych. Pokazywanie osób z widocznymi zmianami w wyglądzie w pozytywnym świetle pomaga w budowaniu akceptacji społecznej. ■

BIBLIOGRAFIA

1. Journal of Psychosomatic Research, 128, 109870.
2. Supportive Care in Cancer, 27(4), 1129-1136.
3. Psycho-Oncology, 23(3), 257-264.

eprasa.pl 1c343eb5af

Intymność w cieniu choroby

Wyobraź sobie, że budzisz się pewnego ranka i świat, który znałaś, nagle się wali. Lekarz wypowiada słowa: „nowotwór". To nie tylko diagnoza – to początek drogi pełnej bólu, strachu i zmian, które dotykają najgłębszych warstw ludzkiej tożsamości. W tym sfery intymnej życia.

Nowotwory jamy brzusznej, takie jak rak jelita grubego, trzustki czy jajnika, nie ograniczają się do ciała. One wdzierają się w duszę, w relacje, w te intymne chwile, które kiedyś wydawały się oczywiste. To, co przeżywają kobiety z rakiem jajnika, a także kobiety i mężczyźni, walczący z innymi nowotworami jamy brzusznej, dotyka najbardziej intymnych sfer życia. Burzy, niszczy, zniekształca i często pozostawia z dodatkowym bólem, który z nowotworem nie ma nic wspólnego. Życie z rakiem i życie po raku to trudne rozdziały w życiu, ale można je napisać po swojemu i nie poddawać się losowi. Wiele osób, stojąc na pobojowisku po wygranej bitwie lub całej wojnie z nowotworem, nie wie, co dalej. Rodzi się strach, niepewność, obawa przed codziennością… pacjent staje w obliczu wyzwań, jakie niesie nie tylko choroba, ale także to, co po sobie zostawiła – blizn, utraty narządów, konieczności stosowania sprzętu medycznego, słabości, będącej skutkiem terapii… gdzie tu miejsce na intymność?

Cichy złodziej

Choroba nowotworowa, dzień po dniu kradnie nam intymność. W bólu, strachu, niepewności i w osłabieniu trudno budować z partnerem romantyczną atmosferę. Z intymności odziera też siłą rzeczy szpital – testy, badania, rurki, kaniule… codziennie dziesiątki rąk naruszają granice intymności naszego ciała, które staje się na pewien czas jedynie przedmiotem terapii. Potem przychodzi leczenie, w trakcie którego pacjent traci urodę, puchnie lub chudnie, wymiotuje po chemioterapii, leży osłabiony w łóżku i codziennie patrząc w lustro widzi nie siebie, a chorego na raka. Zmienionego, czasami oszpeconego wojownika, którego dawno odarto z intymności. I to nie tylko tej, rozumianej w sposób romantyczny czy seksualny – prawdziwa intymność to obecność drugiego człowieka, bliskość, czuły dotyk, przytulenie i spojrzenie pełne ciepła. Nie ma na to czasu ani miejsca w szpitalu.

Czy on/ona mnie jeszcze zechce?

Zmieniony wygląd po operacjach onkologicznych, szczególnie w przypadku nowotworów jamy brzusznej, ma głęboki wpływ na życie intymne pacjentów. Te zmiany, choć ratują życie, często pozostawiają ślady – zarówno fizyczne, jak i emocjonalne, które wpływają na poczucie własnej wartości, relacje z partnerem i postrzeganie siebie jako osoby atrakcyjnej seksualnie. Wielu chorych i pacjentów, którzy pokonali raka, jest przerażonych swoim wyglądem. Wstydzą się blizn, widocznych braków, śladów po leczeniu, stomii czy problemów, jakie generują zaburzenia hormonalne po usunięciu np. jajników. Próbują na nowo oswoić się ze swoim ciałem, ale nie jest to takie proste, nawet, jeśli mają obok siebie kochającego i wyrozumiałego partnera. Zadają sobie pytania o atrakcyjność w oczach partnera, o własne uczucia, starają się odzyskać poczucie intymności i integralności własnego ciała, w które już nikt nie ingeruje. Walczą ze skutkami ubocznymi terapii, które zdecydowanie nie są dobrym dodatkiem do randki. Czasami nie zauważają, że partner też cierpi. Widzi ciało najdroższej osoby zmienione, ale boi się dotknąć, boi się zranić. Jest niejednokrotnie bezradny. Chce coś zrobić, ale nie wie, jak. Czasem unika tematu, co tylko pogarsza sprawę.
To niezwykle trudne chwile w każdym związku. Potrzeba olbrzymiej pracy z obu stron, aby związek przetrwał te próbę i aby wrócić do intymności sprzed choroby – potrzeba wyczucia, zrozumienia, delikatności, wytrwałości, cierpliwości i zbudowania bezpiecznej przestrzeni. Ciało musi sobie przypomnieć, że może być nie tylko źródłem cierpienia, ale i intymnej przyjemności. Małymi krokami. Począwszy od delikatnego dotyku, masażu, wspólnej kąpieli, przytulenia przed telewizorem, czułego pogłaskania – żeby oswoić się ze sobą i odmienionym ciałem partnera.

Co zrobić?

Odpowiedź wydaje się trywialna – rozmawiać. Najpierw z lekarzem, nawet jeśli on sam nie podejmuje tego tematu. Pytać o intymne skutki choroby i terapii, aby móc się przygotować na zmiany. Otwarcie mówić o swoich obawach, choć badania wskazują, że jedynie co czwarty lekarz podejmuje temat intymności z pacjentami onkologicznymi. Całe szczęście widać zmiany, już nikogo nie dziwi, że chory po zawale czy udarze pyta o to, kiedy będzie mógł znów uprawiać seks. Czas na zmianę w onkologii, w której coraz więcej mówi się o stanie emocjonalnym i ducho-

Fot. naphat

eprasa.pl 1c343eb5af

wym chorego, a także o jego potrzebach natury intymnej.
W drugiej kolejności warto otwarcie rozmawiać o swoich obawach i odczuciach z partnerem czy współmałżonkiem. Jeśli współżycie boli, nie daje satysfakcji, jest źródłem frustracji – trzeba o tym rozmawiać i szukać pomocy. U ginekologa, endokrynologa, androloga i psychologa. Pacjenci nie powinni cierpieć w samotności, każdy z tych specjalistów, w zakresie swojej dziedziny, pomoże odzyskać utraconą intymność.
Czasami konieczna jest terapia dla par, wsparcie psychoonkologa lub seksuologa. Na Zachodzie tworzone są centra konsultacyjne, zajmujące się tylko intymnością chorych, w tym pacjentów onkologicznych, bo naukowcy od dawna są zgodni, że to tak ważna część ludzkiego życia, że nie można jej pominąć w procesie leczenia. W Polsce tego typu ośrodków jeszcze nie ma, ale są fundacje, które zaczynają otwarcie mówić o intymności chorych i konieczności zaopiekowania się nimi także w tym zakresie – od edukacji, poprzez wsparcie w chorobie, po rozwiązywanie problemów w czasie „po raku". Promują także empatyczne postawy wśród specjalistów, aby nie pomijali tematu ludzkiej intymności.

A co z samotnością?

Samotność w obliczu choroby nowotworowej to samo w sobie wyjątkowo ciężkie brzemię, ale gdy dodamy do tego problemy intymne, życie staje się jeszcze trudniejsze. Pacjenci onkologiczni, którzy nie mają partnera, zmagają się z dodatkowymi wyzwaniami w sferze intymności – od fizycznych ograniczeń po głęboko skrywane emocje, które utrudniają nawiązanie nowych relacji. Nowotwory, zwłaszcza jamy brzusznej czy narządów płciowych, zostawiają ślady. Operacje, takie jak usunięcie jajników w raku jajnika czy stomia w raku jelita, zmieniają ciało. Blizny, suchość pochwy, impotencja czy niedobory hormonów to nie tylko fizyczne dolegliwości – to cios w poczucie atrakcyjności. Badania pokazują np., że 77% kobiet po leczeniu raka jajnika doświadcza bólu podczas aktywności seksualnej, a 60% pacjentów ze stomią unika intymności z powodu wstydu. Samotni pacjenci nie mają partnera, z którym mogliby te zmiany oswoić. Strach przed odrzuceniem paraliżuje – badania wskazują, że 75% pacjentów po leczeniu raka doświadcza spadku pewności siebie w kontaktach intymnych. Samotność potęguje te uczucia: nie ma partnera, który mógłby powiedzieć kocham cię taką/takim, jakim jesteś". Zamiast tego jest lustro, które pokazuje blizny, i lęk, że nikt nie spojrzy na mnie z akceptacją. Dla samotnych pacjentów powrót do randkowania to istny rollercoaster. Kiedy powiedzieć o chorobie? Na pierwszej randce? Po miesiącu? A może nigdy? Badanie z 2020 roku pokazuje, że negatywne postrzeganie ciała to główny powód unikania nowych relacji przez pacjentów onkologicznych. Media społecznościowe i aplikacje randkowe, gdzie liczy się pierwsze wrażenie, tylko pogłębiają problem – bo jak pokazać blizny na zdjęciu profilowym? Pacjenci czują się stygmatyzowani, a społeczeństwo, które gloryfikuje idealne ciała, nie ułatwia sprawy. Kobiety po raku jajnika często czują, że straciły kobiecość, a mężczyźni po raku prostaty męskość. Tożsamość seksualna pęka, a brak wsparcia emocjonalnego od partnera sprawia, że odbudowanie poczucia własnej wartość i atrakcyjności jest trudniejsze. Mimo tych wyzwań, samotni pacjenci mogą odzyskać intymność. Pierwszym krokiem jest akceptacja siebie – psychoterapia pomaga przepracować wstyd i lęk, a grupy wsparcia dają przestrzeń, by usłyszeć: „nie jesteś sam". Potem czas na rozmowę z partnerem czy kandydatem na partnera, ponieważ każdy z nas chce być traktowany z szacunkiem – druga strona nie chce być oszukiwana, szczerość zawsze popłaca. Nawet, jeśli jej rezultatem będzie zerwanie czy związek nawet się nie rozpocznie – lepiej, żeby to stało się na samym początku, niż po tygodnia robienia sobie złudnych nadziei. Fizycznym problemom w pożyciu można stosunkowo łatwo zaradzić, stosując odpowiednie środki, leki, sprzęt medyczny czy gadżety erotyczne.

Nowa/nowy ja

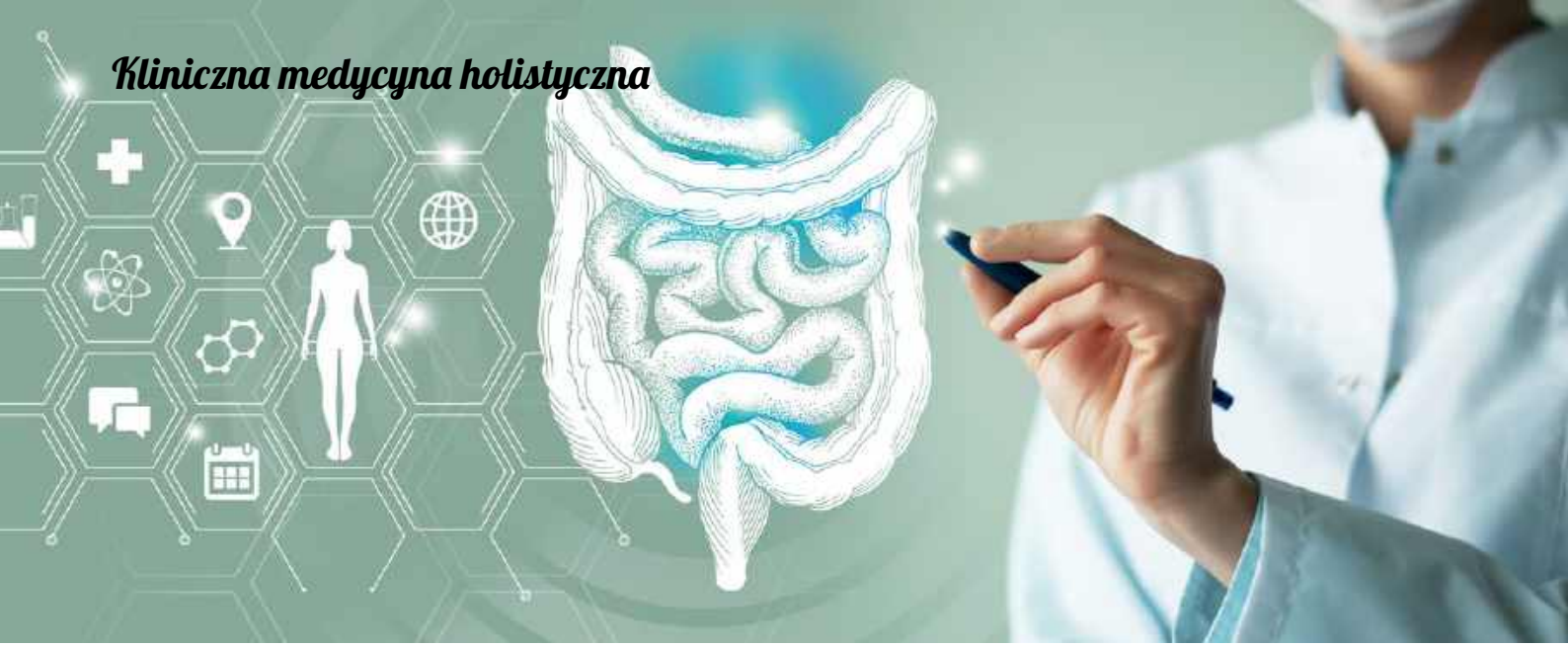
Problemy intymne u pacjentów z nowotworami jamy brzusznej, to nie dodatek do choroby – to jej serce. Fizyczny ból miesza się bowiem z emocjonalnym chaosem, tworząc mur wokół bliskości. Ale ten mur da się obalić. Historie pacjentów pokazują, że większość z nich wraca do intymności, choć inaczej. Z bliznami, z lubrykantami, z nowymi granicami ciała, z inną intensywnością, ale wraca. To często nie powrót do starego ja i tego co było, ale konieczność stworzenie nowej jakości. Rak zabiera dużo, ale nie wszystko i nie można mu pozwolić odebrać sobie tak ważnego elementu naszego życia.

BIBLIOGRAFIA

1. Sex Med. 2019 Sep 7;7(4):530–539.
2. Cancer. 2018 Jan 1;124(1):176-182.
3. Int J Gynecol Cancer. 2020 Dec;30(12):1983-1989.

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

eprasa.pl 1c343eb5af



RAK JELITA GRUBEGO

Nowotwór cywilizacyjny



Rak jelita grubego to jeden z najczęściej diagnozowanych nowotworów złośliwych w Europie – choroba, która w dużej mierze odzwierciedla styl życia współczesnego człowieka. Choć jej rozwój może trwać latami, objawy często pojawiają się dopiero wtedy, gdy możliwości leczenia radykalnego są ograniczone. Tymczasem dzięki kolonoskopii, testom FIT (przesiewowe badanie kału, służące do wykrywania krwi utajonej w stolcu) i nowoczesnym metodom obrazowania, wykrycie zmian na wczesnym etapie jest realne – o ile towarzyszy im świadomość i systematyczność. Współczesna onkologia oferuje leczenie chirurgiczne, celowane i immunologiczne, ale prawdziwa rewolucja zaczyna się tam, gdzie medycyna spotyka się z dietą, ruchem, mikrobiotą i psychiką pacjenta. To opowieść o raku cywilizacyjnym, który – wbrew nazwie – nie musi być nieuchronny.

Jeszcze kilkadziesiąt lat temu rak jelita grubego (ang. colorectal cancer, CRC) postrzegany był jako schorzenie seniorów, rozwijające się powoli, z towarzyszącym mu przewlekłym stanem zapalnym lub polipowatością. Dziś coraz częściej staje się on nowotworem ludzi aktywnych zawodowo, w sile wieku, a zachorowalność w niektórych populacjach rośnie, mimo szeroko zakrojonych programów profilaktycznych. Według danych CA Cancer Journal for Clinicians (recenzowany periodyk naukowy, wydawany przez American Cancer Society, czyli Amerykańskie Stowarzyszenie do Walki z Rakiem) z 2024 roku, rak jelita grubego jest drugą najczęstszą przyczyną zgonów nowotworowych na świecie i trzecią pod względem liczby nowych przypadków. Każdego roku diagnozuje się ponad 1,9 miliona nowych zachorowań i ponad 900 tysięcy zgonów. Paradoksalnie, kraje o najwyższym poziomie opieki medycznej, takie jak USA, Japonia czy Niemcy, notują obecnie wzrost liczby przypadków u osób poniżej 50. roku życia. To zjawisko określa się mianem „rak jelita grubego o wczesnym początku" i jest ono jednym z głównych wyzwań epidemiologicznych dekady.

W Europie Środkowo-Wschodniej, w tym w Polsce, sytuacja nadal pozostaje poważna. Mimo dostępności przesiewowych kolonoskopii, wskaźniki ich wykonywania pozostają niskie. Zbyt wiele przypadków rozpoznaje się dopiero w III i IV stadium, kiedy możliwości leczenia radykalnego są ograniczone. Jednocześnie, dzięki poprawie leczenia systemowego i standardów chirurgicznych, przeżycie 5-letnie w krajach z dostępem do nowoczesnej terapii przekracza już 60%.

Choroba cywilizacyjna

Ponieważ znaczna część przypadków raka jelita grubego powstaje bez wyraźnej predyspozycji genetycznej, zdefiniowano środowiskowe czynniki ryzyka. W centrum uwagi znajdują się: dieta, aktywność fizyczna, masa ciała, ekspozycja na używki oraz mikrobiota jelitowa.

Fot. mi_viri - Alina Bordo

eprasa.pl 1c343eb5af

Nieprawidłowa dieta

Nie ma dziś wątpliwości, że dieta zachodnia – uboga w błonnik, bogata w czerwone i przetworzone mięso, tłuszcze nasycone, alkohol i produkty wysoko przetworzone – stanowi jeden z głównych katalizatorów karcinogenezy. W badaniach populacyjnych, regularne spożycie ponad 100 g czerwonego mięsa dziennie koreluje z 17–20% wzrostem ryzyka rozwoju CRC. Produkty zawierające azotany i nitrozoaminy, czyli żywność konserwowana i wysokoprzetworzona, mogą dodatkowo stymulować powstawanie zmian przednowotworowych.

Siedzący tryb życia

Aktywność fizyczna – lub raczej jej brak – wiąże się ze zwiększoną ekspozycją śluzówki jelita na potencjalnie karcinogenne substancje i z wydłużonym czasem pasażu kałowego. Otyłość brzuszna, insulinooporność, przewlekły stan zapalny i zaburzenia hormonalne stanowią tło metaboliczne, sprzyjające transformacji nowotworowej.

Podłoże genetyczne

Równie ważne są czynniki genetyczne. Około 5–10% przypadków CRC ma charakter dziedziczny – dotyczy to przede wszystkim zespołu Lyncha (dziedziczna predyspozycja do nowotworów, najczęściej raka jelita grubego i endometrium, spowodowana mutacjami genów odpowiedzialnych za naprawę DNA, HNPCC) oraz rodzinna polipowatość gruczolakowata (FAP). W tych populacjach ryzyko zachorowania przed 40. rokiem życia przekracza 70%, a kolonoskopię zaleca się już od 20. roku życia.

Dysbioza jelitowa

Nowym polem badań jest mikrobiom jelitowy, którego dysbioza, czyli zaburzenie składu ilościowego i jakościowego, odgrywa rolę nie tylko w inicjacji, ale i progresji nowotworu. Bakterie takie jak *Fusobacterium nucleatum* czy *Bacteroides fragilis* wykazują potencjał promujący zapalenie i destabilizację genomu. Jednocześnie, bogaty i zróżnicowany mikrobiom chroni przed rozwojem raka, wpływając na immunomodulację i metabolizm krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych.

Diagnostyka raka jelita grubego

Rak jelita grubego rozwija się najczęściej z gruczolakowatych polipów, czyli łagodnych zmian, które przez wiele lat mogą pozostawać bezobjawowe. To właśnie długi okres utajenia stanowi jednocześnie wyzwanie i szansę. Z jednej strony opóźnia rozpoznanie, z drugiej daje realną możliwość wykrycia choroby w stadium przedinwazyjnym, jeśli tylko zastosujemy odpowiednie narzędzia.

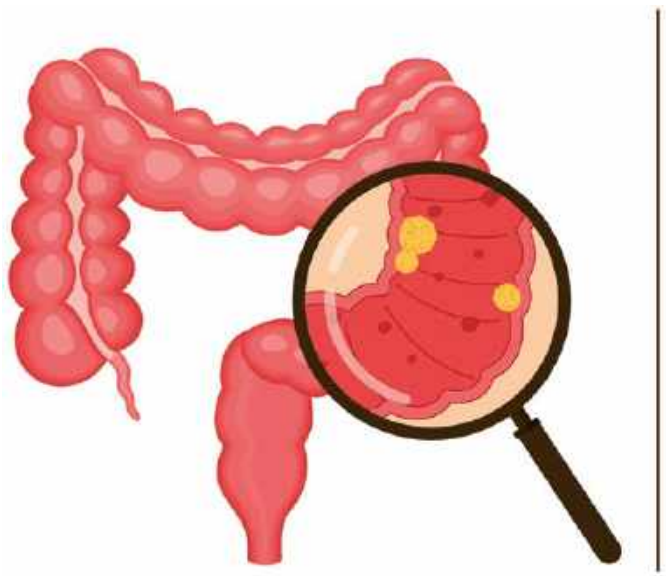
Kolonoskopia

Złotym standardem diagnostycznym i podstawowym badaniem przesiewowym pozostaje kolonoskopia. Badanie pozwala nie tylko ocenić błonę śluzową jelita grubego na całej długości, ale też usuwać polipy i pobierać wycinki do badania histopatologicznego. W krajach, gdzie wprowadzono powszechne programy przesiewowe z użyciem kolonoskopii (np. USA, Holandia), śmiertelność z powodu CRC spadła nawet o 50% w ciągu dwóch dekad.

