PORADY LEKARZY PRAKTYKUJĄCYCH MEDYCYNĘ HOLISTYCZNĄ

HOLISTIC HEALTH

NR 6/2021 LISTOPAD-GRUDZIEŃ

NOWE TRENDY ZDROWOTNE

Co faktycznie nas wzmacnia i wydłuża nasze życie?

superDODATEK

ŻYWNOŚĆ LECZNICZA

- *bataty kontra cukrzyca*
- *owoce prerii dla serca*
- *kapusta, która chroni mózg*
- *oleokantal na demencję*
- *sekrety diety nordyckiej*

TOP NEWS

Od kapsaicyny do leczenia bólu

ROZMOWA Z TERAPEUTKĄ

Przeczytaj, zanim ukarzesz lub nagrodzisz swoje dziecko

WYKŁADY DOKTOR MYHILL

O sztuce łączenia objawów z prawdziwym źródłem choroby

NIEBANALNE PREZENTY

dla całej rodziny

PORADY ŚWIATOWYCH EKSPERTÓW: jak uniknąć nawrotu kamicy nerkowej • nitkować zęby czy nie szkodniki pogarszające pamięć • roślinni pogromcy stresu • leczenie depresji i zaburzeń poznawczych zamiast operacji udrażniania tętnic • implanty piersi a mammografia • włókniaki miękkie – jak się ich pozbyć?

LISTOPAD-GRUDZIEŃ | 6/2021
13,90 zł w tym VAT 8%
INDEKS: 41204X
ISSN: 2451-2907
06
9 772451 290217

eprasa.pl 1f7cca2661

Przyjemność i zdrowie

Chi-Cafe®

ReiChi



Chi Cafe i ReiChi Cafe

zdrowe kawy, które nie zakwaszają!

Chi *(czyt. „czi") w Chinach oznacza energię życia. Dlatego kawy* **Chi-Cafe** *i* **ReiChi Cafe** *pobudzają do życia przyjemnie i na długo. Smakują doskonale, sprzyjają witalności, służą koncentracji, korzystnie wpływają na serce, układ nerwowy i kostny. Są łagodne dla żołądka i nie powodują uderzeń gorąca ani zmiany akcji serca.*

Zwykła kawa zakwasza i prowadzi do utraty wapnia i magnezu. **Chi-Cafe** *wręcz odwrotnie – jest źródłem* **wapnia i magnezu!**

Kawy **Chi-Cafe** *są bogate w naturalny rozpuszczalny* **błonnik** *z włókna akacji. Jest on ważny dla zdrowia jelit, dobrego trawienia oraz regularnego wypróżniania. Filiżanka* **Chi-Cafe** *zawiera 10% zalecanej dziennej porcji błonnika.*

Kawy **Chi-Cafe** *i* **ReiChi Cafe** *zawierają także witalne ekstrakty z guarany, żeń-szenia, grzybka reishi i polifenole z granatu.*

Chi-Cafe proactive *– błonnik, kawy arabica i robusta, ekstrakt z guarany, polifenole z granatu oraz orientalne przyprawy, które nadają ciekawy, lekko korzenny smak. Pobudza mocniej.*

Chi-Cafe balans *– świetne połączenie kawy palonej i zielonej, guarany, granatu i żeń-szenia z wytrawnym kakao. Bogata w błonnik, magnez i wapń.*

Chi-Cafe classic / bio *– smak kawy klasycznej. Z błonnikiem, arabiką i robustą, guaraną, grzybkiem reishi i żeń-szeniem.* ***Bio*** *z upraw ekologicznych.*

Chi-Cafe free *– bezkofeinowa. Przyjemne połączenie kawy czarnej i zielonej, grzybka reishi i kremowego mleka kokosowego. Dodatkowo zawiera witaminę B_{12} i magnez dla energii.*

ReiChi Cafe *– doskonałe połączenie delikatnej goryczki reishi, kawy espresso, guarany i żeń-szenia z kremową łagodnością mleka kokosowego. Zawiera witaminę B_{12} i magnez.*



Flavochino *– wytrawne kakao o głębokim smaku czekoladowym. Bogate w bioaktywne flawonole, magnez i potas. Doskonałe do napojów i wypieków. Słodzone ksylitolem.*

Więcej na www.ChiCafe.pl

BIO-ORGANICZNA I NATURALNA KOLORYZACJA I PIELĘGNACJA WŁOSÓW

— MADE IN ITALY —



VEGETAL COLOR

ZESTAW NAPRAWCZY DO WŁOSÓW SZAMPON I ODŻYWKA BIO ORGANIC MORINGA

- 100% roślinna koloryzacja & pielęgnacja
- wysokiej jakości rośliny koloryzujące i ekstrakty ajurwedyjskie
- zmikronizowany proszek w postaci pudru
- łatwe mieszanie i aplikacja
- 8 gotowych do użycia odcieni
- przyjazny dla vegan i środowiska



NATURALNA I TRWAŁA FARBA DO WŁOSÓW W ŻELU

- 8 organicznych ekstraktów roślinnych
- testowana dermatologicznie na skórze wrażliwej
- 100% pokrycia siwych włosów
- bez amoniaku, rezorcyny, parabenów, alkoholu, niklu, glutenu i zapachu
- odpowiednia dla Vegan



ZDROWE I PIĘKNE WŁOSY

WWW.HERBATINT.PL

@herbatintpolska

eprasa.pl 1f7cca2661

PORADY I OPINIE EKSPERTÓW

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



MARC E. AGRONIN, lekarz, wiceprezes działu badań nad zdrowiem psychicznym i badań klinicznych w Miami Jewish Health (USA); Dr Agronin jest psychiatrą i psychogeriatrą, adiunktem Wydziału Psychiatrii i Neurologii na University of Miami Miller School of Medicine (USA) oraz autorem błyskotliwej książki, opowiadającej o różnych obliczach starzenia się, zatytułowanej „How We Age: A Doctor's Journey into the Heart of Growing Old"; www.marcagronin.com



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



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



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



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



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



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



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



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



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

eprasa.pl 1f7cca2661

Magazyn HOLISTIC HEALTH popularyzuje wiedzę o osiągnięciach lekarzy i naukowców w dziedzinie **medycyny holistycznej**, łączącej dorobek **medycyny konwencjonalnej** (nazywanej często naukową) **i medycyny alternatywnej**, odwołującej się do terapii tradycyjnych.

Artykuły w HOLISTIC HEALTH są opracowywane na podstawie publikacji w uznanych biuletynach naukowych lub prezentują bezpośrednio wiedzę ekspertów. Porady lekarzy holistycznych składają się na rubryki **Komunikaty lekarzy holistycznych** i **Z praktyki lekarzy holistycznych**. Rubryki **Temat numeru** i **Raport** są oparte na redakcyjnym przeglądzie publikacji w periodykach naukowych i specjalistycznych, a prezentowana w nich wiedza jest dokumentowana bibliografią źródłową. Rubryka **Webinarium** ma charakter specyficznej prezentacji tematów kontrowersyjnych, stanowiącej zbiór argumentów ZA i PRZECIW, bez rozstrzygania o słuszności poszczególnych tez i opinii. Rubryka **Żyj holistycznie** doradza, jak żyć, by zdrowie służyło nam jak najdłużej.

W artykułach licencyjnych bezcennych porad udzielają wybitni amerykańscy eksperci, renomowani specjaliści ze wszystkich dziedzin medycyny, których cechuje holistyczne podejście do problemów zdrowotnych i niezależność – nie są powiązani ze zleceniodawcami badań.

Drogi Czytelniku!

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

Depresja



Fot. depositphotos.com

Piszę ten tekst w Zaduszki. Oddawanie czci zmarłym w tym dniu jest głęboko zakorzenione w naszej kulturze, wywodzi się jeszcze z czasów pogańskich. To dzień refleksji nad śmiercią. W tym roku „dopadły mnie" dwie niewesołe myśli. Pierwszą jest zaskoczenie, jak łatwo wszyscy pogodziliśmy się ze stratami powodowanymi przez pandemię. Na COVID-19 zmarło na świecie ponad 5 milionów osób i to ciągle jeszcze nie koniec tej pandemii. To liczba przerażająca. Tyle ofiar mogłaby przynieść wojna światowa, w której zrzucono by kilkadziesiąt bomb atomowych. Taka wojna to byłby kataklizm. A my żyjemy normalnie, kłócimy się o byle głupstwa, jakby nic się nie stało. Nawet śmierć najbliższych członków rodziny nie wstrząsnęła wieloma z nas choćby w takim stopniu, aby się zaszczepić. Czyżbyśmy tak lekko traktowali życie ludzkie czy może tak łatwo godzimy się ze śmiercią innych, bo doświadczenie życiowe uczy nas, że zawsze umierają inni, a nas to nie dotyczy? Nie rozumiem tej logiki.

Druga refleksja zaduszkowa dotyczy, jakże bolesnych dla wielu rodzin, samobójczych śmierci ludzi młodych, pokonanych przez chorobę cywilizacyjną, jaką stała się depresja. W Polsce na depresję cierpi ok. 1,5 miliona osób. Wiele z nich targnie się na swoje życie. W ten sposób co roku umiera w Polsce więcej osób, niż ginie w wypadkach drogowych. A przecież depresję się leczy. Nie jest to łatwe, ale medycyna coraz lepiej sobie radzi z tą chorobą. Problemem jest duża różnorodność typów depresji i rodzajów terapii. Nawet w terapiach farmakologicznych stosuje się kilkanaście rodzajów leków. Jednym z nich jest ketamina. Ku pokrzepieniu serc chciałbym przytoczyć przykład skutecznego leczenia ketaminą, opisany w „New York Timesie" (NYT, June 1, 2021). Oto w skrócie ta historia, opowiedziana przez jej bohatera.

„Już w dzieciństwie owładnął mną ciągły stan przygnębienia. W wieku kilkunastu lat budziłem się co rano z uczuciem smutku i często szlochałem. Byłem kiedyś bardzo dobrym uczniem, ale z czasem nauka szła mi coraz gorzej i w wieku 16 lat musiałem przerwać edukację szkolną. Pięć lat temu, gdy w wieku 26 lat przeszedłem bez powodzenia wszystkie możliwe kuracje antydepresyjne, dowiedziałem się o terapii ketaminą. Ketamina jest potocznie kojarzona z narkotykiem imprezowym, ale była pierwotnie opracowana jako środek znieczulający do stosowania w anestezjologii. Klinika, w której poddałem się terapii ketaminą, opracowała plan sześciu wlewów dożylnych w ciągu dwóch tygodni, po czym raz na kilka miesięcy jeden wlew przypominający. Po pierwszych trzech wlewach pojawiło się zwątpienie w skuteczność tej terapii, gdyż nie następowała poprawa mojego nastroju. Jednak zdecydowaliśmy się na kontynuację terapii, bo nie miałem już żadnych innych wariantów leczenia; wszystkie były próbowane i okazały się bezskuteczne. Na szczęście po czwartym wlewie nastąpił przełom. Poczułem się jak nowo narodzony, umysł się rozjaśnił, świat pokazał się w optymistycznych barwach. Po zakończeniu dwutygodniowej terapii moja wydajność wystrzeliła w górę. Zmieniłem wystrój swojego mieszkania, skutecznie aplikowałem do dwóch miejsc pracy, rozpocząłem sesje medytacyjne i naukę języka obcego.

Minęło 5 lat, ukończyłem szkołę i wiem teraz, co znaczy być zadowolonym z życia".

Autor zaznacza, że nie jest to terapia tania. Jeden wlew kosztuje 500 USD. Tak jest w USA. Z Internetu można się dowiedzieć, że czeska klinika, jako pierwsza w Europie, oferuje leczenie depresji ketaminą.

Wydawca

eprasa.pl 1f7cca2661





52

Spis treści

TEMATY Z OKŁADKI

Nowe trendy zdrowotne ▶ 22
Od kapsaicyny do leczenia bólu ▶ 10
Przeczytaj, zanim ukarzesz lub nagrodzisz swoje dziecko ▶ 76
Niebanalne prezenty dla całej rodziny ▶ 52
Wykłady doktor Myhill ▶ 102

superDodatek

Bataty kontra cukrzyca ▶ 84
Owoce prerii dla serca ▶ 86
Kapusta, która chroni mózg ▶ 100
Oleokantal na demencję ▶ 97
Sekrety diety nordyckiej ▶ 98

PORADY ŚWIATOWYCH EKSPERTÓW:

jak uniknąć nawrotu kamicy nerkowej **(64)** nitkować zęby czy nie **(70)** szkodniki pogarszające pamięć **(63)** roślinni pogromcy stresu **(67)** leczenie depresji i zaburzeń poznawczych **(64)** zamiast operacji udrażniania tętnic **(70)** implanty piersi a mammografia **(71)** włókniaki miękkie – jak się ich pozbyć? **(71)**

DRODZY CZYTELNICY!

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

WARUNKI PRENUMERATY – str. 130
PRENUMERATA W OFERCIE SPECJALNEJ – str. 69

TEMAT NUMERU

22 **Prozdrowotne trendy 2022**
Pandemia odmieniła nasze życie i spowodowała, że dbanie o zdrowie stało się koniecznością. Według socjologów dało to początek kilku prozdrowotnym trendom...

TOP NEWS

10 **Receptory na miarę Nobla**
Odkrycie receptorów temperatury i dotyku stwarza nowe możliwości w poszukiwaniu metod leczenia bólu

EKSTRAKT Z BADAŃ

12 **Niezwykłe aromaty**
Jak wpływają na nasz organizm olejki z roślin przyprawowych?

WEBINARIUM

16 **Co by tu zjeść... I jakie suplementy przyjmować?**
Niektóre produkty spożywcze słusznie uchodzą za bezcenne dla zdrowia, inne są... przereklamowane. Czy wiesz, co jesz?

Z PRAKTYKI LEKARZY HOLISTYCZNYCH

30 **Wielki powrót energii**
Wybitna przedstawicielka medycyny ekologicznej, dr Sarah Myhill, prezentuje nietypowe terapie, które zakończyły się sukcesem (patrz również: Wykłady doktor Myhill)

RAPORT

52 **Niebanalny, przydatny, zdrowy**
Jakie prezenty ucieszą naszych bliskich? Oto kilka rewelacyjnych propozycji

KU POKRZEPIENIU SERC

72 **Staram się myśleć pozytywnie**
Kamila jest optymistką i zarazem realistką. Nie pozwoliła, by choroba zawładnęła jej życiem

MIND

76 **Jak stworzyć szczęśliwą rodzinę bez kar i nagród?**
Rozmowa z terapeutką i hipnoterapeutką Małgorzatą Filipiak

Fot. Couleur Fot. monicore Fot.MirelaSchenk

eprasa.pl 1f7cca2661



WYKŁADY DR MYHILL 102

Doktor Sarah Myhill jest brytyjską lekarką praktykującą medycynę integracyjną i uznaną w świecie ekspertką w zakresie leczenia zespołu chronicznego zmęczenia. Wykłady, które publikujemy na naszych łamach, powstały na podstawie książki „Ecological Medicine", którą napisała we współpracy z Craigiem Robinsonem. Jeśli chcesz mieć realny wpływ na swoje zdrowie, te wykłady są dla ciebie!

WYKŁAD 2 Mechanizmy

Jakie mechanizmy przyczyniają się do rozwoju chorób i jak je rozpoznawać? Na co zwrócić szczególną uwagę w wynikach badań?

Postawienie diagnozy poprzedza detektywistyczna praca (102)

Mechanizmy zmęczenia: poziom paliwa w baku (106)

Mechanizmy zmęczenia: napęd i dostawa paliwa (113)

Załącznik 1. Groundhog Basic (117)

Załącznik 2. Powszechnie wykonywane badania krwi i ich znaczenie (119)

SUPLEMENT Żywność lecznicza 81

Bataty są zdrowsze niż ziemniaki? (84)

Owoce prerii – nie przegap ich (86)

Muffiny z wegetariańską kiełbaską (88)

Cała prawda o jogurcie (89)

Złoty nektar – oliwa (91)

Mój trójziołowy przybornik (93)

Sardynka to ryba jadalna (94)

Mała ryba, duży zysk (96)

Oliwa naturalnie z oliwek (97)

Dieta wikinga (98)

Kapusta galicyjska i kimchi (100)

Kalafior – warzywo wszech czasów (101)







PORADY I OPINIE EKSPERTÓW 63

To wcale nie musi być alzheimer (63)
Co trzeba uwzględnić, układając listę szkodników pogarszających pamięć

Kamienie nerkowe... nigdy więcej! (64)
Możesz uniknąć zarówno nawrotu choroby, jak i jej pierwszego ataku

Zwalcz stres naturalnie (67)
Te cztery zioła są bardzo skuteczne i bezpieczne w stosowaniu



DOSSIER Na dobry sen 32

Środki niemedyczne pomagające odzyskać dobry sen (34)

Wieczorny rytuał relaksacyjny (36)

Niezgrany duet: sen i stres. Naturopatyczne podejście do dziecka (40)

Spać jak niemowlę... dzięki sofrologii (42)

Oddychanie, tchnienie i sen (45)

Sen a refleksologia (46)

Ukryte przyczyny bezsenności i... kinezjologia (48)

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

eprasa.pl 1f7cca2661

Listy do redakcji



Roczną prenumeratę „Holistic Health" otrzymuje autorka listu „Świat marzeń kontra rzeczywistość"

Drodzy Czytelnicy!

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

Świat marzeń kontra rzeczywistość

Kiedy 12 lat temu kupowałam bilet do kina na długo wyczekiwanego „Avatara", nie zdawałam sobie sprawy, że staję się świadkiem wielkiej zmiany nie tylko w kinematografii, ale także w ludzkiej psychice. Już kilka tygodni po premierze w mediach pojawiły się doniesienia o depresji i samobójstwach wśród widzów. Ich powodem było rozczarowanie, że wykreowany w filmie świat nie istnieje, i to, że w porównaniu z bajkowym wręcz wyobrażeniem planety Pandora nasz świat wydaje się szary i nudny. Dziwne, prawda? Jak dorośli ludzie, świadomi, że oglądają przecież fikcję – atrakcyjną, to prawda, ale jednak fikcję – mogli aż tak mocno zareagować na ten film? Psychologowie, którzy zajmowali się widzami z tym problemem, stwierdzili, że choć zdarzały się wcześniej przypadki zbytniego „zakochania się" w jakimś dziele filmowym, pierwszy raz musieli zmierzyć się z masową histerią.

Za jedną z głównych przyczyn tego zjawiska uznano fakt, iż coraz gorzej radzimy sobie z trudną rzeczywistością i nasz mózg szuka drogi ucieczki – a odnajdując ją w filmie, zatraca się w nim. Psychologowie zaczęli nawet nazywać tego typu zachowania syndromem awatara.

Od premiery „Avatara" powstało wiele dzieł, zrealizowanych z zastosowaniem najnowszych technik wizualizacji, po których ludzie wykazywali mniejsze lub większe zaburzenia psychiczne bądź zaczynali odczuwać lęki. Na przykład film „2012", opowiadający o przewidywanym przez Azteków końcu świata, także wysłał wielu widzów na fotel psychoanalityka. Sugestywność obrazu sprawiła bowiem, że ludzie uwierzyli w apokalipsę, którą widzieli na ekranie. Niedawno przeczytałam artykuł, w którym opisano psychiczne skutki jednego z najnowszych koreańskich seriali, „Squid game". Wiele mediów zaczęło bić na alarm, bo oto znów, na skalę światową, mamy do czynienia z syndromem awatara. Obejrzałam ten serial – jest to dzieło okrutne, pełne przemocy i śmierci, ukazujące ciemne strony naszej psychiki i siłę pieniądza oraz desperację ludzi biednych, pragnących odmienić swój los. Także w tym przypadku dorosłym widzom pomyliła się fikcja z rzeczywistością. Zaczęli wpłacać pieniądze na podane w filmie konto bohatera, a nawet dzwonili na widoczne na ekranie numery telefonów, pragnąc wziąć udział w ekranowej grze. Ale to jeszcze nic! Okazuje się, że serial, choć ma oznaczenie PEGI 16+, jest niezwykle popularny wśród dzieci w wieku szkolnym. Odtwarzając w zabawie sceny z filmu, dopuszczają się one, ku przerażeniu psychologów, okrucieństw, gnębią kolegów, biją ich, poniżają i szykanują. Dzielą się też, na wzór bohaterów serialu, na tych, którzy zabijają, i na zabijanych (całe szczęście jeszcze na niby). Problem na Zachodzie jest tak olbrzymi, że rodzice i nauczyciele przestali sobie z nim radzić i boją się, że niebawem dzieci przekroczą granicę zabawy w zabijanie „na niby". Dziwiłam się, jak mogło do tego dojść, ale sprawę wyjaśnił mi znajomy psycholog. Okazuje się, że my, rodzice, wcale nie jesteśmy tak silni psychicznie, jak się nam wydaje. Trudy codziennego dnia nas przytłaczają, stajemy się nerwowi lub przeciwnie, popadamy w apatię, a nasze dzieci to widzą. Widzą rodziców nieradzących sobie z rzeczywistością i uciekających w seriale czy gry, spędzających całe godziny w mediach społecznościowych, więc same zaczynają uciekać ze swoimi problemami w świat fikcji, który przenoszą także do rzeczywistości. Winą za ten stan rzeczy można również obarczyć pandemię. W okrutnych zabawach dzieci często dają upust negatywnym emocjom, jakie nagromadziły się w nich z powodu trudnej rzeczywistości.

eprasa.pl 1f7cca2661

Mają także coraz większe problemy emocjonalne i popadają w uzależnienie od komórek i Internetu, a to utrudnia im odróżnianie fikcji od rzeczywistości. Dlatego mój apel: rodzice, odłóżcie telefony i spójrzcie na swoje dzieci, rozmawiajcie z nimi, dbajcie, by dzieciaki miały kontakt z rówieśnikami nie tylko w świecie wirtualnym, ale i w życiu codziennym. Kontrolujcie, jakie treści oglądają Wasze pociechy. A sami spójrzcie na świat z większym optymizmem i nadzieją, a zarazicie nimi swoje dzieci. Żaden psycholog nie zastąpi w tej roli rodzica. *R.M.*

Być jak księżna

Czy biegając po wyprzedażach, myślimy o tym, co dzieje się z niesprzedanymi ubraniami z tzw. sieciówek? Otóż część z nich zostaje sprzedana po niższej cenie biedniejszym krajom, a cała reszta trafia do... utylizacji. Podczas gdy tak wiele organizacji walczy o środowisko, propaguje ruchy less waste (mniej odpadów) i walczy ze śladem węglowym, co sezon tony ubrań idą z dymem – i to dosłownie, bowiem spalane są one w przemysłowych piecach firm utylizacyjnych. Straszne marnotrawstwo i cios dla środowiska, prawda? Ale jest światełko w tunelu. Jedna impreza – jedna sukienka, taką zasadę wyznawały do tej pory gwiazdy showbiznesu. Pokazanie się w tej samej kreacji na kolejnej imprezie było w złym tonie, a stroje warte czasem nawet miliony dolarów trafiały na dno szafy lub na śmietnik, a w najlepszym razie na aukcje charytatywne. Parą, która jako jedna z pierwszych wyłamała się i postanowiła ponownie włożyć kreacje sprzed kilku sezonów, była księżna Kate i książę William. Bardzo ich lubię właśnie za to, że nie gwiazdorzą, ale zachowują się jak zwykli ludzie i łamią już nie pierwszy stereotyp. Ich śladem poszło wiele gwiazd, które odważyły się wyjść na czerwony dywan w używanych strojach. Zeszłoroczna gala Oscarów okrzyknięta została jedną z najbardziej ekologicznych imprez sezonu, za sprawą Livii Firth (żona brytyjskiego aktora, Colina Firtha, który zasłynął rolą Marka Darcy'ego w filmie o przygodach Bridget Jones), która namówiła wielkie gwiazdy na wystąpienie w używanych kreacjach – wśród wielu celebrytów zwracała uwagę Jane Fonda w sukni z 2014 roku. Dlaczego zatem, wzorem tak wielkich ikon stylu, nie zrobić tego samego? Może warto tworzyć nowe stylizacje z noszonych już ubrań, zmieniając kompozycję stroju i dodatki? Robię to od lat i dzięki temu mogą odkładać środki na inne ważne dla mnie cele. Cieszy mnie również to, że wytwarzam mniej śmieci. A ubrania, których już nie potrzebuję, nie idą na śmietnik, tylko przekazuję je potrzebującym. Ktoś może pomyśleć, że ja jedna nie odmienię świata. To prawda, ale jeśli takie postępowanie stałoby się powszechne, wkrótce okazałoby się pewnie, że w skali globalnej ma ono jednak znaczenie. A przede wszystkim, że mamy szansę wpłynąć na postępowanie innych ludzi i zachęcić ich do życia w duchu less waste. Już teraz wyrastają, także w moim mieście, tzw. dzielnie, czyli miejsca, w których mieszkańcy mogą dzielić się niepotrzebnymi rzeczami w myśl zasady: dla mnie śmieć, a dla kogoś innego skarb. Najczęściej pojawiającym się w nich towarem są ciuszki dla maluchów. I tu znów wrócę do mojej ulubionej księżnej. Nie tak dawno media rozpisywały się o tym, że jej dzieci pozują do zdjęć w używanych strojach. Sama księżna nie skomentowała tych doniesień i nadal wytrwale kreuje obraz królewskiej, ale jakże normalnej rodziny. Każda mama bowiem wie, że małe dzieci prędzej z ubrań wyrosną, niż je zniszczą, zatem wyrzucanie ich byłoby wielkim marnotrawstwem. Skoro samej księżnej Kate wypada tak postępować, to dlaczego nie iść za jej przykładem? *G.D.*

Autorki listów opublikowanych w tym numerze naszego magazynu otrzymają zestaw kosmetyków AA TECHNOLOGIA WIEKU 5 REPAIR



Kosmetyki marki AA z serii TECHNOLOGIA WIEKU 5 REPAIR to program pielęgnacji dojrzałej skóry, aktywujący 5-stopniowy proces rewitalizacji dzięki opatentowanej TECHNOLOGII LUTEOSFER, umożliwiającej stopniowe i precyzyjne uwalnianie substancji aktywnych do skóry; www.kosmetykiaa.pl

Fot. OpenClipar-Vectors

eprasa.pl 1f7cca2661



Receptory na miarę Nobla

Tegorocznego Nobla z medycyny przyznano dwóm naukowcom, którzy badali receptory znajdujące się w naszej skórze. Co takiego odkryli, że uhonorowano ich tą prestiżową nagrodą?

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Profesorowie David Julius i Ardem Patapoutian przez lata badali białka receptorowe, pozwalające na odbieranie przez receptory bodźców pochodzących nie tylko ze świata zewnętrznego, lecz również z wnętrza organizmu. To one, pobudzone działaniem czynników chemicznych, termicznych lub mechanicznych, generują sygnał, który przekazywany jest poprzez nerwy do ośrodkowego układu nerwowego, gdzie jest analizowany i gdzie zapada decyzja o odpowiedniej reakcji na bodziec. O tym, jak jest ona szybka, możemy przekonać się chociażby w chwili nieuwagi, gdy oparzymy dłoń – zanim zdążymy zdać sobie z tego sprawę, odruchowo odsuwamy rękę od źródła ciepła.

Ciepło i ból

Pierwszy z laureatów, pracujący na Uniwersytecie Kalifornijskim (USA) profesor David Julius, badał działanie receptorów temperatury. Do przeprowadzenia eksperymentów wykorzystywał naturalny alkaloid nadający ostry smak m.in. papryczce chili, czyli kapsaicynę – substancja ta pobudza receptory ciepła w skórze, co powoduje odczucia zbliżone do towarzyszących nam po przyłożeniu do skóry gorącego przedmiotu. Choć naukowcy znali efekt działania kapsaicyny, nie potrafili do tej pory opisać dokładnego mechanizmu doświadczania pod jej wpływem bólu i ciepła. Profesor Julius zaczął więc szukać w ludzkim DNA genu kodującego białko receptorowe, które reaguje na tę substancję. I znalazł go. Receptor nazwano TRPV1, a późniejsze badania wykazały, że w odpowiedzi na kontakt z kapsaicyną białko to otwiera kanał jonowy, dzięki czemu dochodzi do zmiany potencjału elektrycznego komórki, a to z kolei generuje impuls dla układu nerwowego, odczytywany jako ból, więc wyzwolona zostaje odpowiednia reakcja organizmu.

Dotyk

Drugi laureat, prof. Ardem Patapoutian, wraz ze współpracownikami ze Scripps Research Institute (USA), badał z kolei receptory dotyku i ich reakcję na bodźce mechaniczne. To właśnie dotyk jest jednym z najważniejszych zmysłów człowieka, który nie tylko pozwala nam na poznawanie otaczającego nas świata, ale także na tworzenie więzi międzyludzkich i okazywanie uczuć. Odpowiada on również za czucie głębokie, dzięki któremu nasze ciało orientuje się w przestrzeni. Profesor Patapoutian zaczął zatem, podobnie jak jego kolega, poszukiwać genu kodującego odpowiednie białko receptorowe. Okazało się, że istnieją dwa takie białka i nazwano je Piezo1 i Piezo 2. One również działają na zasadzie kanału jonowego.

Zrozumieć i leczyć

Choć o zmysłach i ich funkcjonowaniu wiemy już wiele, Komitet Noblowski nie bez przyczyny zdecydował się na uhonorowanie obu naukowców tak prestiżową nagrodą. Ich badania zaowocowały opracowaniem zarówno schematu poszukiwania genów kodujących białka receptorowe, jak i sposobu ich badania, a ponadto zmobilizowały świat nauki do dalszego zgłębiania wiedzy o naszym ciele. Naukowcy otrzymali także skuteczne narzędzie, dzięki któremu kolejne odkrycia są na wyciągnięcie ręki.
Warto też podkreślić, że zrozumienie mechanizmów działania receptorów, dzięki którym odczuwamy ból, ciepło i dotyk, umożliwia naukowcom szukanie czynników mogących je modyfikować i otwiera nowe perspektywy w leczeniu nie tylko przewlekłego bólu (neuralgie, nowotwory, choroby autoimmunologiczne, fibromialgia), lecz również chorób i urazów prowadzących do upośledzenia czucia (neuropatia cukrzycowa, powikłania po udarze, choroby zwyrodnieniowe)[1].

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.nobelprize.org/prizes/medicine/2021/press-release/

Fot.shivko Fot. geralt

eprasa.pl 1f7cca2661

Markowe witaminy na oleju MCT

dla całej rodziny

Gwarancja jakości witamin

Quali®-D to najwyższej jakości witamina D pozyskiwana z lanoliny. Dzięki drobno rozproszonym cząsteczkom pozyskanym w specjalistycznych szwajcarskich laboratoriach witamina charakteryzuje się bardzo stabilną formą i jest jeszcze szybciej i łatwiej wchłaniana przez organizm ludzki.

MenaQ7® to witamina K o właściwościach potwierdzonych w badaniach klinicznych. Posiada liczne certyfikaty: Non-GMO, Vegan, Kosher, Halal, GRAS, Novel Food oraz akceptację European Food Safety Authority.

Quali®-A Quali®-D Quali®-E MenaQ7® Vitamin K2 as MK-7





Suplementy diety o zawartości 4000 IU witaminy D przeznaczone są dla osób zdrowych powyżej 75 roku życia. Witamina ADEK dla rodziny przeznaczona jest dla dorosłych i dla dzieci już od 1 roku życia. Witamina D3 dla dzieci jest odpowiednia dla noworodków, niemowląt i dzieci od 1 roku życia.

Pozostałe produkty na oleju MCT:







Prosta droga do odporności*

Naturalne i bezpieczne witaminy o prostym składzie. Postaw na wygodne porcjowanie i wysoką przyswajalność dzięki olejowi MCT z kokosa.
*Witamina D wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego i mięśni.

AURA HERBALS

Suplement diety

Więcej informacji na: **auraherbals.pl** lub telefonicznie: **534 229 890.**
Sprzedaż B2B i dystrybucja: b2b.auraherbals.pl.

eprasa.pl 1f7cca2661

Niezwykłe aromaty



Julia Cember-Ogorzałek

Korzenne przyprawy kojarzące się nam z Wigilią to nie tylko smaczny dodatek do potraw, grzanego wina bądź kompotu. Imbir, kardamon, cynamon czy wanilia służą też naszemu zdrowiu. A jak działają olejki eteryczne pozyskiwane z roślin przyprawowych?

Olejek imbirowy

Pod względem zawartości substancji korzystnych dla zdrowia korzenie imbiru mogą się różnić, w zależności od tego, z jakiego obszaru geograficznego pochodzą, niemniej olejki eteryczne stanowią zwykle 1–3% ich masy. Olejek imbirowy zmniejsza stany zapalne stawów i pomaga w przeziębieniu, jednak jego typowe zastosowanie obejmuje przede wszystkim łagodzenie objawów ze strony układu pokarmowego, zwłaszcza w przypadku nudności, wrzodów jelita i żołądka, co potwierdzono w badaniu na zwierzętach:

- szczurom z wywołanymi wrzodami jelita podawano olejek imbirowy w ilości 100, 200 lub 400 mg/kg masy ciała;
- po upływie 5 dni zauważono pozytywne zmiany w parametrach jelita grubego, świadczące o zmniejszeniu się stanu zapalnego;
- stopień zaostrzenia choroby, powierzchnia wrzodów i wskaźnik owrzodzeń zmniejszyły się wskutek podawania olejku imbirowego w ilości 200 i 400 mg/kg masy ciała;
- olejek stosowany w podanej wyżej ilości dodatkowo zmniejszył u gryzoni zasięg i nasilenie stanu zapalnego w jelitach;
- skuteczność olejku imbirowego podawanego w ilości 400 mg/kg masy ciała okazała się porównywalna z działaniem przyjmowanego w dawce 4 mg/kg masy ciała prednizolonu, leku stosowanego w terapii wrzodziejącego zapalenia jelita grubego.

Zdaniem autorów badania rezultaty, jakie ono przyniosło, należy jak najszybciej potwierdzić w badaniach klinicznych, by pacjenci zyskali w krótkim czasie dostęp do nowej skutecznej terapii[1].

Pozytywne efekty innego eksperymentu z udziałem szczurów, którym podawano olejek imbirowy, sugerują, że roślina ta hamuje stan zapalny nerek towarzyszący zatruciu kadmem[2].

Olejek cynamonowy

Najważniejsze substancje znajdujące się w olejku cynamonowym to aldehyd cynamonowy, obecny głównie w korze cynamonowca, eugenol, pozyskiwany przede wszystkim z liści tej rośliny, i kamfora, występująca w jej korzeniu. Substancje te odpowiadają za prozdrowotne właściwości olejku, cenionego przede wszystkim jako środek wspomagający pracę układu pokarmowego, łagodzący objawy dyspepsji i przeciwdziałający biegunce. Jest on również sprzymierzeńcem diabetyków w zmaganiach z wysokim poziomem cukru we krwi, a ponadto przyczynia się do obniżenia poziomu złego cholesterolu (LDL)[3].

Olejek cynamonowy wykazuje także działanie przeciwbakteryjne:

- w badaniu laboratoryjnym roztwór olejku cynamonowego okazał się skuteczniejszy w zwalczaniu pałeczki ropy błękitnej (bakterii o dużej lekooporności) niż 16 innych badanych olejków[4].

Wykazano, że olejek cynamonowy ma właściwości przeciwutleniające – zapobiega peroksydacji lipidów, które tworzą ochronną otoczkę komórki (uszkodzona błona komórkowa ułatwia patogenom wnikanie w głąb komórki, co pośrednio przyczynia się do przyspieszenia procesu starzenia się organizmu)[3].

Potwierdzono naukowo, że olejek cynamonowy chroni jamę ustną lepiej niż olejek goździkowy.

W jednym z badań sprawdzono wpływ obu olejków na 10 szczepów bakterii powiązanych z próchnicą:

- po aplikacji olejek cynamonowy uniemożliwił rozrost bakterii *Streptococcus mutans* (ich obecność jest główną przyczyną powstawania płytki nazębnej) w polu o średnicy 24 mm; olejek goździkowy uzyskał wynik 13 mm.

Według specjalistów to właśnie olejek cynamonowy, a nie goździkowy, powinien być brany pod uwagę jako potencjalny środek przeciwpróchniczy[5].

Olejek cynamonowy może pobudzać wzrost włosów równie skutecznie jak specjalistyczne preparaty, co wykazało badanie na szczurach:

- podczas eksperymentu ogolonym gryzoniom wcierano w skórę nierozcieńczony olejek cynamonowy lub lek na porost włosów (grupa kontrolna); w trzeciej grupie futerko miało odrastać samoistnie;
- po 30 dniach zaobserwowano, że wskutek kuracji prowadzonej z zastosowaniem olejku (grupa I) lub leku (grupa II) sierść odrastała w podobnym tempie, z minimalną różnicą na korzyść olejku cynamonowego, i szybciej niż w grupie III;
- po zakończeniu terapii torebki włosowe, otaczające korzenie włosów, były u zwierząt z grupy



Fot. PublicDoaminPictures Fot. Stux

eprasa.pl 1f7cca2661

pierwszej i drugiej większe niż u szczurów, którym sierść odrastała samoistnie[6].

Olejek waniliowy

Głównym składnikiem olejku waniliowego jest wanilina, która nadaje mu charakterystyczny zapach, mogący przyczynić się do zmniejszenia bezdechu u wcześniaków:

- w 14 inkubatorach z przedwcześnie urodzonymi dziećmi rozpylano aromat waniliowy;
- dzieci były uprzednio bezskutecznie leczone kofeiną i doksapramem (lekiem stymulującym pracę układu oddechowego);
- aromat waniliowy zmniejszył liczbę ataków bezdechu o ponad 30% u 12 wcześniaków[7].

Specjaliści postanowili też sprawdzić, czy olejek waniliowy zapobiegnie skolonizowaniu przez bakterie narzędzi wykorzystywanych do cewnikowania serca – patogeny wytwarzają specjalny biofilm, który utrudnia ich eliminację:

- naukowcy przygotowali olejek waniliowy, olejek z paczuli i olejek z jagodlinu wonnego (ylang ylang), a następnie każdy z nich wzbogacili o nanocząsteczki tlenku żelaza, który ma udokumentowane działanie przeciwbakteryjne;
- efektywność badanych substancji sprawdzono po upływie 24 i 48 godzin;
- fragmenty cewnika pokryte nanocząsteczkami tlenku żelaza z olejkiem waniliowym silnie hamowały zarówno początkowe przyleganie gronkowca do narzędzi, jak i rozwój biofilmu;
- pozostałe olejki hamowały przyleganie gronkowca jedynie w początkowej fazie;
- w przypadku pałeczki zapalenia płuc wszystkie substancje wykazały podobną skuteczność.

Autorzy tej pracy sugerują, że olejki eteryczne to przyszłość sterylizacji sprzętu medycznego[8].



Olejek kardamonowy

Najważniejszym składnikiem olejku z kardamonu zielonego, nazywanego kardamonem, jest eukaliptol, organiczny związek chemiczny o udokumentowanym działaniu przeciwzapalnym. Specjaliści zadali sobie pytanie, czy olejek kardamonowy okaże się równie skuteczny jak sam eukaliptol. Przewlekły stan zapalny jest obciążeniem dla układu odpornościowego. Powoduje jego nadmierną i nieprawidłową reakcję, często jest objawem chorób autoimmunologicznych. Zdarza się, że stan zapalny wpływa na aktywność fibroblastów, komórek, których jedną z funkcji jest wytwarzanie kolagenu, białka niezbędnego w procesie zabliźniania się ran. Nadmiar kolagenu oznacza zaś pojawienie się bliznowców lub zwłóknienie skóry i jest przejawem schorzeń, takich jak twardzina układowa (przewlekły stan zapalny połączony z włóknieniem organów) czy kleoid (blizna o cechach łagodnego nowotworu).

Specjaliści przebadali wpływ olejku kardamonowego na 17 biomarkerów ściśle powiązanych ze stanem zapalnym, reakcją immunologiczną i przebudową tkanek, czyli ich reorganizacją lub odnową (np. w procesie gojenia się ran):

- w warunkach laboratoryjnych wyhodowano fibroblasty, a następnie indukowano reakcje przypominające przewlekły stan zapalny;
- olejek kardamonowy w stężeniu 0,011% przeciwdziałał proliferacji (namnażaniu się) fibroblastów;
- stężenie jednego z biomarkerów stanu zapalnego skóry uległo zdecydowanemu zmniejszeniu po aplikacji olejku;
- redukcji uległo także występowanie jednej z cytokin, biorącej udział w procesie przebudowy tkanek.

Eksperci sprawdzili też, jak olejek kardamonowy wpływa na ekspresję genów RNA powiązanych z procesem zapalnym:

- na działanie olejku zareagowało 49 genów, z czego w przypadku 22 doszło do znacznego zmniejszenia ich ekspresji;
- olejek kardamonowy nie wykazywał działania cytotoksycznego.

Autorzy badania zaznaczają, że tkanka wyhodowana w warunkach laboratoryjnych nie musi reagować tak samo jak występująca w ludzkim organizmie, niemniej dostarczone przez nich dowody potwierdzają przeciwzapalne właściwości olejku kardamonowego[9].

Olejek pozyskiwany z goździków to prawdziwy wróg wszelkich patogenów, zwalcza bakterie, wirusy, grzyby i pierwotniaki. Ale podobnie jak w przypadku wszystkich olejków eterycznych jego stosowanie należy skonsultować z naturopatą lub lekarzem

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.researchgate.net/publication/330399061_Zingiber_officinale_Rosc_essential_oil_a_review_on_its_composition_and_bioactivity
2. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30305562/
3. https://www.researchgate.net/publication/317752931_Cinnamon_Oil
4. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4888607/
5. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22783715/
6. https://ijaam-unud.org/ojs/index.php/ijaam/article/view/19
7. Clinical Aromatherapy (Third Edition) Essential Oils in Healthcare 2015, Pages 338-352
8. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6271200/
9. https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/233120 5X.2017.1308066

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

eprasa.pl 1f7cca2661

Komunikaty
LEKARZY HOLISTYCZNYCH



Wsłuchaj się w pragnienie

Kanadyjska ginekolożka dr Jen Gunter przekonuje, że nie powinniśmy restrykcyjnie trzymać się zalecenia odnoszącego się do przyjmowania przynajmniej dwóch litrów płynów dziennie. Jak to tłumaczy?

Zdaniem dr Gunter należy zaufać naturalnemu mechanizmowi kontroli pragnienia, który informuje nas, kiedy powinniśmy sięgnąć po jakiś napój. Zawiadują nim nasze nerki, nie tylko filtrujące krew, lecz również dbające o to, by w zależności od potrzeb organizmu znalazła się w niej odpowiednia ilość soli mineralnych, składników organicznych i wody. Narząd ten utrzymuje tym samym stan zdrowej równowagi w organizmie, nazywany homeostazą. Według dr Gunter wypijanie na siłę dwóch litrów wody dziennie ani nie pomaga wydajniej pracować nerkom, ani nie wpływa korzystnie na nasze zdrowie – skutkuje jedynie potrzebą częstszego korzystania z toalety. Czasami może również prowadzić do groźnego przewodnienia i obrzęków. Dlaczego tak się dzieje?



Nasz organizm bardzo szybko reaguje na nawet niewielkie zmniejszenie objętości krwi w naczyniach krwionośnych i wzrost stężenia soli mineralnych, czyli skutki odwodnienia. Nerki zaczynają wtedy absorbować więcej wody z moczu, a jeśli ten mechanizm nie wystarcza, mózg otrzymuje sygnał, że ma „włączyć" uczucie pragnienia. Dlatego, zamiast wmuszać w siebie odmierzoną ilość płynów, wystarczy mieć pod ręką butelkę wody i korzystać z niej za każdym razem, gdy odczuwamy taką potrzebę. Jest to podejście racjonalne, ponieważ zapotrzebowanie na płyny jest zmienne. Warto również pamiętać o tym, że wodę przyjmujemy wraz z pożywieniem (niektóre warzywa i owoce składają się z niej w 90%). A wydalając nadmiar wody, jeśli wypijemy jej za dużo, tracimy cenne mikroelementy, co może doprowadzić do poważnych zaburzeń homeostazy. Warto zatem wsłuchać się w potrzeby organizmu i ufać im bardziej niż sztywnym zaleceniom[1].

POTYCZKI KULINARNE

Orzechy mają prawdziwą moc!



Większość osób spożywa je stosunkowo rzadko, tymczasem są skarbnicą niezbędnych składników odżywczych o niezwykłych właściwościach. Wszystkie rodzaje orzechów, w tym łatwo u nas dostępne orzechy włoskie i laskowe, zawierają wspomagające funkcjonowanie układu krwionośnego niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, budujące nasze komórki białka, regulujący pracę układu pokarmowego błonnik, obniżające poziom cholesterolu sterole i działające antyoksydacyjnie flawonoidy, a także witaminy i mikroelementy. Nie należy jednak zapominać, że 100 g orzechów może dostarczać nawet 700 kcal! Dlatego zaleca się, by spożywać ich nie więcej niż jedną garść dziennie. Choć wydaje się, że to mało, taka ilość wystarcza, by zmniejszyć ryzyko chorób serca, przeciwdziałać cukrzycy i otyłości oraz uregulować metabolizm[2].

> **To zdrowie jest prawdziwym bogactwem, a nie kawałki złota czy srebra**
>
> *Mahatma Gandhi*

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.ted.com/talks/jen_gunter_why_you_don_t_need_8_glasses_of_water_a_day
2. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22254047/
3. https://advances.sciencemag.org/content/7/27/eabg1969
4. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4772032/

Fot. OpenClipart-Vecots Fot. Myriams_Fotos

eprasa.pl 1f7cca2661

Najpiękniejszy prezent

Naukowcy z Danish Cancer Society Research Center (Dania) odkryli mechanizm, który pozwala rakowi przetrwać terapię mającą na celu jego zniszczenie. Okazuje się, że komórki nowotworowe są w stanie naprawić, zaledwie w kilku minut, uszkodzenia błony komórkowej i tym samym zniweczyć wysiłki onkologów.

Każdą komórkę, także rakową, otacza błona komórkowa – jeśli zostanie ona przerwana, komórka umiera. Celem niektórych terapii, np. laserowej czy napromieniowania, jest mechaniczne uszkodzenie komórek raka i doprowadzenie tym samym do ich śmierci. Niestety potrafią one przetrwać i zregenerować się dzięki zjawisku makropinocytozy, które polega na tym, że komórka zamyka w niewielkich, kulistych strukturach (pęcherzyki pinocytarne) uszkodzone fragmenty błony komórkowej, a na powstały ubytek naciąga nietknięty jej fragment. Jednocześnie uszkodzone fragmenty błony komórkowej zostają za pomocą enzymów zawartych w lizosomach rozłożone na czynniki pierwsze, które następnie zostają wykorzystane do odbudowy zniszczonych struktur komórki. W przebiegu eksperymentu duńscy naukowcy uszkadzali komórki raka za pomocą lasera, po czym obserwowali proces ich regeneracji. Następnie wprowadzali do nich substancje hamujące mechanizm makropinocytozy. Okazało się, że zablokowanie tworzenia się pęcherzyków pinocytarnych uśmierca komórki raka. To odkrycie daje nadzieję na stworzenie w bliskiej przyszłości skutecznej terapii antynowotworowej. Naukowcy pracują już nad lekami, które blokując makropinocytozę, zwiększają szansę chorego na wyzdrowienie[3]. Niewykluczone, że będzie to najpiękniejszy prezent, jaki od nich otrzymamy w 2022 roku.

Kompleksowe wsparcie

Nasz organizm nie potrafi wytwarzać witamin z grupy B, tymczasem są one niezbędne do zachowania zdrowia. Ich niedobór skutkuje obniżeniem odporności, zaburzeniami w funkcjonowaniu układu nerwowego, rozregulowaniem metabolizmu energetycznego, pogorszeniem funkcji kognitywnych i chronicznym zmęczeniem. Badania wykazują, że odpowiedni poziom wszystkich witamin z grupy B w naszym ciele jest konieczny do prawidłowego funkcjonowania mózgu[4]. Ich przyjmowanie poprawia także wygląd skóry, włosów i paznokci. Przed sylwestrową zabawą – bezcenne!

REKLAMA



eprasa.pl 1f7cca2661



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



CO BY TU ZJEŚĆ… I JAKIE SUPLEMENTY PRZYJMOWAĆ?

CZĘŚĆ 2

26 produktów i substancji, którym warto przyjrzeć się z bliska

PRZYBYWA DOWODÓW NAUKOWYCH NA TO, ŻE NASZE ZDROWIE W OGROMNYM STOPNIU ZALEŻY OD TEGO, CO JEMY. LICZNE BADANIA POTWIERDZAJĄ RÓWNIEŻ, ŻE W PRZYPADKU NIEDOBORÓW PEWNYCH SUBSTANCJI W ORGANIZMIE NAJKORZYSTNIEJSZY EFEKT DAJE STOSOWANIE ODPOWIEDNICH SUPLEMENTÓW DIETY. CO TO OZNACZA W PRAKTYCE?

PRAWDA CZY MIT?

- Teobromina podwyższa poziom dobrego cholesterolu HDL, stymuluje czynność serca i rozszerza drogi oddechowe, bierze też udział w przesyłaniu sygnałów międzykomórkowych
- Inulina zwiększa wchłanianie wapnia, a jako naturalny prebiotyk stanowi pożywkę dla dobroczynnych bakterii jelitowych
- Marynowanych w occie warzyw powinny unikać osoby z nadciśnieniem tętniczym
- Ghee ma przewagę nad innymi tłuszczami ze względu na wyskoki punkt dymienia
- Polifenole, występujące również w yerba mate, hamują rozwój naczyń krwionośnych odżywiających nowotwory
- Sok z buraka zawiera azotany, które rozszerzając naczynia krwionośne, wspierają pracę układu krążenia

Ujmijmy to tak: zrównoważona dieta jest obok aktywności fizycznej i dobrej jakości snu jednym z głównych filarów zdrowia, niemniej wartość odżywcza niektórych produktów spożywczych bywa... przereklamowana. Rzućmy nieco światła na jeszcze jeden aspekt tego problemu. Ile marchewki trzeba byłoby zjeść w przypadku zbyt małego stężenia witaminy A we krwi, by przyjąć odpowiednią ilość beta-karotenu, niezbędnego do jej wytwarzania w organizmie? Wniosek? Decyzje dotyczące diety i suplementacji, zwłaszcza gdy cierpimy na niedobory określonych substancji cennych dla zdrowia, powinny być racjonalne i skonsultowane z lekarzem.

Nasz przegląd produktów spożywczych, po które wiele osób sięga niemal każdego dnia (ach, te pyszne pikle!) lub które warto poznać (yerba mate zamiast herbaty?), to niejako przewodnik po krainie składników odżywczych o potwierdzonym naukowo korzystnym wpływie na organizm. Przypomnijmy, że został on przygotowany na podstawie badań i analiz przeprowadzonych przez niezależnych amerykańskich ekspertów w dziedzinie żywienia, których artykuły przedstawiamy w każdym numerze naszego magazynu. Tym razem zaczynają go często goszczące na naszym talerzu burki, które wykorzystujemy również do przygotowania jednej z najpopularniejszych potraw bożonarodzeniowych, czyli barszczyku z uszkami. Ale czy na pewno wiemy, dlaczego warto je jeść? Pora to wyjaśnić, podobnie jak kilka innych wątpliwości związanych ze składnikami diety.

eprasa.pl 1f7cca2661

Sok z buraka Nie nabija w butelkę

Jeśli lubicie sok z buraka, oto kolejny powód, by go pić: naukowcy odkryli, że wpływa on dobroczynnie na organizm. Na przykład w badaniu przedstawionym w 2015 r. w periodyku „Hypertension" wykazano, że codzienne picie przez 4 tygodnie filiżanki soku obniża ciśnienie tętnicze: skurczowe (tzw. górne) średnio o 8 punktów, a rozkurczowe (tzw. dolne) o 2–5 punktów. Zaobserwowano również korzystną zmianę w funkcjonowaniu naczyń krwionośnych. Inne badania sugerują, że sok z buraka może poprawiać wyniki sportowe (np. mężczyźni pijący sok byli w stanie pokonać dłuższy dystans na rowerze niż ochotnicy z grupy placebo), a być może nawet wpływa na stan mózgu (jedno badanie wykazało lepsze ukrwienie płatu czołowego – obszaru biorącego udział w planowaniu i rozwiązywaniu problemów – u osób, które piły sok). Korzyści te ogólnie przypisuje się obecności w burakach azotanów, które rozszerzają naczynia krwionośne, oraz czerwonych i żółtych pigmentów zwanych betalainami, które mają właściwości antyoksydacyjne.

Podsumujmy: Uwaga na produkty z soku z buraka o zawyżonych cenach! O wiele taniej możemy sami zrobić sok z buraka za pomocą wyciskarki do soków lub sokowirówki. Jedna filiżanka dostarcza około 110 kalorii. Inną opcją jest barszcz, podawany na gorąco lub zimno, choć gotowanie nieco zmniejsza zawartość dobroczynnych związków. Dodajmy, że buraki zawierają szczawiany, więc osoby z kamicą szczawianową powinny ich unikać.

Naukowcy potwierdzili, że...

Betalainy to silne antyoksydanty

Występujące w buraku ćwikłowym, boćwinie, opuncji, smoczym owocu i amarantusie związki betalainowe, do których należą takie naturalne barwniki, jak betanina, amarantyna, betacyjaniny i betaksantyny, są antyoksydantami. Według przeglądu badań z 2018 r. suplementacja tymi substancjami może przynosić korzyści terapeutyczne w chorobach związanych ze stresem oksydacyjnym, stanem zapalnym i dyslipidemią, takich jak zwężenie tętnic, miażdżyca, nadciśnienie czy nowotwory. *(kb)*

Źródło: Rahimi P. et al., Cri Rev Food Sci Nutr. 2019; 59(18): 2949-2978



Fot. FotoMIX-Company

eprasa.pl 1f7cca2661

Yerba mate Uważaj, żeby się nie sparzyć

Ten mocny napar, zwany również herbatą paragwajską lub zielonym złotem Indian, przygotowywany jest z suszonych liści rosnącego w Ameryce Południowej ostrokrzewu paragwajskiego (*Ilex paraguariensis)*. Ma on długą historię stosowania jako napój energetyzujący i lek ziołowy. Jego główne składniki to kofeina (yerba mate zawiera jej jednak mniej niż czarna herbata i kawa), teobromina i teofilina, które działają stymulująco. Napar ten zawiera niewielkie ilości witamin i minerałów, jest za to bogaty w polifenole, które mają silne właściwości antyoksydacyjne.
Choć badania laboratoryjne wykazały, że yerba mate działa korzystnie na tętnice, a także może mieć właściwości antynowotworowe, antycukrzycowe i zwalczające otyłość, potrzebne są badania z udziałem ludzi, by ustalić, czy przekłada się to na rzeczywiste korzyści zdrowotne.
Z drugiej strony badania populacyjne wiążą picie dużych ilości yerba mate (co najmniej litr dziennie) z nowotworem przełyku i ewentualnie innymi nowotworami – prawdopodobnie do rozwoju choroby dochodzi z powodu bardzo wysokiej temperatury, mogącej uszkadzać komórki, jaką ten napój tradycyjnie ma podczas spożywania go w Ameryce Południowej. Obserwacje te skłoniły Międzynarodową Agencję Badań nad Rakiem do sklasyfikowania yerba mate w 1991 r. jako „prawdopodobnie rakotwórczej dla ludzi" (w 2016 roku organizacja rozszerzyła tę klasyfikację na wszystkie bardzo gorące napoje – powyżej 85 st. C).

Podsumujmy: Rozkoszujmy się yerba mate – tylko nie za gorącą! Odpowiednia temperatura to mniej więcej 60 st. C. Napój ten tradycyjnie przygotowuje się w wydrążonej skorupie tykwy i sączy przez specjalną metalową słomkę, nazywaną bombillą, która odfiltrowuje liście. Yerba mate jest również dostępna w torebkach, bywa wtedy wymieszana z różnymi ziołami, oraz w postaci sproszkowanej.



Fot. WaMiMichalWarzecha Fot. wyncel

Badania naukowe potwierdzają, że polifenole, występujące także w yerba mate, wspierają funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego i odpornościowego, a nawet hamują angiogenezę nowotworową, czyli tworzenie się naczyń krwionośnych w guzach – tym samym zapobiegają powstawaniu przerzutów

Badania naukowe potwierdzają, że...

Teobromina wspiera nie tylko układ krążenia

W przeglądzie badań z 2011 r. czytamy, że wysuszone i rozdrobnione liście ostrokrzewu paragwajskiego, z których przygotowuje się napar, mają właściwości antyoksydacyjne, rozszerzają naczynia krwionośne i redukują poziom lipidów we krwi, zapobiegają mutacjom genetycznym i glikacji białek (ich degradacji) oraz sprzyjają chudnięciu. Ponadto yerba mate obniża poziom cholesterolu LDL u osób z dyslipidemią oraz ma właściwości przeciwzapalne (na przykład chroni płuca przed stanem zapalnym wywoływanym przez palenie tytoniu). Jest także pomocna w leczeniu chorób przewlekłych na tle zapalnym oraz zaburzeń metabolizmu lipidów. Dostępne są także suplementy z liści *Ilex paraguariensis*.
Według badań obecna w yerba mate **teobromina** zwiększa poziom dobrego cholesterolu HDL, stymuluje czynność serca, rozluźnia mięśnie gładkie oskrzeli i bierze udział w przesyłaniu sygnałów międzykomórkowych. Dzięki właściwościom antyoksydacyjnym może mieć korzystny wpływ m.in. na układ nerwowy (poprawia efekty neurokognitywne). Może także obniżać skurczowe ciśnienie tętnicze. *(kb)*

Źródła: Bracesco N. et al., J Ethnopharmacol. 2011 Jul 14; 136(3): 378-84; Scapagnini G. et al., Nutrient. 2014 Aug; 6(8): 3202-3213; Effects on peripheral and central blood pressure of cocoa with natural or high-dose theobromine: a randomized, double-blind crossover trial – PubMed (nih.gov)



eprasa.pl 1f7cca2661

Marynaty
Do zjedzenia czy do wyrzucenia?

Czy marynaty to śmieciowe jedzenie? Czy wliczają się do dziennego spożycia warzyw? Marynowanie oznacza moczenie produktów spożywczych w płynie konserwującym, zwykle w solance lub occie. Najczęściej produktem tym są ogórki. Ale marynować można niemal wszystko – kapustę, zielone pomidory, fasolkę szparagową, kalafiory, paprykę, buraki, cebulę, marchew. Przed erą chłodzenia i puszkowania marynowanie warzyw było koniecznością. Do historycznych miłośników pikli należeli Juliusz Cezar, Napoleon, Thomas Jefferson i królowa Elżbieta I. Każda forma przetwarzania niszczy część witamin, zwłaszcza tych rozpuszczalnych w wodzie, jak witamina C i witaminy z grupy B. Jednak prawdziwy problem z piklami polega na tym, że ich kwaśne wersje zawierają zwykle bardzo dużo sodu: 100 g kwaśnych pikli z ogórków to tylko 10 kalorii, ale średnio aż 1200 mg sodu – mniej więcej połowa dopuszczalnej dziennej dawki (dlatego warto, robiąc tego rodzaje pikle, ograniczyć ilość użytej soli). Ogórki marynowane na słodko zawierają mniej sodu,



Badania prowadzone na North Dakota State University potwierdzają, że picie soku z marynaty, zawierającego takie elektrolity jak sód i potas, może skutecznie zapobiegać skurczom mięśni powodowanym przez intensywny trening. Kij ma jednak dwa końce: marynowanych w occie warzyw powinny unikać osoby z nadciśnieniem tętniczym

bo 450 mg w 100 g, ale dostarczają dużo kalorii – około 90 w 100 g. Możemy znaleźć wersje z „obniżoną ilością sodu" lub „niską zawartością sodu" (możemy też sami zrobić marynatę w ogóle bez dodatku soli, ale wtedy zmienia się w sposób zasadniczy smak pikli, do którego jesteśmy przyzwyczajeni).

Podsumujmy: W procesie marynowania nie dochodzi do rozwoju dobroczynnych bakterii produkujących kwas mlekowy. Marynowane produkty zachowują też mniej wartości odżywczych niż kiszonki**.** Co więcej, kiszone (kwaszone) produkty są też łatwiej trawione niż marynaty**.**

Jedzmy więc marynowane ogórki i inne warzywa w małych ilościach, jako okazjonalne przekąski. Pikle nie są śmieciowym jedzeniem, ale nie zastąpią warzyw surowych czy gotowanych.

REKLAMA

OMEGA+

jakość potwierdzona badaniami

Kwasy tłuszczowe omega-3 to ważny element codziennej diety. Ludzki organizm nie wytwarza ich samodzielnie, dlatego należy regularnie dostarczać je wraz z pożywieniem.

KWASY OMEGA-3 · ODPORNOŚĆ · SERCE

Skuteczne wsparcie dla całej rodziny

Preparaty Omega+ dla dorosłych są w formie wygodnych do połknięcia kapsułek softgel.

Preparaty Omega+ dla dzieci mają postać odkręcanych kapsułek w kształcie rybek.



Kapsułki Omega+ dostępne są aż w 5 wariantach:
Omega+ Witamina D3 2000 IU, kapsułki softgel
Omega+ Witamina A + D3 + Czosnek, kapsułki softgel
Omega+ Witamina D3 2000 IU + K2, kapsułki softgel
Omega+ Witamina D3 400 IU dla dzieci, kapsułki twist-off
Omega+ Witamina D3 800 IU dla dzieci, kapsułki twist-off

Prosta droga do odporności*

Wysokiej jakości prosta i bezpieczna kompozycja składników, poparta niezależnymi badaniami, gwarantuje wsparcie odporności organizmu.
*Witamina D i czosnek wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.

AURA HERBALS

Suplement diety

Więcej informacji na: **auraherbals.pl** lub telefonicznie: **534 229 890.**
Sprzedaż B2B i dystrybucja: b2b.auraherbals.pl.

cyprasa.pl 1f7cca2661

Dodany błonnik Przyjaciel czy wróg?

Jeśli nie przepadacie za produktami naturalnie bogatymi w błonnik, sięgnijcie po produkty z błonnikiem suplementarnym. Producenci dodają go często do jogurtów, lodów, słodkich płatków zbożowych czy batonów energetyzujących, a nawet do soków. Pozyskuje się go z produktów naturalnych i węglowodanów naturalnie zmodyfikowanych bądź wytworzonych całkowicie syntetycznie, a także z substancji pochodzenia zwierzęcego, które nie ulegają strawieniu i wchłonięciu w przewodzie pokarmowym, ale korzystnie wpływają na zdrowie i jakość życia człowieka, takich jak np. chityna, występująca m.in. w pancerzykach skorupiaków. Jeśli sięgacie w sklepie po wysokoprzetworzony produkt (np. biały chleb) lub taki, który zwykle w ogóle nie zawiera błonnika (np. jogurt), sprawdźcie, czy błonnik widnieje na jego etykiecie – bardzo możliwe, że znajdziecie tam jeden lub dwa rodzaje błonnika suplementarnego.

Badania nad wpływem tego rodzaju błonnika na zdrowie często są finansowane przez producentów żywności, więc ich wyniki nie zawsze można uznać za miarodajne. Nie zmienia to faktu, że niewątpliwie służy on naszym jelitom. Niestety wiele produktów z dodanym błonnikiem zawiera tylko jeden jego rodzaj. Dlatego ważne jest, by pamiętać o włączeniu do diety naturalnych źródeł włókna pokarmowego – warzyw, owoców i produktów zbożowych (kasza gryczana, kasza jęczmienna, ryż brązowy, pieczywo żytnie, pieczywo mieszane pszenno-żytnie z dodatkiem ziaren oraz pieczywo pszenne z mąki graham, płatki zbożowe pszenne i żytnie, otręby). Zawierają one różne rodzaje błonnika, z których każdy powoduje specyficzne efekty fizjologiczne, ważne dla zdrowia. Ale uwaga! Każdy rodzaj włókna pokarmowego, w tym błonnik suplementarny, może powodować gazy i wzdęcia oraz działać przeczyszczająco, jeśli spożywa się go w dużych ilościach – ta informacja jest ważna zwłaszcza dla osób z zespołem jelita drażliwego.

Podsumujmy: Produkty spożywcze z dodatkiem błonnika mogą zwiększać nasze całkowite spożycie błonnika, ale na pewno korzystniejsze jest jedzenie nieprzetworzonych produktów bogatych w błonnik, zawierających różne rodzaje błonnika naturalnego oraz składniki odżywcze i inne niezbędne dla zdrowia substancje. Na przykład bułka upieczona z mąki rafinowanej z dodatkiem błonnika to nie to samo, co bułka z mąki pełnoziarnistej, zachowującej wszystkie zdrowe komponenty ziarna.

Inulina Przyjaciółka wapnia?

Możecie się zastanawiać, co taki składnik jak inulina robi w jogurcie, sosie do sałatki, mrożonym deserze czy batonie. Ta błonnikopodobna substancja, naturalnie występująca w wielu owocach i warzywach oraz w niektórych ziarnach, stosowana jest w licznych produktach spożywczych jako zamiennik cukru i tłuszczu oraz składnik poprawiający konsystencję. W ostatnich latach producenci promują inulinę, którą zwykle pozyskuje się z korzenia cykorii, jako prebiotyk mający poprawiać stan jelit i przyswajanie niektórych składników odżywczych.

Choć badań z udziałem ludzi jest niewiele, istnieją dowody na to, że inulina może również zwiększać absorpcję wapnia i zmniejszać procesy utraty masy kostnej. Na przykład w badaniu, którego wyniki opublikowano w „American Journal of Clinical Nutrition", zaobserwowano, że u młodzieży przez rok spożywającej inulinę zwiększyło się wchłanianie wapnia i poprawiła się gęstość mineralna kości. Nie znamy jeszcze odpowiedzi na pytanie, o ile więcej wapnia odkłada się w kościach



Naukowcy wykazali, że...