Badania krwi

Alternatywą, zwłaszcza dla populacji ogólnej, są testy immunochemiczne na krew utajoną w kale (ang. fecal immunochemical test, FIT). W odróżnieniu od starszych testów, testy FIT są bardziej czułe i swoiste, a ich wykonanie nie wymaga restrykcji dietetycznych. Obecnie stosuje się je jako test I linii w wielu krajach europejskich, m.in. w Polsce,

STADIA RAKA OKRĘŻNICY



Fot. Alena -



STADIUM 0
Jest obecny guz, ale nie przerasta głębiej, niż błona śluzowa okrężnicy lub odbytnicy



STADIUM 1
Guz nacieka do błony podsurowiczej i pierwszej warstwy mięśni, znajdującej się pod nią



STADIUM 2
Guz zajmuje całą grubość ściany okrężnicy lub odbytnicy, ale nie perforuje ich



STADIUM 3
Guz penetruje ścianę okrężnicy lub odbytnicy i tkanki do nich przylegające



STADIUM 4
Guzowi w okrężnicy lub odbytnicy towarzyszą przerzuty do odległych organów

eprasa.pl 1c343eb5af

gdzie pozytywny wynik stanowi wskazanie do kolonoskopii. W ramach diagnostyki różnicowej oraz w monitorowaniu leczenia wykorzystuje się również markery nowotworowe, takie jak CEA (antygen rakowo-płodowy). Choć CEA nie nadaje się do wykrywania raka w populacji ogólnej, z uwagi na niewystarczającą swoistość, jego poziom koreluje z poziomem zaawansowania choroby i ryzykiem nawrotu po leczeniu operacyjnym. Monitorowanie poziomu CEA jest standardem w opiece po resekcji guza.

Badania molekularne

Coraz większe znaczenie ma również profilowanie molekularne, obejmujące ocenę mutacji KRAS, NRAS, BRAF oraz status niestabilności mikrosatelitarnej (MSI-H) i niedoboru naprawy błędnie sparowanych zasad (dMMR). Wyniki tych badań nie tylko klasyfikują nowotwór pod względem rokowania, ale przede wszystkim umożliwiają personalizację terapii, zwłaszcza w kontekście immunoterapii czy leków celowanych.

Leczenie raka okrężnicy

Sposób leczenia raka jelita grubego zależy od lokalizacji guza, stadium zaawansowania choroby i profilu molekularnego. W większości przypadków terapią pierwszego wyboru jest resekcja chirurgiczna, której celem jest usunięcie zmiany nowotworowej wraz z marginesem zdrowej tkanki oraz regionalnymi węzłami chłonnymi.

Leczenie operacyjne

W przypadku guzów jelita grubego (okrężnicy), wykonuje się zwykle hemikolektomię (operacja częściowego usunięcia okrężnicy) prawostronną lub lewostronną, natomiast w rakach odbytnicy przednią resekcję odbytnicy lub amputację brzuszno-kroczową (operacja, polegająca na całkowitym usunięciu odbytnicy i często części okrężnicy). W ostatnim przypadku zabieg wiąże się z koniecznością założenia stomii końcowej, czyli stałego wyłonienia jelita grubego na powłokę brzuszną.

Stomia

Stomia, mimo swej stygmatyzacji, nie musi oznaczać pogorszenia jakości życia. Nowoczesne systemy zaopatrzenia stomijnego, edukacja pacjenta, wsparcie pielęgniarek stomijnych i dietetyków pozwalają na pełną samodzielność, aktywność fizyczną, a nawet powrót do pracy. W badaniach jakości życia pacjentów po leczeniu CRC wykazano, że stopień przystosowania do stomii zależy bardziej od wsparcia psychospołecznego niż od samego faktu jej posiadania.

Chemioterapia

W leczeniu systemowym stosuje się schematy chemioterapii, zawierające fluorouracyl, oksaliplatynę (FOLFOX) lub irinotekan (FOLFIRI). W przypadku przerzutów do wątroby lub płuc możliwe jest leczenie skojarzone z chirurgią lub ablacja zmian. U pacjentów z przerzutowym rakiem jelita grubego coraz większe znaczenie ma immunoterapia inhibitorami punktów kontrolnych.

Leczenie integracyjne

Choć rak jelita grubego często uznawany jest za dobrze rokujący, dla wielu pacjentów leczenie to dopiero początek nowej, nieoczekiwanej rzeczywistości. Operacja, chemioterapia, stomia, nawracające kontrole, strach przed wznową – wszystko

„Od nagłego krwawienia do leczenia skojarzonego”



Michał, 58 lat, pracownik administracji, Chorzów

Pan Michał, dotychczas bez większych problemów zdrowotnych, w marcu 2023 r. zauważył krew w stolcu oraz odczuwał sporadyczne bóle brzucha po lewej stronie. Początkowo wiązał to z hemoroidami, jednak objawy nasilały się, a dodatkowo pojawiła się utrata masy ciała (6 kg w 2 miesiące). W maju wykonał kolonoskopię, która ujawniła guz zwężający światło esicy. Pobrano wycinki, a histopatologia potwierdziła gruczolakoraka G2.
Tomografia jamy brzusznej i miednicy nie wykazała przerzutów odległych.
W czerwcu 2023 roku pacjent został zakwalifikowany do laparoskopowej resekcji przedniej esicy. Zabieg wykonano 14 czerwca. W badaniu histopatologicznym wykryto guz i przerzuty w 2 z 15 węzłów chłonnych.
Od lipca do listopada 2023 roku pacjent przeszedł chemioterapię adjuwantową schematem CAPOX (kapecytabina doustnie 1000 mg/m² dwa razy dziennie przez 14 dni + oksaliplatyna 130 mg/m² i.v. w 1. dniu cyklu, powtarzane co 3 tygodnie; 8 cykli). Leczenie tolerował umiarkowanie – wystąpiła neuropatia obwodowa i niewielka biegunka w 4. cyklu. Po zakończeniu chemioterapii w listopadzie pacjent rozpoczął program rehabilitacji onkologicznej, obejmujący ćwiczenia wzmacniające, dietę bogatą w błonnik rozpuszczalny oraz konsultacje psychologiczne. W marcu 2024 roku kontrolne badanie tomograficzne oraz kolonoskopia nie wykazały cech wznowy. Pan Michał wrócił do pracy w maju, utrzymując stałą aktywność fizyczną (spacery, pływanie) i uczestnicząc w grupie wsparcia dla pacjentów po raku jelita grubego.

Fot. opolja

eprasa.pl 1c343eb5af

„Przerzuty do wątroby w momencie diagnozy – leczenie sekwencyjne z konwersją do operacji”

Pani Anna w styczniu 2023 roku trafiła do gastroenterologa z powodu przewlekłych zaparć, uczucia pełności w nadbrzuszu i bólu w prawej okolicy podżebrowej. Kolonoskopia wykazała guz w kątnicy, gruczolakoraka G2. Już w tomografii jamy brzusznej wykryto 3 ogniska przerzutowe w wątrobie (największe 3,5 cm). Pacjentkę zakwalifikowano do leczenia systemowego z intencją konwersji do operacji. Od lutego 2023 roku Anna rozpoczęła schemat FOLFOXIRI (5-fluorouracyl, leucoworyna, oksaliplatyna, irynotekan) w skojarzeniu z bewacyzumabem. Podawano go co 2 tygodnie, łącznie 6 cykli do czerwca. Po 3 cyklach kontrolne badanie tomograficzne wykazało częściową regresję zmian wątrobowych (zmniejszenie największej zmiany do 2,1 cm).
W lipcu 2023 roku przeprowadzono resekcję fragmentu wątroby wraz z hemikolektomią prawostronną w jednym zabiegu. Po operacji pacjentka wymagała 2-tygodniowej hospitalizacji z powodu powikłań żółciowych, które ustąpiły po drenażu.
Od września do listopada 2023 roku otrzymała 4 cykle chemioterapii uzupełniającej schematem FOLFOX.
Od grudnia objęta została programem kontrolnym – badanie tomograficzne co 3 miesiące, CEA (badanie krwi mierzące poziom antygenu karcynoembrionalnego (CEA), białka wytwarzanego w okresie płodowym, które może wskazywać na obecność nowotworu, głównie jelita grubego) w normie. Równolegle korzysta z opieki dietetyka i programu ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha, w celu poprawy tolerancji wysiłku. Po roku od diagnozy brak cech nawrotu, pacjentka wróciła do prowadzenia samochodu i regularnych wyjazdów z wnukami.



Anna, 63 lata, emerytowana nauczycielka matematyki, Białystok

to może wpływać na zdrowie psychiczne, relacje społeczne i jakość życia. Badania prowadzone w USA i Europie pokazują, że nawet 35% pacjentów po leczeniu CRC wykazuje objawy depresyjne lub lękowe, a wielu doświadcza spadku samooceny i izolacji społecznej. Dlatego tak ważna staje się rola opieki psychoonkologicznej, nie tylko interwencyjnej, ale też prewencyjnej i edukacyjnej. Coraz więcej ośrodków wprowadza obowiązkowe konsultacje psychologiczne na etapie diagnozy i w trakcie leczenia systemowego. Zespoły opieki integracyjnej uwzględniają także treningi oddechowe, mindfulness, wsparcie grupowe i opiekę dla opiekunów rodzinnych.
Współczesna onkologia coraz lepiej rozumie też znaczenie żywienia i aktywności fizycznej jako elementów wspierających terapię. Dieta pacjenta po leczeniu raka jelita grubego powinna być dostosowana do stanu przewodu pokarmowego (zwłaszcza po resekcjach i przy stomii), ale także wspierać odporność i mikrobiom jelitowy.
Aktywność fizyczna – nawet w umiarkowanej formie – zmniejsza ryzyko nawrotu choroby, poprawia parametry metaboliczne i obniża poziom markerów zapalnych. Zalecenia obejmują minimum 150 minut aktywności tygodniowo (spacery, pływanie, rower). Rehabilitacja powinna być zindywidualizowana i rozpoczęta możliwie szybko po operacji, najlepiej przy wsparciu fizjoterapeuty lub trenera onkologicznego. Model leczenia integracyjnego nie jest alternatywą dla medycyny klasycznej – to jej poszerzenie, uwzględniające dobrostan pacjenta na wielu płaszczyznach: biologicznej, psychicznej i społecznej.

Nowotwór cywilizacyjny, ale nie nieuniknionym

Rak jelita grubego to dziś bez wątpienia nowotwór cywilizacyjny, ściśle związany ze stylem życia, dietą, starzeniem się społeczeństw i zmianami w mikrośrodowisku jelitowym. Paradoksalnie, jego rozpowszechnienie idzie w parze z rosnącymi możliwościami prewencji, wykrycia i leczenia. Mimo to, wciąż zbyt wiele przypadków wykrywamy za późno. Wciąż zbyt wielu pacjentów umiera nie dlatego, że nie można było im pomóc, ale dlatego, że pomoc przyszła za późno. Dlatego kluczem do zmiany nie są tylko nowe leki, ale także świadomość, edukacja i profilaktyka.
Rak jelita grubego może być chorobą przewlekłą, stabilną, a nawet wyleczalną, o ile nie przeoczymy pierwszych sygnałów. To nie tylko wyzwanie dla medycyny, ale też dla kultury zdrowia publicznego. Bo choć jest to nowotwór cywilizacyjny, nie musi być nieuniknionym. ■

BIBLIOGRAFIA

1. CA Cancer J Clin. 2024 Jan-Feb;74(1):12-49.
2. TheLancet, Volume 404, Issue 10449 p294-310July 20, 2024
3. Gut. 2023 Feb;72(2):338-344.
4. Prz Gastroenterol. 2019;14(2):89-103.
5. World J Clin Oncol. 2024 Sep 24;15(9):1136–1156.
6. Cancers (Basel). 2020 May 29;12(6):1406.
7. J Altern Complement Med. 2018 Sep/Oct;24(9-10):890-901.
8. World J Clin Oncol. 2024 Sep 24;15(9):1136-1156.

Fot. primipil

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

eprasa.pl 1c343eb5af



eprasa.pl 1c343eb5af

Jak sobie radzić z problemami pokarmowymi po leczeniu nowotworów?

Leczenie chorób nowotworowych wraz z postępem medycyny staje się coraz bardziej precyzyjne i skuteczne. Terapie celowane, immunoterapia czy nowoczesne schematy chemioterapii dają pacjentom realną szansę na dłuższe życie i lepszą jakość życia. Mimo to nawet najbardziej zaawansowane metody leczenia nie są wolne od skutków ubocznych. Jednym z najczęściej występujących problemów są zaburzenia funkcjonowania układu pokarmowego, które mogą znacząco wpływać na samopoczucie i codzienne życie chorych. W niniejszym artykule przybliżymy, jakie dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego mogą towarzyszyć terapii onkologicznej oraz jak skutecznie sobie z nimi radzić – zarówno poprzez odpowiednie leczenie, jak i modyfikację diety czy stylu życia.

Dlaczego problemy ze strony układu pokarmowego pojawiają się w trakcie leczenia nowotworu? Najczęściej są one wynikiem uszkodzenia zdrowych komórek organizmu, które – podobnie jak komórki nowotworowe – dzielą się bardzo szybko. Chemioterapia, radioterapia oraz niektóre nowoczesne leki przeciwnowotworowe działają nie tylko na komórki rakowe. W efekcie mogą uszkadzać także komórki błony śluzowej przewodu pokarmowego – od jamy ustnej po jelita. Skutkuje to m.in. stanami zapalnymi, zaburzeniami trawienia, nudnościami, biegunką czy utratą apetytu. Dodatkowo niektóre terapie wpływają na florę bakteryjną jelit i zmieniają sposób pracy układu pokarmowego. To wszystko sprawia, że nawet skuteczne leczenie może wiązać się z nieprzyjemnymi objawami, które wymagają odpowiedniego postępowania i wsparcia. Dolegliwości te mogą znacząco pogorszyć jakość życia chorych, utrudniać kontynuację leczenia, a w skrajnych przypadkach prowadzić do jego przerwania, co obniża skuteczność terapii. Właściwe rozpoznanie i szybka reakcja na objawy niepożądane mają zatem kluczowe znaczenie w opiece nad pacjentem onkologicznym.

Wpływ leczenia onkologicznego na jamę ustną

Problemy trawienne związane z leczeniem onkologicznym często rozpoczynają się już w jamie ustnej. Błona śluzowa tego obszaru jest bardzo wrażliwa i podatna na uszkodzenia. Efektem mogą być bolesne stany zapalne, owrzodzenia, pieczenie, obrzęki czy nadwrażliwość. Dodatkowo wielu pacjentów doświadcza kserostomii, czyli suchości w ustach, spowodowanej uszkodzeniem ślinianek. Brak odpowiedniego nawilżenia upośledza naturalne mechanizmy ochronne, sprzyja infekcjom, próchnicy zębów, zapaleniu dziąseł i przyzębia oraz utrudnia przełykanie pokarmów. Zmieniona pod wpływem leczenia śluzówka może też łatwo krwawić podczas codziennych zabiegów higienicznych lub spożywania twardych pokarmów. Aby zminimalizować te dolegliwości, powinno się unikać:

- odwodnienia organizmu,
- niedożywienia i niedoborów witamin,
- używek, takich jak alkohol i nikotyna,
- leków rozrzedzających krew (np. aspiryna i inne niesteroidowe leki przeciwzapalne).

Z powyższych względów przed rozpoczęciem terapii przeciwnowotworowej warto zadbać o stan uzębienia: wyleczyć wszystkie ubytki, usunąć zęby, których leczenie nie jest możliwe, zakończyć leczenie ortodontyczne oraz pozbyć się złogów nazębnych.

Wyżej wymienione dolegliwości nie tylko powodują dyskomfort, ale mogą też prowadzić do poważnych problemów z odżywianiem, a w skrajnych przypadkach do niedożywienia i konieczności żywienia dojelitowego. Właściwemu odżywianiu nie sprzyja też zaburzenie smaku, spowodowane uszkodzeniem kubków smakowych.

W przypadku nasilonych objawów lub trudności z jedzeniem i połykaniem, niezbędna jest szybka konsultacja z lekarzem, który wdroży odpowiednie leczenie objawowe i zapobiegnie dalszemu pogarszaniu się stanu pacjenta.

Nudności i wymioty w trakcie leczenia onkologicznego

Leki stosowane w terapii chorób nowotworowych, a zwłaszcza chemioterapia, bardzo często wywołują u pacjentów nudności i wymioty. Objawy te mogą również występować po radioterapii, szczególnie jeśli obejmuje ona okolice jamy brzusznej, miednicy, większą część ciała lub całe ciało.

Na szczęście nowoczesne metody leczenia, takie jak immunoterapia oraz terapie celowane, znacznie rzadziej powodują tego rodzaju działania niepożądane.

Nudności i wymioty mają negatywny wpływ na ogólne samopoczucie chorego – osłabiają zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Utrudniają spożywanie pełnowartościowych posiłków oraz przyjmowanie płynów, co może prowadzić do niedożywienia, odwodnienia i zaburzeń gospodarki elektrolitowej. To wszystko sprawia, że pacjent onkologiczny jest osłabiony. Poza tym owe efekty uboczne leczenia

Fot. Maryna-

eprasa.pl 1c343eb5af

nowotworu wykluczają chorego z aktywnego życia zawodowego i towarzyskiego, co wpływa na pogorszenie nastroju. Obecnie dostępne są skuteczne leki przeciwwymiotne, które znacząco ograniczają częstość i nasilenie tych dolegliwości. Warto jednak wspomóc ich działanie poprzez odpowiednią dietę i modyfikację codziennych nawyków żywieniowych.

Utrata łaknienia

Chorzy w czasie chemioterapii czy radioterapii często skarżą się także na utratę apetytu i nie chcą jeść. Trzeba więc uświadomić choremu, że prawidłowe odżywienie organizmu jest bardzo ważne w trakcie leczenia choroby nowotworowej i wzmacnia pozytywne efekty terapii.

Zaparcia jako efekt leczenia onkologicznego

Zaparcia w trakcie leczenia nowotworów wynikają z osłabienia perystaltyki jelit. Często towarzyszą im także bóle brzucha i wzdęcia. Do powstania zaparć u chorych przyczyniają się m.in.:

- mała ilość płynów i błonnika w diecie,
- brak ruchu,
- stosowanie niektórych leków (opioidów, leków przeciwwymiotnych, przeciwnowotworowych, antydepresyjnych, preparatów żelaza),
- choroby współistniejące (np. cukrzyca, niedoczynność tarczycy, depresja),
- nowotwory w obrębie miednicy.

Leczenie farmakologiczne powinno być skonsultowane z lekarzem. Zwykle stosuje się odpowiednio dobrane do rodzaju leczenia onkologicznego środki ziołowe, laktulozę, czopki glicerynowe lub z bisakodylem.

Biegunka jako skutek uboczny leczenia onkologicznego

W trakcie chemioterapii oraz radioterapii, zwłaszcza gdy leczenie obejmuje obszar miednicy, może dojść do uszkodzenia nabłonka wyścielającego przewód pokarmowy. Prowadzi to do zaburzenia funkcji układu trawiennego, w tym ograniczenia zdolności do wchłaniania wody z jelit, co często skutkuje przewlekłą biegunką. Dodatkowymi czynnikami zwiększającymi ryzyko biegunek są m.in. błędy dietetyczne oraz infekcje przewodu pokarmowego. Biegunka istotnie obniża jakość życia chorego – utrudnia codzienne funkcjonowanie, a w wielu przypadkach uniemożliwia nawet wyjście z domu. Jeśli się przedłuża lub znacznie się nasila (powyżej 7 wypróżnień na dobę), może prowadzić do odwodnienia, utraty elektrolitów oraz ogólnego pogorszenia stanu zdrowia. W skrajnych przypadkach może również dojść do zaburzenia pracy nerek i poważnych powikłań ogólnoustrojowych. Szczególnie narażone są osoby starsze oraz pacjenci z chorobami przewlekłymi, takimi jak cukrzyca, przewlekła niewydolność nerek czy choroba niedokrwienna serca.

W przypadku biegunki lekarz może zalecić odpowiednie leczenie farmakologiczne oraz monitorowanie stanu zdrowia. Za alarmujące uznaje się bowiem takie objawy, jak wysoka gorączka, nasilające się osłabienie czy krwawienie z przewodu pokarmowego.

Chorzy w czasie terapii onkologicznej często skarżą się na utratę apetytu, trzeba więc im uświadomić, że prawidłowe odżywienie organizmu wzmacnia pozytywne efekty terapii

Jak wspierać leczenie onkologiczne?

Choć nie da się do końca uniknąć skutków ubocznych leczenia nowotworów, to możemy je złagodzić, wprowadzając pewne modyfikacje w naszej diecie i naszym stylu życia. Warto więc zwrócić uwagę na następujące aspekty:

1. **Odpowiednia higiena jamy ustnej** – stosowanie specjalistycznych i łagodnych past do zębów, płynów do płukania jamy ustnej oraz miękkiej szczoteczki do zębów. W przypadku protezy zębowej bardzo ważne jest utrzymywanie jej w czystości i mycie po każdym posiłku, a jeśli jej noszenie powoduje dodatkowy dyskomfort, to stosowanie jej tylko w czasie posiłku.
2. **Regularne nawilżanie jamy ustnej** – stosowanie specjalistycznych preparatów w formie sprayów lub płukanek, które działają na śluzówkę nawilżająco.
3. **Modyfikacja diety** – unikanie potraw gorących, ostrych i twardych, wybieranie pokarmów miękkich i chłodnych, jedzenie małymi kęsami oraz picie przez słomkę, spożywanie posiłków częściej (6–8 razy dziennie), lecz w mniejszych porcjach; przy tym ważne, aby potrawy były wysokokaloryczne i bogate odżywczo; w przypadku zaparć stosuje się dietę bogatą w błonnik; warto wzbogacić jadłospis w minerały i witaminy (ze szczególnym uwzględnieniem potasu w przypadku biegunek), unikać produktów zapierających i wzdymających, stosować przyprawy poprawiające trawienie i apetyt i proponować choremu jego ulubione potrawy.
4. **Częste popijanie wody** (2–3 litry płynów dziennie) – do nawadniania mogą się także przydać napary z łagodnych ziół śluzowych wpływających ochronnie na śluzówki przewodu pokarmowego (np. korzeń prawoślazu).
5. **Aktywność fizyczna** – pozytywnie wpływa na pracę całego organizmu, a wprowadzona przed posiłkami poprawia apetyt i trawienie.