Inulina wspiera zdrowie jelit

Inulina zwiększa w jelitach występowanie drobnoustrojów korzystnych dla zdrowia (jest prebiotykiem, a więc odżywia mikrobiotę jelitową). Rozwój korzystnych bakterii kwasu mlekowego wskutek suplementacji inuliną w widoczny sposób ogranicza także rozwój patogennej flory bakteryjnej. W badaniach na zwierzętach wykazano, że inulina oddziałuje na aktywność enzymatyczną jelit oraz ogranicza rozrost patogenów, w tym salmonelli. Polisacharyd ten występuje w największych ilościach w cebuli, szalotce, czosnku, jęczmieniu, cykorii, słoneczniku bulwiastym i szparagach. Dostępny jest również w postaci suplementów diety. Badanie przeprowadzone w Turcji, którego wyniki opublikowano w tym roku, potwierdza także korzystny wpływ inuliny na metabolizm wapnia. Zwiększa ona jego wchłanianie dzięki różnym mechanizmom, do których należą:

- dyfuzja bierna (zachodzi dzięki różnicy stężeń substancji po obu stronach błony komórkowej, bez udziału energii)
- wymiana jonowa
- zwiększanie powierzchni absorpcji w jelicie grubym dzięki stymulacji wzrostu komórek
- zwiększanie rozpuszczalności wapnia
- stymulowanie ekspresji białek wiążących wapń
- zwiększanie ilości kalbindyny, będącej jednym z białek wiążących wapń
- stymulowanie transportu wapnia między komórkami.

Autorki badania zwracają uwagę na korzyści z suplementacji tym polisacharydem. Przyjmowanie co najmniej 8–10 g inuliny dziennie wspiera wchłanianie wapnia, a co za tym idzie – zwiększa mineralną gęstość kości, co wykazano w odniesieniu do nastolatków, dorosłych mężczyzn i kobiet w wieku pomenopauzalnym. Konsekwentnie prowadzona dostateczna suplementacja inuliną ma korzystny wpływ na poziom wapnia w organizmie, co dotyczy także tkanki kostnej[4]. (*kb*)

Fot. moschoettchen

eprasa.pl 1f7cca2661

dzięki inulinie i czy ten proces redukuje liczbę złamań. Ponadto nie każda osoba reaguje na inulinę, prawdopodobnie z powodów genetycznych. A jogurty i inne produkty z dodatkiem tej substancji mogą nie dostarczać jej w odpowiedniej dawce. Niektóre wstępne badania wiążą inulinę również z poprawą pamięci, obniżeniem poziomu cholesterolu i innymi korzyściami dla zdrowia.
Podsumujmy: Bez wątpienia inulina stanowi źródło rozpuszczalnego błonnika i wspiera wchłanianie wapnia, niemniej – podobnie jak w przypadku każdego rodzaju błonnika – duże jej ilości mogą powodować u niektórych osób wzdęcia i gazy jelitowe. Jeśli są one nadmiernie dokuczliwe, lepiej zrezygnować z produktów spożywczych zawierających tę substancję. Wapń można zaś przyjmować w postaci suplementów (w przypadku osób dorosłych zalecane spożycie tego składnika mineralnego kształtuje się na poziomie 1000–1200 mg dziennie).

Ghee To trzeba wyklarować

Pochodzące z Indii ghee (od słowa oznaczającego „tłuszcz" w języku hindi) to rodzaj masła klarowanego – płynnego tłuszczu maślanego wytwarzanego przez podgrzewanie masła w celu odparowania wody i oddzielenia suchej masy. Ghee podgrzewa się nieco dłużej niż zwykłe masło klarowane, tak więc odparowywana zostaje większa ilość wody, a smak się pogłębia. W Indiach używa się tego produktu jako głównego tłuszczu kulinarnego oraz do rytuałów hinduistycznych. Według ajurwedy, starożytnej medycyny indyjskiej, ghee ma między innymi poprawiać trawienie, płodność i pamięć, choć nie zostało to udowodnione. Ponieważ ghee ma wysoki punkt dymienia, wyższy niż masło klarowane, nie przypala się podczas smażenia, dzięki czemu w procesie tym powstaje niewiele potencjalnie szkodliwych produktów ubocznych. Z drugiej strony może zawierać znaczną ilość utlenionego cholesterolu (zwłaszcza jeśli przechowywano je w temperaturze pokojowej), przez co staje się bardziej szkodliwe dla tętnic niż masło. Poza tym w ghee występuje dużo tłuszczów nasyconych (8 g w łyżce stołowej) oraz nieco więcej niż w maśle kalorii (odpowiednio 110 i 100 w łyżce stołowej). Nie udało nam się znaleźć badań porównujących wpływ ghee i masła na ludzkie zdrowie. Jednak niektórzy naukowcy są zdania, że ghee może być czynnikiem powiązanym z zapadalnością na choroby serca w Indiach, a także w przypadku imigrantów z Indii, którzy nadal stosują ten produkt.
Podsumujmy: Warto ograniczyć spożycie ghee (i masła), a także pamiętać o tym, by trzymać je w lodówce. Indyjskie restauracje zwykle używają dużych ilości tego produktu. W niektórych tańszych rodzajach ghee, dostępnych w sklepach, występują zaś uwodornione oleje roślinne, które zawierają niezdrowe tłuszcze trans – należy więc ich unikać. Jeśli na produkcie widnieje napis „roślinne ghee", może to oznaczać, że składa się on w całości z uwodornionego oleju roślinnego. ■

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

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Resveratrol
Suplement diety
Esencja wina w kroplach



■ Resveratrol
- naturalna substancja obecna w winie

RESVERATROL w kroplach:
- innowacyjna formuła podawana podjęzykowo umożliwiająca bezpośrednie wchłanianie do krwi obwodowej,
- wspomaga w obronie przed wolnymi rodnikami, które uważa się m.in. za przyczynę chorób nowotworowych,
- korzystnie wpływa na pracę serca i układu krążenia oraz prawidłowe ciśnienie tętnicze krwi,
- hamuje starzenie się organizmu,
- wspomaga zdrowie układu nerwowego.*

* 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 2f7cca2661













eprasa.pl 1f7cca2661

Wzmacnianie odporności, rozsądna suplementacja, uzupełnianie niedoborów żywieniowych za pomocą diety i budowanie równowagi wewnętrznej, czyli...

PROZDROWOTNE TRENDY 2022

Mijający rok był pełen wyzwań i zmusił nas do zmiany wielu przyzwyczajeń. Dbanie o zdrowie i dobrą kondycję psychiczną okazało się koniecznością i przekształciło w trend, który wciąż się rozwija. Jak donoszą badacze zachowań społecznych, wzmacnianie odporności czy rozsądne stosowanie suplementów diety stało się modne. A za modą, która wychodzi nam na dobre, warto podążać.

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Jak wynika z badań prowadzonych na uniwersytecie w Buffalo (USA) przez zespół profesora Marka Seery'ego, specjalisty w zakresie zwalczania stresu, trudne doświadczenia pozytywnie wpływają na nasze późniejsze funkcjonowanie. Rację miał zatem niemiecki filozof Friedrich Nietzsche, że co nas nie zabije, uczyni nas silniejszymi. Oceniając z tej perspektywy miniony rok, możemy śmiało stwierdzić, że wyzwania, jakie przed nami postawił, zmieniły nas na lepsze. Zaowocowały one bowiem pojawieniem się prozdrowotnych trendów, które na stałe zagościły w naszej codzienności. I dobrze, bo dzięki nim możemy z optymizmem wkroczyć w nowy rok – zdrowsi, silniejsi i przygotowani na to, co nam przyniesie. Przyjrzyjmy się zatem 5 trendom, które narodziły się w 2021 roku i za którymi warto podążać także w nadchodzącym 2022[1].

1. Gotowanie dla zdrowia

Na początku 2021 roku amerykańskie media, śledzące sytuację pandemiczną, donosiły, że dla wielu Amerykanów lockdown jest prawdziwym koszmarem. I nie chodziło w tym przypadku o wprowadzone w związku z epidemią ograniczenia czy problemy z pracą, ale o brak... umiejętności gotowania. Okazało się, że wiele osób nie robiło tego od lat, żywiąc się w fast foodach i restauracjach. W mediach społecznościowych pojawiły się tysiące filmików, nagrywanych zarówno przez miłośników gotowania, jak i znanych kucharzy, które krok po kroku uczyły, w jaki sposób przygotowywać proste i smaczne posiłki. Tak narodziła się moda na samodzielne gotowanie, które przestało być postrzegane jako obowiązek pani domu i stało się modnym zajęciem, angażującym i integrującym zarówno rodziny, jak i lokalne społeczności.
Już Hipokrates, ojciec medycyny, twierdził, że zdrowie zaczyna się w kuchni. Wiele systemów medycznych, w tym tradycyjna medycyna chińska, mająca swoje korzenie w starożytności, opiera się w głównej mierze na odpowiedniej diecie. Dalekowschodni lekarze twierdzą, że to, co kładziemy na talerz, odpowiada za 70% naszego zdrowia, a leki czy terapie jedynie za 30%. I nie są w tym osamotnieni. Podobna teza leży u podstaw tradycyjnych systemów medycznych w różnych zakątkach świata.
Co jeszcze je łączy i do czego nas zachęcają?
Warto sięgać po świeże warzywa i owoce, które dostarczają nam wszystkich składników odżywczych. Przetworzone w produkty z długim terminem ważności, paczkowane, mrożone czy puszkowane, tracą częściowo witaminy i mikroelementy, często ich kolor jest efektem dodania barwników, mogą również zawierać szkodliwe konserwanty lub polepszacze smaku. Gotując potrawy ze świeżych produktów, zachowujemy maksimum witamin, mikroelementów i aktywnych związków roślinnych. Jeśli chodzi o jaja, mięso i ryby, należy sięgać po świeże i pochodzące ze sprawdzonego źródła. Dzięki temu unikniemy spożywania np. hormonów lub antybiotyków wykorzystywanych w hodowlach przemysłowych. Dobrze skomponowane domowe posiłki dostarczają nam wszystkich niezbędnych składników odżywczych, a wątpliwości co do zasad układania diety można rozwiać dzięki dostępnym webinariom i samouczkom, warto również skorzystać z pomocy dietetyka.
Dodając do samodzielnie przygotowywanych posiłków świeże zioła lub przyprawy, możemy zadbać nie tylko o smak potraw, ale także o swoje zdrowie. Wiele z nich

W czasie pandemii ponad 60% Polaków zaczęło gotować w domu, ucząc się sztuki kulinarnej od podstaw. Dla wielu z nas słynne słowa Hipokratesa: „Niechaj pożywienie będzie lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem", stały się mottem i wskazówką dietetyczną

Fot.valenciamarky69 Fot. fancycrave Fot. driesel Fot. Pexels Fot. stevepb

eprasa.pl 1f7cca2661



Przedmiotem badań naukowych są również senolityki, do których zalicza się takie związki polifenolowe, występujące w warzywach i owocach, jak resweratrol czy kwercetyna. Ich niezwykłe działanie polega na tym, że zapobiegają szkodom, jakie w organizmie wyrządzają komórki *zombie*, które wydzielając substancje niszczące prawidłowe komórki, pogarszają stan naszych narządów. Innymi słowy: senolityki przeciwdziałają przedwczesnemu starzeniu się organizmu. Dla wielu osób stało się więc oczywiste, że zalecenie, by spożywać przynajmniej 400 g warzyw i owoców dziennie, ma sens, podobnie jak przyjmowanie odpowiednich suplementów diety. Zdrowy i pyszny deser? Truskawki (źródło kwercetyny) w czarnej czekoladzie (bogatej w resweratrol)

to jednocześnie rośliny lecznicze o licznych właściwościach prozdrowotnych. Tradycyjna medycyna chińska zaleca także, aby główną rolę w naszym menu grały produkty rodzime. To do nich jesteśmy bowiem przyzwyczajeni od dzieciństwa, przez co organizm z łatwością je trawi i wchłania, nie drażnią one przewodu pokarmowego i rzadziej są przyczyną nietolerancji lub alergii pokarmowych. Trend samodzielnego gotowania szybko znalazł zwolenników także wśród bardzo młodych osób i tak mocno zakorzenił się w naszej kulturze w ciągu tego roku, że codzienne zamawianie fast foodów straciło na atrakcyjności. Wracając do korzeni sztuki kulinarnej, przekonaliśmy się bowiem, że dzięki temu możemy jeść smacznie i zdrowo.

2. Jesteśmy całością

W 2021 r. wielu specjalistów zauważyło szczególny trend – zaczęliśmy dbać o zdrowie kompleksowo. Już nie dzielimy profilaktyki na narządy i organy, tylko działamy całościowo, czyli holistycznie[2]. Koncepcja ta, znana medycynie tradycyjnej od tysięcy lat, opiera się na założeniu, że kluczem do zdrowia jest zmiana trybu życia. Najważniejsze jej elementy to dieta (coraz częściej rezygnujemy z produktów wysokoprzetworzonych, uważnie czytamy etykiety) i ruch. W mijającym roku wiele osób zaczęło ćwiczyć w domu, a gdy tylko było to możliwe, także na świeżym powietrzu. Aż o 500% wzrosło w tym czasie zainteresowanie ćwiczeniami on-line i ten trend... nadal się utrzymuje[3]!
Coraz więcej osób podejmuje też świadome działania w trosce o stan poszczególnych narządów ciała, co ma liczne pozytywne konsekwencje. Oto kilka przykładów. Przyjmując np. kwasy omega-3 i cholinę, nie tylko wspieramy neurony, ale także pozostałe tkanki organizmu. Związków tych potrzebują szczególnie hepatocyty, czyli komórki wątroby, odpowiedzialne m.in. za regulowanie metabolizmu i usuwanie z organizmu toksyn. Podobnie jest w przypadku antyoksydantów, które przecież nie działają wybiórczo, ale niszczą wolne rodniki tlenowe w całym ciele, przyczyniając się do poprawy naszego samopoczucia i usprawniając pracę wszystkich narządów. Jeśli z kolei zadbamy o serce i układ krwionośny, w tym o prawidłowe ciśnienie krwi (dieta, odpowiednie nawodnienie, zapobieganie przewlekłemu stresowi), poziom cholesterolu (dieta, ćwiczenia, odpowiednia masa ciała, fitosterole) i glukozy (dieta, ćwiczenia, kontrola masy ciała, zioła: morwa biała, pokrzywa, cynamon, mniszek lekarski), nie tylko poprawimy dotlenienie tkanek, ale także ich odżywienie. I zachowamy zdrowie[2].
Doceniliśmy zatem znaczenie suplementów diety, które uzupełniają niedobory składników odżywczych, a tym samym wzmacniają organizm. Przecież wiele osób z powodu problemów ze zdrowiem nie może spożywać pewnych produktów, a wtedy konieczne jest wprowadzenie zmian w jadłospisie i stosowanie przemyślanej suplementacji[4].

3. Rozsądna dieta i suplementacja

Raport przygotowany przez międzynarodową organizację ProVeg, działającą na rzecz promocji zdrowego żywienia i ograniczenia spożycia mięsa, rzuca nowe światło na zmiany, jakie zaszły na naszych talerzach od 2020 roku. Okazuje się, że aż 75,6% Polaków zaczęło w okresie pandemii jeść więcej warzyw, a 49,9% zwiększyło spożycie owoców. W tym samym czasie 29,8% osób ograniczyło ilość mięsa w diecie. Jednocześnie dał się zauważyć wyraźny trend odchodzenia od konkretnych modeli żywienia na rzecz diety zdroworozsądkowej, opartej na wiedzy o potrzebach ludzkiego organizmu. Minęła zatem moda

Fot. jereskok

eprasa.pl 1f7cca2661

SENOLITYKI

OBIETNICA DŁUŻSZEGO, ZDROWEGO ŻYCIA



RESQNAD®

resweratrol &
kwercetyna & nad+





NMN

UTHEVER®
z resweratrolem

FISQNAD

NAD+, fisetin, teaflawina
i kwercetyna





SIRTMAX®

CZARNY IMBIR

NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI
SUPLEMENTY DIETY

kenay®

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

WWW.KENAY.COM.PL
ODWIEDŹ NASZ SKLEP INTERNETOWY

eprasa.pl 1f7cca2661



na diety odchudzające, dające zwykle krótkotrwały efekt, czy monodiety cud, bazujące na pojedynczych produktach, i diety polegające na skrupulatnym liczeniu kalorii[5].
Teraz trendy jest fleksitarianizm, zwany również elastycznym wegetarianizmem, uważany przez dietetyków za jedną z najzdrowszych diet świata. Warto tu jednak zaznaczyć, że osoby przewlekle chore, stosujące specjalistyczne diety zalecone przez lekarza, nie powinny bez konsultacji z nim zmieniać zasad żywienia.
Wiemy, co jedzą wegetarianie i weganie, ale co znajduje się na talerzu fleksitarian? Otóż w diecie tej królują warzywa i owoce, podczas gdy mięso i ryby pojawiają się najwyżej 1–2 razy w tygodniu. Na co dzień mięso zastępowane jest bogatymi w białko nasionami fasoli, grochu, soczewicy czy ciecierzycy lub orzechami. Jak wynika z opublikowanego w 2016 roku przeglądu badań nad wpływem fleksitarianizmu na zdrowie człowieka, stosowanie się do jego zasad zapobiega nadciśnieniu i chorobom serca, zmniejsza ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2 i insulinooporności, usprawnia metabolizm i pomaga zachować prawidłową masę ciała. Dzięki spożywaniu produktów o dużej zawartości witamin i aktywnych substancji roślinnych, takich jak polifenole, ulega ponadto opóźnieniu proces starzenia się organizmu i zmniejszają się stany zapalne.
Co ważne, łatwo wytrwać w postanowieniach tej diety. Nie wymaga ona bowiem skrupulatnego liczenia kalorii, odmierzania porcji i szukania egzotycznych składników do wymyślnych potraw. Smaczny i zdrowy posiłek można skomponować z warzyw i owoców, które mamy pod ręką, dodając do nich odrobinę naturalnych przypraw. Ważne, by przestrzegać zasady nakazującej spożywanie 5 posiłków dziennie – trzech głównych i dwóch mniejszych pomiędzy nimi. Fleksitarianie dbają też o to, by mięso i ryby pochodziły ze sprawdzonych źródeł. Lepiej unikać ryb hodowlanych i kupować, wyłącznie od dostawców z certyfikatem zrównoważonego rybołówstwa MSC, dziko żyjące – są mniej zanieczyszczone metalami ciężkimi i chemikaliami. Z kolei najlepsze mięso pochodzi z hodowli ekologicznych i wolnowybiegowych, w których ogranicza się stosowanie leków i hormonów, a zwierzęta żyją w warunkach zbliżonych do naturalnych. Fleksitarianie ograniczający spożycie mięsa i ryb do minimum powinni rozważyć przyjmowanie suplementów zawierających witaminy z grupy B, żelazo i kwasy omega-3[6].

O trzech grzybach, kordycepsie, reishi i shitake, zrobiło się głośno, gdy świat obiegła informacja, że naukowcom udało się potwierdzić ich niezwykłe właściwości zdrowotne, w tym zdolność pobudzania do działania limfocytów uczestniczących w odpowiedzi odpornościowej organizmu, skierowanej przeciwko komórkom zainfekowanym wirusami

4. Troska o równowagę psychiczną

Według naukowców z Instytutu Biologii Doświadczalnej Polskiej Akademii Nauk ponad połowa Polaków doświadczyła w mijającym roku negatywnych skutków psychicznych pandemii. Izolacja, obawa o przyszłość czy trudności z pracą spowodowały u wielu osób pogorszenie samopoczucia. Warto zauważyć, że dotyczyło to w szerszym zakresie kobiet niż mężczyzn. Kobiety mają bowiem konstrukcję psychiczną, która sprawia, że często martwią się „na zapas" i analizują sytuację pod wieloma kątami, podczas gdy mężczyzn cechuje zadaniowe podejście do życia i w mniejszym stopniu zajmuje ich rozmyślanie o problemach. Jednocześnie zaobserwowano ciekawe i pozytywne zjawisko. Okazało się bowiem, że stres i napięcie nerwowe nie załamały Polaków, ale zmobilizowały do działania i szukania rozwiązań. Co to oznaczało w praktyce, od czego zaczęliśmy[7]?

Naturalne wsparcie Jesteśmy coraz bardziej świadomi wpływu, jaki na nasze zdrowie ma odpowiednia dieta, a jednocześnie doskonale zdajemy sobie sprawę z tego, że niełatwo sprostać wymaganiom organizmu. Jest to tym trudniejsze, im dłużej lekceważyliśmy jego potrzeby. Uzupełnienie niedoborów składników odżywczych za pomocą diety następuje bowiem powoli, czyli wymaga czasu. Skutecznym rozwiązaniem jest wtedy przyjmowanie naturalnych suplementów. Z badań przeprowadzonych przez Główny Inspektorat Sanitarny, dopuszczający tego rodzaju preparaty do obrotu, wynika, że w Polsce zainteresowanie

Fot. Nanoray24

eprasa.pl 1f7cca2661

nimi systematycznie rośnie. Coraz częściej stosujemy je również za radą lekarzy, którzy dzięki rosnącej liczbie dowodów naukowych potwierdzających korzystny wpływ suplementów na organizm, doceniają ich znaczenie w profilaktyce i leczeniu wielu chorób[8].

Aby wzmocnić psychikę, warto sięgać po takie zioła jak melisa, kozłek lekarski (waleriana), szyszki chmielu, dziurawiec, arcydzięgiel, werbena, lawenda i rumianek. Działają one uspokajająco, wyciszają i pomagają uporać się z lękami[9]. Wykazano ponadto, że nastrój poprawia tryptofan. Jest to aminokwas występujacy w jajach, spirulinie, mięsie, ziarnach, nasionach i serach dojrzewających. Mikrobiota zamieszkująca nasze jelita wytwarza z niego serotoninę. Hormon ten pełni funkcję neuroprzekaźnika i odpowiada za nasz stan emocjonalny, koncentrację i pamięć, pomaga również zwalczać stany lekowe i ma znaczenie w zapobieganiu depresji[10].

W trosce o zdrowie słusznie sięgamy także po adaptogeny, czyli rośliny uodparniające nas na stres i łagodzące jego skutki. Ich działanie jest wielotorowe i polega na przystosowaniu metabolizmu do warunków niekorzystnie wpływających na organizm zarówno pod względem psychicznym, jak i fizycznym. Ich działanie nie jest jednak natychmiastowe i wymaga czasu oraz regularnego stosowania. Najlepiej działa witania ospała (ashwagandha), różeniec górski, cytryniec chiński (schisandra), wąkrotka azjatycka (gotu kola) i pieprzyca peruwiańska (korzeń maca)[11].

Od lat naukowcy przekonują także, że jednym ze zgubnych skutków przewlekłego stresu i braku komfortu psychicznego jest stres oksydacyjny. To stan, w którym pod wpływem hormonów stresu, głównie kortyzolu i adrenaliny, w komórkach naszego ciała zwiększa się zawartość wolnych rodników tlenowych. Te aktywne formy tlenu uszkadzają m.in. struktury komórkowe i ingerują w szlaki metaboliczne, co niekorzystnie przekłada się na nasze samopoczucie, nie tylko fizyczne (chroniczne zmęczenie, osłabienie, spadek odporności, choroby cywilizacyjne), lecz również psychiczne (bezsenność, rozdrażnienie, zaburzenia lękowe, depresja). Do zwalczania wolnych rodników tlenowych organizm potrzebuje antyoksydantów, czyli m.in. witaminy A (jaja, podroby, ryby, mleko i jego przetwory), witaminy C (cytrusy, papryka, brokuły, kalafior, truskawki), witaminy E (oleje roślinne, orzechy, zboża), glutationu (szpinak, awokado, szparagi, czosnek, cebula), wchodzącego w skład enzymów zwalczających rodniki manganu (orzechy, otręby, gorzka czekolada, kasza jaglana i gryczana) i polifenoli (czarna i zielona herbata, czerwone wino).

Nie można również zapominać o tym, że układ nerwowy i mózg potrzebują kwasów omega-3 (tłuste ryby, olej lniany, tran) i omega-6 (oleje roślinne, tofu, orzechy włoskie), które mają udział w budowie komórek nerwowych, wspomagają ich metabolizm i regenerację.

REKLAMA



eprasa.pl 1f7cca2661



Dzięki upublicznieniu wyników badań nad przydatnością w walce ze stanami zapalnymi i wirusami niektórych roślin, takich jak bylica roczna, brodziuszka wiechowata, lukrecja, rozmaryn, tymianek czy oregano, wiele osób słusznie uwierzyło, że można wpływać na stan organizmu, stosując w tym celu sprawdzone naturalne metody. Zaczęliśmy doceniać znaczenie roślin adaptogennych w odzyskiwaniu zarówno równowagi fizycznej, jak i psychicznej

W procesie przesyłania impulsów nerwowych znaczenie mają zaś witaminy z grupy B (pestki, orzechy, nabiał, jaja, fasola, ryby, podroby), cynk (owoce morza, mięso, podroby, ryż, kasza gryczana), magnez (kasze, pieczywo pełnoziarniste, banany, kakao) i cholina (podroby, żółtko jaj, kiełki pszenicy), która dodatkowo uczestniczy w wytwarzaniu neuroprzekaźników i buduje błony komórkowe neuronów. Z kolei inozytol (fasola, groch, drożdże, cytrusy) bierze udział w tworzeniu błon komórkowych i niektórych hormonów, reguluje przekazywanie impulsów nerwowych i uwrażliwia komórki na działanie wspomnianej już serotoniny, dzięki czemu zapobiega wahaniom nastroju[12].

Techniki relaksacji Drugim skutecznym sposobem na poprawę stanu psychicznego stały się ćwiczenia relaksacyjne wykonywane w zaciszu domowym. Na popularności zyskała szczególnie joga, która łączy ćwiczenia fizyczne, trening oddychania i medytację. Pomaga ona nie tylko odzyskać równowagę psychiczną, ale także zwalczyć fizyczne skutki stresu, takie jak napięcie mięśni i niedotlenienie organizmu. Powszechny dostęp do Internetu sprawił, że praktycznie każdy z nas może znaleźć odpowiednią dla siebie technikę relaksacji i wypróbować jej działanie. W naszym życiu zagościła więc wyciszająca i porządkująca myśli medytacja mindfulness czy sofrologia, dzięki której możemy przywrócić równowagę pomiędzy ciałem i umysłem oraz pobudzić mózg do działania. Wiele osób przekonało się także do treningu autogennego, polegającego na wpływaniu na własny układ nerwowy m.in. w celu wyciszenia się oraz opanowania stresu[13].

Empatia Trzecim sposobem na poprawę stanu psychicznego było... wsparcie, jakie dawaliśmy innym. Można tę sytuację porównać do ofiarowania komuś prezentu – sprawia to radość nie tylko obdarowanemu, lecz również wręczającemu. Już w pierwszych tygodniach pandemii zorganizowaliśmy się w grupy pomocy, wspieraliśmy seniorów, lekarzom dostarczaliśmy posiłki do szpitali, pomagaliśmy sobie nawzajem w ramach lokalnych społeczności, a nawet wyprowadzaliśmy psy osobom w kwarantannie. Co ciekawe, troska o zdrowie psychiczne nie była trendem przejściowym i nie ustała wraz z poprawą sytuacji. Nadal korzystamy z naturalnego wsparcia, żyjemy też bliżej siebie, zżyliśmy się z sąsiadami, doceniamy kontakty z rodziną. Zbudowaliśmy dzięki temu poczucie wspólnoty, które według psychologów jest jednym z ważnych elementów w tworzeniu poczucia stabilizacji i obniża poziom stresu, a w dłuższej perspektywie pomoże nam przetrwać psychicznie niejeden kryzys[13].

5. Budowanie odporności

Wkrótce po ogłoszeniu pandemii ruszyły w Chinach intensywne badania nad wykorzystaniem w zapobieganiu i leczeniu COVID-19 preparatów stosowanych dotychczas przez specjalistów tradycyjnej medycyny chińskiej w przypadku infekcji dróg oddechowych. Chorym zaczęto podawać bylicę roczną, zawierającą artemizyninę, która skutecznie zwalcza wirusy, przerywając ich cykl namnażania w komórkach, i brodziuszkę wiechowatą, która z kolei jest źródłem andrografolidów – terpenoidów zwiększających liczbę limfocytów T, które niszczą wirusy już w chwili ich kontaktu z błonami śluzowymi. Stosowano także lukrecję. Zawarta w niej glicyryzyna hamuje replikację wirusów i jednocześnie chroni przed zakażeniami bakteryjnymi oraz grzybiczymi, które często są powikłaniem w przebieg infekcji wirusowej. Pełni optymizmu chińscy lekarze zaczęli

BIBLIOGRAFIA

1. https://arts-sciences.buffalo.edu/psychology/faculty/faculty-directory/seery.html
2. http://www.neurocentrum.pl/dcten/wp-content/uploads/markocka-maczka_k5p.pdf
3. https://www.benefitsystems.pl/fileadmin/benefitsystems/centrum-prasowe/Jak_cwicza_Polacy_-_infografika.pdf
4. https://www.cnbc.com/2020/12/29/even-after-pandemic-companies-may-have-to-cater-to-a-nation-of-aspiring-chefs-foodies.html
5. https://proveg.com/pl
6. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5216044/
7. https://pulsmedycyny.pl/prawie-54-proc-polakow-z-zaburzeniami-psychicznymi-zdiagnozowanymi-przed-pandemia-odczuwa-pogorszenie-stanu-zdrowia-1105600
8. https://www.rp.pl/biznes/art27931-suplementy-diety-ida-na-nowy-rekord
9. https://www.ekologia.pl/wiedza/ziola/
10. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32272859/
11. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3991026/
12. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2805706/
13. https://www.forbes.pl/life/joga-mindfulness-medytacje-i-rozwoj-osobisty-w-czasie-pandemii-porady-ekspertow/xgyfd1f
14. https://mp.weixin.qq.com/s/x9tG1pMmcu9gxXbqEoBedA?fbclid=IwAR0x6s_II9DimIdT-mDyAhaIEP2LHa6mH_XwhLKxN-f9QmVfCZ0BKK5iOfTA
15. https://www.nature.com/articles/s41430-021-00949-8

Fot. congerdesigne

eprasa.pl 1f7cca2661

zatem wykorzystywać w procesie leczenia także zioła, które były tradycyjnie stosowane w celu wzmacniania odporności oraz w przypadku infekcji. I to z bardzo dobrym wynikiem. Chiny były pierwszym krajem, w którym od początku pandemii oficjalnie leczono pacjentów metodami uznawanymi u nas za domowe. To właśnie te działania stały się zalążkiem mody na systematyczne budowanie odporności, nie tylko w odniesieniu do koronawirusa, ale także innych zagrożeń. Słusznie uwierzyliśmy bowiem, że stosując sprawdzone, naturalne metody, mamy wpływ na swoje zdrowie[14].

Z kolei według naukowców z University of Southampton (Wielka Brytania) pandemia dała nam cenną lekcję na temat funkcji, jaką ma do spełnienia układ odpornościowy. Obudziła się w nas świadomość, że nie tylko możemy, ale wręcz powinniśmy go wspierać, i że nie warto z tym zwlekać, bo budowanie odporności jest procesem długotrwałym. Oto kilka wskazówek, od czego zacząć.

Zdaniem brytyjskich uczonych kluczowa jest dieta. Powinna ona dostarczać wartościowego białka – organizm wykorzystuje je m.in. do wytwarzania przeciwciał do walki z patogenami. Warto, aby w diecie znalazły się także antyoksydanty, które zwalczając wolne rodniki tlenowe, wspomagają pracę układu odpornościowego. Ponadto powinna ona być źródłem selenu (owoce morza, ryby, kukurydza), który stymuluje wytwarzanie białych krwinek, i przyspieszającego ich dojrzewanie cynku. Niezwykle ważnym składnikiem diety budującej odporność są także: nabiał, jaja, ryby morskie i podroby, ponieważ zawierają witaminę D. Pobudza ona powstawanie niszczących patogeny makrofagów, reguluje aktywność limfocytów i zapobiega nadmiernej reakcji organizmu na infekcje.

Nie może być mowy o skutecznym budowaniu odporności bez zadbania o mikrobiotę jelitową. Bakterie zamieszkujące jelita chronią nas przed infekcjami nie tylko bezpośrednio, stwarzając warunki niekorzystne dla rozwoju patogenów, ale także poprzez nieustanną stymulację układu immunologicznego. Dzięki niej nasz organizm uczy się odróżniać przyjaciół od wrogów oraz ignorować własne tkanki, dzięki czemu nie dochodzi do reakcji autoimmunologicznych. Najlepszym sposobem na to, by mieć prawidłową mikrobiotę jelitową, jest włączenie do diety produktów bogatych w błonnik (pieczywo pełnoziarniste, kasze: gryczana, jaglana i jęczmienna, owoce i warzywa, nasiona babki płesznik i babki jajowatej). Warto również wprowadzić do menu kiszonki i fermentowane przetwory mleczne, wzbogacające mikrobiotę w korzystne dla zdrowia szczepy bakterii. Budowanie silnej i długotrwałej odporności wymaga także wspierania zdrowia psychicznego, łagodzenia skutków stresu i regularnego wysypiania się. Dzięki temu możemy uniknąć podwyższenia poziomu hormonów stresu, które prowadzą do drastycznego obniżenia odporności na infekcje[15]. ■

REKLAMA



eprasa.pl 1f7cca2661



DOKTOR SARAH MYHILL jest brytyjską lekarką praktykującą medycynę integracyjną, autorką cenionych książek dotyczących leczenia zespołu chronicznego zmęczenia, cukrzycy i infekcji. Na naszych łamach publikujemy „Wykłady doktor Myhill" (patrz: str. 102), opracowane na podstawie książki „Ecological Medicine", z której pochodzą również przedstawione przypadki z praktyki lekarskiej dr Myhill.

Terapie zakończone sukcesem

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

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

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

Jak pokonać zespół chronicznego zmęczenia i odzyskać siły?

Wielki powrót energii Historia Olivii

TEKST **SARAH MYHILL**

Olivia to jedna z tych osób, które są świetne we wszystkim, co robią, i którym można tylko zazdrościć. Nie tylko niezwykle inteligentna, ale do tego gimnastyczka i fascynatka płetwonurkowania. Zdobyła wiele medali w krajowych i międzynarodowych zawodach juniorskich, łącznie z niezliczoną liczbą tytułów mistrzowskich. W 2016 roku, gdy przyszła do mnie pierwszy raz, miała 28 lat. Mimo dostępu do najlepszych lekarzy jej zdrowie, jak sama to opisała, ciągle się pogarszało: *Gdy zaczęły się moje poważne problemy ze zmęczeniem, nie byłam w stanie wstać rano z łóżka, moje ciało wymagało ode mnie przynajmniej dwugodzinnej drzemki w ciągu dnia. Wszystkie próby przeciwstawienia się tym problemom spełzły na niczym. Codziennie borykałam się z uczuciem wszechogarniającego zmęczenia i braku energii. Ten stan nieustannie pogarszał się przez kilka lat i w 2015 roku był tak ciężki, że zaczął ograniczać moje życie, a z treningów musiałam praktycznie zrezygnować. Spałam całymi dniami, czasem jechałam ponurkować, potem szybki stretching, po czym czułam się tak zmęczona, że wracałam do domu. Nic więcej nie robiłam. Większą część dnia spędzałam w łóżku. Wstawałam jedynie po to, by coś zjeść lub pójść do toalety, aż w końcu (w grudniu 2015 roku) nie byłam już w stanie się z niego podnieść. Czułam się tak, jakby ktoś podawał mi środek nasenny za każdym razem, gdy się budziłam. Nie mogłam się ruszać, chodzić czy choćby wstać, nie mogłam nawet sama się wykąpać. Moja mama musiała budzić mnie na posiłki.* Historia pacjenta daje nam zawsze najlepsze wskazówki. Nie było zbiegiem okoliczności, że problemy ze zmęczeniem zaczęły się u Olivii po tym, jak przyjęła szczepionkę Gardasil. Doświadczenie, zarówno moje, jak i innych zwolenników ekomedycyny, sugeruje, że podanie szczepionki przeciwko HPV może wiązać się z dużym prawdopodobieństwem wystąpienia zespołu chronicznego zmęczenia. U Olivii ostatecznie zdiagnozowaliśmy autoimmunologiczną niedoczynność tarczycy – wskazując jako główne czynniki ryzyka szczepionkę, niedobór witaminy D oraz spożycie produktów mlecznych. Sama tyroksyna, stosowana w leczeniu niedoczynności tarczycy, niewiele mogła tu pomóc. Oczywiście musieliśmy zająć się mechanizmami dostaw energii. Ewidentny był również stan przedcukrzycowy ze skokami cukru we krwi do 12,8 mmol/l (gdzie norma wynosi 3–6 mmol/l) po posiłkach. Test wydajności mitochondriów wykazał, że pracowały na 42% dolnego limitu normy. Wszystko to spowodowane było w dużej mierze niedoborami magnezu, witaminy B3 i karnityny, biorącej udział w metabolizmie lipidów

eprasa.pl 1f7cca2661



– jej zadaniem jest transport kwasów tłuszczowych do mitochondriów. Testy potwierdziły również, że w organizmie Olivii nie był skutecznie wykorzystywany ATP, czyli organiczny związek chemiczny o nazwie adenozynotrifosforan, będący głównym nośnikiem energii w komórkach (łatwo dostępną energię wszystkie żywe komórki gromadzą właśnie w postaci ATP, z którego mogą ją w razie potrzeby odzyskać). Dziś jestem przekonana, że był to problem na linii nadnercza-tarczyca.

Olivia osiągnęła świetne efekty dzięki diecie paleo-ketogenicznej (w skrócie: paleo-keto). Równolegle zamieniliśmy jej terapię, zamiast tyroksyny zaczęła przyjmować naturalną suszoną tarczycę (łac. *glandula thyreoidea siccata*) – preparat stosowany w niedoczynności gruczołu tarczowego, będący sproszkowaną tarczycą bydła, świń lub owiec, którego dawkowanie zwiększyliśmy zgodnie z biochemicznymi i klinicznymi parametrami. Stan Olivii stale się poprawiał, a po sześciu miesiącach tak skomentowała ona swoje doświadczenie:

Stosuję zaleconą przez was dietę. Dobrze mi idzie i czuję się dużo lepiej. Mam nadzieję jeszcze w tym roku wrócić do nurkowania. Wydaje mi się, że wszystkie objawy były w pewien sposób ze sobą nawzajem powiązane. Dzięki wam jestem dużo zdrowsza. Jestem na keto już od wielu miesięcy, udało mi się znacznie schudnąć. Świetnie się czuję, odżywiając się w ten sposób, i planuję pozostać na diecie bogatej w tłuszcze i ubogiej w węglowodany do końca mojego życia. Niezwykle szanuję wasze podejście, które pomaga chorym dotrzeć do przyczyny ich stanu. Wszyscy inni lekarze jedynie faszerowali mnie lekami, które prawdopodobnie tylko pogarszały sytuację. Nikt wcześniej nie pofatygował się, by poszukać przyczyny moich objawów.

Obecnie Olivia znów nurkuje. ■

Na czym polega dieta paelo-keto?

To niejako połączenie dwóch diet: paleo (nazywanej też dietą człowieka pierwotnego) i keto (pełna nazwa: dieta ketogeniczna). Pierwsza z nich nawiązuje do sposobu odżywiania się naszych przodków z okresu paleolitu – eliminuje z jadłospisu to, czego oni na pewno nie mogli wtedy spożywać. Diecie paleo przypisuje się korzystny wpływ na organizm osób z chorobami autoimmunologicznymi. Jej podstawą są warzywa, owoce, jajka, orzechy, ryby i mięso, które powinno pochodzić od zwierząt z wolnego wypasu. Dozwolone jest także spożywanie dziczyzny. Unikać należy zaś zbóż, cukru, rafinowanych olejów, roślin strączkowych i nabiału. W diecie ketogenicznej dominują potrawy wysokotłuszczowe, z małą zawartością węglowodanów, niewskazane są m.in. takie produkty jak chleb, kasze i ziemniaki. W jej następstwie dochodzi do wystąpienia zjawiska ketozy, polegającego – najogólniej mówiąc – na zwiększeniu we krwi stężenia związków określanych jako ciała ketonowe, które są pośrednim produktem metabolizmu tłuszczów. Organizm wykorzystuje je wtedy zamiast węglowodanów do wytwarzania energii, a tym samym ulegają one spaleniu, czego następstwem jest chudnięcie. Dieta keto jest jednak uboga w witaminy i minerały, ponieważ znacznie ogranicza spożycie owoców i warzyw. Ich niedobór można na szczęście uzupełniać, przyjmując odpowiednie suplementy. W wyniku stosowania diety keto, jakkolwiek niełatwo przyzwyczaić się do jej restrykcyjnych zasad, nie tylko zmniejsza się masa ciała, lecz również obniża się ciśnienie krwi, poziom cukru, cholesterolu i trójglicerydów. Ale nie każdy może na nią przejść. Przeciwskazaniem są m.in. problemy z trzustką, wątrobą i nerkami. Jeśli organy te nie są w pełni sprawne, mogą nie poradzić sobie ze zmianami metabolizmu, co zwykle skutkuje poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi. Dlatego najlepiej stosować tę dietę pod kontrolą lekarza lub dietetyka. W wielu przypadkach rozsądnym wyjściem, dającym założone korzyści zdrowotne, jest dieta paleo-keto, którą z reguły opracowuje się indywidualnie dla konkretnego pacjenta, w zależności od jego stanu zdrowia



Fot. ronkovitz Fot. m4muli

eprasa.pl 1f7cca2661

DOSSIER

Na dobry sen (2)



Wszyscy znamy powiedzenie: spać jak niemowlę, a w ustach osób doświadczających problemów ze snem brzmi ono jak tęsknota za utraconym rajem. Nic dziwnego. Gdy kilkunastomiesięczne dziecko zapada w sen, można przy nim rozmawiać, głaskać je po główce, chwycić za rączkę, a nawet łaskotać. I tak się nie obudzi. Dlaczego z czasem ulega to zmianie i zdarza się, że nawet kilkulatki cierpią na bezsenność? Czy urządzenie pokoju dziecięcego w stylu cocooning uwolni maluszka od największego wroga snu, jakim jest stres?
Pytań jest więcej i dotyczą one nie tylko dzieci. Jakie wieczorne rytuały są pomocne w przypadku problemów z zasypianiem? Czy dzięki kinezjologii można uwolnić się od lunatykowania? Dlaczego osoby cierpiące na bezsenność powinny zainteresować się refleksologią? Czy eszolcja kalifornijska faktycznie należy do roślin wydłużających sen? Co to znaczy: oddychać prawidłowo, i dlaczego warto posiąść tę sztukę, gdy nie udaje się nam przespać spokojnie całej nocy? Jakie olejki eteryczne rzeczywiście wpływają na jakość snu?
Czy istnieją sposoby na to, by marzenie o kamiennym śnie stało się faktem? Istnieją. Zapraszamy do lektury.

W tym numerze:

34 Środki niemedyczne pomagające odzyskać dobry sen

36 Wieczorny rytuał relaksacyjny

40 Niezgrany duet: sen i stres (naturopatyczne podejście do dziecka)

42 Spać jak niemowlę... dzięki sofrologii

45 Oddychanie, tchnienie i sen

46 Sen a refleksologia

48 Ukryte przyczyny bezsenności i... kinezjologia

eprasa.pl 1f7cca2661



Fot. Public DomainPictres

eprasa.pl 1f7cca2661

Środki niemedyczne pomagające odzyskać dobry sen

Dobrym, krzepiącym snem może być tylko sen niczym niewspomagany. Należy więc być ostrożnym i nie szukać nieistniejącej, także wśród produktów naturalnych, cud-pigułki...

MARINE DODET, NATUROPATKA, BADACZKA, TRENERKA I MÓWCZYNI MOTYWACYJNA

Z pewnością naturalne produkty powodują znacznie mniej skutków ubocznych niż leki, ale wciąż widzę jeden poważny: mogą utrzymywać w nas przekonanie, że nie można bez nich zasnąć (nawet ziółka!). Celem jest więc odzyskanie niezależności i ponowne przyswojenie sobie zasad higieny snu. Środki niemedyczne są godne uwagi, zwłaszcza na etapie odchodzenia od środków nasennych (za zgodą lekarza i według przygotowanego przez niego planu odstawienia), ale bój toczy się o to, by można było z nich zupełnie zrezygnować.

Olejki eteryczne na uspokojenie

W kąpieli, poprzez dyfuzję, smarowanie czy wskutek masażu olejki eteryczne mogą nam pomóc zrelaksować się i odprężyć pod koniec dnia, co ułatwia zasypianie.
Olejki eteryczne nie łączą się z wodą. Do letniej, relaksacyjnej kąpieli wczesnym wieczorem należy użyć bazy mydlanej w płynie lub dyspergatora, w którym trzeba rozpuścić 15 do 20 kropli lawendy lekarskiej. Do stosowania miejscowego, na przykład na wewnętrznej stronie przegubów i na podeszwach stóp, należy rozcieńczyć 5 kropli mandarynki w oleju z pestek jojoby, moreli czy migdałowca (olej ze słodkich migdałów) bądź w innym, który mamy pod ręką.
Do wieczornego masażu wzdłuż kręgosłupa, stosowanego przed położeniem się spać, można zastosować miksturę przygotowaną według prostego przepisu: wystarczy rozpuścić 10 kropli mandarynki, 10 kropli olejku z drzewa kamforowego i 10 kropli lawendy lekarskiej w łyżeczce oleju roślinnego.

Rośliny jako etap

Niektóre z nich mają działanie uspokajające, inne przeciwlękowe i/lub kardioprotekcyjne. Wszystkie wyróżnia to, że nie wpływają na strukturę snu i nie wywołują fizycznego uzależnienia (ale uzależnienie psychiczne jest całkiem możliwe i częste!).

Waleriana (*Valeriana officinalis L.*)

Waleriana jest od dawna wykorzystywana do wspomagania snu i łagodzenia niepokoju. Należy do najlepiej przebadanych roślin leczniczych.
Efekty działania waleriany przypisuje się interakcji różnych jej składników (walepotriatów, a zwłaszcza kwasu walerenowego) z układem GABA-ergicznym, gdzie GABA jest kluczowym neuroprzekaźnikiem wspomagającym sen. Ogólnie rzecz biorąc, wyniki badań *in vitro* i *in vivo* wykazują, że waleriana ma właściwości uspokajające i przeciwlękowe, sprzyja więc zasypianiu i zmniejsza napięcie nerwowe.

Eszolcja kalifornijska (*Eschscholzia californica*)

Ekstrakty z naziemnych części eszolcji są tradycyjnie stosowane jako środek łagodzący objawy niepokoju i wspomagający sen. Właściwości uspokajające i przeciwlękowe ekstraktów z eszolcji zostały wykazane w wielu badaniach przedklinicznych. W przypadku myszy i szczurów otrzymujących różne dawki ekstraktów zaobserwowano wydłużenie snu i zmniejszenie aktywności lokomotorycznej. Danych klinicznych dotyczących eszolcji jest niewiele, jednak wiadomo, że wykazuje ona zdolność do wiązania się z receptorami benzodiazepin (leków o działaniu przeciwlękowym, uspokajającym i nasennym).

Męczennica cielista (*Passiflora incarnata L.*)

Działanie nasenne od dawna przypisuje się również męczennicy, roślinie leczniczej pochodzącej z obszarów tropikalnych Ameryki. Nieliczne badania, prowadzone na myszach, potwierdzają te właściwości męczennicy i wykazują, że jej stosowanie nie wiąże się z negatywnymi skutkami ubocznymi.

eprasa.pl 1f7cca2661







Wydaje się to szczególnie ważne w przypadku zaburzeń snu związanych z nerwowością i niepokojem, które często nam towarzyszą w okresach natężonego stresu spowodowanego pracą.

I wszystkie inne...

Wiele innych roślin jest tradycyjnie stosowanych przy zaburzeniach snu: głóg, melisa, lipa, lawenda, majeranek czy rumianek – nawet jeśli brakuje dobrze przeprowadzonych badań z udziałem ludzi, aby potwierdzić, a zwłaszcza wyjaśnić mechanizmy leżące u podstaw ich działania.

Suplementy, które się sprawdziły

Magnez

Magnez, kofaktor około 300 enzymów, reguluje rozmaite reakcje biochemiczne zachodzące w organizmie. Ostatnio odkryto również, że magnez bierze udział w regulacji peryferycznych zegarów komórkowych (tkankowych) w komórkach zwierzęcych i roślinnych, co pomaga w utrzymaniu prawidłowego rytmu okołodobowego i zapewnieniu odpowiedniej jakości snu u człowieka. Suplementacja magnezem poprawia efektywność, długość i latencję snu (czas od położenia się do łóżka i zgaszenia światła do zaśnięcia), wspomaga poranne wstawanie oraz poprawia wskaźniki pomocne w ocenie problemu bezsenności, takie jak stężenie melatoniny i kortyzolu w surowicy.

Niepokój bywa skutkiem bezsenności i odwrotnie, bezsenność często jest źródłem niepokoju. Ta wzajemna zależność między niepokojem i snem bardzo często odpowiada za przewlekłą bezsenność.

Niepokój i zmartwienia to główne przyczyny bezsenności. Dobra wiadomość jest taka, że dostępne badania sugerują dobroczynny wpływ suplementacji magnezem, prowadzonej przez dwa tygodnie, na osoby odczuwające niepokój i cierpiące na umiarkowaną depresję. Po magnez warto również sięgać, gdy dokuczają nam nocne skurcze i zespół niespokojnych nóg. Podsumujmy: magnez jest bez wątpienia suplementem, który należy przyjmować w pierwszej kolejności w przypadku zaburzeń snu, zwłaszcza jeśli są one związane ze stresem czy niepokojem. Stanowi on również cenną pomoc w fazie odstawiania środków nasennych.

Melatonina

Badania kliniczne z udziałem ludzi, w których zastosowano placebo w grupie kontrolnej, wykazały pozytywne efekty suplementacji melatoniną, szczególnie przy problemach związanych z desynchronizacją rytmu okołodobowego, takich jak zaburzenia snu wskutek pracy zmianowej, jet lagu czy depresji sezonowej. Najlepiej wybierać preparaty o przedłużonym uwalnianiu, w dawce poniżej trzech miligramów, do zażywania przed położeniem się spać. Wskazane jest, by łączyć je z magnezem.

Niemedyczne środki pomagające odzyskać dobry sen na pewno okażą się przydatne, ale nie zastąpią one nigdy tego, co możemy zrobić sami, aby poprawić zarządzanie swoim stresem czy niepokojem, czyli głównymi czynnikami odpowiadającymi za bezsenność.

Uwaga!

Należy odnotować, że również w odniesieniu do olejków eterycznych, roślin i suplementów istnieją przeciwskazania, których należy przestrzegać. Dodajmy, że wszystkie wymienione środki są dostępne w różnej postaci i mają w związku tym niejednakową skuteczność. Przed ich użyciem należy zasięgnąć porady doświadczonego terapeuty.

Do naturalnych wspomagaczy snu należą m.in. olejki eteryczne, waleriana i melatonina. Badanie przeprowadzone na Khon Kaen University wykazało, że stężenie melatoniny w organizmie można zwiększyć dzięki spożywaniu cytrusów, bananów i ananasów, czyli owoców zawierających tryptofan – aminokwas, który uczestniczy w powstawaniu tego hormonu

Fot. stevepb Fot. ellanasaggin Fot. doritous

eprasa.pl 1f7cca2661

Wieczorny rytuał relaksacyjny



Sięgnij po zioła i olejki eteryczne, aby... połączyć się na nowo ze sobą

ÉLODIE MERCIER, NATUROPATKA

Osławiony rytuał przygotowania do snu, który tak dobrze sprawdza się w przypadku dzieci, jest na najlepszej drodze, aby stać się nowym pożądanym nawykiem u dorosłych. Pozwala on zakończyć dzień w sposób spokojny i wyciszony, dokonać podsumowania, a przede wszystkim pomóc naszemu organizmowi zorientować się, że nadeszła pora snu.
Olejki eteryczne i ziółka zajmują szczególne miejsce w uprzyjemnianiu tej rutyny. Oto zbliżenie na roślinne substancje zapachowe do stosowania wieczorem, sprawiające, że noc jest przyjemna, spokojna i daje wytchnienie.

Olejki eteryczne

Niezależnie od tego, czy służą do rozpylania, masażu po prysznicu bądź kąpieli lub rozpuszczania pod językiem, olejki eteryczne zajmują szczególne miejsce w wieczornej rutynie, ukierunkowanej na poprawę jakości snu.
Ich szybkie działanie i łatwość użycia sprawiają, że są najczęściej wybieranymi sprzymierzeńcami w odnajdywaniu spokoju i ukojenia po ciężkim dniu.

Jakie olejki sprawdzą się podczas wieczornego rytuału?

Gwiazda wieczoru: majeranek ogrodowy

- Olejek majerankowy przeciwdziała bezsenności, uspokaja, działa przeciwlękowo, znakomicie rozluźnia mięśnie;
- Można go wykorzystać w dowolny sposób, ale konieczna jest ostrożność w przypadku nadwrażliwej skóry – majeranek może powodować jej podrażnienie (działanie dermokaustyczne), dlatego przed użyciem olejku konieczne jest jego rozcieńczenie w proporcji 1:1 w dowolnie wybranym oleju roślinnym;
- Nie zaleca się stosowania u kobiet w pierwszym trymestrze ciąży oraz u dzieci do 3. roku życia.

Cytrusy na dobranoc

- Olejki: z gorzkiej pomarańczy (nerolowy), mandarynkowy, ze słodkiej pomarańczy i pomarańczy bergamoty (bergamotowy), wykazują działanie odprężające, uspokajające i rozluźniające, a ponadto wydzielają przyjemny zapach, określany najczęściej jako słodkawy;
- Z dobrodziejstw olejków można korzystać na wiele sposobów, jednak by uniknąć efektu dermokaustycznego i nadwrażliwości na światło najlepiej stosować dyfuzor do rozpylania olejku w powietrzu;
- Nie zaleca się stosowania u kobiet w pierwszym trymestrze ciąży oraz u maluchów do 3. roku życia.

Lawenda wonna

Jej niezwykłe walory zadowolą każdego.

- Olejek lawendowy można wykorzystywać w dowolny sposób, jest wspaniałym, kojącym regulatorem systemu nerwowego, skutecznym nawet w przypadku silnego niepokoju;
- Nie zaleca się stosowania u kobiet w pierwszym trymestrze ciąży oraz u maluchów do 3. roku życia.

Kamforowiec

- Olejek pozyskiwany z kamforowca (cynamonowca kamforowego) rozluźnia mięśnie i – co ciekawe – działa synergicznie z majerankiem ogrodowym; ze względu na epidemię COVID-19 godne uwagi są również jego właściwości immunomodulujące;

eprasa.pl 1f7cca2661

Kilka pomysłów, które mogą zapewnić niczym niezmącony sen

„Mieszanka na sen" prosto z dyfuzora
W sypialni należy rozpylić 5 do 10 kropli tej mieszanki na 30 minut przed położeniem się spać (ułatwia zaśnięcie, ponieważ działa wyciszająco).
W dyfuzorze z flakonikiem o pojemności 2,5 ml mieszamy:
- olejek eteryczny ze słodkiej pomarańczy – 0,5 ml
- olejek eteryczny z mandarynki (zielonej lub czerwonej) – 0,5 ml
- olejek eteryczny z majeranku ogrodowego – 1,5 ml

Przed użyciem mieszaninę wstrząsnąć.

Mgiełka do poduszki „W objęciach Morfeusza"
Do rozpylania bezpośrednio na poduszkę lub w sypialni, gdy kładziemy się spać.
We flakoniku z rozpylaczem o pojemności 30 ml wlewamy:
- olejek eteryczny z lawendy wonnej – 2 ml
- olejek eteryczny z mandarynki zielonej/czerwonej – 1 ml
- olejek eteryczny z majeranku ogrodowego – 0,5 ml
- alkohol siedemdziesięcioprocentowy – 26,5 ml

Przed użyciem mieszaninę wstrząsnąć.

Mgiełka na sen dla najmłodszych
Do rozpylania na jasiek lub w sypialni, gdy kładziemy dziecko spać.
We flakoniku z rozpylaczem o pojemności 100 ml mieszamy:
- hydrolat neroli – 85 ml
- olejek eteryczny z mandarynki (zielonej/czerwonej) – 1 ml
- olejek eteryczny ze słodkiej pomarańczy – 1 ml
- olejek eteryczny z gorzkiej pomarańczy – 1 ml
- solubol –12 ml (umożliwia wymieszanie olejków eterycznych z hydrolatem)

Przed użyciem mieszaninę wstrząsnąć.

Olejek do masażu „Spokojny sen"
Nałożyć 4–5 kropli mieszaniny na splot słoneczny, podeszwy stóp i dolną część pleców.
We flakoniku o pojemności 15 ml mieszamy następujące składniki:
- olejek eteryczny z lawendy wonnej – 1 ml
- olejek eteryczny z gorzkiej pomarańczy – 1 ml
- olejek eteryczny z majeranku ogrodowego – 2 ml
- olej z pestek moreli – 11 ml

Przed użyciem mieszaninę wstrząsnąć.

Pomocne zioła
Rośliny lecznicze pomagają odzyskać zdrowy sen i – co ważne – nie uzależniają. Ponadto przygotowywanie naparu czy wywaru z ziół staje się z czasem rytuałem, który po całodziennej harówce przynosi odprężenie i koi nerwy. Ziołową herbatką najlepiej delektować się w fotelu, z dobrą książką na kolanach lub spokojną muzyką w uszach...

- Nie zaleca się stosowania u kobiet w pierwszym trymestrze ciąży oraz u maluchów do 3. roku życia.

Rumianek rzymski

- Olejek rumiankowy najlepiej stosować naskórnie i doustnie – w postaci rozpylonej działa odurzająco;
- Jest znakomitym środkiem przeciwlękowym, umożliwia niemal natychmiastowe odprężenie i pozwala spokojnie zasnąć, zmniejsza liczbę nocnych wybudzeń;
- Nie zaleca się stosowania u kobiet w pierwszym trymestrze ciąży oraz u maluchów do 3. roku życia.

Jakie rośliny są przyjaciółkami snu?

Eszolcja
Działa uspokajająco, nasennie, przeciwlękowo, rozluźniająco, przeciwskurczowo.
Pomaga przy trudnościach z zasypianiem, przeciwdziała nocnym wybudzeniom, koszmarom sennym i bezsenności.

Głóg
Wycisza, uspokaja, reguluje bicie serca.
Należy go stosować ostrożnie u osób z nadciśnieniem tętniczym, przyjmujących leki hipotensyjne.

Męczennica
Pozwala na odzyskanie dobrej jakości snu, regenerującego i niczym niewspomaganego.
Może być pomocna przy odstawieniu leków przeciwlękowych, a także działających uspokajająco, nasennie, przeciwlękowo i miorelaksacyjnie benzodiazepin (oczywiście pod kontrolą lekarza).

Mierznica czarna
Zmniejsza nerwowość u dzieci i dorosłych.

Melisa
Działa przeciwskurczowo, odpręża i przyspiesza zaśnięcie, uspokajając jednocześnie żołądek i mózg.

Waleriana
Ma właściwości antystresowe, uspokajające, rozluźniające mięśnie, poprawiające nastrój i zmniejszające agresywność.

Lipa
Działa przeciwskurczowo, wyciszająco i uspokajająco. Jest znana z dobroczynnego wpływu na sen, pomaga pokonać stres i lęk, zwłaszcza u najmłodszych.

Werbena cytrynowa
Działa kojąco na układ nerwowy, zwalcza lęk i stres. Dzięki działaniu uspokajającemu przywraca zdrowy, dobrej jakości sen

eprasa.pl 1f7cca2661

MAŁY DODATEK: HYDROLATY

Jeśli nie lubisz naparów lub masz ochotę na urozmaicenie wieczornego rytuału, zainteresuj się hydrolatami, które można pić zamiast ziół. Wystarczy rozcieńczyć łyżeczkę hydrolatu w szklance wody i sączyć ten roztwór przed snem. Hydrolaty, mimo że są łagodniejsze od olejków eterycznych, nie powinny być podawane dzieciom, które nie ukończyły jeszcze siedmiu lat. Nie są wskazane dla kobiet w ciąży. Nikomu nie zaszkodzi jednak wykorzystywanie ich jako mgiełki, do czego szczególnie nadaje się hydrolat z kwiatu pomarańczy słodkiej lub gorzkiej, który należy rozpylić w sypialni lub bezpośrednio na poduszkę.





6 hydrolatów na sen

Do najskuteczniejszych w przywracaniu regenerującego snu należą:

- hydrolat nerolowy i z kwiatu pomarańczy
- hydrolat z lawendy wonnej
- hydrolat lipowy
- hydrolat z rumianku rzymskiego
- hydrolat werbenowy
- hydrolat z mlisy

Można je stosować oddzielnie lub łączyć ze sobą. Jaki jest mój ulubiony sposób na dobry sen? Stosuję roślinną mieszankę o właściwościach odprężających, w której skład wchodzą:

- organiczne kwiaty owsa
- kojąca lawenda
- jedwabiście miękkie kwiaty lipy

Napar przygotowany z tych składników naprawdę działa!

Warto pamiętać, że bezsenność jest bardzo często powiązana ze stresem, za który odpowiada między innymi zbyt szybkie tempo życia. Dlatego tak ważne jest zrelaksowanie się przed snem. Brak wyciszenia potęguje problemy, a to staje się przyczyną coraz większego niepokoju. I koło się zamyka. Stosowanie w tej sytuacji ziół jest oczywiście wielkim wsparciem dla organizmu, ale zanim po nie sięgniemy, powinniśmy skonsultować się z lekarzem.

Fot. AdinaVoicu Fot. Sammy-Williams

eprasa.pl 1f7cca2661

Dobre sklepy *dla zdrowia*



zielarnia LAWENDA

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

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

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

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

www.zielarnia24.pl

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Warszawa
- S.M. Zdrowa Żywność
  Plac Przymierza 4

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

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

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

eprasa.pl 1f7cca2661

Niezgrany duet: sen i stres (naturopatyczne podejście do dziecka)

Sen jest niezbędny dla zdrowia i rozwoju naszych pociech

NINA BROSSARD, NATUROPATKA

To właśnie w nocy organizm regeneruje się, oczyszcza z toksyn i rozwija pod wpływem przeróżnych substancji ulegających aktywacji w godzinach nocnych, wtedy też najintensywniej działa hormon wzrostu. W nocy wzmacnia się układ odpornościowy, a mózg klasyfikuje i zapamiętuje informacje otrzymane w ciągu dnia.
Niedobór lub zła jakość snu mogą powodować istotne problemy, związane z rozwojem fizycznym (np. zaburzenie wzrostu), zdrowiem, zachowaniem i uczeniem się. Edukacja dzieci w zakresie snu ma zatem fundamentalne znaczenie dla ich zdrowia i dobrego samopoczucia. Dziecko, które nie śpi wystarczająco długo, może doświadczać trudności zarówno fizycznych, jak i psychicznych. Utrata apetytu, senność, problemy ze wzrostem, trudności w nauce lub zwiększona wrażliwość immunologiczna – wszystkie te objawy często wskazują na deficyt snu i mogą być przyczyną innych poważnych dysfunkcji (w przypadku zaburzeń nastroju u dziecka należy zwrócić się o pomoc do pediatry lub lekarza rodzinnego).

Od apatii do nadpobudliwości nerwowej i emocjonalnej

Problemy z koncentracją, przygnębienie, apatia, zmęczenie – konsekwencje braku snu mogą przybierać różne formy. Introwertyczny malec, nierozstający się ze swoją przytulanką lub nieustannie domagający się czułości, może być po prostu dzieckiem, któremu brakuje energii i witalności, a także odporności psychicznej. Trudności w kontaktach z otoczeniem i brak zapału do robienia nawet ciekawych rzeczy bywają oznakami chronicznego zmęczenia.
Jednak zmęczenie często daje o sobie znać także w inny sposób, a mianowicie powoduje nadpobudliwość nerwową i emocjonalną. Dziecko, w przeciwieństwie do osoby dorosłej, ma niedojrzały mózg, który nie pozwala mu w pełni zarządzać swoimi emocjami. Brak snu może powodować wyczerpanie nerwowe, które uwypukla to zjawisko i nasila emocje. Czym się to objawia? Dziecko nie może ustać w miejscu, jest nadpobudliwe, nadwrażliwe, przeczulone czy impulsywne lub po prostu bardziej emocjonalne.
Sen może generować zaburzenia emocjonalne, podobnie jak zaburzenia emocjonalne mogą powodować zaburzenia snu. Są to naczynia połączone, więc tworzy się błędne koło. Płacz, pobudzenie, niepokój, agresywność czy przeczulenie bywają oznakami potrzeby snu. Wyciszenie się, uspokojenie i odzyskanie zdolności koncentracji jest możliwe dzięki praktykom relaksacyjnym, nauczeniu się prawidłowego oddychania i przebywaniu w spokojnym, kojącym otoczeniu.

Zasady higieny życia, które wspomagają sen u dzieci

Aby wspomagać sen, musimy najpierw zainteresować się tym, co dzieje się w ciągu dnia. Dzieci mają obecnie zdecydowanie za mało ruchu w stosunku do ich potrzeb wydatkowania energii. Spacer, rower, bieganie... aktywność fizyczna na świeżym powietrzu powinna być stałym elementem codzienności maluchów. Wystawienie na światło słoneczne sprzyja synchronizacji cykli jawa/sen, a aktywność fizyczna powoduje wydzielanie beta-endorfin, które odpowiadają za dobre samopoczucie i spokój.
Jedzenie z kolei wpływa na wewnętrzny zegar biologiczny. Bogate w tryptofan (prekursor melatoniny) orzechy włoskie, migdały i banany, spożywane jako przekąska, oraz produkty zbożowe jedzone na kolację (ryż, kluski, grysik, orkisz, pszenica samopsza, kasza gryczana itp.) sprzyjają wydzielaniu melatoniny, hormonu odpowiedzialnego za zasypianie.

eprasa.pl 1f7cca2661

Z kolei desery mleczne, ciasta, napoje gazowane, syropy, cukierki i cukier powinny zostać w diecie maksymalnie ograniczone, a białko (mięso, ryby, jaja, sery) nie powinno być spożywane na kolację.
Wieczorem (lub przed drzemką) metabolizm ulega spowolnieniu. Aby dziecko mogło się uspokoić, w jego otoczeniu także musi zapanować sprzyjający zasypianiu spokój. Odprężeniu sprzyjają: kolorowanie obrazków i czytanie, przyćmione oświetlenie, cisza lub łagodne dźwięki w tle, spokojny ton głosu i spowolnione gesty. Korzystanie z urządzeń z ekranami po godzinie 18 powinno zostać bezwzględnie ograniczone. Inne czynniki, takie jak przestrzeganie stałych godzin kładzenia się spać i wstawania, nieprzegrzana sypialnia (18–20 st. C) oraz dające poczucie bezpieczeństwa i przyjazne dla snu środowisko (dekoracje w stylu cocooning, czyli kojarzące się z domowym ciepłem, unikanie wszystkiego, co mogłoby dziecko przestraszyć) sprzyjają zasypianiu. Pora kładzenia się spać powinna jak najdokładniej współgrać z zegarem biologicznym dziecka. Wiele nieporozumień na linii rodzice-dzieci ma związek z porą kładzenia się spać, tymczasem przesunięcie jej zaledwie o godzinę w jedną lub druga stronę często sprawia, że sytuacja się normalizuje i problem znika.
To do rodziców należy zwracanie uwagi na sygnały świadczące o zbliżaniu się snu (marznięcie, oznaki zmęczenia, ziewanie, tarcie oczu czy uszu). Zaleca się również, aby rodzice wyjaśniali dzieciom, co te sygnały oznaczają, bo dzięki temu nauczą się one zarządzać własnym rytmem i energią oraz szanować swoje potrzeby.

Pora snu: lęk separacyjny czy sprzyjający czas

Kładzenie się spać jest dla dziecka niezwykle ważnym zdarzeniem. Jako synonim separacji od rodziców i środowiska, może wywoływać, w zależności od dziecka, mniejszy lub większy niepokój. Ustanowienie rytuału na dobranoc jest niemal konieczne. Kąpiel, bajka, wyliczanka, kołysanka, medytacja, pieszczoty – niezależnie od formy rytuału, jego powtarzalność daje dziecku uspokajające punkty odniesienia. Aby pomóc maluszkowi w bezstresowym przeżyciu „nocnej separacji", można zwrócić jego uwagę na przytulankę i porozmawiać z nim uspokajającym, a jednocześnie stanowczym tonem.
Kładzenie się spać powinno być postrzegane jako czas sprzyjający wzajemnemu zbliżeniu się rodziców i dzieci, w którym można się popieścić, wymienić wrażeniami, porozmawiać o przeżytych w ciągu dnia emocjach, a nie jako coś, czego należy się obawiać (dotyczy to zarówno dziecka, jak i rodziców). Jeśli emocje rosną, możemy pomóc dziecku ubrać w słowa to, co odczuwa, pomóc mu uzewnętrznić przeżycia. Możemy zdmuchiwać strach, zagłuszać złość, zastawiać pułapkę na czarownice, ośmieszać kosmatego potwora, wyobrażając go sobie siedzącego na sedesie, wkładać smutek do przeznaczonego nań pudełka... Każdy rodzic powinien znaleźć sposób na to, by ułatwić dziecku przeżywanie emocji w pogodny sposób.

Fot. geralt



Aby pomóc maluszkowi w bezstresowym przeżyciu „nocnej separacji", można zwrócić jego uwagę na przytulankę i porozmawiać z nim uspokajającym, a jednocześnie stanowczym tonem

Stosowanie olejków eterycznych i terapii kwiatowej Bacha

Cennymi sprzymierzeńcami, obok powyższych zasad, mogą się okazać olejki eteryczne i terapia kwiatowa Bacha. Istnieje 38 kwiatów Bacha (maceraty roślinne uznawane za skuteczne, naturalne regulatory emocji – przy wyborze maceratów dla dzieci zaleca się dawanie pierwszeństwa laboratoriom, które produkują je bez alkoholu). Gdy dziecko mówi o konkretnym lęku (przed ciemnością, potworem) najodpowiedniejszy może być Mimulus (kroplik). Kwiat Aspen (osika) jest z kolei przydatny w przypadkach ogólnego niepokoju, niezidentyfikowanego dokładnie (dziecko wydaje się zaniepokojone lub zgnębione). Rock Rose (posłonek) stosuje się w przypadku lęków nocnych i niepokoju. Gdy się wahamy, zawsze możemy skorzystać ze słynnego Rescue (środek ratunkowy), który dostosowuje się do wszystkich sytuacji! Niektóre olejki eteryczne, takie jak olejek z drzewa Ho (kamforowca), mandarynkowy, pomarańczowy, rumiankowy czy lawendowy są wspaniałymi naturalnymi szansami na pomoc dziecku w odnalezieniu drogi do uspokojenia. Można je rozpylać w pomieszczeniu za pomocą dyfuzora (ale uwaga, nie należy tego robić w obecności niemowlęcia i dziecka z astmą). Można również rozcieńczyć od 1 do 3 kropli olejku, w zależności od wieku dziecka, w oleju roślinnym i użyć go do masażu. To bardzo przyjemna praktyka, która łączy w sobie pieszczototerapię i odprężające moce roślin aromatycznych! Niezły plan, prawda?
UWAGA! Niektóre olejki eteryczne są niewskazane dla dzieci. Cytrusowe mogą uczulać na światło, nie należy stosować ich na skórę bezpośrednio przed wyjściem na słońce. Przed użyciem trzeba zasięgnąć porady specjalisty.

eprasa.pl 1f7cca2661

Spać jak niemowlę... dzięki sofrologii

Wyczerpujący tryb życia, jaki wiele osób prowadzi, może wywoływać poważne zaburzenia snu.

ALAIN GIRAUD, SOFROLOG

Nadmiar obowiązków, dodatkowe godziny pracy, stres i niepewność świata, w którym żyjemy, bardzo często prowadzą do bezsenności. Sofrolog jest w stanie zaproponować rozwiązania, które pozwolą łatwiej wpaść w objęcia Morfeusza.
Trzeba wiedzieć, że im usilniej staramy się zasnąć, tym bardziej sen się oddala! Gdy nie udaje się nam zasnąć w ciągu 30 minut, zamiast przewracać się w łóżku z boku na bok i czekać na sen, lepiej wstać i poczytać czy pooglądać telewizję. **Można też skonsultować się z sofrologiem, który zaoferuje seanse sofrologiczne, charakteryzujące się dwoma różnymi podejściami:**

- **podejście objawowe** wyróżnia zastosowanie terapii behawioralnej, sofronizacji i pozytywnej wizualizacji zasypiania. Seanse pomagają w przywracaniu rytmów biologicznych i są źródłem porad dotyczących higieny snu;
- **podejście egzystencjalne** obejmuje seanse odprężenia dynamicznego i uwalnia od myślenia o objawach. W ich trakcie nie rozmawia się o problemach ze snem, terapia jest ukierunkowana na interakcję ciało–duch (koncentracja na neutralnym obiekcie, zakotwiczenie w teraźniejszości).

Oto korzyści wynikające z interwencji sofrologa:

- poprawa funkcjonowania w życiu codziennym, lepsze zarządzanie swoją aktywnością, co daje pole do zdecydowanie pozytywniejszych przeżyć;
- przywrócenie wiary u cierpiących na bezsenność we własną zdolność do snu (relatywizacja problemu i racjonalne podejście do snu);
- poprawa jakości snu i jawy.

Sofrolog dysponuje różnymi narzędziami pomocnymi w zrealizowaniu zadania, jakie przed nim stoi.

1. Sofronizacja

Pacjent musi przeżyć seans odpuszczenia sobie, który ma na celu rozluźnienie po kolei wszystkich mięśni. Chodzi o wzmocnienie w świadomości obecności ciała, przy jednoczesnym uwolnieniu się od wszelkich napięć. Doprecyzujmy, że nie mówimy tu o wizualizowaniu ciała, ale o wyczuwaniu sygnałów, które ono do nas kieruje. Jeśli napięcie mięśniowe utrzymuje się nieustannie, pobudzony mózg nie aktywuje snu (bywa, że napięcie jest ogólną reakcją na obciążenie psychiczne).
Wewnętrzne wyciszenie pozwoli więc łatwiej zapaść w sen. Szczególnie korzystne dla snu wydaje się rozluźnienie pewnych obszarów: czoła, oczu, miednicy i krocza, a także oderwanie języka od podniebienia, naturalne w stanie snu. Dzięki takiemu rozluźnieniu następuje przyjemne uczucie ciężkości ciała i komfortu termicznego. Ta wprowadzająca nas w zmodyfikowany stan świadomości sofronizacja zaczyna się od komunikacji między prawą i lewą półkulą mózgu i doprowadza do bardziej kreatywnego, całościowego funkcjonowania mózgu „na krawędzi snu". Ta aktywacja całościowa mózgu, z wyjątkiem kilku parametrów, podobna jest do snu i pełnej świadomości.

2. Oddychanie

Jest to kluczowa funkcja życiowa, oczywiście autonomiczna, ale możemy ją regulować i kontrolować, jeśli tylko sobie tego życzymy. Na pewno warto spróbować.
Nasz oddech, zwykle niestety płytki, nieregularny lub wstrzymywany, bardzo często jest przyczyną złego samopoczucia – i na odwrót, jeśli oddychamy prawidłowo, nasze samopoczucie się poprawia.
Konieczna przy odzyskiwaniu snu jest solidna praca nad oddychaniem torem brzusznym, z unikaniem ruchów klatki

eprasa.pl 1f7cca2661



piersiowej. Dlaczego? **Zacznijmy od tego, że autonomiczny układ nerwowy, który jest częścią układu nerwowego odpowiedzialną za funkcje automatyczne, niepodlegające naszej woli, składa się z dwóch systemów, współczulnego (pobudzającego) i przywspółczulnego (hamującego):**

- pierwszy z nich skupia się, w ciągu dnia, na działaniu, na wydatkowanie energii – układ współczulny zarządza aktywnością mięśniową i krążeniową oraz koordynuje odżywianie komórek. Neurony tego układu położone są pomiędzy odcinkiem szyjnym i lędźwiowym kręgosłupa, obejmują więc klatkę piersiową. Oddychanie torem piersiowym (nazywane też żebrowym) aktywuje ten układ i łączy się z przebudzeniem, a także działaniami, reakcjami i interakcjami mózgu;
- co do drugiego – układ przywspółczulny, którego większość włókien wychodzi z pnia mózgu i dochodzi do narządów wewnętrznych, rządzi nocą i dowodzi snem. Pobudza trawienie (wytwarzanie wydzielin żołądka, jelit, wątroby i trzustki oraz śliny), ma też wpływ na obniżenie ciśnienia krwi poprzez spowolnienie rytmu serca. Oddychanie torem brzusznym wydaje się jak najbardziej wskazane, aby go aktywować, ale nasilenie oddychania grozi pobudzeniem układu współczulnego. Dlatego konieczne jest to, aby oddychanie torem brzusznym było spowodowane brakiem oddychania przez klatkę piersiową. Wówczas jest jedynie skutkiem, a nie zamierzonym działaniem. Jeśli pacjent praktykuje podczas zasypiania w pozycji leżącej oddychanie przez klatkę piersiową, zwykle oddycha tak również podczas snu. Może to powodować ból na poziomie kręgosłupa i mrowienie w rękach, co nasila niepokój, zwłaszcza w przypadku duszności;
- sofrolog będzie więc czuwał nad tym, aby pacjent oddychał lekko, torem brzusznym, bez angażowania klatki piersiowej, co jest korzystne dla snu. Krótko mówiąc, trzeba się tego nauczyć, a to wymaga czasu i odbywa się małymi kroczkami... Nie chodzi o to, żeby „nie myśleć", tylko by „myśleć inaczej", w sposób całościowy, bez analizy, na luzie!

Sofrolog pomaga w skoncentrowaniu uwagi na dwóch fazach oddychania:

- pierwsza to wdech bez unoszenia klaki piersiowej, który wypełnia płuca powietrzem, a ciało nową energią;
- drugą stanowi wydech, który opróżnia płuca ze wszystkiego, czego już nie potrzebujemy (tzw. sofroprzemieszczanie negatywności: uwolnienie się od negatywnych czynników i myśli przez oddychanie).

W zasypianiu może również pomóc mentalne towarzyszenie oddychaniu, na przykład poprzez powtarzanie w myślach słowa „spokój" (na wdechu) i słowa „sen" (na wydechu). Możemy także wyobrazić sobie białe światło, które nasila się na wdechu, a przygasa na wydechu. Ważne jest unikanie hiperoksji (hiperwentylacji, która wywołuje pauzy oddechowe) i wspieranie hiperkapnii (zwiększa zawartość dwutlenku węgla we krwi), która uczestniczy w wywoływaniu senności. W osiągnięciu tego celu pomocna jest praktyka „zmodyfikowanego oddychania".

Sofrologia to technika relaksacyjna oddziałująca na ciało i umysł, ucząca odpowiedniego sposobu oddychania, rozluźniania ciała i usuwania wewnętrznego napięcia

Fot. TheDigitalArtist

eprasa.pl 1f7cca2661

Polega ona na utrzymaniu odpowiedniego rytmu oddychania: wdech torem brzusznym trwający 5 sekund, następnie zatrzymanie powietrza w płucach na 10 sekund, po czym wydech trwający 5 sekund... i tak przez kilka minut (podany czas jest jedynie orientacyjny, długość wdechu, zatrzymania powietrza i wydechu mogą się różnić w zależności od osoby). Im bardziej, ale tylko do pewnego progu, udaje się spowolnić wydech, tym łatwiej jest zasnąć.

3. Wizualizacja

Pacjent, urzeczywistniwszy odpuszczenie sobie i zastosowawszy podejście oddechowe, znajdzie się w stanie świadomości zbliżonym do snu. Nazywamy to poziomem sofroliminalnym (zwiększa się kreatywność umysłu). Może wówczas wytworzyć się połączenie pomiędzy świadomością a nieświadomością.
Sofrolog zasugeruje wtedy swojemu podopiecznemu, aby sprawił, by na jego „ekranie myślowym" pojawiły się pozytywne obrazy – chodzi o wyobrażenie sobie w najdrobniejszych szczegółach swojego dnia, kładzenia się spać i pobudki następnego dnia. Ćwiczenie to należy praktykować w ciągu dnia, dzięki czemu wytworzy się autowarunkowanie.
Realne stanie się również doprowadzenie do tego, by dana osoba, gdy leży już w łóżku, silnie koncentrowała się na jednej z części swojego ciała. Może wówczas ćwiczyć oddychanie podczas zasypiania, skupiając całą swoją uwagę na przykład na bezruchu klatki piersiowej. Wywołuje to pobudzenie korowe mózgu w obszarze za to odpowiadającym, a w konsekwencji hamuje aktywność reszty kory mózgowej i powoduje naturalne nadejście snu.
Metoda ta, praktykowana codziennie, może zastąpić środki nasenne, których szkodliwość została udowodniona, w szczególności w stosunku do paradoksalnej fazy snu.

4. Pozytywne formuły

Gdy „sofronizowany" znajduje się wciąż w stanie świadomości zbliżonym do snu, sofrolog może mu zasugerować pozytywne formuły do powtarzania w myślach, które pacjent nieświadomie zapamiętuje.

W przypadku zaburzeń snu:
- Pozwalam moim myślom przepływać bez ich analizy.
- Moje oczy są ciężkie jak dwie aksamitne zasłony.
- Mój żołądek jest skąpany w cieple.
- Sen nie jest kluczowy, odpoczynek jest ważny.

W przypadku nocnych wybudzeń:
- Przesypiam całą noc głębokim snem.
- Budzę się rano o 7.00, świeży, gotowy do działania, w świetnej formie / Śpię do 7.00 snem spokojnym i głębokim.
- Głęboki sen, świeże przebudzenie, pełen energii rankiem.

W przypadku przedwczesnych pobudek:
- Śpię bez przerwy do samego rana, jestem w dobrej formie przez cały dzień.
- Śpię głęboko do godziny 7 bez żadnych zakłóceń.

W przypadku nocnej pracy:
- Bez względu na porę, śpię spokojnie i bez wysiłku, bez względu na miejsce, śpię snem sprawiedliwego.

5. Dynamiczne odprężenie

Około 12 stymulacji ciała można wykonywać na stojąco, najlepiej z zamkniętymi oczami, stosując „oddychanie synchroniczne" (wdech, zatrzymanie powietrza, napięcie mięśni, wydech i rozluźnienie). Każde ćwiczenie, polegające na kurczeniu mięśni, stymuluje kolejno różne miejsca ciała, co w konsekwencji prowadzi do wewnętrznego uspokojenia. Z fizjologicznego punktu widzenia wydaje się, że ćwiczenia oddechowe powodują lepsze dotlenienie komórek mózgowych i korzystnie wpływają na funkcjonowanie autonomicznego układu nerwowego.
Po ćwiczeniach polegających na kurczeniu mięśni pojawi się wrażenie odzyskania sił i uwolnienia się od napięć.
Wszystkie opisane narzędzia pozwalają sofrologowi na skuteczne towarzyszenie cierpiącej osobie. Ponieważ sofrologa cechuje holistyczne podejście do zdrowia, może on skierować pacjenta na konsultacje do dietetyka (złe odżywianie w sposób niepodważalny utrudnia osiągnięcie krzepiącego snu) lub fitoterapeuty, który ewentualnie doradzi włączenie do diety niektórych roślin, takich jak eszolcja kalifornijska (wspomagająca zasypianie) i męczennica cielista (na nocne pobudki i niepokój).

Dzięki praktykowaniu sofrologii jesteśmy w stanie spojrzeć na własne życie z innej perspektywy, a w konsekwencji odzyskujemy równowagę psychiczną, wyciszamy się i odprężamy



Fot. xxolaxx

eprasa.pl 1f7cca2661

Oddychanie, tchnienie i sen



AGNÈS DUBUISSON, NAUCZYCIELKA PEŁNEJ OBECNOŚCI

Intensywne i stresujące życie, które ludzie prowadzą od ponad wieku, wyniszcza ciało, przeciąża mózg i przyspiesza tętno. Stres spłyca oddech, a tym samym tkanki są gorzej dotleniane. Nasz sen się pogarsza, a zdrowie degraduje. Jak przywrócić homeostazę, której komórki organizmu potrzebują do życia?

Młoda mama obserwuje swoje śpiące niemowlę. Uśmiecha się ono do aniołków, a jego przepona rytmicznie unosi się i opada, tworząc koło ratunkowe na wysokości splotu słonecznego. To koło ratunkowe będzie znikać wraz z pojawieniem się w życiu dziecka przeciwności, a wtedy jego oddech ulegnie spłyceniu.

Azjaci mówią, że ludzie Zachodu oddychają tylko na tyle, by nie umrzeć. Żyjemy w sieci obowiązków i przymusów, które nie sprzyjają naszemu osobistemu rozwojowi, jesteśmy niecierpliwi w kwestii posiadania dóbr materialnych i zatraciliśmy piękną beztroskę ludów pierwotnych. Nie doceniamy już znaczenia powietrza i oddechu. W XIX wieku wysyłano chorych na gruźlicę do sanatoriów, żeby oddychali czystym powietrzem i korzystali z dobrodziejstw słońca. Wtedy mieliśmy jeszcze świadomość symbiozy z naturą, która pozwala nam wdychać tlen potrzebny do życia i uwalniać do atmosfery dwutlenek węgla, aby drzewa mogły go przetwarzać. Paradoksalnie maseczki, które nosimy ze względu na COVID-19, wymuszają prawidłowe oddychanie: spokojne, przez nos, torem brzusznym.

W języku łacińskim *spiritus* (oddech) oznacza zarówno natchnienie, jak i ducha. To słowo wiąże nas z duchem w rozumieniu spirytystycznym, z Duchem Świętym, Wielkim Umysłem, Duchem Bożym. W języku greckim istnieje słowo *pneuma*, które oznacza „tchnienie ducha". Słowo *ruah* w języku hebrajskim nawiązuje do właściwości tego tchnienia, jaką jest ruch. Zarówno greckie *pneuma*, jak i hebrajskie *ruah* odnosiło się pierwotnie do powietrza, atmosfery i wiatru, które są niezbędne do utrzymania życia na ziemi i których istnienie możemy stwierdzić na podstawie skutków ich działania, takich jak unoszenie się pyłu z ziemi, bałwany oceanu, szelest liści czy gwałtowne burze. Słowo *ruah* oznacza również oddychanie, witalne tchnienie. Istota ludzka żyje tak długo, jak długo to tchnienie przepływa przez jej nozdrza. Po śmierci ciało obraca się w proch, a tchnienie powraca do Boga. „Ojcze, w Twoje ręce powierzam ducha mego" (Łk 23,46) oznacza oddanie ostatniego tchnienia i powierzenie Bogu swojego unikalnego bogactwa, swojego duchowego bytu. W ten sposób nasz oddech łączy się z naszą istotą, naszą esencją.

Powolne, głębokie, świadome oddychanie pozwala doświadczyć tego, jak powietrze staje się wiejącym wiatrem, który wymiata z nas wszelkie napięcia. Ten wiatr pomaga nam odzyskać wewnętrzną równowagę. Właśnie dlatego oddychanie przywraca nam głęboki spokój i przygotowuje do snu. Łączy nas z natchnieniem czy intuicją, które mogą przyczynić się w nocy do rozwiązania naszych problemów.

Doktor Roger Vittoz (1863–1925) opracował ćwiczenia świadomego oddychania, mające na celu przywrócenie zaburzonej więzi między istotą ludzką a Stwórcą. Ćwiczenia te służą odzyskaniu wewnętrznego spokoju, wiary w siebie i pewności siebie, tak bardzo potrzebnych do wykonywania naszych codziennych zadań i spokojnego kroczenia ścieżkami życia. Mają one zarówno charakter pedagogiczny, jak i terapeutyczny. Oddech jest bardzo pomocny w łagodzeniu i przekształcaniu bólu, który może być powiązany z zapachami uwalniającymi bolesne wspomnienia.

Oddychanie traktowane całościowo jest kluczowe, jeśli chodzi o naszą obecność na Ziemi, nasze życie. Powinniśmy go strzec tak samo, jak naszego genomu.

Fot. dominicclovis

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

eprasa.pl 1f7cca2661

Sen a refleksologia

Któż nie ceni sobie budzenia się rano z poczuciem, że spędził noc w sposób krzepiący i dobroczynny dla organizmu?

NELLY SEVIN, PSYCHOTERAPEUTKA I REFLEKSOLOŻKA

Statystyki wykazują, że od 30 do 50 procent osób w skali świata skarży się na problemy ze snem, które w istotny sposób przekładają się na ich życie. Można by powiedzieć, że ujawnia to skalę patologii, ale zamiast sięgać po leki lub przeciwnie – pogodzić się z białymi nocami, dlaczego nie spróbować refleksologii stóp?

Przyczyny zaburzeń snu

Dysfunkcje i zakłócenia snu są wielorakie. Wiele osób ma trudności z zasypianiem z powodu chronicznego stresu, brutalnej zmiany w swoim życiu, obsesyjnych myśli... Zaburzenia snu mogą być również spowodowane przez zażywanie środków pobudzających (alkohol, kawa, narkotyki) czy leków. Nierzadko ich przyczyną są także poważne choroby (neurologiczne, psychiatryczne).

Konsekwencje złego snu

Sporadycznie występujące zakłócenia snu nie mają w zasadzie wpływu na nasze funkcjonowanie. Można ewentualnie odczuwać lekkie zmęczenie, które powoduje pogorszenie nastroju, ale bardzo szybko wszystko wraca do normy. Z drugiej strony zła jakość snu w średnim i długim okresie staje się niebezpieczna dla naszego zdrowia fizycznego i psychicznego. Oto, co nam wtedy zagraża:

- zaburzenia koncentracji i utrata pamięci;
- osłabienie odporności (zwiększone ryzyko stanów zapalnych);
- kompensacja dietetyczna (zwiększenie spożycia cukru);
- złe zarządzanie emocjami (nadwrażliwość, niekontrolowane reakcje);
- przyspieszenie procesu starzenia się skóry;
- zaburzenie równowagi hormonalnej (ryzyko otyłości, niepłodności);
- zwiększone ryzyko zachorowania na raka (zaburzenie homeostazy organizmu i relacji emocje–narządy).

Odprężenie odpowiedzią na bezsenność

Zadaniem układu współczulnego (czy też sympatycznego) jest utrzymywanie nas w stanie czuwania, działania i reagowania na bodźce zewnętrzne. To właśnie on generuje wydzielanie hormonów stresu, takich jak kortyzol, adrenalina, hormon kortykotropowy, oksytocyna i wazopresyna. Dlatego kluczowe jest to, aby pozwolić naszemu ciału „wyjąć wtyczkę z kontaktu", odprężyć się, a przede wszystkim natlenić (świadome oddychanie brzuszne). Tylko odprężenie się i odpowiednia higiena życiowa – przestrzeganie pór odpoczynku, aktywność fizyczna i zdrowe odżywianie się – są w stanie odnieść tryumf nad bezsennością lub zaburzeniami snu.

Refleksologia stóp – działanie uspokajające

Powszechnie wiadomo, że refleksologia stóp jest metodą, która jednocześnie odpręża i stymuluje, pomagając przywrócić homeostazę (naturalną równowagę zdrowotną). Poprzez stymulację odpowiadających różnym organom i gruczołom punktów refleksyjnych na wierzchu i spodzie stóp można zmniejszać napięcie psychiczne i nerwowość, co poprawia jakość snu. Ta delikatna i naturalna metoda może równie dobrze pomagać niemowlętom, dzieciom, jak i osobom dorosłym, także w starszym wieku.

Najważniejsze strefy refleksyjne

Chociaż nic nie zastąpi seansu refleksologii stóp prowadzonego przez profesjonalistę, można też samodzielnie stymulować główne strefy refleksyjne na stopach, takie jak:

- głowa
- kręgosłup
- przepona i splot słoneczny
- gruczoł nadnerczowy

eprasa.pl 1f7cca2661



Refleksoterapia stóp jest jedną z metod akupresury, czyli masażu polegającego na uciskaniu konkretnych punktów ludzkiego ciała. Dowody naukowe potwierdzają, że umożliwia ona osiągnięcie głębokiego odprężenia, co pomaga pokonać bezsenność. Masaż stóp można wykonać samodzielnie, zaczynając od palców

Masując stopy przed położeniem się do łóżka, podarujecie sobie 5 minut odprężenia i wytchnienia. Wystarczy masować stopę falistymi ruchami, zaczynając od palców, a kończąc na kostkach. Następnie za pomocą kciuka i palca wskazującego należy uciskać wyżej wymienione strefy refleksyjne i jednocześnie głęboko oddychać. Ważne, by wywierać duży nacisk na środek dużego palca u nogi, koncentrując jednocześnie swoje myśli na chwili obecnej (łagodna muzyka i rozpylenie olejku eterycznego, np. lawendowego lub ze słodkiej pomarańczy, może pomóc w osiągnięciu odprężenia).

Refleksologia w służbie lepszych nocy

Refleksolog praktyk również wykonuje masaż w wyżej wymienionych strefach refleksyjnych, ale z jedną różnicą – chodzi o intencję. Intencja refleksologa to mały dodatek, który zmienia wszystko. Zwiększa ona dziesięciokrotnie naszą wrażliwość pod opuszkami kciuka i palca wskazującego, oferując tym samym lepsze przekazywanie impulsów nerwowych do narządów docelowych. Dzięki temu subtelnemu dotykowi stymulacja różnych stref refleksyjnych wspomaga:

- głowę: więcej pozytywnych myśli, jasność umysłu;
- gruczoł nadrzędny (przysadkę mózgową): wytwarzanie ważnych hormonów;
- szyszynkę, gruczoł, którego komórki wydzielają melatoninę: lepsza rytmika okołodobowa;
- tarczycę: regulacja metabolizmu;
- nadnercze: zmniejszenie stresu;
- różne strefy kręgosłupa: uwalnianie od napięć, lepsze oddychanie, równowaga między układami przywspółczulnym i współczulnym.

Świadoma refleksologia stóp

Przedstawione podejście do problemów ze snem odnosi terapeutyczny skutek dzięki uwzględnieniu emocjonalnej przyczyny dysfunkcji. Świadomość odpowiedzialności za nasze zdrowie i pragnienie zmiany otwierają drzwi trwałej wewnętrznej przemianie. Dzięki niej szala może przechylić się na twoją stronę, co pozwoli ponownie odnaleźć przyjemność spania.

eprasa.pl 1f7cca2661

Ukryte przyczyny bezsenności i... kinezjologia

Spędzamy na spaniu 2800 godzin rocznie. To prawie jedna trzecia naszego życia! Dane te uzmysławiają nam, że sen jest podstawą zdrowia, a więc warto zadbać o jego jakość.

CÉLINE CHABERT, KINEZJOLOŻKA

Co dzieje się w tym czasie, który nam umyka, a który jest kluczowy dla naszej równowagi?

Sen jest potrzebą fizjologiczną, od której nikt nie może się uwolnić: sen to konieczność. Nasze ciało jest zaprogramowane do odpoczynku w regularnych odstępach czasu, regulowanych naprzemiennością dnia i nocy, jest to nasz zegar okołodobowy.
Każdej nocy następuje po sobie od 4 do 6 cykli snu. Każdy cykl trwa około 90 minut i składa się z kilku faz. Pierwsza faza, zwana snem wolnofalowym, sama składa się z kilku okresów: po fazie przejściowej, oddzielającej czuwanie od snu, pojawia się faza snu płytkiego. Następuje po niej faza snu stopniowo coraz głębszego, w której przemiany mózgowe ulegają spowolnieniu.
Cykl ten kończy się fazą snu paradoksalnego, sprzyjającą marzeniom sennym, podczas której aktywność mózgu jest zbliżona do aktywności z fazy czuwania.

Rytm snu nie jest stały

Zmienia się w ciągu nocy, ale także w ciągu całego naszego życia. W istocie każdej nocy następujące po sobie cykle są różnie skomponowane: w miarę upływu czasu zmniejsza się udział głębokiego snu wolnofalowego, a wydłuża się faza snu paradoksalnego. Nasze potrzeby związane ze snem mogą zaś różnić się w zależności od wieku, środowiska, rytmu i stylu życia. Z kolei genetyka wyróżnia śpiących długo i krótko, „sowy" i „skowronki".

Zalety snu

Sen spełnia wiele zadań związanych z fizyczną i umysłową regeneracją, koncentracją, uczeniem się, zapamiętywaniem i orientacją, jest też zaangażowany w utrzymanie homeostazy, czyli równowagi organizmu w zmiennym środowisku. To właśnie wtedy, kiedy wydaje się nam, że nic nie robimy, nasze ciało działa: następuje dojrzewanie mózgu, rozwój i zachowanie zdolności poznawczych, regulacja wydzielania hormonów, stymulacja ochrony immunologicznej, eliminacja toksyn, regulacja nastroju i usuwanie stresu... lista jest długa!
Kłopoty ze snem zwiększają ryzyko wystąpienia nadpobudliwości, depresji, nadwagi, nadciśnienia tętniczego czy infekcji. Dobry sen odgrywa kluczową rolę w prawidłowym działaniu układu odpornościowego, co potwierdza mądrość ludowa, przypominająca, że sen jest najlepszym lekarstwem!

Kiedy pociąg snu się wykolei, mogą pojawić się, a nawet skumulować, nieprzyjemne objawy!

Z bezsennością powiązane są bezpośrednio trudności z zasypianiem, nocne wybudzenia i... nieodparte wrażenie, że nasz sen nie był krzepiący. Z kolei hipersomnia charakteryzuje się dużym zapotrzebowaniem na sen i stanami senności w ciągu dnia, którym czasem towarzyszą halucynacje i katapleksja. Wywołujące niekiedy uśmiech parasomnie, czyli zaburzenia snu, objawiają się mówieniem (somnilokwia) czy zgrzytaniem zębami podczas snu (bruksizm), a także epizodami lunatykowania, enurezji (moczenie nocne) i RBD (gwałtowne ruchy podczas snu paradoksalnego) czy seksomni (wykazywanie aktywności seksualnej podczas snu).
Inne zaburzenia, takie jak rozregulowanie zegara biologicznego (na przykład rytm okołodobowy ustawiony bliżej 25 niż 24 godzin), bezdech senny lub zespół niespokojnych nóg mogą sprawić, że noce stracą swoją krzepiącą moc. Ale nie należy się martwić jednorazowym epizodem. Czasami mamy – z różnych powodów – po prostu gorszą noc. Jeśli jednak problem się powtarza, celowe staje się

eprasa.pl 1f7cca2661



Fot. Engyn_Akyurt

Kłopoty ze snem zwiększają ryzyko wystąpienia nadpobudliwości, depresji, nadwagi, nadciśnienia tętniczego i wszelkich infekcji

zastosowanie rozwiązań, które pozwolą odzyskać dobrodziejstwa płynące z dobrze przespanej nocy.

Obserwowanie własnego życia codziennego

Zanim wybierzemy się po receptę na środki nasenne, warto przyjrzeć się swoim nawykom i odpowiedzieć sobie na kilka pytań... Co jem (szczególnie wieczorem) i jak to wpływa na moje trawienie? Czy mam wystarczająco dużo aktywności fizycznej w ciągu dnia? Czy sport, który uprawiam

Parasomnie, czyli zaburzenia snu, objawiają się między innymi epizodami lunatykowania

wieczorem, nie jest zbyt „adrenalizujący”? Czy stresuje mnie jakaś kwestia zawodowa bądź sytuacja osobista lub rodzinna? Czy jestem zbyt mocno narażony na fale i ekrany (i niebieskie światło)? Czy obracam się w hałaśliwym środowisku? I tak dalej. Jak widać, jest wiele tropów do zbadania. **Czasami prosta obserwacja pozwala znaleźć ziarenko piasku, które zacina tryby maszyny**. **Pozostaje tylko skorygować nasze codzienne praktyki i przyzwyczajenia, aby odzyskać niezmącone niczym noce.**
Problemy ze snem mogą być objawem, a nie przyczyną dysfunkcji. W takim przypadku konieczne jest znalezienie źródła dysfunkcji.

Usuwanie przyczyn leżących u podstaw problemu

Wykonywanie zawodu kinezjologa pozwala na prowadzenie szerokich badań i poszukiwanie przyczyn leżących u podstaw wystąpienia określonych objawów. Jeśli wskutek obserwacji swojego życia codziennego ktoś uświadomi sobie na przykład, że jest uzależniony od korzystania z urządzeń z ekranami, może zgłosić się na seans kinezjologiczny, by ewentualnie potwierdzić swoje podejrzenia i uzyskać fachową pomoc. Zdarza się też, że element wywołujący schorzenie jest „zakopany” głęboko. Czasami są to ukryte lęki, które objawiają się bezsennością, nie mogąc znaleźć innych środków wyrazu: strach przed śmiercią, lęk separacyjny, potrzeba nadmiernego kontrolowania (szczególnie u osób, które przeżyły traumę i starają się wszystko przewidywać, by uniknąć jakichkolwiek zaskoczeń) itp.
Jeszcze głębiej zakorzenione obawy mogą mieć swoje źródło w pierwszych miesiącach życia, w życiu wewnątrzmacicznym, a nawet bywają międzypokoleniowe. Praca z pacjentem na tych poziomach nie jest niczym rzadkim i nawet jeśli jest to zaskakujące, jej rezultaty bywają niekiedy porażające. Na przykład nastolatek, który miał problemy ze snem (nie udawało mu się zasnąć ani w domu, ani u przyjaciół), i któremu dokuczały takie objawy, jak bruksizm, lęki nocne, RBD i somnilokwia, już po dwóch sesjach odnalazł nocny spokój. Pierwsza sesja usunęła lęk przed separacją, druga zaś uwolniła go od zachowań związanych z międzypokoleniowością. Dodajmy, że seanse kinezjologiczne mogą być również pomocne w przypadku zaburzeń fizjologicznych odczuwanych po długim locie samolotem czy wskutek zespołu nagłej zmiany strefy czasowej, czyli np. jet lagu.
Dzięki całościowemu podejściu praktyka ta uwzględnia wszelkie problemy związane ze snem. Marzysz o pięknych nocach? Nie wahaj się dłużej!

Pierwszą część naszego dossier „Na dobry sen” znajdziesz w „Holistic Health” nr 5/2021, dostępnym w wersji elektronicznej i papierowej na www.ulubionykiosk.pl

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

eprasa.pl 1f7cca2661

Elektrostymulacja dr. Viktora Żenniego skuteczną metodą leczenia choroby Hashimoto i zakrzepicy

Choroba Hashimoto jest chorobą autoimmunologiczną, przewlekłym limfocytowym zapaleniem gruczołu tarczycowego. W jej przebiegu we krwi pacjenta stwierdza się podwyższony poziom przeciwciał przeciwtarczycowych skierowanych przeciwko zdrowym komórkom tarczycy. Leczenie tego schorzenia polega na podawaniu osobie chorej hormonów tarczycy. Nie zwalcza to jednak przyczyny tej choroby.

Innym problemem występującym często w społeczeństwach zachodnich jest zakrzepica, czyli zakrzepowe zapalenie żył głębokich. Najczęściej obejmuje ona żyły podudzia, rzadziej uda, miednicy czy innych fragmentów układu krążenia. Choroby tej nie wolno lekceważyć, ponieważ zatkanie naczyń tętniczych ważnych dla życia organizmu organów (takich jak płuca, mózg czy serce) przez powstały zakrzep, który oderwał się od ściany naczynia, może doprowadzić do śmierci. Skuteczną metodą stosowaną w medycynie jest podawanie heparyny, która rozpuszcza powstały zakrzep, ale tylko niewielkich rozmiarów. Przy bardzo dużych zakrzepach niezbędna jest interwencja chirurgiczna.

Przywrócić równowagę

Zdrowy organizm potrafi sam syntetyzować wiele związków i nie tylko zabezpieczyć się przed powstawaniem zakrzepów, ale także skutecznie je rozpuszczać w momencie ich tworzenia. Organizm chory natomiast powinien zostać pobudzony i przywrócony do równowagi (homeostazy) dzięki działaniu leczniczego czynnika zewnętrznego. Wtedy będzie mógł podjąć skuteczną walkę z chorobą za pomocą wytwarzanych przez siebie związków naturalnych. Dotyczy to nie tylko zakrzepicy, ale także wielu innych schorzeń, jak wspomniana choroba Hashimoto, w której powrót do równowagi układu immunologicznego skutkuje jej wycofaniem się.

Celem dr. V. Żenniego było wynalezienie metody, która pozwalałaby podnieść poziom energii i jej koncentracji w organizmie człowieka. Wyjściem do jego badań nad metodą leczniczą zwaną elektrostymulacją było zapoznanie się z systemami energetycznymi człowieka i jego narządów, m.in. przyjrzenie się zasadom działania akupunktury, elektroakupunktury, akupresury i przepływu energii w meridianach. Dr V. Żenni wykorzystał starożytną chińską wiedzę do stworzenia swojej leczniczej metody. Głównym założeniem było stwierdzenie, że pobudzony dodatkowym strumieniem elektronów organizm jest w stanie sam wyprodukować większość substancji chemicznych niezbędnych do poprawy stanu swojego zdrowia i zwiększenia poziomu energii. Chińczycy uważają, że przyczyną każdej choroby jest blokada przepływu energii w organizmie człowieka czy zwierzęcia. Blokada z kolei upośledza przepływ informacji między organami i komórkami w danym narządzie. Organizm w stanie blokady energetycznej nie przekazuje zatem informacji, w jakim zakresie i jakie substancje ma wyprodukować, aby nastąpił proces autoregeneracji.

Proces samoleczenia

Odblokowanie przepływu energii w organizmie poprzez zastosowanie akupunktury, akupresury lub elektrostymulacji metodą Żenniego rozpoczyna zatem samoleczenie organizmu. Układy nerwowy, dokrewny (hormonalny) i immunologiczny zostają pobudzone, co wyzwala proces regeneracji i zdrowienie organizmu.

Samo odblokowanie przepływu energii to jedno, drugie natomiast to doenergetyzowanie chorych komórek (a przede wszystkim ich procesów metabolicznych na poziomie reakcji biochemicznych) strumieniem elektronów przepływających do nich nie tylko przez punkty akupunkturowe, ale przede wszystkim przez struktury obejmujące szerokie obszary przestrzenne organizmu, co prowadzi do przywrócenia właściwego ich metabolizmu. Procesy biochemiczne zachodzące w komórkach nie są tylko reakcjami chemicznymi, jak dotychczas sądzono, ale również zjawiskami elektrochemicznymi. Zatem brak elektronów w obszarach zewnętrznych powłok elektronowych poszczególnych atomów wchodzących w skład związków chemicznych, które biorą udział w przemianach biochemicznych na poziomie komórek w poszczególnych tkankach, narządach czy układach narządów, prowadzi do zaburzeń metabolicznych i fizjologicznych, a ostatecznie do uszkodzeń i chorób, a także do mutacji genetycznych w kodzie DNA, co ostatecznie może prowadzić do powstawania nowotworów. Zostało to udowodnione przez współczesną naukę.

Siła prądów elektrycznych

Metoda dr. V. Żenniego poprzez elektrostymulację prądami Bernarda przywraca równowagę organizmu najpierw na poziomie komórkowym, ostatecznie prowadząc organizm do zdrowia. Istotą tej metody jest wykorzystanie słabego prądu elektrycznego, który dostarczany jest do organizmu poprzez elektrody. Prąd ten emitowany jest przez stosowane od dawna w fizjoterapii urządzenie elektryczne, zmodyfikowane przez producenta na zlecenie, według pomysłu dr. V. Żenniego.

Dotychczas prądy Bernarda były stosowane do leczenia bólu, zmniejszania napięcia mięśni szkieletowych i rozszerzania naczyń krwionośnych, dlatego znalazły szerokie zastosowanie w leczeniu nerwobólów, stanów po urazach mięśni, ścięgien i stawów, a także zaburzeń ukrwienia obwodowego.

Prądy Bernarda, stymulując centralny układ nerwowy, immunologiczny i hormonalny, uruchamiają siły obronne organizmu i przywracają ich homeostazę, czyli równowagę, co ostatecznie prowadzi do wyleczenia ustroju z choroby.

dr hab. Jerzy Lechowski
spec. fizjologii i biochemii
Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie

eprasa.pl 1f7cca2661

Metoda Zenni skuteczną terapią Hashimoto, Zakrzepicy, Bólu

– Elektrostymulacja Metodą Zenni wykonywana jest przy pomocy aparatu, który posiada certyfikat EU bezpieczeństwa urządzeń medycznych. Metoda Zenni polega na aktywowaniu systemu immunologicznego, doprowadzając do ustąpienia choroby poprzez likwidację jej przyczyny. Zastosowanie precyzyjnie dobranych kombinacji prądów uznanych przez medycynę akademicką sprawiło, że Metoda Zenni okazała się bardzo skuteczna w likwidowaniu różnego typu zaburzeń, przyczyn i objawów chorób – informuje wynalazca metody Viktor Zenni.

Co u skuteczności Metody Zenni mówią pacjenci?

p. Magdalena W. (35 lat) z Katowic

Miałam silne bóle brzucha i jak się okazało, przyczyną była torbiel na jajniku. Po 5 elektrostymulacjach wykonałam kontrolne badanie USG. Wykazało, że torbiel zniknęła.



Viktor Żenni
– Doctor of Science Colombo University
– uczy swojej metody
i prowadzi 8 gabinetów w Polsce.

Informacje o terapii i szkoleniu:
www.zenniviktor.pl
tel. 603 88 78 68

p. Włodzimierz S. (80 lat) z Białegostoku

Bolało mnie kolano i nie mogłem chodzić, zwłaszcza po schodach. Po 3. elektrostymulacji była już poprawa, a po 4. ból całkowicie ustąpił. Biodro boli mnie dużo mniej.

p. Łucja J. (84 lata) z Wrocławia

Bardzo bolał mnie staw barkowy i często wypadało mi wszystko z dłoni. Po 1 elektrostymulacji ból ustąpił i wreszcie mogę ruszać ręką.

p. Iwona E. (47 lat) z Warszawy

Stwierdzono u mnie głęboką zakrzepicę w nodze (od kolana do pachwiny). Miałam bóle biodra i nogi, która była bardzo czerwona i spuchnięta. Po 5 elektrostymulacjach ból i obrzęk ustąpiły, a badanie Dopplera wykazało brak skrzepu pod kolanem i znacznie zmniejszony skrzep w żyle udowej.

p. Wiesława Ż. (63 lata) z Sosnowca

Stwierdzono u mnie Hashimoto. Po 5 elektrostymulacjach wykonałam badania kontrolne i wykazały one, że przeciwciała anty-TPO z 1000 jednostek spadły do 600, a TSH jest już prawie w normie.

p. Dorota P. (53 lata) z Rzeszowa

W związku z Hashimoto i bezsennością poddałam się elektrostymulacjom Metodą Zenni. Po 3 zabiegach ustąpiły depresja i bezsenność, powróciły radość i chęć życia. Przy okazji poprawił się też metabolizm, zmniejszył się apetyt i moja waga zaczęła spadać.

p. Karolina M. (30 lat) z Warszawy

Stwierdzono u mnie niedoczynność tarczycy, guzy, Hashimoto i policystyczne jajniki. Lekarz mówił, że nie zajdę w ciążę. Poddałam się Metodzie Zenni. Po 4 elektrostymulacjach USG tarczycy wykazało, że guzy się zmniejszyły. AntyTPO spadło z 580 na 17, a TSH jest w normie. Ku zaskoczeniu wszystkich 2 miesiące temu zaszłam w ciążę, a USG wykazało, że jajniki są zdrowe. Dodatkowo prądy pomogły mi na zespół cieśni nadgarstka. Wszystkie dolegliwości bólowe ustąpiły już po 1 elektrostymulacji.

p. Jadwiga Ł. (56 lat) z Otwocka

Bardzo źle się czułam i byłam słaba. Stwierdzono u mnie niedoczynność tarczycy i Hashimoto. AntyTPO wynosiło ok. 1500. Po kilku elektrostymulacjach spadło do 124. Teraz czuję się znacznie lepiej i mam więcej energii. Wcześniej stwierdzono u mnie też alergiczne zapalenie pęcherzyków płucnych. Po elektrostymulacjach jest lepiej, nie kaszlę i nie reaguję alergicznie na pyłki.

p. Wiesław K. (56 lat) z Warszawy

Guz tarczycy urósł do 8,5 cm. Dostałem skierowanie na jod radioaktywny i operację. Coraz ciężej mi się oddychało, a guz coraz bardziej uciskał krtań. Po 1 elektrostymulacji poczułem ulgę. Po kolejnych guz się zmniejszał. Teraz po 5 elektrostymulacjach jest o połowę mniejszy. Przestałem się też męczyć.

p. Lucyna B. (54 lata) z Bielska-Białej

Miałam nadczynność tarczycy i 3 guzki. Po 6 elektrostymulacjach wykonałam USG i wykazało ono, że guzki się zmniejszyły. Również wole zaczęło się zmniejszać, ustąpiło też kołatanie serca, lepiej śpię, a wyniki badań krwi wykazały, że parametry tarczycy są już w normie.

p. Jolanta K. (52 lata) z Krakowa

Stwierdzono u mnie nadczynność tarczycy i rozpoznano Graves-Basedowa. Oczy bolały, były przekrwione i wytrzeszczone. Powieki opuchnięte nie domykały się. Niestety leki nie pomagały i dlatego poddałam się elektrostymulacjom Metodą Zenni. Po kilku zabiegach były już efekty. Oczy przestały boleć, obrzęk i przekrwienie ustąpiły, a ja poczułam ulgę. Po 10 elektrostymulacjach, wykonywanych raz w miesiącu, wytrzeszcz cofnął się, a badania krwi wykazały, że parametry tarczycy wróciły do normy.

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

eprasa.pl 1f7cca2661

NIEBANALNY, PRZYDATNY I ZDROWY

Niedługo opanuje nas gorączka przedświątecznych zakupów. A gdybyśmy tak w tym roku postanowili sobie i swoim bliskim podarować w prezencie odrobinę... zdrowia?

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**



Jak wynika z badań, aż połowa Polaków stresuje się tym, czy prezent kupiony dla najbliższych będzie trafiony. Obawy te nie są bezpodstawne. Żyjemy w czasach dobrobytu, mamy łatwy dostęp do wszelkich dóbr i możemy je swobodnie nabywać. Ale zdaniem psychologów jest coś, czego nam coraz bardzie brakuje. Pragniemy rzeczy niematerialnych: wspólnego spędzania czasu z rodziną, uwagi, okazywania uczuć... Wyrazem naszej troski o bliskich będą też niebanalne upominki służące zdrowiu, którego wszyscy sobie życzymy przy wigilijnym stole[1].

1. Odkwaszanie ma sens

Jednym z warunków utrzymania przez organizm homeostazy jest zachowanie równowagi kwasowo-zasadowej. Tymczasem niezwykle łatwo ją zaburzyć. Przewlekły stres i związane z nim zmiany hormonalne, brak regularnego snu, siedzący tryb życia czy zła dieta mogą w krótkim czasie zakwasić organizm. A środowisko kwaśne nie sprzyja procesom metabolicznym i na poziomie komórkowym dochodzi do wielu niekorzystnych dla naszego zdrowia zmian. Początkowo odczuwamy jedynie bóle i osłabienie mięśni, zmęczenie i znużenie. Z czasem pojawia się także nerwowość lub apatia, stajemy się również mniej odporni na sytuacje stresowe. Ponadto dochodzi do znacznego osłabienia odporności, środowisko kwaśne przyczynia się także do rozwoju chorób cywilizacyjnych, takich jak cukrzyca, otyłość czy nowotwory. Warto zauważyć, że zakwaszenie organizmu jest problemem powszechnym i dotyczy większości osób, które prowadzą niezdrowy tryb życia[2]. A to oznacza, że możemy zaradzić temu niekorzystnemu zjawisku, jeśli zrezygnujemy ze złych przyzwyczajeń, zmienimy dietę i... zastąpimy zwykłą wodę wodą alkaliczną.

Jak donoszą naukowcy z American College of Sports Medicine (USA), woda ta ma właściwości odkwaszające oraz doskonale nawadnia komórki, wspomaga usuwanie z organizmu toksyn i metali ciężkich, neutralizuje wolne rodniki tlenowe i pomaga utrzymać prawidłowe ciśnienie krwi, a także zapobiega powstawaniu nowotworów i hamuje ich rozwój. Wzmacnia również system immunologiczny i wspiera procesy mające na celu utrzymanie prawidłowego poziomu glukozy i cholesterolu we krwi. Do pozyskiwania wody alkalicznej służą jonizatory wody. Pod wpływem działania napięcia elektrycznego generowanego przez te urządzenia woda zmienia swoje pH i otrzymujemy wodę alkaliczną (zasadową) oraz kwaśną, która również nadaje się do użytku (ma właściwości bakteriobójcze, można ją wykorzystać np. do sprzątania czy podlewania roślin doniczkowych, które preferują podłoże o kwaśnym pH)[3].

Jonizatory wody

W ostatnich latach popularne stały się przelewowe jonizatory wody. Są to zazwyczaj dzbanki i butelki, do których wystarczy wlać wodę i zaczekać, aż urządzenie przeprowadzi proces jonizacji. Jonizatory cenią sobie także alergicy. Jak wynika z przytoczonych badań, odkwaszenie organizmu za pomocą wody alkalicznej łagodzi objawy alergii i zapobiega jej sezonowym nawrotom. Z jonizatora ucieszą się także osoby cierpiące na problemy gastryczne spowodowane zaburzeniami równowagi mikrobioty jelitowej. Woda alkaliczna ma bowiem tę właściwość, że wspiera namnażanie się korzystnych szczepów bakterii, a hamuje rozwój chorobotwórczych[3].

eprasa.pl 1f7cca2661



2. Na odporność i coś jeszcze

Niedobory składników odżywczych w organizmie mogą mieć poważne negatywne skutki zdrowotne, o czym lekarze przekonują nas już od dawna. W dobie pandemii COVID-19 ta prawda zaczęła docierać do powszechnej świadomości z jeszcze większą siłą. W wielu krajach, m.in. w Polsce, ale też we Francji, Włoszech czy Hiszpanii, znacznie wzrosło zainteresowanie suplementami diety. Dla wielu osób ważne stało się budowanie odporności, przeciwdziałanie stresowi czy wzmacnianie narządów wewnętrznych, narażonych na uszczerbek w przypadku zakażenia koronawirusem. Badania rynku pokazują, że od kilku lat systematycznie rośnie też zainteresowanie prezentami zdrowotnymi, po które udajemy się... do apteki lub sklepu zielarskiego. Wybierając tego typu upominki, najchętniej sięgamy po produkty o wszechstronnym wpływie na zdrowie[4].

Jeden suplement – wiele korzyści

Skład tego typu preparatów nie jest dziełem przypadku. Ideą, jaka przyświeca ich tworzeniu, jest przede wszystkim uzyskanie takiego połączenia określonych składników, by razem mogły kompleksowo rozprawić się z danym problemem zdrowotnym. Dzięki temu nie musimy już łykać wielu tabletek lub parzyć oddzielnie kilku rodzajów ziół. Jest to wygodne, dlatego od lat sięgamy po preparaty łączące witaminę D z wapniem (składniki te współdziałają ze sobą w tworzeniu silnych kości i zębów), magnez z witaminą B6, która bierze udział we wchłanianiu tego pierwiastka, potrzebnego do prawidłowej pracy m.in. mózgu i mięśni, czy wspomnianą już witaminę D z witaminą K, niezbędną w metabolizmie kości. Podobnie sprawa wygląda w przypadku preparatów ziołowych[5]. Dla przykładu, połączenie kurkuminy (działa m.in. przeciwzapalnie i przeciwnowotworowo, zwalcza wolne rodniki tlenowe, wspiera układ krwionośny i mózg) z piperyną (pobudza przemianę materii, działa antybakteryjnie i przeciwnowotworowo) zwiększa biodostępność kurkuminy, czyli zdolność komórek do jej wykorzystania, aż o 2000%[6]. Warto też zainteresować się preparatami, które równocześnie wzmacniają odporność, przyspieszają rekonwalescencję i wspierają wiele ważnych funkcji organizmu. Zawierają one takie składniki jak cynk (wpływa na odporność i pracę organów wewnętrznych), selen (reguluje metabolizm tarczycy), bylica roczna (wzmacnia odpowiedź immunologiczną organizmu w walce z wirusami, bakteriami i grzybami), tymianek (działa antybakteryjnie, wspomaga układ oddechowy), rozmaryn (zwalcza wolne rodniki), czarnuszka (reguluje poziom cukru) czy czapetka pachnąca (wspiera serce). Nasi rodzice i dziadkowie ucieszą się także z suplementów skomponowanych z myślą o potrzebach seniorów. W preparatach wzmacniających i wspierających układ krążenia znajdziemy owoce głogu (poprawia ukrwienie tkanek, obniża poziom cholesterolu i ciśnienie krwi), witaminy z grupy B (wspierają metabolizm i pracę układu nerwowego), witaminę C (chroni przed wolnymi rodnikami tlenowymi, dba o naczynia krwionośne) i żelazo (zapobiega anemii, bierze udział w transporcie tlenu, wspomaga układ nerwowy). Z kolei problemom z pamięcią i demencją przeciwdziałają suplementy zawierające ekstrakty z miłorzębu japońskiego (korzystnie wpływa na mikrokrążenie w mózgu), wąkrotki azjatyckiej (poprawia pamięć i koncentrację) i bakopy drobnolistnej (zwiększa zdolności poznawcze)[5].

Jeden składnik – wiele możliwości

Wśród suplementów diety są i takie, które mają tylko jeden składnik, a mimo to wykazują wiele działań prozdrowotnych. Na szczególną uwagę zasługują preparaty (ale też cukierki) zawierające **miód manuka,** bogaty w metyloglioksal. Substancja ta, jak wykazały badania przeprowadzone m.in. na Tehran University of Medical Sciences (Iran), wykazuje działanie przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwzapalne i antyoksydacyjne (zwalcza wolne rodniki tlenowe). Stymuluje także pracę układu odpornościowego, obniża ciśnienie krwi i korzystnie wpływa na mikrobiotę jelitową[7]. Z kolei **algi spirulina** przeciwdziałają schorzeniom układu krwionośnego. Ponadto mają właściwości detoksykujące, wzmacniające odporność i, jak wykazują m.in. badania polskich naukowców z lubelskiego Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, także antynowotworowe[8]. Suplementami zawierającymi niezbędny w procesach wytwarzania energii **koenzym Q10** powinny zainteresować się osoby zapracowane i przemęczone[9]. W sezonie infekcji warto też sięgnąć po preparaty zawierające pochodzące od krów lub klaczy **colostrum** (siarę). Z badań przeprowadzonych na Queen Mary University of London (Wielka Brytania)

eprasa.pl 1f7cca2661



Ozon w przyrodzie powstaje podczas burzy lub pod wpływem promieniowania UV

Ozonowanie pomieszczeń niszczy do 90% bakterii i grzybów oraz 99% wirusów

Wodę pitną po ozonowaniu należy zagotować lub odczekać godzinę, zanim się ją wykorzysta

wynika, że colostrum dostarcza m.in. wartościowe białka, w tym kazeinę (moduluje odpowiedź immunologiczną), laktoferynę (działa antywirusowo, antybakteryjnie, antygrzybiczo i przeciwzapalnie) oraz beta-laktoglobulinę (działa antywirusowo, pobudza układ odpornościowy). Colostrum stymuluje szpik kostny do wytwarzania białych krwinek i zawiera gotowe do działania przeciwciała[10].

Uwaga! Warto skonsultować się z lekarzem przed przyjęciem jakiegokolwiek suplementu, ponieważ może on wchodzić w interakcję z lekami.

3. Elektrosmog pod kontrolą

Otaczająca nas zewsząd elektronika, choć bardzo ułatwia życie, może również, niestety, szkodzić. Problem stanowi wytwarzane przez nią pole elektromagnetyczne, nazywane elektrosmogiem. Już w 2013 roku naukowcy z Trent University (Kanada) donosili o szkodliwości długotrwałej ekspozycji na jego działanie. Najsilniejszymi emiterami elektrosmogu w naszym otoczeniu są maszty nadawcze sieci komórkowych i ich stacje bazowe oraz emitery sieci wi-fi (np. w hot spotach, czyli otwartych punktach dostępu do Internetu rozmieszczonych w miastach, m.in. w centrach handlowych). Groźne są także telefony komórkowe i bezprzewodowe, kuchenki mikrofalowe (nie bez powodu producenci zalecają, by nie zaglądać do wnętrza kuchenki podczas jej działania), radio, telewizja, domowe routery i komputery[11].

Dlaczego pole elektromagnetyczne szkodzi?

Krótkotrwała ekspozycja na pole elektromagnetyczne nie wyrządza nam szkody. Ludzki organizm do pewnego stopnia zaadaptował się do życia wśród elektroniki. Ponadto wszystkie urządzenia są dopuszczane do użytku tylko wtedy, gdy spełniają wyśrubowane normy odnośnie do emisji pola elektromagnetycznego. Na terenie Unii Europejskiej obowiązuje norma 2 W (wat)/kg masy ciała, wyliczana z uwzględnieniem wskaźnika SAR (swoiste tempo pochłaniania energii), określającego prędkość, z jaką ciało człowieka pochłania energię, gdy jest narażone na działanie fal radiowych (które również są falą elektromagnetyczną). Problemem nie jest zatem pojedyncze urządzenie, ale zjawisko nakładania się na siebie fal z różnych urządzeń, wskutek którego dochodzi do wzmocnienia oddziaływania pola elektromagnetycznego na nasz organizm. Szczególnie wrażliwy na jego działanie jest układ nerwowy, który sam wykorzystuje zjawisko elektryczności do przekazywania impulsów nerwowych. Elektrosmog może zatem zakłócać jego pracę, co odczuwamy m.in. jako zawroty lub bóle głowy, omamy wzrokowe i słuchowe, zaburzenia pamięci i koncentracji oraz zmiany nastrojów. Podobnie serce, które ma własny, odrębny „rozrusznik" niezależny od układu nerwowego, może reagować na pole elektromagnetyczne wytwarzaniem dodatkowych impulsów, co skutkuje arytmią. Wskutek działania elektrosmogu mogą rozwinąć się m.in. choroby autoimmunologiczne i nowotwory będące wynikiem uszkodzenia DNA, zmniejsza się także płodność i odporność, pojawiają się alergie. Co niezwykle ważne – i na co zwrócili uwagę wspomniani już kanadyjscy naukowcy – ekspozycja na elektrosmog pogarsza nasze zdolności adaptacyjne w sytuacjach stresowych, organizm zaczyna wtedy funkcjonować w trybie „uciekaj albo walcz". Jest to stan mobilizacji fizjologiczno-hormonalnej, pojawiający się po zadziałaniu stresora, który ma nam zapewnić możliwość ucieczki lub walki z zagrożeniem. Został on jednak stworzony przez naturę do krótkotrwałego podniesienia naszej percepcji i siły, jeśli zatem staje się stanem permanentnym, wyrządza naszemu ciału olbrzymie szkody i zaburza stan zdrowej równowagi. Ponadto pole elektromagnetyczne podnosi temperaturę tkanek, co przyczynia się do ich uszkodzenia i zaburzeń w ich metabolizmie, może również prowadzić do zwiększenia wytwarzania wolnych rodników tlenowych. Warto zatem zadbać o zdrowie i bezpieczeństwo najbliższych, podarowując im odpowiednie zabezpieczenie przed polem elektromagnetycznym[11].

Ochronny minerał

Szungit jest odmianą węgla, a od znanego nam czarnego minerału różni się strukturą. Składa się z tzw. fulerenów, czyli cząsteczek przypominających kształtem piłkę do gry w piłkę nożną, pustych w środku. Swoje właściwości szungit zawdzięcza właśnie fulerenom, okazuje się bowiem, że doskonale tłumią one pole elektromagnetyczne. Dlatego też szungit wykorzystuje się do produkcji nakładek na telefony komórkowe, przydatne zwłaszcza osobom, które nie rozstają się z tym urządzeniem. Z szungitu wykonuje się także przedmioty,

eprasa.pl 1f7cca2661

które są designerską dekoracją naszych mieszkań czy biur, a równocześnie chronią przed elektrosmogiem. Postawione w pobliżu komputera, telewizora czy routera tłumią wytwarzane przez te urządzenia pole elektromagnetyczne[12].

Materiały do zadań specjalnych

Idealnym zabezpieczeniem przed polem elektromagnetycznym dla przyszłej mamy i jej dziecka jest koc ochronny, wykonany ze specjalnego włókna antyradiacyjnego z dodatkiem srebra. Chroni on rozwijający się w ciele kobiety płód przed falami elektomagnetycznymi, jednocześnie osłaniając jej narządy rodne. Łatwo więc wywnioskować, że powinny używać go także kobiety, które korzystając z laptopa, trzymają go na kolanach lub na brzuchu. Cennym nabytkiem okażą się również czapka i noszony zamiast szalika tzw. komin, wykonane z tkaniny o właściwościach ekranujących, czyli tłumiących działanie pola elektromagnetycznego, w tym generowanego przez sieci 5G. Z kolei zasłonami uszytymi z tego rodzaju tkaniny możemy ozdobić nasze mieszkania i domy[13]. Gdy planujemy remont, warto rozważyć zastosowanie farby ekranującej.

4. Dom pod opieką ozonu

Doskonałym i prostym sposobem na oczyszczenie domu z bakterii, wirusów, grzybów i alergenów jest ozonowanie. Jak wynika z przeprowadzonych badań, technologia ta stanowi nie tylko alternatywę dla klasycznych sposobów usuwania zanieczyszczeń (sprzątanie, mycie, odkurzanie), ale wspomaga również gruntowne oczyszczenie mieszkań z patogenów. Z uwagi na to, że żyjemy w czasach pandemii i mamy obecnie sezon grypowy, warto także zaznaczyć, że badania wielu ośrodków naukowych na świecie wykazują, iż ozonowanie jest skuteczną metodą zwalczania wirusów przenoszących się drogą kropelkową – według naukowców z Uniwersytetu Lavala (Kanada) nawet małe stężenie ozonu skutecznie niszczy wirusy w powietrzu i w pomieszczeniach zamkniętych[14]. Z kolei włoscy badacze donoszą o skuteczności ozonowania w odniesieniu do patogenów, w tym chorobotwórczej bakterii *E.coli*, odpowiadającej m.in. za ciężkie zakażenia układu moczowego, zatrucia pokarmowe i sepsę, czy *Staphylococcus aureus*, będącej przyczyną dermatoz, zakażeń pooperacyjnych i róży (zapalenie tkanki podskórnej), a także ciężkich infekcji dróg oddechowych i płuc, z sepsą włącznie[15].

Czym jest ozon i w jaki sposób chroni nasze zdrowie?

Ozon to gaz o charakterystycznym zapachu i niebieskiej barwie, naturalnie występujący w przyrodzie. Chemicznie jest odmianą tlenu – ten, którym oddychamy, zbudowany jest z dwóch połączonych ze sobą atomów, a cząsteczkę ozonu (nadtlenku) tworzą trzy atomy. O ile połączenie

REKLAMA

UWEMBA-PASTILLES®
Naturalne składniki dla zdrowia



POBUDŹ SWÓJ SYSTEM IMMUNOLOGICZNY DO DZIAŁANIA

UWEMBA-PASTILLES®:
- Ziołowa mieszanka z bylicą roczną*, cynkiem i ośmioma innymi ziołami
- Przynosi korzyść dla naszego organizmu aktywując metabolizm
- Dodaje witalności dzięki mocy ziół
- Pomaga wzmocnić osłabioną odporność organizmu dzięki zawartości cynku
- Wspomaga rekonwalescencję

*Bylica roczna działanie: przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe, przeciwmalaryczne, przeciwpasożytnicze, przeciwnowotworowe. Niektóre obserwacje kliniczne wykazują, że zioło prawdopodobnie może być również skuteczne w zwalczaniu krętków boreliozy.