Mikrobiom jelitowy a leczenie onkologiczne

Zarówno chemioterapia, jak i radioterapia, szczególnie jeśli obejmuje okolice jamy brzusznej i miednicy, mogą w istotny sposób zaburzać równowagę mikrobiomu jelitowego (czyli populacji „dobrych" bakterii bytujących w jelitach). Mikrobiota jelitowa ma kluczowe znaczenie dla utrzymania zdrowia jelit, dostarczania energii, metabolizowania substancji, takich jak leki i toksyny, zwalczania patogenów i regulacji układu odpornościowego. Byłoby więc dobrze, gdybyśmy mogli zadbać o przywrócenie równowagi mikrobiologicznej

eprasa.pl 1c343eb5af

w jelitach już w trakcie leczenia. Niestety nie jest to takie proste. Okazuje się bowiem, że niektóre mikroby jelitowe potrafią zmieniać działanie leków przeciwnowotworowych, co może powodować nieskuteczność terapii onkologicznej. Dopóki więc naukowcy nie poznają dokładnie wszystkich mechanizmów tej interakcji, powinniśmy być ostrożni. Dodatkowo u pacjentów osłabionych leczeniem onkologicznym, zwłaszcza u tych z obniżonym poziomem komórek odpornościowych, może dojść do zakażeń oportunistycznych. Są to infekcje wywołane przez mikroorganizmy, które nie są szkodliwe dla osób zdrowych. Takie drobnoustroje mogą też migrować przez osłabione bariery jelitowe w głąb organizmu, powodując infekcję ogólnoustrojową. Choć jest to na szczęście bardzo rzadkie powikłanie, to należy mieć to na uwadze. Według najnowszych doniesień z laboratoriów naukowych, właściwe zastosowanie pewnych szczepów bakteryjnych może poprawić wyniki terapii onkologicznych i zminimalizować ich skutki uboczne. Informacje te wymagają jednak jeszcze potwierdzenia w zaawansowanych badaniach. Pozostaje nam więc jeszcze cierpliwie poczekać na rekomendacje w sprawie zastosowania takich rozwiązań.

Zawsze warto jednak zadbać o obecność w codziennej diecie chorego substancji prebiotycznych, czyli składników odżywiających dobre bakterie jelitowe. Wsparciem dla mikrobiomu jest również spożywanie produktów fermentowanych: kiszonek, jogurtów i kefirów, jeśli chory je toleruje.

Czy zioła mogą poprawić funkcjonowanie chorych w czasie terapii onkologicznej?

Istnieje wiele ziół, które mogą być pomocne w regeneracji układu pokarmowego, przywróceniu prawidłowego trawienia i wchłaniania pokarmów, uszczelnieniu bariery jelitowej i regulacji mikrobiomu jelitowego. Wiele surowców ziołowych działa również silnie przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie.

Jednak te działania mogą być podjęte dopiero po zakończeniu terapii onkologicznej. Jest to związane z możliwymi, a wciąż nie do końca przebadanymi, interakcjami ziół i leków przeciwnowotworowych.

Przed jakimkolwiek zastosowaniem ziół w trakcie terapii onkologicznej należy zasięgnąć porady lekarza. ■

Opracowanie: mgr farmacji Marta Koziarska, autorka licznych publikacji popularnonaukowych, ekspertka merytoryczna marki Dr Las, oferującej autorskie, ziołowe mieszanki.

BIBLIOGRAFIA

1. Cochrane Database Syst Rev. 2018 Aug 31;2018(8):CD008831
2. „Frontiers in Oncology", nr 9, s. 1356,
3. „Gut" 2020, nr 69(10), s. 1867–1876.
4. „Cancer Biology & Medicine" 2024, nr 21(12), s. 1141–1155.
5. „Nutrients" 2021, nr 13(12), s. 4397.
6. „Signal Transduction and Targeted Therapie" 2023, nr 8(1), s. 201.
7. „Journal of Advanced Research" 2024, nr 64, s. 223–235.
8. „PLoS Pathogens" 2010, nr 6(5), s. e1000879.
9. „Journal of Cancer" 2025, nr 16(2), s. 648–659.

REKLAMA



Alfabet szczęścia

Ambitnego zadania stworzenia alfabetu szczęścia podjęły się dwie dzielne kobiety z dużym życiowym doświadczeniem: terapeutka Małgorzata Filipiak, goszcząca już wcześniej na łamach magazynu *Holistic Health* i nasza redakcyjna koleżanka Agnieszka Podolecka.

Małgorzata niemal każdego dnia wsłuchuje się w problemy swoich klientów i pomaga im je przezwyciężyć. Niebawem czeka ją przygoda, gdyż w listopadzie rusza z mężem na kilka miesięcy do Azji, bo jak mówi, lepszego czasu na inspirację nie będzie. Co i jak będzie z jej życiem dalej, tego nie wie, wie na pewno, że chce się więcej cieszyć i bawić, bo pierwsza połowa jej życia była przeżyta zbyt poważnie.

Agnieszka po czterdziestce postanowiła zmienić swoje życie radykalnie. Postawiła wszystko na jedną kartę i obecnie większość roku spędza w ukochanej Afryce. Ma za sobą wiele ciężkich doświadczeń, ale podjęła świadomą decyzję zostawienia ich w przeszłości i zbudowania sobie wymarzonego życia. Gdy po raz pierwszy oznajmiła, że nie chce już pracować od 9.00 do 17.00 i mieć szefa i w dodatku chce swoje hobby religioznawcze zamienić na zawód, który zapewni jej utrzymanie, wiele osób spojrzało na nią jak na nieszkodliwą marzycielkę. Tymczasem w wieku 40 lat Agnieszka wróciła na uniwersytet, zdobyła tytuł doktora na afrykanistyce i została nagrodzona grantem naukowym na badania w południowej Afryce. Poświęcała pracy badawczej wszystkie urlopy i weekendy. Nasi Czytelnicy mogli dzięki temu odbyć na łamach *Holistic Health* kilkanaście egzotycznych podróży. Publikacje naukowe doprowadziły ją do drugiego grantu, dzięki któremu teraz, na pełen etat, bada religie i kultury afrykańskie. Prywatnie jest mamą dwóch dorosłych córek. Przeszła też terapię u Małgorzaty Filipiak, która pomogła jej pokonać traumy i zbudować plan na przyszłość. Pokonawszy wiele problemów, wie, że optymizm i nadzieja to nie puste słowa, ale cechy charakteru, które każdy może w sobie zbudować.

Obie panie dzielą się dzisiaj z nami swoimi przemyśleniami i na podstawie własnego doświadczenia podpowiadają, jak realizować marzenia i czuć się w życiu lepiej. Nie musimy „przerabiać" całego alfabetu na raz, to nie lekcja w szkole. Możemy wybrać jedną literę dziennie i przyjrzeć się słowu, które proponują autorki. Może zainspirują nas do pozytywnych zmian?

TEKST **AGNIESZKA PODOLECKA**

Fot. misunderst00d

A – Akceptacja Pełna akceptacja oznacza przyjęcie świata i ludzi takimi, jakimi są. Oczywiście wiele chcielibyśmy zmienić, ale zaakceptowanie faktu, że nie na wszystko mamy wpływ, daje poczucie spokoju. Trudno jest żyć z ludźmi, którzy mają zupełnie inne wartości i cele życiowe od naszych. Niemniej, jeśli nie robią one nam krzywdy, możemy przejść nad nimi do porządku dziennego. Kluczowym słowem jest tu „krzywda", zarówno psychologiczna, jak i fizyczna. Przyjrzyjmy się zatem sobie i swoim bliskim i zobaczmy, czy nie czynią naszego życia gorszym, np. przez manipulację czy przemoc. Jeśli nas nie krzywdzą, zaakceptujmy się wzajemnie takimi, jakimi jesteśmy. A jeśli okaże się, że pewne cechy są dla nas nieakceptowalne i nasz partner czy koleżanka nie widzą potrzeby zmienienia się, zaakceptujmy ich wybór i podejmijmy świadomą decyzję, czy chcemy mieć ich w swoim życiu, czy lepiej pozwolić im odejść. Akceptacja jest bowiem zgodą na inność: poglądów, zachowań, stylu życia oraz... własnej inności. To nie oznacza, że mamy się nie rozwijać, nie zmieniać na lepsze. Wręcz przeciwnie, akceptacja oznacza przyznanie się, że mamy wady, nad którym będziemy pracować. Nie oznacza jednak, że mamy się zmieniać, bo tego oczekują ludzie wokół. Bo po co masz być taki sam jak reszta? Przecież twoja inność jest unikatowa i piękna i gdy ją zaakceptujesz, pomoże ci stworzyć unikatowe życie, najlepsze dla ciebie.

B – Boskość Każdy ma prawo wierzyć w co chce. Można szukać boskości poza sobą, w tradycyjnym ujęciu, ale można też odnaleźć ją w sobie. Jeśli ktoś wierzy, że zostaliśmy stworzeni na obraz i podobieństwo Boże, to znaczy, że mamy tę boską iskrę w sobie, mamy cudowne ciało, będące domem naszej duszy i mamy prawo cieszyć się swoim ciałem. Mamy też pełne prawo akceptować je takim, jakie jest. Mężczyźni kochają kobiety w każdym rozmiarze. Kobiety też kochają różnych mężczyzn. W związkach tej samej płci też nie ma jednego wzorca idealnego wyglądu. A zatem tak długo, jak nasz wygląd nie powoduje choroby, kochajmy swoje ciało, bo jest domem naszych uczuć, emocji i myśli. Dla osób wierzących jest świątynią duszy, pierwiastka boskości. Jeśli ktoś jest ateistą, to też może poszukać boskości w swoim ciele i umyśle. Jeśli sama dla siebie będę boginią, nie pozwolę mężczyznom sobą poniewierać. Jeśli sam dla siebie będę bogiem, nie pozwolę szefowi ani innym ludziom robić mi krzywdy. Boskość to miłość i szacunek do siebie i innych ludzi. To dostrzeganie sensu życia w samym sobie, w akcie własnego istnienia. To dawanie prawa innym ludziom do bycia kim chcą, do podążania własną drogą i wybierania tego, w co wierzą. To szanowanie Matki Natury i umiłowanie pokoju. Gdyby wszyscy dostrzegali boskość w sobie, innych ludziach oraz przyrodzie, żylibyśmy w świecie bez wojen.

C – Celowość Można uznać, że życiem rządzi przypadek, ale można też przyjąć, że wszystko co się nam przydarza, ma sens. To trudne, zwłaszcza, gdy zostaliśmy skrzywdzeni. Gdy jednak spojrzymy w przeszłość, zastanówmy się, czy z przykrych doświadczeń nie wypłynęła jakaś lekcja? Czego nas nauczyły dotychczasowe doświadczenia? Czy dzięki nim wiemy, jak uniknąć trudnych sytuacji w przyszłości? Czy pchnęły nas na inną drogę niż planowaliśmy i czy ta droga nie okazała się ciekawa? A może to, co nas zraniło, ciągle siedzi gdzieś głęboko w środku i nie pozwala nam ruszyć do przodu? Wtedy warto od nowa obejrzeć te sytuacje, spróbować spojrzeć na nie z zewnątrz, jakby się przydarzyły komuś innemu. Gdyby to było doświadczenie kogoś innego, co byś mu doradził? Jak może czerpać siłę i budować nowe, lepsze życie dzięki temu, co przeżył? Akceptując swoją przeszłość i widząc celowość w tym, co się stało, czujemy się lepiej, bo czerpiemy siłę z własnych doświadczeń.

D – Doskonałość Nie, absolutnie nie żądajmy od siebie doskonałości, bo ona nie istnieje, każdy popełnia błędy. Możemy jednak być doskonali dla samych siebie, przyjmować się takimi, jakimi jesteśmy. Nie warto porównywać się do innych, ale można porównać się do samego siebie z wczoraj i zeszłego tygodnia. Sprawdzić, czy spełniliśmy dane sobie obietnice, czy byliśmy dla siebie lepsi, czy pracowaliśmy nad związkiem, w którym jesteśmy? Krótko mówiąc, czy udoskonaliliśmy się tak, jak sobie planowaliśmy? Doskonałość to też poczucie zjednoczenia z przyrodą. Bez względu na porę roku, możemy wyjść na spacer i podziękować Ziemi za to, że nas nosi i rodzi warzywa oraz owoce, podziękować wiatrowi, że rozprasza chmury i daje ulgę w upalne dni, wodzie, że wypełnia nas życiodajną mocą i daje radość kąpieli oraz ogniowi za to, że nas grzeje, zarówno temu fizycznemu jak i naszemu własnemu wewnętrznemu. Doskonałość to także stworzenie sobie życia według własnych norm. Czasami trudno oderwać się od tradycji, jednak zawsze warto spojrzeć

Małgorzata Filipiak
terapeutka i hipnoterapeutka osób dorosłych i par. Uczęszczała do 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.



eprasa.pl 1c343eb5af

z życzliwym krytycyzmem na swoje życie i spytać, czy naprawdę jest takie, jak chcemy, by było? Wyobraź sobie doskonałe życie i spróbuj ułożyć plan, jak je osiągnąć. Na łamach *Holistic Health* kilkakrotnie pisaliśmy o liście wartości, która pomaga odkryć, co naprawdę jest dla nas ważne. Jeśli jeszcze jej nie zrobiliście, to gorąco polecamy to ćwiczenie. W Internecie znajdziecie listę stu wartości. Wybierzcie wszystkie, które z wami rezonują, potem piętnaście, z nich dziesięć i w końcu pięć najważniejszych. Zastanówcie się nad znaczeniem słów, bo dla jednej osoby wolność czy miłość może oznaczać coś zupełnie innego niż dla drugiej. Te wartości powinny kierować naszym wyborem pracy, przyjaciół i działaniami. Jeśli będziesz kierować się swoimi wartościami, łatwiej ci będzie poczuć się spełnionym. Potem warto zrobić mapę marzeń (opisujemy pod literą M) i krok po kroku te marzenia realizować, aby zbudować sobie tak doskonałe życie, jak tylko się da.

E – Empatia To most łączący ludzi. Dzięki niej widzimy więcej niż tylko słowa i gesty – czujemy to, co czuje drugi człowiek. Empatia jest potężnym narzędziem, które pozwala nam być bliżej siebie i innych. Pozwala to budować głębsze i zdrowsze relacje, daje zrozumienie drugiego człowieka i co za tym idzie zmniejsza nasz opór wobec jego pomysłów lub pomaga się z nim zaprzyjaźnić. Empatia sprzyja zatem tworzeniu pozytywnych zachowań i osobistemu dobrostanowi. Nie oznacza jednak poświęcania dla innych kosztem siebie. Ważne, byśmy czuli empatię wobec siebie, zauważali swoje potrzeby, okazywali łagodność wobec własnych błędów, czułość wobec zmęczenia. Kobieta, która potrafi być empatyczna wobec siebie, jest silniejsza i bardziej autentyczna w relacjach z innymi. Empatyczny mężczyzna jest łagodniejszy i uważniejszy niż macho. Empatia pomaga nam też zrozumieć zachowanie innych ludzi. Gdy wiemy, czemu ktoś się zachował w niemiły dla nas sposób, łatwiej mu wybaczyć i pójść dalej, nie dźwigając bagażu pretensji. Empatia wobec siebie nie oznacza użalania się nad sobą. Wręcz przeciwnie, pomaga odciąć toksycznych ludzi i poszukać takich, którzy będą nas wspierać. Gdy jesteśmy empatycznie wobec siebie, wkładamy więcej wysiłku w rozumienie swoich emocji. Dzięki temu lepiej poznajemy własne ograniczenia, odkrywamy, gdzie mamy przestrzeń na rozwój, jak chcemy żyć. Zatem bądźmy dla siebie dobrzy i wyrozumiali. Przytulmy swoje wewnętrzne dziecko, mała dziewczynkę lub chłopca, którzy w prawdziwym życiu nie byli przytulani wystarczająco często. Mówmy sobie, ze jesteśmy godni miłości i kochajmy samych siebie zdrową, wybaczającą miłością. Nie mówimy tu o zakochanych w sobie narcyzach, ale o tym, by umieć sobie wybaczyć, zrozumieć, że na danym etapie życia nie umieliśmy postąpić inaczej, ale teraz już wiemy, jak się zachować wobec siebie i innych. Okazując empatię sobie, uczymy się okazywać ją ludziom wokół nas. To zaś prowadzi do spokojniejszego i bardziej zrównoważonego życia.

H – Humor Poczucie humoru to więcej niż chwilowa poprawa samopoczucia. To magiczna różdżka, która pozwala spojrzeć na życiowe dramaty jak na sceny z dobrego kabaretu: niby poważna sprawa, ale z odpowiedniej perspektywy można się uśmiać. Czasem jeden trafiony żart jest jak szpilka, która przebija nadmuchany do granic możliwości balon powagi i napięcia. Kobieta z poczuciem humoru to istna czarodziejka. Potrafi jednym zdaniem rozbroić najgłupszą kłótnię, odczarować ponurą atmosferę i sprawić, że nawet sytuacja, która wydaje się beznadziejna, staje się... no cóż, przynajmniej znośna. Mężczyzna z poczuciem humoru jest bardziej wyrozumiałym ojcem, ma świadomość, że sam też broił jako chłopak i łatwiej rozwiązuje konflikty z dziećmi. Jeśli obróci w żart flirtowanie kolegów z żoną czy partnerem, wytrąci im broń z ręki i pokaże klasę osobie, którą kocha. A co najważniejsze, humor to nasza super-tarcza. Zwłaszcza umiejętność śmiania się z siebie samego. Bo jeśli ty pierwsza zażartujesz ze swojego siwego pasemka, ze zmarszczek, które opowiadają historię twojego życia, albo z faktu, że znowu szukałaś okularów, które miałaś na głowie – nikt nie będzie w stanie odebrać ci twojej siły. To twój blask, twoja lekkość i najpiękniejsza biżuteria. Noś ją codziennie i najlepiej bez umiaru...

I – Inspiracja Czy ty też myślisz czasem, że inspiracja to wielkie słowo? Że zarezerwowane jest dla poetek, malarek i kobiet, które rzucają wszystko i wyjeżdżają na Bali? Nic bardziej mylnego. Dla nas, kobiet w najlepszym momencie życia, który jest zawsze, inspiracja to coś znacznie cenniejszego i zarazem bliższego. To cichy szept duszy, który nagle, w środku zwykłego wtorku, pyta: „A może by tak...?". A może by tak zapisać się na tę ceramikę, o której marzyłaś od podstawówki? Albo wreszcie pojechać samej do tego małego miasteczka, którego zdjęcia zachwyciły cię podczas przeglądania postów w mediach społecznościowych? Może już czas nauczyć się piec chleb na zakwasie albo po prostu przemeblować sypialnię, żeby budzić się z widokiem na niebo? Jeśli jesteś, Czytelniku, mężczyzną, przypomnij sobie, kto lub co inspirowało cię w przeszłości? Czy jesteś szczęśliwy w swojej pracy? Czy spędzasz czas poza nią tak, by czuć radość życia? Jeśli nie, to warto przypomnieć sobie dawne inspiracje lub poszukać nowych. Inspiracją mogą być marzenia, które do tej pory były tylko marzeniami ale od dziś mogą stać się planem do zrealizowania. Inspiracja to najlepsze lekarstwo na rutynę i jakże dojmujące poczucie, że „wszystko już było". To ona sprawia, że w oczach znowu zapala się ta cudowna iskierka ciekawości. To ten moment, kiedy nagle chcesz się czegoś nauczyć, coś stworzyć, coś zmienić – nie dla kogoś, ale dla czystej, hedonistycznej przyjemności. Gdzie jej szukać? Wszędzie! W rozmowie z przyjaciółką, która z pasją opowiada o swoim nowym hobby. W książce, która poruszyła w tobie jakąś zapomnianą strunę. Nie musisz jej szukać na siłę.

eprasa.pl 1c343eb5af

Wystarczy mieć oczy i serce szeroko otwarte. Inspiracja to paliwo na drugą, najpiękniejszą połowę życia. To obietnica, że najlepsze wciąż jeszcze przed tobą.