Product of Switzerland
fb.com/uwembapolska
Infolinia: 881 21 21 84
www.uwemba.pl
www.naszazielarnia.pl

eprasa.pl 1f7cca2661



Badania dowodzą, że reakcja na elektrosmog nie jest zjawiskiem psychosomatycznym, lecz ma podłoże fizjologiczne

Pole elektromagnetyczne może wpływać na fale mózgowe, zmieniając nasze zachowanie

Przed elektrosmogiem powinny się chronić zwłaszcza kobiety w ciąży. Podejrzewa się, że ma on negatywny wpływ na rozwój płodu

dwóch atomów w cząsteczce tlenu jest trwałe, o tyle występujący w ozonie dodatkowy atom nie tworzy silnego połączenia i łatwo ulega oddzieleniu, co czyni ozon niezwykle silnym utleniaczem. Uwolniony z cząsteczki ozonu atom tlenu ma niesparowany elektron, a to sprawia, że jest on niezwykle aktywny w dążeniu do uzyskania równowagi energetycznej. Gdy taki atom trafi na patogen, natychmiast przyłącza się do białek lub lipidów występujących na powierzchni zarazka, co skutkuje jego zniszczeniem[14].

Ozonowanie pomieszczeń

Do niedawna ozonowanie wykorzystywano jedynie do dezynfekcji pomieszczeń szpitalnych i hal zakładów przetwórstwa spożywczego. Od kilku lat dostępne są także przenośne, niewielkie ozonatory, które możemy wykorzystać do oczyszczania powietrza w domach i mieszkaniach. Ozonowanie ma tę zaletę, że nie niszczy mebli, ścian czy podłogi. Zaleca się jedynie, by na czas ozonowania usunąć z pomieszczenia rośliny i zwierzęta domowe (z wyjątkiem rybek w akwarium – im ozon nie szkodzi) oraz, na wszelki wypadek, urządzenia elektroniczne (można je także zabezpieczyć folią). Po zakończeniu działania ozonatora pomieszczenie należy wywietrzyć i odczekać ok. 30 minut, zanim zaczniemy z niego korzystać. W tym czasie pozostałe w powietrzu cząsteczki ozonu ulegną rozpadowi i nie będzie stanowił on dla nas zagrożenia. Ozonowanie świetnie sprawdza się w domach alergików, a w szczególności osób uczulonych na roztocze kurzu domowego – nie jesteśmy bowiem w stanie dotrzeć odkurzaczem do wszystkich miejsce bytowania tych mikroskopijnych pajęczaków, a dla gazu nie stanowi to żadnej przeszkody.
Domowy ozonator to doskonałe rozwiązanie zarówno dla alergików, jak i dla każdej osoby, która pragnie zadbać o higienę swojego domu. Jest przydatny także wtedy, gdy mamy psa czy kota, ponieważ usuwa z naszego otoczenia nie tylko bakterie i grzyby bytujące na ich sierści, ale także nieprzyjemne zapachy[14].

Ozonowanie wody

Poza ozonatorem pomieszczeń warto zaopatrzyć się w ozonator wody. Urządzenie to ma szerokie zastosowanie, możemy je wykorzystać m.in. do uzdatniania wody. Co prawda woda miejska, jak przekonują włodarze miast, jest zdatna do picia, ale na jej jakość wpływa także, nie zawsze idealny, stan wodociągów, szczególnie w starszych blokach. Ozonowanie usuwa nie tylko zanieczyszczenia biologiczne, ale także metale ciężkie, które mogą przedostać się do tzw. kranówki. Stosując ozonatory wody,

BIBLIOGRAFIA

1. https://web.swps.pl/centrum-prasowe/3859-idealny-prezent-na-swieta
2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3195546/
3. https://wipalis.com/wp-content/uploads/2021/05/Clinical-Studies-Related-to-Ionized-Water.pdf
4. https://mypmr.pro/products/19461
5. H. Bojarowicz, P. Dźwigulska, Dietary supplements. Part I and II. Selected components of dietary supplements and their application, Hygeia Public Health 2012
6. Shoba G., Joy D., Joseph T., Majeed M., R., Rajendran R., Srinivas P.S., Influence of piperine on the pharmacokinetics of curcumin in animals and human volunteers, PS. 1998 May;64(4):353-6
7. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28901255/
8. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29966973/
9. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6822644/
10. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7831509/
11. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24192494/
12. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14968159/
13. https://journals.lww.com/health-physics/fulltext/2020/05000/guidelines_for_limiting_exposure_to.2.aspx
14. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7147755/
15. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5432778/
16. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4989250/
17. https://www.healthline.com/nutrition/17-tips-to-sleep-better#14.-Rule-out-a-sleep-disorder

Fot. AdinaVoicu Fot. Myriams-Fotos

eprasa.pl 1f7cca2661

zyskujemy pewność, że nasi bliscy i my sami pijemy zdrową i naprawdę czystą wodę. Jeśli umieścimy warzywa i owoce w misce z wodą i poddamy ją ozonowaniu, możemy w ten sposób pozbyć się nie tylko bakterii i grzybów, ale także pozostałości środków ochrony roślin i konserwantów.
Ozonowana woda sprawdza się także doskonale w domowych akwariach, dlatego to wymarzony prezent dla zapalonego akwarysty. Woda bezpośrednio po ozonowaniu wykazuje także, dzięki zawartości cząsteczek ozonu, silne właściwości bakterio- i grzybobójcze, dlatego stosuje się ją w leczeniu zmian skórnych[14].

5. Skuteczni pomocnicy snu

Spokojny i zdrowy sen jest konieczny zarówno do zachowania zdrowia, jak i dobrej kondycji psychicznej. Gdy śpimy, nasze ciało odpoczywa i oczyszcza się ze szkodliwych metabolitów nagromadzonych w komórkach. Obniża się jednocześnie poziom hormonów stresu, a neurony regenerują się, tworzą nowe połączenia pomiędzy sobą, i pozbywają się toksyn. Dlatego tak ważne jest to, aby snu nie przerywały okresy wybudzenia, spowodowane niewygodą, zbyt wysoką temperaturą czy hałasem.
Co pomoże nam się wyspać[16]?

Jak sobie pościelesz... Podstawą spokojnego snu jest wygoda. A to gwarantuje dobrze dobrany materac oraz poduszka, która powinna zapewniać odpowiednie podparcie głowy i kręgosłupa. Dlatego warto wybierać poduszki o ergonomicznym kształcie, dopasowane do potrzeb organizmu. Dzięki temu unikniemy porannego bólu pleców czy uczucia ciężkości. Dobrze jest także przed snem porządnie wywietrzyć sypialnię i zasłonić okna, aby światło z zewnątrz nie zakłócało nam snu[17].

Wycisz się Mniej więcej godzinę przed snem warto zacząć się wyciszać, odłożyć telefon komórkowy i wyłączyć telewizor. W sen doskonale wprowadza muzyka, w szczególności solfeżowa, o odpowiednio dobranej częstotliwości dźwięków, korzystnie wpływającej na układ nerwowy. Dobrze sprawdza się także wieczorna medytacja. W sypialni warto umieścić dyfuzor olejków eterycznych i stosować przed snem te, które mają działanie uspokajające (lawendowy, rumiankowy, bergamotkowy, z dzikiej róży i paczuli)[17].

Fot. PublicDomainPictures Fot. maciej326



Nie chrap Ze snu wybudza nas nie tylko chrapanie partnera, ale i nasze własne – jest to najczęstsza przyczyna przerwania snu. Dobrze sprawdzają się w tej sytuacji spreje nawilżające tylną ścianę gardła i podniebienie miękkie oraz poprawiające napięcie tkanek gardła. Można też wypróbować specjalne klipsy zakładane na nos, których zadaniem jest poszerzenie kanałów nosowych i stymulacja zakończeń nerwowych w nosie, co skutkuje zmniejszeniem drgań języka i podniebienia miękkiego. Dobrym pomysłem na prezent jest także opaska na oczy i nos. Jeśli znajdujące się w niej urządzenie wykryje chrapanie, zostają włączone wibracje, których zadaniem jest udrożnienie dróg oddechowych. Przerywa to chrapanie, nie zakłócając snu[17].

Usypiający ciężar Doskonałym prezentem, zarówno dla malucha, jak i osoby dorosłej, są kołdry i koce obciążeniowe. Ich działanie polega na wywieraniu na nasze ciało nacisku, który z kolei stymuluje zakończenia nerwowe układu proprioceptywnego (m.in. dzięki niemu możemy utrzymać pionową postawę i orientujemy się w ułożeniu ciała). Takie działanie prowadzi do rozluźnienia mięśni, daje uczucie błogości i obniża poziom hormonów stresu, co przyspiesza i ułatwia zasypianie oraz sprawia, że nie wybudzamy się w nocy[17]. ■

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

CHROŃ SIEBIE I NAJBLIŻSZYCH!
zastosuj:

RADION
Antyradiator®

Antyradiator ® Radion to wysoko zaawansowany technicznie produkt, chroniący organizm ludzki przed szkodliwym działaniem fal elektromagnetycznych, emitowanych przez takie urządzenia, jak:
- telefony komórkowe
- telewizory
- komputery
- monitory
- nawigacje GPS
- kuchenki mikrofalowe
- sieci WiFi
- sieci 4G; 5G
- i inne urządzenia elektryczne



Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) już sklasyfikowała telefony komórkowe jako substancję grupy 2B (prawdopodobnie rakotwórcze), podobnie jak benzen, DDT i spaliny samochodowe.

1. Pierwszy Antyradiator Radion przyklej na tylnej ściance telefonu komórkowego - rozmawiaj przez telefon bezpiecznie!
2. Drugi Antyradiator Radion staraj się nosić zawsze przy sobie: w kieszeni, jako zawieszkę, na breloczku lub po prostu przyklej go od spodu zegarka na ręku - będziesz wtedy chroniony przed elektrosmogiem emitowanym przez inne urządzenia w twoim otoczeniu!

Antyradiator ® Radion
cena: 59zł/1szt.

Zamów już dziś i bezpiecznie korzystaj ze zdobyczy najnowszych technologii!

Zamów przez internet:
www.antyradiator.pl
Zamów telefonicznie:
tel. 607 461 658

REKLAMA

eprasa.pl 1f7cca2661

Znaczenie prebiotyków i probiotyków dla zdrowia jelit i ich statusu regulacyjnego

MUHAMMED MAJEED 1, 2 ^
SHAHEEN MAJEED 1, 2 *
SONAL JAIN 1 #

1. Sami Labs Limited
   # 19/1 & 19/2, I Main, II Phase Peenya Industrial Area
   Bangalore – 560 058, Karnataka, Indie
2. Sabinsa Corporation 20 Lake Drive
   East Windsor, NJ 08520, USA

^ mail1@samilabs.com
* shaheen@sabinsa.com
# sonal@samilabs.com

PREBIOTYKI

Pojęcie prebiotyku zostało wprowadzone przez Glenna Gibsona i Marcela Roberfroida w 1995 roku. Prebiotyk to „niestrawny składnik żywności, który korzystnie wpływa na żywiciela poprzez selektywne stymulowanie wzrostu i/lub aktywności jednej lub ograniczonej liczby bakterii w okrężnicy, a tym samym poprawia zdrowie żywiciela" (1). Ta koncepcja była dobrze rozumiana, szeroko akceptowana i szeroko stosowana w nowoczesnym środowisku naukowym (2).

Do 2000 roku, fruktany, oligofruktoza, inulina, fruktooligosacharydy (FOS), laktuloza, galaktan, galaktooligosacharydy (GOS) były jedynymi uznanymi prebiotykami. Po 2000 r., do powyższego składu jako mające potencjał prebiotyczny zaproponowane zostały: odporna skrobia (RS), pektyna i inne składniki błonnika oraz oligosacharydy mleka (2). Prebiotyki, które odżywiają pożyteczne bakterie w jelitach, pochodzą głównie z włókien węglowodanowych zwanych oligosacharydami i nie są trawione. Dzięki temu oligosacharydy pozostają w przewodzie pokarmowym i stymulują rozwój pożytecznych bakterii.

PROBIOTYKI

Probiotyki, zdefiniowane jako „mikrobiologiczne suplementy diety, które korzystnie wpływają na gospodarza poprzez poprawę równowagi mikrobiologicznej jelit, zostały użyte do zmiany składu mikroflory okrężnicy" (1). Najlepszymi probiotykami szeroko stosowanymi na rynku przy zespole jelita drażliwego (IBS) są szczepy Lactobacillus, takie jak *L. acidophilus*, *L. plantarum*, *L. rhamnosus* i *Bacillus coagulans* oraz szczepy Bifidobacterium, takie jak *B. infantis*, *B. longum* i *B. bifidum*.

Kilka badań wykazało obiecującą rolę probiotyków w różnych stanach zdrowia, w tym biegunce, zespole jelita drażliwego, chorobie zapalnej jelit, otyłości i insulinooporności, chorobach mózgu, alergiach, nowotworach bez obserwowanych skutków ubocznych.

Stabilność probiotyków jest jednym z największych wyzwań stojących przed producentami podczas włączania probiotyków do dowolnej postaci dawkowania, ponieważ nie wszystkie probiotyki są stabilne w temperaturze pokojowej, a wiele z nich ma ograniczoną stabilność. Dlatego ten problem nękał branżę od lat.

Kolejną kwestią jest obliczenie odpowiednich nadwyżek, aby zapewnić skuteczne dawki w produkcie końcowym.



ZNACZENIE PROBIOTYKÓW DLA MIKROBIOMU JELITOWEGO

Mikrobiom jelitowy jest powiązany z wieloma chorobami przewlekłymi (3), a mianowicie: otyłość, insulinooporność, wysoki poziom cholesterolu, stany zapalne, poziom cukru we krwi, rak jelita grubego, choroba

Prebiotics&Probiotics

eprasa.pl 1f7cca2661

Leśniowskiego-Crohna, wrzodziejące zapalenie jelita grubego, celiakia, alergie i zespół chronicznego zmęczenia.

Ostatnie badania sugerują, że spożywanie probiotyków jest powiązane z szeregiem korzyści zdrowotnych, w tym utrzymaniem strukturalnej i funkcjonalnej integralności jelit, wsparciem immunologicznym, ochroną przed biegunką, zapewniających gospodarzowi korzyści odżywcze i zapobiegających rozwojowi szkodliwych bakterii.



Związek między mikroflorą jelitową a zapaleniem jest dobrze ugruntowany. Według Stokesa i Pillsbury'ego stany emocjonalne mogą zmieniać prawidłową mikroflorę jelitową, zwiększając przepuszczalność jelit i przyczyniając się do ogólnoustrojowego zapalenia (4). Może to wynikać z mniejszej niż wystarczająca ilości kwasu żołądkowego, która zwiększyłaby migrację bakterii z okrężnicy do jelita cienkiego i zmieniła normalną mikroflorę jelitową przez nadmierny wzrost bakterii (SIBO), a tym samym spowodowałaby zwiększoną przepuszczalność jelit lub nieszczelne jelita, co prowadzi do ogólnoustrojowego zapalenia. To SIBO (przerost bakterii w jelicie cienkim) jest ściśle związane z depresją i lękiem. Badania pokazują, że częstość występowania SIBO u pacjentów z IBS jest wyższa niż w zdrowej populacji (5).

SYNBIOTYKI

Synbiotyki to suplementy diety lub funkcjonalne składniki żywności zawierające zarówno prebiotyki, jak i probiotyki, które działają synergistycznie, ułatwiając sprawne funkcjonowanie środowiska jelitowego. Wyjątkowość synbiotyków polega na ich synergizmie, ponieważ prebiotyki stosowane razem z probiotykami sprzyjają tym ostatnim, poprawiając ich żywotność, a co za tym idzie, poprawiając przeżywalność bakterii probiotycznych podczas przejścia przez górną część przewodu pokarmowego. Ogólnie rzecz biorąc, ten synergizm może pomóc w skutecznej implantacji probiotyków do okrężnicy, a także stymulować wzrost probiotyków i wszechobecnych bakterii.

STATUS REGULUJĄCY

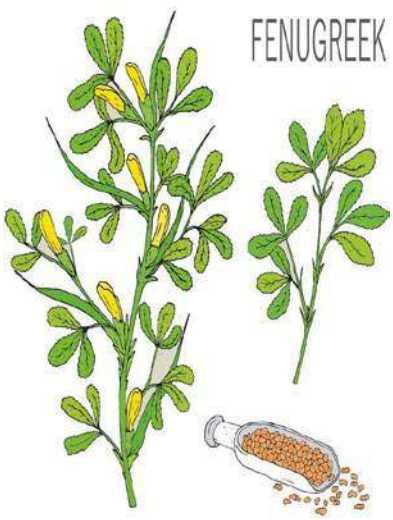
LactoSpore® firmy Sabinsa (*Bacillus coagulans* MTCC 5856) uzyskał status ogólnie uznanego za bezpieczny (GRAS) po wszechstronnym przeglądzie danych dotyczących bezpieczeństwa i toksykologii przez niezależny panel uznanych ekspertów. Stwierdzono, że dodatek *B. coagulans* MTCC 5856, na maksymalnym poziomie 2109 jtk/porcję, w produktach spożywczych takich jak wypieki, mieszanki do pieczenia, soki owocowe, dżemy, galaretki, kawa, herbata, żelatyny, puddingi, zioła, nasiona, przyprawy, zupy, cukier itp. są bezpieczne. Ministerstwo Zdrowia Kanady, departament federalny, który reguluje produkty pomagające Kanadyjczykom w utrzymaniu i poprawie zdrowia, dokonał przeglądu i zatwierdził stabilny probiotyk LactoSpore® firmy Sabinsa do sprzedaży w Kanadzie.

Zarówno U.S. Food and Drug Administration (FDA), jak i Europejski Urząd ds.Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) nie ustaliły definicji prebiotyków (6,7).

Niedawno EFSA wydała pozytywne opinie na temat oligofruktozy i inuliny z cykorii odpowiednio pod kątem „zmniejszenia poposiłkowych odpowiedzi glikemicznych" i „utrzymania prawidłowego wypróżnienia" (8,9). Otoczenie regulacyjne w Japonii różni się znacznie od innych krajów. W Japonii oligosacharydy, błonnik pokarmowy i inne polisacharydy są określane jako „żywność modyfikująca warunki żołądkowo-jelitowe" i mogą być zatwierdzone jako „żywność specjalnego przeznaczenia zdrowotnego" (10). Firma Sabinsa oferuje w swoim asortymencie FenuFibers® i Fenumannans® jako prebiotyki; LactoSpore® jako probiotyk oraz LactoCran® i LactoWise® jako synbiotyki.

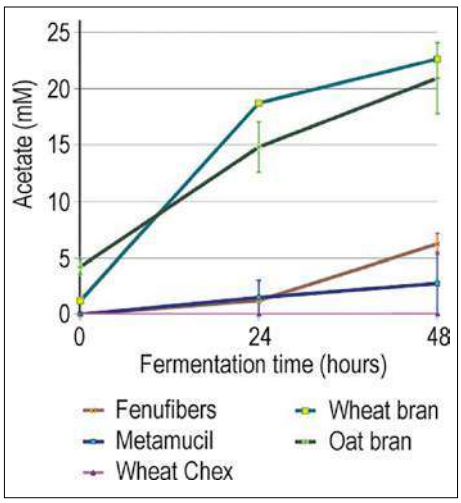
FENUFIBERS® I FENUMANNANS® JAKO PREBIOTYKI

FenuFibers® to bogata w błonnik frakcja otrzymywana z nasion kozieradki *Trigonella foenumgraecum* i zawiera minimum 50% całkowitego błonnika pokarmowego. Ma zastosowanie jako suplement diety w celu zwiększenia ilości błonnika w diecie człowieka, a także obniża poziom glukozy w surowicy, zarówno ostry, jak i przewlekły.

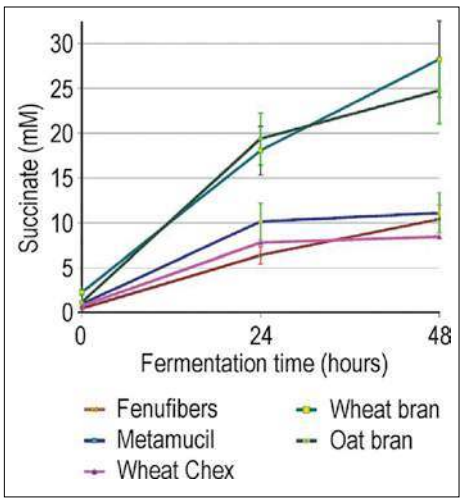


Fenumannans® jest rozpuszczalnym w wodzie składnikiem FenuFibers® i jest standaryzowany na 60% galaktomannanów. Fenumannany to w zasadzie galaktomannany – jednostki cukrowe zawierające mannozę jako szkielet i galaktozę w łańcuchu bocznym, w stosunku 1:1. Fenufibers®, który zawiera głównie galaktomannany, jest pod względem strawności podobny do

eprasa.pl 1f7cca2661



Rysunek 1 – Produkcja octanu z różnych włókien Bacteroides ovatus.



Rysunek 2 – Produkcja bursztynianu z różnych włókien Bacteroides ovatus.

powszechnie stosowanych produktów zawierających błonnik. Niska strawność wskazuje na lepszą funkcjonalność błonnika.

Nasiona kozieradki są szerzej polecane chorym na cukrzycę typu 2 w medycynie tradycyjnej (11). Korzystne działanie kozieradki wykazano zarówno u chorych na cukrzycę insulinozależną, jak i insulinoniezależną (12).



Jeśli prebiotyki są fermentowane w szybkim tempie, w okrężnicy może pojawić się napięcie żołądkowo-jelitowe. Ważne jest, aby prebiotyki były wykorzystywane powoli, aby zminimalizować wytwarzanie gazu, nie pozwalając jednocześnie na gromadzenie się kwasu mlekowego w jelicie grubym.

Strawność FenuFibers® porównano z produktami zawierającymi błonnik na University of Georgia, USA (13). Porównywane włókna obejmują chex pszenny, metamucil, otręby owsiane i otręby pszenne. Stwierdzono, że 39% FenuFibers® zostało strawione w ciągu 48 godzin, z niewielkimi późniejszymi zmianami (Rys. 1 i 2). Niska strawność wskazuje na lepszą funkcjonalność błonnika. Niski poziom octanu i bursztynianu wskazuje, że rozpuszczalne cukry z błonnika są niedostępne do wspomagania fermentacji. Oznacza to, że występowanie wzdęć i gazów z tego włókna jest niewielkie.

Stąd błonnik z kozieradki może być stosowany jako suplement diety zwiększający zawartość błonnika w diecie człowieka.

LACTOSPORE® JAKO PROBIOTYK

Ostatnie badania sugerują, że spożywanie probiotyków wiąże się z szeregiem korzyści zdrowotnych, w tym wsparciem immunologicznym, ochroną przed biegunką itp.

Postępowanie w przypadku objawów związanych z zespołem jelita drażliwego

W podwójnie ślepym, randomizowanym, kontrolowanym badaniu z placebo wykazano, że suplementacja *B. coagulans* MTCC 5856 jest korzystna w leczeniu zespołu jelita drażliwego z przewagą biegunki (IBS) (14).

Postępowanie w przypadku objawów związanych z zespołem jelita drażliwego współistniejącego z dużym zaburzeniem depresyjnym

W ramach kontynuacji tego badania, 20 osobom dorosłym z IBS współistniejącym z ciężkim zaburzeniem depresyjnym podawano dzienną dawkę probiotyku *B. coagulans* MTCC 5856 (2 miliardy zarodników dziennie), a 20 inne osoby otrzymywały placebo. Po 90 dniach pacjenci otrzymujący *B.coagulans* MTCC 5856 zgłaszali istotną zmianę w depresji wraz ze zmniejszeniem IBS w porównaniu z pacjentami otrzymującymi placebo. Zauważono również, że osoby z grupy *B.coagulans* MTCC 5856 zgłaszały poprawę bezsenności oraz w mniejszym stopniu otępienie. Stąd *B.coagulans* MTCC 5856 skutecznie poprawia mikrobiom jelitowy i hamował wzrost hamując wzrost patogenów, takich jak *E. coli i Salmonella*, które są pierwotną przyczyną IBS (15).

Wspomaganie zarządzania wagą i profilem lipidowym

W 21-dniowym programie odchudzania z projektem przed interwencją, kontrolowana suplementacja *B.coagulans* MTCC 5856 (2x109 CFU/dzień) wykazała klinicznie znaczny spadek masy ciała, BMI i obwodu talii. Dodatkowo interwencja pre-post obniżyła poziom cholesterolu całkowitego, cholesterolu LDL i trójglicerydów (16).

Bezpieczeństwo i tolerancja LactoSpore®

W badaniu z podwójnie ślepą próbą, kontrolowanym placebo, 30-dniowa suplementacja *B.coagulans*

Prebiotics&Probiotics

eprasa.pl 1f7cca2661

LactoSpore® Stable Probiotic

lactospore.com

PATENTS: US 9,717,766; US 9,579,352; US 10,166,261; US 10,260,112; US 10,293,008; US 10,323,227; US 10,668,115; AU2015308650; EA034017; EP3185877; EP3240553; IDP000066793; JP6629875; JP6630723; KR10-208956; MY-174855-A; SG11201700006U

DOES YOUR PROBIOTIC SURVIVE?

THE ORIGINAL STABLE PROBIOTIC®



SABINSA®

3	17	3	6 mld/g, 15 mld/g, 100 mld/g
LATA STABILNOŚĆ	PATENTY	BADANIA KLINICZNE	STANDARYZACJE

NO QUESTIONS LETTER FROM US FDA ON GRAS STATUS

LactoSpore® MTCC 5856 *(Bacillus coagulans)* to probiotyk, który może być dodatkiem do żywności i napojów.
Od wypieków, po produkty mleczne, dżemy, galaretki, żelatyny, puddingi, zupy, przekąski, słodycze, napoje bezalkoholowe, a nawet herbatę rozpuszczalną i kawę.
Stabilny w temperaturze pokojowej i testowany w warunkach wysokiej temperatury.
Stosując LactoSpore® możesz być pewien, że Twój probiotyk przetrwa.

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

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

eprasa.pl 1f7cca2661

MTCC 5856 (2x109 CFU/dzień) została uznana za bezpieczną i dobrze tolerowaną przez osoby zdrowe (n = 40) po spożyciu doustnym (17).

LACTOCRAN® I LACOTOWISE® JAKO SYNBIOTYKI



Zbadano potencjał prebiotyczny proszku z nasion żurawiny, który zawierał 3% proantocyjanidyn (uzyskanych z Fruit d'Or Nutraceuticals, Quebec, Kanada), jak również jego wykorzystanie przez probiotyk *B.coagulans* MTCC 5856. Testy strawności kwasu żołądkowego i enzymów trzustkowych in vitro sugerują, że proszek z nasion żurawiny był bardziej odporny na kwas żołądkowy niż FOS, podczas gdy nieuleganie trawieniu przez enzymy trzustkowe było takie samo jak FOS. Zwiększoną liczbę żywotnych organizmów *B.coagulans* MTCC 5856 zaobserwowano, gdy jako jedyne źródło pożywienia stosowano proszek z nasion żurawiny.

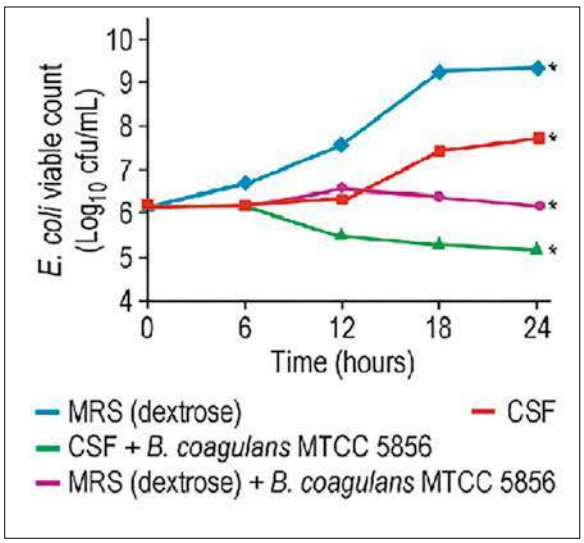
Dodatkowo, w środowisku beztlenowym proszek z nasion żurawiny hamował wzrost *E. coli* ATCC 25922, jednocześnie wspierając wzrost *B.coagulans* MTCC 5856 (Rys. 3).

Podsumowując, wyniki badań wykazały, że proszek z nasion żurawiny wykazuje potencjał prebiotyczny, a także jest podatny na fermentację przez *B.coagulans* MTCC 5856. Dlatego LactoCran® może być potencjalnym składnikiem synbiotycznym (18).

LactoWise® to również preparat synbiotyczny zawierający *B.coagulans* MTCC 5856 i Galactomannans® z kozieradki.

WNIOSKI

W obecnym scenariuszu probiotyki są dostępne w różnych produktach spożywczych i suplementach. Produkty spożywcze zawierające probiotyki są stosowane w produktach mlecznych, takich jak płynne mleko i jogurt, co wynika z historycznego powiązania bakterii kwasu mlekowego ze sfermentowanym mlekiem. Probiotyki zyskują na znaczeniu ze względu na niezliczone korzyści zdrowotne, takie jak poprawa stanu w przebiegu biegunkowego zespołu jelita drażliwego (IBS) i IBS współistniejące z poważnym zaburzeniem depresyjnym, wspomaganie kontroli wagi i profili lipidowych, poprawa zdrowia jelit i mikrobiomu jelitowego itp. Naukowa walidacja bezpieczeństwa i skuteczności udowodniła, że *B. coagulans* MTCC 5856 jest obiecującym składnikiem różnych preparatów korzystnych dla zdrowia. Probiotyki odgrywają również ważną rolę w namnażaniu dobrych bakterii w jelitach, a połączenie pre i probiotyków zyska na znaczeniu w najbliższej przyszłości.



Rysunek 3 – Hamujący wpływ B. coagulans MTCC 5856 na żywotność E. coli ATCC 25922, kiedy jest hodowany we włóknach nasion żurawiny. B. coagulans MTCC 5856 znacząco hamował wzrost E. coli ATCC 25922, gdy hodowano je w pożywce MRS i CSF w porównaniu z odpowiednimi kontrolami (P <0,05) po 24 godzinach inkubacji. Wartości stanowią średnią z trzech powtórzeń wykonanych przy dwóch różnych okazjach i przedstawioną w log10 CFU na ml. * P <0,05 (test t-Studenta).

ODNIESIENIA

1. Gibson GR, Roberfroid MB. *J. Nutr.* **1995**, *125* (6), 1401-12.
2. Hutkins RW *et al. Curr. Opin. Biotechnol.* **2016**, *37*, 1-7.
3. Liang D, Leung RK, Guan W *et al. Gut Pathog.* **2018**, 10:3; https://doi.org/10.1186/s13099-018-0230-4.
4. Stokes JH, Pillsbury DM. *Arch. Derm. Syphilol.* **1930**, *22*, 962-93.
5. Vaillancourt J. "Regulating pre – and probiotics: a U.S. FDA perspective" in *Ending the war metaphor: the changing agenda for unraveling the host – microbe relationship*; Institute of Medicine of the National Academies; National Academies Press: Washington, DC, 2006, str. 229-37.
6. Chu H *et al. Gastroenterol. Res. Pract.* **2016**: 3230859.
7. van Loveren H, Sanz Y, Salminen S. *Annu. Rev. Food Sci. Technol.* **2012**, *3*, 247-61.
8. 8) EFSA *EFSA J.* **2014**, *12*, 3513.
9. 9) EFSA *EFSA J.* **2015**, *13*, 3951.
10. Zhang Y, Sun Y, Xie B. *J. Assoc. Inf. Sci. Technol.* **2015**; https://doi.org/10.1002/asi.23311
11. Xue WL *et al. Asia Pac. J. Clin. Nutr.* **2007**, *16* (Suppl 1), 422-6.
12. Renuka C, Ramesh N, Saravanan K. *International J. Pharm. Tech. Res.* **2009**, *1* (4), 1580-4.
13. Al-Khaldi S, Martin SA, Prakash L. *Current Microbiology* **1999**, *39*, 231-2.
14. Majeed M *et al. Nutr. J.* **2016**, *15*, 21.
15. Majeed M. *Food & Nutrition Research* **2018**, *62*, 1218; https://doi.org/10.29219/fnr.v62.1218
16. Balliett M, Burke JR. *Journal of Chiropractic Medicine* **2013**, *12*, 3-14.
17. Majeed M *et al. J. Clin. Toxicol.* **2016**, *6* (1),1-9.
18. Majeed M *et al. International Journal of Food Science and Technology* **2018**, *53*, 1640-7.

Prebiotics&Probiotics

eprasa.pl 1f7cca2661

Co może powodować przerażające objawy, sugerujące demencję, chociaż *de faco* nie ma z nią nic wspólnego? Kiedy wizyta u lekarza staje się koniecznością?



To wcale nie musi być alzheimer

Co trzeba uwzględnić, układając listę szkodników pogarszających pamięć

MARC E. AGRONIN, LEKARZ, MIAMI JEWISH HEALTH, USA

Ludzie żartują z tzw. dziur w pamięci, ale humor służy tylko odwróceniu uwagi od niepokojących myśli: a co, jeśli to chwilowe zaćmienie umysłu – zapomnienie o spotkaniu, wybranie złego numeru w telefonie czy trudności z odnalezieniem auta na parkingu, to pierwszy objaw postępującego i nieuleczalnego otępienia? Ale bez paniki, spójrzmy na ten problem spokojnym okiem.

U osób w średnim wieku, pomiędzy 40. a 60. rokiem życia, a także nieco starszych, może rozwinąć się wczesna postać choroby Alzheimera lub inna forma demencji, ale są to rzadkie przypadki. Zazwyczaj przyczyną problemów z pamięcią są przypadłości mniej groźne i poddające się leczeniu. Jeśli zatem zauważasz u siebie kłopoty z pamięcią lub inne zaburzenia poznawcze, najważniejsze jest jak najszybsze postawienie diagnozy i wdrożenie leczenia, zanim pojawią się poważne problemy lub zmiany okażą się nieodwracalne.

Każdemu zdarza się zapomnieć

Obawa przed pogorszeniem się sprawności intelektualnej jest uzasadniona w przypadku seniorów. Podczas gdy częstotliwość występowania choroby Alzheimera i innych typów demencji wynosi 10% dla osób w wieku 65 lat, w przypadku 85-latków wzrasta aż do 50%.

Jednak wielu pacjentów pomiędzy pięćdziesiątką a sześćdziesiątką jest przekonanych, że nawet sporadycznie występujące problemy z zapamiętywaniem oznaczają, iż najgorsze czai się za rogiem. Najczęściej nie ma to na szczęście żadnego pokrycia w rzeczywistości.

U osób po czterdziestce procesy myślowe zachodzące w mózgu ulegają spowolnieniu. Wspomnienia stają się mniej wyraziste niż wcześniej. Częściej zdarza się wtedy zapominać o czymś ważnym, występują trudności z przywołaniem zapisanych w pamięci informacji. Są to jednak normalne zmiany. Ale jeśli masz poczucie, że wciąż towarzyszy ci rozkojarzenie i częściej niż dawniej zapominasz o różnych rzeczach, poproś swojego lekarza o skierowanie na podstawowe badania, by wykluczyć wszystkie choroby mogące objawiać się w ten sposób, w tym schorzenia tarczycy i powiązane z niedoborem witaminy B12. Jeśli badania nic nie wykażą, przyczyn zaburzeń poznawczych trzeba szukać gdzie indziej. Winowajcami mogą się okazać np. przyjmowane leki czy dokuczający ci stres.

Podstępne leki Powszechnie wiadomo, że takie objawy, jak zaburzenie myślenia i rozkojarzenie, mogą być spowodowane przyjmowaniem kodeiny lub innych opioidowych leków przeciwbólowych. Istnieje jednak wiele leków, których nikt nie podejrzewa o oddziaływanie na pamięć i których nie obawiamy się w związku z tym stosować, więc nawet nie pytamy swojego lekarza o skutki ich zażywania.

Przykładem są obniżające poziom cholesterolu statyny. Okazuje się, że pewien odsetek pacjentów zgłasza rozkojarzenie jako efekt uboczny ich stosowania. Zaburzenia poznawcze i pogorszenie pamięci mogą powodować także benzodiazepiny, czyli grupa leków o działaniu uspokajającym i przeciwlękowym.

Zdarza się, że jeden z tych środków jest przyjmowany przed udaniem się na nocny wypoczynek, by móc spokojnie zasnąć, a drugi, przeciwlękowy, w ciągu dnia. Tymczasem negatywny wpływ leków na procesy myślowe jest tym większy, im więcej ich przyjmujemy.

Układając listę szkodników powodujących rozkojarzenie, trzeba uwzględnić również niektóre leki wydawane bez recepty, w tym obkurczające śluzówki i przeciwhistaminowe. Dlatego ważne



Marc E. Agronin, lekarz, wiceprezes działu badań nad zdrowiem psychicznym i badań klinicznych w Miami Jewish Health (USA); Dr Agronin jest psychiatrą i psychogeriatrą, adiunktem Wydziału Psychiatrii i Neurologii na University of Miami Miller School of Medicine (USA) oraz autorem błyskotliwej książki, opowiadającej o różnych obliczach starzenia się, zatytułowanej „How We Age: A Doctor's Journey into the Heart of Growing Old"; www.marcagronin.com

Fot. Surprising_Shots

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

eprasa.pl 1f7cca2661

jest to, aby przyjmować je pod kontrolą lekarza, nawet jeśli są dostępne bez recepty.
Moja rada Zwróć uwagę na to, czy po zastosowaniu nowego leku obserwujesz u siebie pogorszenie procesów poznawczych. Jeśli tak, porozmawiaj o tym ze swoim lekarzem. Być może konieczna okaże się zmiana leku lub sposobu jego dawkowania.

Zdrowie psychiczne

Czy będąc na przyjęciu, jesteś w stanie zapamiętać imiona przedstawianych ci osób? A może tak bardzo denerwujesz się tym, czy zrobisz dobre wrażenie, że od razu je zapominasz?
Lęki i stres są powodem roztargnienia, tymczasem nie udaje się niczego zapamiętać, jeśli nie jesteśmy skupieni. Niektórzy ludzie tak bardzo przejmują się problemami z pamięcią, że każda wpadka powoduje, iż momentalnie sztywnieją i przestają zwracać uwagę na to, co dzieje się wokół nich. Mechanizm ten działa jak samospełniająca się przepowiednia.
Również depresję uważa się za jedną z przyczyn zaburzeń poznawczych, zwłaszcza że wpływa ona na naszą koncentrację, zainteresowania i sen, czyli wszystkie kluczowe elementy, od których zależy także dobra pamięć.
Moja rada Jeśli zauważasz, że twoja pamięć jednego dnia jest dobra, a drugiego się pogarsza, czasami wprost niewyobrażalnie, nie zakładaj z góry, że to poważny problem. Być może przechodzisz po prostu trudniejszy pod względem emocjonalnym okres, czego mogą dowodzić wymienione objawy. Porozmawiaj ze swoim lekarzem o tym, co cię niepokoi. Jeśli masz problem z zapanowaniem nad stresem, lękami lub depresją, poproś lekarza o skierowanie na konsultację z psychologiem, który pomoże ci rozwiązać problemy leżące u podstaw twoich kłopotów z pamięcią.
Ważne Lekarz lub psycholog powinien porozmawiać z tobą także o nadużywaniu alkoholu i dopalaczy, które mają olbrzymi wpływ na procesy poznawcze.



Jeśli kiedykolwiek doświadczyłaś (lub doświadczyłeś) przenikliwego bólu towarzyszącego kamicy nerkowej, często porównywanego do bólów porodowych, zapewne czułaś się jak nowo narodzona, gdy minął. I być może uważasz się teraz za uwolnioną od problemu. Niestety jest inaczej...

Kamienie nerkowe... nigdy więcej!

Możesz uniknąć zarówno nawrotu choroby, jak i jej pierwszego ataku

FREDRIC L. COE, LEKARZ, UNIVERSITY OF CHICAGO PRITZKER SCHOOL OF MEDICINE, USA

Z czego większość osób nie zdaje sobie sprawy

Jeśli dochodzi do ataku spowodowanego zatkaniem moczowodu przez kamień nerkowy, nieważne, czy tak małym jak ziarnko piasku, czy tak dużym jak piłka golfowa, oznacza to, że mamy do czynienia z chorobą przewlekłą, która wymaga monitorowania przez całe życie, bo tylko tak można uniknąć jej nawrotu. Oto, co warto wiedzieć, by móc nad nią zapanować na dłuższą metę lub uniknąć jej, nawet gdy występowała w rodzinie.

Rosnący problem

Nawet jeśli do tej pory nie cierpieliśmy z powodu kamieni nerkowych, nie oznacza to, że jesteśmy bezpieczni. Szacuje się, że jeden na dziesięciu Amerykanów zachoruje na kamicę nerkową w ciągu swojego życia (przyjmuje się, że choroba ta może dotyczyć również co dziesiątego mieszkańca Polski – *przyp. red.*).

Odkrycia rzucające nowe światło

Z niewiadomych przyczyn częstość występowania kamicy nerkowej podwoiła się w ciągu ostatnich 15 lat – już ponad 3 mln Amerykanów korzystają z pomocy lekarza z powodu tej choroby.

Najlepsze sposoby leczenia

Sposób leczenia kamicy nerkowej zależy w głównej mierze od wielkości samych kamieni. Jeśli w twoich drogach moczowych wytworzy się

Fot. bearinthenorth

eprasa.pl 1f7cca2661

mały kamień, o średnicy mniejszej niż 4 mm, nie wpadaj w panikę. Być może jedyne, co będzie trzeba zrobić, to pić dużo wody, około 3 litrów dziennie, przyjmować dostępne bez recepty niesteroidowe leki przeciwzapalne, takie jak ibuprofen, i czekać, aż w ciągu kilku dni problem sam się rozwiąże. Jednak spontaniczne wydalenie złogu wraz ze strumieniem moczu, nawet bardzo małego, następuje niekiedy dopiero po tygodniu, a nawet później.
Czasami niezbędne są także leki przepisywane przez lekarza, takie jak tamsulozyna, która pomaga wydalić kamień. Ważne, aby pacjent był pod opieką urologa, ponieważ umożliwia to monitorowanie jego stanu i wykonanie badań, takich jak RTG lub USG jamy brzusznej. Kamień może zablokować drogi moczowe i w ten sposób doprowadzić do uszkodzenia nerek – nawet wtedy, gdy ból się zmniejsza.
Większe kamienie, o średnicy przekraczającej 4 mm, wymagają zazwyczaj poważnej interwencji medycznej. Do tej pory lekarze polegali na metodzie ultradźwiękowego rozbijania kamieni (litotrypsja), jednak zabieg ten dawał umiarkowanie dobre rezultaty. Obecnie korzysta się z innych rozwiązań.
Do cewki moczowej, a następnie pęcherza moczowego i dalej, do moczowodu, wprowadza się bardzo cienki wziernik (ureteroskop). Laser umieszczony na jego końcu rozbija kamienie, zamieniając je w pył, który jest następnie wypłukiwany z dróg moczowych wraz z moczem. Jeśli kamienie moczowe mają średnicę 2 cm, konieczna jest na ogół operacja. Podczas przezskórnej nefrolitotomii chirurg wykonuje niewielkie nacięcie na plecach i przez nie usuwa kamień.

Poznaj swoje kamienie

W zapobieganiu chorobie kluczowe znaczenie ma poznanie składu kamieni nerkowych. Do najczęściej występujących zalicza się następujące kamienie:



Zdrowe zamienniki

Jeśli stężenie szczawianów w moczu utrzymuje się na wysokim poziomie pomimo przyjmowania dużych ilości wapnia, należy bezwzględni zmniejszyć występowanie tych związków w codziennej diecie. Aby uniknąć tworzenia się kamieni szczawianowo-wapniowych, zrezygnuj z pokarmów zawierających szczawiany, takich jak rabarbar, buraki, kakao, maliny, produkty na bazie soi i wspomniany już szpinak. Możesz spożywać ich bezpieczne zamienniki, np. zamiast szpinaku jedz rukolę lub jarmuż. Warto wiedzieć, że mało szczawianów zawierają takie owoce jak banany, jeżyny, jagody, wiśnie, truskawki, jabłka, morele, cytryny i brzoskwinie

- **szczawianowo-wapniowe** – te małe, czarne lub brązowe złogi odpowiadają za ponad 80% przypadków kamicy nerkowej;
- **fosforanowo-wapniowe** – kamienie tego rodzaju są zazwyczaj jasnobrązowe lub beżowe i tworzą się w moczu o odczynie zasadowym;
- **moczanowe** (powstają z kwasu moczowego) – te czerwone lub pomarańczowe kamienie tworzą się w zbyt kwaśnym moczu, którego występowanie może mieć podłoże dziedziczne lub jest skutkiem otyłości albo choroby nerek;
- **cystynowe** – powstawanie tego rodzaju kamieni, o żółtym zabarwieniu, jest związane z cystynurią, chorobą o podłożu dziedzicznym, w której przebiegu dochodzi do zwiększenia w moczu stężenia cystyny (jednego z aminokwasów);
- **struwity** (złogi fosforowo-amonowo-magnezowe) – te brązowo-białe kamienie powstają na skutek przedostania się do dróg moczowych bakterii, co zdarza się na przykład podczas zakładania cewnika.

Sekrety zapobiegania

Sposobem na zapobieganie nawrotom kamicy nerkowej jest zahamowanie procesu tworzenia się kamieni w moczu. Oto, jak tego dokonać.

KROK 1

Zbadaj skład swoich kamieni nerkowych

Jeśli „urodziłeś" kamień w domu, nie wyrzucaj go, aby lekarz mógł zbadać jego skład. Z kolei badanie moczu umożliwi ustalenie, który z wywołujących kamicę czynników występuje w twoim moczu, co pozwoli podjąć odpowiednie kroki zapobiegawcze.
Co należy zrobić? Oddawaj mocz przez lejek wyścielany gazą, a następnie wydalone kamienie włóż do małej plastikowej torby.
Ważne! Warto zbadać wszystkie wydalone kamienie, ponieważ powstawały one w różnym czasie i mogą różnić się składem, co również ma znaczenie, jeśli chodzi o wybór sposobu leczenia i wdrożenie działań profilaktycznych. Ponadto każda osoba, która kiedykolwiek chorowała na kamicę nerkową, powinna zgłaszać się na kontrolę do lekarza przynajmniej raz w roku.

Kamienie znajdujące się w nerkach mogą całymi latami nie dawać żadnych objawów. Często pierwszą informacją o ich istnieniu jest atak kolki nerkowej. Szacuje się, że ten czarny scenariusz dotyczy co dziesiątej dorosłej osoby w Polsce

Fot. CSU-Extention

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

eprasa.pl 1f7cca2661

KROK 2

Po wydaleniu kamienia przeprowadź dwie dobowe zbiórki moczu

Dobowa zbiórka polega na zebraniu całego moczu oddanego w ciągu 24 godzin. Należy ją przeprowadzić zaraz po powrocie do normalnej diety i codziennych nawyków. Dwukrotne zebranie moczu daje lepszy obraz stanu zdrowia niż jednorazowe.

KROK 3

Postaraj się zwiększyć ilość wytwarzanego moczu

Im bardziej mocz rozwodniony, tym mniejsze prawdopodobieństwo tworzenia się kamieni. Celem jest wytwarzanie 2,5 litra moczu na dobę. Wymaga to picia 3 litrów płynów dziennie, w małych porcjach. Osoby, które obficie się pocą podczas upałów lub aktywności fizycznej, mogą potrzebować aż 6 litrów płynów na dobę.
Ważne! Niestety duże spożycie wody może być szkodliwe m.in. dla pacjentów cierpiących na choroby serca, nerek czy wątroby, a także dla osób starszych i przyjmujących niektóre leki, na przykład diuretyki. Dlatego skonsultuj się ze swoim lekarzem, by ustalić, jakie dokładnie ilości płynów możesz pić.

KROK 4

Jak najszybciej zmień dietę

To zalecenie powinno być zrealizowane natychmiast po stwierdzeniu kamicy nerkowej, a nowej diety, zapobiegającej rozwojowi kamieni nerkowych, trzeba przestrzegać do końca życia. Jeśli cierpisz na przewlekłą chorobę nerek, skonsultuj się z lekarzem zarówno w kwestii diety, jak i odpowiedniego leczenia. Oto diety stosowane w zapobieganiu kamicy nerkowej.

- **Dieta niskosodowa i wysokowapniowa**
  Jeśli twoje dzienne spożycie sodu nie sięga 1500 mg, możesz spożywać 1000–1200 mg wapnia dziennie (jego źródłem są przetwory mleczne i zielone warzywa liściaste, ale unikaj szpinaku). Dlaczego potrzebujesz wapnia? Duże spożycie wapnia znacznie zmniejsza wchłanianie szczawianów, które stanowią składnik większości kamieni nerkowych. Ważne jest to, aby po stosowaniu przez miesiąc diety niskosodowej i wysokowapniowej wykonać dobową zbiórkę moczu i sprawdzić, czy potrzebne jest wprowadzenie jakichkolwiek dodatkowych restrykcji żywieniowych (patrz ramka „Zdrowe zamienniki")
- **Dieta wysokopotasowa**
  Na skutek spożywania pokarmów będących źródłem potasu, czyli owoców i większości warzyw, powstają wodorowęglany. Zmniejszają one ryzyko powstawania kamieni wapniowych i moczanowych. Zalecane dzienne spożycie potasu to 4700 mg.
- **Dieta niskobiałkowa i niskocukrowa**
  Produkty bogate w białko i zawierające cukry mogą nasilać tworzenie się kamieni moczanowych. Najlepiej, aby zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia dzienne spożycie białego cukru nie przekraczało 10% dziennej liczby przyjmowanych kalorii (odpowiada to mniej więcej 10 łyżeczkom cukru, czyli 200 kcal, jeśli przyjmiemy, że średnie dzienne zapotrzebowanie na energię osoby dorosłej kształtuje się na poziomie 2000 kcal – *przyp. red.*).
  W odniesieniu do białka dzienne spożycie powinno być w granicach od 0,8 do 1 grama na każdy kilogram masy ciała.



Dokuczliwe kamienie

Jeśli w nerkach wytworzy się kamień, jest on zazwyczaj przesuwany wzdłuż dróg moczowych, aż opuści ciało wraz z moczem. W wielu punktach tej podróży kamień może ulec zablokowaniu, powodując bardzo silny ból, odczuwany zazwyczaj po jednej stronie pleców (poniżej klatki piersiowej), który może promieniować w kierunku brzucha i kości krzyżowej. Kamienie nerkowe często odpowiadają również za takie objawy jak pojawienie się krwi w moczu, niemożność oddania moczu, nudności i wymioty oraz gorączka czy dreszcze. Zgłoś się natychmiast na pogotowie, jeśli obserwujesz u siebie którykolwiek z tych symptomów – mogą one oznaczać infekcję, wymagającą pilnej pomoc medycznej

KROK 5

Porozmawiaj z lekarzem o sposobie leczenia

Jest wiele leków zapobiegających nawrotom kamicy nerkowej. Są wśród nich środki zawierające cytrynian potasu, zalecane osobom cierpiącym na kamicę moczanową lub wapniową, a także diuretyki tiazydowe, zapobiegające kamicy wapniowej, i antybiotyki, których działanie ukierunkowane jest na układ moczowy, wspomagające leczenie kamicy struwitowej.



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

eprasa.pl 1f7cca2661

W dzisiejszym zabieganym świecie, kiedy wszyscy jesteśmy w kontakcie ze wszystkimi naraz, większość osób czuje się nieustannie pobudzona. Nie dziwi więc, że prawie 90% wszystkich wizyt u lekarzy ma związek z problemami okołostresowymi, takimi jak przemęczenie, ból, nadciśnienie tętnicze czy choroby serca.



Zwalcz stres naturalnie

Te cztery zioła są bardzo skuteczne i bezpieczne w stosowaniu

MARIA NOEL GROVES, CERTYFIKOWANA ZIELARKA

Oczywiście każda wizyta u lekarza oznacza zwykle kolejną receptę. Nikogo zatem nie zaskoczy informacja, że środki uspokajające, przeciwdepresyjne i łagodzące stany lękowe należą nie tylko w USA do najczęściej sprzedawanych leków. Niestety leki te jedynie czasowo poprawiają nastrój i łagodzą objawy związane ze stresem, a ponadto ich stosowanie wiąże się zwykle z działaniami niepożądanymi.

Zamiast leków na stres

Najlepszym sposobem na poradzenie sobie ze stresem są pewne podstawowe, ale bardzo ważne zmiany stylu życia. Chodzi o włączenie do planu dnia regularnej aktywności fizycznej i praktyk relaksacyjnych, np. medytacji, oraz przestrzeganie zdrowej diety. Efekt naszych starań może być jeszcze bardziej spektakularny, jeśli do zdrowych nawyków dołączymy stosowanie preparatów ziołowych, które pomogą ciału (i mózgowi) zwalczyć objawy stresu. Ale zanim wypróbujesz jakąkolwiek terapię ziołami, skonsultuj się z farmaceutą lub odwiedź naturopatę bądź inną osobę kompetentną w dziedzinie fitoterapii, zwłaszcza jeśli przyjmujesz leki na receptę lub cierpisz na jakieś przewlekłe schorzenie. Jakimi roślinami warto się zainteresować?

Objawy schorzeń powiązanych ze stresem skutecznie usuwają rośliny adaptogenne, w skrócie nazywane adaptogenami. Nie bez powodu uchodzą one za modulatory stresu: mogą przywrócić organizmowi równowagę zarówno wtedy, gdy stężenie hormonów stresu we krwi jest zbyt małe, jak i wtedy, gdy jest ono zbyt duże. Rośliny te nie są substytutem leków na receptę, ale niekiedy pomagają ich uniknąć. Przedstawię te, które można przyjmować osobno lub razem. Jeżeli zamierzasz łączyć ze sobą adaptogeny, upewnij się, w jaki konkretnie sposób działają, ponieważ niektóre z nich mogą nasilać lub osłabiać działanie innych. Jeśli zdecydujesz się na skojarzenie w terapii kilku adaptogenów, uważaj na to, co jesz i pijesz. Na przykład kawa często zaburza działanie ziół uspokajających.

FORMY TERAPII ZIOŁOWEJ

Wymienione poniżej zioła możesz przyjmować w postaci herbatki (naparu) bądź nalewki lub w kapsułkach. Stosuj dawki odpowiadające zaleceniom umieszczonym na opakowaniu suplementu.

Ziołowi pogromcy stresu

Ashwagandha (witania ospała)

To ziołoma orzechowy smak i dodaje energii. Paradoksalnie może też zwiększać senność, jeśli stosujemy je wieczorem przed udaniem się na spoczynek.

Badanie opublikowane na łamach „Indian Journal of Psychological Medicine" wykazało, że u osób przyjmujących ashwagandhę przez 60 dni obniżył się poziom kortyzolu (jednego z głównych hormonów stresu) i że był on niższy prawie o 28% w porównaniu z grupą placebo. Zioło to poprawia również nieco funkcje tarczycy.

UWAGA! Ashwagandha należy do rodziny psiankowatych. Zacznij od małej dawki, jeżeli masz alergię na pomidory lub ziemniaki. Jeśli stwierdzono u ciebie nadczynność tarczycy lub przyjmujesz leki na tarczycę, przed zastosowaniem ashwagandhy skonsultuj się z lekarzem.

Schisandra (cytryniec chiński)

Jest adaptogenem przywracającym wewnętrzną równowagę, działającym zarówno uspokajająco, jak i pobudzająco, zależnie od potrzeb organizmu. Świetnie poprawia witalność, nastrój i libido, uchodzi za jedno z najlepszych ziół na pobudzenie trawienia i wzmocnienie procesu oczyszczania wątroby. Stosowanie shisandry zaleca się także osobom cierpiącym na bezsenność o podłożu stresowym.

Fot. balouriarajesh

eprasa.pl 1f7cca2661

Jeśli przyjmujesz leki na receptę lub cierpisz na jakąś chorobę przewlekłą, skonsultuj się z farmaceutą lub odwiedź naturopatę, zanim wypróbujesz jakąkolwiek terapię ziołową

UWAGA! Schisandra niekiedy zaostrza objawy wrzodów oraz choroby refluksowej żołądka.

Natura kontra stany lękowe

Jeżeli często odczuwasz niepokój i zdenerwowanie, zastosuj jeden z adaptogenów uspokajających.

Bazylia azjatycka

Zioło to zawiera eugenol i inne substancje aromatyczne, które nadają mu miły zapach – wydaje się, że właśnie on pomaga zredukować stres i zachować jasność umysłu.
Na podstawie prowadzonych badań można uznać, że bazylia azjatycka obniża poziom kortyzolu, zwanego hormonem stresu. Dlatego warto ją stosować w celu zmniejszenia stanów lękowych i niepokoju. Sprawdzi się nie tylko jako środek doraźny, lecz również jako podstawowy element w terapii długofalowej. Osobiście lubię pić napar z jej liści i uprawiam ją w mojej kuchni.
JAK STOSOWAĆ? Wsyp około 1 łyżki suszu (ale nie mniej niż 1 łyżeczkę) lub garść świeżych listków do szklanki z wodą, zamieszaj i odstaw do naciągnięcia, mniej więcej na 15 minut. Pij 2–3 razy dziennie.

Gotu kola (wąkrotka azjatycka)

Istnieją dowody, że zioło to poprawia krążenie mózgowe i wspiera funkcje umysłowe, jednocześnie zmniejszając uczucie niepokoju. Efekty stosowania gotu koli są subtelne, dlatego można korzystać z jej dobrodziejstw systematycznie i w długim czasie, co służy nie tylko przywróceniu równowagi emocjonalnej, lecz również spowolnieniu procesów starzenia.
Możesz nie dostrzec znacznej poprawy nawet w ciągu 3 miesięcy, ale nie zniechęcaj się, w przypadku gotu koli to nic dziwnego. Najważniejsze są długofalowe korzyści, jakie wynikają z jej stosowania (niemniej badanie przeprowadzone w 2015 r. w Indonezji wykazało, że przyjmowanie gotu koli zaledwie przez 6 tygodni zmniejsza zaburzenia funkcji poznawczych po udarze mózgu, a wcześniejsze indyjskie badanie *in vitro* udowodniło, że roślina ta przyspiesza regenerację komórek nerwowych i wydłuża neuryty – *przyp. red.*).
Jeśli chcesz, by terapia była efektywniejsza i przyniosła poprawę w stosunkowo krótkim czasie, możesz bezpiecznie łączyć gotu kolę z innymi adaptogenami, na przykład z bazylią azjatycką czy ashwagandhą.
ZAPAMIĘTAJ! Specjalne antystresowe mieszanki ziołowe, które są dostępne w wielu sklepach zielarskich i aptekach, mogą okazać się bardzo przydatne, ale trzeba je umiejętnie wybierać. Zwróć uwagę na ich skład i przemyśl ewentualne korzyści oraz potencjalne działania niepożądane związane z poszczególnymi ziołami. Zdecyduj się na mieszankę, która odpowiada twoim potrzebom i uważnie obserwuj reakcje swojego organizmu.
PORADA PRAKTYCZNA Stosowanie większości ziołowych adaptogenów wymienionych w tym artykule przynosi pierwsze rezultaty już po mniej więcej trzech dniach, jednak zazwyczaj dopiero po kilku tygodniach regularnego picia naparu czy nalewki bądź przyjmowania odpowiednich suplementów następuje ewidentna poprawa samopoczucia. Jeśli jednak po upływie 2 miesięcy tak się nie stanie, wypróbuj inny adaptogen. Ewentualne działania niepożądane ujawnią się w ciągu 1–2 dni po rozpoczęciu terapii.
Możesz oczywiście traktować każdą z tych roślin jako środek doraźny, pijąc np. filiżankę herbatki z bazylii azjatyckiej po stresującym dniu. Ale warto pamiętać o tym, że najlepsze efekty uzyskuje się wtedy, gdy przyjmuje się adaptogeny regularnie przez kilka czy kilkanaście miesięcy. Ogólnie rzecz biorąc, ich stosowanie dłuższe niż rok nie powinno wiązać się z żadnym niebezpieczeństwem, niemniej większość osób uważa, że po tym czasie nie są im już potrzebne.



W poszukiwaniu ziół

Adaptogeny znajdziesz w sklepie zielarskim i zielarsko-medycznym. Jeśli to możliwe, wybieraj zawsze pochodzące z upraw organicznych – nie są skażone sztucznymi związkami chemicznymi i przewyższają inne zioła pod względem jakości. Sprawdzone internetowe sklepy z suszonymi ziołami to Zack Woods Herb Farm (ZackWoodsHerbs.com) oraz Mountain Rose Herbs (MountainRoseHerbs.com).



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

eprasa.pl 1f7cca2661

TYLKO dla Prenumeratorów

miesięcznika O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ



Prenumerata

HOLISTIC HEALTH

Z RABATEM

50%

czyli w cenie 41,70 zł za rok

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

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

Możesz od razu zaprenumerować oba czasopisma w cenie 194,60 zł:
O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą (w cenie 152,90 zł) + *Holistic Health* (w cenie 41,70 zł).

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

eprasa.pl 1f7cca2661

ZAPYTAJ EKSPERTA

Nitkuj dalej!

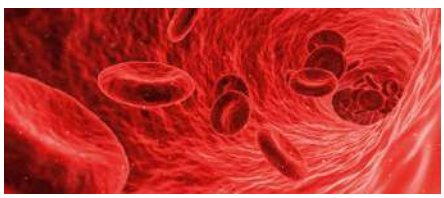
Przeczytałem ostatnio, że nie ma jeszcze żadnych dowodów na to, iż stosowanie nici dentystycznej poprawia stan zębów. Czy nitkowanie można pominąć?



Nie! Wprawdzie niedawno okazało się, że badania nad nitkowaniem były źle zaprojektowane i wnioski, sugerujące, iż zapobiega ono chorobie dziąseł i próchnicy, są słabo udokumentowane, ale słabo udokumentowane nie znaczy błędne, doradzam więc, by zęby nitkować.
Szczotkowanie nie usuwa resztek jedzenia spomiędzy zębów czy spod dziąseł. Jeśli resztki nie zostaną usunięte, mogą utworzyć płytkę nazębną, lepką substancję, która twardniejąc, staje się kamieniem nazębnym i powoduje próchnicę oraz choroby dziąseł. Codzienne nitkowanie (za pomocą nici czy taśmy dentystycznej) lub używanie irygatora do zębów bądź drewnianej wykałaczki dentystycznej do usuwania płytki nazębnej jest konieczne, jeśli chcemy zapobiec chorobom dziąseł, głównej przyczynie utraty zębów.

Blokada tętnicy szyjnej

W jednej z moich tętnic szyjnych doszło do kompletnej blokady, ale lekarz mówi, że poddanie się operacji w celu usunięcia blokady jest dla mnie zbyt ryzykowne. Co mogą Państwo doradzić?



Gdy tętnica szyjna jest w 100% zablokowana i odkrywa się to przy okazji badań w kierunku innego problemu zdrowotnego, nie zaleca się zwykle przeprowadzania żadnego zabiegu. Jeśli blokada nie doprowadziła dotąd do udaru, mało prawdopodobne, by wywołała go w przyszłości, a jeśli pozostałe tętnice są drożne, mogą nadal dostarczać krew do mózgu. Operacja może być niebezpieczna, ponieważ istnieje ryzyko, że drobny skrzep czy kawałek złogów miażdżycowych oderwie się, przepłynie do mózgu i spowoduje udar.
Zamiast operacji lekarz może przepisać leki – na przykład aspirynę lub klopidogrel – oraz zalecić zmianę trybu życia. Jeśli występują takie objawy, jak zawroty głowy, niewyraźne widzenie, słabość czy drętwienie, często zapada decyzja o przeprowadzeniu procedury zaradczej, na przykład endarterektomii tętnicy szyjnej (chirurgiczne usunięcie blaszek miażdżycowych) lub wstawienia stentu, który zapewni drożność tętnicy. Decyzję o wyborze opcji podejmuje lekarz po przeanalizowaniu wyników badań.

Kwestia chemiczna

Niedawno odwiedziłem swoją córkę, mieszkającą w Chicago, i przy okazji pomogłem jej przy wyborze orbiterka, który od dawna zamierzała kupić, ale wciąż się wahała, jaki wybrać. Dołączone do niego materiały informacyjne zawierały ostrzeżenie zgodne z kalifornijską Propozycją 65. Co to znaczy?

Propozycja 65 to kalifornijski akt prawny, nakładający na firmy obowiązek dołączania ostrzeżenia do produktów, które narażają mieszkańców stanu na kontakt z substancjami chemicznymi, określonymi przez stan Kalifornia jako powodujące nowotwory lub problemy ze zdrowiem reprodukcyjnym. Pełna lista tych substancji chemicznych znajduje się na stronie California Office of Environmental Health Hazard Assessment (OEHHA.ca.gov).



NA PYTANIA CZYTELNIKÓW ODPOWIADAJĄ:

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

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

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

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

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

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

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

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

Fot. Gromovataya Fot. qimono Fot.stevepb

eprasa.pl 1f7cca2661



Ostrzeżenie pojawia się na produktach wszelkiego rodzaju, od biżuterii po naczynia i sprzęt do ćwiczeń. Ponieważ producentom łatwiej korzystać z tej samej etykiety bez względu na stan, w którym produkt jest sprzedawany, znajdziemy tę etykietę również na produktach, które trafiają do handlu poza Kalifornią.
Obecnie producenci nie mają obowiązku określania, jakie substancje chemiczne występujące w produkcie są powodem umieszczenia na nim ostrzeżenia, ale ma zostać wprowadzony nowy przepis, który nałoży na producentów obowiązek podania nazwy przynajmniej jednej z nich.

Spacery a masa ciała

Sądziłam, że schudnę dzięki codziennym spacerom, trwającym od 30 do 60 minut, ale minęło już sześć tygodni, a ja przytyłam kilogram! Co się dzieje?

Samo spacerowanie zwykle nie wystarcza do schudnięcia. Ruch może nasilać apetyt, wiele osób je więc więcej po ćwiczeniach. Ważne jest także poruszanie się w ciągu dnia. Badania wykazują, że osoby, które ćwiczą, ale prowadzą siedzący tryb życia przez resztę dnia, mogą w sumie spalać niewiele kalorii. Nie rezygnuj ze spacerów, ale zmniejsz równocześnie liczbę przyjmowanych kalorii – porozmawiaj z lekarzem, jaka dieta byłaby dla ciebie najlepsza. Pomocne okaże się na pewno spożywanie owoców i warzyw bogatych w błonnik, który korzystnie wpływa na przemianę materii.



Fot. anncapictures Fot. medical_photos

Czy włókniaki miękkie są groźne?

Zauważyłem, że na klatce piersiowej i pod pachami pojawia mi się coraz więcej nitkowatych narośli. Czy powinienem się niepokoić?

Włókniaki miękkie – drobniutkie narośle ledwo trzymające się skóry – tworzą się zwykle w miejscach, gdzie skóra ociera się o skórę, częściej zdarzają się u osób otyłych. W większości przypadków są nieszkodliwe i niebolesne (jeśli nie podrażnia się ich np. ocieraniem o ubranie lub biżuterię). Nowe włókniaki miękkie nie stanowią powodu do obaw, o ile powstawały w ciągu kilku miesięcy (skontaktuj się z lekarzem, jeśli rozwijały się bardzo szybko – w rzadkich przypadkach bywa to sygnał ich złośliwienia). Może cię kusić, by je zgolić lub oderwać, ale nie rób tego – łatwo może dojść do infekcji. Nawet jeśli zdezynfekujesz skórę alkoholem i „wysterylizujesz" nożyczki we wrzącej wodzie, oderwanie włókniaka miękkiego na głębokości niezbędnej do jego kompletnego usunięcia naruszy naskórek (barierową warstwę skóry, która chroni nas przed czynnikami zewnętrznymi, a więc również przed drobnoustrojami). Bakterie łatwo przedostaną się wtedy w głąb skóry i wywołają infekcję – prawdopodobieństwo jej rozwoju ulega zwiększeniu, jeśli skórę wycieramy lub przyciskamy w celu zatamowania krwawienia. No i usunięcie włókniaka nie jest wtedy bezbolesne. Jeśli dokuczają komuś włókniaki miękkie, najlepiej, by udał się do dermatologa, który usunie je skalpelem, wypali (kauteryzacja), wymrozi (kriochirurgia) albo podwiąże. Jeśli włókniak umiejscowiony jest blisko oka, zabieg powinien przeprowadzić okulista. Nie polecam rozwiązań dostępnych bez recepty, ponieważ widziałem, że pozostawiają oparzenia i blizny.
Uwaga! Gdy szerokość guzka jest większa od jego wysokości, warto zgłosić się do dermatologa, by mógł go ocenić pod względem zagrożenia dla naszego zdrowia.

Implanty a mammografia

Rozważam wszczepienie sobie implantów piersi, ale zastanawiam się, czy nie zwiększają one ryzyka nowotworu.

Wszczepienie implantów nie zwiększa ryzyka nowotworu, ale kobiety z implantami piersiowymi powinny nadal wykonywać mammografię jako badanie przesiewowe w kierunku nowotworu piersi (kobiety, których dotyczy przeciętne ryzyko, powinny przeprowadzać to badanie co roku, począwszy od ukończenia 40 lat).



Uwaga! Kobiety z implantami wymagają podczas mammografii dodatkowego obrazowania w celu obejścia implantów, jako że promieniowanie rentgenowskie nie przenika przez silikon czy implanty z roztworem soli fizjologicznej wystarczająco dobrze, by zobrazować tkankę znajdującą się za nimi. Dobrą wiadomością jest to, że implanty często przesuwają tkankę piersi bliżej skóry, co może ułatwić wykrycie guza. Korzyści wynikające z przeprowadzania mammografii przeważają nad ryzykiem uszkodzenia implantu. Porozmawiaj ze swoim lekarzem o wykonaniu mammografii przed operacją i w ciągu pierwszego roku po niej. Mammografia pooperacyjna będzie twoim nowym punktem odniesienia.

Żaden sen się nie spełni, póki się nie obudzisz i nie weźmiesz do pracy
– Anonim

eprasa.pl 1f7cca2661

STARAM SIĘ MYŚLEĆ POZYTYWNIE



Pięć lat temu u Kamili zdiagnozowano włóknienie płuc. Wcześniejsza diagnoza – twardzina układowa – także nie pozwalała z radością planować przyszłości. Ale Kamila nie zamierzała rezygnować z siebie, chciała czerpać z życia jak najwięcej.

TEKST **ANNA JAROSZ**

Najtrudniejsze w mojej sytuacji jest nie to, że jestem chora – wyznaje Kamila Wójcik. – Chodzi raczej o świadomość, że otoczenie nie rozumie skutków tej choroby i samopoczucia chorego. Wyglądam na osobę zdrową, więc zdaniem niektórych osób nie powinnam narzekać. Ale prawda jest mniej fajna. Bywam potwornie zmęczona, czasem pojawia się suchy kaszel, którego nie udaje się opanować. Można powiedzieć, że wiodę mało komfortowe życie. Oprócz dolegliwości fizycznych, wynikających ze śródmiąższowej choroby płuc w przebiegu twardziny układowej, zmagam się także z emocjami. Mówiąc wprost, choroba bardzo obciąża psychikę.

Jestem w domu

Kamila nie pracuje zawodowo, chociaż za pracę na cały etat można uznać wychowywanie dwóch synów. Oskar ma dziesięć lat, a Nathaniel sześć. Chłopcy są bardzo ruchliwi i czasem trudno nad nimi zapanować. A przecież każdego dnia trzeba odrobić z Oskarem lekcje, przygotować go do szkoły, odebrać młodszego syna z przedszkola...

– Samej byłoby mi bardzo trudno wypełnić wszystkie obowiązki, bo ciągłe zmęczenie na każdym kroku daje o sobie znać – mówi Kamila. – Ogromnym wsparciem dla mnie jest moja mama, która wzięła na siebie część obowiązków i bardzo pomaga mi przy chłopcach. Dzięki temu mam czas na studiowanie ekonomii. Gdy dobrze się czuję, a nie zawsze tak jest, lubię spędzać czas z dziećmi. Robimy wtedy to, co je interesuje. Nie ukrywam, że daje mi to dużo radości. Lubimy chodzić do kina, jeździć na rowerach lub wyskoczyć na kilka dni w ciekawe miejsca. Niestety nasza aktywność jest uzależniona od mojego samopoczucia. Kiedy mam gorsze dni, gramy w gry planszowe, robimy wycinanki czy lepimy coś z plasteliny lub układamy z klocków. W takie zajęcia nie muszę wkładać dużo wysiłku, a najważniejsze, że mimo gorszej kondycji mogę być razem z nimi. Nie ukrywam, że obie choroby układają mi życie, ale zawsze staram się jak najwięcej wyciągnąć z każdej sytuacji. Gdy jest lepiej, nadrabiamy czas, który ze względu na gorsze samopoczucie musiałam spędzić w domu.

Psychika górą

– Uważam i zawsze tak uważałam, że to psychika odgrywa kluczową rolę w postrzeganiu siebie i swojej choroby – mówi Kamila. – Jeżeli mamy pewność, że wokół są osoby, na które zawsze możemy liczyć, które w trudnych chwilach wyciągną do nas rękę, łatwiej zaakceptować to, co przynosi życie.

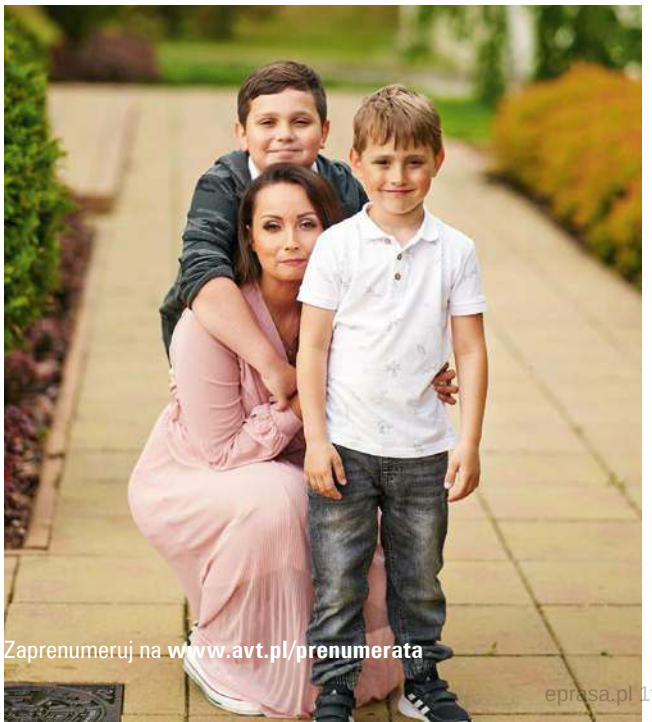
eprasa.pl 1f7cca2661

Sama świadomość, że nie jesteśmy sami, dodaje sił. Człowiek znacznie lepiej wtedy funkcjonuje i pomimo wielu przeciwności daje radę. Niezwykle ważne jest i to, że takim osobom nie muszę nic tłumaczyć, gdy źle się czuję. To, że dobrze wyglądam i nie widać po mnie choroby, wcale nie oznacza, że nie jestem chora. Jeśli nie muszę tego wyjaśniać, jeżeli mam prawo do słabości, staję się silniejsza. W walce z chorobą, która przecież postępuje, komfort psychiczny bardzo pomaga. Oczywiście nie da się zlekceważyć dolegliwości, które z mniejszym lub większym nasileniem się pojawiają, ale świadomość, że ktoś stoi za twoimi plecami, dodaje sił. Sprawia też, że czujemy się bezpieczniej. Jeśli chodzi o mnie, ten komfort zapewnia mi moja mama. To niezastąpiony, prawdziwy przyjaciel. To osoba, dzięki której się uśmiecham.

Oczka w głowie

Kamila twierdzi, że prowadzi bardzo nudne życie. Jak sama mówi, tylko dzieci, dzieci i dzieci. Ale każdy dzień przynosi nowe wyzwania. A to wizyta u lekarza, a to lekcje do odrobienia, czasem rozbite kolano, wizyta w szkole lub inne rzeczy, których nie można odłożyć na później. Ciągle coś się dzieje, więc trudno uwierzyć, że jest nudno. Kamila uwielbia czytać książki. Każda lektura pochłania ją bez reszty, ale też daje wiele radości. Jednak na pierwszy plan zawsze wysuwają się synowie.

– Każdy z synów jest moim oczkiem w głowie – mówi otwarcie Kamila. – Pragnę, aby byli zdrowi i szczęśliwi. Jak każda matka chcę dla nich jak najlepiej. Dlatego też poświęcam im każdą chwilę dobrego samopoczucia. Sama też czerpię z tego dużo radości. Ale generalnie nie snuję dalekosiężnych planów. Nie zakładam, że coś muszę, bo dobrze wiem, że realizacja założeń nie zawsze jest możliwa. Wszystko, co jest do zrobienia, rozkładam w czasie, dostosowuje do swoich możliwości w danym dniu.



Zaprenumeruj na www.avt.pl/prenumerata

Zależy mi na tym, aby jak najwięcej czasu spędzać z dziećmi, robimy wtedy to, co je interesuje. Niestety nasza aktywność jest często uzależniona od mojego samopoczucia

Kamila jest szczęśliwa, że nie musi korzystać z tlenu, że sama może zrobić zakupy dla całej rodziny. Bywają też gorsze dni, kiedy po wyprawieniu synów do szkoły i przedszkola na nic nie starcza jej sił. Wtedy trzeba zweryfikować plany. Najpierw odpocząć, a dopiero później na przykład posprzątać mieszkanie. W takich chwilach trzeba być dla siebie wyrozumiałym. Nie działać na siłę, nie forsować organizmu, ale też nie złościć się na siebie, że czas płynie, a ja nic nie robię.

Zły duet

W 2014 roku u Kamili rozpoznano twardzinę układową, chorobę, która polega na włóknieniu skóry i głównych narządów wewnętrznych. Pięć lat temu potwierdzono u niej włóknienie płuc. Z powodu twardziny układowej Kamila przeszła autoprzeszczep szpiku. Choroba bardzo szybko postępowała i przeszczep był jedynym rozwiązaniem, które mogło ten proces powstrzymać. Przeszczep odbył się w Holandii. Miał na celu „zresetowanie" organizmu i usunięcie z niego komórek, które przyczyniały się do szybkiego pogarszania się stanu zdrowia.

– Bezpośrednio po przeszczepie, i tak jest do dziś, czułam się bardzo dobrze – mówi Kamila. – Często rozmawiam z osobami, które miały przeszczep szpiku wykonany w Polsce. Narzekają one na samopoczucie, a niekiedy twierdzą nawet, że czują się gorzej niż przed przeszczepem. Nie wiem, z czego to wynika, ale takie są fakty. Twardzina układowa zajęła mi skórę, przez co jest ona w niektórych miejscach nieprzyjemnie twarda. Choroba doprowadziła także do przykurczu palców dłoni, co utrudnia wykonywanie niektórych codziennych czynności. Jednak sam przeszczep zdziałał cuda. Choroba stanęła w miejscu. Nie postępowała, aż do chwili, gdy dopadł mnie COVID-19. Nastąpiło wyraźne pogorszenie, ale udało mi się wyjść z tych kłopotów obronną ręką. Pamiątką po zakażeniu koronawirusem jest suchy kaszel.

Nie dzielę włosa na czworo

– Generalnie staram się unikać rozmyślania nad swoją chorobą – mówi Kamila. – Ale przychodzą czasem chwile, kiedy zastanawiam się, dlaczego „to" przydarzyło się właśnie mnie. Jednak szybko mijają. Staram się myśleć pozytywnie, bo im więcej złych myśli, tym gorsze samopoczucie. Wpadam wtedy w psychiczny dołek i najchętniej nie wstałabym nawet z łóżka. Dlatego nie rozmyślam nad tym wszystkim. Wiem, że dzieci mnie potrzebują, więc

eprasa.pl 1f7cca2661



Dzięki udziałowi w kampanii „Płuca Polski” nauczyłam się mówić wprost o swojej chorobie i ograniczeniach, jakie ona powoduje

muszę się zmobilizować do działania. Pozytywne myślenie dodaje sił, o czym nie zawsze się mówi. Spotykam się dość często z brakiem zrozumienia swojej słabości. Niektórzy nie rozumieją, że można nie mieć siły na spacer czy wycieczkę. Czasem słyszę: „mama ci pomaga, nic nie robisz, a mówisz, że nie masz siły”. Ale tak jest. Na tym polega specyfika moich przypadłości. To jednak nikogo nie przekonuje, więc przestałam się tłumaczyć. Jak to się mówi, z dobrodziejstwem inwentarza przyjmuję wszystko, co wynika z mojej choroby. Stwardniała skóra nie będzie już miękka. Jeśli ktoś w to nie wierzy i próbuje mnie pocieszać, że nie jest jeszcze taka twarda, kończę rozmowę, bo nie ma ona sensu. Nieprzekonanych się nie przekona.

Chociaż Kamila nie lubi snuć planów na przyszłość, rozważa założenie firmy po ukończeniu studiów.

– Do pracy na etacie się nie nadaję – stwierdza. – Zresztą sama też nie chciałabym mieć pracownika, który stale chodzi na zwolnienia lekarskie lub siedzi w szpitalu na badaniach. Chętnie będę pracować, ale muszę mieć pracę dostosowaną do moich możliwości. Zdarzają się dni, że opuszczają mnie siły i muszę znaleźć czas na odpoczynek. Żaden pracodawca tego nie zaakceptuje, a mnie jest to po prostu potrzebne. Nie jestem osobą, która wszystkim opowiada o swoich dolegliwościach. Nie ukrywam też, że choroba mnie przytłaczała, jakby trzymała mnie w jakiejś skorupie. To się nieco zmieniło, gdy zaproszono mnie do udziału w kampanii informacyjno-edukacyjnej „Płuca Polski”. Nauczyłam się mówić wprost o swojej chorobie i ograniczeniach, jakie ona powoduje. Wyrzucenie z siebie wszystkich trosk i zmartwień, które wynikają z choroby, oczyściło mnie. Gdy postawiono mi pierwszą diagnozę, przeczytałam w Internecie wszystko, co było dostępne na temat twardziny układowej. Dane o śmiertelności, powikłaniach i złych rokowaniach przytłoczyły mnie. Teraz wiem, że to był zły pomysł, bo przejmowałam się każdym przeczytanym słowem. A przecież ta sama choroba u różnych osób może przebiegać inaczej. O tym trzeba pamiętać. ■

Śródmiąższowa

Twardzina układowa (łac. *scleroderma*) jest przewlekłą układową chorobą tkanki łącznej. Tkanka łączna zapewnia podporę narządom i spaja tkanki – występuje w całym organizmie. Twardzina układowa prowadzi do postępującego zwłóknienia skóry i narządów wewnętrznych, co powoduje zaburzenia ich funkcjonowania. To choroba o podłożu autoimmunologicznym, w której układ odpornościowy niszczy komórki i tkanki organizmu, zamiast atakować ciała obce, np. bakterie. Choroba rozwija się w różnym tempie i prowadzi do zróżnicowanych powikłań. Jej przyczyna nie jest znana.

W przebiegu twardziny układowej może dojść do zajęcia tkanki płucnej. Mówi się wówczas o śródmiąższowej chorobie płuc w przebiegu twardziny układowej. Choroba objawia się dusznością, zadyszką podczas wysiłku, występowaniem suchego, nieustępującego kaszlu oraz zmęczeniem. W 2019 roku żyło w Polsce 5,4–5,9 tys. osób chorujących na twardzinę układową, spośród których ponad 1,7 tys. miało zdiagnozowaną śródmiąższową chorobę płuc.

Śródmiąższowa choroba płuc w przebiegu twardziny układowej (SSc-ILD) dotyka głównie kobiety, które zapadają na to schorzenie cztery razy częściej niż mężczyźni. Zwykle rozpoznawana jest u osób w wieku 25–55 lat.

Z raportu „Śródmiąższowa choroba płuc w przebiegu twardziny układowej (SSc-ILD). Perspektywa pacjenta”, opracowanego w ramach kampanii informacyjno-edukacyjnej „Płuca Polski”, dowiadujemy się, jak chorzy postrzegają swoją sytuację zdrowotną, rodzinną, społeczną i zawodową. Dokument pokazuje wpływ choroby na codzienne życie pacjentek i pacjentów, a także pozwala zrozumieć ich sytuację i określić potrzeby wynikające z codziennego funkcjonowania z tym schorzeniem. Z raportu wypływa wniosek, że tylko kompleksowa opieka nad chorymi, połączona z edukacją społeczeństwa, może zmniejszyć negatywne skutki choroby, występujące na wielu płaszczyznach.

Ankietowani potwierdzili, że choroba nie jest obojętna dla ich samopoczucia psychicznego. Blisko połowa (45%) badanych zadeklarowała, że martwi się swoim stanem zdrowia każdego dnia, 34% wyznało, że z powodu choroby ma obniżone poczucie własnej wartości, a 27% skarżyło się na częste odczuwanie przygnębienia lub smutku.

eprasa.pl 1f7cca2661

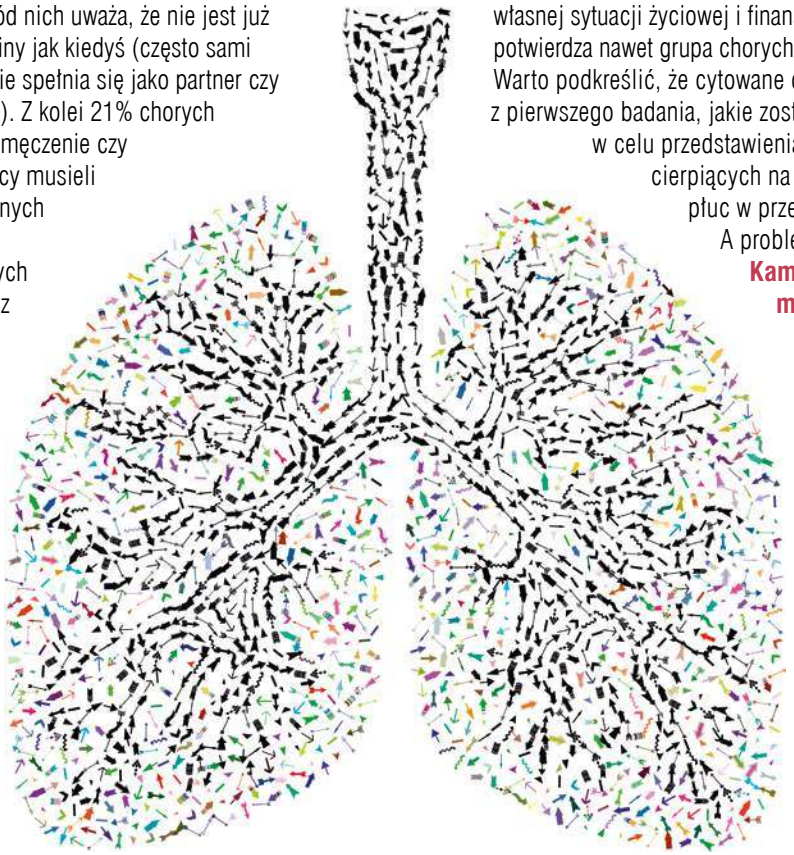
choroba płuc w przebiegu twardziny układowej

Czynnikiem najbardziej ograniczającym codzienne funkcjonowanie okazało się zmęczenie, wymieniane przez 36% badanych, na drugim miejscu znalazła się zadyszka podczas ruchu (32% wskazań), a na trzecim duszność, która w znacznym stopniu warunkuje uczestniczenie w życiu rodzinnym i społecznym oraz istotnie wpływa na relacje (26%).

Badanie wykazało, że chorzy ograniczają swoją aktywność społeczną. Aż 23% spośród nich uważa, że nie jest już takim wsparciem dla rodziny jak kiedyś (często sami wymagają pomocy) i że nie spełnia się jako partner czy partnerka w związku (22%). Z kolei 21% chorych zadeklarowało, że ciągłe zmęczenie czy duszność sprawiły, iż bliscy musieli przejąć część ich codziennych obowiązków domowych.

Co więcej, 30% chorujących rodziców wyznało, że przez zmęczenie, kaszel czy duszność nie mogą aktywnie spędzać czasu ze swoimi dziećmi.

W przypadku wielu chorych śródmiąższowa choroba płuc w przebiegu twardziny układowej przyczynia się do znacznego ograniczenia kontaktów z przyjaciółmi i znajomymi.



U 31% badanych relacje te osłabiły się, a 27% przyznało, że przez ciągłe zmęczenie nie ma siły utrzymywać kontaktów towarzyskich. Dodajmy, że 30% respondentów i respondentek twierdzi, iż spotkania z przyjaciółmi czy znajomymi nie sprawiają im już takiej przyjemności jak wcześniej. Niemal jednej trzeciej badanych (29%) towarzyszy uczucie bycia gorszą osobą w porównaniu ze znajomymi, właśnie ze względu na chorobę.

Wielu pacjentów biorących udział w badaniu przyznało, że choroba wiązała się w ich przypadku z koniecznością rezygnacji z pracy zawodowej, a co za tym idzie, doprowadziła do pogorszenia ich sytuacji finansowej. Ponad jedna trzecia ankietowanych (35%) pobiera rentę, a w przypadku większości z nich (92%) choroba była jedynym lub głównym powodem skorzystania z tej opcji. Kolejne 14% respondentek i respondentów pracuje w niepełnym wymiarze godzin lub nie pracuje w ogóle, co też w zdecydowanej większości przypadków (90%) związane jest bezpośrednio z SSc-ILD. Podsumujmy, osoby niepracujące z powodu SSc-ILD odczuwają z reguły duże pogorszenie swojej sytuacji finansowej 68%), a mniej więcej połowa ankietowanych, kiedy była jeszcze aktywna zawodowo, spotkała się z brakiem zrozumienia dla swojej choroby ze strony kolegów i przełożonych. Co istotne, pogorszenie własnej sytuacji życiowej i finansowej w związku z chorobą potwierdza nawet grupa chorych aktywnych zawodowo.

Warto podkreślić, że cytowane dane pochodzą w całości z pierwszego badania, jakie zostało przeprowadzone w celu przedstawienia perspektywy osób cierpiących na śródmiąższową chorobę płuc w przebiegu twardziny układowej. A problem, jak widać, jest duży.

Kampania „Płuca Polski" ma na celu podnoszenie świadomości społeczeństwa na temat chorób płuc, m.in. przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP), idiopatycznego włóknienia płuc (IPF) i śródmiąższowej choroby płuc w przebiegu twardziny układowej.

Ważnym elementem jest zwrócenie uwagi opinii publicznej na zagrożenia, ryzyko i konsekwencje, jakie niosą za sobą te choroby. Eksperci podkreślają, że wczesne rozpoznanie wymienionych chorób jest warunkiem szybkiego podjęcia terapii, która może spowolnić proces ich rozwoju, poprawić jakość życia pacjenta i zapobiec przedwczesnym zgonom. W ramach kampanii podejmowane są liczne działania skierowane do społeczeństwa, środowiska medycznego i opinii publicznej. Wszelkie działania odbywają się pod patronatem Polskiego Towarzystwa Oświaty Zdrowotnej, Polskiego Towarzystwa Wspierania Chorych na Idiopatyczne Włóknienie Płuc, Stowarzyszenia Pro Rheumate – Grupa Chorych na Twardzinę oraz Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Młodych z Zapalnymi Chorobami Tkanki Łącznej „3majmy się razem", przy wsparciu firmy Boehringer Ingelheim. Więcej informacji na temat kampanii można znaleźć na stronie: https://plucapolski.pl/

Fot. GDJ

eprasa.pl 1f7cca2661



Jak stworzyć szczęśliwą rodzinę bez kar i nagród?

Rozmowa z Małgorzatą Filipiak, terapeutką i hipnoterapeutką

Agnieszka Podolecka: Przygotowując się do tego wywiadu, przeczytałam kilka artykułów, w których psycholodzy twierdzą, że mądrze zbudowany system kar i nagród dobrze się sprawdza w procesie wychowywania dzieci. Ale przecież karanie i nagradzanie dotyczy nie tylko dzieci.

Małgorzata Filipiak: Oczywiście. Bardzo często małżonkowi karzą się wzajemnie, dzieci karzą rodziców. W rodzinie trwa walka, a kary wymierzane są wszystkim jej członkom. To zdecydowanie zły model rodziny.

AP: Czy można wychować dziecko bez kar?

MF: Można. Słowo kara ma bardzo negatywne znaczenie. Oznacza celowe odbieranie przyjemności lub sprawianie bólu, aby w efekcie dać nauczkę, a także pokazać, że ktoś ma nad kimś władzę. Zdecydowanie lepiej wyciągać konsekwencje, gdyż są one naturalnym związkiem przyczynowo-skutkowym, wynikającym z zawartej umowy. Jeśli zawrzemy umowę z dzieckiem, której ono będzie współtwórcą i w pełni ją zrozumie, to usuniemy komponent przemocy. Rodzice zawsze mają dużo większą władzę niż dzieci, zarówno psychiczną, jak i fizyczną. Mają również doświadczenie i zazwyczaj znacznie lepiej manipulują dzieckiem niż ono nimi, aby osiągnąć swój cel. Mają też do dyspozycji całą gamę „straszaków" i władzę finansową, zwłaszcza nad nieletnim potomstwem. Kara kojarzy się dziecku z przemocą, nawet jeśli jest za małe, aby użyć takiego określenia. Gdy dostaje karę, czuje się upokorzone, obniża się jego poczucie własnej wartości, co w przyszłości odbije się negatywnie na jego relacjach z innymi ludźmi. Poza tym dzieci często nie rozumieją, za co dostały karę, bo albo nikt im nie wyjaśnił, że coś jest złe, albo uważają, że mają rację i rodzice są niesprawiedliwi. Nie widzą sensu danej kary i w efekcie często myślą, że gdy zostały ukarane za „zły uczynek", to bilans się wyrównał i mogą dalej robić to samo, co przedtem, tyle że sprytniej, by rodzice się nie dowiedzieli. Aby mieć dobre relacje ze swoimi dziećmi i aby dzieci nas słuchały, trzeba sobie odpowiedzieć na dwa pytania. Czy chcę, aby moje dziecko zrozumiało, jakie są wartości społeczne, rodzinne, co jest akceptowalne, jakie poglądy można kontestować, przeciwko czemu wolno się buntować, a co jest nieprzekraczalną granicą? A może chcę, aby dziecko było posłuszne bez zrozumienia, dlaczego ma takie być, bo wtedy będę mieć święty spokój? Druga opcja niesie mnóstwo niebezpieczeństw i może się skończyć tragicznie.

AP: Jak porozumieć się z dzieckiem w taki sposób, by nie czuło się przyparte do muru? Jak ma pozostać sobą, gdy jest zmuszane do robienia czegoś, co wdaje mu się niewłaściwe,

Fot. Victoria_Borodinova

eprasa.pl 1f7cca2661

głupie czy wstrętne? Jaka jest różnica między wyciąganiem konsekwencji a karą?

MF: Różnica jest ogromna, leży przede wszystkim we wzajemnym rozumieniu się i szacunku. Z dziećmi należy rozmawiać. Nawet jeśli mają tylko kilka lat, można im wiele rzeczy wytłumaczyć i porozumieć się w kwestii konsekwencji. Wzory zachowań i konsekwencje łamania zasad są uwarunkowane kulturowo. W Polsce słowo „kara" jest niestety odmieniane na wszystkie sposoby. Osobiście uważam, że wynika to z dominującego u nas katolicyzmu i głęboko zakorzenionego w nim poczucia winy. W wielu polskich rodzinach karę poniesie nastolatka kochająca się ze swoim chłopakiem, mnóstwo dzieci słyszy, że będą się smażyć w ogniu piekielnym, bo denerwują rodziców albo pobiły się z rodzeństwem. U nas pojęcie kary ma wymiar znacznie głębszy niż na przykład na Zachodzie, gdzie nie ma ono konotacji religijnych. W tej sytuacji, jeśli młody człowiek słyszy, że dostaje karę, to automatycznie utożsamia ją z winą. Pacjenci opowiadają mi, że musieli się spowiadać z używania szminki mamy albo palenia papierosów ojca. Skoro ojciec pali, to nie może oczekiwać, że dziecko nie będzie chciało spróbować podobnych do jego zachowań. Dzieci, podobnie jak my wszyscy, uczą się najwięcej z tego, co widzą, nie z tego, co się do nich mówi. Najgorsze, że poczucie winy wymuszają na dzieciach zarówno rodzice, jak i księża w konfesjonale. Dlatego uważam, że nie można dziecku mówić, iż zostanie ukarane, tylko trzeba z nim spokojnie porozmawiać i ustalić, co jest dobre, a co nie, jakie są obowiązki dzieci, a jakie rodziców, czyli – krótko mówiąc – zawrzeć umowę. I oczywiście wywiązywać się z niej, dawać dzieciom dobry przykład. Tylko wtedy rodzic może oczekiwać od dzieci, że będą go szanowały i że będą wywiązywały się ze swoich zobowiązań lub będą ponosiły konsekwencje ich niespełnienia.

AP: Z małymi dziećmi też można tak postępować?

MF: Nawet należy! Rodzice często uważają pewne zachowania za oczywiste. Na przykład idąc z czterolatkiem do hipermarketu, uważają, że on wie, jak należy się tam zachować. A skąd on ma to wiedzieć, skoro nikt mu nie wyjaśnił? W dodatku dzieci nienawidzą zakupów, ich mózgi nie są wystarczająco rozwinięte, aby rozumiały konieczność „marnowania" czasu na tak nudną czynność jak zakupy. Dziecku trzeba wyjaśnić, czemu służy wizyta w sklepie, dlaczego w ogóle musi tam iść, zamiast się bawić. Trzeba mu wytłumaczyć, że np. babcia nie może się nim zaopiekować w tym czasie, i opowiedzieć, dlaczego coś kupujemy, co z tych produktów powstanie. Warto dziecku wyjaśnić, z czego robi się ciasto, i obiecać, że potem razem z nim je upieczemy. Wtedy wyprawa do sklepu okaże się przygodą, polegającą na polowaniu na produkty potrzebne do wyczarowania ciasta, więc kupowanie przy okazji innych rzeczy nie będzie dla dziecka irytujące. Dziecko musi rozumieć postępowanie rodziców.

Dzieci uczą się najwięcej z tego, co widzą, a nie z tego, co do nich mówimy

AP: Wyjaśnianie i tłumaczenie bywa żmudne, ale skoro ktoś się na dziecko decyduje, to powinien poznać „instrukcję obsługi".

MF: Ustalenie „reguł gry" pozwala uniknąć wielu stresów, zarówno rodzicom, jak i dzieciom. Pamiętajmy, że ustalenia powinny być wspólne, trzeba więc uwzględnić punkt widzenia dzieci. Czy koniecznie musimy od nich wymagać samych piątek? Może akurat nie mają uzdolnień matematycznych albo językowych? Może wystarczy, że będą dobre w tym, co je faktycznie interesuje, a pozostałe przedmioty zaliczą na niższą ocenę? Przecież urodzony humanista nie pójdzie na politechnikę, więc po co mu piątka z fizyki? Rozmowa z dzieckiem, zarówno o wartościach, jak i o zwykłym przebiegu dnia, to podstawa. Zawsze powinniśmy dążyć do osiągnięcia konsensusu, który potem będzie podstawą do dalszego postępowania. Jeżeli ustalamy wspólnie z dziećmi, że po szkole godzinę odpoczywają, po czym odrabiają lekcje, a potem mają czas wolny, a one godzą się na takie zasady, to konsekwencją nieodrobienia lekcji będzie brak czasu na zabawę z kolegami. Jeżeli ustalamy, że na gry komputerowe dzieci mogą przeznaczać godzinę dziennie, to nie pozwalamy jednemu z nich grać dłużej ani nie zmieniamy tych reguł, aby tylko dzieci przestały marudzić i dały nam spokój. Zawartych umów trzeba przestrzegać konsekwentnie.



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

AP: To jest świetny plan. Wydaje mi się jednak, że nie wszystko udaje się wyjaśnić, zwłaszcza małym dzieciom. Kilkulatki nie odczuwają jeszcze empatii, zatem mały Jasio zabierze łopatkę Małgosi i na dodatek ją popchnie, bo jest skoncentrowany na swoim pragnieniu trzymania łopatki i nie jest w stanie pojąć cierpienia Małgosi. Co można zrobić w takiej sytuacji? Czy ukaranie Jasia nie dałoby mu nauczki na przyszłość?

MF: Ze względu na brak empatii, spowodowany nie do końca rozwiniętym mózgiem, Jasio odbierze karę jako niezasłużoną przemoc. To, że Jasio nie odczuwa emocji Małgosi, nie oznacza, że niczego się nie nauczy. Najpierw należy mu wyjaśnić, że Małgosia płacze, bo zabrał jej łopatkę, a następnie powiedzieć, co powinien teraz zrobić. I tutaj najważniejsze: przekaz musi być bardzo krótki i na temat, czyli: „Jasio, oddaj łopatkę". Jeżeli powtórzymy ten komunikat

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

eprasa.pl 1f7cca2661

parę razy i jednocześnie uprzedzimy Jasia, że będzie musiał wrócić do domu, jeśli nie odda łopatki, a on nie posłucha, trzeba powiedzieć, że idziemy do domu, odebrać mu łopatkę i oddać ją Małgosi. Jasio pewnie zacznie wrzeszczeć – można mu na to pozwolić, gdyż dzięki temu wyrzuci z siebie emocje. Gdy się uspokoi, należy powiedzieć: „Kochanie, chodź do mnie, opowiem ci, jak najfajniej bawić się w piaskownicy, abyś miał frajdę, ale by miały ją także inne dzieci, bo jeśli inne dzieci też będą szczęśliwe, to razem będziecie się bawić jeszcze lepiej". I wtedy następnym razem, zanim Jasio zabierze innemu maluchowi łopatkę, przypomni sobie płacz Małgosi i się zawaha.

AP: Co zrobić, gdy dzieci notorycznie łamią ustalone z nimi reguły albo przechodzą nastoletnią rebelię i uważają, że pomysły rodziców są głupie i przestarzałe, więc mówią: „żyj sobie w swoich starożytnych czasach, ale ja będę spędzać życie w Internecie, bo tak się teraz robi". Jak komunikować się z nastolatkami, które podważają wszelkie reguły?

MF: Takie zachowanie wynika zazwyczaj z tego, co wydarzyło się w rodzinie wcześniej. Jeśli dziecko nie chce rozmawiać z rodzicami, to przyczyna tkwi prawdopodobnie w zachowaniu rodziców. Czasy też oczywiście się zmieniają, nas wychowano według reguły „siedź cicho, a cię znajdą" czy „pokorne ciele dwie krowy ssie". Dzisiaj dzieci oglądają filmy o asertywnych nastolatkach, mają nieograniczony dostęp do wiedzy i mogą sprawdzić, jak żyją ich rówieśnicy w innych krajach, znają też swoje prawa. W Warszawie w wielu liceach połowa dzieci nie uczestniczy w lekcjach religii i rodzice nie mają z tym problemu, ale gdy w mniejszej miejscowości odmawiają one chodzenia do kościoła i na religię, to już jest tragedia, bo rodzice są wytykani palcami. Rodzice chcą pasować do swojej małej społeczności i zmuszają dzieci do porzucenia postępowych myśli na rzecz własnego spokoju. Nie każdy bunt nastolatka jest zły, czasem jest to po prostu progresywne myślenie, nie wspominając o próbie odnalezienia swojej własnej tożsamości. Jednak walka z rodzicami zazwyczaj wynika z braku zaufania dziecka do nich oraz z braku bezpieczeństwa w domu. Gdy dziecko zostaje ukarane za swój bunt bez wyjaśnienia sytuacji, odbiera karę jako przemoc. Dlatego wtedy, gdy łamie ono wspólnie ustalone zasady, należy spokojnie z nim porozmawiać o przyczynach takiego postępowania. Rodzice również powinni wyjaśnić swój punkt widzenia, ich argumentem nie może mogą być stwierdzenia w stylu: „bo tak już jest", „taką mamy tradycję", „co na to ludzie powiedzą". W sytuacji ostrego konfliktu należy porozmawiać o jego powodach i spisać na kartce argumenty obu stron. Moje doświadczenie mówi, że zrobienie listy zachowań ważnych dla dzieci i rodziców sprawia, iż łatwiej przedyskutować każdy punkt i znaleźć konsensus. Pozwólmy dziecku się wypowiedzieć, wyjaśnić, co jest dla niego ważne. Jeśli rodzice chcą mieć szczęśliwe dzieci, muszą być otwarci na zmiany, muszą umieć zaakceptować fakt, że dzieci mają prawo uważać ich poglądy za niesłuszne, mają prawo do ubierania się zgodnie z modą nastolatków, co czasem oznacza zielone włosy i spódniczkę mini albo czarną kreskę na powiekach chłopaka. Jeśli dziecko czuje się lepiej, wyglądając zupełnie inaczej niż otoczenie i nie chodząc na religię, to dzięki temu dobremu samopoczuciu będzie milsze i prawdopodobnie będzie się lepiej uczyło. Jeśli w szkole odmienny wygląd nie jest akceptowany, a nie ma innej, do której możemy dziecko przenieść, to po spokojnej rozmowie nastolatek zrozumie, że w szkole trzeba przestrzegać regulaminu, ale już w weekend może wyrażać siebie poprzez dowolny ubiór.

Gdy dziecko bez wyjaśnienia sytuacji zostaje ukarane za swój bunt, odbiera karę jako przemoc

AP: Bunt dziecka przeciw regułom wcale nie musi być zły.

MF: Oczywiście. Należy tylko sprawdzić, czy za buntem ideologicznym nie idzie zaniedbanie nauki, palenie papierosów czy picie alkoholu, o narkotykach nie wspominając. Należy uczciwie zadać sobie kilka pytań: Jaka jest nasza rodzina? Co zrobiliśmy źle jako rodzice, że nasze dziecko odrzuca wszystko, czego chcieliśmy je nauczyć? Czy sami żyjemy wedle ustalonych reguł? Jaki przykład dajemy dziecku? Czy nie ma u nas za dużo alkoholu? Czy my, rodzice, zwracamy się do siebie i do dziecka z szacunkiem? Czy ja, gdybym była teraz dzieckiem, chciałabym mieszkać w takiej rodzinie? Czy na pewno jestem dobrym, uważnym, słuchającym rodzicem? Jaka jest moja pozycja w rodzinie? Czy inni mnie szanują, a jeśli nie, czy przypadkiem nie jest to moja wina, bo zachowuję się jak służąca i pozwalam mężowi na werbalną lub fizyczną przemoc? To są trudne pytania, których większość osób unika, ale gdy się na nie uczciwie odpowie, szybko znajdzie się przyczynę buntu nastolatka. Zachowanie dziecka jest zazwyczaj najlepszym barometrem sytuacji rodzinnej. Jak oczekiwać od dziecka szacunku, skoro pozwalamy mężowi sobą pomiatać, a potem go jeszcze bronimy? Jak przemocowy ojciec ma oczekiwać szacunku i miłości od dziecka, skoro sam doprowadził do tego, że ono nim pogardza albo go wręcz nienawidzi? Nie można też oczekiwać od dziecka, że będzie kochać rodzica alkoholika tylko dlatego, że nie bije rodziny. W takich sytuacjach zawsze proponuję terapię.

AP: Dzieci, zwłaszcza nastolatki, często pytają, dlaczego rodzicom coś wolno, a im nie.

MF: O tak! Często słyszę to pytanie podczas pracy z pacjentami. W dzisiejszych czasach dotyczy ono głównie telefonów i komputerów. Rodzice ograniczają dzieciom czas korzystania z tych urządzeń, a jednocześnie sami są do nich niemal przyklejeni. Swoje zachowanie usprawiedliwiają zaś zwykle

eprasa.pl 1f7cca2661



Starzejący się rodzice potrzebują nie tylko pomocy, ale też towarzystwa dzieci i wnuków...

tym, że jeśli nie odpowiedzą swojemu szefowi na mejl czy SMS, to stracą pracę i w domu zabraknie pieniędzy. I tu zaczyna się przemoc ekonomiczna wobec rodziny. Oczywiście można zrozumieć, że wiele osób musi pracować więcej niż osiem godzin, ale należy też uczciwie odpowiedzieć sobie na pytanie, czy rzeczywiście jest to zawsze konieczne, czy nie uda się zorganizować czasu inaczej. Spędzając w pracy długie godziny, wysyłamy dzieciom sygnał, że są mniej ważne niż nasza praca. Stwierdzenie: „dużo pracuję, aby was utrzymać", jest karaniem rodziny za to, że w ogóle istnieje. Pytania, które należy sobie zadać, są takie: Czy ja rzeczywiście muszę odebrać telefon w czasie, który powinienem poświęcić rodzinie? Czy dobrze organizuję swój czas? Czy mój szef nie stosuje wobec mnie przemocy, dzwoniąc po godzinach? Czy nie powinienem zmienić pracy? A może lepiej zarabiać mniej, ale mieć czas dla bliskich? Czy ja w ogóle lubię moją rodzinę i chcę spędzać z nią czas, mieć wspólne życie? To kolejny zestaw pytań, na które ludzie nie chcą sobie odpowiedzieć, ale gdy znajdą już w sobie odwagę, aby uczciwie skonfrontować się ze sobą, mogą zmienić życie swoje i rodziny na lepsze. Nawet na etapie budowania firmy udaje się tak ułożyć grafik pracy, aby nie obarczać dzieci i współmałżonka poczuciem winy.

AP: Wciąż rosnący odsetek rozwodów pokazuje, że ludzie mają już dość braku zrozumienia oraz kar i nagród w rodzinie.
MF: Nazwałabym to grami małżeńskimi, które są wielkim systemem manipulacji, opartym na karaniu. Co gorsza, te gry zazwyczaj nie mają reguł i zamieniają się w regularną wojnę, w której każda ze stron chce wygrać, nawet jeśli deklaruje chęć porozumienia. Zazwyczaj u podstaw takich zachowań leży to, że ludzie, gdy zakładają rodzinę, nie znają jeszcze dobrze ani siebie, ani drugiej strony. Nie mówią więc jasno, na czym im zależy, czego pragną, na co się zgodzą, a czego absolutnie w swoim życiu nie chcą. Nie ustalają „reguł gry" i w ten sposób gra staje się wymianą ciosów, karaniem i nagradzaniem wedle własnego widzimisię. Myślenie w stylu: „jak nie spełnisz moich oczekiwań, to ja ci odmówię seksu", jest niestety popularne, a najgorsze jest to, że druga strona często nie wie, jakich oczekiwań nie spełniła. Panuje przekonanie, że zadaniem męża czy żony jest uszczęśliwić drugą stronę. Ale przecież nikt nie uszczęśliwi człowieka, który nie jest szczęśliwy sam ze sobą! Nie damy też szczęścia, sami będąc nieszczęśliwi. Próba zaspokajania cudzych potrzeb bez zaspokojenia własnych musi prowadzić do nieszczęścia. A człowiek, który jest szczęśliwy sam ze sobą i szanuje siebie, nie pozwoli na gry, nie będzie chciał ich stosować, podobnie jak kar i nagród. Jeśli poczuje, że jest przez drugą stronę krzywdzony, podejmie próbę naprawy relacji, a gdy to nie pomoże, odejdzie. Aby stworzyć szczęśliwy związek, nie potrzeba systemu kar i nagród, tylko dwojga ludzi, którzy potrafią się ze sobą uczciwie porozumiewać.

AP: Gdy już jesteśmy w związku i jest nam źle, co możemy zrobić?
MF: Rozmawiać, zaproponować terapię, gdy rozmowy nie przynoszą pozytywnych zmian. A gdy druga strona nie chce zmian, rozstać się. Nie ma sensu zadręczać siebie i dzieci.

AP: A co z nagrodami? Nawet dorośli lubią być doceniani i dostać premię za dobrze wykonaną pracę.
MF: Chciałabym polecić kultową już książkę: „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły", Adele Faber i Elaine Mazlish. Podam teraz proste przykłady mądrych pochwał. Pierwszy: „widzę, że usiadłeś"; drugi: „widzę, że poustawiałeś książki"; trzeci: „przybyłeś na czas" – jest to opis tego, co widzę, krótki i na temat, bez upiększeń i dodatkowych słów. Do pierwszego przykładu mogę dodać: „dziękuję, miło mi, że usłyszałeś moją prośbę"; do drugiego: „przyjemnie zajrzeć do takiej biblioteczki"; do trzeciego: „powiedziałeś, że będziesz, i przyszedłeś, tak jak obiecałeś, czuję, że można na ciebie liczyć". Chodzi o to, aby dziecko z naszych opisów samo potrafiło wyciągnąć budujące dla niego wnioski, szczególnie w obszarach własnej zaradności, determinacji, umiejętności życia z innymi. Dlaczego jest to tak istotne? Dlatego, że jeśli pochwała zawsze pochodzi z zewnątrz, to nie wiadomo, co się stanie, gdy jej zabraknie. Znam wiele przykładów, kiedy za kilka dobrych słów (niekoniecznie prawdziwych) ludzie byli gotowi robić różne rzeczy, często sprzeczne z ich sumieniem, kosztem własnego zdrowia i życia. Trwanie w patologicznych relacjach to tylko jeden z przykładów. Kobiety w nich tkwią, bo raz na jakiś czas małżonek powie coś miłego i to miłe zdanie od razu wymazuje tygodnie cierpienia. Przecież to absurd! A ponadto zewnętrzna pochwała często odnosi odwrotny skutek, gdyż może prowadzić do uczucia niepokoju: „tak, teraz ojciec mnie pochwalił za wygrany mecz, ale co będzie, kiedy przegram?",

eprasa.pl 1f7cca2661

a także do natychmiastowego zaprzeczenia: „matka mówi, że jestem mądra, co by było, gdyby wiedziała, że to jest ocena z poprawy, a nie pierwotna?", i do obawy przed manipulacją: „tak, teraz mnie chwali, a za chwilę na pewno będzie czegoś chciała". Warto podkreślić, że wcześniej przytoczony sposób chwalenia sprawdza się również w przypadku osób dorosłych. Nie musi to być pochwała werbalna, może być w postaci listu lub krótkiej karteczki – czasami cieszy wtedy jeszcze bardziej. Liściki mogą być także sposobem wyrażania próśb i określania konsekwencji.

AP: Dzieci często mają pretensje do rodziców. Nawet jeśli rodzice się starali, często robili to w sposób, którego dzieci nie akceptowały. Zdarza się, że mimo upływu lat dzieci nie wybaczają rodzicom i karzą ich na starość.

MF: To karanie zazwyczaj przybiera formę braku kontaktu. Rodzice się starzeją, potrzebują nie tylko pomocy, ale też towarzystwa dzieci i wnuków. Często rodzina wcale nie jest taka zła, ale z czasem, gdy dorosłe już dzieci doświadczają różnych trudności i są przez życie ranione, obwiniają rodziców za swoje nieszczęścia, za to, że nie umieją być asertywne lub źle wybierają życiowych partnerów. I tu znowu zaproponuję psychoterapię, gdyż ona pomaga dostrzec rodzinę i relacje z otoczeniem w sposób obiektywny. Pozwala zrozumieć, że rodzice są tylko ludźmi, mają prawo do błędów, a jeśli te błędy nie są potworne, nie wiązały się z przemocą, nie były popełniane celowo, to warto wybaczyć. W przypadku toksycznych rodziców, ingerujących w życie dorosłych dzieci, pozostaje wyłącznie odcięcie się – klasyczny przykład: teściowa, która pojawia się bez zaproszenia i krytykuje synową, przyczyniając się do rozbicia związku. Odcięcie się od rodziców to oczywiście ogromna strata dla obu stron. Każdą sytuację trzeba rozpatrzyć indywidualnie. Jeżeli rodzic działa na szkodę dzieci i wnuków, wtedy dla własnego dobra należy zerwać kontakty. Warto też pójść na terapię, spojrzeć na rodziców z ich perspektywy. To ułatwi dostrzeżenie motywów ich działania, które mogły być dobre. Trudno oczekiwać, że siedemdziesięcio- czy osiemdziesięcioletni ludzie zdecydują się na terapię i się zmienią. Jedyną rzeczą, jaką możemy zrobić, jest więc zmiana swojego stosunek do nich. Warto napisać list do rodzica i każdej innej osoby, do której mamy pretensje, by wyjaśnić, co nas boli i dlaczego. Tego listu nie musimy wysyłać, druga strona odebrałaby go prawdopodobnie jako atak, samo spisanie swoich myśli jest oczyszczające, pomaga nabrać dystansu, zrozumieć cudze zachowania, które nas krzywdziły. Zrozumienie pozwala zaś podjąć świadomą decyzję o przebaczeniu i utrzymywaniu relacji lub jej zerwaniu.

AP: Relacje rodzinne programują nas na całe życie. Nawet gdy buntujemy się przeciwko poglądom rodziców, wpływają one na nas, kształtują nas i nasze reakcje na życiowe wyzwania.

MF: Rodzice i otoczenie wdrukowują nam w podświadomość pewne kody, wzorce myślowe, które bardzo trudno usunąć. Czasami zmiana kodów kulturowych czy rodzinnych zajmuje długie lata, ale zawsze warto dokonać zmiany na lepsze. Gdy człowiek czuje się niekochany, gdy od najmłodszych lat słyszał, że jest niewiele wart i że inne dzieci są ładniejsze, sprawniejsze i lepiej się uczą, w efekcie ma niską samoocenę i źle odbiera zachowania innych ludzi. Nawet życzliwa uwaga od szefa, aby coś zmienić w sposobie pracy, jest wtedy traktowana jako atak, a reakcją jest zazwyczaj albo kontratak, który może doprowadzić do utraty pracy, albo myśl w stylu: „no tak, jestem beznadziejny, mój szef to wie, do niczego się nie nadaję, lepiej zacznę się pakować, bo zaraz mnie wywali". A przecież szef mógł mieć dobre zamiary, być może chciał pomóc pracownikowi w rozwijaniu się. Gdy kobieta niewierząca w siebie woła dzieci na obiad, a one nie odpowiadają, od razu myśli: „nawet dzieci mnie lekceważą, po co ja się męczę, to wszystko nie ma sensu". A przecież dzieci mogły po prostu nie usłyszeć matki, bo miały słuchawki na uszach i słuchały głośnej muzyki. Matka jest sfrustrowana, chce ukarać dzieci, które odbiorą to jako niesprawiedliwość, dojdzie do awantury, przez którą i matka, i dzieci będą jeszcze bardziej nieszczęśliwe. Brak wiary w siebie wyniesiony z domu sprawia, że czujemy się ciągle niedoceniani, jesteśmy gorszymi pracownikami albo toksycznymi szefami. Dlatego warto się sobie przyjrzeć, przerobić swoje traumy, nabrać do nich dystansu i pokochać siebie. Miłość własna jest podstawą wszystkich dobrych związków. Kochając siebie i wierząc w siebie, można zmieniać świat, zarówno własny jak i wokół nas. Łatwiej jest wybaczać. Nawet nie trzeba mówić komuś, że mu się wybaczyło, należy to odczuć w sercu, bo odrzucenie gniewu i pretensji sprawia, że czujemy się lepiej. Zamiast karać i nagradzać siebie i innych, możemy się dzielić miłością, być empatyczni, pomagać innym i mieć z tego radość. Wybaczajmy sobie i innym, kochajmy się, a nasze życie nabierze barw. ■



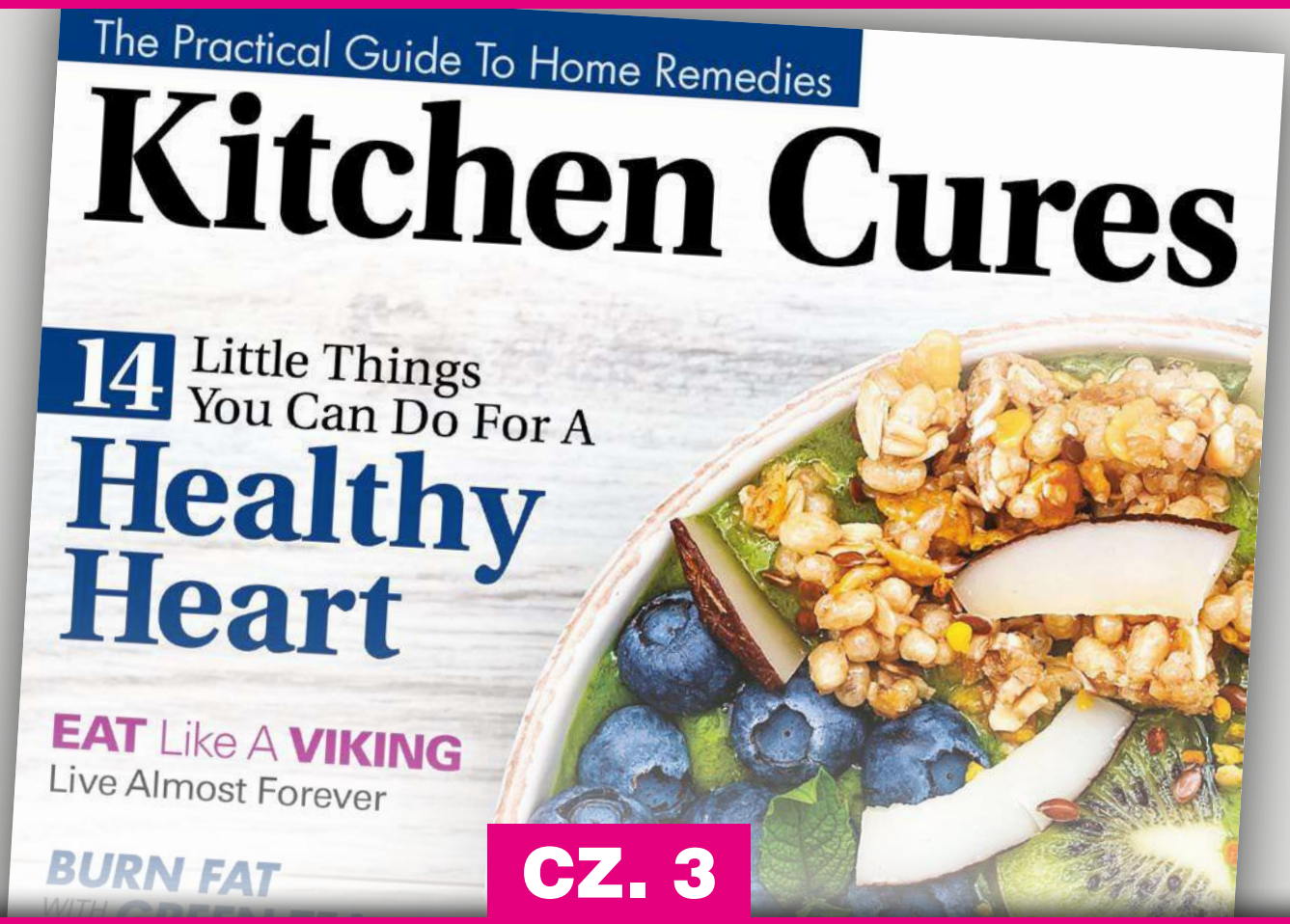
Miłość własna jest podstawą wszystkich dobrych związków

Fot.Gutier

eprasa.pl 1f7cca2661

SUPLEMENT

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



CZ. 3

ŻYWNOŚĆ LECZNICZA

Wanilia spowalnia tętno i zmniejsza niepokój, rokitnik obniża poziom cholesterolu, oliwa niszczy komórki nowotworowe... Mnóstwo ziół, warzyw i owoców działa jak leki. Sprawdź, po które z nich rzeczywiście warto sięgać, by jeść i zdrowo, i smacznie



Wypróbuj te przysmaki!

80 | Humus z batatów
84 | Muffiny z warzywną kiełbaską
90 | Makaron z sosem marinara
91 | Pyszne sardynki curry
91 | Chrupiące ciastka krabowe
96 | Kapusta galicyjska z kimchi
97 | Kalafiorowy spód do pizzy
97 | Buffalo wings z kalafiora

eprasa.pl 1f7cca2661

Żywność lecznicza

Wiele produktów żywnościowych, zwłaszcza owoców, warzyw i ziół, działa podobnie jak leki, ale ich spożywanie nie powoduje skutków ubocznych. W swojej kuchni znajdziesz więc naturalne środki zaradcze, które mogą pomóc nie tylko w zapobieganiu powszechnie występującym schorzeniom, lecz również w ich leczeniu. Dotyczy to także chorób przewlekłych. Co ważne, naturalne terapie przyczyniają się do zmniejszenia ilości przyjmowanych leków. Czy wiesz, że suszone śliwki wzmacniają kości, lukrecja jest skuteczna w przypadku zapalenia okrężnicy, rokitnik obniża poziom złego cholesterol LDL, a wanilia spowalnia tętno i zmniejsza niepokój? Czytaj dalej, aby dowiedzieć się więcej o pożywieniu, które może poprawić twoje zdrowie.





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

eprasa.pl 17cca2661

Bataty są zdrowsze niż ziemniaki?

Janet Bond Brill, lekarka, dyplomowana dietetyczka, stypendystka Academy of Nutrition and Dietetics oraz uznana ekspertka w dziedzinie żywienia, zdrowia i fitnessu. Specjalizuje się w zapobieganiu chorobom układu krążenia. Autorka książek: „Blood Pressure DOWN", „Cholesterol DOWN" i „Prevent a Second Heart Attack"; drjanet.com

Nie oceniaj książki po okładce. To popularne powiedzenie można odnieść również do warzyw, zwłaszcza batatów – inaczej słodkich ziemniaków. Uczciwie mówiąc, nie jest to wizualnie najatrakcyjniejszy produkt. Ale nie pozwól, aby jego wygląd powstrzymał cię przed włączeniem go do posiłków. To skrobiowe warzywo korzeniowe jest jednym z najzdrowszych źródeł węglowodanów złożonych, pełnym niezbędnych do zachowania zdrowia składników odżywczych, w tym witaminy A, witaminy C, beta-karotenu, potasu, kwasu foliowego, błonnika, witamin z grupy B i manganu.

Bataty czy pochrzyn?

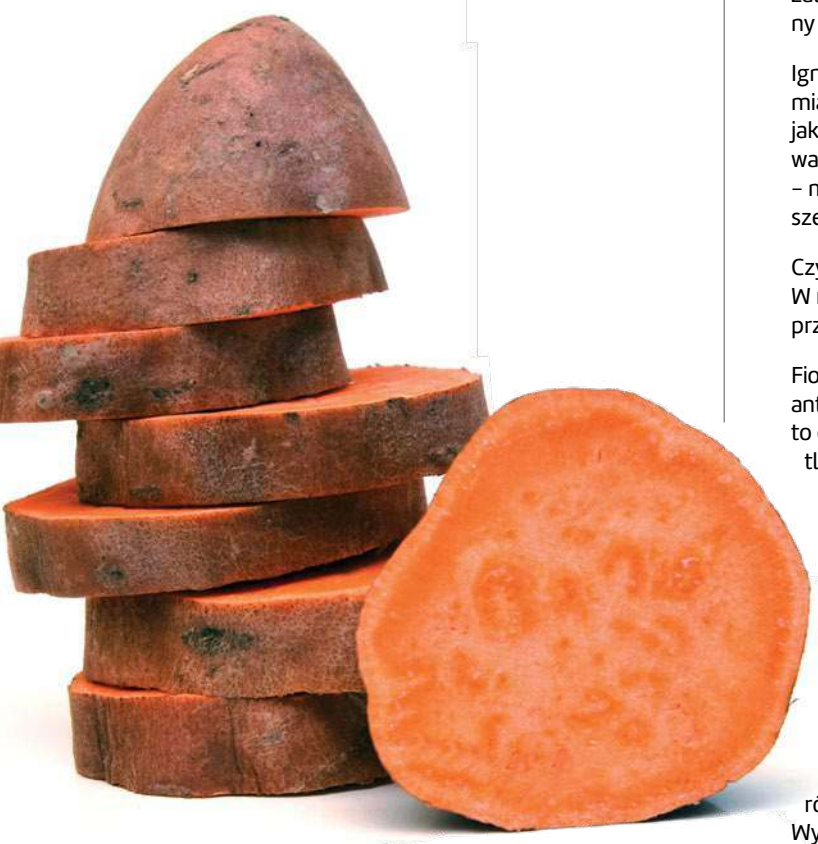
Na początku wyjaśnijmy, dlaczego bataty są mylone z pochrzynem, zwanym również ignamem lub jamsem. Otóż w obu przypadkach mamy do czynienia z warzywami bulwiastymi, które faktycznie są do siebie nieco podobne. Ważne jest jednak to, że botanicznie nie mają one ze sobą nic wspólnego! Pochrzyn jest zaliczany do rodziny pochrzynowatych, a bataty należą do rodziny powojowatych.

Ignamy są zazwyczaj importowane do USA z Karaibów. Mają biały miąższ, który zawiera dużo skrobi i jest suchy, nie są tak smaczne jak słodkie ziemniaki. Warto jednak zauważyć, że często warzywa, które są oznaczane jako pochrzyn, to w rzeczywistości bataty – miękkie, ze skórką w kolorze miedzi i pomarańczowym miąższem, który staje się puszysty i wilgotny po ugotowaniu.

Czy wiesz, że istnieje również odmiana fioletowych ziemniaków? W rzeczywistości też są batatami, ale zawierają jeszcze więcej przeciwutleniaczy niż ich pomarańczowy kuzyn.

Fioletowy odcień świadczy o tym, że odmiana ta jest wypełniona antocyjanami, czyli tymi samymi fitochemikaliami co jagody. Są to organiczne związki chemiczne należące do silnych przeciwutleniaczy, wykazujące działanie przeciwzapalne i zapobiegające rozwojowi chorób układu sercowo-naczyniowego oraz cukrzycy typu 2. Dlatego warto sięgać po fioletowe bataty, chociaż zazwyczaj są one dwa razy droższe niż pozostałe odmiany.

Bez względu na to, jaki rodzaj batatów wybierzesz, możesz przygotować je na wiele sposobów.



Moje ulubione pomysły na bataty

Często kroję je w kostkę, piekę, a następnie dodaję do sałatki, a nawet makaronu z serem. Upieczony miąższ dodaję również do wypieków, takich jak babeczki, i do naleśników. Wypróbuj również mój przepis na hummus z batatów.

eprasa.pl 1f7cca2661



Humus z batatów

Możesz go przygotować w wersji słodkiej lub pikantnej, w zależności od swoich preferencji smakowych.

Potrzebne składniki:

- 1 średni umyty batat
- 1 puszka ciecierzycy (fasoli garbanzo), wypłukanej i odsączonej
- 2 łyżki oliwy z pierwszego tłoczenia
- 1 łyżka tahini, czyli pasty sezamowej (opcjonalnie)
- słodkie przyprawy: 1 łyżeczka cynamonu i 1 łyżeczka przyprawy dyniowej
- ostre przyprawy: 0,5 łyżeczki pieprzu cayenne, 0,5 łyżeczki słodkiej papryki i 1 łyżeczka kminku

Rozgrzej piekarnik do 190 st. C.
Nakłuj batat po obu stronach widelcem. Połóż go na blasze do pieczenia i piecz 45–60 minut. Po upieczeniu zdejmij skórkę i pokrój miąższ na drobne kawałki. Następnie wraz z pozostałymi składnikami wymieszaj całość w blenderze na gładką masę. Dodaj słodkie lub pikantne przyprawy, spróbuj i w razie potrzeby dopraw. ■

Jedz suszone śliwki, aby wzmocnić kości

Kilka badań, w tym jedno przeprowadzone na Florida State University, wykazało, że jedzenie suszonych śliwek może przeciwdziałać utracie masy kostnej i przyczyniać się do zwiększenia gęstości mineralnej kości. Prawdopodobnie jest to rezultat ograniczenia niszczącego kości stresu oksydacyjnego (suszone śliwki zawierają mnóstwo przeciwutleniaczy) i stanu zapalnego. Polifenole występujące w suszonych śliwkach chronią też przed osteoporozą. Naukowcy z Florida State University, którzy przeprowadzili to badanie, nazywają suszone śliwki „najskuteczniejszym owocem w zapobieganiu osteoporozie i odwracaniu procesu utraty masy kostnej".