J – Jasność myśli Umysł bez jasności przypomina kuchnię po wielkiej imprezie – pełno tam resztek, brudnych naczyń i chaosu, w którym ciężko cokolwiek znaleźć. Jasność myśli to porządkowanie tego bałaganu. To moment, w którym wiesz, czego chcesz, a czego absolutnie już nie. Kiedy myśli stają się przejrzyste, decyzje przychodzą łatwiej, a serce może wreszcie odetchnąć z ulgą. Jak to osiągnąć? Czasem wystarczy spacer, notatnik i długopis do zapisania tego, czego nie chcemy w życiu, a co powitamy z radością, albo szczera rozmowa z kimś, kto umie słuchać. Jasność myśli jest jak latarka w ciemnym tunelu – nie musisz widzieć całej drogi, wystarczy, że widzisz następny krok. I najważniejsze, jasność błogosławi nas swoją obecnością, gdy już działamy, nigdy w bierności... Jak ją osiągnąć? Mówi się, że zmęczenie fizyczne likwiduje zmęczenie psychiczne. Zatem znajdź sobie sport albo aktywność, która sprawi ci przyjemność i solidnie zmęczy. To nie musi być bieganie, ćwiczenie jogi też potrafi wycisnąć z człowieka siódme poty. Jednocześnie trzeba się skupić na tym, żeby zachować równowagę i odpowiednio oddychać. Godzina skupienia na fizycznym wysiłku, uwalnia stresujące myśli, pomaga im odlecieć i spojrzeć na sytuację z większą klarownością. A jeśli masz przyjaciela lub przyjaciółkę, którzy potrafią spojrzeć na twój problem obiektywnie i zadać odpowiednie pytania, to dzięki nim też możesz nabrać obiektywności i mieć jaśniejszy ogląd sprawy. Warto też poświęcić choć kwadrans na medytację przed snem i jeśli możesz rano, zanim jeszcze wstaniesz z łóżka. Na YouTube znajdziesz mnóstwo medytacji na każdą okazję. Spróbuj, nic nie stracisz. I może zainspirujesz swoim działaniem inne osoby?

K – Kreatywność Zapomnij o wielkich płótnach i pisaniu powieści, nie o to chodzi, choć oczywiście, jeśli masz ochotę, to jak najbardziej. Kreatywność może być twoją sekretną przyprawą do codzienności. To dzięki niej zwykła jajecznica staje się ucztą, a nudny wtorek nabiera kolorów. To mała odwaga, aby zrobić coś inaczej niż zawsze: pojechać do pracy nową trasą, założyć bluzkę w kolorze, którego zwykle unikasz, albo zatańczyć w łazience przy robieniu makijażu, używając pędzla jako mikrofonu. Traktuj kreatywność jak mięsień duszy – im częściej go używasz, tym staje się silniejszy. Miej odwagę na schodzenie z utartej ścieżki. Namaluj na suficie błękitne niebo ze słońcem. Ubierz się na żółto w środku zimy. Zamiast kupować prezenty w sklepie, podaruj najbliższym kolorowe kartki z inspirującymi cytatami. Ubierz różne skarpetki tak modne wśród młodzieży. Co z tego, że masz pięćdziesiąt lat! Amerykanie nazywają środę „hump day", czyli garbem, z którego ześlizgujemy się w stronę weekendu. Zatem zrób w środę coś kreatywnego: pójdź na lekcję tańca, budowania modeli samolotowych, gotowania albo dołącz do grupy spacerowej, a której poznasz nowych ludzi. W piątek warto zrobić coś, czego nie robiło się cały tydzień, np. popływać w basenie. Wtedy w sobotę będzie ci się wydawało, że sobota to drugi tydzień weekendu. Nie musisz być artystką, aby być twórczynią swojego dnia. Wystarczy, że pozwolisz sobie na odrobinę zabawy i buntu przeciwko znanej rutynie...



Fot. Chanawat

Przytulmy swoje wewnętrzne dziecko, mała dziewczynkę lub chłopca, którzy w prawdziwym życiu nie byli przytulani wystarczająco często. Mówmy sobie, że jesteśmy godni miłości i kochajmy samych siebie zdrową, wybaczającą miłością

eprasa.pl 1c343eb5af



– Lekkość Nie wszystko trzeba nosić na własnych barkach. Lekkość to sztuka puszczania balastu: cudzych oczekiwań, dawnej urazy czy niekończącej się listy obowiązków. To również zdolność wybaczania, gdy porzucimy dawne urazy, poczujemy się lżejsi. Czasami to trudne, ale warto pamiętać, że nie wybaczamy dla kogoś lecz sami dla siebie. Nie trzeba powiedzieć osobie, która nas skrzywdziła, że jej wybaczyliśmy, za to wybaczając we własnym sercu, pozbywamy się ogromnego ciężaru. Uwalniamy się od złych myśli i poczucia krzywdy. Wyobraź sobie, że jesteś balonem napełnionym helem: kiedy odcinasz sznurki przywiązane do ciężaru, zaczynasz się unosić. Zostawiasz na dole wszystko co przykre i patrzysz z radością w piękne niebo. Jeśli wydaje ci się to bardzo trudne, to wyobraź sobie, jak byś się czuł, gdyś nie miał w sobie tych trudnych emocji, poczucia bycia skrzywdzonym. Czy fajnie jest być ofiarą czy osobą, która zostawiła traumę za sobą i idzie do przodku z optymizmem? Czy bez poczucia nieszczęścia będzie ci lżej na duszy? Czy jak odpuścisz, to poczujesz się lżej? Jeśli ta wizualizacja pokaże ci szczęśliwszego człowieka, odpowiedz sobie na pytanie, co musiałbyś zrobić, aby tak się poczuć? Czasem odpowiedzią może być pomoc terapeuty, czasami ćwiczenia relaksujące lub joga, a czasami decyzja, że od teraz będę odrzucać wszystkie myśli o tym, co mnie zraniło. I bądź wierny danej sobie obietnicy: jak myśli się pojawią, powiedz im głośno NIE i zastąp pozytywną myślą. Na pewno jakąś znajdziesz. Lekkość nie oznacza braku powagi, lecz wybór, aby nie zamieniać każdej sprawy w tragedię. To także sztuka mrugnięcia okiem do samej siebie i powiedzenia: „nie muszę wszystkiego ogarniać, żeby być szczęśliwa". Mogę żyć dalej z tymi pięcioma kilogramami ekstra i nie muszę wyglądać jak gwiazda filmowa. Odpuszczam sobie porównywanie się do innych i kocham siebie taką, jaką jestem.

– Mapa marzeń Taka mapa to swoista instrukcja obsługi twojego szczęścia. To nie tylko zabawa w wycinanie kolorowych obrazków z gazet, ale proces, w którym pozwalasz sobie marzyć bez ograniczeń. To jak otwarcie drzwi do własnej wyobraźni i zaproszenie tam samego siebie w najlepszej wersji. Tworząc mapę marzeń, robisz coś więcej niż kolaż – a mianowicie sam sobie klarujesz, czego naprawdę chcesz od życia. Wyobraź sobie, że twoje marzenia to nasiona. Jeśli tylko leżą w szufladzie umysłu, mogą nigdy nie zakiełkować. Ale kiedy umieszczasz je na kartce, nadajesz im kierunek i przestrzeń do wzrostu i przede wszystkim dajesz światu szansę, by ci pomógł. To trochę jak z ustawieniem celu w nawigacji – łatwiej znaleźć drogę, kiedy wiesz, dokąd zmierzasz. Zatem przejrzyj kolorowe gazety i wytnij z nich wszystko, co ci się podoba: słowa, zdania, zdjęcia. Napisz kolorowymi kredkami, czego chcesz od życia, jakie są twoje największe marzenia. Narysuj coś zabawnego, nawet jeśli nie masz talentu plastycznego. Ważne, żebyś ty wiedział/a, co ten rysunek oznacza. Przyklej wszystko, czego pragniesz, na dużą kartkę papieru, najlepiej brystol, by mapa była trwała, i umieść w widocznym miejscu. Mapa marzeń będzie ci przypominać każdego dnia, że masz prawo do swoich pragnień – nie tylko tych „rozsądnych" i „praktycznych", ale także szalonych, odważnych, odłożonych na później. To narzędzie, które mówi: „Twoje życie może być takie, jakie

Fot. Bjali

eprasa.pl 1c343eb5af

sobie wymarzysz". A nawet jeśli nie wszystko się spełni, to sama droga ku tym marzeniom już sprawi, że twoje życie nabierze barw, sensu i energii.

N – Nadzieja Mówi się, że nadzieja umiera ostatnia i że jest matką głupców. Spójrz na kartę głupca w tarocie. Oznacza entuzjazm i odwagę, nadzieję na lepszą przyszłość, naturalną dla dzieci i ludzi, którzy nie analizują wszystkiego zbyt poważnie, a zatem nie boją się podejmować decyzji innych niż otoczenie. Nadzieja jest wewnętrznym kompasem, który pokazuje kierunek nawet wtedy, gdy wszystko wokół jest ciemne. To szept w sercu: „jutro może być lepsze". Bywa krucha i niestabilna, jak płomień na wietrze, ale nawet najmniejszy płomyk potrafi rozświetlić mrok. Nadzieja sprawia, że nie poddajemy się po pierwszej porażce, że próbujemy jeszcze raz, że idziemy dalej, choć droga wydaje się nie mieć końca. To siostra odwagi – razem pomagają przetrwać najtrudniejsze chwile. Jak ją zbudować? Paradoksalnie przez racjonalizację! Gdy masz problem i odczuwasz strach, obejrzyj go racjonalnie. Co będzie, jeśli naprawdę stracę tę pracę? Już dziś zacznę szukać nowej i to takiej, która sprawi mi przyjemność. Proces szukania da ci nadzieję na rozwój i lepsze pieniądze. Czy mąż/żona naprawdę mnie zdradza, czy jestem tylko zazdrosna/y? Jeśli masz dowody na zdradę, to warto spytać współmałżonka, czy chce iść na terapię małżeńską? Jeśli odmówi, to odpowiedz sobie uczciwie, czy chcesz być w takim związku, czy może lepiej jest go zakończyć na spokojnie, aby nie ucierpiały dzieci i aby sobie nie dokładać cierpienia. Rozstanie to proces bolesny, ale też nauka, poznawanie swojej własnej siły i planowanie nowej przyszłości. I gdy będziesz planować, rób to z nadzieją, że nowe życie będzie lepsze. Co z tego, że w mniejszym o połowę mieszkaniu, skoro urządzisz je po swojemu i zaprosisz do niego wyłącznie sprawdzonych przyjaciół? Gdy dasz sobie prawo do marzeń i zamienisz marzenia w plany i działanie prowadzące do ich realizacji, nadzieja będzie ogrzewać twoje serce i prowadzić cię każdego dnia. I przed zaśnięciem powiedz sobie: „Jestem wspaniała/y, zrobiłam/em dziś tyle, ile się dało. Jutro będzie lepszy dzień".

O – Odpuszczanie Zanim pójdziemy dalej, powiedzmy to sobie głośno i wyraźnie: odpuszczanie nie oznacza zapomnienia. Nie jest gumką do ścierania, która wymaże z pamięci to, co nas zraniło. Nie jest też usprawiedliwianiem czyjegoś złego zachowania i mówieniem, że nic się nie stało. O nie, stało się! Twoje uczucia są ważne, twój ból jest prawdziwy. Odpuszczanie nie jest aktem łaski dla tej drugiej osoby. To akt największej miłości i troski wobec samego siebie. To świadoma, dojrzała decyzja, że nie będziesz już dłużej karmić swojego serca trucizną. Pielęgnowanie urazy to jak dobrowolne picie małej dawki jadu każdego dnia i oczekiwanie, że zaszkodzi komuś innemu. A szkodzi tylko tobie, bo zajmuje cenne miejsce w twojej głowie i sercu, które mógłbyś wypełnić radością, spokojem i nowymi marzeniami. Odpuszczanie jest procesem wybaczania, zarówno sobie jak i innym. Gdy pojawia się myśl „on mnie skrzywdził", weź głęboki oddech i powiedz „to już przeszłość, odpuszczam, idę dalej spokojnie". Odpuszczanie jest też życiem na większym luzie. Jesteś zmęczona, a dom wymaga posprzątania. Czy warto się zamęczać jeszcze bardziej, czy może warto sobie odpuścić i albo zaangażować w pomoc innych domowników, albo wynająć kogoś, kto przyjdzie choć na dwie godziny wykonać najcięższą pracę? Irytuje cię współpracownik i chcesz mu wytknąć błędy? Zastanów się, czy warto. Co dzięki

Kreatywność może być twoją sekretną przyprawą do codzienności. To dzięki niej zwykła jajecznica staje się ucztą, a nudny wtorek nabiera kolorów. To mała odwaga, aby zrobić coś inaczej niż zawsze: pojechać do pracy nową trasą, założyć bluzkę w kolorze, którego zwykle unikasz, albo zatańczyć w łazience przy robieniu makijażu, używając pędzla jako mikrofonu



Fot. MAKASIHMAS SIDNEY

eprasa.pl 1c343eb5af



temu zyskasz poza chwilowy wypuszczeniem z siebie złości? Może warto odpuścić? Nie zawsze interwencja ma sens. Irytuje cię polityka? To odpuść sobie słuchanie i oglądanie wiadomości. Świat się nie zawali, gdy nie będziesz czegoś wiedzieć, słońce nie zgaśnie, politycy się nie zmienią bez względu na to, ile masz dla nich rad (i tak ich nie usłyszą). W codziennym życiu też warto sobie odpuszczać, choćby po to, aby nie nadwyrężać systemu nerwowego i swojego zdrowia. Generalnie jednak odpuszczanie ma na celu przywracanie równowagi psychicznej i poczucia spokoju.

– Przyjaźń Mówi się o niej, że jest siostrą miłości. Najlepiej, gdy te siostry są ze sobą mocno związane. W Polsce nie mamy zwyczaju mówić przyjaciołom, że ich kochamy, ale na amerykańskich filmach często widzimy takie wyznania i przychodzą ludziom bez trudu. Często przyjaciel czy przyjaciółka są nam bliżsi niż własne rodzeństwo. Czyż nie jest to rodzaj miłości? W związku też warto się zaprzyjaźnić. Nikt nie jest zakochany non stop całe życie, zakochanie przychodzi i odchodzi wielokrotnie na przestrzeni lat, jeśli mamy szczęście. Gdy zaś zbudujemy swój związek na przyjaźni, to nawet w momentach, w których niespecjalnie odczuwamy miłość, będziemy wobec siebie wzajemnie lojalni, bo przecież przyjaciela się nie zdradza i nie krzywdzi celowo. W języku polskim słowo przyjaciel ma potężny ładunek emocjonalny. Przyjaciół mamy kilku w całym życiu. Czasami przyjaźń się kończy, bo ktoś wyjechał do innego kraju albo zrobił coś, co sprawiło, że więcej nie chcemy go w naszym życiu. To nie przekreśla wspólnej przeszłości. Warto zachować dobre wspomnienia, odpuścić sobie gniew i skupić się na tym, co daje nam siłę. Potraktować zakończoną przyjaźń jak lekcję życia. Przyjaźń pomaga przetrwać najgorsze chwile. Prawdziwy przyjaciel pożyczy pieniądze i równie prawdziwy uczciwie je odda. Pocieszy w trudnej chwili, pomilczy i pośmieje się z nami. Aby mieć prawdziwych przyjaciół trzeba się otworzyć, zainwestować w znajomość czas i emocje. Warto to zrobić , ale warto się też przyjrzeć osobom, których chcemy obdarzać tym uczuciem, sprawdzić, czy na pewno są nas warci. Może się okazać, że ktoś kogo darzymy przyjaźnią, nie jest już tego wart. Rozmowy nie przynoszą efektu, droga osoba zaczęła mieć inne wartości i są one sprzeczne z tym, co dla nas ważne. Zakończenie przyjaźni, podobnie jak miłości, okupione jest żałobą po utracie bliskiej osoby. Niemniej pamiętajmy, że sami dla siebie powinniśmy być najlepszymi przyjaciółmi. Wtedy nie pozwolimy się krzywdzić. Traktujmy siebie z miłością i wyrozumiałości, tak jak traktować należy najlepszego przyjaciela.

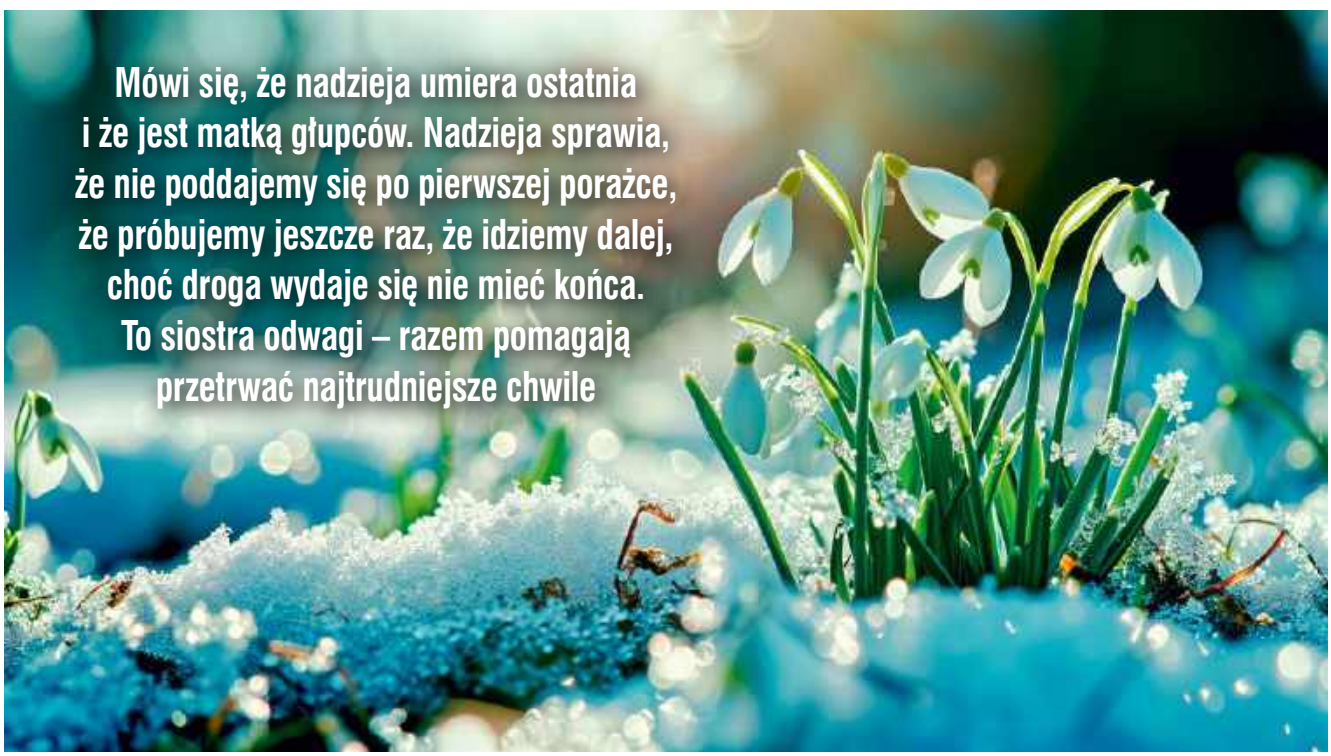
– Religia Uff... ciężki kaliber. Może zdziałać tyleż dobrego w naszym życiu, co złego. Przede wszystkim nie należy jej mieszać z wiarą. Wiara to coś osobistego, co mamy w sercu albo umyśle. Dobrze, by była przemyślana, byśmy sami podejmowali decyzję, w co chcemy wierzyć, a nie podążali ślepo za rodzinną tradycją. Ważne jest też rozróżnienie między religią a religijnością. Religia jest zbiorem dogmatów, ustalonych wierzeń, przekazywanych z pokolenia na pokolenie. Nieważne czy będzie to zinstytucjonalizowane chrześcijaństwo czy islam, czy religia plemienna występująca na małym obszarze w dżungli amazońskiej – religia jest systemem, na którym buduje się obyczajowość i często również prawo. Religijność

Fot. Alberto Masnovo

eprasa.pl 1c343eb5af

zaś jest czymś, co człowiek ma w sobie na skutek religii, w której został wychowany. I znów nie ma znaczenia, czy będą to zabobony związane ze sprowadzaniem deszczu, czy tzw. prawdy objawione w świętych księgach – one wszystkie wpływają na naszą indywidualną religijność. Ta zaś sprawia, że czujemy się dobrze lub źle. Warto się im przyjrzeć i sprawdzić głęboko w sobie, czy owa religijność jest czymś, co pomaga nam w życiu, czy wręcz przeciwnie: powoduje strach i uniemożliwia rozwój. Niestety, zarówno religia i jej wymogi wpojone nam przez rodziców i społeczeństwo oraz wypływająca z niej religijność, są często dość powierzchowne, nie poparte studiami ani głębszą refleksją. I tu dochodzimy do wiary, która jest czymś znacznie ważniejszym. Człowiek może być religijny i jednocześnie nie mieć wiary w siłę wyższą. Czemu ważne jest zajrzenie w głąb siebie i odkrycie, w co, tak naprawdę, wierzymy? Wiara może dać nam ogromną moc. Ludzie, którzy wierzą w reinkarnację, łatwiej godzą się ze stratą i problemami niż osoby, które uważają, że Bóg albo bogowie postanowili dać im nieprzyjemne życie. Reinkarnacja jest bowiem oparta na zasadzie przyczyny i skutku: skoro w tym życiu jest mi źle, to znaczy, że przyniosłem przyczynę z poprzedniego życia lub wielu żyć. Muszę to naprawić, aby w kolejnym wcieleniu mieć łatwiej. Oczywiście chrześcijańska zasada bycia dobrym, aby zasłużyć na raj, też jest piękna. Problem w tym, że większość ludzi traktuje religię w sposób powierzchowny a nawet jako wymówkę do prowadzenia wojen. Obie autorki tego alfabetu włożyły dużo wysiłku w analizę religii, w której się wychowały, oraz innych religii, i w rezultacie w odkrycie, w co wierzą i co ma dla nich sens. Z czystym sumieniem zachęcamy do odnalezienia głęboko w sobie wiary, na której można budować wolne od lęku, radosne życie. Jeśli te słowa czyta ateista, chcemy dodać, że doceniamy, jak wielu ateistów jest głęboko uduchowionymi ludźmi, którzy pracują nad sobą i starają się czynić dobro.