Co robić: Badanie, którego wyniki opublikowano w „British Journal of Nutrition", wykazało, że systematyczne spożywanie suszonych śliwek działa ochronnie, wystarczy jeść 5–6 śliwek dziennie.

Posiekane suszone śliwki warto dodawać do przygotowanych do spożycia płatków zbożowych, w tym owsianych, i do ciasta na naleśniki.

Możesz dodać je również do masła jabłkowego, czyli do prażonych jabłek zblendowanych na gładką masę i poddanych procesowi powolnego gotowania na wolnym ogniu, a także do marmolady pomarańczowej, masła orzechowego lub chudego serka śmietankowego – jeśli posmarujesz tak przygotowanymi przysmakami krakersy, uzyskasz pyszną przekąskę.

Suszone śliwki świetnie sprawdzają się również w sałatce z kurczakiem. Ale nie zapominaj, że same suszone śliwki to także świetny deser! ■

Bill Gottlieb, trener zdrowia certyfikowany przez American Association of Drugless Practitioners z siedzibą w Middletown (Kalifornia), autor 16 książek, w tym bestsellerowej: „Speed Healing: More Than 2000 Quick Cures and Fast Fixes to Easy All From Arthritis and Wrinkles"



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

eprasa.pl 1f7cca2661



Owoce prerii
– nie przegap ich!

Rick Green, lekarz, wiceprezes ds. technologii w POS Bio-Sciences w Saskatoon (Kanada), ma tytuł doktora z zakresu nauki o żywności i bioproduktach, specjalizuje się w dziedzinie przeciwutleniaczy polifenolowych. Członek Institute of Food Technology i Canadian Institute of Food Science and Technology. Wyniki jego badań nad owocami prerii zostały opublikowane w „Canadian Journal of Plant Science”

W ostatnich latach sporo dowiedzieliśmy się dzięki badaniom naukowym o jagodach goji i acai oraz owocach czerymoi, a także o innych mało znanych owocach, które mają niezwykłe właściwości zdrowotne.

Oto trzy kolejne superowoce, o których istnieniu prawdopodobnie jeszcze nie wiesz. Ogólnie nazywa się je owocami prerii, ponieważ rosną dziko głównie na Wielkich Równinach w Ameryce Północnej. Badanie przedstawione na łamach „Canadian Journal of Plant Science” potwierdziło jednak, że występują one również na prerii kanadyjskiej. Najważniejsze jest jednak to, że niezależnie od tego, skąd pochodzą, zawierają mnóstwo przeciwutleniaczy, witamin i innych ważnych składników odżywczych. Dwa spośród nich: szeferdia i aronia, wywodzą się z Ameryki Północnej, natomiast objęty wspomnianym badaniem gatunek rokitnika – z Mongolii.

Historycznie rzecz ujmując, wymienione owoce prerii ze względu na właściwości lecznicze były zawsze bardzo cenione przez rdzenne ludy Wielkich Równin. Oto w jaki sposób każdy z nich, oferując bogactwo składników odżywczych, może przyczynić się do przedłużenia naszego życia i zachowania zdrowia. Nieprzypadkowo szeferdia, aronia i rokitnik uchodzą za superfoods.

Szeferdia

To krzew rosnący wzdłuż koryt rzek i na wilgotnych obszarach równinnych, ma drobne, jaskrawoczerwone i cierpkie w smaku owoce. Rdzenni Amerykanie dodawali je do potraw, a także stosowali jako lekarstwo na dolegliwości żołądkowe i wiele innych chorób. Skuteczność tradycyjnych zastosowań medycznych jagód szaferdii nie została jeszcze potwierdzona naukowo, niemniej udało się już wykazać, że są one źródłem imponujących korzyści żywieniowych.

eprasa.pl 1f7cca2661





Szeferdia zawiera cztery razy więcej witaminy C niż pomarańcza. Wprawdzie źródłem tej witaminy jest wiele owoców i warzyw, jednak chodzi o to, aby dostarczać ją do organizmu w wystarczającej ilości. Pomaga ona bowiem wzmocnić układ odpornościowy, poprawia wchłanianie żelaza oraz może chronić przed chorobami sercowo-naczyniowymi i wszelkimi schorzeniami powiązanymi ze stresem oksydacyjnym.

Ponadto w szeferdii występuje ponad cztery razy więcej przeciwutleniaczy polifenolowych niż w innych jagodach. Badania wykazały, że jest ona bogata w likopen, który zmniejsza ryzyko rozwoju raka prostaty, płuc i żołądka.

Spróbuj, nie pożałujesz! Owoce szeferdii można jeść prosto z krzaka lub suszone, a także w postaci galaretki i dżemów. Dodaje się je również do sosów i przerabia na... wino.

Nie przesadzaj jednak ze spożywaniem tych jagód, ponieważ podobnie jak wiele innych owoców mogą być one przyczyną biegunki.

Aronia

To średniej wielkości krzew, którego owoce rosną w gronach i mają ciemnofioletowy kolor. Rdzenni Amerykanie jedli je w postaci surowej lub suszonej, ale używali ich także jako leku w przypadku problemów z trawieniem i w leczeniu chorób zakaźnych. Wspomniane badanie wykazało, że aronię wyróżnia duża zawartość antocyjanów, będących naturalnymi pigmentami o właściwościach przeciwutleniających, przeciwdrobnoustrojowych, przeciwzapalnych i przeciwwirusowych. Zawartość antocyjanów w aronii jest ponad dwukrotnie większa niż w żurawinie. Aronia jest również bogata w błonnik, witaminę K, mangan i potas.

Spróbuj, nie pożałujesz! Możesz jeść surową aronię (ale uważaj, aby nie zmiażdżyć ani nie połknąć pestek, które są toksyczne) lub pić przygotowany z niej sok. Warto też sięgać po galaretkę aroniową czy ocet i wino sporządzone z tego owocu.

Rokitnik zwyczajny

Rokitnik zwyczajny to krzew o niewielkich, żółtopomarańczowych jagodach. Nie pochodzi z Ameryki Północnej, ale jest tam od dawna uprawiany (w Polsce naturalne stanowiska rokitnika znajdują się wyłącznie na wybrzeżu Bałtyku – *przyp. red.*). Prawdopodobnie dlatego, że występuje na kilku kontynentach, także w Europie, jest najczęściej badanym z trzech owoców prerii. Jagody rokitnika są niezwykle zasobne w przeciwutleniacze, w tym w witaminę C. Są również dobrym źródłem kwasów tłuszczowych omega-7, które, jak się uważa, poprawiają wrażliwość na insulinę, leczą stany zapalne, chronią zdrowie układu sercowo-naczyniowego wskutek obniżania poziomu cholesterolu LDL i wygładzania ścian tętnic, a także zmniejszają apetyt. Ponadto rokitnik pomaga w łagodzeniu objawów zgagi.

Spróbuj, nie pożałujesz! Rokitnik możesz jeść w postaci suszonych jagód – w smaku przypominają nieco owoce cytrusowe – lub galaretki. Na bazie tej rośliny wytwarza się olej, herbatę i sok (gdy wydaje się zbyt cierpki, zmieszaj go z innymi sokami). Produkty z rokitnika są dostępne w Internecie oraz w sklepach ze zdrową żywnością. ■

Gdzie można kupić owoce preriowe?

Na znalezienie dostawców owoców prerii i przygotowanych na ich bazie produktów trzeba zwykle poświęcić trochę czasu. Najlepiej pytać o nie w sklepach ze zdrową żywnością lub poszukać sprzedawców online. Dostępność owoców prerii zapewne będzie większa w przyszłości. Żurawina i borówki dekady temu rosły tylko dziko, ale kiedy ludzie zdali sobie sprawę, jakie to doskonałe pożywienie, zaczęli je uprawiać, a w konsekwencji zwiększyła się ich podaż i obecnie są dostępne nawet w supermarketach

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

eprasa.pl 1f7cca2661

Pyszne muffiny z warzywną kiełbaską, czyli pożywne śniadanie

Ta potrawa świetnie nadaje się na śniadanie. Pikantne muffiny można częściowo przygotować wieczorem, dzień przed zjedzeniem. Wystarczy ułożyć warstwę kiełbasek i słodkich ziemniaków w odpowiednim naczyniu, przykryć je i wstawić na noc do lodówki, a tylko roztrzepane jajka dodać następnego ranka, tuż przed pieczeniem.

Skórka z batatów – po ich przyrządzeniu niezwykle aromatyczna – zawiera mnóstwo beta-karotenu, błonnika i przeciwutleniaczy chroniących przed stanami zapalnymi. Jajka i warzywna kiełbasa (wegetariańska) są zaś źródłem białka.

Przepis na 6 porcji

- 1 średni batat
- ¾ szklanki drobno posiekanej dymki
- 2 łyżeczki oleju kokosowego
- szczypta soli morskiej
- 2 warzywne kiełbaski, pokruszone
- 6 dużych jajek
- świeżo zmielony pieprz
- 6 łyżek sosu salsa
- 3 łyżki kwaśnej śmietany

Rozgrzej piekarnik do 190 st. C. Spryskaj formę do pieczenia muffinek olejem w spreju i wyłóż pergaminem lub przygotuj papilotki (na rynku dostępne są też foremki do muffinek).

Batat obierz i zetrzyj na tarce o dużych oczkach, a następnie wymieszaj z dymką, olejem kokosowym i solą morską. Wypełnij tą mieszaniną wszystkie papilotki do połowy wysokości, piecz do miękkości, 15–20 minut. Wyjmij z piekarnika. Pokruszoną bezmięsną kiełbasę nałóż łyżką do papilotek z upieczonym batatem. Do każdej wbij jajko i posyp szczyptą soli morskiej oraz świeżo zmielonym pieprzem.

Piecz 10–15 minut do czasu, aż białka jaj całkowicie się zetną, a żółtka zaczną gęstnieć. Formę pozostaw na ruszcie jeszcze 5 minut (żółtka będą się nadal gotować). Następnie końcówką małego, ostrego noża lub szpatułki poluzuj brzegi wszystkich muffinek i wyjmij je na talerz. Dodaj do każdej po jednej łyżce salsy i 1,5 łyżeczki kwaśnej śmietany.

Aby zamrozić: muffinki ochładzaj na ruszcie przez 5 minut, następnie poluzuj ich krawędzie końcówką noża lub szpatułki i pozostaw do całkowitego ostygnięcia.

Muffinki wyjmij z papilotek i włóż bezpośrednio do formy. Całą formę owiń folią i wstaw na 6 godzin do zamrażalnika. Po zamrożeniu użyj noża, aby wyjąć babeczki z formy, a następnie umieść je w torbach do zamrażania z zamkiem błyskawicznym i ponownie włóż do zamrażarki. Przechowuj maksymalnie przez miesiąc.

Aby odgrzać: przełóż zamrożone muffinki do formy lub na blachę do pieczenia, przykryj folią i podgrzewaj w piekarniku w temperaturze 180 st. C, aż będą gorące (około 20 minut). Możesz je również odgrzać pod przykryciem w mikrofali, wkładając jedną lub dwie naraz mniej więcej na 4 minuty. ■

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

Wanilia – przyprawa szczęścia

Chcesz szybko poprawić sobie nastrój? Zainteresuj się wanilią. Niedawno przeprowadzone badania wykazały, że ludzie, którzy jedli jogurt waniliowy, mieli bardziej optymistyczne nastawienie do świata. U osób, które wybierały jogurty owocowe (truskawkowe, ananasowe) nie zauważono poprawy stanu emocjonalnego. Co ciekawe, reakcje emocjonalne nie były uzależnione od tego, jaki smak jogurtu preferowali uczestnicy badania. Oznacza to, że nawet jeśli wanilia nie jest twoim ulubionym smakiem, możesz dzięki niej zwiększyć swoje poczucie szczęścia. Jedno z badań wykazało, że sam aromat wanilii – nawet jeśli jest ledwo wyczuwalny – obniża tętno i łagodzi niepokój. ■

Badanie „Czy emocje wywołane wskutek jedzenia, mierzone niejawnie, zależą od preferencji smakowych?", przeprowadzone przez naukowców z Wageningen UR Food & Biobased Research w Holandii, University of Natural Resources and Life Sciences (BOKU) w Austrii i VTT Technical Research of Finland, opublikowane w „Food Research International"



eprasa.pl 1f7cca2661

Cała prawda o jogurcie



Leslie Bonci, właściciel firmy konsultingowej Active Eating Advice by Leslie z siedzibą w Pittsburghu, były dyrektor ds. żywienia w University of Pittsburgh Medical Center; autor poczytnych książek: „The Active Calorie Diet" i „American Dietetic Association Guide to Better Digestion"

Jogurt od dawna jest ulubionym napojem Europejczyków, ale w ostatnich latach ten kremowy przysmak stał się również podstawą diety wielu amerykańskich rodzin.

Trzeba jednak zachować ostrożność i weryfikować informacje na temat prozdrowotnych właściwości kupowanego przez siebie jogurtu. To niewątpliwie prawda, że naukowcy odkrywają coraz więcej powodów, by delektować się jogurtem. Na przykład jedno z badań, przedstawione niedawno na konferencji zorganizowanej przez American Heart Association, wykazało, że u kobiet, które spożywały pięć lub więcej porcji jogurtu tygodniowo, ryzyko rozwoju nadciśnienia zmniejszyło się o 20% w stosunku do kobiet pijących jedną porcję jogurtu miesięcznie.

Jednak każdy, kto kupuje ten przysmak, wie, że występuje on w wielu odmianach – od greckiego jogurtu i napojów jogurtopodobnych po jogurty kokosowe i sojowe, a nawet deserowe (ze słodkimi dodatkami, np. w postaci cukierków).

Trzeba więc weryfikować informacje na etykietach, by uniknąć nieporozumień.

FAŁSZ 1. Jogurt grecki jest zdrowszy niż jogurt tradycyjny

Zwykły jogurt powstaje w wyniku bakteryjnej fermentacji mleka (zazwyczaj krowiego). W przypadku jogurtu typu greckiego dodatkowo odcedza się serwatkę (wodnistą część mleka) i laktozę (cukier mleczny). Dzięki temu uzyskuje się gęstą kremową konsystencję, podobną do tej, jaką ma kwaśna śmietana. Większość greckich jogurtów zawiera dwa razy więcej białka, ale mniej węglowodanów (w tym sacharozy) i sodu niż zwykły jogurt dostarczający takiej samej liczby kalorii. Niestety w jogurcie greckim występuje więcej tłuszczów nasyconych. Co ważne, tradycyjny jogurt oferuje więcej wzmacniającego kości wapnia – jogurt grecki częściowo traci go w procesie odcedzania serwatki.

Ważne! Wprawdzie jogurt grecki na początkowym etapie wytwarzania zawiera niewiele cukru, jednak do niektórych jego odmian dodaje się później duże ilości słodkich aromatów. Na przykład zwykły niesłodzony jogurt grecki ma w 225-gramowej porcji tylko sześć gramów cukru w postaci laktozy, której nie usuwa się z mleka w procesie produkcji. Jeśli jednak masz przed sobą jogurt

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

eprasa.pl 1f7cca2661

grecki zawierający 20–25 gramówi cukru na porcję, oznacza to, że dodano do niego cukier, na przykład w postaci miodu lub przecieru owocowego.

Najlepszy wybór Jeśli naszła cię ochota na jogurt ze słodkimi dodatkami, kup grecki lub inny naturalny i wymieszaj go ze świeżymi owocami. A jeśli lubisz kruche i chrupiące przekąski, dodaj do niego pestki dyni lub nasiona słonecznika albo orzechy (np. pistacje). Czytaj też etykiety, by upewnić się, że jogurt nie zawiera dodanych cukrów, takich jak: odparowany sok z trzciny cukrowej, cukier daktylowy, cukier kokosowy i syrop kukurydziany o wysokiej zawartości fruktozy (HFCS).

FAŁSZ 2. Niskotłuszczowy jogurt jest lepszym wyborem niż pełnotłusty

Gdy naukowcy odkryli, że ludzie, którzy jedli przede wszystkim wysokotłuszczowe produkty mleczne, rzadziej chorowali na cukrzycę typu 2, „American Journal of Clinical Nutrition", renomowane amerykańskie czasopismo naukowe, przedstawiające na swoich łamach badania prowadzone lub finansowane przez American Society of Nutrition, podało tę informację na pierwszej stronie. Nic dziwnego, to była sensacyjna wiadomość.

Jak się też okazało, nie ilość tłuszczu ma znaczenie, ale jego rodzaj. Jogurt pełnotłusty jest bogaty nie tylko w tłuszcze nasycone, ale także w sprzężony kwas linolowy (CLA), który prawdopodobnie zapobiega rozwojowi cukrzycy typu 2.

Co więcej, gdy zjedliśmy pełnotłusty jogurt, mózg otrzymuje sygnał: „Jestem zadowolony. Nie muszę więcej jeść". Im posiłek bogatszy w białko i tłuszcz, tym dłużej pozostaje w żołądku, ponieważ do jego strawienia potrzebna jest odpowiednia ilość soku żołądkowego, a w rezultacie dłużej utrzymuje się uczucie sytości. Wniosek jest oczywisty: warto jeść codziennie porcję pełnotłustego jogurtu – zrównoważy on nieobecność w diecie tłuszczów nasyconych, których spożycie w postaci mięsa, jajek i masła, a także przygotowanych z użyciem tych składników potraw, na pewno warto ograniczyć.

FAŁSZ 3. Jogurt zawiera więcej probiotyków niż inne produkty mleczne

Probiotyki to pożyteczne bakterie, które poprawiają trawienie, przeciwdziałają zaparciom i wzdęciom, a nawet wzmacniają układ odpornościowy. Jogurt zwykle zawiera kilka szczepów probiotycznych bakterii. Jednak to kefir, w rzeczywistości bardzo podobny do jogurtu, tyle że bardziej cierpki, oferuje tych szczepów znacznie więcej – nawet do dwunastu!



Nie rezygnuj z jogurtu, ale sięgaj też po kefir. Pij go w postaci koktajlu, zmieszaj z płatkami owsianymi lub użyj w przepisach na humus.

FAŁSZ 4. Osoby z nietolerancją laktozy powinny unikać jogurtu

Dobroczynne bakterie znajdujące się zarówno w jogurcie greckim, jak i tradycyjnym trawią wstępnie część zawartej w tych produktach laktozy. Zmniejsza się tym samym prawdopodobieństwo wystąpienia niepokojących objawów, takich jak gazy, wzdęcia i biegunka (jogurt grecki charakteryzuje się szczególnie małą zawartością laktozy wskutek oddzielania od niego serwatki).

Badania sugerują, że bakterie probiotyczne są tak silne, iż wzmożone trawienie laktozy może zachodzić jeszcze przez kilka tygodni po zaprzestaniu regularnego spożywania jogurtu. Jednak, aby tak się działo, bakterie te muszą być aktywne. Należy zatem wybierać produkty z napisem na etykiecie „żywe kultury bakterii".

Pomocne Zacznij od kilku łyżek jogurtu dziennie i obserwuj, czy masz jakiekolwiek objawy żołądkowo-jelitowe. Jeśli nie, możesz przez kilka dni powoli zwiększać spożycie jogurtu. Jeśli nie tolerujesz nabiału, istnieją produkty bez mleka, takie jak jogurt sojowy czy kokosowy. Jednak nie mają one aż tak dużo białka, jak jogurt typu greckiego czy tradycyjny. Ponadto mogą mieć w swoim składzie dodany cukier. W jogurcie kokosowym, zawierającym około czterech gramów tłuszczów nasyconych na pół szklanki, występują tłuszcze zwane trójglicerydami średniołańcuchowymi. Badania sugerują, że organizm preferuje wykorzystywanie tych tłuszczów jako energii, czyli nie gromadzi ich w tkance tłuszczowej, a to zapobiega tyciu.

FAŁSZ 5. Jogurt nadaje się wyłącznie na śniadanie

Dzięki zastosowaniu odpowiednich dodatków możesz z jogurtu greckiego lub tradycyjnego uczynić pyszny posiłek nadający się do spożycia o każdej porze dnia.

Przysmaki z jogurtu naturalnego

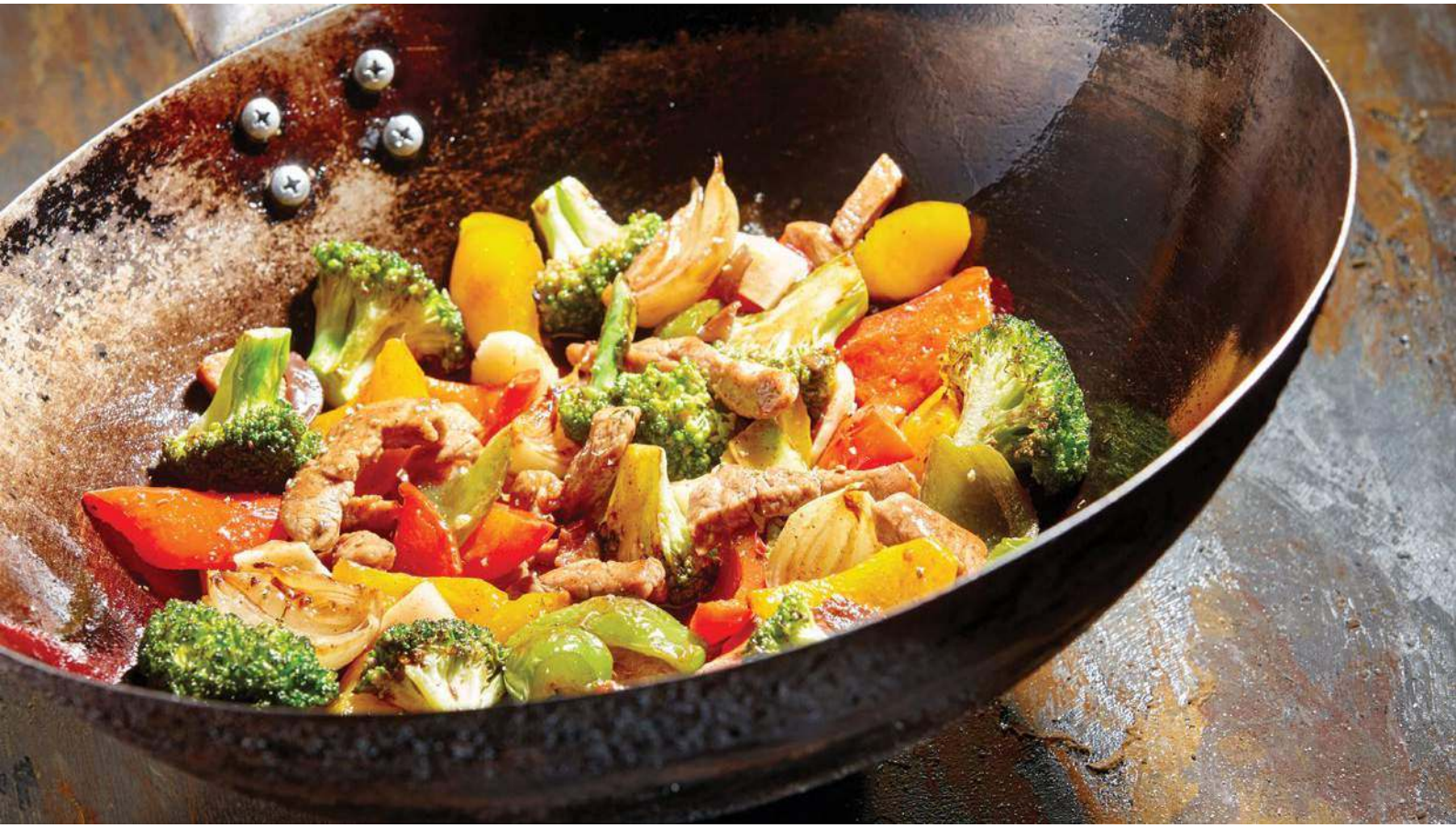
Przygotuj wysokobiałkową wersję serka brie lub rondelé. Przełóż duży pojemnik naturalnego jogurtu greckiego na sitko ustawione nad miską i wyłożone filtrem do kawy. Pozostaw do odsączenia, a następnie wstaw na noc do lodówki. Uzyskany „serek" jogurtowy wymieszaj z pieprzem i szczypiorkiem. Powstałą pastą możesz posmarować pełnoziarniste krakersy, możesz też dodać ją do surówki lub jeść jako substytut serka śmietankowego o dużej zawartości białka.

Tradycyjny jogurt ma rzadszą konsystencję. Jest idealnym dodatkiem do makaronu z serem, tłuczonych ziemniaków lub ulubionego przepisu na strogonowa (wystarczy odpowiednio zmniejszyć ilość dodawanej śmietany i zastąpić ją jogurtem).
Aby przygotować niskokaloryczny deser, połącz pół szklanki pełnotłustego waniliowego jogurtu greckiego z jedną czwartą szklanki posiekanych truskawek, całość polej sosem czekoladowo-balsamicznym.

Smakołyk ten, o intensywnym, ale niezbyt słodkim smaku, dostarcza zaledwie 130 kalorii i 11 gramów cukru.

Fot. ajcespedes

eprasa.pl 1f7cca2661



Złoty nektar – oliwa

Sharon Palmer, dyplomowana dietetyczka z praktyką w Duarte (Kalifornia), autorka książek: „The Plant-Powered Diet" i „Plant-Powered for Life: Eat Your Way to Lasting Health with 52 Simple Steps & 125 Delicious Recipes", redaktorka naczelna „Environmental Nutrition and Nutrition", redaktorka „Today's Dietitian"; sharonpalmer.com

Badanie zatytułowane „Fenole i zdolność antyoksydacyjna warzyw śródziemnomorskich przygotowanych z użyciem oliwy z pierwszego tłoczenia i różnych domowych technik gotowania", przeprowadzone przez naukowców z Universidad de Granada, a opublikowane w „Food Chemistry"

Czy smażenie warzyw na oliwie to najzdrowszy sposób ich przygotowania? Odpowiedź na to pytanie była celem niedawnego badania, przeprowadzonego przez hiszpańskich naukowców z Universidad de Granada. Okazało się, że dzięki smażeniu warzyw, także z dodatkiem oliwy z pierwszego tłoczenia, powstawały dania bogate w związki prozdrowotne, których było w nich więcej niż w surowych czy ugotowanych warzywach. Mimo to nie przystępuj jeszcze do smażenia wszystkich warzyw, ponieważ wniosków wynikających z badania jest więcej.

Dlaczego warto dodać oliwę?

Podczas badania naukowcy przyjrzeli się czterem roślinom, powszechnie występującym w diecie śródziemnomorskiej. Był to pomidor, bakłażan, dynia i ziemniak. Pokrojone w kostkę warzywa przyrządzono na różne sposoby: ugotowano je w wodzie z dodatkiem oliwy z pierwszego tłocznia, upieczono w oliwie z pierwszego tłoczenia i usmażono w niej. Następnie zmierzono poziom fenoli w surowej i ugotowanej żywności.

Wyniki Dania smażone i pieczone w oliwie zyskały najwięcej związków fenolowych. Nie tylko znacznie zwiększyła się ich ilość, ale także poszerzyło się spektrum ich zdrowotnego oddziaływania na organizm. Równocześnie potwierdzono, że gotowanie w samej wodzie lub z odrobiną oliwy nie zwiększa zawartości związków fenolowych w warzywach. Różnica bierze się stąd, że tylko podczas smażenia i pieczenia warzywa podgrzewane są bezpośrednio w oliwie.

Dlaczego fenole są tak ważne dla zdrowia, co nam oferują? Te cenne związki przeciwutleniające, występujące w wielu pokarmach roślinnych (owocach, warzywach, oliwkach, z których powstaje oliwa, a nawet w szampanie), chronią komórki organizmu przed szkodliwym

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

eprasa.pl 1f7cca2661

procesem utleniania i zapobiegają stanom zapalnym, które mogą odpowiadać za rozwój chorób przewlekłych. Osoby, których dieta jest bogata w fenole, statystycznie rzadziej zapadają na choroby serca, a także na alzheimera i niektóre nowotwory.
Do niedawna eksperci do spraw zdrowia i żywienia byli przekonani, że beztłuszczowe gotowanie na parze jest najlepszym sposobem przygotowania warzyw. Jednak kolejne badania potwierdzają zalety przyrządzania warzyw w oliwie z pierwszego tłoczenia.

Dlaczego dzięki oliwie warzywa są jeszcze zdrowsze?

Badanie potwierdziło, że wskutek przygotowania warzyw na oliwie zwiększa się w nich zawartość związków fenolowych, które organizm może dzięki temu łatwiej absorbować. Wcześniejsze badania wykazały również, że właśnie za sprawą oliwy zwiększa się biodostępność pewnych związków przeciwutleniających i składników odżywczych pochodzących z warzyw. Niemniej niektóre „dodatkowe" związki fenolowe w potrawach przyrządzanych na oliwie pochodzą z samej oliwy.

Podobne korzyści uzyskasz, jeśli po prostu włączysz do swojej diety oliwę z pierwszego tłoczenia i będziesz ją dodawać na przykład do sosu sałatkowego.
Nauka potwierdza korzyści zdrowotne płynące ze stosowania diety śródziemnomorskiej, która uwzględnia duże spożycie oliwy z pierwszego tłoczenia i żywności nieprzetworzonej, w tym zbóż, warzyw, owoców, roślin strączkowych, ziół, orzechów i owoców morza.

W jednym z badań, przeprowadzonym na szeroką skalę, zwanym PREDIMED, każde zwiększenie konsumpcji oliwy exstra virgin o 10 gramów dziennie – mniej więcej o dwie łyżeczki – wiązało się z dziesięcioprocentowym zmniejszeniem ryzyka wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych.

Co tak wyjątkowego jest w tym złotym nektarze?

Ponieważ oliwa extra virgin jest minimalnie przetworzona, zachowuje wiele związków fenolowych występujących w oliwkach. I jest bogata w zdrowe dla serca jednonienasycone kwasy tłuszczowe. Nic dziwnego, że jej spożycie powiązano z wieloma korzyściami zdrowotnymi, w tym zmniejszeniem ryzyka rozwoju chorób sercowo-naczyniowych i lepszym panowaniem nad cukrzycą typu 2, a nawet zapobieganiem rakowi piersi.

Ile oliwy jako dodatkowego źródła zdrowych tłuszczów przyjmować? Badanie PREDIMED wykazało, że największe korzyści daje spożywanie 57 gramów oliwy dziennie – około czterech łyżek. Oznacza to, że jeśli jesz trzy posiłki dziennie, możesz w każdym z nich uwzględnić do skropienia potraw nieco więcej niż łyżkę oliwy.

Jak przyrządzać warzywa z dodatkiem oliwy?

Oliwa z pierwszego tłoczenia doskonale nadaje się do pieczenia, smażenia, prażenia, przygotowywania tostów czy grillowania, ale jedna łyżka oliwy zawiera 120 kalorii, więc w tym przypadku więcej nie oznacza zdrowiej. Jeśli do sałatki lub makaronu wlejesz ćwierć szklanki oliwy, dodasz do posiłku 480 kalorii! Na to większość ludzi po prostu nie może sobie pozwolić. To oczywiste, że jeśli przytyjemy, szybko ulegną zaprzepaszczeniu potencjalne korzyści zdrowotne, jakie daje spożywanie oliwy. Na szczęście nie potrzebujemy jej zbyt wiele, by podkręcić zarówno smak potraw, jak i walory zdrowotne ulubionych warzyw. Do usmażenia czterech filiżanek warzyw, czyli czterech porcji, wystarczy nawet jedna łyżka oliwy! Najpierw podgrzej oliwę na patelni, następnie dodaj warzywa, całość skrop odrobiną soku z cytryny, dorzuć szczyptę ulubionych przypraw czy ziół i smaż, aż warzywa będą chrupiące.

Gdy pieczesz warzywa lub przygotowujesz z nich sałatkę, jedna lub dwie łyżki oliwy to również wystarczająca ilość na cztery porcje. Lubisz warzywa ugotowane w niewielkiej ilości wody lub przyrządzone na parze? To także jest pożywny posiłek, zawiera wiele składników odżywczych, ale ten sposób obróbki termicznej nie zwiększy w nim zawartości związków fenolowych. Możesz to zmienić, podgrzewając warzywa na parze lub w mikrofalówce z dodatkiem odrobiny oliwy.

Wniosek Włączenie do diety warzyw smażonych na oliwie jest jak najbardziej pożądane, ale to niejedyny sposób na uzyskanie korzyści zdrowotnych ze spożywania warzyw i oliwy. ■



eprasa.pl 1f7cca2661







MÓJ TRÓJZIOŁOWY przybornik

Nazbyt często zakłada się, że najnowsze i najbardziej zaawansowane metody leczenia są najlepsze. Otóż z mojego doświadczenia wynika, że pozornie zwyczajne środki często dają niezwykłe rezultaty. Na przykład zioła. Te, które często uważa się za margines wielkiego świata botanicznego, w rzeczywistości zaskakująco skutecznie i bezpiecznie usuwają wiele powszechnych dolegliwości. Oto moje ulubione zioła.

1. Rumianek

Chociaż wiele osób myśli o wypiciu filiżanki herbaty rumiankowej głównie wtedy, gdy chce się zrelaksować lub łatwiej zasnąć, zioło to przynosi również kilka innych, mniej znanych korzyści. Na przykład pomaga kontrolować skurcze mięśni, które mogą wystąpić w przypadku zespołu jelita drażliwego lub bólu związanego z zapaleniem uchyłków. To zioło ma również właściwości antyseptyczne (zwalcza zarazki), wiatropędne (wspomaga trawienie, pomaga w szybszym pozbyciu się gazów z układu pokarmowego) i przeciwbólowe. Na przykład z suszonych kwiatów rumianku można zrobić kompres, który łagodzi ból i podrażnienie skóry, przeciwdziała infekcjom powieki w postaci jęczmienia i zaczerwienieniu oka, a także trądzikowi, egzemie, skutkom oparzenia i ukąszeń owadów oraz hemoroidom.

Sposób stosowania Jedną łyżkę suszonych kwiatów rumianku zalej 300 ml wrzącej wody. Przykryj i pozostaw na 10 minut. Następnie owiń wilgotne kwiaty gazą i przyłóż kompres bezpośrednio do miejsca ciała będącego przyczyną dolegliwości. Przykryj suchym ręcznikiem i pozostaw na 15 minut. W razie potrzeby zmieniaj kompres co godzinę. Do jego przygotowania możesz również użyć torebek z herbatą rumiankową (odpowiednią liczbę torebek trzeba włożyć do garnka, następnie zalać je wrzątkiem, wyjąć, lekko ostudzić, przyłożyć do wymagającego okładu miejsca na ciele i przykryć suchym ręcznikiem na 15 minut).

Uwaga! Osoby uczulone na ambrozję mogą być również uczulone na rumianek. W Ameryce Północnej ambrozja jest najczęstszą przyczyną pyłkowicy, choroby związanej z wdychaniem jej pyłków i powodującej objawy ze strony układu oddechowego, na przykład w postaci astmy oskrzelowej, lub pokarmowego. Ambrozja rośnie także we Francji, północnych Włoszech, w krajach bałkańskich, południowej Austrii, na Węgrzech i na Ukrainie, a ostatnio jej występowanie stwierdzono także na terenie Polski.

2. Mięta pieprzowa

Jeśli cierpisz na zaburzenia trawienia lub z powodu przejedzenia dokucza ci uczucie ciężkości i pełności oraz masz wzdęcia, wypij filiżankę mocnego naparu z mięty pieprzowej. Albo dodaj 60 kropli nalewki miętowej do 120 ml gorącej wody i wypij tę mieszankę powoli, małymi łykami. Pomoże ona również złagodzić chorobę lokomocyjną.

Uwaga! Nie pij naparu z mięty, jeśli cierpisz na refluks żołądkowo-przełykowy (GERD), ponieważ może to pogorszyć objawy.

Na ból głowy Nałóż kroplę olejku miętowego na każdą skroń (wymieszaj go z bezzapachowym olejkiem dla dzieci, jeśli masz wrażliwą skórę), następnie przykryj czoło i skronie wilgotnym, ciepłym ręcznikiem. Połóż się na 15 minut. Powtórz zabieg w razie potrzeby.

Jamison Starbuck, naturopatka w praktyce rodzinnej, wykłada gościnnie na University of Montana w Missoula, w przeszłości pełniła funkcję prezeski American Association of Naturopathic Physicians, współredaktorka popularnego w USA poradnika „The Alternative Advisor: Complete Guide to Natural Therapies and Alternative Treatments"; drjamisonstarbuck.com

3. Lukrecja

Wiele osób unika lukrecji, ponieważ jej spożywanie może podwyższyć ciśnienie krwi. Odpowiada za to glicyryzyna, związek występujący w lukrecji, który hamuje wchłanianie potasu, zaburzając w ten sposób w organizmie równowagę między potasem i sodem. Ale nawet wtedy, gdy masz wysokie ciśnienie krwi, możesz używać w postaci suplementów diety lukrecji deglicyryzowanej (w skrócie: dgl), w ktöych glicyryzyna nie występuje. Proces usuwania glicyryzyny nie pozbawia lukrecji innych cennych składników, takich jak flawonoidy, dlatego wykazuje ona nadal prozdrowotny wpływ na organizm, jest skuteczna w leczeniu wrzodów, zapalenia okrężnicy, zapaleni uchyłków i zapalenia żołądka.

Jak ją stosować? W aptekach są dostępne suplementy diety z lukrecją deglicyryzowaną. Przyjmuj dwie tabletki lub kapsułki trzy razy dziennie, aż do poprawy procesu trawienia.

Jeśli cierpisz na silny ból żołądkowo-jelitowy, trwający dłużej niż trzy dni, i zauważasz przy tym krwawienie z odbytu, zwróć się o pomoc do lekarza, by wykluczyć stan zapalny. ■

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

eprasa.pl 1f7cca2661



Sardynka to ryba... jadalna!

Linda Gassenheimer jest wielokrotnie nagradzaną autorką licznych książek, spod jej pióra wyszedł m.in. bestseller „The Flavors of the Florida Keys"; ostatnio opracowała przepisy kulinarne do popularnej książki „Beat Diabetes Now!"; prowadzi rubrykę „Dinner in Minutes" w portalu Tribune News Service; dinnerinminutes.com

Nawet jeśli nie przepadasz za sardynkami, te przepisy przypadną ci do gustu. Przygotowane na ich podstawie potrawy są po prostu pyszne! Ale właściwie dlaczego milibyśmy jeść tę „niesmaczną" rybę? Otóż sardynka jest bombą prozdrowotnych składników. Należą do nich przede wszystkim kwasy tłuszczowe omega-3. Co najważniejsze, sardynki są wolne od toksyn i metali ciężkich, takich jak rtęć, których najwięcej gromadzi się w dużych rybach morskich. Oto trzy proste przepisy, każdy umożliwia przygotowanie dwóch porcji.

Makaron z sosem marinara

Sos marinara z czosnkiem i sardynkami doskonale nadaje się do makaronu linguine i... każdego innego.

Potrzebne składniki:

- około 120 g pełnoziarnistego makaronu
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 zmiażdżone ząbki czosnku
- 1 szklanka gotowego sosu marinara
- 2 puszki (100–120 g) sardynek w oleju, odsączonych i oczyszczonych z ości i skóry
- sól i świeżo zmielony czarny pieprz
- 2 łyżki posiekanej świeżej pietruszki
- ¾ szklanki świeżo startego parmezanu

Zagotuj wodę w dużym rondlu. Dodaj makaron i gotuj: świeży 2–3 minuty, suszony 8 minut. W tym czasie rozgrzej na patelni oliwę (na średnim ogniu) i dodaj czosnek. Smaż przez 30 sekund. Dodaj sos marinera i podgrzewaj całość 1–2 minuty. Zdejmij patelnię z ognia i dodaj sardynki. Podziel je na kawałki o długości kilku centymetrów krawędzią łyżki. Dodaj sól i pieprz do smaku. Ugotowany makaron odcedź i dodaj do sosu na patelni. Dobrze potrząśnij, a następnie posyp natką pietruszki i parmezanem.

eprasa.pl 1f7cca2661



Słodko-pikantne sardynki curry

Dzięki temu prostemu przepisowi na potrawę z sardynek poczujesz nutę indyjskich przypraw, ale nie smak ryby.

Potrzebne składniki:

- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 1 szklanka posiekanej cebuli
- 3 zmiażdżone ząbki czosnku
- 1 łyżka łagodnego curry
- 2 łyżki dżemu morelowego
- 1 szklanka mleka kokosowego
- 2 puszki (100–120 g) sardynek w oleju, odsączonych i oczyszczonych z ości i skóry
- sól i świeżo zmielony czarny pieprz
- 2 łyżki posiekanej świeżej kolendry
- ugotowany ryż (opcjonalnie)

Rozgrzej olej na patelni, na średnim ogniu. Dodaj najpierw cebulę, smaż ją przez 2 minuty, a następnie czosnek. Smaż całość przez kolejne 3 minuty, dopraw curry i mieszaj przez 30 sekund. Dodaj dżem i smaż go, aż się rozpuści. Wlej mleko kokosowe, a na końcu dorzuć sardynki, rozdrobnione na małe kawałki krawędzią łyżki. Trzymaj patelnię na ogniu jeszcze przez 2–3 minuty. Sardynki curry można jeść z ryżem.

Chrupiące ciastka z sardynkami

To nowa odmiana ciastek z owocami morza, zwykle przygotowywanymi z krabami lub krewetkami. Szalotka, czosnek i cytryna doskonale komponują się z ziemniakami i sardynkami.

Aby bez problemu upiec ciastka, posiekaj wszystkie składniki w robocie kuchennym. Jeśli mieszanina jest zbyt wodnista, przed uformowaniem ciastek odsącz ją na durszlaku lub na dużym sicie.

Potrzebne składniki:

- 1 szklanka obranych i poćwiartowanych ziemniaków dowolnej odmiany
- 4 szalotki
- 1 puszka (50–60 g) sardynek w oleju, odsączonych i oczyszczonych z ości i skóry
- 2 zmiażdżone ząbki czosnku
- 2 łyżki startej skórki z cytryny
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 duże jajko
- sól i świeżo zmielony czarny pieprz
- 1,5 szklanki bułki tartej panko
- 2 łyżki oliwy

Włóż ziemniaki do misy malaksera. Dodaj umyte szalotki, pokrojone na 2-centymetrowe kawałki, a także sardynki, czosnek, skórkę i sok z cytryny oraz jajko. Włącz malakser, posiekaj wszystkie składniki i wymieszaj je ze sobą. Dodaj jedną czwartą łyżeczki soli i jedną ósmą łyżeczki pieprzu, ponownie całość wymieszaj. Mieszanka powinna mieć prawie gładką konsystencję. Uformuj z niej 4 ciastka o średnicy około 10 cm i grubości 4 cm. Wsyp bułkę tartą na talerz i obtocz w niej ciastka. Na patelni z powłoką zapobiegającą przywieraniu rozgrzej na średnim ogniu oliwę. Ułóż ciastka na patelni i smaż przez 5 minut, uważając, aby się nie przypaliły. Przełóż je na drugą stronę i smaż przez kolejne 5 minut. Gotowe powinny mieć kolor złotobrązowy.

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

eprasa.pl 1f7cca2661

Mała ryba, duży zysk!



Janet Bond Brill, lekarka, dyplomowana dietetyczka, stypendystka Academy of Nutrition and Dietetics oraz uznana ekspertka w dziedzinie żywienia, zdrowia i fitnessu. Specjalizuje się w zapobieganiu chorobom układu krążenia. Autorka książek: „Blood Pressure DOWN", „Cholesterol DOWN" i „Prevent a Second Heart Attack"; drjanet.com

Jeśli chodzi o ryby, które budzą skrajne emocje, sardynki to najlepszy przykład. Ludzie je kochają lub nienawidzą. Te opalizujące, maleńkie i tłuste ryby z rodziny śledziowatych zachwycają smakoszy. Ale co możesz zrobić, jeśli nie wyobrażasz sobie zjedzenia sardynki? Czytaj dalej, a z pewnością spojrzysz zupełnie inaczej na tę miniaturową rybkę i twoja niechęć zamieni się w uznanie.
Świeże sardynki są trudne do zdobycia, a co gorsza, bardzo szybko się psują. Najlepszym rozwiązaniem są więc sardynki w puszce. Ponieważ w takiej wersji występują w całości, ze skórą i ościami, są skoncentrowanym źródłem witamin i minerałów, przede wszystkim wapnia.

Być może wiesz już, że te drobne ryby są doskonałym źródłem kwasów tłuszczowych omega-3, witaminy D i białka. Ale czy zdajesz sobie sprawę z tego, że jedna puszka sardynek (około 50–60 gramów ryby) dostarcza 23 gramy białka i aż 1,4 grama kwasów tłuszczowych omega-3? To mniej więcej tyle, ile zawiera porcja łososia czerwonego (sockeye) lub tuńczyka! Dostępna niemal wszędzie (nawet na niektórych stacjach benzynowych i w sklepach ogólnospożywczych) puszka sardynek kosztuje około ośmiu złotych, a nawet mniej.

A jeśli nadal nie możesz przełamać swojej niechęci do tych ryb, weź pod uwagę ich kolejne zalety. Sardynki są prawie nieskażone metalami ciężkimi, takimi jak chociażby rtęć – żywią się planktonem, co stawia je bardzo nisko w wodnym łańcuchu pokarmowym.

Zła wiadomość jest zaś taka, że nadmierna eksploatacja łowisk spowodowała zmniejszenie się liczebności tych ryb. W rezultacie sardynki znalazły się na liście „Powstrzymaj!", dostępnej na stronie seafoodwatch.org. Została ona stworzona przez Monterey Bay Aquarium, organizację edukacyjną non profit, która przygotowuje na podstawie badań naukowych zalecenia dotyczące zrównoważonego rozwoju owoców morza. Od 2007 r. populacja sardynek pacyficznych zmniejszyła się o 90%, co może przyczynić się do śmierci lwów morskich i pelikanów brunatnych na Zachodnim Wybrzeżu. W rezultacie zarządzający rybołówstwem na szczeblu federalnym wprowadzili po raz kolejny całoroczny zakaz połowów sardynek w tym regionie USA. Mimo to nadal można kupować sardynki, które zostały zakonserwowane przed wprowadzeniem zakazu. Agencja Food and Drug Administration (FDA) twierdzi, że sardynki z nienaruszonej, odpowiednio przechowywanej puszki nadają się do spożycia przez pięć lat.

Można również znaleźć sardynki pochodzące z obszarów morskich, na których nie doszło do przełowienia. Są one certyfikowane przez Marine Stewardship Council (MSC, msc.org) – międzynarodową organizację non profit założoną w celu rozwiązania problemu niezrównoważonych połowów i zapewnienia dostępu do ryb i owoców morza w przyszłości. Jeśli chcesz spożywać wartościowe ryby, sprawdzaj etykiety na puszkach, zwłaszcza pod kątem certyfikatu MSC. Wybieraj sardynki w wodzie lub oliwie z pierwszego tłoczenia, nie kupuj zalanych innymi olejami lub słodkim sosem pomidorowym.

Sardynki są również cenione z prozaicznych, na pozór, powodów. Gdy nie mamy zbyt wiele czasu na gotowanie, te ryby można podawać prosto z puszki. Aby urozmaicić ich smak, warto zmiksować je z musztardą i cebulą. Tak przygotowana pasta będzie się idealnie nadawała do rozsmarowania na krakersach (najlepiej pełnoziarnistych). Możesz też wypróbować inne propozycje.

- **Sardynki pieczone** Odsączone sardynki z puszki (50–60 gramów) rozłóż na blasze do pieczenia wyłożonej folią aluminiową. Dopraw oliwą extra virgin i połową łyżeczki świeżych ziół, na przykład rozmarynu, kilkoma kaparami i świeżym, zmiażdżonym ząbkiem czosnku, całość pokrop sokiem z cytryny. Piecz przez kilka minut, podawaj zaraz po wyjęciu z piekarnika.
- **Makaron sardynkowo-cytrynowo-czosnkowy** Posiekane sardynki z jednej puszki (50–60 gramów) usmaż na oliwie extra virgin z dwoma ząbkami świeżego czosnku, sokiem z połowy cytryny i połową szklanki bułki tartej. Do makaronu na talerzu dodaj swój ulubiony sos pomidorowy wraz z mieszanką sardynek, pietruszką i świeżym parmezanem.

eprasa.pl 1f7cca2661

Oliwa naturalnie z oliwek



Badanie przeprowadzone przez naukowców z Universidade Santiago de Compostela w Hiszpanii, pt. „New drugs from ancient natural foods. Oleocanthal, the natural occurring spicy compound of olive oil: A brief history" (Nowe leki ze starożytnej naturalnej żywności. Oleokantal – pikantny związek naturalnie występujący w oliwie z oliwek: krótka historia), opublikowane w „Drug Discovery Today"

Badanie pt. „Oleocanthal rapidly and selectively induces cancer cell death via lysosomal membrane permeabilization" (Oleokantal szybko i selektywnie indukuje śmierć komórek rakowych poprzez permeabilizację błony lizosmalnej), przeprowadzone przez naukowców z Hunter College of the City University w Nowym Jorku, opublikowane w „Molecular & Cellular Oncology"

Oleokantal to naukowa nazwa związku, któremu dieta śródziemnomorska, a przede wszystkim oliwa, zawdzięcza swoje prozdrowotne właściwości. Jego obecność w oliwie można rozpoznać po *pizzicante*, co w języku włoskim oznacza ostry, pieprzny, piekący w ustach smak.

Dietetyczny poskromiciel bólu i... znacznie więcej

Oleokantal to jeden z wielu związków przeciwutleniających, znajdujących się w oliwie z pierwszego tłoczenia. Już ponad dziesięć lat temu opisano go jako naturalny środek przeciwbólowy i przeciwzapalny, działający podobnie jak ibuprofen, który należy do niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ). Oleokantal w wersji syntetycznej został zgłoszony do opatentowania jako środek przeciwbólowy. Kolejne badania potwierdziły również jego inne właściwości zdrowotne.

- **Niszczenie komórek nowotworowych** Nasz układ immunologiczny nieustannie wyszukuje i eliminuje komórki nowotworowe. W ten sposób organizm chroni się przed rakiem. Naukowcy z Hunter College w Nowym Jorku poinformowali, że w warunkach laboratoryjnych oczyszczona wersja oleokantalu niszczyła komórki nowotworowe, nie uszkadzając przy tym zdrowych. Oleokantal rozrywa błonę organelli komórkowych, znanych jako lizosomy, które w komórkach nowotworowych są powiększone i delikatniejsze. Stąd wniosek, że związek ten może wspomóc proces zwalczania raka.

- **Detoksykacja mózgu** Choroba Alzheimera charakteryzuje się zanikaniem neuronów i gromadzeniem się toksycznego białka – amyloidu. Naukowcy z University of Louisiana w Monroe odkryli, że oleokantal zakłóca ten proces.

U myszy, którym podawano oleokantal, dwa główne białka, niezbędne w procesie usuwania amyloidu z mózgu, działały znacznie lepiej.
Badanie jest na wczesnym etapie, ale może rzucić nowe światło na chroniące przed demencją i przeciwnowotworowe właściwości tradycyjnej diety śródziemnomorskiej. W jednym z hiszpańskich badań wykazano, że kobiety, które przestrzegały zasad tej diety przez pięć lat, były o 68% mniej podatne na rozwój raka piersi. Z kolei amerykańscy naukowcy dowiedli, że w przypadku kobiet i mężczyzni, stosujących tę diety przez 14 lat, ryzyko rozwoju alzheimera zmniejszyło o 32%. Oczywiście istnieje wiele składników odżywczych i związków, które mogą również przynosić te korzyści, ale według naukowców oleokantal odgrywa tu główną rolę.

Jak wzbogacić dietę w oleokantal?

Ten związek, jak na razie, nie wchodzi w skład żadnego suplementu diety, więc najlepszym rozwiązaniem jest stosowanie oliwy z pierwszego tłoczenia, która – co potwierdzają badania naukowe – zawiera go w bardzo dużej ilości. Najwięcej oleokantalu znajduje się w oliwie extra virgin o zielonym kolorze, wytwarzanej z wczesnych zbiorów. Potwierdziło to badanie greckiej i kalifornijskiej odmiany oliwy.
Zieloną oliwę z oliwek, o ostrym smaku, można znaleźć w sklepach ze zdrową żywnością. Przed zakupem warto jej trochę spróbować. O tym, że jest ona oryginalna, świadczy jej ostry smak. Brak tego specyficznego smaku wskazuje na niewielką zawartość oleokantalu. Jednak *pizzicante* nie z każdym daniem harmonizuje i na pewno nie każdemu podniebieniu ten smak przypadnie do gustu.

Nie martw się jednak, jeśli nie smakuje ci ostra zielona oliwa extra virgin. Tradycyjna dieta śródziemnomorska obejmuje warzywa, owoce, orzechy, produkty pełnoziarniste, owoce morza, ryby, fermentowane produkty mleczne i wino, czyli pokarmy, które są źródłem prozdrowotnych związków. Stosuj ją! ■

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

eprasa.pl 1f7cca2661

Dieta wikinga









Anja Olsen, lekarka, badaczka związana z Institute of Cancer Epidemiology i Danish Cancer Society w Kopenhadze





Czy słyszeliście o nowej diecie nordyckiej, która zyskuje coraz większą popularność? Badania naukowe potwierdzają, że Skandynawowie, którzy nadal odżywiają się tradycyjnie, tak jak ich przodkowie, żyją dłużej. Ale – przepraszam – nie chodzi o duńskie wypieki czy szwedzkie klopsiki. Skandynawowie jedzą dużo prawdziwego, pełnoziarnistego chleba żytniego i... kapusty. Na szczęście nordycka dieta nie ogranicza się tylko do tych produktów.

Żyj jak wojownik!

Zespół naukowców z Danish Cancer Society zebrał informacje na temat diety i stylu życia około 57 tysięcy Duńczyków w wieku od 50 do 64 lat.
W trakcie trwającego 12 lat badania zmarło 4126 osób. Naukowców interesował styl życia monitorowanych ochotników (uprawianie sportu, palenie papierosów, spożywanie alkoholu), uwzględniono w nim również takie parametry jak wykształcenie czy masa ciała. Dzięki temu udało się potwierdzić silną współzależność między spożywaniem tradycyjnych, skandynawskich potraw a długością życia. W przypadku mężczyzn, którzy najściślej przestrzegali tej diety, ryzyko zgonu w ciągu 12 lat obserwacji było o prawie 36% mniejsze, a jeśli chodzi o kobiety – o 28%.

Okazało się, że najsilniejsze działanie ochronne, zwłaszcza w odniesieniu do mężczyzn, miał pełnoziarnisty chleb żytni, spożywany przez większość uczestników i uczestniczek badania codziennie (średnio dwie i pół kromki). Zarówno żyto pełnoziarniste, jak i kapusta pomagają w walce z otyłością, zwiększając tym samym szansę na dłuższe życie. Spożywanie kapusty zmniejsza ponadto ryzyko rozwoju nowotworów i chorób serca. Jednak coraz więcej Skandynawów, podobnie jak większość ludzi na całym świecie, spożywa żywność przetworzoną, często zawierającą zbyt dużo szkodliwych tłuszczów, do której zalicza się makarony, frytki, pizzę czy słodkie desery. A dieta bogata w tego rodzaju produkty zwiększa prawdopodobieństwo rozwoju chorób serca, cukrzycy i nowotworów. Wyniki badania opublikowano w „Journal of Nutrition".

Pionierska dieta Skandynawów

Żywność, którą obecnie spożywamy najczęściej, to produkty wysokoprzetworzone, w niczym nieprzypominające pokarmu, jaki oferują kuchnie tradycyjne. Dietą skandynawską warto się zainteresować, jeśli zależy nam na zachowaniu zdrowia. Na szczęście nie trzeba być Duńczykiem, Szwedem czy Norwegiem, by ją stosować. Oto kilka sposobów na czerpanie profitów z diety nordyckiej.

- **Poszukaj prawdziwego chleba żytniego.** Produkty pełnoziarniste z żyta, jęczmienia czy owsa obfitują w błonnik pokarmowy, substancje mineralne i przeciwutleniacze. Te składniki chronią przed chorobami serca, cukrzycą typu 2 i nowotworami. Wspomniane już badanie wykazało, że najkorzystniejszy wpływ na zdrowie miało pełnoziarniste żyto, jednak dzisiejszy chleb żytni nie jest tym samym zdrowym pieczywem, które jedliśmy, dorastając. Jeśli chcesz wrócić do dawnego żytniego chleba, najłatwiej znajdziesz go w sklepach ze zdrową żywnością, w lokalnych piekarniach i w sklepach internetowych.

- **Włącz do posiłku trochę pokrojonej kapusty.** To warzywo jest doskonałym źródłem błonnika i izotiocyjanianów – związków zawierających siarkę, występujących właśnie w warzywach kapustnych. Obfituje w nie zarówno kapusta czerwona, jak i biała. Możesz dodać trochę posiekanej kapusty do sałatki w wersji surowej lub przygotowanej na parze. W obu przypadkach będzie smakowała wyśmienicie.

- **Warzywa korzeniowe,** a wśród nich zwłaszcza marchew, obfitują w fitochemikalia, takie jak karotenoidy. Te związki neutralizują wolne rodniki, które uszkadzają komórki w organizmie i mogą powodować raka. Oprócz marchwi dobrym wyborem będzie rzepa i pasternak.

- **Jedz owoce: jabłka, gruszki, a najlepiej dzikie jagody,** które są wyjątkowo bogatym źródłem substancji korzystnych dla zdrowia, zawierają m.in. przeciwutleniacze i fitoestrogeny, takie jak lignany, które pomagają zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka. Wszystkie rodzaje jagód można bez problemu znaleźć w sklepach spożywczych – najwięcej zdrowych składników zawierają te rosnące dziko (są dostępne także w postaci suszonej). Warto wiedzieć, że jagody zapobiegają zaparciom, obniżają poziom LDL, czyli złego cholesterolu, a także uszczelniają naczynia krwionośne i poprawiają ich elastyczność. ■

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

eprasa.pl 1f7cca2661

Kapusta galicyjska i kimchi



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

Mimo że tzw. kapusta galicyjska, będąca rodzajem kapusty warzywnej (przypomina jarmuż i kapustę pastewną, jej liście nie zawiązują główek – występuje w naturze głównie w hiszpańskiej Galicji i w Portugalii, gdzie jest również uprawiana; ma gorzkawy smak), i kapusta pekińska, wchodząca w skład kimchi, pochodzą z różnych zakątków kuli ziemskiej, należą do tej samej rodziny roślin kapustowatych. I tak jak nie ma prawdziwej kuchni południowoamerykańskiej bez kapusty galicyjskiej, tak nie ma kuchni koreańskiej bez pikantnego kimchi. A razem tworzą niezwykle pożywną mieszankę.
Kapusta galicyjska zawiera związki siarki, które są skuteczne w walce z rakiem, a także korzystnie wpływają na mózg. W warzywie tym jest też błonnik, wapń, żelazo, witaminy A i C.

Z kolei kimchi zawiera dodatkowo probiotyki, czyli bakterie fermentacji mlekowej, której poddawana jest kapusta pekińska wraz z innymi warzywami wykorzystywanymi do przygotowania tej potrawy. Jak wiadomo, probiotyki są korzystnymi dla zdrowia mikroorganizmami, wspierającymi pracę układu trawiennego i wzmacniającymi odporność.
Przedstawiam przepis, który stworzył Amerykanin pochodzenia koreańskiego, Edward Lee – właściciel wielokrotnie nagradzanej restauracji 610 Magnolia w Louisville w stanie Kentucky. Jego specjalnością jest kimchi duszone z wiejską szynką i cebulą.

Kimchi to łatwy do przygotowania wegetariański dodatek do potraw, ale można też je kupić jako danie gotowe, w słoiku. W tej postaci kimchi jest dostępne zarówno w supermarketach, jak i przez Internet.
Kapusta galicyjska ma smak łagodniejszy niż jarmuż, ale wyróżniają ją bardziej mięsiste liście. Pokrojone w cienkie paski i zmieszane z kimchi są pyszne także na surowo, stanowią idealny dodatek do grillowanych mięs.

Kapusta galicyjska z kimchi

Przepis na trzy filiżanki:

- pęczek świeżej kapusty galicyjskiej
- 1 szklanka odsączonego kimchi, pokrojonego na duże kawałki
- 2 łyżki łagodnego octu ryżowego
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 1 łyżeczka oleju sezamowego
- ¼ szklanki posiekanych, prażonych, niesolonych migdałów

Usuń łodygę z kapusty galicyjskiej. Ułóż liście w stos, zwiń je następnie w rolkę, pokrój na cienkie paski jak makaron. Wymieszaj z kimchi, pokrop octem ryżowym i oboma olejami. Jeszcze raz dobrze wymieszaj. Tuż przed podaniem dodaj migdały.

eprasa.pl 1f7cca2661

Kalafior – warzywo wszech czasów!



Nie tylko świetnie smakuje, ale jest również pełen wartości odżywczych i... zwalcza raka. Tę moc zawdzięcza bogactwu fitochemikaliów, zwłaszcza izotiocyjanianów. Kalafior był uwielbiany, całkiem słusznie, przez francuskiego króla Ludwika XIV. Dzisiaj to warzywo jest powszechnie dostępne i niedrogie, więc warto po nie sięgać, by cieszyć się zdrowiem i nie tyć. Kalafior jest doskonałym źródłem witaminy K, a także witamin z grupy B, w tym: B9 (kwas foliowy), B5 (kwas pantotenowy) i B6 (pirydoksyna). Stugramowa porcja kalafiora zaspokaja ponad połowę naszego dziennego zapotrzebowania na witaminę C, a także dostarcza sporo błonnika i potasu, przy czym zawiera zaledwie 28 kalorii!

Z botanicznego punktu widzenia kalafior należy do rodziny kapustowatych. Warzywo to jest dostępne przez cały rok, w zimie można je nabyć w postaci mrożonej. Nie ma powodu, by kupować kalafiory organiczne. To jedno z niewielu warzyw, które cechuje – dzięki zewnętrznej warstwie ochronnej w postaci liści – mała zawartość pestycydów. Należy kupować kalafiory, które mają zwartą i mięsistą główkę w jednolitym kolorze, bez jakichkolwiek przebarwień na różyczkach. Kalafior można przechowywać w lodówce około tygodnia. Trzeba usunąć z niego twardą łodygę i zewnętrzne liście, a następnie starannie umyć go w zimnej wodzie. Kalafior, co niejedną osobę pewnie zaskoczy, można przyrządzać na wiele sposobów.

- **Kalafiorowy spód do pizzy**
  Kalafior dobrze sprawdza się jako ciasto do pizzy. Najpierw ugotuj go, by był naprawdę miękki i delikatny, a następnie dokładnie odciśnij z niego wodę, by uzyskana masa była niemal całkowicie sucha. Użyj do tego celu miski ze stali nierdzewnej, w której ściśle mieści się sito. Kalafior przełóż do sita i ugniataj go tak, by wycisnąć z niego każdą kroplę wody.
  Następnie suchą miazgę połącz z mozzarellą, parmezanem, suszonym oregano, bazylią, sproszkowanym czosnkiem i cebulą w proszku, po czym dodaj jajka – po dwa na główkę kalafiora. Całość dopraw solą i pieprzem. Przełóż wszystko na blachę, uformuj płaskie koło i piecz przez 20 minut w temperaturze 190 st. C. Dodaj wybrane dodatki i piecz jeszcze przez 10 minut.

- **Purée do zadań specjalnych**
  Posiekaj i ugotuj różyczki kalafiora. Następnie odcedź je, przełóż do blendera i zmiksuj na gładkie purée, które doskonale zastąpi ziemniaki. Purée z kalafiora możesz dodać także do zupy przygotowywanej zwykle na bazie ziemniaków – zagęści ją w zastępstwie skrobi. To w ogóle doskonały sposób na zwiększenie wartości odżywczej wszystkich zup na bazie ziemniaków i... ograniczenie kaloryczności posiłku.

- **Kalafior idealnie doprawiony**
  Z pewnością jednym z najprostszych sposobów przygotowania kalafiora jest po prostu upieczenie go w piekarniku. Nagrzej piekarnik do 200 st. C, a następnie wrzuć różyczki kalafiora z posiekaną cebulą i czosnkiem na blachę do pieczenia, skrop całość oliwą extra virgin i dopraw świeżym tymiankiem, solą, pieprzem i parmezanem. Piecz, od czasu do czasu potrząsając blachą, aż warzywo będzie miękkie i złocistobrązowe – zwykle około 30 minut.

- **Buffalo wings z kalafiora**
  To danie jest lekką i pyszną alternatywą dla tłustej i kalorycznej, ale niezmiernie popularnej amerykańskiej potrawy o nazwie buffalo wings, przygotowywanej tradycyjnie ze skrzydełek kurczaka. Wypróbuj je, naprawdę warto!
  Z mąki, przypraw i wody (lub mleka sojowego) przygotuj ciasto. Rozgrzej piekarnik do 210 st. C. Wyłóż blachę papierem do pieczenia. Obtocz różyczki kalafiora w cieście, a następnie piecz je przez 30 minut (po kwadransie je odwróć, aby równomiernie upiekły się z każdej strony). Następnie zanurz podpieczone różyczki w ulubionym ostrym sosie i piecz przez kolejne 20 minut, aż będą chrupiące. Wyjmij z piekarnika i podawaj z sosem o smaku sera pleśniowego. ■

Janet Bond Brill, lekarka, dyplomowana dietetyczka, stypendystka Academy of Nutrition and Dietetics oraz uznana ekspertka w dziedzinie żywienia, zdrowia i fitnessu. Specjalizuje się w zapobieganiu chorobom układu krążenia. Autorka książek: „Blood Pressure DOWN", „Cholesterol DOWN" i „Prevent a Second Heart Attack"; drjanet.com

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

eprasa.pl 1f7cca2661

WYKŁADY DOKTOR MYHILL

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

Kurs składa się z cyklu wykładów, które publikujemy w kolejnych wydaniach naszego magazynu. **Wykład 1. ukazał się w „Holistic Health" nr 5/2021, dostępnym w wersji papierowej lub elektronicznej na www. ulubionykiosk.pl.** Polecamy też lekturę opisów interesujących przypadków z praktyki lekarskiej dr Myhill, zamieszczanych w rubryce „Z praktyki lekarzy holistycznych".

WYKŁAD 2
Mechanizmy

Mechanizmy powstawania chorób i symptomów, jak je rozpoznawać i na co zwracać uwagę w wynikach badań oraz dlaczego najprostsze „narzędzia pracy" są najskuteczniejsze.

2.1 Postawienie diagnozy poprzedza detektywistyczna praca

- **wykrywanie mechanizmów**
- **jak stworzyć plan powrotu do zdrowia i jak nim zarządzać**

My, ludzie, kochamy tajemnice, uwielbiamy detektywistyczne seriale telewizyjne, kochamy rozwiązywać zagadki. Jesteśmy dociekliwi i ta dociekliwość niejeden raz przyczyniła się do niezwykłych osiągnięć.

Na liście najlepiej sprzedających się autorów zaraz po Szekspirze jest Agatha Christie z szacowaną liczbą 2–4 miliardów sprzedanych książek (Niech to, Craig, mamy sporo do nadrobienia!).

W starożytnej Grecji też kochano tajemnice. W dramacie Sofoklesa „Król Edyp" tytułowy bohater próbuje rozwiązać zagadkę zarazy, która dziesiątkowała Teby. Dowiadujemy się o tym, gdy ostatecznie udaje się mu „wykryć" winnego tej plagi, który pozostaje w tej historii bezimienny. Kiedy jednak stosujemy detektywistyczne metody w kwestiach dotyczących naszego zdrowia, przyjmują one poważniejszą, mniej rekreacyjną formę. Podobnie jak Edyp musimy szukać wskazówek, które pozwolą nam znaleźć winnego (lub winnych), bo tylko wtedy, gdy ustalimy ich tożsamość, możemy się z nimi zmierzyć.

Ale jak szukać tych wskazówek? Ta kwestia została poruszona w pierwszym wykładzie, ale zbierzmy wszystkie informacje, aby każdy mógł stworzyć swój własny plan diagnostyczny, który wskaże właściwą drogę zarządzania leczeniem. Aby uzyskać rezultaty, które okażą się satysfakcjonujące w odniesieniu do danego pacjenta, a każdy pacjent jest inny, musimy połączyć siły: dociekliwość lekarza i pacjenta oraz możliwości laboratorium. Jeśli nad rozwiązaniem tej zagadki zamierzasz pracować bez pomocy lekarza, który mógłby wskazać ci kierunek dochodzenia, musisz wcielić się zarówno w pacjenta, jak i lekarza. Jest to jak najbardziej wykonalne, a w książce „Ecological Medicine" (na jej podstawie powstały „Wykłady dr Myhill" – *przyp. red.*), którą napisałam razem z Robinsonem Craigiem, został przedstawiony nasz wspólny sposób na wsparcie pacjentów w byciu

eprasa.pl 1f7cca2661

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



„detektywami" własnego zdrowia i swoimi najlepszymi lekarzami. Poniższa tabela zarządzania to świetne narzędzie, które stosuję także sama, ustalając terapie proponowane moim pacjentom.

Tabela wywiadu lekarskiego

Zaczynaj zawsze od przeszłości. Rozumiał to już Konfucjusz:

> ***Studiuj przeszłość,***
> ***jeśli chcesz odkryć przyszłość***
> Konfucjusz, chiński filozof (551– 479 p.n.e.)

Objawy, kolejność ich występowania i okoliczności, które je nasilają lub łagodzą, dostarczają ważnych informacji i mogą wskazać, jakie zmiany biochemiczne, immunologiczne lub hormonalne leżą u ich podstaw. Zaczynaj zawsze od najwcześniejszych, zapisuj wszystko, co pamiętasz, w porządku chronologicznym. Ustalenie kolejności wystąpienia objawów jest kluczowe dla zrozumienia mechanizmów. Wypełnij tabelę 1. Zapisz w niej wszystko, co pamiętasz. Wygodne w tworzeniu takich tabelek jest to, że możemy je wypełniać stopniowo – fragmenty same ułożą się w logiczną całość. To pozornie banalne porządkowanie myśli zrewolucjonizowało mój sposób pracy.

Tabela 1. Wywiad lekarski – wypełnij, w razie potrzeby dodaj kolejne wiersze

Data	Symptom	Mechanizm

Problemy z przeszłości

Historia naszych chorób dostarcza ważnych wskazówek. Weź pod uwagę:

- dolegliwości i choroby przebyte w dzieciństwie;
- szczepionki;
- dietę;
- reakcje na leki, produkty spożywcze, pyłki, sierść zwierząt, pleśń, produkty chemiczne (perfumy, środki do czyszczenia, kosmetyki itp.), metale (biżuteria), wrażliwość na urządzenia elektroniczne (wi-fi, telefony bezprzewodowe i komórkowe);
- czynniki wywołujące infekcje, zatrucia pokarmowe;
- przypadki molestowania lub prześladowania przez rówieśników w dzieciństwie, a także inne sytuacje, które powodowały nieprzemijający stres, np. z powodu przemocy w rodzinie – tego rodzaju przeżycia mogą prowadzić do „nadmiernej czujności" (ang. hypervigilance), co należy uwzględnić, gdy dążymy do zrozumienia mechanizmów choroby;
- warunki życia (w kontekście mieszkania): pleśń, chemikalia;
- podróże, ugryzienia przez insekty;
- miejsce pracy: pestycydy, metale toksyczne, syndrom chorego budynku;
- hobby;
- lokalne zanieczyszczenie środowiska: fabryki, wysypiska śmieci;
- popełniane błędy dietetyczne.

Wywiad rodzinny

Niektóre problemy wynosimy z rodzinnego domu i często również tam możemy znaleźć ich rozwiązanie:

- mitochondria wraz ze znajdującym się w nich mitochondrialnym DNA dziedziczymy w linii matczynej (żeńskiej), dlatego często spotykam się z kombinacją matka-córka lub matka-syn, czyli przypadkami, gdy obie osoby – matka i córka bądź matka i syn – cierpią

eprasa.pl 1f7cca2661

na zespół chronicznego zmęczenia (CFS/ME), którego główną przyczyną jest niewydolność mitochondrialna; mitochondria są też odpowiedzialne za „długowieczność", zatem patrząc na życie swojej matki i jej matki, także możemy wyciągnąć pewne wnioski;
- w linii żeńskiej przekazywana jest również mikroflora jelitowa; pierwsze „bezpieczne" drobnoustroje, czyli przyjazne dla jelit i chroniące je przed patogenami oraz wspierające układ odpornościowy, dostajemy od matki w czasie porodu, a być może pozyskujemy je nawet wcześniej, w łonie matki;
- schorzenia związane z układem odpornościowym, takie jak choroby autoimmunologiczne i nowotwory, również są „rodzinnymi" problemami – myślę, że nigdy nie zdarzyło mi się spotkać pacjenta z alergią na białko mleka, który nie miałby w bliskiej rodzinie kogoś z tą samą przypadłością;
- nie należy zapominać o problemach z tarczycą – jeśli występowały one u twojej matki, pojawią się i u ciebie.

Zauważalne reakcje

Zwróć uwagę na schematy. Zastanów się, czy na zaostrzenie lub zmniejszenie się objawów nie miały wpływu następujące czynniki:
- pory roku
- spożycie alkoholu
- przyjmowanie leków
- wysiłek fizyczny
- zmiany temperatury
- klimat
- zmiana miejsca zamieszkania
- zmiana sposobu odżywiania się
- stosowanie leków przeciwdrobnoustrojowych (nie liczą się leki przeciwdziałające objawom i hamujące uzależnienia)
- rozwód, żałoba po bliskiej osobie itd.

Pamiętaj, że nawet jeśli któraś z odpowiedzi zdaje się nic nie wnosić, nie należy jej lekceważyć. Dla przykładu, mechanizmy wytwarzania energii w organizmie angażują kilku graczy, z których każdy musi pracować prawidłowo, by obraz kliniczny był prawidłowy. Żyjemy w skomplikowanym świecie, a to oznacza, że i rozwiązania nie będą proste.



Opisz wykonane już badania

Wyniki badań są często błędnie interpretowane, ponieważ nie są brane pod uwagę wyniki bliskie dolnej lub górnej granicy normy. Skorzystaj z Załącznika 2.

Badanie	Istotny wynik	Co oznacza	Działanie

Przejdź do bieżącej sytuacji

Spróbuj dopasować swoje objawy do mechanizmów przedstawionych w skrypcie pierwszego wykładu (patrz: „Holistic Health" nr 5/2021) i umieść je w Tabeli 2. Możliwe, że niektóre z objawów będziesz musiał przypisać do więcej niż jednej kategorii. Ciesz się z chwil „olśnienia", które same wyskoczą z książki, gdy zaczniesz tworzyć połączenia pomiędzy symptomami i mechanizmami. Zabawa stanie się jeszcze lepsza, gdy działania okażą się sposobem na powrót do zdrowia.

Dieta

Wymieniając składniki swojej diety, trzeba być stuprocentowo szczerym – nie ma sensu oszukiwać samego siebie! Bardzo łatwo przeoczyć pewne uzależnienia. Zrób listę wszystkich spożywanych przez ciebie produktów i napojów. Wymień też stosowane suplementy – umieść je w kategorii, która odnosi się do powodu, z jakiego je przyjmujesz. Korzystanie z tabel zarządzania znacznie ułatwia rozpoznawanie schematów. Dzięki temu narzędziu każdy może stać się ekspertem od swojego ciała i umysłu, a odnajdując odpowiednie wskazówki, udaje się rozpracować rządzące nimi mechanizmy. O to właśnie chodzi w tej książce. Słowo „doktor" pochodzi od greckiego słowa oznaczającego „uczyć". Uczę moich pacjentów, aby mogli przejąć kontrolę i tym razem nauczyć mnie czegoś! Jak powiedział William Olser:

> ***Badać fenomen choroby bez książek to jak żeglować po nieznanych wodach, ale studiować jedynie książki, a nie pacjentów, to nie wypływać nigdy w morze***
> Sir William Osler, pierwszy baronet, członek Royal Society of London (RS) i Royal College of Physicians (RCP), kanadyjski lekarz (1849–1919)

Po przeanalizowaniu objawów i rozpoznaniu możliwych mechanizmów choroby lekarz może już mieć pewne wyobrażenie na temat tego, co pacjentowi dolega. Następnie należy zweryfikować tę hipotezę poprzez odpowiednie

Fot. GDJ

eprasa.pl 1f7cca2661

badania i terapie oraz, co najważniejsze, sprawdzić reakcję na leczenie. Jeśli nie nastąpi poprawa, musimy przemyśleć sprawę raz jeszcze.

Nie leczymy przypadków, lecz żywych, czujących i niestety zbyt często cierpiących ludzi
John Brown, lekarz (1810–1882)

Tak więc właściwa diagnoza jest zawsze retrospektywna.

Życie można zrozumieć, patrząc nań tylko wstecz. Żyć jednak trzeba naprzód
Soren Aabye Kierkegaard, duński filozof, teolog i poeta (1813–1855)

Rozpoznanie przyczyny jest często sposobem na rozwiązanie bolączek
Aulus Cornelius Celsus, rzymski uczony, autor *Encyclopaedic De Medicina, Prooemium* (53 p.n.e.–7 n.e.)

Każda diagnoza na początku była hipotezą, która musiała zostać zweryfikowana poprzez badania i analizę reakcji na leczenie. Każdy przypadek jest inny, ponieważ różnimy się od siebie. Każdy człowiek ma inne możliwości i inaczej reaguje. Zdarzy ci się popełniać błędy. Ja też nie jestem nieomylna. Będziesz musiał stawić czoło utartym przekonaniom. Też to przeszłam. To nie będzie łatwa droga. Ale to właśnie dlatego medycyna zawsze będzie tak fascynująca, a życie tak wciągające. Możliwe, że wystawisz się na kpiny i niedowierzanie, ale nie poddawaj się, pamiętaj o tym, co powiedział wielki Voltaire:

Ci, którzy chodzą po wydeptanej ścieżce, zawsze rzucają kamieniami w tych, którzy pokazują nową drogę
François-Marie Arouet, znany jako Voltaire (1694–1778)

...i wiedz, że będziesz żyć, wykorzystując w pełni swój potencjał.

Tabela 2. Mechanizmy i działania

Objawy	Mechanizmy	Działania
	Niewydolność systemu dostarczania energii	
Wynik kliniczny		
		Podstawowy zestaw suplementów diety
	Spowolnienie pracy mitochondriów	
		Dieta
	Problemy ze snem	
	Problemy z tarczycą	
	Choroby nadnerczy	
	Alergie	
	Fermentacja w jelitach	
	Infekcja bakteryjna	
	Infekcja wirusowa	
	Infekcje wywołane przez drożdżaki lub pleśnie	
	Problemy dentystyczne	
	Zatrucie	Detoksykacja
Problemy z tkanką łączną lub kośćmi		
	Inne	

eprasa.pl 1f7cca2661

2.2 Mechanizmy zmęczenia: poziom paliwa w baku

- **dieta, mikroelementy i praca układu pokarmowego**
- **badania**

W mojej pracy na rozmowy o diecie, mikroelementach i funkcjach, za które odpowiedzialny jest układ pokarmowy, poświęcam więcej czasu niż na wszystkie pozostałe kwestie razem wzięte. Wraz z Craigiem napisaliśmy dwie inne książki, które pozwalają uzupełnić wiedzę o dodatkowe, bardziej szczegółowe informacje: „Prevent and Cure Diabetes – delicious diets, not dangerous drugs", w której tłumaczymy, dlaczego warto stosować dietę PK, czyli paleo-ketogeniczną, oraz „The PK Cookbook – go paleo ketogenic and get the best of both worlds", z której dowiesz się, jak zastosować ją w praktyce. Informacje, które znajdziesz w tym rozdziale, to istota odpowiedzi na pytanie „dlaczego".

Dieta paleo-ketogeniczna (PK)

> ***Niechaj pożywienie będzie lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem***
> Hipokrates, ojciec zachodniej medycyny (ok. 460–370 p.n.e.)

Ludzie, podobnie jak inne ssaki, przez miliony lat ewolucji stosowali dietę PK, opartą na białku, tłuszczach i błonniku roślinnym (nawet ssaki wyłącznie roślinożerne mają dostęp do krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych, związków powstających w procesie fermentacji błonnika w jelicie grubym).
Ludzki mózg relatywnie szybko osiągnął znaczne rozmiary i rozwinął się pod względem złożoności, ponieważ człowiek pierwotny polował, a więc jadł mięso, a także ryby i owoce morza. Mięso i tłuszcz dostarczały doskonałych surowców do budowy i funkcjonowania mózgu wraz z niezbędnymi do właściwego rozwoju bodźcami do współpracy społecznej, mającej zapewnić powodzenie w polowaniach.
W życiu ludzi pierwotnych były też okresy spożywania węglowodanów. Jedzono je nałogowo jesienią (instynkt samozachowawczy), gromadząc w ten sposób zapasy energii pozwalające na przetrwanie zimy. Gdy kończyła się jesień, następował jednak powrót do polowań, ponieważ nie było innego wyjścia. Skamieniałe ludzkie odchody przypominają psie. Człowiek pierwotny był przede wszystkim mięsożercą. Nawet malowidła na ścianach jaskiń ukazują sceny polowań. Tłuszcz to doskonałe paliwo. Daje porządną dawkę energii, nie fermentuje w jelitach i jest łatwy do wykorzystania. Ludzki układ pokarmowy się skurczył. Nie będąc zmuszonym do dźwigania wielkiego fermentującego brzucha, człowiek mógł skuteczniej polować. Dopiero w ciągu ostatnich kilku tysiącleci, o znikomym z ewolucyjnego punktu widzenia znaczeniu, węglowodany wkradły się do naszej diety. Nastąpiło to, gdy człowiek nauczył się uprawiać ziemię i gotować. Zaledwie kilka dekad temu cukier i rafinowane węglowodany zastąpiły tłuszcz jako paliwo dla komórek, co pociągnęło za sobą katastrofalne skutki dla metabolizmu. Od czasów rewolucji neolitycznej, czyli przejścia od łowiectwa do rolnictwa i hodowli zwierząt, rozmiar ludzkiego mózgu zmniejszył się o około 8%. Nawet w dzisiejszych czasach problem kurczenia się mózgu dotyka częściej wegetarian i wegan niż osoby spożywające mięso. Dla przykładu, badanie opublikowane w czasopiśmie „Neurology" we wrześniu 2008 r. wykazało, że zmniejszenie objętości mózgu jest związane z niskim poziomem witaminy B12, często występującym u wegan i wegetarian. Badanie to potwierdziło również powiązanie między niedoborem tej witaminy a chorobą Alzheimera i zaburzeniami poznawczymi. W innym artykule, który ukazał się na łamach BMJ („British Medical Journal", brytyjskie czasopismo naukowe – *przyp. tłum.*) w sierpniu 2019 r., wykazano, że cholina (ważna substancja odżywcza, której organizm ludzki nie wytwarza w ilości zaspokajającej zapotrzebowanie, a zatem musi być dostarczana z pokarmem) jest kluczowa dla prawidłowej pracy mózgu oraz że „rosnący trend przechodzenia na dietę opartą na produktach roślinnych i wegańską może mieć dalsze konsekwencje w zakresie spożycia/poziomu choliny". Ostatecznie, chociaż bezpośrednia przyczynowość nie została jeszcze dowiedziona, Michalak i inni stwierdzili, że „w kulturze zachodniej wegetarianizm jest powiązany z wysokim ryzykiem wystąpienia chorób umysłowych".

> ***Tłuszcze to najbardziej wartościowy ze znanych człowiekowi pokarmów***
> John Yudkin, brytyjski fizjolog i specjalista w dziedzinie żywienia (1910–1995)

Chociaż nie jest to najnowsza publikacja, wszystkim moim pacjentom polecam lekturę książki Barriego Grove'a pt. „Trick and Treat – how 'healthy eating' is making us ill", która świetnie omawia interesujące nas zagadnienie, jak również jest znakomitym podsumowaniem całokształtu przemyśleń autora. Wielu osobom wystarcza właściwe zrozumienie praw ewolucji, aby zdecydować się na zmianę sposobu odżywiania.
Błonnik roślinny jest niezbędny do zadbania o wyściółkę jelita grubego. Włókno pokrmowe (błonnik) stymuluje bowiem procesy fermentacyjne w tym jelicie, dzięki czemu tworzy odpowiednie podłoże dla rozwoju korzystnej mikroflory bakteryjnej. Chodzi głównie o przyjazne bakterie beztlenowe, przede wszystkim z rodzaju *Bacteroides*. Uczestniczą one w trawieniu rozpuszczalnego błonnika i wytwarzają krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, główne źródło pożywienia dla kolonocytów, komórek wyścielających jelito. Całkowity brak tych bakterii może doprowadzić do poważnych chorób, takich jak np. wrzodziejące zapalenie jelita grubego.

eprasa.pl 1f7cca2661

Dawniej owoce spożywano raz w roku, gdy obradzały drzewa owocowe. Dzisiejsze owoce są zupełnie inne, pochodzą ze starannie prowadzonych upraw i mają zaspokoić niepohamowany apetyt współczesnego człowieka na słodycze. Jabłka, które jedli ludzie pierwotni, przypominały bardziej owoce dzikiej jabłoni.

Jak już zaznaczyłam, zdarzały się okresy zwiększonego spożycia węglowodanów, więc można powiedzieć, że zespół metaboliczny ewolucyjnie powstał jako mechanizm krótkoterminowego przechowywania ich, w postaci glikogenu, w wątrobie i mięśniach. Jeśli pozostawały w organizmie przez dłuższy czas, przekształcane były w tłuszcz. Żeńskie hormony sprzyjały zespołowi metabolicznemu, ponieważ organizm kobiety przygotowywał się w ten sposób, kumulując tłuszcz, na wymagający ogromnych pokładów energii okres ciąży i karmienia piersią. Jednak wraz z nadejściem zimy człowiek pierwotny musiał powrócić do swojej prymitywnej niskowęglowodanowej i wysokotłuszczowej diety łowieckiej. Tymczasem ludzie Zachodu żyją dziś jakby w stanie „wiecznej jesieni", zwyczajnie dlatego, że mogą. Ciągłe spożywanie węglowodanów prowadzi do zespołu metabolicznego, a żeby go stwierdzić, wystarczy zajrzeć do wózków w supermarketach. Moja córka mieszka w Paryżu i lubi obserwować ludzi. Ja pasjonuję się obserwowaniem zawartości supermarketowych wózków i tego, co do nich pakujemy. Patrzę z uczuciem przerażenia i obrzydzenia na tony świństw udających jedzenie. Nasz sposób żywienia przyczynia się do wielu poważnych chorób. Problemy pojawiają się już w szkole i przedszkolu: widzimy dzieci otyłe, zmęczone, z fatalną kondycją fizyczną i z trudem przyswajające wiedzę. Dolegliwości z biegiem lat zwiększają się i ostatecznie prowadzą do przedwczesnej śmierci w wyniku cukrzycy, raka czy choroby wieńcowej. Skoro mięso i ryby są tak doskonałym pokarmem, co skłoniło ludzi bo rozszerzania diety? Przyczyniła się do tego rosnąca populacja, głód, poszukiwanie sposobów na przekazywanie naszych genów. Jak już wspomniałam, natura jest zainteresowana jedynie prokreacją samolubnych genów (patrz: „Samolubny gen" Richarda Dawkinsa). Ja jestem już na ewolucyjnym śmietniku, nie ma zatem znaczenia, czy przetrwam, czy umrę. Mój genetyczny ogień olimpijski już przekazałam moim córkom, jest dla mnie za późno, abym mogła to powtórzyć. Dzięki węglowodanom więcej osób dożywa wieku rozrodczego. Fakt, że ich spożycie wpływa negatywnie na długość życia, ma ewolucyjnie niewielkie znaczenie. Wątpię, aby komukolwiek udało się wypracować zdolność radzenia sobie ze współcześnie powszechnym uzależnieniem od rafinowanych węglowodanów. Jestem natomiast pewna, że z wiekiem ta zdolność zmniejsza się. Wiem, że moi pacjenci z zespołem chronicznego zmęczenia to mięsożerne relikty ewolucyjne. Ja sama, chociaż nie mam tego zespołu, znacznie lepiej czuję się, stosując dietę PK. Jest wiele działań, które mogłabym zalecić i które mogą przynieść dobre wyniki kliniczne, ale w przypadku większości pacjentów wprowadzenie diety PK jest najważniejszym i najtrudniejszym z wyzwań.

Należy przyjrzeć się szczególnie uważnie zespołowi metabolicznemu, czyli temu, co dzieje się z naszym organizmem, gdy zasilamy go węglowodanami.

Zespół metaboliczny: nietolerancja węglowodanów i hipoglikemia – najczęstsze przyczyny chorób na Zachodzie

Praca naszych mitochondriów zasilana jest przez grupy octanowe. Ewolucyjnie, w kolejności ważności, pochodzą one z trzech źródeł:

- beta-oksydacji kwasów tłuszczowych;
- krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych powstałych na skutek fermentacji błonnika roślinnego;
- zapasów glikogenu w wątrobie i mięśniach.

Problem ze spożywaniem cukru, fruktozy i rafinowanych węglowodanów polega na tym, że pomijane są tym samym dwa podstawowe składniki, które powinny zasilać nasz organizm, czyli tłuszcze i błonnik. Prowadzi to do bardzo niebezpiecznego procesu metabolicznego, ponieważ cukier jest paliwem łatwopalnym i zapalnym, co w kolejnych wykładach wyjaśnię szerzej. Cukier NIE JEST podstawowym paliwem i jest bardzo szkodliwy. Jeśli organizm przyzwyczaja się do tego, że jest zasilany cukrem i węglowodanami (a taki przypadek nazywamy zespołem metabolicznym), może to prowadzić do wahań poziomu cukru we krwi, co z kolei powoduje inne poważne konsekwencje. Znaczne obniżenie poziomu cukru we krwi zmniejsza dostawy energii do tkanek, w tym przede wszystkim do mózgu. Podwyższony poziom cukru uszkadza tętnice, choroby tętnic natomiast prowadzą do chorób serca i udarów. Dzieje się tak, ponieważ cukry łączą się z tłuszczami i białkiem, tworząc tzw. końcowe produkty zaawansowanej glikacji, czyli AGE (ang. advanced glycation end products), które przyśpieszają proces starzenia się. Hemoglobina glikowana, HbA1c, jest jednym z nich. Osoby chorujące na cukrzycę, niebędące pod stałą prawidłową opieką lekarza, mają wysoki poziom AGE, przez co są narażone na wiele chorób, a nawet ryzyko śmierci w wyniku chorób tętnic, zespołu antyfosfolipidowego czy raka.

Nadmiar cukru, który jest dostarczany do organizmu wskutek spożycia posiłku bogatego w węglowodany, powinien być wyczyszczony przez gąbkę glikogenową mięśni i wątroby, jeśli tylko jest przestrzeń do ich metabolicznego działania. Gąbka oczyszcza się podczas wysiłku fizycznego. Ćwiczenia wyczerpują zapasy glikogenu zgromadzonego w mięśniach, czyli innymi słowy, wyciskają gąbkę do sucha. System ten działa prawidłowo, dopóki nie ulega przeciążeniu w wyniku spożywania zbyt dużej ilości węglowodanów i/lub braku wysiłku fizycznego. Podczas stosowania diety PK nie występują problemy z kontrolą poziomu cukru we krwi. Osoby na diecie ketogenicznej mogą mieć cukier we krwi nawet na poziomie 1,0 mmol/l (gdzie norma to 4–7 mmol/l) bez najmniejszych objawów niedoborów w dostawie energii. Przykładem może być

eprasa.pl 1f7cca2661

Michael Moreton, który stosuje dietę ketogeniczną i jest obecnie mistrzem biegu 24-godzinnego, a jego rekord to 277 km (172 mile).
Współcześnie sposób żywienia uległ znacznej zmianie: spożywamy ogromne ilości cukrów i nie ćwiczymy wystarczająco dużo, by porządnie wycisnąć glikogenową gąbkę. Organizm jest zatem zmuszony do szukania innych mechanizmów radzenia sobie z nadmiarem cukru. Kluczowym graczem jest tutaj insulina, hormon wydzielany przez trzustkę. Doskonale radzi sobie ona z obniżaniem poziomu cukru we krwi, a robi to, przekształcając go w tłuszcz. Ilość uwalnianej insuliny jest proporcjonalna do tempa wzrostu poziomu cukru we krwi – to właśnie dlatego spożywanie cukru tak bardzo szkodzi; jest on szybko wchłaniany, przez co jego poziom we krwi gwałtownie wzrasta. Ten nagły skok daje porządnego kopa i łatwo się od niego uzależnić, o czym warto pamiętać. Wykres poziomu cukru we krwi w przypadku osoby na diecie wysokowęglowodanowej może wyglądać jak kontur Gór Skalistych. Piwo ma wyjątkowo wysoką zawartość cukru i alkoholu, a wypite szybko, daje najlepszego kopa ze wszystkich węglowodanów. Wiele potraw powoduje to samo uczucie, dlatego nazywamy je jedzeniem pocieszającym (ang. comfort food). Zajadamy nimi stres, ponieważ na krótką metę faktycznie maskują jego objawy. Cukier, fruktoza i rafinowane węglowodany (takie jak biała mąka, biały ryż, gotowane ziemniaki i inne warzywa korzeniowe) uzależniają. Cukier uzależnia najmocniej. Wiem o tym, bo sama jestem uzależniona. Tak, porzuciłam tę używkę dawno temu, ale kto raz wpadł w sidła uzależnienia, pozostaje uzależnionym do końca życia.
Mózg kocha tego kopa, na krótko dostarczanego przez węglowodany, ale jego długoterminowe konsekwencje są dla organizmu bardzo niekorzystne. Do zejścia z haju zużywana jest insulina. Pamiętaj, że skoki cukru zwiększają ilość wydzielanej insuliny. Oczywiście poziom cukru gwałtownie obniża się, gdy insulina przekształca nadmiar glukozy w tłuszcz w postaci trójglicerydów. Organizm uwolnił się od szkodliwych cukrów (hura!), tylko że przy tak nagłym obniżeniu poziomu cukru mózg wpada w panikę – nie może sobie pozwolić na pozostanie zupełnie bez energii, bo oznaczałoby to utratę przytomności i stanie się łatwym łupem dla lokalnych drapieżników. Najważniejszy hormon paniki to adrenalina (są też inne), która jest uwalniana w odpowiedzi na nagłe obniżenie się poziomu cukru. Łączymy zmniejszenie się stężenia glukozy we krwi z adrenaliną i rzeczywiście to ona wraz z innymi hormonami stresu jest odpowiedzialna za objawy, które nazywamy hipoglikemią.
Obraz kliniczny, który jest wynikiem stosowania cukrów i węglowodanów jako podstawowego paliwa dla naszych mitochondriów (pełniących funkcję centrum zasilania naszych komórek), to zespół metaboliczny. Wielu lekarzy zwleka z diagnozą do czasu, aż pacjent ma poważną nadwagę i wysokie ciśnienie, a wtedy jest już dla niego za późno. Postępujący zespół metaboliczny może przerodzić się w cukrzycę, choroby sercowo-naczyniowe, zaburzenia psychiczne, stany zwyrodnieniowe (w tym zapalenia stawów lub osteoporozę) i raka. Alzheimer jest często nazywany „cukrzycą typu 3".
Objawy hipoglikemii są zróżnicowane (i nasilają się pod wpływem fermentacji w górnym odcinku przewodu pokarmowego i wytwarzanych w tym procesie alkoholi) i mogą powstawać w wyniku mechanizmów wywołujących reakcję na stres lub z niej wynikających.

Objawy hipoglikemii

Przyczyną pojawienia się objawów hipoglikemii mogą być:
- uwalnianie adrenaliny: zaburzenia snu, drżenie, niepokój, nerwowość, kołatanie serca, przyspieszenie akcji serca (tachykardia), nadmierne odczuwanie ciepła lub zimna, bladość, nadpotliwość, rozszerzone źrenice, uczucie odrętwienia, „mrowienie";
- uwalnianie glukagonu i innych hormonów jelitowych: głód, nudności, wymioty, bóle brzucha oraz ból głowy;
- niski poziom dostaw energii do organizmu i do mózgu.

Diagnostyka hipoglikemii

Oczywiście możliwe jest przeprowadzenie badania stwierdzającego hipoglikemię, ale zazwyczaj obraz kliniczny jest tak oczywisty, że nie ma potrzeby zlecania żadnych testów. Jednorazowe badanie poziomu cukru we krwi może niewiele nam mówić, ponieważ w tym wypadku czas jest kluczowym czynnikiem. Przy zespole metabolicznym trudno o miarodajne wyniki, ponieważ nigdy nie wiemy, który etap huśtawki cukru we krwi akurat obserwujemy. Potrzebny jest nam obraz skoków poziomu cukru we krwi na przestrzeni co najmniej kilku dni. Najlepiej zaopatrzyć się w glukometr i wykonywać pomiary kilka razy dziennie. Odczyt wykonany podczas wystąpienia objawów hipoglikemii może być mylący, ponieważ to tempo obniżania się poziomu cukru we krwi (a nie jego poziom bezwzględny) determinuje ilość uwalnianej adrenaliny.
Praktyczne narzędzia diagnozy:
- paragon z supermarketu pokazujący, ile produktów zawierających węglowodany kupujemy;
- sylwetka typu „jabłko" – tłuszcz odkłada się tam, gdzie układ odpornościowy ma najwięcej pracy, dlatego sylwetka typu „jabłko" sugeruje, że mamy do czynienia z fermentacją w górnej części jelita. I owszem, ech... moje młodsze córki z radością głośno ogłaszają tę diagnozę podczas wycieczek do supermarketu;
- wysoki wskaźnik masy ciała (BMI) – chociaż trzeba pamiętać, że niski wcale nie wyklucza diagnozy;
- podwyższony poziom hemoglobiny glikowanej – retrospektywnego wskaźnika stężenia glukozy we krwi (patrz: Załącznik 2);
- wysoki poziom cholesterolu LDL i niski poziom cholesterolu HDL w stosunku do cholesterolu całkowitego;
- poziom cukru we krwi na czczo (po 12 godzinach bez spożywania posiłków) – powinien być niższy niż 5,6 mmol/l, a jeszcze lepiej, jeśli pozostaje poniżej 5,0;

eprasa.pl 1f7cca2661

- początkowo zmienne ciśnienie krwi (w wyniku uwalniania adrenaliny wraz z obniżeniem się poziomu cukru we krwi), a następnie, w wyniku usztywnienia tętnic, stale utrzymujące się wysokie ciśnienie krwi; warto mieć w domu ciśnieniomierz, aby systematycznie dokonywać pomiarów;
- wysoki lub bliski górnej normy poziom OB (odczyn Biernackiego – wskaźnik opadania erytrocytów, nazywany też wskaźnikiem sedymentacji erytrocytów, z ang. erythrocyte sedimentation rate, ESR) oraz duża lepkość osocza. Trzeba jednak pamiętać o tym, że zakres normy OB (wartości referencyjnych) został zmieniony. Kiedyś wynosił 1–10 mm na godzinę. Został podwyższony do 1–20 mm/godz. i zwiększa się wraz z wiekiem. Jasno pokazuje to, że zespół metaboliczny jest dziś uznawany za sytuację normalną, podczas gdy w rzeczywistości nie ma w nim nic normalnego i prowadzi on do poważnych stanów zapalnych.

Mikroelementy

Podczas stosowaniu diety PK niezbędne jest przyjmowanie suplementów diety z mikroelementami, ponieważ:

- współczesne metody uprawy skutkują zmniejszeniem zawartości mikroelementów w produktach;
- sposoby przetwarzania i przechowania pozbawiają produkty spożywcze niektórych mikroelementów;
- nie jesteśmy aktywni, a brak wysiłku fizycznego wiąże się z mniejszym zapotrzebowaniem na jedzenie; jemy mniej, a co za tym idzie, przyjmujemy mniej mikroelementów;
- ilość toksyn, z którymi mamy do czynienia, stale się zwiększa i potrzebujemy coraz więcej mikroelementów, by móc się „odtruć". Mam na myśli trwałe zanieczyszczenia organiczne (TZO lub POP, z ang. persistent organic pollutant: pestycydy, lotne związki organiczne, metale ciężkie), szkodliwe gazy, substancje chemiczne dodawane do żywności, przyjmowane leki czy uzależnienia społeczne, związane z przynależnością do grup społecznych, które uważają zażywanie substancji psychoaktywnych za normę obyczajową.

Poziom mikroelementów można określić za pomocą badania krwi, moczu lub potu. Wyniki bywają jednak mylące. Na przykład stężenie magnezu w surowicy – to badanie nie jest przydatne, ponieważ magnez w surowicy jest utrzymywany w organizmie na odpowiednim poziomie kosztem magnezu w komórkach. Wielu lekarzy nie rozumie różnicy pomiędzy magnezem w surowicy i w komórkach. A sprawa jest prosta: stężenie w surowicy musi być odpowiednie, bo w przeciwnym razie serce się zatrzyma. Zatem jest ono utrzymywane kosztem magnezu w komórkach, będącego kofaktorem licznych enzymów biorących udział w procesach przemiany glukozy. Większość laboratoriów wykonuje pomiar magnezu jedynie w surowicy, a pacjenci są informowani, że ich wyniki są w normie. Analiza pierwiastkowa włosa też może nie dawać jasnego obrazu. Rzadko zalecam ją moim pacjentom na początku terapii, ponieważ z góry wiem, że wykaże niedobory. W zasadzie powinniśmy wszyscy przyjmować podstawowy zestaw witamin, minerałów i niezbędnych kwasów tłuszczowych (patrz: metoda Groundhog Basic, Załącznik 1).

To niejedyne ewolucyjne ciekawostki, które wpłynęły na to, jak wygląda współczesna dieta i zapotrzebowanie na suplementy:

- **witamina C** – na drodze ewolucji ludzie, wraz z nietoperzami z rodziny rudawkowatych, świnkami morskimi i wyższymi naczelnymi, utracili zdolność do wytwarzania witaminy C. To wyjaśnia, dlaczego twój pies, żywiąc się jedynie mięsem, nie choruje na szkorbut. Ludzie, wszyscy bez wyjątku, cierpią na niedobór witaminy C – jest jej w organizmie za mało, abyśmy mogli cieszyć się dobrym zdrowiem. Zalecam przyjmowanie witaminy C codziennie, co najmniej 5 gramów (5000 mg) w przypadku Groundhog Basic (patrz: Załącznik 1) lub dawkę ustaloną zgodnie z testem tolerancji jelita. Witamina C działa wielozadaniowo – znakomicie chroni przed fermentacją w górnym odcinku przewodu pokarmowego oraz przewlekłymi infekcjami. W moim wyobrażeniu cukier i witamina C są jak dwie strony medalu. Wszystkim przypadłościom związanym z zespołem metabolicznym można przeciwdziałać za pomocą witaminy C;
- **witamina D** – fakt, że początków ewolucji człowieka należy szukać w Afryce, gdzie nasi praprzodkowie, biegając nago w afrykańskim słońcu, uzbroili się



Fot. maja7777

eprasa.pl 1f7cca2661

w ciemną skórę, by chronić się przed palącym promieniowaniem UV, dał nam istotną ewolucyjną przewagę. Rozwinęliśmy zdolność do wytwarzania witaminy D, wykorzystując wpływ światła UV na cholesterol w skórze. Witamina D rozprzestrzenia się w organizmie i pełni funkcję uniwersalnego środka przeciwzapalnego. Klinicznie oznacza to, że im dalej od równika żyjemy, tym większe ryzyko rozwoju stanów zapalnych nas dotyczy. Słońce jest, bez dwóch zdań, najważniejszym źródłem witaminy D. Wskutek zaledwie jednogodzinnej ekspozycji na śródziemnomorskie słońce organizm wytwarza około 10 000 j.m. (jednostek międzynarodowych) witaminy D. Następstwem przemieszczania się ludzi pierwotnych na obszary znacznie oddalone od równika było m.in. to, że zaczęli oni cierpieć na niedobory witaminy D i tym razem to jasna skóra okazała się ewolucyjną przewagą. Dzisiaj mieszkańcy basenu Morza Śródziemnego mają skórę w kolorze oliwkowym, a ludzie północy zupełnie białą – w przeszłości podążali oni szlakami morskimi i żywili się głównie rybami, więc podstawowym źródłem witaminy D było dla nich mięso ryb, a nie słońce. Większość współczesnych ludzi o jasnej skórze cierpi na jej niedobór. Zależność między ekspozycją na słońce, poziomem witaminy D i występowaniem chorób w miarę oddalania się od równika funkcjonuje na zasadzie odwrotnej proporcjonalności.
Witamina D chroni przed chorobą zwyrodnieniową stawów, osteoporozą, złamaniami (witamina D wzmacnia mięśnie, a tym samym poprawia równowagę i sprawność ruchową, zapobiegając upadkom), rakiem, nadciśnieniem, wysokim poziomem cholesterolu, cukrzycą, chorobami serca, stwardnieniem rozsianym i podatnością na infekcje. W przypadku braku ekspozycji na słońce zalecam co najmniej 5000–10 000 – j.m. witaminy D3 dziennie. Nigdy nie stwierdzono żadnej szkodliwości takiego dawkowania;

- **witamina B3** – ściśle rzecz ujmując, w zasadzie nie jest to witamina. Organizm ludzki syntetyzuje witaminę B3 (właściwie niacynę i nikotynamid) z podstawowego (niezbędnego) aminokwasu, jakim jest tryptofan. Jednak potrzebuje do tego znacznych zasobów białka. Dieta ludzi w okresie paleolitu była w nie bogata, dzisiaj jemy białka znacznie mniej, dlatego dla większości ludzi niacyna stała się witaminą. Osobiście zalecam zażywanie 1500 mg witaminy B3 o przedłużonym uwalnianiu;
- **glutation** – praktycznie wszyscy cierpią na jego niedobór, ponieważ jest zużywany do odtruwania organizmu po ekspozycji na działanie toksyn. Zalecam dawkę przynajmniej 250 mg dziennie;
- **minerały** – dobra dieta z właściwą zawartością składników odżywczych sprawdza się tylko wtedy, gdy organizm jest w stanie je przyswoić. Pułkownik Danny Goodwin Jones z Trace Element Services z wielkim powodzeniem stosuje substancje mineralne w leczeniu szerokiej gamy chorób u zwierząt hodowlanych – od problemów rozwojowych po zapobieganie gruźlicy u bydła. Nie mogłam pojąć, dlaczego przyjmowanie tego rodzaju suplementów nie przynosiło równie dobrych wyników u ludzi. W końcu mnie olśniło. Zwierzęta hodowlane są karmione, zgodnie z ich ewolucyjną dietą, trawą. Ich układ trawienny pracuje prawidłowo. Tymczasem ludzie, będąc permanentnie na wysokowęglowodanowej diecie pełnej alergenów, doświadczają górnej fermentacji przewodu pokarmowego (ang. upper fermenting gut – dr Myhill używa tego określenia odnośnie do rozrostu bakterii w żołądku, dwunastnicy i jelicie cienkim; *przyp. red.*), cierpią na stany zapalne i mają dużo drobnoustrojów w układzie pokarmowym. Suplementy najzwyczajniej w świecie dokarmiają te przerośnięte drobnoustroje. Do fermentacji w górnym odcinku przewodu pokarmowego dochodzi wtedy, gdy ilość spożywanych węglowodanów przewyższa naszą zdolność do ich trawienia. Fermentacja powoduje uruchomienie układu odpornościowego, który ma za zadanie zapobiec inwazji produktów fermentacji, a jego wzmożonej pracy towarzyszy odkładanie się tłuszczów. Jak już wiem, osoby, których ten problem dotyczy, łatwo poznać po sylwetce w kształcie jabłka.

Górna fermentacja przewodu pokarmowego

Gastroenterolodzy nazywają tę przypadłość zespołem rozrostu bakteryjnego jelita cienkiego, w skrócie SIBO (ang. small bowel bacterial overgrowth). Ja osobiście nie lubię tej nazwy, ponieważ pomija ona możliwość fermentacji w żołądku oraz fermentację drożdżaków czy innych drobnoustrojów.
Zakażenie *Helicobacter pylori* (główna przyczyna wrzodów żołądka i dwunastnicy) to przykład fermentacji drobnoustrojów. Każdy z nas może się nabawić fermentacji w górnym odcinku przewodu pokarmowego, jeśli będzie spożywać zbyt dużo węglowodanów i przeciąży nimi organizm na tyle, że ich trawienie zostanie zakłócone. Zdarza się, że ja również przejadam się w okresie świąt. Jednak to przede wszystkim brak soku żołądkowego, enzymów trzustkowych i soli kwasów żółciowych, które niszczą drobnoustroje, odpowiada za nadmierną fermentację. Podobnie jak niedobór energii wytwarzanej w organizmie, której potrzebujemy, aby prawidłowo trawić i wchłaniać, a także by radzić sobie ze wszystkimi konsekwencjami zaburzenia tych procesów w odniesieniu do wątroby. Dziś wiem, że prawie wszystkie zachodnie diety oparte na węglowodanach prowadzą do górnej fermentacji przewodu pokarmowego i mogą przyczynić się do wystąpienia wielu chorób. Konsekwencji tego procesu może być wiele. Przedstawia je Tabela 3.

eprasa.pl 1f7cca2661

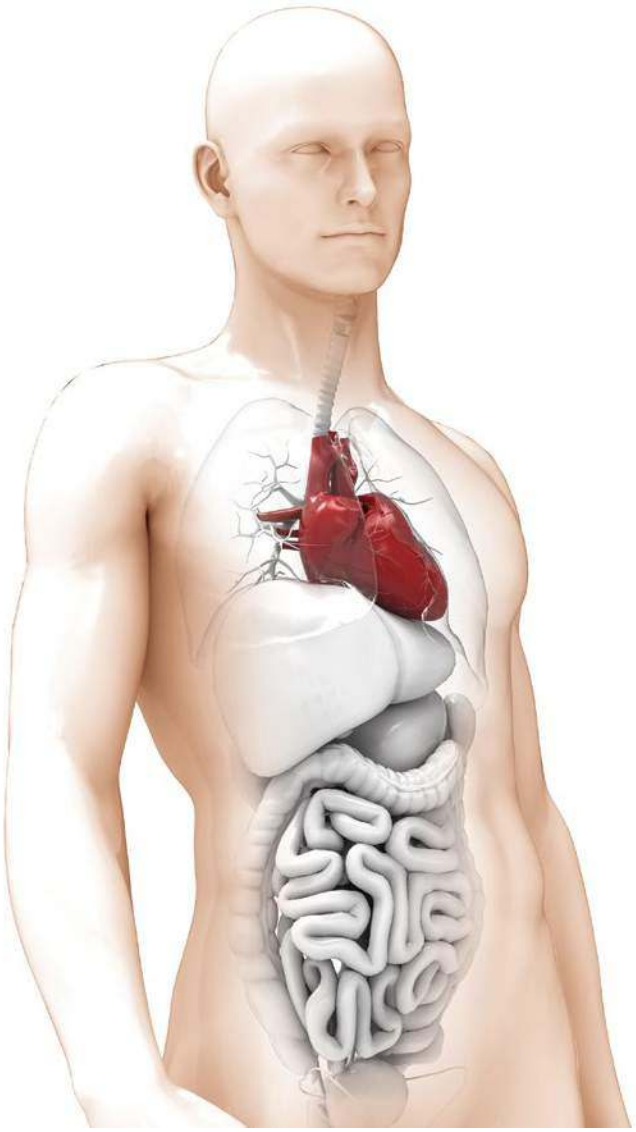
O hipochlorhydrii, czyli niedokwaśności, bardziej szczegółowo

Kwaśne środowisko żołądka jest niezbędne do trawienia białka, wchłaniania mikroelementów (zwłaszcza minerałów i witaminy B12) oraz ochrony przed infekcjami. Za niemal 90% wszystkich infekcji odpowiadają patogeny, które wdarły się do organizmu poprzez jedzenie lub oddychanie. Wdychane drobnoustroje powinny grzęznąć w lepkim śluzie, który zostaje połknięty i dzięki temu może przetransportować je bezpośrednio przed oblicze Stwórcy, czyli do gorącej kąpieli w soku żołądkowym. Niewystarczająca ilość soku żołądkowego, hipochlorhydria, skutkuje pogorszeniem trawienia białek, zaburzeniem wchłaniania substancji mineralnych, górną fermentacją jelit i podatnością na infekcje. Objawy zakwaszenia czy refluksu (choroba refluksowa przełyku, ang. GERD – gastroesophageal reflux disease) mogą występować

Tabela 3. Skutki fermentacji w górnym odcinku przewodu pokarmowego

Co	Dlaczego
Hipochlorhydria, czyli niski poziom kwasu żołądkowego	Poniżej znajdziesz więcej informacji, ale w skrócie prowadzi do zespołu nieszczelnego jelita – kwas nie może być gromadzony w przewodzie pokarmowym
Hipochlorhydria powoduje refluks (często diagnozowany jako przepuklina rozworu przełykowego) i zapalenie przełyku	Żołądek nie jest w stanie opróżnić się zgodnie z naturalnym procesem trawienia i zaczyna bulgotać, uwalniając „bąbelki" do górnego odcinka przewodu pokarmowego
Hipochlorhydria powoduje wzdęcia, odbijanie, kolki	W wyniku fermentacji pokarmów powstają gazy, które rozszerzają jelita
Hipochlorhydria zwiększa podatność na infekcje	Pochodzące z pokarmu lub wdychane drobnoustroje, które następnie połykamy, nie zostają zabite w kąpieli w soku żołądkowym
Hipochlorhydria przyczynia się do wystąpienia osteoporozy	Do prawidłowego wchłaniania minerałów potrzebne jest środowisko kwaśne
Zmęczenie – w wyniku fermentacji powstają alkohole, siarkowodór, kwas mlekowy i inne produkty...	...które mogą zaburzać pracę mitochondriów, a nawet uszczuplić zapasy naszej energii – w stanie spoczynku wątroba (która jest odpowiedzialna za odtruwanie organizmu) zużywa więcej energii niż mózg razem z sercem
Mgła mózgowa – fermentacja jelitowa jest również znana pod nazwą autobrowaru	„Upija" nas i sprawia, że np. podczas kontroli drogowej możemy być posądzeni o prowadzenie pojazdu pod wpływem alkoholu (być może kolejny powód, dla którego nazywamy ten stan syndromem autobrowaru)
Hipoglikemia – alkohol stymuluje uwalnianie insuliny, co bezpośrednio powoduje obniżenie poziomu cukru we krwi	Z tego powodu spożywanie alkoholu jest szczególnie niewskazane w przypadku osób cierpiących na cukrzycę i przyjmujących leki na obniżenie poziomu glukozy we krwi
Alergie – można być uczulonym na drobnoustroje jelitowe, które wbrew powszechnej opinii lekarzy konwencjonalnych przenoszą się do krwiobiegu i zalegają w przestrzeniach dystalnych	Myślę, że może to wyjaśniać objawy alergii, które nie ustępują po wyeliminowaniu z diety alergenów pokarmowych (np. w przypadku zapalenia stawów, polimialgii reumatycznej, zespołu bolesnego pęcherza, zapalenia sromu, zapalenia gruczołu krokowego, chorób tkanki łącznej, zapalenia tętnicy skroniowej, pokrzywki, astmy, egzemy żylakowej, trądziku, trądziku różowatego, szumów w uszach czy głuchoty)
Zaburzenia psychiczne – prace japońskiego badacza prof. Nishihary sugerują, że drobnoustroje jelitowe przedostają się do mózgu i mogą powodować fermentację neuroprzekaźników, przekształcając je w substancje neuroaktywne i psychoaktywne, takie jak LSD i amfetamina	Może to tłumaczyć stany utraty kontaktu z rzeczywistością, w tym paranoje, halucynacje, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, wahania nastroju, zaburzenia odżywiania i zachowania

eprasa.pl 1f7cca2661



z powodu tego, co nazywam „półkwaśnym żołądkiem". W normalnych warunkach pH przełyku jest neutralne i wynosi 7. Idealny poziom zakwaszenia żołądka to pH 2–4. Zdrowa dwunastnica ma odczyn zasadowy pH 8. Po przedostaniu się pokarmu do żołądka dochodzi do rozrzedzenia zawartości żołądka, przez co pH wzrasta. Żołądek wydziela więcej soku, aby zapewnić właściwe trawienie i sterylizację pokarmu, dzięki czemu odczyn pH wraca do normy. Kluczem do zrozumienia GERD jest zwieracz odźwiernika, mięsień kontrolujący opróżnianie żołądka, czyli przechodzenie pokarmu do dwunastnicy. Jest on bardzo wrażliwy na sok żołądkowy i rozluźnia się jedynie wtedy, gdy kwasowość żołądka jest prawidłowa, czyli przy odczynie pH 2–4.
Jeśli żołądek nie wytwarza wystarczająco dużo soku i ma odczyn, powiedzmy, pH 5, mięsień odpowiedzialny za umożliwianie opróżnienia żołądka (zwieracz odźwiernika) nie rozluźni się. Żołądek skurczy się, aby przenieść swoją zawartość do dwunastnicy, ale ten transport zostanie zablokowany przez skurczony zwieracz odźwiernika. Zatem ciśnienie pokarmu wzrośnie i zostanie on cofnięty do przełyku. Mamy taką oto sytuację: zawartość żołądka nie jest na tyle kwaśna, aby rozluźnić zwieracz odźwiernika, ale ma odczyn pH wystarczający do tego, by spalić przełyk. Stąd biorą się objawy refluksu żołądkowo-przełykowego. Paradoks polega na tym, że jest on spowodowany niewystarczającą ilością soku żołądkowego – uważa się powszechnie, że jest odwrotnie i że to nadmiar tego soku odpowiada za wystąpienie dolegliwości.
Leki hamujące wydzielanie kwasu solnego zawartego w soku żołądkowym, takie jak inhibitory pompy protonowej (np. omeprazol) i blokery H2 (np. zantac), mogą zapewnić krótkotrwałe złagodzenie objawów nadkwasoty, ale często powodują katastrofalne konsekwencje dla jelit. Minerały nie są prawidłowo wchłaniane (co powoduje osteoporozę), białka nie są rozkładane (co skutkuje objawami alergii), jelita nie zostają oczyszczone, co prowadzi do fermentacji, podatności na infekcje, zwiększenia ryzyka raka, osteoporozy i demencji. Często pytam moich pacjentów, czy lekarz, który przepisał im takie leki, poinformował ich o tych możliwych długofalowych efektach ubocznych – odpowiadają zawsze przecząco.

Badania na hipochlorhydrię

Możesz swobodnie wykonać je samodzielnie:

- wypróbuj „test na bekanie": należy wypić na czczo pół szklanki wody z rozpuszczoną połową łyżeczki sody oczyszczonej – przy pustym żołądku po dwóch minutach powinno nam się odbić, ponieważ dwutlenek węgla jest uwalniany przez oddziaływanie kwasu solnego na wodorowęglan. Jeśli tak się nie stanie, można podejrzewać hipochlorhydrię;
- sprawdź, czy w kale występują niestrawione włókna mięsne (chociaż może to być również spowodowane słabą funkcją trzustki).

Badania na fermentację jelitową

W kolejności przydatności klinicznej:

- kompleksowa analiza kału pozwala wykryć patologie, daje dość jasny obraz zdolności trawienia i wskazuje, które drobnoustroje fermentują (jakkolwiek nie ma to istotnego znaczenia, ponieważ punktem wyjścia w leczeniu jest zawsze zmiana diety na ketogeniczną i przyjmowanie witaminy C);
- test oddechowy na obecność *Helicobacter pylori* i innych „fermentatorów" (wodór, laktozę, laktulozę) – pamiętaj, że negatywny wynik testu wcale nie wyklucza fermentacji w górnym odcinku przewodu pokarmowego.

Funkcje trzustki

W dwunastnicy i jelicie cienkim enzymy trzustkowe i sole kwasów żółciowych są niezbędne do emulgacji, trawienia i wchłaniania białek, węglowodanów, tłuszczów, kwasów tłuszczowych i witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Przyczyniają się one również do zmniejszenia populacji drobnoustrojów

Fot. LionFive

eprasa.pl 1f7cca2661

w układzie pokarmowym. Jeśli możliwości trawienne zostają przeciążone, wskutek fermentacji białek powstają cuchnące wiatry. Przydarza mi się to w Wigilię, jeśli dam się pokonać łakomstwu. Na szczęście zazwyczaj dochodzę do siebie już na drugi dzień i nie psuję innym świętowania.
Tłuszcz w kale może powodować efekt luźnego stolca. To kolejny objaw, który może wskazywać na przeciążenie układu trawiennego.

Badania trzustki

Do przydatnych testów zaliczają się:

- oznaczenie elastazy trzustkowej w kale;
- kompleksowa analiza kału – pomiar poziomu enzymów i żółci w kale oraz test na obecność włókien i tłuszczów;
- oznaczenie amylazy we krwi – jest to test obrazujący uszkodzenia trzustki, ale jego wyniki są nieprawidłowe dopiero wtedy, gdy doszło już do poważnej patologii.

Najlepszym testem na fermentację w górnym odcinku przewodu pokarmowego jest reakcja organizmu na leczenie. Musimy zatem najpierw przegłodzić dietą PK tych małych łajdaków, czyli bakterie, których przerost w górnym odcinku przewodu pokarmowego odpowiada za dokuczliwe objawy, a następnie wybić ich porządną dawką witaminy C.
Wraz z upływem czasu możesz poczuć, że nieubłaganie pędzisz w dół po krzywej zapominania przedstawionej w skrypcie pierwszego wykładu (patrz „Holistic Health", nr 5/2021), ale bez obaw. Teoria krzywej zapominania nie jest doskonała. Nie bierze na przykład pod uwagę tego, że pamięć poprawia się, jeśli porządnie się wysypiamy, a ty będziesz sypiać znacznie lepiej, jeśli zaczniesz stosować Groundhog Basic (patrz: Załącznik 1). Innym poważnym ograniczeniem hipotezy krzywej zapominania jest brak uwzględnienia zjawiska „pamięci fleszowej" (ang. flashbulb memory). Chodzi tu o żywe, „wyryte" w pamięci wspomnienia ważnych wydarzeń, takich jak dzień twojego ślubu lub dzień, w którym otrzymałeś orzeczenie o rozwodzie. Te zapisane w głowie wspomnienia pozostają ostre, ponieważ wzmacniają je związane z nimi emocje.
Jeśli poczujesz się mniej zmęczony (lub zmęczona), bo wreszcie wyspałeś się i przestałeś czuć ból w karku, do którego zdążyłeś już prawie przywyknąć, informacje z tej książki prawdopodobnie zapiszą się w twojej pamięci.

ŹRÓDŁA

1. Vogiatzoglou A. et al., et al. Vitamin B12 status and rate of brain volume loss in community-dwelling elderly. Neurology 2008; 71(11): 826-832. DOI: 10.1212/01.wnl.0000325581.26991.f2
2. Derbyshire E. Could we be overlooking a potential choline crisis in the UK? BMJ Nutrition, Prevention and Health 2019; 0: 1-4. doi:10.1136/bmjnph-2019-000037
3. Michalak J. et al., Vegetarian diet and mental disorders: results from a representative community survey. Int J Behav Nutr Phys Act 2012; 9: 67. doi: 10.1186/1479-5868-9-67
4. Groves B. http://files.meetup.com/1463924/ Homo%20Carnivorous-WAPF2.pdf
5. Groves B. Trick and Treat – how 'healthy eating' is making us ill 2009: Hammersmith Books Limited
6. Dawkins T., Samolubny gen, Prószyński Media, Warszawa 2012
7. Crystal D. A thousand words of death. The Guardian 13 September 2014. www.theguardian.com/books/2014/sep/13/a-thousand-words-fordeath-lexicon-dying-david-crystal (accessed 18 November 2019)
8. Berg R.D., Bacterial translocation from the gastrointestinal tract. Adv Exp Med Biol 1999; 473: 11-30. www.ncbi.nlm.nih.gov/ pubmed/10659341
9. Nishihara K. Disclosure of the major causes of mental illness – mitochondrial deterioration in brain neurons via opportunistic infection. Journal of Biological Physics and Chemistry 2012; 12: 11-18

2.3 Mechanizmy zmęczenia: napęd i dostawy paliwa

- **silnik naszego auta**
- **mitochondria**
- **dostawy tlenu i paliwa**
- **serce, krążenie i płuca**
- **badania**

W swoich książkach i na mojej stronie internetowej często używam porównania organizmu ludzkiego do samochodu. W skrócie analogia ta wygląda następująco:
Silnik... mitochondria
Paliwo... dieta i praca układu pokarmowego
Tlen... płuca
Dostawy tlenu i paliwa... serce i krążenie krwi
Pedał gazu... tarczyca
Skrzynia biegów... nadnercza
Serwis i naprawa... sen
Zestaw narzędzi... metylacja
Mycie i olej... przeciwutleniacze
Katalizator... odtruwanie
Kierowca... sprawny umysł!
W tym rozdziale zajmiemy się przede wszystkim silnikiem naszego organizmu – mitochondriami.
W organizmie każdego ze ssaków znajduje się około 300 różnych rodzajów komórek, w tym mięśniowych, nerwowych czy budujących skórę, i każdy z nich ma inne zadanie. Do pełnienia swoich funkcji potrzebują energii. Sposób dostarczania energii jest taki sam dla wszystkich komórek i dla wszystkich żywych stworzeń. Energii dostarczają małe silniki wewnątrz komórek, które pobierają paliwo z krwi i spalają je dzięki obecności tlenu, aby wyprodukować energię w postaci ATP. Te silniki nazywamy mitochondriami. Moje mitochondria są takie same jak u Gillian, domowej żaby Craiga, wielkiego fana „Archiwum X". Jedna komórka krwi może zawierać od dwóch do trzech tysięcy mitochondriów, a względem wagi serca stanowią one jego 25%.
ATP są walutą energii w organizmie. Możemy nimi zapłacić za dowolną usługę – od skurczu mięśni po stworzenie hormonu. ATP znajduje się w każdej żywej komórce i to odróżnia ją od komórki martwej. Niski poziom ATP prowadzi do apoptozy, czyli samobójstwa komórek. Jeśli dostawy energii są niewystarczające, komórki spowalniają, a wraz z nimi organ, za którego pracę odpowiadają. Niedostateczny poziom ATP – innymi słowy: słabe dostawy energii – może przyczynić się do wystąpienia wielu różnych objawów chorobowych.
Wydajność dostaw energii zależy nie tylko od prawidłowej pracy mitochondriów, ale również od ich liczebności. Cała praca, którą trzeba wykonać, aby zapewnić sobie sprawne ciało i umysł oraz by osiągnąć tę sprawność na stałe, polega na umożliwieniu mitochondriom wykorzystywania w pełni ich potencjału, a następnie postaraniu się, aby było ich jak najwięcej. Szczegółowo zostało to przedstawione w książce

eprasa.pl 1f7cca2661

pt.: „Diagnosis and Treatment of Chronic Fatigue Syndrome and Myalgic Encephalitis – it's mitochondria not hypochondria these people are mitochondriacs, not hypochondriacs!". Od 2005 roku wykonaliśmy ponad 900 testów funkcji mitochondriów i opublikowaliśmy trzy prace na ten temat (w tym miejscu jeszcze raz wielkie podziękowania dla Johna, Normana i Craiga[1]). Wiemy, że istnieją cztery przyczyny, dla których nasz mitochondrialny silnik spowalnia:

- brak surowców do efektywnego funkcjonowania maszynerii molekularnej;
- brak surowców, aby skutecznie mogły funkcjonować mitochondria, spowodowany niedostatkiem tlenu i paliwa, których dostawy zależą od prawidłowej pracy serca, płuc i całego krwiobiegu;
- blokowanie mitochondriów przez toksyny z zewnątrz (pestycydy, lotne związki organiczne, metale ciężkie) lub z wewnątrz (produkty fermentacji w jelitach lub przewlekłego stanu zapalnego);
- uszkodzenie mechanizmu pedału gazu – tarczycy, lub skrzyni biegów – nadnerczy.

Bardziej szczegółowo o przyczynach nieprawidłowej funkcji mitochondriów:

- **niewystarczające zasoby dla efektywnego funkcjonowania** – jedną z najczęstszych przyczyn ograniczenia wytwarzania energii przez mitochondria są niedobory magnezu, witaminy B3, acetylo-L-karnityny, koenzymu Q10 i D-rybozy;
- **błony mitochondrialne są w kiepskim stanie** – to właśnie błony mitochondriów utrzymują wiązki enzymów we właściwej konfiguracji 3D, aby umożliwić sprawny przebieg wszystkich etapów procesów biochemicznych. Na błony te składa się m.in. kardiolipina, która występuje jedynie w mitochondriach. Do jej wytworzenia niezbędna jest odpowiednia kombinacja tłuszczów;
- **mitochondria są blokowane przez toksyny** – toksyny te mogą pochodzić bezpośrednio z organizmu (np. aldehydy związane z niskim poziomem antyoksydantów, produkty górnej fermentacji jelit, mikotoksyny) lub spoza niego (np. pestycydy, metale ciężkie, lotne związki organiczne i, ponownie, mikotoksyny). Mitochondria mogą być blokowane również przez kwas mlekowy. To tylko jedno z błędnych kół, które obserwujemy w organizmie osób z zespołem chronicznego zmęczenia: im głębiej wpada się w metabolizm beztlenowy, tym trudniej się z niego wydostać. Proces się zapętla, ponieważ wtedy, gdy mitochondria słabo funkcjonują, organizm przechodzi stosunkowo szybko na oddychanie beztlenowe, produktem oddychania beztlenowego jest kwas mlekowy, który może zablokować mitochondria i tym samym jeszcze bardziej pogorszyć ich funkcjonowanie, co z kolei spowoduje zwiększenie ilości kwasu mlekowego powstającego w wyniku utrzymywania się oddychania beztlenowego – i koło się zamyka. Oczywiste jest, że to mechanizm, za pomocą którego organizm chroni nas przed nami samymi – powstrzymuje nas przed całkowitym zużyciem energii, gdy zauważa, że zaczyna jej brakować (wyczerpanie całej energii oznaczałoby śmierć);
- **uszkodzone zostały mechanizmy pedału gazu lub skrzyni biegów** (tarczyca lub nadnercza).

Badania pomagające sprawdzić, czy mitochondria pracują poprawnie

- Testy wykrywające niedobory: badania krwi określające poziom koenzymu Q10, witaminy B3, acetylokarnityny, magnezu w krwinkach czerwonych (nie w surowicy!);
- Testy na wykrycie blokad – Genova (Genova Toxic Effects CORE, gdzie CORE oznacza: Chemical Occurrence and Related Exposure, czyli ekspozycję na działanie substancji chemicznych, np. pestycydów); test na metale ciężkie w moczu po zastosowaniu czynnika chelatującego;
- Badania przepuszczalności błon komórkowych (membran plazmatycznych);
- Test na antyoksydanty – profil antyoksydantów we krwi i/lub moczu.

Jak zwiększyć liczbę mitochondriów – potrzebujemy dużego silnika

Aby zapewnić organizmowi odpowiednie zasoby energii, mitochondria muszą pracować wydajnie, ale też musi być ich dużo. Do zwiększenia liczby mitochondriów (i tym samym „rozmiaru" naszego silnika) potrzebujemy ćwiczeń i hormonów tarczycy oraz nadnerczy.