S – Strach, a raczej pokonanie go Strach niestety towarzyszy nam od momentu, gdy opiekunowie po raz pierwszy starali się wyegzekwować od nas dobre ich zdaniem zachowanie. Straszy się nas od dziecka zezem od oglądania telewizji, odrzuceniem przez rówieśników a nawet karą boską. Nie miejmy pretensji do rodziców – ich też tak wychowano i nie wiedzieli, co robią. Dzisiaj jako dorośli możemy się ze strachem uporać. I tu znów przyjdzie nam z pomocą wspomniana wcześniej racjonalizacja. Gdy się czegoś boisz, weź głęboki oddech i wyobraź sobie ten strach. Jak wygląda? Czy jest wielkim stworem z ostrymi zębami czy może przybiera postać znienawidzonego nauczyciela? Strach naprawdę warto sobie zwizualizować, bo wtedy można z nim porozmawiać, zadać mu pytania. Dlaczego mnie straszysz? Czemu mi przeszkadzasz? Czy rosnące raty kredytowe naprawdę wyrzuca mnie na bruk, czy tak mi tylko mówisz? I po co mi to mówisz? Chcesz mnie zmotywować, czy zrobić na złość? A tak w ogóle, to jesteś brzydki! Fuj! Wyśmiej strach. Poważnie, to bardzo dobre ćwiczenie. Pomaga dojść do sedna sprawy, zrozumieć, czy nasza sytuacja jest naprawdę tak zła, jak się nam wydaje, czy może trochę przesadzamy i tak naprawdę boimy się... samego strachu. Taki wyśmiany strach skurczy



Fot. PETR BABKIN

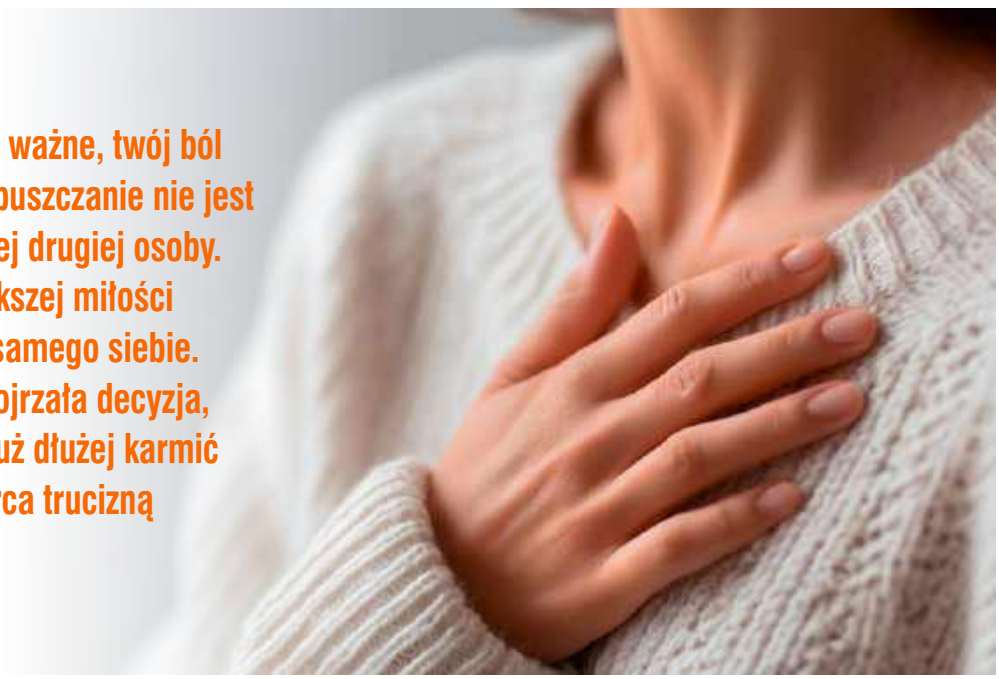
eprasa.pl 1c343eb5af

się w naszych myślach i stanie się jedynie instynktem samozachowawczym, który pomaga podejmować rozsądne decyzje. Racjonalizacja jest bardzo przydatna, gdy martwimy się o naszych bliskich. Nasze dziecko podróżuje po nieznanym kraju. Oczywiście, że się o nie boimy, ale nie powinnyśmy dopuszczać do tego, aby strach dominował nasze myśli. Miejmy zaufanie do swoich dzieci, ich racjonalnego zachowania i unikania chodzenia w niebezpieczne miejsca. Wtedy bardziej będą nas cieszyć przysyłane przez nich zdjęcia. Najgorzej, gdy boimy się osób, z którymi dzielimy życie, np. przemocowego partnera czy rodzica. Przemoc psychologiczna i ekonomiczna jest równie bolesna co fizyczna. Wtedy warto poprosić o pomoc kogoś zaufanego lub psychologa i odnaleźć w sobie odwagę do działania, które ową przemoc zakończy. Nie dajmy się strachowi, ani temu, który sami tworzymy we własnych myślach, ani narzuconemu nam przez innych. Gdy uda się go pokonać, odczujemy ulgę i lekkość, która pozwoli nam przeżyć resztę życia w radości.

T – Troska Troska to język miłości w praktyce. Nie tylko wobec innych – dzieci, partnera, przyjaciół – ale przede wszystkim wobec samej siebie. Troską są codzienne małe gesty: zrobienie sobie herbaty, gdy jesteś zmęczona, pójście spać zamiast oglądania kolejnego odcinek serialu, umówienie się na badania kontrolne, udzielnie sobie pomocy, kiedy jest ci ciężko. Troska jest jak podlewanie roślin – jeśli troszczysz się o nie regularnie, rosną piękne i silne. Ty też kwitniesz, kiedy troszczysz się o siebie... Troska jest wyrazem miłości i szacunku wobec siebie, pomaga zbudować pancerz przeciw złym słowom i czynom innych. Jest również wyrazem miłości wobec innych i daje radość. Gdy troszczysz się o ludzi, których kochasz, masz poczucie, że jesteś dobrym człowiekiem. Nie każdy umie docenić troskę. Może to być nieczuły partner albo rodzice z Alzheimerem. W pierwszym przypadku warto zapytać o motyw postępowania. Może okazujemy troskę w sposób, który irytuje drugą osobę, a może ta osoba po prostu nie umie przyjmować miłych gestów, bo nikt jej nie nauczył? A może się nami znudziła i chce spędzić resztę życia z kimś innym. Wtedy okażmy troskę sobie, zaopiekujmy się sobą i zadbajmy o własny dobrostan. Nie każdy związek da się uratować, nie każdy doceni naszą miłość i troskę, ale my powinniśmy doceniać samych siebie i dbać o siebie. Gdy nie mamy siły opiekować się chorymi rodzicami, możemy poprosić o pomoc innych członków rodziny, a jeśli odmówią, wynająć kogoś do pomocy. Przy małym budżecie można się zastanowić, na czym da się zaoszczędzić, aby zapłacić za opiekę. Gdy zatroszczysz się o siebie, będziesz mieć więcej cierpliwości wobec starszych osób, którymi się opiekujesz. Okażesz im więcej serdecznej troski i będzie cię to kosztować mniej wysiłku.

U – Uważność Angielskie słowo mindfulness zrobiło w Polsce oszałamiającą karierę. Mamy jednak własne: uważność, czyli bycie tu i teraz, bez osądzania sytuacji. Znacie buddyjskie małpki? Jedna zasłania oczy, aby nie widzieć zła na świecie, druga chroni uszy, by nie słyszeć tego co szkodliwe, trzecia zakrywa usta, aby nie wypowiadać słów, które krzywdzą. Uważność to zdolność skupienia uwagi na chwili obecnej, obserwowanie swoje myśli i uczuć bez krytykowania ich. Uważność

Twoje uczucia są ważne, twój ból jest prawdziwy. Odpuszczanie nie jest aktem łaski dla tej drugiej osoby. To akt największej miłości i troski wobec samego siebie. To świadoma, dojrzała decyzja, że nie będziesz już dłużej karmić swojego serca trucizną



Fot. mj

eprasa.pl 1c343eb5af

pozwala dostrzec piękno świata, cienie drzew w upalny dzień, unikalność każdego płatka śniegu, pomaga zachwycić się tym, co mamy i czego doznajemy zarówno cieleśnie jak i duchowo. W świecie, który bombarduje nas niemal samymi złymi wiadomościami, starajmy się odnaleźć chwilę ciszy w sobie. Jak to zrobić? Jest kilka metod. Pierwszą jest wspomniana już medytacja. Jeśli nie chcesz, aby prowadził cię czyjś głos, połóż się wygodnie na trawie lub w domu, zamknij oczy i wyobraź sobie, jak wypuszczasz korzenie z całego ciała. Poproś Matkę Ziemię, aby przyjęła twoje korzenie, a następnie cały ból i negatywne emocje, jakie w sobie masz i aby zamieniła je w złocistą, życiodajną energię. Wyobraź sobie, że posyłasz wszystko co ci przeszkadza w dół, a ziemia zamienia je w coś dobrego. Gdy już poczujesz się oczyszczony/a, poproś Matkę Ziemię, aby wypełniła cię tą dobrą, życiodajną energię. Poczuj je siłę, radość i zdrowie. Gdy już wypełnisz się tą dobrą energią, po prostu poleż w ciszy. Nie myśl o niczym, a jeśli pojawią się jakieś myśli, daj im swobodnie przepływać. Podobną medytację może przeprowadzić, przytulając się do drzewa, a potem każdego dnia przed snem po prosu poleżeć w ciszy bez żadnych bodźców. Uważność to pełne zaangażowanie w to, co dzieje się tu i teraz, więc zamiast zamartwiać się o przyszłość lub rozpamiętywać przeszłość, powiedz sobie: jestem zdrowa/y (nawet jak nie jesteś), ma gdzie mieszkać, w moim kraju panuje pokój, jestem spokojna/y i kocham życie. I nawet jeśli poczujesz opór wobec ostatniej myśli, bo akurat coś złego się u ciebie dzieje, to powtarzanie takich afirmacji sprawi, że twoja podświadomość je zakoduje i zacznie podążać w tym kierunku. Pamiętaj też o głębokim oddychaniu zwłaszcza w chwilach stresu. Dzięki temu uspokoisz się, twoje myśli będą mniej rozbiegane i łatwiej ci będzie się skupić na tym, co masz w danej chwili do zrobienia. Praktykowanie poprawia koncentrację, ułatwia naukę, wzmacnia odporność na stres i pomaga sobie z nimi radzić, a zatem czuć się lepiej. Żadnych wad, same zalety.

W – Wolność Wolność dla każdego może oznaczać coś innego. Może to być wolność od kredytu, toksycznych ludzi, choroby etc. lub wolność do bycia sobą, podążania własną drogą, wykonywania wymarzone pracy etc. Pierwszym krokiem do wolności jest zatem jej zdefiniowanie, odkrycie, czym jest i czy jej pragniemy... Wcale nie jest bowiem powiedziane, że każdy je pragnie. Są ludzie, którzy czują się szczęśliwi wyłącznie w stadzie, jak członkowie dużej rodziny, dla której wykonują pracę i nie pragną nawet czasu wolnego tylko dla siebie. I to też jest dobre, jeśli komuś sprawia przyjemność. A może to właśnie jest ich definicja wolności? Bycie częścią dużego organizmu. Wolność to prawo do decydowania o sobie, do własnej seksualności nawet wtedy, gdy rodzina jej nie akceptuje, do bycia singlem, gdy wszyscy wokół uważają, że małżeństwo jest jedyną drogą, do założenia własnej firmy, gdy mamy bezpieczną posadkę na etacie ale jej nie lubimy. Czym jest dla ciebie wolność? Jeśli nie wiesz, to warto zacząć od tego, czym nie jest, co cię irytuje i uniemożliwia spokój ducha. Stąd łatwiej ci będzie dojść do własnej definicji wolności i odkryć, co zrobić, by ją osiągnąć. Poczucie wolności daje radość, pokazuje nam, że jesteśmy w dobrym momencie życia, że się realizujemy i idziemy w kierunku, który wybraliśmy.

Z – Zaufanie Zaufanie jest fundamentem relacji, zarówno z innymi, jak i z samą sobą. Kiedy sobie ufasz, twoje decyzje stają się pewniejsze, a umysł i serce spokojniejsze. Zaufanie do życia jest jak wiara, że rzeka wie, dokąd płynie – nawet jeśli czasem nurt wydaje się gwałtowny. To przekonanie, że niezależnie od przeszkód, znajdziesz sposób, aby dopłynąć tam, gdzie trzeba. Zaufanie absolutnie nie sprawi, że znikną trudności, ale da ci siłę, by iść naprzód bez lęku. Jak zbudować zaufanie do siebie? Zacznij od wypisania wszystkiego, co potrafisz. To mogą być drobne rzeczy, np. umiejętność naprawy kranu, ugotowania pysznego obiadu czy cierpliwość w pomaganiu dziecku nieradzącemu sobie z matematyką. Ktoś, kto nie posiada takich zdolności, powie, że jesteś supermenem! Jeśli jesteś zbyt skromna/y, aby docenić to, co potrafisz, wyobraź sobie, że patrzysz na kogoś innego. Czy wtedy przyrządzenie posiłku będzie jego lub jej zaletą? Spójrz na siebie z troską i życzliwością i przypomnij sobie komplementy, jakie dostajesz. Ktoś ci powiedział, że jesteś kreatywna, bo wykazałaś się pomysłowością w pracy, a ty machnęłaś na to ręką? Przecież to ty wpadłaś na ten pomysł a nie ktoś inny, więc przyznaj sobie punkty! Uczciwie, bez skromności wypisz swoje zalety i umiejętności i powieś kartkę na lustrze. Czytaj ją każdego dnia, tak długo aż w końcu uwierzysz w każdy punkt. Stawiaj sobie małe wyzwania i realizuj je, a potem nagradzaj się za każdy sukces. Nagrodą może być spacer po lesie, pyszna sałatka owocowa, karnet na siłownię albo nowy ciuch. Spójrz na swoje życie. Czy jest takie jak chcesz, by było? Jeśli nie, to przyjrzyj się sobie z zaufaniem i sprawdź, czy umiesz je zmienić. Jeśli nie, to poproś o pomoc. Wokół są ludzie, którzy umieją coś, czego ty nie potrafisz i chętnie w zamian nauczą się czegoś od ciebie. A zatem jeśli potrafisz medytować, możesz tego nauczyć osobę, która tobie pomoże zrozumieć rachunkowość albo nauczy cię wspinaczki górskiej. Jeśli są wokół ciebie osoby godne zaufania, podziel się z nimi swoimi planami. Jeśli takich osób nie ma, poszukaj ich. W Internecie można znaleźć grupy ludzi, którzy mają podobne hobby albo cele do zrealizowania i wzajemnie się wspierają. Wymiana doświadczeń, wspólna nauka i dążenie do celu budują przyjaźń. Ta zaś, podobnie jak zaufanie, powstaje wolno, ale jest warta wysiłku i czasu. Już sam proces jest radosny i napawa optymizmem. Zatem zaufaj sobie, uwierz, że możesz się nauczyć nowych umiejętności, rozwinąć intelektualnie i duchowo i na pewno umiesz coś, co inni docenią i chętnie od ciebie przyjmą. I może zapoczątkują piękną relację. ■

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

eprasa.pl 1c343eb5af

KIEDY O ŻYCIU DECYDUJE SKÓRA

TEKST **ANNA JAROSZ**

Myślisz o zwiewnej sukience z atrakcyjnym dekoltem? A może lubisz bluzeczki odsłaniające ramiona i plecy? Tak, ale ich nie kupujesz. Za każdym razem, gdy patrzysz na takie ubrania, w twojej głowie odzywa się głos, który mówi – to nie dla mnie. Dlaczego, przecież jesteś młodą i atrakcyjną kobietą? Na to pytanie nie ma prostej odpowiedzi, bo o życiu osób chorujących na atopowe zapalenie skóry (AZS) decyduje stan największego organu naszego ciała, czyli właśnie skóry.



Nie ma w tym słowa przesady. Dolegliwości, które towarzyszą atopikom, trudno zrozumieć osobom, które nie miały kontaktu z chorymi i nie obserwowały ich codziennych zmagań o normalność. AZS potrafi porządnie dokuczyć. Świąd, jeden z objawów choroby, potrafi być tak silny, że chcesz zedrzeć z siebie całą skórę, aby poczuć ulgę. Świąd sprawia, że nie jesz, nie śpisz, tracisz zainteresowanie tym, co cię otacza. To codzienne cierpienie połączone z bólem fizycznym i psychicznym. Dojmujące jest także to, że z upływem lat narasta poczucie bezsilności wobec choroby. Współczesna medycyna potrafi skutecznie wyleczyć chorobę nowotworową, ale nie atopowe zapalenie skóry. Tu każdego dnie trzeba walczyć o jak najlepszy stan skóry, ale nigdy nie wie się, jaka będzie reakcja na zanieczyszczenie powietrza, stosowaną dietę, stres czy przyjmowane leki. Przy atopii każdy chory reaguje nieco inaczej.

Długa droga

– Zachorowałam pół roku po urodzeniu syna – mówi Katarzyna Jedynak, zmagająca się z AZS od ponad 20 lat. – Choroba pojawiła się nagle, choć sądzę, że już w dzieciństwie występowały pierwsze jej symptomy. Ale wtedy nikt nie przykładał wagi do występujących u mnie objawów. Na postawienie diagnozy czekałam ponad rok. Wędrowałam od lekarza

eprasa.pl 1c343eb5af

do lekarza i każdy miał swój pomysł na to, co mi dolega. Konkretnego leczenia też mi nie zaproponowano. Wreszcie trafiłam do lekarki, która zleciła wykonanie odpowiednich badań i opierając się na nich jednoznacznie stwierdziła, że cierpię na atopowe zapalenie skóry. W tej chorobie najtrudniej jest pogodzić się z faktem, że niezależnie od tego ile wysiłku i starań każdego dnia włożysz w pielęgnację skóry, ona i tak rządzi się swoimi prawami. Na początku moich zmagań z AZS nie było skutecznych leków ani też odpowiednich środków do pielęgnacji skóry. To wszystko przekładało się na coraz gorszy jej stan. Stosowanie sterydów zmniejsza świąd i poprawia kondycję skóry, ale to tylko chwilowe rozwiązanie. Większość chorych ma poczucie bezsilności wobec choroby. To bardzo obciąża psychicznie, bo nie ma nadziei. Niestety, w Polsce nie ma programu opieki medycznej nad osobami zmagającymi się z atopią. Pacjent musi się stale obserwować i samemu badać na co i jak zareaguje jego skóra.

„Coś" z tym zrobić

Katarzyna to silna osoba. Wiele doświadczyła, przez co teraz twardo stąpa po ziemi, ale nie zawsze tak było.
– Wspominam siebie z czasu, gdy miałam 23-24 lata – wyznaje. – Byłam młodą mężatką, z malutkim dzieckiem i na początku drogi zawodowej. Były momenty, że wyglądałam jak żywa pochodnia. Skóra była tak zaogniona, że można było straszyć moim wyglądem. Wtedy przychodziły czarne myśli, że to wszystko nie ma sensu, że może „coś" z tym trzeba zrobić, aby się wyzwolić. Nie raz chciałam, żeby mnie nie było. Na szczęście nie podjęłam żadnych drastycznych kroków. Ja przetrwałam, ale wśród chorych na AZS to nie jest odosobniona postawa. Doskonale pamiętam, co działo się ze mną zanim zaczęłam przyjmować lek biologiczny – mówi Kasia. – W AZS świąd i ból skóry jest tak dokuczliwy, że człowiek jest gotów zrobić wszystko, aby się go pozbyć. Ja polewałam ciało gorącą wodą, bo to było mniej bolesne niż sam świąd. Pomagało na chwilę, ale nawet ta chwila bez świądu dawała wytchnienie. Nie wytrzymywałam sama ze sobą. Prawdziwy, emocjonalny rollercoaster. Były też nieprzespane noce, silna frustracja, wreszcie depresja.



Postaraj się zrozumieć

– Psychika odgrywa ogromną rolę w naszym życiu, z czego nie zawsze zdajemy sobie sprawę – mówi Kasi. – Ja wiem, że gdy jestem wyciszona, zrelaksowana to stan mojej skóry się poprawia. A kiedy wpadam w dołek, jej stan się pogarsza. To błędne koło. Atopowe zapalenie skóry wpływa na wszystkie aspekty życia. Objawy choroby przyczyniają się do niskiej samooceny, czasem bardzo niskiej. Zawsze starałam się spychać na dalszy plan myślenie o AZS, ale to nie jest proste. Przecież widzisz w lustrze, jak wyglądasz, co pojawia się na twojej skórze. Na szczęście dla mnie na mojej drodze, zarówno wśród bliskich, jak i osób z którymi pracowałam, stawali ludzie, dla których wygląd mojej skóry nie był

Fundacja Zdrowego Postępu powstała w odpowiedzi na narastający kryzys w systemach zdrowotnych, wynikający ze skali występowania chorób cywilizacyjnych, do których zalicza się m.in. zaburzenia psychiczne, choroby sercowo-naczyniowe, niektóre nowotwory, chorobę otyłościową, cukrzycę, choroby układu pokarmowego czy oddechowego. Zespół Fundacji postawił sobie za cel prowadzenie działań edukacyjnych, które będą kształtować postawy społeczeństwa, sprzyjające profilaktyce chorób cywilizacyjnych, a także zachęcać do regularnych badań diagnostycznych i rozpoczynania holistycznych terapii we właściwym czasie. Dowiedz się więcej: www.fundacjazdrowegopostepu.com

FUNDACJA ZDROWEGO POSTĘPU

eprasa.pl 1c343eb5af



najważniejszy. Liczyło się to jakim jestem człowiekiem i pracownikiem. Obecnie pracuję w dużej firmie budowlanej i też spotykam się z ogromną życzliwością pracodawcy, koleżanek i kolegów. Jeśli potrzebuję wolnego dnia, nikt nie robi mi trudności. Ale to sytuacja wyjątkowa, ponieważ wiem, że wielu chorych nie znajduje zrozumienia wśród swoich pracodawców nawet wtedy, gdy objawy choroby bardzo się zaostrzają. Bywają obwiniani o lenistwo, brak zaangażowania lub wyolbrzymianie swoich dolegliwości. To niesprawiedliwe, bo chorzy na AZS chwilami cierpią katusze. Nie są leniwi czy mniej zaangażowani w pracę lub naukę. Często są zdeterminowani, bo z wielu rzeczy, w tym z marzeń, muszą rezygnować. Postaraj się zrozumieć przez co przechodzą. Nie dokładaj im kolejnych trosk. Niestety w świadomości społecznej atopowe zapalenie skóry to „jakaś alergia", którą można szybko okiełznać. Tak nie jest. Atopii nie można wyleczyć. Można tylko powstrzymać jej postęp i ograniczyć objawy poprzez stosowanie właściwego leczenia. AZS to bardzo wymagająca choroba, która nawet na chwilę nie pozwala o sobie zapomnieć. Ważna jest nie tylko staranna pielęgnacja skóry, ale także dieta i to w co się ubieramy.

– Wiele uwagi poświęcam na odpowiednie komponowanie posiłków – mówi Kasia. – Na początku choroby nie zdawałam sobie sprawy z tego, jak ważna jest dieta. Być może nieco uśpiło moją czujność także to, że w żadnych testach nie wychodziła alergia na określone potrawy czy produkty. Zaczęłam obserwować swój organizm i sama doszłam do tego, co mi szkodzi. Staram się jeść zdrowo, unikać żywności przetworzonej, słodyczy, alkoholu, cytrusów. Podobnie jest z odzieżą. Najchętniej wkładam białe, bawełniane koszulki. Unikam wełny i tkanin, które mogą drażnić skórę, która u chorych na AZS jest o wiele cieńsza niż u osób zdrowych. Jest niezwykle wrażliwa i delikatna. W okresach zaostrzenia choroby czuję każdy najmniejszy paproszek czy włos na skórze, co nie jest przyjemnym uczuciem. Dużym problemem, z którym borykają się chorzy na atopowe zapalenie skóry, jest jej pielęgnacją. Specjalistyczne kosmetyki, bez których trudno się obyć są niezwykle drogie. Powinny być traktowane jak leki i podlegać przynajmniej częściowej refundacji. Tak jednak nie jest i pewnie nie będzie. Tymczasem wydatki na podstawowe kosmetyki do pielęgnacji skóry chorzy wydają miesięcznie około tysiąca złotych. Wielu osób nie stać na nie, a gdy decydują się je kupić muszą zrezygnować z innych rzeczy.

Poukładać sobie w głowie

Kasia to wojowniczka. Nawet jeśli choroba zmuszała ją do zgięcia karku, zawsze się podnosiła. Ogromną siłę dawał i nadal daje jej syn Bartek, który w miarę dorastania stał się prawdziwą podporą i przyjacielem. Kasia przyznaje, że nie raz stawiał ją do pionu i nie pozwalał się poddać. Obecnie Bartek jest dorosłym i samodzielnym mężczyzną i chociaż nie mieszkają już razem, nadal jest blisko mamy.

– Miałam dużo szczęścia – przyznaje Katarzyna. – Nigdy nie czułam się odrzucona z powodu choroby, ale wielu chorych jest stygmatyzowanych zarówno w rodzinie, jak i w sytuacjach zawodowych. Zdrowi nie rozumieją z czym się zmagamy. Nasza choroba jest traktowana lekceważąco, jakby była gorsza lub mniej ważna. A tak nie powinno być. W okresie zaostrzeń trudno przeglądać się w lustrze. Zmian, które są widoczne na skórze, nie da się ukryć pod makijażem. Jeśli ktoś nie jest wtajemniczony, patrząc na nas pomyśli, że jesteśmy strasznie zaniedbani, może nawet brudni, niedomyci. Tymczasem nikt inny nie dba o swoją skórę bardziej niż atopik. Dlatego AZS trzeba sobie poukładać w głowie. W jakimś sensie pogodzić się z sytuacją i zaakceptować ją. Nauczyłam się też, że gdy dobrze się czuję, korzystam z życia, ale i daję z siebie sto procent. Nie zawsze jest łatwo, ale staram się panować nad swoją chorobą.

Z wiekiem coraz częściej myślę, że ta choroba jest po coś. Może po to, by nauczyć mnie cierpliwości, pokory i większej uważności wobec siebie i innych. Choroba, choć trudna, stała się dla mnie lekcją – o akceptacji, o granicach, o tym, że nie wszystko można kontrolować. Dzięki niej częściej zatrzymuję się nad tym, co naprawdę ważne. W tym wszystkim ogromnym wsparciem jest mój partner Darek, który kocha mnie i akceptuje taką , jaka jestem – wyjątkową, także przez tę chorobę. Jego czułość i zrozumienie sprawiają, że łatwiej mi wierzyć w siebie i w to, że pomimo

eprasa.pl 1c343eb5af

trudności mogę być kochana, spełniona i szczęśliwa. Każdy na to zasługuje, niezależnie od tego, z czym się zmaga. Warto wierzyć, że życie nie musi być czarno-białe.

Biologia pomogła ale...

Dwa lata temu Kasia zakończyła terapię biologiczną, która bardzo poprawiła stan jej skóry. Obecnie koncentruje się na starannej i właściwej pielęgnacji skóry i na przyjmowaniu zalecanych suplementów. Wytrwale ćwiczy jogę, która pozwala się wyciszyć i inaczej spojrzeć na świat.

– Z AZS się nie wyrasta – mówi Kasia. – Skóra nadal jest bardzo wrażliwa i niezwykle wymagająca. Każdego dnia muszę kombinować, jak ją zadowolić, jak sprawić, aby trochę mi odpuściła. To nie jest łatwe. Im jestem starsza, im dłużej choruję tym trudniej mi radzić sobie z psychicznym obciążeniem dolegliwościami. Bez wstydu mówię o tym, że korzystam z pomocy psychologa, bo bywają chwilę, że sobie nie radzę. Mój stan psychiczny odbija się na relacjach z bliskimi i kolegami z pracy. Nie jest łatwo, pomimo największego wsparcia ze strony bliskich, poukładać się z tą chorobą. Zmagam się z nią ponad dwadzieścia lat i nadal nie jestem pogodzona. Cały czas walczę, co przekłada się na różne emocje, czasem skrajne. Nie jestem w stanie polubić siebie, pokochać prawdziwie. Walczę z niską samooceną, ale efekty moich zmagań nie są dobre. Łapię się na chwilach, gdy spuszczam wzrok, bo nie chcę, aby ludzie na mnie patrzyli. Może oni nawet nie patrzą, ale w mojej świadomości zakodowane jest, że się na mnie gapią.



Katarzyna odważyła sie pokazać nam, jak wygląda jej twarz w okresie zaostrzenia choroby.



Katarzyna otwarcie mówi o tym, że zarzucano jej brak konsekwencji w działaniu. Nie tłumaczy się z tego, ale dobrze wie, że nie każda aktywność fizyczna jest dla niej. Gdy była w remisji postanowiła, że będzie biegać. Szybko jednak okazało się, że jej skóra nie znosi potu. Przerwała bieganie, co uznano za brak stanowczości. Gdy objawy AZS się zaostrzają na nic nie ma się siły. To nie brak chęci, nie lenistwo tylko zwyczajna niemoc, spowodowana chorobą, złym samopoczuciem.

– Wiele osób uważa, że jestem bardzo silna – wyznaje Kasia. Tak nie jest. Jest we mnie ogrom niepewności, przekonania, że jestem gorsza, mniej warta. Zdarza się, że chcę się schować do przysłowiowej mysiej dziury, nie mieć z nikim kontaktu. To bardzo trudne emocje, bo nakręcają stres. Nie pomaga świadomość, że wiele osób dobrze mi życzy. Budowanie poczucia własnej wartości jest trudne i wymagające. Mnie przychodzi w wielkim trudem. Każdy aspekt mojego życia jest zależny od stanu skóry. Makijaż robię rzadko, większość moich ubrań ma długie rękawy, bo nigdy nie wiem, co i gdzie mi wyskoczy. Ograniczenia spowodowane chorobą nie pozwalają także wykorzystać w pełni kobiecości o czym myśli każda z nas.

Bywa trudno, czasem nawet bardzo trudno. Mimo wszystko nie poddaje się. Wierzę, że gdy wprowadzimy do swojego świata trochę kolorów jest łatwiej. Ze szczytu góry zawsze widać więcej niż u jej podnóża. ■

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

eprasa.pl 1c343eb5af



Atopowe zapalenie skóry (AZS)

Atopowe zapalenie skóry jest przewlekłą, nawrotową i nieuleczalną chorobą. Mylnie kojarzona z wysypką dziecięcą, jest poważną dermatozą alergiczną, występującą również u osób dorosłych. Do rozwoju tej choroby dochodzi wskutek współdziałania czynników genetycznych, środowiskowych, uszkodzenia bariery skórnej i zaburzeń układu immunologicznego. Często u pacjentów z AZS występują również choroby towarzyszące: u około 34% chorych na AZS dochodzi do rozwoju alergicznego nieżytu nosa, u 20–35% do rozwoju astmy, a u 15% do wystąpienia klinicznych objawów alergii pokarmowej. Obecnie stwierdza się coraz częstsze występowanie chorób alergicznych, w tym atopowego zapalenia skóry. Uważa się, że schorzenie to może dotyczyć 12–24% całej populacji Europy. Atopowe zapalenie skóry rozpoznawane jest zwykle we wczesnym okresie dzieciństwa i u ponad połowy chorych pierwsze zmiany skórne pojawiają się w 1. roku życia.
W Polsce na AZS cierpi ok. 700 000 osób, a 6,5% z nich ma postać ciężką. Mimo że zmiany widoczne są głównie na skórze, w postaci okrutnie swędzących i zarazem bolesnych wyprysków, sączących się pęcherzyków czy zakażonych ran, to choruje całe ciało pacjenta. Choroba dotyka zarówno dzieci, jak i dorosłych, a jej skutki odczuwane są przez całe rodziny. W okresach zaostrzenia choroby chorzy nie mogą normalnie funkcjonować, rezygnują z pracy, nie wychodzą z domu, bo się wstydzą. Wielu z nich ma depresję a nawet myśli samobójcze. Są stygmatyzowani, gdyż choroba ta jest uważana za zakaźną, choć AZS nie można się zarazić.
Jak wynika z najnowszego badania społecznego przeprowadzonego przez ARC Rynek i Opinia na zlecenie Fundacji Zdrowego Postępu w ramach projektu *„AZS. Widać zmiany. Nie widać emocji”*, w świadomości Polaków atopowe zapalenie skóry kojarzy się przede wszystkim z problemami skórnymi. Wskazało tak 67% badanych, którzy kiedykolwiek słyszeli o AZS. Połowa z respondentów (51%) zwróciła uwagę na konieczność stosowania specjalnych kosmetyków i dermokosmetyków jako nieodłącznego elementu AZS, a 40% dostrzega, że jest to choroba przewlekła wymagająca leczenia.

Choroba nie tylko skóry

Jednak już tylko 7% Polaków zdaje sobie sprawę, że AZS znacząco utrudnia codzienne funkcjonowanie, choćby sen, który zakłócany jest przez nasilający się wieczorem i w nocy świąd. Zaburzenia te mogą dotyczyć trudności z zasypianiem, częstego wybudzania się, skrócenia całkowitego czasu snu czy nadmiernej senności w ciągu dnia. Badania wskazują, że problem ze snem dotyka od 47% do 80% dzieci oraz nawet 90% dorosłych z AZS. Równie mało, bo 6% respondentów, wiąże chorobę z okresem dzieciństwa, mimo że dotyka ono ok. 1–3% populacji dorosłych na świecie oraz ok.15-20% najmłodszych i u części z nich utrzymuje się w dorosłości.
– Wyniki naszego badania społecznego jasno pokazują, że Polacy patrzą na AZS przez pryzmat zmian skórnych, łącząc je najczęściej z wymogiem pielęgnacji skóry przy pomocy dermokosmetyków – mówi Joanna Bogdanowicz-Antos, Prezes Fundacji Zdrowego Postępu.
– Tymczasem leczenie atopowego zapalenia skóry wymaga kompleksowego podejścia, które łączy terapię miejscową, ogólnoustrojową, pielęgnację skóry oraz modyfikację stylu życia, a nie tylko sięgania po różnego rodzaju kosmetyki. Jak wynika z badania, objawy choroby są łatwo dostrzegalne dla otoczenia, jednak za tym, co „na powierzchni”, kryje się cała sfera emocji, które trudno dostrzec, a które niejednokrotnie są dla pacjentów równie trudne co zmiany skórne. Dlatego naszym celem jest poszerzanie świadomości o pełnym obrazie tej choroby.

Psychika w kryzysie

Znacznie rzadziej dostrzegane są konsekwencje psychiczne choroby. Jedynie co dziesiąty respondent uważa, że AZS ze wszystkich sfer życia najbardziej wpływa na problemy emocjonalne (np. wstyd, lęk, stres), a zaledwie 5% badanych, którzy kiedykolwiek słyszeli o tej chorobie, kojarzy ją z towarzyszącymi jej problemami emocjonalnymi lub psychicznymi. Badania pokazują natomiast, że Polacy łączą atopowe zapalenie skóry z poczuciem izolacji społecznej, wynikającej z widocznych zmian na skórze chorego. Aż 63% respondentów jest zdania, że osoby z tą chorobą oceniane są przez pryzmat wyglądu swojej skóry, a 21% uważa, że dzieje się to bardzo często. Mimo to tylko 10% badanych kojarzy AZS z poczuciem wstydu czy wykluczenia społecznego, a 3% badanych wskazało wpływ choroby na zaburzenie relacji społecznych.
Wciąż wielu pacjentów i ich rodziny myślą, że leczenie atopowego zapalenia skóry sprowadza się wyłącznie do pielęgnacji skóry odpowiednimi kosmetykami. Tymczasem to tylko część terapii. AZS to choroba zapalna, przewlekła i nawrotowa, która w wielu przypadkach wymaga także leczenia farmakologicznego, czasem ogólnoustrojowego, a przy ciężkich postaciach, także nowoczesnych terapii biologicznych. Niezwykle ważne jest również wsparcie psychologiczne, bo emocjonalny ciężar choroby jest równie realny jak objawy skórne. Dopiero takie całościowe podejście daje szansę na kontrolę objawów i poprawę jakości życia pacjentów.

Fot. Anton

eprasa.pl 1c343eb5af



Gdy słowa ranią

Oto, czego lekarz nie powinien mówić

Przejdę do sedna sprawy: lekarze nie zawsze są obdarzeni zdolnościami komunikacji. Jednocześnie wierzę, że większość z nich ma w sobie olbrzymie pokłady współczucia i stara się je okazywać. Mimo to nie zawsze się to udaje. Ponadto zbyt często używamy niezrozumiałego dla chorego żargonu, a nasze zachowanie sprawia, że pacjent czuje się „odhaczony" na długiej liście pacjentów, zapisanych danego dnia. Czasami jednak problem sięga głębiej niż żargon czy zlekceważenie pacjenta. Zdarza się, że lekarze używają języka, który wydaje się być niewrażliwy, osądzający, a nawet poniżający. To, czy użyli go celowo, nie ma tu nic do rzeczy. Liczy się to, jak słowa te wpływają na samopoczucie psychiczne pacjentów.

TEKST **DR JOHN SWARTZBERG, MD PRZEWODNICZĄCY RADY REDAKCYJNEJ WELLNESS LETTER**

Niedawno przeczytałem wywiad, który potwierdził tę tezę. Jest to rozmowa z dr Svetlaną Blitshteyn, neurologiem z University of Buffalo w Nowym Jorku (USA), która zwraca uwagę na wpływ, jaki dobór słów przez lekarzy może mieć na pacjentów – szczególnie tych, którzy cierpią na złożone schorzenia. Ponieważ nie znamy jeszcze dokładnych przyczyn tych chorób, nie opracowano także protokołów leczenia, pacjenci często doświadczają trudności w drodze do diagnozy i podczas leczenia. Niestety, wśród nich jest także niewłaściwe zachowanie i brak współczucia ze strony lekarzy.

Podczas lektury wywiadu uderzyło mnie to, że dr Blitshteyn podchodzi do tego problemu w bardzo praktyczny sposób. Wraz z kolegą opracowała listę słów, które nie powinny nigdy paść, których lekarze powinni unikać, wraz z sugestiami, dotyczącymi bardziej skutecznych i empatycznych alternatyw. To ważne informacje, które lekarze mogą zastosować w praktyce już teraz. Moim zdaniem jest ona równie przydatna dla pacjentów. Pacjent

Fot. jijomathai

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

eprasa.pl 1c343eb5af

ma prawo wiedzieć, w jaki sposób powinien zwracać się do niego lekarz i oczekiwać odpowiedniego traktowania. Dlatego dzielę się kilkoma słowami z listy dr. Blitshteyn i wskazówkami dotyczącymi lepszej komunikacji między lekarzem a pacjentem, wraz z moimi własnymi przemyśleniami.

„Dobre wieści. Wyniki badań są w normie".

Dla lekarza może się to wydawać dobrą wiadomością, ale pacjent, który cierpi, chce odpowiedzi na pytanie, co się z nim dzieje. Dobre wyniki badań mogą go zniechęcić do dalszych poszukiwań. Uważam, że bardzo ważne jest, abyśmy jako lekarze zapewniali pacjentów, że traktujemy ich obawy poważnie i nie lekceważymy ich tylko dlatego, że wynik są w normie. Dr Blitshteyn sugeruje alternatywę: „Testy, które przeprowadziliśmy do tej pory, nie wykazują żadnych nieprawidłowości, a dobrą wiadomością jest to, że pozwoliły one na wykluczenie pewnych schorzeń". Zapewnijmy przy tym pacjenta, że nie ustaniemy w poszukiwaniach przyczyn jego złego samopoczucia.

„Nie wygląda pan na chorego".

Moim zdaniem to właśnie lekarze powinni być najbardziej świadomi tego, że pacjenci mogą wyglądać na zdrowych, nawet jeśli czują się chorzy lub faktycznie cierpią na poważne schorzenia. Uważni lekarze przywiązują wagę do tego, jak pacjent wygląda, bo wygląd jest jednym z ważnych kryteriów diagnostycznych. Nie powinniśmy także wydawać oświadczeń, które dają pacjentom wrażenie, że wątpimy w ich złe samopoczucie na podstawie ich wyglądu fizycznego.

„Przynajmniej to nie rak" lub „Wiele osób ma gorzej".

Czasami lekarze wypowiadają się w taki sposób, który minimalizuje cierpienie pacjentów, szczególnie gdy mają oni niewidoczne na zewnątrz objawy, takie jak zmęczenie i przewlekły ból. Zgodnie z ogólną zasadą, lekarz nie powinien angażować się w porównywanie chorób ani przyjmować założeń, dotyczących doświadczeń pacjenta i ich porównania z doświadczeniami innych osób.

„Musisz zachować pozytywne nastawienie".

Wypowiadając te słowa, twój lekarz może mieć dobre intencje, ale słowa te nadal są problematyczne. Sugerują bowiem, że nie wolno ci czuć się źle lub, co gorsza, że twój brak optymizmu jest winny wystąpieniu objawów. „Wiem, że to może być zniechęcające czuć się tak chorym, a zwłaszcza przez tak długi czas. Popracujemy nad tym razem" – brzmi lepiej, prawda?

„Musisz schudnąć/zacząć ćwiczyć/wyjść z domu itp.".

Uważam, że wszyscy powinniśmy starać się prowadzić zdrowy tryb życia, ale łatwiej to powiedzieć niż zrobić. Jeśli źle się czujesz, trudno jest być aktywnym fizycznie i zaangażowanym społecznie. Ponadto, gdy lekarz wypowiada się w ten nakazowy sposób, sugeruje to, że objawy pacjenta ulegną osłabieniu przez codzienny spacer lub zrzucenie kilku kilogramów, a to nie zawsze jest prawda. Zamiast tego dr Blitshteyn zaleca bardziej wspierające podejście: „Kiedy poczujesz się lepiej, będziemy razem dążyć do wspólnego celu, jakim jest zdrowszy styl życia".

„Nie myl wyszukiwania w Google z moim dyplomem medycznym".

Takie defensywne stwierdzenia stały się dość popularne wśród lekarzy. Ale kiedy masz przewlekłą chorobę lub objawy bez diagnozy, naturalne jest, że przeprowadzasz własne badania i szukasz przyczyny. Jeśli znajdziesz informacje w Internecie i przedstawisz je swojemu lekarzowi do omówienia, moim zdaniem postępujesz właściwie i świadczy to o roztropności. Lekarz powinien zareagować na to z szacunkiem i być otwarty na rozmowę. Jeśli jednak uważa, że natknąłeś się na dezinformację na temat swojego zdrowia, powinien skierować cię do wiarygodnych źródeł internetowych.

Porady dr Blitshteyn są skierowane do lekarzy leczących pacjentów ze skomplikowanymi, mniej zrozumiałymi schorzeniami. Myślę jednak, że jest to istotne dla każdego, kto szuka opieki medycznej, także w odniesieniu do bardziej zwyczajnych, powszechnych schorzeń. Pacjenci chcą czuć, że ich lekarze nie tylko są w stanie postawić diagnozę i przedstawić plan leczenia, ale także postrzegają ich jako całą osobę i inwestują w ich zdrowie. A to wymaga przemyślanej komunikacji. Co więc zrobić, jeśli umiejętności komunikacyjne lekarza są niewystarczające?
Uważam, że pacjenci powinni zawsze czuć się swobodnie i móc zabrać głos, niezależnie od tego, czy oznacza to poproszenie lekarza o wyjaśnienie czegoś, co powiedział, czy też poinformowanie go, że twoje obawy nie zostały w pełni rozwiane. Jeśli powiedziano ci: „Dobra wiadomość. Twoje testy są w normie", możesz na przykład kontynuować rozmowę, mówiąc: „OK. Jakie są kolejne kroki, które możemy podjąć, aby dowiedzieć się, co mi dolega?". Jest szansa, że otrzymasz pozytywną odpowiedź. Ponownie, wierzę, że większości lekarzy zależy na pacjentach i chcą, aby to poczuli. Właśnie dlatego lekarze piszą i dyskutują w swoim gronie o znaczeniu doboru słów. To dobry początek dialogu.

Pacjenci chcą czuć, że ich lekarze nie tylko są w stanie postawić diagnozę i przedstawić plan leczenia, ale także postrzegają ich jako całą osobę i inwestują w ich zdrowie. A to wymaga przemyślanej i empatycznej komunikacji

eprasa.pl 1c343eb5af

A jak to wygląda w Polsce? Większość z nas zapewne zna film „Pora umierać" z 2007 roku. Jest w nim słynna scena, w której postać, grana przez Danutę Szaflarską, przychodzi do przychodni i po wejściu do gabinetu zostaje potraktowana obcesowo, z lekceważeniem i bezosobowo. „Niech się rozbierze i położy" – słyszy. Bez wcześniejszego dzień dobry, czy zapraszam. Bez spojrzenia w twarz pacjentki, bez odrobiny szacunku... kto z nas choć raz w życiu nie poczuł się podobnie, jak bohaterka filmu? I to w tak szczególnej sytuacji, jaką jest kontakt pacjent-lekarz.

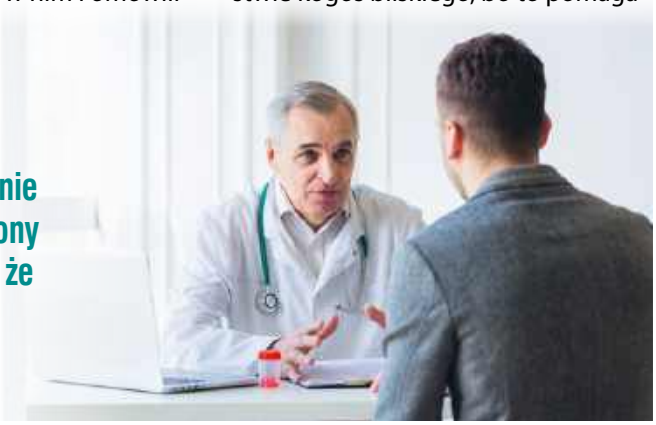
A jest to sytuacja wyjątkowa, bo z jednej strony mamy pacjenta, człowieka chorego, z dolegliwościami, który szuka pomocy. Który być może od dawna cierpi. Który zrobi wszystko, by wreszcie poczuć się lepiej. I który, o czym często się zapomina, tak po ludzku boi się. A z drugiej strony biurka jest lekarz, który posiada wiedzę i umiejętności, by temu człowiekowi pomóc, ulżyć mu i dać nadzieję na długie i zdrowe życie. Ta interakcja jest zatem od samego początku nacechowana wielkimi emocjami po obu stronach. „Czy otrzymam pomoc?", „czy będę w stanie pomóc?" – takie niewypowiedziane pytania zawisają w powietrzu nad lekarskim biurkiem. Dlatego nie dziwi, że nie zawsze rozmowa jest łatwa. Stąd tak ważna jest umiejętność komunikacji, której ciężar przechyla się na stronę lekarza. Musi on bowiem wydobyć z chorego wszystkie potrzebne informacje, a czasami wyłuskać je z dłuższej opowieści nie na temat i przebić się przez mur wstydu oraz dumy, która skłania do ukrywania dolegliwości. Zdarza się, że zanim chory wykrztusi choć jedno zdanie, potrzebuje czasu na opanowanie emocji, a nawet wypłakanie się. A zegar tyka, w kolejce w poczekalni czekają kolejni chorzy. Wiele osób, zwłaszcza starszych, nie potrafi precyzyjnie określić, co im dolega. Tu trzeba olbrzymiego taktu i wnikliwości, by wydobyć te informacje, np. poprzez wielokrotne dopytywanie czy skojarzenie z czymś innym lub z pomocą anegdoty. I to wszystko trzeba zmieścić w czasie 15–20 minut przewidzianych na wizytę. Często, zanim chory zdąży się wreszcie wypowiedzieć, czas mija i reszta wizyty odbywa się ekspresowo, a pacjent wychodzi z gabinetu z poczuciem, że został zlekceważony. Bo lekarz nie wziął go za rękę, nie powiedział, że rozumie, że współczuje i nie zapewnił, że wszystko będzie dobrze – często, nie miał na to po prostu już czasu. Wpisał statystyczny numer choroby i odhaczył wizytę, a pacjent nawet nie wie, co mu dolega, bo łacińska lub nawet po polsku skomplikowana nazwa choroby czy diagnoza, niewiele mu mówi. Czy tak powinna wyglądać idealna wizyta u lekarza? Zdecydowanie nie.

Trzy lata temu na łamach Rozpraw Społecznych, magazynu poświęconego naukom społecznym, edukacji i zdrowiu publicznemu, opublikowano artykuł „Czynniki wpływające na komunikację w relacji lekarz-pacjent". Jego autorzy, lekarze, Adam Gędek, Michał Materna i Marta Gędek, przedstawili w nim i omówili sposoby komunikacji pomiędzy lekarzem a pacjentem oraz ich wpływ na satysfakcję z wizyty. Okazuje się, że dla Polaków kluczowe jest kilka elementów: okazywanie zainteresowania uczuciami chorego, wspólny wybór leczenia, posługiwanie się zrozumiałym językiem, utrzymywanie kontaktu wzrokowego i formalny strój lekarza.

Tymczasem w wielu gabinetach nadal można spotkać się z przedmiotowym traktowaniem pacjenta i lekceważeniem jego stanu emocjonalnego oraz duchowego, a sam chory postrzegany jest jedynie przez pryzmat swojej choroby. A to generuje potężny stres, który może pogarszać stan pacjenta. Jak przekonują autorzy artykułu, „Leczenie skupione nie tylko na biologicznej, ale również psychologicznej i społecznej sferze osoby, pozwala lepiej zrozumieć jej potrzeby, nawiązać współpracę oraz zmotywować do podjęcia i kontynuowania terapii".

A jakie słowa, poza tymi wymienionymi przez dr. Johna Swartzberga, które nigdy nie powinny paść, słyszą Polacy w gabinecie? Coraz częściej chorzy, zwłaszcza seniorzy, przychodzą do gabinetu w towarzystwie małżonka lub kogoś bliskiego, bo boją się, że nie zrozumieją lekarza lub zapomną powiedzieć o wszystkich dolegliwościach. Chcą także mieć obok siebie wsparcie. I co słyszą? Zawoalowane kpiny i pytania, czy sami sobie nie poradzą albo aluzje, że zachowują się jak dzieci. Tymczasem wielu specjalistów na całym świecie zachęca wręcz do wizyt w towarzystwie kogoś bliskiego, bo to pomaga

Rozmawiaj z lekarzem. Powiedz mu, że nie rozumiesz zaleceń lub że jego ton cię obraża, nie boj się reagować – przepracowany lub zmęczony medyk może nawet nie zdawać sobie sprawy, że użył nieodpowiednich słów i cię zranił



Fot. D'Action Images

eprasa.pl 1c343eb5af



Zwracajmy uwagę na niewłaściwe słowa, kpiny, zawoalowaną obrazę czyjejś godności – zwłaszcza wobec osób, które są często bezbronne lub boją się zareagować, w tym seniorów i kobiet w ciąży. Kulturalnie zwrócona uwaga powinna poskutkować i zmusić personel do zastanowienia się nad własnym postępowaniem

porozumieć się z pacjentem, uspokaja go i pozwala lepiej zapamiętać i zrozumieć zalecenia. Wielu chorych słyszy także „czemu tak późno pani przyszła?" i czuje się zbesztanych, a wystarczyłoby powiedzieć to inaczej, np. „cieszę się, że wreszcie zdecydowała się pani na wizytę, zrobię co w mojej mocy, aby pomóc". Niby ten sam przekaz, wskazujący choremu, że czas w medycynie ma znaczenie, ale brzmi inaczej. Nie uraża i nie obraża.
Wielu chorych poszukuje także naturalnych sposobów wsparcia leczenia i jednocześnie z wizytami w gabinecie specjalisty, odwiedzają zielarzy czy naturopatów. Jeśli zdecydują się wspomnieć o tym lekarzowi, często słyszą, że to nie ma sensu, ziółka nie pomogą i naturalne sposoby należy włożyć między bajki. Zdarzają się też gorsze słowa. Niewielu lekarzy podejmuje dialog z pacjentem na temat dodatkowego leczenia. Niewielu sprawdza interakcje pomiędzy lekami ziołowymi i tymi, które przepisali, lub proponuje dodatkowo naturalne metody wspomagania zdrowia, podczas gdy na świecie staje się to standardem opieki.
Wielu przykrości doświadczają także chorzy z otyłością. Czasami nawet nie trzeba słów, wystarczy spojrzenie na lekarza. Nadal zbyt często chorzy opuszczają gabinet zawstydzeni lub upokorzeni, w poczuciu braku zrozumienia, zaszufladkowani i zignorowani. Nic zatem dziwnego, że wiele osób z chorobą otyłościową unika wizyt lekarskich i nie podejmuje leczenia – a otyłość, jak każdą inną chorobę, należy leczyć.
Oddzielną kategorię nieodpowiednich słów można spisać na porodówkach. To szczególny, ale niezwykle trudny moment dla kobiety, zwłaszcza, jeśli to pierwsze dziecko i wszystko, co się wokół niej dzieje, przeraża i jest nieznane. A co słyszą? „Nie krzycz, musi boleć", „Księżniczka przyszła rodzić i się domaga", „Nie histeryzuj", „Nie ty pierwsza, nie ostatnia rodzisz"... to tylko wycinek tego, co opowiadają kobiety i z czym walczą liczne fundacje. To właśnie za ich sprawą zaczęto nazywać takie słowa po imieniu – to przemoc psychiczna. I to w momencie, gdy kobieta jest chyba najbardziej bezbronna i martwi się nie tyle o siebie, co o dziecko, które rodzi. W momencie, który pomimo bólu i trudu powinien być najpiękniejszą chwilą w jej życiu.
Co z tym robić? Jak reagować? Jak domagać się właściwego traktowania?
Jeśli nieodpowiednie słowa padły w gabinecie po raz pierwszy, porozmawiaj z lekarzem. Powiedz mu, że nie rozumiesz zaleceń lub że jego ton cię obraża, nie boj się reagować – przepracowany lub zmęczony medyk może nawet nie zdawać sobie sprawy, że jest negatywnie odbierany. Nie milczmy, reagujmy, nawet jeśli jesteśmy jedynie świadkami niewłaściwego traktowania innego chorego. Zwracajmy uwagę na niewłaściwe słowa, kpiny, zawoalowaną obrazę czyjejś godności – zwłaszcza wobec osób, które są często bezbronne lub boją się zareagować, w tym seniorów i kobiet w ciąży. Kulturalnie zwrócona uwaga powinna poskutkować i zmusić personel do zastanowienia się nad własnym postępowaniem. A jeśli nie zadziała lub sytuacja się powtarza, poinformuj o sprawie kierownika placówki. W ostateczności można zgłosić sprawę do Rzecznika Praw Pacjenta, oddziału NFZ lub Okręgowej Izby Lekarskiej.
Liczne problemy w komunikacji na linii lekarz-pacjent skłoniły uniwersytety medyczne do wprowadzenia szkoleń z zakresu dobrej komunikacji z pacjentem. Skupiają się one rozwijaniu w młodych medykach umiejętności interpersonalnych, zdolności efektywnego słuchania, wyrażania empatii, prowadzenia trudnych rozmów (o diagnozie, rokowaniach) i radzenia sobie z trudnymi pacjentami oraz ich emocjami. Kursy te pomagają budować lepszą relację lekarz-pacjent, zwiększają także komfort i bezpieczeństwo pacjenta. Szkolenia te mają również część praktyczną, obejmującą symulacje różnych sytuacji i sposobów na radzenie sobie z nimi. Starsi stażem lekarze też mogą zapisać się na tego typu kurs i doskonalić własne umiejętności[1]. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.termedia.pl/mz/Co-wplywa-na-relacje-lekarz--pacjent-,49572.html

Fot. Framestock

eprasa.pl 1c343eb5af

Amerykańska zupa rybna

Manhattan shellfish chowder

James Beard, znany amerykański szef kuchni i autor wielu książek kucharskich, nazwał kiedyś Manhattan shellfish chowder zupą warzywną, do której przypadkowo wrzucono trochę małży. Rzeczywiście, wiele zup typu Manhattan, zagęszczanych pomidorami i z warzywami gotowanymi al dente, wydaje się być właśnie taka – szybka w przygotowaniu i oparta na prostych składnikach. Ale efekt zaskakuje – smaczna, zdecydowana w smaku i pożywna zupa na ziołowym bulionie z pomidorami to doskonałe urozmaicenie jesienno-zimowego menu.



- 1 mała cebula, drobno posiekana
- 3 ząbki czosnku, rozdrobnione
- ¾ szklanki białego wytrawnego wina lub wody
- 1 tuzin małży, dobrze wyszorowanych
- 300 g ziemniaków, obranych i pokrojonych w drobną kostkę
- 2 szklanki wody
- 2 puszki pokrojonych pomidorów wraz z sokiem
- ½ łyżeczki oregano
- ½ łyżeczki soli
- 30 g przegrzebków morskich, przepołowionych poziomo

1. W głębokiej patelni lub naczyniu żaroodpornym wymieszaj cebulę, czosnek, wino i małże. Doprowadź je do wrzenia na umiarkowanym ogniu, przykryj i gotuj, od czasu do czasu potrząsając, aż wszystkie małże się otworzą. Zazwyczaj potrzeba około 5 do 10 minut. Zdejmij patelnię z ognia i wyrzuć wszystkie małże, które się nie otworzyły. Gdy mięso małży przestygnie, wyjmij je z muszli, grubo posiekaj i odłóż na bok. Wyrzuć muszle.
2. Dodaj ziemniaki i wodę na patelnię i doprowadź do wrzenia. Zmniejsz ogień, przykryj i gotuj, aż ziemniaki będą prawie miękkie, około 5 minut.
3. Dodaj pomidory wraz z sokiem, oregano i sól, a następnie doprowadź potrawę do wrzenia. Zmniejsz ogień, przykryj i gotuj przez 15 minut lub do miękkości ziemniaków.
4. Dodaj przegrzebki na patelnię, przykryj i gotuj przez 2 minuty lub do momentu, aż będą prawie ugotowane. Ponownie wrzucić mięso małży na patelnię i gotuj przez chwilę do momentu podgrzania, około minuty.

Otrzymujemy 4 porcje, każda zawiera 260 kalorii, 1 g tłuszczu ogółem (0 g nasyconych), 37 mg cholesterolu, 5 g błonnika pokarmowego, 32 g węglowodanów, 21 g białka, 475 mg sodu. ■

Źródło: Wellness Letter, we współpracy z University of California, Berkeley (USA)

Fot. The 2R Artificiality

eprasa.pl 1c343eb5af

Zdrowe trawienie



Maślan sodu SUPREME 1200 mg, inaczej sól sodowa kwasu masłowego, zaliczana jest do krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych (SCFA). Zawiera w swoim składzie kwas masłowy, który w organizmie człowieka jest substancją naturalnie wytwarzaną przez bakterie jelitowe w okrężnicy, stanowiąc podstawowy składnik odżywczy dla komórek nabłonka jelita grubego. Produkt przeznaczony jest dla osób dbających o układ pokarmowy i chcących wspomagać trawienie. Suplement jest odporny na działanie soków trawiennych i rozpuszcza się dopiero w miejscu docelowym, czyli jelitach. Produkt jest odpowiedni dla wegan i wegetarian.
Cena 62 zł za opakowanie 60 kapsułek
www.kenay.com.pl

Wsparcie żołądka

Pylopass® zawiera szczep bakterii *Lactobacillus reuteri*, który wykazuje największe działanie przeciw szczepowi *Helicobacter pylori*. Lactobacillus reuteri Pylopass® jest odporny na działanie kwasu solnego w żołądku. Produkt jest odpowiedni dla wegan i wegetarian.
Cena 108 zł za opakowanie 60 kapsułek
www.kenay.com.pl



Ochrona przed rodnikami



Witamina C liposomalna LipoCellTech™ zalecana jest osobom, prowadzącym intensywny i stresujący tryb życia. Suplement diety, korzystnie wpływa na odporność organizmu, szczególnie polecany w okresie jesienno-zimowym. Ponadto witamina C pomaga m.in. w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania naczyń krwionośnych, kości i chrząstek oraz skóry, wspomaga układ nerwowy oraz chroni przed stresem oksydacyjnym, a także zwiększa przyswajanie żelaza.
Cena 79 zł za opakowanie 60 kapsułki
www.kenay.com.pl

Wsparcie metabolizmu



Witamina B-Complex LipoCellTech™ w postaci sproszkowanych liposomalnych składników nowej generacji, charakteryzuje się wysoką wchłanialnością i czystością biologiczną. Nasze ciało nie może magazynować witamin z grupy B, dlatego zalecana jest ich stała suplementacja, która przyczynia się m.in. do prawidłowej pracy serca i zachowania funkcji poznawczych, a także utrzymania prawidłowego stanu czerwonych krwinek. Zmniejsza ponadto uczucie zmęczenia i znużenia. Produkt jest odpowiedni dla wegan i wegetarian.
Cena 104 zł za opakowanie 60 kapsułek
www.kenay.com.pl

eprasa.pl 1c343eb5af

Żelazo dla dzieci



BlueIron Kids to innowacyjny suplement żelaza w płynie, stworzony specjalnie dla dzieci. Dzięki unikalnej formule zawierającej mikroenkapsulowane żelazo, witaminy C i D oraz naturalne ekstrakty z fińskich borówek i gruszek, wspiera rozwój poznawczy, odporność i metabolizm energetyczny, jednocześnie będąc łagodnym dla delikatnych żołądków dzieci. Wspiera rozwój poznawczy – żelazo przyczynia się do prawidłowego rozwoju funkcji poznawczych u dzieci i wzmacnia odporność – witaminy C i D wspomagają prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. Jest smaczny!
Cena 79 zł za opakowanie 250 ml
www.blueiron.fi

Odbudowa bariery jelitowej



CEMMUNIX HERBAL® to mieszanka ziół przywracających równowagę w układzie pokarmowym. Zawiera składniki roślinne poprawiające wydzielanie soków trawiennych, regulujące perystaltykę i wzmacniające barierę jelitową. Regeneruje błonę śluzową układu pokarmowego i goi jelita. Działa przeciwzapalnie i przeciwutleniająco oraz przywraca równowagę w mikrobiomie jelit.
CEMMUNIX HERBAL® polecany jest szczególnie po antybiotykoterapii, w zapalnych (WZJG, choroba Crohna) i niezapalnych (IBS, SIBO, IMO) chorobach jelit oraz jako wsparcie w chorobach autoimmunologicznych i stanach zapalnych skóry.
Cena 89 zł za opakowanie 500 ml
www.drlas.pl

Pokonaj znużenie



BlueIron Drops to specjalistyczny suplement żelaza w płynie, stworzony z myślą o osobach poszukujących skutecznego i łagodnego dla żołądka wsparcia. Każda porcja dostarcza nie tylko żelaza, ale również witamin i minerałów, wspierających codzienne funkcjonowanie organizmu. Dlaczego warto wybrać BlueIron Drops? Redukuje zmęczenie i znużenie: dzięki zawartości żelaza i witamin z grupy B.
Cena 79 zł za opakowanie 50 ml
www.blueiron.fi

Wzmocnij organizm



BlueIron Capsules to innowacyjny suplement diety w formie kapsułek, łączący mikroenkapsulowane żelazo z witaminą C, witaminą B12 i kwasem foliowym. Dzięki zaawansowanej technologii mikroenkapsulacji, żelazo jest łatwo przyswajalne i łagodne dla żołądka, minimalizując ryzyko typowych skutków ubocznych, takich jak zaparcia czy nudności. Redukuje zmęczenie i znużenie – żelazo przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia. Wspomaga układ odpornościowy – witamina C wspiera prawidłowe funkcjonowanie odporności. Wspiera układ nerwowy – witamina B12 i kwas foliowy wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Łagodny dla żołądka – mikroenkapsulowane żelazo minimalizuje ryzyko podrażnień, które występuje przy stosowaniu normalnego żelaza.
Cena 79 zł za opakowanie 60 kapsułek
www.blueiron.fi

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

eprasa.pl 1c343eb5af

Wspomaga odchudzanie



Ekologiczny jęczmień powstaje z soku z młodych liści jęczmienia w procesie bioaktywnej dehydratacji, czyli delikatnego suszenia w niskiej temperaturze bez tlenu. Dzięki temu zachowuje wysokie stężenie witamin i minerałów takich jak żelazo, magnez, cynk i selen. Jest wyjątkowo bogaty w chlorofil, witaminę K i kwas foliowy, które wspierają produkcję krwi, serce, mięśnie, układ nerwowy i odporność.
Sproszkowany sok z młodego jęczmienia warto stosować przy zmęczeniu, odchudzaniu, problemach trawiennych oraz dla wsparcia detoksykacji. Zaleca się rozpuszczać go w chłodnej wodzie, soku lub dodawać do smoothie, jogurtu czy owsianki.
Cena 159,90 zł za opakowanie 300 g
www.mynarum.com, +48 22 602 23 52

Zdrowy start



Pramleko A2 Junior Premium to ekologiczne mleko liofilizowane stworzone z myślą o dzieciach w wieku 1–3 lat. Powstaje z mleka A2A2, które jest łagodniejsze dla brzuszka i łatwiej trawione. Zawiera naturalne ekstrakty roślinne – z amli, szpinaku, owsa i chrobotka reniferowego – będących źródłem witamin C, D i kwasu foliowego oraz beta-glukanu wspierającego odporność. Liofilizacja pozwala zachować pełnię wartości odżywczych i delikatny smak produktu. Wspomaga prawidłowy rozwój kości, układu nerwowego i odporność dziecka. To połączenie tradycji, natury i nowoczesnej technologii w trosce o zdrowy start najmłodszych.
Cena 99,99 zł za opakowanie 600 g
www.mynarum.com, +48 22 602 23 52

Zdrowy mózg = Oczyszczony mózg



Preparaty Marion to skuteczne, naturalne preparaty medycyny informacyjnej, stworzone przez czeskiego lekarza dra J. Jonasza. Służą do głębokiej detoksykacji mózgu, narządów i tkanek. Poniższa trójca zadba o dobrą pamięć, koncentrację i wewnętrzny spokój. Preparat Marion **VONDR** zadba o naszą tkankę glejową, w której mogą gromadzić się toksyny zaburzające sprawną pracę mózgu. Najczęściej gromadzą się w niej metale ciężkie – usunie je preparat **MET**. Jeśli przyjmowałeś lub przyjmujesz dużo leków, to ich szkodliwe pozostałości usunie preparat **PHARMEXIT.** Preparaty Marion aplikujemy rano i wieczorem, minimum 20 minut po piciu, jedzeniu, paleniu, lekach i suplementach po 5 sprayów pod język lub na wewnętrzną stronę przedramion po kolei. Opakowanie starcza na 2 miesiące kuracji.
Cena 84, 90 zł za opakowanie 50 ml (za każdy produkt osobno)
www.mariondystrybucja.pl

Zdrowy mózg zależy od jelit



Preparaty Marion to skuteczne, naturalne preparaty medycyny informacyjnej stworzone przez czeskiego lekarza dra J. Jonasza. Służą do głębokiej detoksykacji narządów i tkanek. Preparat Marion **ANTI ANTI B** jest podstawą każdej detoksykacji. Nie tylko odbudowuje florę bakteryjną jelit, która odpowiada za nasze zdrowie, sprawny mózg i dobre samopoczucie psychiczne, ale pracuje też z odpowiednim miejscem w mózgu, które tą funkcją zarządza. Preparat **Marion BREIN** – oczyszcza mózg i Nerw błędny, który błądząc po całym organizmie przenosi do mózgu szkodliwe toksyny różnego typu. **Preparat Marion META** usuwa z mózgu resztki szkodliwych metabolitów: cukier, gluten, alkohol, sole biogenne. Co więcej normalizuje poziom homocysteiny, której podwyższone stężenie wiąże się z ryzykiem chorób krążenia i autoimmunologicznych. Triada tych preparatów zadba o zdrowie jelit, mózgu i układu nerwowego, ale też układu krążenia. Aplikujemy je rano i wieczorem, minimum 20 minut po piciu, jedzeniu, paleniu, lekach i suplementach po 5 sprayów pod język lub na wewnętrzną stronę przedramion po kolei. Anti anti b – 2 x 1 kapsułka popita czystą wodą. Opakowanie starcza na 2 miesiące kuracji.
Cena 84,90 zł za opakowanie 50 ml (za każdy produkt osobno)
Cena 84,90 zł za opakowanie 60 kapsułek ANTI ANTI B
www.mariondystrybucja.pl

eprasa.pl 1c343eb5af

Wzmocnij odporność



Camelyn-M1 i Camelyn-M2 wytwarzany jest ze specjalnego rodzaju miodu pszczelego i zawiera wysoce aktywne biologicznie substancje pochodzenia pszczelego, w tym aldehydy, kwasy karboksylowe, fenole i ketony. Wykazuje działanie przeciwzapalne i immunomodulujące – wzmacnia odporność humoralną i komórkową. Stymuluje m.in. wydzielanie cytokin, których zadaniem jest regulowanie odpowiedzi immunologicznej i aktywności białych krwinek, zwiększa także stosunek limfocytów T-pomocniczych i T-cytotoksycznych oraz wzmacnia przeciwdrobnoustrojowe i przeciwnowotworowe działanie makrofagów. Peptydy miodu zawarte w Camelyn-M2 mogą również niszczyć bezpośrednio wirusy, grzyby i bakterie oraz wspierają organizm w rekonwalescencji.
Cena 229 zł za opakowanie Camelyn-M1 10 ampułek doustnych i do inhalacji
Cena 309 zł za opakowanie Camelyn-M2 30 kapsułek
www.camelyn.pl

Zdrowie i równowaga



HUMIO to alkaliczna woda z naturalnymi kwasami humusowymi, bogatymi w organiczne składniki odżywcze. Od tysięcy lat znane w ajurwedzie, wspierają zdrowie i równowagę organizmu. HUMIO dostarcza minerały, przeciwutleniacze i elektrolity, poprawiając samopoczucie oraz utrzymując prawidłowe pH ciała. Unikalne właściwości substancji humusowych przywracają energię, oczyszczają z toksyn i wzmacniają odporność. Działają antyoksydacyjnie, regulują poziom elektrolitów i wspomagają wchłanianie cennych składników odżywczych. HUMIO to naturalna woda bez sztucznych dodatków – źródło codziennej równowagi i witalności.
Cena 85 zł za zgrzewkę wody w szklanej butelce (12x500ml)
Cena 60 zł za zgrzewkę wody w plastikowej butelce (12x500ml)
https://wodahumio.pl/

Nowoczesna terapia wodorowa



Nowy Inhalator Wodoru HIM-22 to nowoczesne urządzenie do wodoroterapii, które umożliwia inhalację czystym wodorem lub mieszanką wodoru i tlenu. Zapewnia wydajność 150 ml wodoru i 75 ml tlenu na minutę! W zestawie z inhalatorem znajduje się pręt do produkcji wody wodorowej, a także okulary wodorowe, które zapewnią wszechstronność użytkowania. Dzięki zaawansowanej technologii SPE/PEM, HIM-22 wspiera regenerację i detoksykację organizmu. Jego niewielki rozmiar i niska waga czynią urządzenie idealnym do użytku domowego i w podróży.
Cena 2499 zł za sztukę
www.inhalatorywodoru.pl/inhalator-wodoru-him-22-zloty-p-2.html

Wsparcie odporności, tarczycy i skóry



Bio-Selen+Cynk zawiera 100 mikrogramów selenu w postaci SelenoPrecise® – opatentowanych, organicznych i biodostępnych drożdży selenowych firmy Pharma Nord. Prawie 89% zawartości selenu w tabletkach wchłania się do organizmu, co udowodniono w badaniach. Zarówno selen jak i cynk wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego, a cała gama składników odżywczych takich jak selen, cynk, witamina C i witamina E pomaga chronić komórki organizmu przed tzw. stresem oksydacyjnym. Wystarczy jedna tabletka dziennie podczas posiłku. Produkt został opracowany i wyprodukowany zgodnie z duńską kontrolą farmaceutyczną w Danii przez Pharma Nord.
Cena 158,30 zł za opakowanie 120 tabletek
e-sklep: ***www.pharmanord.pl***

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

eprasa.pl 1c343eb5af

Zapanuj nad stresem



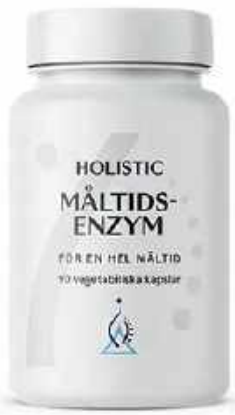
ERGYMAG – 100 mg czystego magnezu w 1 kapsułce! Ergymag to nowoczesny suplement diety łączący cztery łatwo przyswajalne sole magnezu, sześć witamin z grupy B i cynk. Dzięki różnym związkom magnezu, które wspierają zarówno mięśnie, jak i układ nerwowy, organizm otrzymuje kompleksowe wsparcie tam, gdzie najbardziej tego potrzebuje. Witamina B6 dodatkowo ułatwia wchłanianie magnezu, który przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego oraz równowagi elektrolitowej. To idealne rozwiązanie dla osób aktywnych, zestresowanych i narażonych na codzienny wysiłek. Suplement diety, nie zastępuje zbilansowanej diety oraz zdrowego trybu życia.
Cena 89 zł za opakowanie 90 kapsułek, rabat z kodem ADVL10
www.nutergia.pl

Wzmocnij organizm



Czarny Czosnek JULEKO zawiera obrane z łusek, czyste i gotowe do spożycia ząbki czarnego czosnku. Są one otrzymane w wyniku starzenia czosnku ekologicznego. Ząbki można spożywać w formie wybornej przekąski, po rozdrobnieniu jest znakomitym dodatkiem do dań. Dzięki procesowi fermentacji, czarny czosnek staje się jeszcze zdrowszy, a przy tym łagodniejszy niż biały czosnek, jest miękki, lekko słodkawy i pozbawiony intensywnego zapachu. Czarny czosnek wspomaga pracę mózgu, korzystnie wpływa na krążenie, układ pokarmowy i moczowy, działa antyseptycznie, zwiększa odporność, dodaje sił i działa antyoksydacyjnie.
Cena 89 zł za opakowanie 200 g
www.czarny-czosnek.pl

Szwedzkie wsparcie trawienia



Holistic Måltidsenzym – szwedzka precyzja i szacunek do natury połączyły się w innowacyjnym produkcie wspierającym trawienie, a prawidłowe trawienie wspiera naturalną odporność organizmu. Opracowany w oparciu o skandynawskie standardy jakości, zawiera starannie dobrane enzymy trawienne, które wspomagają rozkład białek, tłuszczów, błonnika i węglowodanów, wspierając tym samym lepsze wchłanianie składników odżywczych. Enzymy, pozyskane z mikroskopijnych grzybów, są aktywne w całym przewodzie pokarmowym (pH 3,0–9,0), dzięki czemu działają skutecznie już od żołądka po jelita. Regularne stosowanie Holistic Måltidsenzym pomaga utrzymać prawidłowe trawienie, odciąża organizm i wzmacnia jego naturalną odporność – w duchu szwedzkiej harmonii i równowagi.
Cena 138 zł za opakowanie 90 kapsułek
www.holistic-polska.pl, Ekspertlinia Holistic: 572 312 127

Zdrowie jamy ustnej



ProBoneBiotik to zaawansowany technologicznie, unikalny na skalę światową suplement probiotyczny o smaku miętowym, zapewniający świeży oddech. Każda pękająca kuleczka, która rozpuszcza się i wchłania w jamie ustnej, dostarcza ukierunkowane mikroorganizmy regeneracyjne, działa przeciwzapalnie, stanowi dodatkową podstawową dawkę witaminy D3 + K2 i jest odpowiednia zarówno dla dorosłych, jak i dla dzieci. ProBoneBiotic wspomaga m.in. gojenie ran, zmniejsza stany zapalne dziąseł i płytkę nazębną, chroni przed próchnicą oraz zapobiega nieświeżemu oddechowi.
Cena 200 zł za opakowanie 60 kulek
https://www.holisticsmile.pl/probonebiotik

eprasa.pl 1c343eb5af

Postaw na hirudoterapię



„W kontekście medycyny holistycznej hirudoterapia i larwoterapia jest postrzegana jako sprawdzona metoda zapewniająca kompleksowe i skuteczne działanie. Zapraszamy do zapoznania się z publikacją „Encyklopedia Medycyny Holistycznej, HIRUDOTERAPIA miejsca przystawiania pijawek zarys larwoterapii". W książce znajdziecie interesujące informacje o historii leczenia pijawkami, enzymach leczniczych, zawartych w ślinie pijawki, jak i wiedzę, gdzie można je stawiać oraz miedzy innymi ciekawostki, w jaki sposób w XIX w. pijawki przewidywały burze.
Cena 300 zł. Album A4 w twardej oprawie. 208 stron.
https://www.pijawki.org/shop

Lśniące i miękkie włosy



LUXLISS nabłyszczające serum do pielęgnacji włosów dodaje blasku, jednocześnie kontroluje puszenie. Zapewnia nawilżenie i wygładzenie suchym włosom. Pomaga chronić przed uszkodzeniami termicznymi. Pozostawia włosy miękkie, lśniące i podatne na układanie. Marka LUXLISS oferuje szeroką gamę produktów, które zapewniają kompleksową pielęgnację włosów – od oczyszczania i odżywiania, po stylizację. Każdy produkt oparty jest na bezpiecznej formule i spełnia najwyższe standardy jakości, gwarantując wyjątkowe doświadczenie pielęgnacyjne.
Cena 54,99 zł za opakowanie 55 ml
https://www.hebe.pl/luxliss/

Profesjonalna pielęgnacja włosów



Marka **Beaver Professional** od lat stawia sobie ambitny cel – stać się liderem w globalnej branży fryzjerskiej. To nie tylko producent wysokiej jakości kosmetyków do włosów, ale prawdziwy innowator, który inspiruje stylistów i klientów do bardziej świadomej pielęgnacji.
Beaver Beauty Herbal Series Nabłyszczający szampon z olejem z maruli delikatnie oczyszcza, dodając włosom lekkości i połysku. Olej z maruli wzmacnia strukturę pasm i chroni je przed utratą wilgoci, przywracając im zdrowy wygląd i naturalne „glow". **Beaver Beauty Herbal Series Odżywka do włosów suchych i normalnych z olejem z maruli** to bogata w naturalne ekstrakty i witaminy, intensywnie nawilża i odbudowuje włosy, pozostawiając je miękkie, gładkie i pełne życia.
Cena 69,99 zł za opakowanie 350 ml odżywki
Cena 69,99 zł za opakowanie 350 ml szamponu
https://www.hebe.pl/marki-beaver/

Wsparcie dla kobiet w ciąży



BlueIron Pregnancy to innowacyjny suplement, stworzony z myślą o kobietach w ciąży i karmiących piersią. Zawiera żelazo, witaminę C, witaminę B12, kwas foliowy oraz dzikie fińskie borówki, które nadają mu wyjątkowy smak i wspierają organizm dzięki naturalnym antyoksydantom. Redukuje zmęczenie i wspiera podział komórek
Dzięki zwiększonej dawce żelaza preparat skutecznie wspiera walkę z uczuciem zmęczenia i znużenia, tak częstym w czasie ciąży.
Cena 79 zł za opakowanie 250 ml
www.blueiron.fi

eprasa.pl 1c343eb5af

Redakcja

HOLISTIC HEALTH

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

Asystentka wydawcy
Anna Cember
anna.cember@avt.pl

Konsultant
Dr n. med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy
Julia Cember-Ogorzałek
Katarzyna Tatarkiewicz
Karolina Siemek
Agnieszka Podolecka
Anna Jarosz

Biuro marketingu i reklamy
Dyrektor Iwona Fijewska
iwona.fijewska@avt.pl, tel. 22 257 84 93
Katarzyna Minda
katarzyna.minda@avt.pl, tel. 607 640 525
Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl, tel. 508 340 620
Włodzimierz Łacisz
wlodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 691 454 616
Paulina Muniak
paulina.muniak@avt.pl, tel. 513 637 603

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

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

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

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

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

Wydawnictwo AVT
należy do Izby Wydawców Prasy

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

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

W następnym numerze

Holistic Health styczeń/luty 2026



DOSSIER

ZADBAJ O TARCZYCĘ, NATURALNIE

Tarczyca – jeden z najważniejszych gruczołów dokrewnych, wydzielających hormony. Kształtem przypomina motyla, dlatego właśnie ten owad stał się symbolem problemów z tym gruczołem. Tarczyca zaczyna kształtować się już u 3-tygodniowego płodu, a pracę zaczyna w 12. tygodniu ciąży. To od niej zależy m.in. tempo metabolizmu i termoregulacja. Ponadto tarczyca wpływa na nasz rozwój i dojrzewanie, reguluje funkcje praktycznie wszystkich tkanek i narządów, kształtuje odporność i odpowiada także za nasze samopoczucie psychiczne. Tymczasem nawet co czwarty Polak i Polka mają problemy z tarczycą, czy to w postaci niedoczynności (wraz z chorobą Hashimoto), czy też nadczynności tego gruczołu. Co gorsza, większość pozostaje niezdiagnozowana, latami nie mogąc zrozumieć, skąd wzięły się u nich zaburzenia snu, rozdrażnienie, stany depresyjne, nadwaga czy też niedowaga. Właśnie im oraz osobom, które już wiedzą, że ich tarczyca potrzebuje wsparcia, polecamy *Dossier* w nadchodzącym numerze styczeń-luty 2026. Przedstawimy w nim znane objawy zaburzeń pracy tego gruczołu i te nietypowe oraz podpowiemy, co jeść i jakie zmiany w życiu wprowadzić, żeby wspomóc pracę tarczycy. Warto o nich pamiętać, bowiem tarczyca jest nie do zastąpienia.

ZDROWIE ZACZYNA SIĘ W JAMIE USTNEJ

Gdy myślimy o tym, jakie organy czy części naszego ciała są najważniejsze dla zachowania zdrowia, najczęściej przychodzi nam na myśl serce – wszak pompuje życiodajną krew, wątroba – bo nie tylko pomaga nam trawić, ale także reguluje metabolizm, czy mózg – głównodowodzący naszym organizmem. Mało kto wśród tych pewniaków wymieniłby jamę ustną, a to właśnie ona ma kluczowe znaczenie dla naszego zdrowia i pełni szereg funkcji, od pobierania pokarmu, wchłaniania substancji odżywczych i leków, przez zachowanie równowagi mikrobiologicznej i kontrolę funkcji układu oddechowego, aż po regulowanie samopoczucia psychicznego. Przyjrzymy się zatem jamie ustnej, niedocenianej, a jakże ważnej dla naszego zdrowia.



TEMAT NUMERU

eprasa.pl 1c343eb5af

AKADEMIA ZDROWIA
INSTYTUT MEDYCYNY
HOLISTYCZNEJ





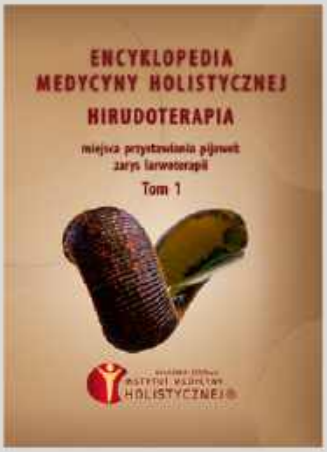
AKADEMIA ZDROWIA INSTYTUT MEDYCYNY HOLISTYCZNEJ

Hirudoterapia, czyli przystawianie pijawek, to jedna z najstarszych metod leczniczych, znana już od starożytności. Tym, co sprawia, że działa, jest ślina pijawek, która zawiera substancje przeciwkrzepliwe i rozkładające istniejące już skrzepliny, zapobiegające adhezji płytek krwi do kolagenu, hamujące stany zapalne, stymulujące wzrost komórek, normalizujące ciśnienie krwi, spowalniające procesy starzenia, regulujące poziom glukozy we krwi, przeciwbakteryjne, poprawiające samopoczucie psychiczne i wiele innych.

Hirudoterapia wspomaga terapię wielu chorób, w tym:

- nadciśnienia tętniczego,
- chorób ginekologicznych,
- chorób zwyrodnieniowych stawów,
- żylaków i zakrzepicy,
- krwiaków,
- miażdżycy,
- stanów zapalnych,
- urazów i kontuzji,
- chorób neurodegeneracyjnych,
- chorób prostaty,
- bólu,
- endometriozy,
- nerwicy i depresji.





Akademia Zdrowia Instytut Medycyny Holistycznej oferuje:

- Terapię pijawkami, wykonywaną przed doświadczonych terapeutów.
- Profesjonalne kursy hirudoterapii dla osób prywatnych, które chcą samodzielnie stosować terapię pijawkami oraz dla osób z wykształceniem medycznym.
- Sprzedaż pijawek dla hirudoterapeutów.

Akademia Zdrowia Instytut Medycyny Holistycznej
ul. Polna 18/5, 91-328 Łódź | www.pijawki.org | e-mail:pijawki.org@gmail.com | tel. 791 842 977, 530 084 915

eprasa.pl 1c343eb5af

Narum
since 1954

Równowaga w jamie ustnej

Podstawą pięknego uśmiechu

Jama ustna to początek układu pokarmowego – miejsce, w którym naturalnie występują mikroorganizmy dbające o równowagę i zdrowie. Kiedy dochodzi do zaburzenia tej homeostazy, mogą pojawić się różne stany zapalne.

Dental Biotic Sachets wspiera naturalną mikrobiotę jamy ustnej, dostarczając silnych szczepów pożytecznych bakterii, które pomagają utrzymać prawidłową równowagę mikrobiomu.



Zawarte w preparacie metabolity i bakteria *Lactobacillus acidophilus* szczep Er-2 317/402 Narine oraz metabolity bakterii *Lactobacterium mazuni* szczep Karine 2 zostały wzbogacone o ekstrakt z mięty pieprzowej.

Mięta pieprzowa łagodzi podrażnienia jamy ustnej i gardła, działa antybakteryjnie, kojąco i odświeżająco, a jej olejki eteryczne wspierają prawidłowe funkcjonowanie dróg oddechowych.

Narum
since 1954

Zadzwoń: +48 22 602 23 52
Napisz: shop@mynarum.com
Wejdź: www.mynarum.com

- Narum
- Michał - Narine
- narum_polska
- narum.polska
- Narine Academy
- Korzystajmy z mądrości natury - Michał Toczyłowski

mynarum.com

eprasa.pl 1c343eb5af