---

[1] Uwaga od Craiga: Mój udział był tu niezwykle ograniczony. W 2005 roku, po zebraniu wyników dotyczących funkcji mitochondrialnej i spisaniu ich wraz z danymi na temat sprawności pacjentów, Sarah wysłała do mnie gotowy plik. Po kilku godzinach odpisałem jej: „Współczynnik korelacji wynosi 0,8 lub mniej więcej. Chyba trafiłaś na coś wartego uwagi". To był moment olśnienia. Później cała ciężka praca związana z przygotowaniem pracy naukowej spadła na Sarah, prof. Normana E. Bootha i dr. Johna McLarena-Howarda. Profesor Booth, który niestety zmarł w sierpniu 2018 roku, był niestrudzonym badaczem CFS/ME, często widywanym na spotkaniach Oxfordshire ME Group for Action (OMEGA), a także wybitnym naukowcem z długą listą przeprowadzonych badań, którą można znaleźć na stronie: www.researchgate.net/profile/Norman_Booth

eprasa.pl 1f7cca2661

Dzięki pracy naukowej, której wraz z Craigiem oddajemy się z pasją, dowiedzieliśmy się, że wykorzystanie właściwych „narzędzi pracy" przynosi realną poprawę funkcjonowania mitochondriów. Jeśli nie ma to odzwierciedlenia w obrazie klinicznym, musi istnieć inna przyczyna zmęczenia.

Dostarczanie energii do mózgu opiera się na tłuszczach

Oto jeszcze jedna ciekawostka dotycząca źródeł energii dostarczanej do mózgu, różniących się od tych, które są wykorzystywane do „zasilania" reszty ciała. Chociaż mózg waży zaledwie 2% całkowitej masy ciała, zużywa 20% całej energii wytwarzanej w organizmie. Ilość mitochondriów w mózgu jest niewystarczająca, aby wytłumaczyć to zjawisko, co oznacza, że musi istnieć inne źródło wytwarzające energię. Same komórki mózgowe również znacznie różnią się od innych komórek organizmu. Składają się z ciała komórkowego i długiego ogona – dendrytu – za pomocą którego komunikują się z innymi komórkami. Jeśli miałabym na biurku w moim londyńskim gabinecie komórkę nerwową z rdzenia kręgowego odpowiedzialną za pracę palców u nóg, to przy założeniu, że byłaby ona wielkości piłki futbolowej, jej ogon sięgałby aż do Nowego Jorku. Te ogony (dendryty) są zbyt wąskie, aby mogły zawierać mitochondria. Pojawiły się teorie doszukujące się źródła energii bezpośrednio w osłonkach mielinowych. Zaadaptowały one biochemię mitochondrialną do wytwarzania ATP i to one dostarczają energię do neuroprzekaźników. Osłonki mielinowe składają się prawie w całości z tłuszczów, więc aby poprawić dostarczanie energii do komórek mózgowych, musimy skupić się na tłuszczach i olejach.



Fot. Vov-Pho

Ewolucja człowieka ma swoje początki na wschodnich wybrzeżach Afryki, gdzie mógł się on żywić głównie rybami i owocami morza. Można zatem założyć, że szybki rozwój mózgu zawdzięczamy wysokiej zawartości olejów, zwłaszcza rybich, w diecie. Mózg człowieka pierwotnego powiększał się, co pozwoliło na rozwijanie się inteligencji.
Kwasy tłuszczowe są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania mózgu. Aby działał on właściwie, potrzebujemy dwóch rodzajów tłuszczów – przede wszystkim, jako paliwa, średniołańcuchowych kwasów tłuszczowych (takich jak tłuszcz z mięsa, np. słonina i smalec, masło, olej kokosowy, olej palmowy i tłuszcz czekoladowy), a ponadto (do budowy błon komórkowych i do przebiegu komórkowych procesów energetycznych) – kwasów tluszczowych długołańcuchowych z olejów roślinnych, ryb, orzechów i nasion. Powszechny dziś obsesyjny lęk przed tłuszczami i cholesterolem powoduje epidemię depresji i demencji.

Dostawy tlenu i paliwa – serce, płuca, krew i naczynia krwionośne

> ***Tlen – nawet ja wiem, co się dzieje, kiedy kończy mi się butla!***
> Górnik z Annesley Woodhouse, Nottinghamshire, z pylicą płuc, ok. 1985 r.

Dostarczanie tlenu i paliwa wymaga zdrowych płuc do wymiany tlenu, dobrej zdolności przenoszenia tlenu (czyli właściwego poziomu hemoglobiny we krwi), drożnych tętnic i silnie pompującego serca. Oznaką, że któryś z tych elementów zawodzi, są wszelkie objawy niedoborów w dostawach energii. Dodatkowo można zaobserwować objawy duszności, bladość, wychładzanie się kończyn, a w skrajnych przypadkach sinienie kończyn i warg lub nawet sinicę.

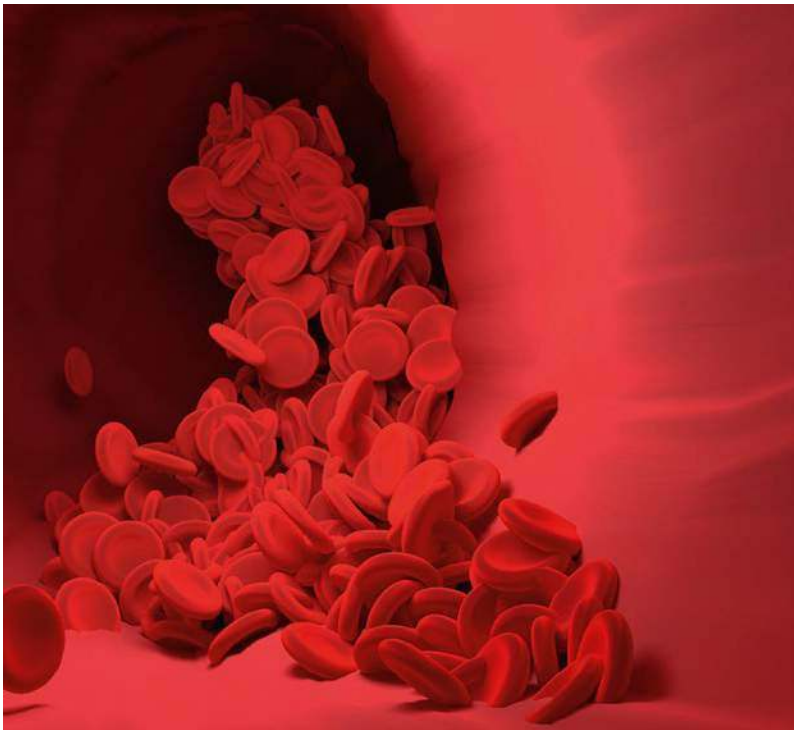
Serce

Istnieje kilka przyczyn obniżonego minutowego rzutu serca (inaczej pojemności minutowej, oznaczającej objętość krwi, jaką serce tłoczy w ciągu jednej minuty do naczyń krwionośnych) i wszystkie je można zakwalifikować do jednej kategorii: choroby serca. A oto ich mechanizmy:

- **niewydolność systemu dostaw energii do serca:** może wynikać ze słabego dopływu krwi (miażdżycy tętnic) lub niewłaściwej pracy mitochondriów. Trafiamy tu na kolejny obszar, w którym na moich pacjentów, cierpiących na zespół chronicznego zmęczenia, czyha jeszcze jedno błędne koło: zbyt małe dostawy energii do serca powodują, że nie może ono bić i pompować wystarczająco dobrze, co przyczynia się do dalszego zmniejszania dostaw paliwa i tlenu, a tym samym pogorszenia również pracy mitochondriów. Wyjaśnia to objawy zespołu posturalnej tachykardii

eprasa.pl 1f7cca2661

ortostatycznej (POTS)[2], często występujące u pacjentów z ciężkim CFS/ME. Serce nie może zwiększyć wydajności poprzez mocniejsze bicie, ponieważ nie ma do tego wystarczających zasobów energii. Próbuje zwiększyć wydajność poprzez przyśpieszenie uderzeń, ale jest w stanie utrzymać taki rytm tylko przez kilka minut lub sekund. Następnie ciśnienie krwi gwałtownie obniża się i pacjent czuje, że musi się położyć, a czasem nawet traci przytomność;
- **zaburzenia rytmu serca:** serce bije zbyt wolno, zbyt szybko lub nieregularnie. W każdym z tych przypadków zmniejsza się jego wydajność;
- **problemy z zastawkami:** mogą wynikać ze zwężenia lub niedomykalności zastawki mitralnej;
- **obumarcie części mięśnia sercowego** w wyniku zawału serca lub choroby mięśni (kardiomiopatie, które są również zaburzeniami mitochondrialnymi);
- **stan zapalny osłonek serca,** np. zapalenie osierdzia (zwykle bardzo bolesne, w osłuchu dające słyszalny szmer przypominający chrobotanie).



Płuca

Płuca zostały zaprojektowane z myślą o wydajności na poziomie szczytowych osiągnięć sportowców. W naturze miało to służyć, zdarzającym się co najmniej raz na tydzień, starciom drapieżcy z ofiarą, czyli chwilom, gdy człowiek albo musiał uciekać ile sił, by ocalić swoje życie, albo gonić zwierzynę, by zapewnić sobie jedzenie. Innymi słowy, w spoczynku płuca muszą osiągnąć tylko ułamek wydajności, jaka jest nam potrzebna podczas walki lub ucieczki. W praktyce oznacza to, niestety, że często dochodzi do znacznego uszkodzenia płuc, zanim zorientujemy się, że coś jest nie tak (zwłaszcza jeśli nie wykonujemy żadnych ćwiczeń i nie sprawdzamy regularnie sprawności systemu). Na przykład przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP) i rozedma płuc u palaczy ujawniają się dopiero po latach zniszczeń powodowanych przez palenie tytoniu. Oczywiście zmniejszona czynność płuc również wpływa niekorzystnie na wydajność dostaw energii.

Naczynia krwionośne

W zachodnim świecie głównymi przyczynami zakłócenia przepływu krwi do organów ciała są stwardnienia i zwężenia tętnic oraz miażdżyca. Wyściółka tętnic jest niezwykle delikatna i może zostać łatwo uszkodzona przez turbulentny przepływ krwi. Występuje on wtedy, gdy ciśnienie krwi wzrasta, zazwyczaj w miejscu, gdzie naczynie dzieli się na dwoje, bo powoduje to wzmożenie burzliwości przepływu. Ciśnienie krwi podnosi się w wyniku stresu, wskutek uwalniania się hormonu stresu – adrenaliny. Jak można przeczytać w punkcie 2.2 tego wykładu, najczęstszą przyczyną uwalniania adrenaliny jest zespół metaboliczny. Kolejny podwójny cios – podwyższenie poziomu cukru we krwi powoduje bezpośrednie uszkodzenie tętnic. Cukier jest lepki i tworzy AGE (końcowe produkty zaawansowanej glikacji). Tak więc w przypadku diety wysokowęglowodanowej tętnice są uszkadzane przez cukier, a następnie przez turbulentny przepływ krwi, wywołany przez napędzane adrenaliną ciśnienie (pamiętaj, że duże stężenie cukru we krwi jest zmniejszane za pomocą insuliny, ale jeśli zmniejsza się za bardzo, organizm „panikuje" i uwalnia adrenalinę). Problemy zaczynają się wtedy, gdy do akcji wkracza układ odpornościowy, który uruchamia się, aby naprawić zniszczone obszary – proces leczenia zakłada wytwarzanie tkanki łącznej (która ma zapobiec pęknięciu tętnic), co dodatkowo zwęża naczynia krwionośne, a to z kolei nasila turbulencje przepływu krwi i w konsekwencji przyczynia się do kolejnych uszkodzeń. Dlatego, aby uniknąć uszkodzenia tętnic, trzeba regularnie kontrolować ciśnienie krwi i poziom cukru we krwi. To, co w języku medycznym nazywamy zespołem metabolicznym, jest właśnie kombinacją wysokiego ciśnienia krwi, braku kontroli nad stężeniem cukru we krwi i otyłości, które razem prowadzą do wielu innych problemów zdrowotnych. Pamiętaj, że aby stwierdzić zespół metaboliczny,

[2] Zespół posturalnej tachykardii ortostatycznej (POTS) to przypadłość, przy której zmiana z pozycji leżącej na stojącą powoduje nienaturalnie przyspieszoną akcję serca. Może powodować bardzo niepokojące objawy, takie jak zawroty głowy, problemy ze skupieniem myśli, niewyraźne widzenie, omdlenia lub osłabienie. Wiele osób z tą przypadłością zmuszonych jest do stałego pozostawania w pozycji leżącej.

Fot. Vector8DIY

eprasa.pl 1f7cca2661

wystarczy rzucić okiem na zawartość supermarketowego wózka... Wbrew popularnej opinii otyłość nie prowadzi do choroby, tylko jest jej objawem. To kolejny przykład na to, jak łatwo można pomylić związek przyczynowo-skutkowy z przypadkowym kojarzeniem objawów z jakąś chorobą.

Anemia (niedokrwistość)

Przyczyną obniżenia się poziomu hemoglobiny, cząsteczki transportującej tlen, może być niedobór surowców (zwykle żelaza, cynku lub witaminy B12), zmniejszenie się całkowitej liczby czerwonych krwinek (słaba czynność szpiku kostnego) lub nieprawidłowa budowa hemoglobiny (anemia sierpowata, talasemia), a także niedokrwistość hemolityczna (grupa chorób, w których zmniejszona liczba krwinek czerwonych we krwi jest spowodowana ich nieprawidłowym rozpadem, czyli hemolizą).

Hiperwentylacja

Nadmierne oddychanie wypłukuje dwutlenek węgla z krwiobiegu. Powoduje to wzrost zasadowości krwi, przez co tlen silniej przylega do hemoglobiny, stając się jednocześnie mniej dostępnym dla komórek. Hiperwentylacja jest reakcją na stres, która w naturze byłaby najczęściej przygotowaniem do walki lub ucieczki. Wytwarzany w efekcie kwas mlekowy łagodziłby powstałą w wyniku hiperwentylacji zasadowicę oddechową.

Badania pomocne w problemach z dostawami tlenu i paliwa

Oto przydatne testy, którym warto się poddać:

- w przypadku anemii i innych chorób hematologicznych – pełna morfologia krwi. Anemia to objaw, którego nigdy nie należy lekceważyć. Utrata krwi może być pierwszym symptomem poważnej choroby, wymaga więc natychmiastowego ustalenia przyczyn;
- w przypadku anemii żywieniowej – badanie poziomu ferrytyny, cynku i aktywnej witaminy B12;
- zastanów się nad mechanizmami niewydolności dostaw energii w odniesieniu do funkcji szpiku kostnego – do wytworzenia nowej krwi niezbędne są pokaźne zasoby energii. Myślę, że tłumaczy to „niedokrwistość chorób przewlekłych", powiązanych ze wzrostem zapotrzebowania na nowe komórki krwi, za którym szpik kostny zwyczajnie nie nadąża. U pacjentów z przewlekłymi infekcjami często stwierdza się małą liczbę białych krwinek;
- ocena wydolności tętnic – USG Dopplera[3], badanie angiograficzne;
- ocena wydolności serca – w tym przypadku najlepszym testem jest aktywność fizyczna. Niezdolność do osiągnięcia dobrej kondycji fizycznej lub trudności z oddychaniem czy ból podczas wchodzenia pod górę może sugerować choroby serca i/lub inne mechanizmy niedostatecznych dostaw energii;
- płuca – także w tym przypadku najlepszym testem jest wysiłek. Osoby cierpiące na rozedmę płuc w wyniku palenia papierosów określa się czasem jako różowych dmuchaczy (ang. pink puffer). Nie mają oni wystarczającej powierzchni płuc, aby właściwie wchłonąć tlen (ale ich serce jest w porządku) – w przeciwieństwie do blue bloaters (ludzi cierpiących na nawracające epizody bronchitu), którzy mają małą pojemność minutową serca (ale ich płuca są w porządku). Przydatne są również badania czynnościowe, które może zlecić pulmonolog.

ŹRÓDŁA

1. Myhill S., Booth N., McLaren-Howard J., Chronic fatigue syndrome and mitochondrial dysfunction, International Journal of Clinical and Experimental Medicine, 2009; 2: 1-16
2. Booth N., Myhill S., McLaren-Howard J., Mitochondrial dysfunction and pathophysiology of myalgic encephalomyelitis/chronic fatigue syndrome (ME/CFA), International Journal of Clinical and Experimental Medicine, 2012; 5(3): 208-220
3. Myhill S., Booth N., McLaren-Howard J., Targeting mitochondrial dysfunction in the treatment of myalgic encephalomyelitis/chronic fatigue syndrome (ME/CFS) – a clinical audit, International Journal of Clinical and Experimental Medicine, 2013; 6(1): 1-15

Załącznik 1
Groundhog Basic

Metoda, do której powinniśmy stosować się wszyscy, pomagająca również skutecznie chronić zdrowie dzieci

Ponieważ wielokrotnie odnoszę się i wracam do tego istotnego zagadnienia, które jest podstawą w leczeniu wszelkich rodzajów infekcji, a także – co za tym idzie – narzędziem prewencji i obrony przed największymi zabójcami (takimi jak nowotwory, choroby serca czy demencja), które rozwijają się w wyniku przewlekłych infekcji, od teraz będę tę metodę nazywać Groundhog. W filmie „Dzień świstaka" (ang. „Groundhog Day") mamy do czynienia z pętlą czasu. W naszym przypadku to inny rodzaj zapętlenia, ale również powodujący ciągłe powtórki. Dzięki metodzie Groundhog, jeśli prawidłowo

[3] USG Dopplera wykorzystuje efekt Dopplera do generowania obrazu ruchu tkanek i płynów ustrojowych (często krwi) oraz ich względnej prędkości w stosunku do sondy. Obliczając przesunięcie częstotliwości obserwowanej tkanki/płynu ustrojowego, można określić i „zobrazować" jego prędkość i kierunek. Efekt Dopplera (lub przesunięcie Dopplera) to zmiana częstotliwości lub długości fali w stosunku do obserwatora, który porusza się względem źródła fali – można za jego pomocą określić zmianę prędkości zbliżającego się, a następnie oddalającego pociągu, a nawet ustalić, które galaktyki zbliżają się do nas, a które oddalają.

eprasa.pl 1f7cca2661

ją zastosujemy, możemy zapobiec powstawaniu ciężkich stanów chorobowych i uniknąć zadomowienia się w naszym organizmie chorób przewlekłych.
Nasz Groundhog z biegiem lat będzie się zmieniał, ponieważ z wiekiem zmniejsza się odporność i jesteśmy narażeni na inne rodzaje infekcji.
Metoda Groundhog Basic (patrz: Tabela Z1) powinna być stosowana przez wszystkich, zawsze (lub prawie zawsze). Powinniśmy również być zawsze gotowi do przejścia na Groundhog Acute (ang. acute – ostry), jeśli wystąpią nagłe lub niespodziewane zmiany infekcyjne.
W późniejszym wieku, gdy nasz infekcyjny bagaż urośnie do znacznych rozmiarów, wszyscy będziemy musieli zacząć stosować Groundhog Chronic (ang. chronic – chroniczny).
To bardzo ważne, by znać wszystkie te metody (Groundhog Acute i Groundhog Chronic przedstawię w kolejnych wykładach) i już przy pierwszych objawach infekcji stosować witaminę C, dawkując ją zgodnie z tolerancją jelita, oraz przyjmować jod (w przypadku infekcji miejscowych), ponieważ pozwala to natychmiast poczuć się lepiej!

- Nie przydarzy ci się już sytuacja, w której twój układ odpornościowy będzie tak pobudzony, że nie będzie w stanie przejść w stan spoczynku. Spotykam się z tym niezwykle często u moich pacjentów z zespołem chronicznego zmęczenia. Ich choroba zaczyna się od ostrej infekcji, której nie udało się wyleczyć – ich układ odpornościowy ruszył i od tej pory pracuje bez chwili wytchnienia.
- Im krótszy i lżejszy przebieg infekcji, tym mniejsze ryzyko uruchomienia nieodpowiednich reakcji immunologicznych, takich jak autoimmunizacja. Wiele wirusów może być odpowiedzialnych za zapalenia

Tabela Z1. Groundhog Basic

Dieta paleo-ketogeniczna: bogata w tłuszcze i błonnik, bardzo uboga w węglowodany. Zalecane naturalne probiotyki, takie jak kefir i kapusta kiszona. Bez nabiału i zbóż 2 posiłki dziennie Bez podjadania	Więcej szczegółów na temat tej diety znajdziesz w dwóch naszych książkach: „Cure Diabetes – delicious diets not dangerous drugs" i „The PK cookbook – go paleo-ketogenic and get the best of both worlds"
Podstawowy zestaw suplementów diety: multiwitaminy, multiminerały i witamina D	Dobry suplement multiwitaminowy wraz z Sunshine salt, solą zawierającą liczne związki mineralne (jedna łyżeczka dziennie podczas posiłku). Łyżeczka oleju konopnego
Witamina C	5 gramów witaminy C przed snem. Pozostawienie jej w jelitach, niewymieszanej z jedzeniem, daje najlepszy efekt
Sen: 8–9 godzin pomiędzy godziną 22 a 7 rano	Więcej godzin w zimie, mniej w lecie
Ćwiczenia: wykonuj je przynajmniej raz w tygodniu i daj z siebie wszystko	To wysiłek fizyczny pobudza wytwarzanie kwasu mlekowego, nowych włókiem mięśniowych i mitochondriów
Zioła, przyprawy i grzyby	Do gotowania używaj swoich ulubionych przypraw, ziół i grzybów. Nie żałuj sobie! Mniam, mniam
Jeśli masz problemy związane ze zmęczeniem, zajmij się, najlepiej jak możesz, mechanizmami dostarczania energii	Zajrzyj do naszej książki „Diagnosing and treating Chronic fatigue syndrome and myalgic encephalitis: it's mitochondria not hypochondria"
Ciepło i światło	Nie wychładzaj się. Zażywaj kąpieli słonecznych tak często, jak to możliwe
Używaj głowy!	Bądź przezorny: unikaj ryzykownych zachowań, takich jak pocałunki[4] czy seks bez zabezpieczenia. Zachowuj ostrożność w podróży. Działaj odpowiedzialnie i z umiarem: nie zwalczaj objawów lekami, nie lekceważ problemów skórnych

[4] Wiedział o tym już Oscar Wilde, gdy pisał, niekoniecznie mając na myśli ryzyko infekcji: „Jeden pocałunek może złamać całe życie" – cytat z książki „Kobieta bez znaczenia". Jak myślisz, Craig, czy takie w ogóle istnieją?

eprasa.pl 1f7cca2661

stawów, na przykład za reumatyzm palindromiczny. Podejrzewam tu alergię wirusową.
- Im krótszy i lżejszy przebieg infekcji, tym mniejsze ryzyko, że drobnoustroje postanowią się na dobre zadomowić w twoim organizmie. W przypadku wielu chorób, od choroby Leśniowskiego-Crohna i nowotworów po polimialgię i parkinsona, występuje czynnik zakaźny.

Wiele rysunków znalezionych w Pompejach i Herkulanum jest dość sprośnych. Niektóre skupiają się na scenach przedstawiających to, co panie z dobrych domów zwykły robić z gladiatorami, czy raczej – co gladiatorzy robili z nimi... Autorzy tych rysunków pozostawili je odbiorcom, niejako zachęcając ich do własnej eksploracji... Jak tam, wróciłeś już do nas? Weźmy się zatem do Groundhoga!

Załącznik 2

Powszechnie stosowane badania krwi i ich znaczenie

Mylne interpretacje niejeden raz w historii doprowadziły do poważnych błędów. Nie ustrzegł się ich nawet św. Hieronim, patron tłumaczy, gdy przekładał Stary Testament

Tabela Z2. Przykłady poważnych błędów w interpretacji i tłumaczeniu

Mówca	Co powiedział/miał na myśli	Jak to zrozumiano/przetłumaczono
Prezydent Stanów Zjednoczonych, Jimmy Carter, przemawiając do polskiej publiczności	„Jestem tu, by poznać wasze opinie i zrozumieć wasze aspiracje (pragnienia) na przyszłość"	„Pożądam Polaków"
Kampania reklamowa banku HSBC	„Nie zakładaj niczego z góry"	„Nie rób niczego"
Premier Japonii Kantaro Suzuki, odnosząc się do konferencji w Poczdamie w 1945 roku (podczas której głowy rządów Anglii, Stanów Zjednoczonych i ZSSR decydowały o powojennym porządku, omawiały oficjalny traktat pokojowy i przeciwdziałanie skutkom wojny... wszystkie te kwestie dotyczyły pokonanych Niemiec) – konferencja zakończyła się 2 sierpnia 1945 roku, na długo przed VJ Day (Dzień Zwycięstwa nad Japonią)	„Bez komentarza. Jeszcze ją rozważamy"	„Pogardliwie ją ignorujemy". 6 sierpnia 1945 roku – cztery dni po tym, jak ten komentarz został błędnie przetłumaczony – amerykański bombowiec „Enola Gay" zrzucił pięciotonową bombę atomową na Hiroszimę
Podczas wizyty prezydenta USA Richarda Nixona w Chinach w 1972 roku chiński premier Zhou Enlai stwierdził: „jest jeszcze za wcześnie, żeby coś powiedzieć", gdy oceniał skutki „rewolucji francuskiej"	Zhou Enlai komentował zamieszki w Paryżu w 1968 roku	Komentarz został zinterpretowany jako odnoszący się do rewolucji francuskiej z 1789 roku, a zachodnia prasa rozpisywała się o wielkiej mądrości w słowach premiera Chin i wychwalała wschodnią długoterminową perspektywę, krytykując równocześnie krótkowzroczność Zachodu
Włoski astronom Giovanni Virginio Schiaparelli, tworząc w 1877 roku mapy Marsa, zaobserwował ciemniejsze i jaśniejsze plamy na powierzchni tej planety, które nazwał odpowiednio kontynentami i morzami, oraz linie, które uznał za sztuczne kanały i określił włoskim słowem „canali"	Schiaparelli starał się opisać to, co widział, językiem potocznym	W angielskim tłumaczeniu słowo „canali" zostało błędnie zinterpretowane („canals" oznacza w angielskim sztucznie stworzone kanały), co przyczyniło się do tego, że zaczęto wierzyć w życie na Marsie. Nawet szanowane postacie, a wśród nich amerykański astronom Percival Lowell, dali się wprowadzić w błąd. W latach 1894–1895 Lowell sporządził mapę setek marsjańskich kanałów i opublikował trzy książki o Marsie z ilustracjami przedstawiającymi to, co uważał za sztuczne struktury zbudowane do przenoszenia wody przez genialnych marsjańskich inżynierów

eprasa.pl 1f7cca2661

z języka hebrajskiego i opisywał moment, w którym Mojżesz zstępował z góry Synaj z „promieniującą twarzą". Słowo „promienieć" to po hebrajsku KaRaN, ale ponieważ hebrajski jest pisany bez samogłosek, św. Hieronim odczytał to słowo jako KeReN (róg). Z powodu tej pomyłki powstało wiele obrazów i rzeźb, na których Mojżesz ma na głowie rogi. W mniej już odległej przeszłości, bo w roku 1980, Willie Ramirez trafił do szpitala na Florydzie w stanie śpiączki. Gdy był tam przyjmowany, tłumacz przetłumaczył hiszpański termin „intoxicado", oznaczający zatrucie lub reakcję alergiczną, jako „odurzony" (ang. intoxicated – *przyp. tłum.*). W wyniku tej pomyłki Willie, który cierpiał na krwotoczny udar mózgu, był leczony jak osoba, która przedawkowała. Efektem tej terapii był całkowity paraliż kończyn. Doprowadziło to do pozwu o błąd w sztuce lekarskiej o wartości 71 milionów dolarów. Inne przykłady błędnych interpretacji przedstawiłam w Tabeli Z2. Zdawałoby się, że zważywszy na to, o czym właśnie opowiedziałam, taki załącznik nie powinien być potrzebny. Tymczasem nadal, każdego dnia, spotykam się z badaniami, które zostały niewłaściwie zinterpretowane i w których przegapiono najważniejsze wskazówki. Dzieje się tak z kilku powodów:

- jeśli wyniki testu mieszczą się w zakresie wartości referencyjnych, pacjentom mówi się, że nic im nie jest i że nie są wymagane żadne dalsze działania. Jednak zakresy wartości referencyjnych są odzwierciedleniem średniej obserwowanej w całej populacji, a konkretni pacjenci mogą czuć się lepiej, gdy wyniki ich badań są bliżej górnej albo dolnej granicy normy;
- zakresy wartości referencyjnych mogą więc nie odpowiadać stanowi faktycznemu, jako że ustala się je na podstawie badań całej populacji, która wcale nie musi być „normalna". Najlepszym przykładem są zakresy wartości referencyjnych T4 we krwi: moje laboratorium uznaje za normę 12–22 pmol/l, podczas gdy w przypadku wielu publicznych laboratoriów wynosi ona 7–14 pmol/l. Ta sytuacja skutkuje przeoczaniem licznych przypadków wtórnej niedoczynności tarczycy;
- prawidłowy poziom cukru we krwi wynosi 4–6,8 mmol/l, ale biorąc pod uwagę całą populację i powszechny problem z kontrolowaniem poziomu stężenia cukru we krwi, można uznać, że 11 mmol/l też jest normą;
- zakres wartości referencyjnych może być przekłamany. Zakres normy białych krwinek to często 4–11 10^9/l, jednak u większości osób wynik badania kształtuje się w granicach 4–5 10^9/l. Dlatego w niektórych przypadkach liczba białych krwinek na poziomie 8–11 10^9/l może wskazywać na przewlekły stan zapalny.

Najważniejsze, aby pamiętać, że testy wykonuje się po to, by zawęzić obszar poszukiwań, a nie postawić diagnozę. Tak naprawdę wszystkie diagnozy to tylko hipotezy, które później potwierdzają się (lub nie) na podstawie reakcji na leczenie. Zatem zawsze mają charakter retrospektywny. Tabela Z3 obejmuje powszechnie wykonywane testy, z których błędną interpretacją spotykam się najczęściej.

Tabela Z3. Powszechnie błędnie interpretowane badania krwi

Test	Istotny wynik	Co oznacza	Działania
Pełna morfologia	Poziom hemoglobiny powinien wynosić 140–160 g/l (mężczyźni) i 130–145 g/l (kobiety)	Zbyt niski poziom (niedokrwistość) oznacza, że tracisz krew lub nie wytwarzasz jej wystarczająco szybko, ponieważ brakuje ci surowców lub energii do jej wytwarzania	Wykonaj test na krew utajoną w kale, aby sprawdzić ubytki jelitowe, oraz na poziom kalprotektyny w kale. Oba testy mogą zobrazować możliwe choroby. W przypadku obfitych miesiączek należy wykonać badanie poziomu ferrytyny, by sprawdzić, czy nie występuje niedobór żelaza. Sprawdź też poziom witaminy B12
		Zbyt wysoki poziom: przewlekłe niedotlenienie (np. u palaczy); czerwienica prawdziwa; zatrucie tlenkiem węgla	Rzuć palenie i wykonaj ponownie testy. Skonsultuj się z lekarzem
	MCV, średnia objętość erytrocytów (wielkość czerwonych krwinek) powinna wynosić 85–94 fL	Jeśli jest za duża (powyżej 94 fL), być może cierpisz na niedoczynność tarczycy	Wykonaj badania na czynność tarczycy

eprasa.pl 1f7cca2661

Test	Istotny wynik	Co oznacza	Działania
		Przekroczona górna wartość normy MCV świadczy niekiedy o problemach z metylacją	Zmierz poziom homocysteiny – jeśli jest wysoki, może zwiększać ryzyko wystąpienia zespołu przewlekłego zmęczenia, ale również chorób tętnic, raka czy demencji. To ważne badanie, również dlatego, że jeśli wykaże ono wysoki poziom homocysteiny, należy nakłonić do wykonania testu wszystkich krewnych pierwszego stopnia – to problem, który lubi powtarzać się w rodzinie
		Zwłoka pomiędzy pobraniem krwi a wykonaniem badania próbki może skutkować błędnym wynikiem (podwyższony wskaźnik MCV), sugerującym makrocytozę	W razie konieczności powtórz badanie i porozmawiaj z lekarzem
		Niski poziom może oznaczać niedobór żelaza. Może być to również objaw talasemii. Jest to przypadłość dziedziczna, która polega na zbyt małym wytwarzaniu hemoglobiny lub zupełnym zaprzestaniu jej wytwarzania	Wykonaj badanie na poziom ferrytyny
	Zakres normy WBC (oznaczenie liczby białych krwinek) jest zawyżony, dlatego spodziewaj się wyników w przedziale: 3,5–6 10^9/l	Jeśli wynik jest za wysoki, może być to chwilowa reakcja organizmu na ostry stan zapalny. Powtórz badanie po dwóch tygodniach	Skonsultuj się z lekarzem, ponieważ nadmierna liczba białych krwinek może być m.in. objawem nowotworów. Poszukaj z lekarzem przyczyn stanu zapalnego
		Jeśli wynik jest zbyt niski, oznacza to, że białe krwinki są zbyt szybko zużywane w celu zwalczenia infekcji i/lub brakuje surowców do wytwarzania w organizmie energii i/lub brakuje energii do wytworzenia białych krwinek	Popraw mechanizmy dostaw energii. Popracuj nad sposobem odżywiania się. Zidentyfikuj rodzaj infekcji (informacje znajdziesz w mojej i Craiga książce: „The Infection Game"). Najczęstszymi agresorami są w tym przypadku: EBV (wirus Epsteina-Barr), borelioza i mikoplazmy
	Poziom płytek krwi powinien wynosić 200–350 10^9/l	Zbyt duża liczba płytek może wskazywać na niedobór witaminy B12	Sprawdź poziom witaminy B12 i homocysteiny
		Zbyt mała liczba może wskazywać na reakcję autoimmunologiczną	Zgłoś się do lekarza, by zbadać się na małopłytkowość immunologiczną. Jeśli poziom płytek krwi kształtuje się poniżej 100, pilnie skonsultuj się z lekarzem
		Może to oznaczać pogorszenie czynności szpiku kostnego	Sprawdź jakość i ilość krwinek czerwonych i białych, by wykluczyć zahamowanie czynności szpiku kostnego, które może być spowodowane wyczerpaniem z powodu przewlekłej infekcji, zatruciem, słabymi mechanizmami dostarczania energii
	Wyniki zdrowej osoby: OB < 5 mm/godz. Białko C-reaktywne (CRP) < 1,0 nmol/l Lepkość osocza 1,5–1,65 mPA	Te wskaźniki to markery stanu zapalnego. Wszystkie zakresy referencyjne zostały zawyżone – tak wiele osób cierpi na stan zapalny z powodu zespołu metabolicznego; przyjmuje się aktualnie za akceptowalne OB nawet do 20 mm/godz.	Jeśli markery stanu zapalnego są podwyższone, należy zadać sobie pytanie, dlaczego tak jest, i skontaktować się z lekarzem
Cholesterol	Cholesterol całkowity – należy pamiętać, że zakresy wartości referencyjnych są ustawione zbyt nisko; według mnie powinny być na poziomie 4–7 mmol/l	Jeśli jego poziom jest zbyt wysoki, przyczyną może być niedoczynność tarczycy lub niedobór witaminy D. Jeśli jest za niski, oznacza to, że mózg i system odpornościowy są tego podstawowego tłuszczu pozbawione	Sprawdź czynność tarczycy i poziom witaminy D (witamina D powinna według mnie być na poziomie 100–250 nmol/l). Przejdź na dietę PK i zażywaj jak najwięcej słońca

eprasa.pl 1f7cca2661

Test	Istotny wynik	Co oznacza	Działania
	Cholesterol LDL powinien być na poziomie 2–4,4 mmol/l	Zakres wartości referencyjnych tego istotnego tłuszczu jest zaniżony	
	Cholesterol HDL powinien być na poziomie 1,5–2,2 mmol/l	I w tym przypadku również mamy do czynienia z zaniżonym zakresem wartości referencyjnych	
	Stosunek LDL do HDL powinien wynosić <2	Jeśli jest za wysoki, wskazuje na stan zapalny, ale nie mówi nic o jego przyczynie	Zawsze zadawaj sobie pytanie „dlaczego"
	HDL mmol/l % (wyliczany poprzez podzielenie HDL przez całkowitą wartość cholesterolu)	Jeśli procent dobrego cholesterolu (HDL) jest niski, to dlatego, że jest on zużywany do leczenia i naprawiania tętnic, co oznacza, że coś je niszczy. Mogą to być: zespół metaboliczny i/lub wysoki poziom homocysteiny i/lub przewlekły stan zapalny	Zacznij przeciwdziałać i powtarzaj test, aby sprawdzać postępy interwencji. Im wyższy wynik, tym lepiej. Na porządnej diecie PK wynik powinien sięgać 40%
	Trójglicerydy – poziom < 1/0 mmol/l jest optymalny	Musi być mierzony rano, na czczo i wynosić <1/0 mmol/l	Poziom trójglicerydów może być podwyższony wskutek spożycia produktów zawierających średniołańcuchowe nasycone kwasy tłuszczowe (w tym przypadku wszystko jest w porządku) lub z powodu wysokiego poziomu insuliny i cukru we krwi – insulina zaczęła przekształcać cukier w trójglicerydy i to już jest niepokojące
Elektrolity	Poziom sodu – uważam, że powinien wynosić 139–142 mmol/l	Jeśli jest zbyt niski, oznacza to niedostatek soli w diecie lub utratę soli np. z powodu zażywania leków moczopędnych lub niewydolności nerek	Przy diecie PK wzrasta zapotrzebowanie na sól – spożywaj jej 4 g dziennie
			Jeśli wynik jest poniżej 135 mmol/l, skontaktuj się pilnie z lekarzem
	Potas – uważam, że powinien być na poziomie 4,0–4,4 mmol/l	Jeśli jego poziom jest zbyt wysoki, mogło dojść do opóźnień w transporcie – potas łatwo znika z komórek	Znaczenie ma czas pomiędzy pobraniem próbki a jej przebadaniem. Jeśli poziom jest wyższy niż 4,9 mmol/l, skontaktuj się pilnie z lekarzem
		Jeśli jest za niski, oznacza to, że potasu brakuje w diecie	Organizm nie może magazynować potasu – musisz mu go dostarczać codziennie w posiłkach. Jest go bardzo dużo w diecie PK
	Wapń skorygowany [mg/dl] = całkowita wartość Ca + 0,8 x (4,0 – albuminy w surowicy), gdzie pomiar całkowitej zawartości Ca jest w jednostkach mg/dl, a albumina w surowicy jest w jednostkach g/dl	Jeśli jest za niski, wskazuje na niedobór witaminy D	Sprawdź poziom witaminy D
		Jeśli jest zbyt wysoki, nie wolno tego zlekceważyć	Gdy przekroczy poziom 2,8 mmol/l, skonsultuj się pilnie z lekarzem – możliwe, że cierpisz na nadczynność przytarczyc
	Poziom magnezu w surowicy powinien wynosić 0,8–0,95 mmol/l	Rzadko wykonywany i mało wiarygodny test. Większość lekarzy nie rozumie różnicy między magnezem w surowicy a magnezem w czerwonych krwinkach. Magnez w surowicy musi być na ściśle określonym poziomie, inaczej może dojść do zatrzymania akcji serca. Dlatego jego odpowiednie stężenie jest utrzymywane kosztem magnezu w komórkach	Jeśli < 0,7 mmol/l, oznacza poważne problemy. Skonsultuj się pilnie z lekarzem

eprasa.pl 1f7cca2661

Test	Istotny wynik	Co oznacza	Działania
	Kreatynina powinna być na poziomie 80–115 umol/l	Zbyt wysoki poziom wskazuje na stosowanie diety wysokobiałkowej i/lub dużą masę mięśniową lub słabą czynność nerek	Zmniejsz ilość spożywanych białek i wykonaj badanie ponownie. Zastanów się nad przyczynami uszkodzenia nerek
		Zbyt niski wskazuje na niedobór białka w diecie i/lub małą masę mięśniową. Mężczyźni drobnej postury i kobiety mają mniejszą masę mięśniową, więc weź to pod uwagę w interpretacji wyników	Jedz więcej białka i więcej ćwicz. Można mieć delikatną budowę ciała i być jednocześnie w świetnej formie
	Mocznik powinien być na poziomie <7,0 mmol/l	Zbyt wysoki poziom może oznaczać odwodnienie	Do prawidłowego nawodnienia potrzebujesz wody i... tłuszczów oraz soli
		Wysoki poziom mocznika może występować wraz z wysokim poziomem kreatyniny	Patrz: informacje o kreatyninie
	Poziom kwasu moczowego określa się jako wysoki, jeśli u mężczyzn przekracza 350 umol/l, a u kobiet 300 umol /l	Kwas moczowy to mikotoksyna	Problem może mieć podłoże grzybicze
		Jeśli jest zbyt wysoki, wskazuje na niski poziom antyoksydantów	Skontaktuj się z lekarzem
	Poziom glukozy na czczo (po 12-godzinnym poście) powinien wynosić 4,0–5,5 nmol/l	Jeśli poziom glukozy jest podwyższony, jesteś na dobrej drodze do nabawienia się cukrzycy. Jeśli jesteś na diecie keto, niski poziom cukru nie stanowi problemu	Dieta PK
	Hemoglobina glikowana powinna być na poziomie 22–38 mmol/mol; poziom 39–46 oznacza stan przedcukrzycowy, a powyżej 46 – cukrzycę	Bardzo przydatny test, który uwidacznia średnią wartość glikemii w ostatnich trzech miesiącach. Zakres wartości referencyjnych uległ w ostatnich latach zmianie, ponieważ na Zachodzie prawie wszyscy spożywają za dużo węglowodanów i są bliscy stanu przedcukrzycowego. Jakie rozwiązanie znaleziono? Obniżono poprzeczkę!	Dieta PK
		Im niższy poziom, tym lepiej. Na właściwej diecie PK może to być nawet mniej niż 30. Akceptowalny poziom to poniżej 34.	
Testy czynnościowe wątroby	Wyniki powinny być następujące: GGTP (gamma-glutamylotransferaza): 6–20 IU/l ALAT (aminotransferaza alaninowa): 0–20 IU/l AspAT (aminotransferaza asparaginianowa): 0–20 IU/l	Oficjalne normy są zawyżone w stosunku do tutaj podanych, ponieważ organizmy tak wielu osób są dzisiaj zatrute. Podwyższony wskaźnik jest wynikiem indukcji enzymów w celu zwalczania toksyn i nie oznacza uszkodzenia wątroby. Jeśli jednak poziom fosfatazy zasadowej (fosfataza alkaliczna – ALP) jest również wysoki, może nastąpić uszkodzenie wątroby	Najczęściej występująca toksyna to alkohol, zazwyczaj podnosi GGTP. Stosowanie leków może również powodować indukcję enzymów. Weź pod uwagę także toksyny pochodzące z zewnątrz i produkty fermentacji jelitowej. Kontroluj fosfatazę zasadową pod kątem uszkodzenia wątroby
	Fosfataza zasadowa (fosfataza alkaliczna – ALP) powinna być na poziomie < 80 IU/l	I w tym przypadku zakresy referencyjne są często zawyżane z powyżej przedstawionego powodu. Jeśli fosfataza alkaliczna jest wysoka, ale GGTP, ALAT i AspAT są poniżej górnej normy, może to wskazywać na uszkodzenie kości	Znajdź przyczynę!
	LDH (dehydrogenaza mleczanowa) powinna być na poziomie 150–200 U/l	Nieprawidłowy wynik badania może wskazywać na uszkodzenie tkanek w dowolnej części organizmu, najczęściej w wątrobie, kościach, sercu lub nerkach	Co jest przyczyną uszkodzenia tkanek? Skonsultuj się z lekarzem

eprasa.pl 1f7cca2661

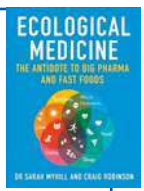
Test	Istotny wynik	Co oznacza	Działania
		Podejrzewam, że w przypadku słabych mechanizmów dostarczania energii, z wczesnym przełączeniem na metabolizm beztlenowy, enzym ten jest indukowany	Popraw mechanizmy dostarczania energii
	Bilirubina powinna być na poziomie poniżej 12 umol/l	Zbyt wysoki poziom oznacza, że odtruwanie i glukuronidacja przebiegają zbyt wolno, w wyniku czego możesz być bardziej podatny na stres oksydacyjny. Wynik powyżej 19 oznacza zespół Gilberta	Zidentyfikuj źródło problemu, przeciwdziałaj. Przyjmuj suplement glutathione 250 mg, by usprawnić odtruwanie wątroby
Badania kości		„Markery kostne" w normie nie wykluczają osteoporozy	Najlepszym testem na osteoporozę jest badanie gęstości kości pięty. Jest dokładne i nie wymaga stosowania niebezpiecznych promieni rentgenowskich
	Poziom fosforanów powinien wynosić 0,97–1,20 mmol/l	Jeśli jest zbyt wysoki...	...przebadaj się pod kątem chorób nerek (skonsultuj się z lekarzem)
		Zbyt niski wskazuje na niedobór witaminy D	Sprawdź poziom witaminy D i parathormonu. Przebadaj się pod kątem chorób nerek (skonsultuj się z lekarzem)
	Ferrytyna powinna być na poziomie: u mężczyzn 30–300 ng/ml; u kobiet 30–150 ng/ml	Zbyt niski poziom wskazuje na niedobór żelaza	Tracisz krew lub brakuje ci żelaza. Może to być skutek braku żelaza w diecie (mięso) lub jego nieprawidłowego wchłaniania. Aby żelazo było wchłaniane, środowisko żołądka musi mieć odczyn kwaśny. Jedną z możliwych przyczyn jest również fermentacja jelitowa spowodowana zbyt dużą ilością węglowodanów w diecie
		Zbyt wysoki poziom wskazuje na stan zapalny	Poszukaj przyczyny stanu zapalnego, skontaktuj się z lekarzem
Markery gruczołu krokowego (antygen gruczołu krokowego PSA)	PSA <2,0 ng/ml	PSA odzwierciedla ilość tkanki gruczołu krokowego. Zachodnie diety, bogate w węglowodany i nabiał, stymulują wzrost prostaty, więc norma została podwyższona w stosunku do tutaj podanej, głównie ze względu na mężczyzn w starszym wieku	Bez względu na wynik przejdź na dietę PK
		Jeśli poziom PSA jest wysoki, pamiętaj, że to tempo przyrostu, a nie PSA całkowite są miernikiem złośliwości nowotworu	Powtarzaj badanie raz w miesiącu. Wykonaj rezonans magnetyczny gruczołu krokowego. Przejdź na dietę PK – pozwoli to na obkurczenie się gruczołu krokowego i obniżenie poziomu PSA
	Prawidłowy poziom całkowitej witaminy B12 to 200–900 ng/ml; według mnie powinien się kształtować powyżej 2000	Wynik mieszczący się w normie to jedynie minimum pozwalające zapobiec niedokrwistości złośliwej, a nie wartość niezbędna do zachowania właściwej funkcji biochemicznej. Duża część witaminy B12 we krwi jest nieaktywna	Poziom witaminy B12 w normie nie daje nam konkretnej informacji o poziomie aktywnej witaminy B12
	Istotniejszy jest pomiar aktywnej witaminy B12 (holotranskobolaminy – holoTC). Jej poziom powinien być > 50 pg/ml		Dla pewności sprawdź również poziom homocysteiny

eprasa.pl 1f7cca2661

Test	Istotny wynik	Co oznacza	Działania
Homocysteina	Uważam, że powinna być na poziomie <10 umol/l (ale wiele laboratoriów podaje wartość <15)	Wysoki poziom homocysteiny wskazuje na zaburzenia metylacji, która jest niezbędnym narzędziem biochemicznym umożliwiającym „odczytywanie" DNA (do syntezy białek), pozwalającym na detoksykację, syntezę enzymów i wiele więcej. Zaburzenia metylacji są istotnym czynnikiem ryzyka wystąpienia chorób tętnic, demencji, nowotworów i chorób zwyrodnieniowych	Dla przywrócenia prawidłowego poziomu homocysteiny potrzebujesz metylowanych witamin z grupy B
Czynność tarczycy	TSH (hormon tyreotropowy) powinien być na poziomie <1,5 mIU/l	Niski lub prawidłowy poziom TSH nigdy nie wyklucza możliwości wystąpienia wtórnej niedoczynności tarczycy, będącej wynikiem niewłaściwego funkcjonowania przysadki mózgowej	Badanie poziomu TSH nie daje nam za dużo informacji. Wielu lekarzy przywiązuje do niego zbyt dużą wagę i często kieruje się jego wynikiem w celu ustalenia dawki hormonu tarczycy
	FT4 (wolna tyroksyna) powinna być na poziomie 12–22 pmol/l	Sprawdź przedział referencyjny – niekiedy normy są zaniżone nawet do 7–14 pmol/l...	...tymczasem wiele osób czuje się dobrze wtedy, gdy poziom FT4 kształtuje się nieco poniżej 30 pmol/l
	FT3 (wolna trijodotyronina) powinna być na poziomie 3,1–6,8 pmol/l	W przypadku TF3 normy też są zaniżone	Przedstaw wyniki lekarzowi
		Jeśli poziom FT3 jest niski w porównaniu z FT4, sugeruje to zaburzenie konwersji nieaktywnego FT4 do aktywnego FT3	Możesz potrzebować suplementacji trijodotyroniną
		Jeśli poziom TSH jest za wysoki, pomimo dobrych wyników FT4 i FT3, może wskazywać na zespół oporności na hormony tarczycy (zespół Refetoffa, ang. thyroid hormone resistance)	W takiej sytuacji weź pod uwagę badanie odwrotnej trijodotyroniny (rT3). Zastanów się nad przyczynami nieprawidłowości powiązanymi z toksynami
	Prawidłowy poziom odwróconej trijodotyroniny (rT3) to 0,13 – 0,35 nmol/l	Wysoki poziom wskazuje na zespół oporności na hormony tarczycy – w tym wypadku badania krwi nic nie dadzą	Aby ustalić właściwą dawkę hormonu tarczycy, należy wziąć pod uwagę pełny obraz kliniczny



Fot. office361



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

W następnym numerze:
WYKŁAD 3
Dr Myhill kontynuuje rozważania na temat mechanizmów powstawania chorób i powiązanych z nimi objawów, wyjaśnia, jak je rozpoznawać i na co zwracać uwagę w wynikach badań, by terapia przebiegała prawidłowo. Z wykładu dowiadujemy się również, na czym polega działanie mechanizmów powiązanych z niedoborem energii w organizmie, z brakiem snu, przemęczeniem i stanami zapalnymi, a także – jak zapobiegać skutkom tego działania

eprasa.pl 1f7cca2661

Odporność na medal



Colostrum bovinum Xenico zawiera najwyższej jakości liofilizowaną siarę bydlęcą, będącą bogatym źródłem immunoglobulin, witamin, minerałów, lizozymu i laktoferyny. Dzięki tym składnikom wspiera odporność organizmu, chroni przed infekcjami wirusowymi i bakteryjnymi, pomaga zwalczać stres i zmęczenie oraz przywraca po antybiotykoterapii prawidłowy skład mikrobioty jelitowej. Preparat nie zawiera cukru, soli i glutenu, został wyprodukowany bez użycia sztucznych substancji konserwujących, zapachowych i barwiących. Jest bezpieczny dla diabetyków, wegan i wegetarian.
Cena ok. 39 zł
www.xenico.pl

Witamina życia



O znaczeniu dla organizmu witaminy D świadczy chociażby to, że jej receptory znajdują się w każdej tkance. Bierze ona udział w przemianie materii i budowaniu odporności, przyczynia się do zachowania zdrowych kości i zębów, chroni przed rozwojem cukrzycy i innych chorób cywilizacyjnych, a nawet regeneruje neurony. **XeniVIT Witamina D 4000** zawiera w jednej kapsułce aż 4000 j.m. naturalnej witaminy D3 Quali-D® rozpuszczonej w oleju z krokosza barwierskiego (*Carthamus tinctorius* L.), który zapewnia jej wysoką przyswajalność.
Cena około 24 zł
www.xenico.pl

Cholesterol w normie



Preparat **Monolipid K forte** łączy w jednej kapsułce ekstrakt z owoców bergamoty (*Citrus bergamia Risso*) w dawce 500 mg, zawierający naturalne polifenole, z ekstraktem z czerwonych drożdży ryżu, który jest bogatym źródłem naturalnej statyny monakoliny K. Preparat ten wspomaga utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu i zapobiega chorobom układu sercowo-naczyniowego. Co ważne, jest bezpieczny dla diabetyków. Nie zawiera składników pochodzenia zwierzęcego, dlatego może być stosowany przez wegan i wegetarian.
Cena za 30,50 zł za 30 kapsułek
www.monolipid.pl

Idealnie wzmacnia odporność

Menachinox K2+D3 4000 to źródło naturalnych witamin: K2 MK-7 (Vita MK7®), otrzymywanej z tradycyjnego japońskiego natto, oraz D3 (Quali-D®) pozyskiwanej z lanoliny. Obie zostały rozpuszczone w tłuszczach, dzięki czemu łatwo się wchłaniają. Witamina K2 jako MK-7 jest kluczowym czynnikiem w regulacji gospodarki wapniowej w organizmie, a witamina D3 normuje wchłanianie i metabolizm wapnia oraz fosforu, a także funkcjonowanie mięśni i układu odpornościowego.
Cena 26,50 zł za 30 kapsułek
www.menachinox.pl



eprasa.pl 1f7cca2661

Ozonem w cellulit



Ozonella Len poprawia jędrność, elastyczność i nawilżenie skóry, tworząc płaszcz hydrolipidowy. Kwasy omega-3 regulują metabolizm i przyśpieszają proces spalania tkanki tłuszczowej. Wystarczy po kąpieli nanieść oliwkę na wilgotną skórę i pozostawić do wchłonięcia. Wnikający przez skórę ozon stymuluje syntezę białek (kolagenu i elastyny). Ponadto zwiększa wykorzystanie tlenu przez komórki, erytrocyty są w stanie związać i przenieść 10 razy więcej tlenu i uwolnić go w tkankach. Najbezpieczniejszą formą podawania ozonu są ozonki utrzymywane w tłuszczach. Ozonella Len ma przyjemny zapach świeżego ogórka. Nie zawiera alkoholu i konserwantów, jest więc preparatem naturalnym i tolerowanym nawet przez najbardziej wrażliwą skórę.
Cena: 28 zł za 100 ml; 44 zł za 200 ml; 88 zł za 500 ml
www.ozonella.pl
www.allegro.pl

Pogromca patogenów



Oregano znane jest z działania uspokajającego, ale ma też właściwości rozgrzewające i przeciwzapalne. Wpływa rozkurczowo na mięśnie gładkie oskrzeli i zwiększa wydzielanie śluzu w drogach oddechowych. Ułatwia odkrztuszanie i oddychanie, a także łagodzi kaszel. Substancje naturalnie występujące w olejku z oregano – tymol i karwakrol – wykazują silne działanie przeciwgrzybicze, przeciwwirusowe i przeciwbakteryjne. Oregano wspomaga leczenie infekcji górnych dróg oddechowych, usuwa objawy przeziębienia i zmniejsza obrzęki w przypadku zapalenia oskrzeli, gardła i zatok.
Cena 26 zł za 90 kapsułek
www.sklep.yango.pl

Włosy zdrowe i mocne



W Japonii ekstrakty z takich roślin, jak *ku shen* (*Sophora flavescens)* czy znana również u nas trzmielina japońska (*Euonymus japonicus)*, są wykorzystywane od wieków do wspomagania wzrostu i wzmacniania struktury włosów. Występują one również w toniku **KAMINOMOTO Hair Accelerator II**, zawierającym ponadto alantoinę, pentanol i pochodzącą z lukrecji glicyryzynę, substancję o działaniu przeciwzapalnym i przeciwalergicznym. Dzięki formule Cs-base, opracowanej z zastosowaniem soli sodowej kwasu fumarowego i kwasu bursztynowego, tonik aktywuje metabolizm komórkowy, co także przyspiesza wzrost zdrowych, mocnych włosów.
Cena 169 zł za 180 ml
www.sachi.pl

Na kaszel, sen i... odchudznie



Rumianek pospolity, nazywany także rumiankiem lekarskim, to jedna z najbardziej uznanych roślin zielarskich. Surowcem stosowanym w fitoterapii są suszone koszyczki kwiatowe. Zawierają cenne dla zdrowia związki bioaktywne, takie jak flawonoidy, fitosterole, gorycze, związki kumarynowe, garbniki katechinowe, sole mineralne i witamina C. Rumianek wspiera prawidłowy metabolizm lipidów, co ma znaczenie w procesie odchudzania. Przyczynia się też do poprawy samopoczucia psychicznego i jakości snu. Regularne stosowanie ekstraktu z rumianku pomaga zadbać o zdrowie układu oddechowego, działa też łagodząco w przypadku suchego kaszlu.
Cena 39 zł za 90 kapsułek
www.sklep.yango.pl

eprasa.pl 1f7cca2661

Wydłuża młodość



ResQNAD stanowi unikalne połączenie trzech substancji o działaniu senolitycznym: resveratrolu, kwercetyny i NAD+. Senolityki wybiórczo usuwają z organizmu tzw. starzejące się komórki, określane też jako komórki zombie (nie dzielą się, ale też nie umierają), które uznawane są za jedną z głównych przyczyn postępującej dysfunkcji tkanek i narządów, co prowadzi do rozwoju chorób i przedwczesnego starzenia się organizmu. Preparat ResQNAD zawiera nie tylko otrzymywany w procesie fermentacji drożdży trans-Resveratrol, który jest silnym antyoksydantem i wspiera układ sercowo-naczyniowy, lecz również pozyskiwaną z perełkowca japońskiego kwercetynę, której forma fitosomowa odznacza się wysoką biodostepnością. Dinukleotyd nikotynoamidoadeninowy NAD+ jest zaś substancją niezbędną do wytwarzania energii w procesie oddychania komórkowego.
Cena 360 zł za 60 kapsułek
www.kenay.com.pl

Buduje odporność



Andrographis ParActin® to BIO ekstrakt z liści *Andrographis paniculata,* czyli brodziuszki wiechowatej, standaryzowany na zawartość 50% andrografolidów – występujących w tej roślinie substancji czynnych o szczególnych właściwościach. To właśnie dzięki andrografolidom brodziuszka wiechowata wykazuje szerokie działanie lecznicze, doceniane od dawna w medycynie naturalnej, a obecnie potwierdzone także badaniami naukowymi. Wspiera ona układ odpornościowy i oddechowy, pomaga utrzymać prawidłowe krążenie krwi, wspomaga pracę wątroby, przyczynia się do dobrego samopoczucia fizycznego i chroni organizm przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi, takimi jak wirusy czy bakterie. Produkt polecany dla wegan i wegetarian.
Cena 58 zł za 60 kapsułek
www.kenay.com.pl

Wspomaga pamięć



Bacopin® 50% EU zawiera ekstrakt z liści bakopy drobnolistnej, którego głównym składnikiem są bakozydy poprawiające mikrokrążenie w mózgu. Wpływają one korzystnie na koncentrację, wspomagają funkcje poznawcze, zdolność uczenia się i pamięć. Bakozydy zwiększają również syntezę neuroprzekaźników w układzie nerwowym oraz działają neuroprotekcyjnie, chroniąc nasz mózg przed niekorzystnym wpływem środowiska. Dodatkowo uspokajają, łagodzą objawy depresji i pomagają w radzeniu sobie z przewlekłym stresem.
Cena 44 zł za 60 kapsułek
www.kenay.com.pl

Osłania DNA



W komórkach hawajskich alg **Spirulina Pacifica** znajdują się naturalne barwniki, takie jak chlorofil, beta-karoten, fikocyjanina i zeaksantyna, które zwalczając wolne rodniki tlenowe, chronią DNA przed uszkodzeniami. Dzięki swoim właściwościom spirulina wspomaga też odchudzanie, wzmacnia odporność i opóźnia proces starzenia się organizmu. Algi te są również cennym źródłem pełnowartościowego białka, mikroelementów i witamin. Preparat może być stosowany zarówno przez dorosłych, jak i dzieci.
Cena 25 zł za 60 tabletek
www.kenay.com.pl

eprasa.pl 1f7cca2661

Reguluje poziom cukru



Do najlepiej przebadanych pod kątem wpływu na nasze zdrowie gatunków morwy należy morwa biała. Jej liście są bogatym źródłem składników pomagających utrzymać prawidłowy poziomu cukru we krwi. Przygotowany z nich wyciąg zawiera m.in. alkaloid DNJ (1,5-dideoksy-1,5-imino--D-sorbitol), hamujący działanie enzymów odpowiadających za rozkład cukrów złożonych (np. skrobi i sacharozy) do cukrów prostych, których wchłanianie do krwi ulega tym samym spowolnieniu. Prawidłowy poziom cukru we krwi może zapobiec wielu problemom zdrowotnym. Regularna suplementacja ekstraktem z morwy białej przyczynia się do utrzymania zrównoważonego metabolizmu węglowodanów w organizmie.
Cena 30 zł za 60 kapsułek
www.sklep.yango.pl

Więcej energii i zdrowia



Liposomalna witamina B12 jest wchłaniania już w jamie ustnej, co chroni ją przed enzymami trawiennymi przewodu pokarmowego. Dzięki temu może być w pełni przyswajana i metabolizowana. Witamina B12 jest potrzebna do wytwarzania energii w komórkach, pracy układu nerwowego i odpornościowego, rozwoju funkcji psychologicznych i powstawania krwinek czerwonych. Suplement diety **B12 Fosfolipidy Forte** ma postać płynną i zawiera dwie formy chemiczne witaminy B12 (metylokobalaminę i hydroksykobalaminę) oraz fosfolipidy pochodzące ze słonecznika. Jest odpowiedni dla wegetarian i wegan, osób po 50. roku życia, kobiet w ciąży i karmiących piersią, a także osób ze zmniejszoną zdolnością przyswajania witaminy B12.
Cena ok. 45 zł za 20 ml, 600 porcji
www.DrJacobs.pl

Usuwa obrzęki i zmęczenie



Problemy z odpływem krwi z kończyn dolnych są zwykle powiązane z uczuciem ciężkości nóg, obrzękami, bólem i skurczami mięśni łydek i ud. W łagodzeniu tych dolegliwości szczególnie pomocne są trzy substancje: wyciąg z ruszczyka kolczastego, hesperydyna i witaminy C, które w odpowiednich proporcjach występują w preparacie **CircuVena™**. Wyciąg z ruszczyka usprawnia przepływ krwi w żyłach, działa przeciwobrzękowo, przeciwzapalnie i przeciwbólowo. Hesperydyna zmniejsza dodatkowo przepuszczalność naczyń włosowatych i poprawia ich napięcie, a witamina C wzmacnia i uszczelnia ściany żył. Regularnie stosowana CircuVena™ wspiera krążenie żylne i pracę układu odpornościowego, a także zmniejsza uczucia zmęczenia.
Cena 64 zł za 90 kapsułek
www.sklep.yango.pl

Piękna cera



Wskutek fermentacji miodu pochodzącego od dzikich pszczół, jeśli przebiega ona z udziałem bakterii *Zymomonas mobilis,* powstaje substancja aktywna, która przywraca równowagę mikrobiomowi skóry, reguluje wydzielanie sebum i matuje cerę, nadając jej zdrowy wygląd**.** Substancja ta występuje w kremie do twarzy **Tanzanit Cherry Soap,** będącym probiotyczną ochroną dla każdego rodzaju cery**.** Zawiera on również działający kojąco i nawilżająco ekstrakt z opuncji figowej oraz małocząsteczkowy kwas hialuronowy, wiążący wodę w głębszych warstwach naskórka. Gwarantuje to lepsze nawodnienie i przyczynia się do redukcji zmarszczek.
Cena 129 zł za 50ml

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

eprasa.pl 1f7cca2661

HOLISTIC HEALTH

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

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

Asystentka wydawcy
Anna Cember
anna.cember@avt.pl

Konsultant
Dr n. med. Rafał Wilczyński

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

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

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Prenumerata
prenumerata@avt.pl, tel. 22 257 84 22

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

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

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

Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

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

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

PRENUMERATA

Prenumerata wersji drukowanej

Prenumerata roczna kosztuje 69,50 zł – czyli płacisz za 5 wydań (5×13,90 zł), a dostajesz 6, tj. **1 numer otrzymujesz gratis!**

Cena prenumeraty dwuletniej wynosi 125,10 zł – oznacza to, że płacisz jedynie za 9 wydań (9×13,90 zł), a dostajesz 12 numerów, tj. **3 wydania otrzymujesz za darmo!**



Prenumerata wersji elektronicznej (PDF)

Prenumerata roczna wersji cyfrowej kosztuje 55,50 zł (**1 e-wydanie gratis**), prenumerata dwuletnia – 99,90 zł (**3 e-wydania gratis**).
Prenumeratorzy wersji drukowanej za równoległe e-wydania płacą jedynie 20% ceny: opłata za e-prenumeratę równoległą wynosi 13,30 zł/rok i 26,60 zł/2 lata.

Prenumerata SPECJALNA

Chcesz otrzymać **rabat 50%** na roczną prenumeratę *Holistic Health*? Zaprenumeruj miesięcznik *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą* (152,90 zł), a za roczną prenumeratę *Holistic Health* zapłacisz jedynie 41,70 zł! (szczegóły na str. 69)

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

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

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

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

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

eprasa.pl 1f7cca2661

Jedyny na świecie preparat **na wszystkie rodzaje grzybicy** już w Polsce!

NIE LEKCEWAŻ OBJAWÓW GRZYBICY!

ZACZYNA SIĘ NIEWINNIE, MOŻE SKOŃCZYĆ INFEKCJĄ PŁUC, WĄTROBY I MÓZGU

Dzięki nowatorskiej formule w 7 dni pozbędziesz się grzybów raz na zawsze!



Grzybica najczęściej atakuje skórę, stopy, paznokcie i miejsca intymne, a 1 osoba z objawami choroby może zarazić nawet całą rodzinę! Szacuje się, że grzybica występuje aż u 89,6% Polaków co najmniej raz w życiu, przy czym dopiero u co 5. osoby grzyby zostały całkowicie usunięte! Te, które pozostały na skórze, w przyszłości zaatakują z 2x większą siłą...

Grzybica – zmora XXI wieku



Grzybica przenosi się przez mikroskopijne grzyby i dermatofity. Lubią ciepłe i wilgotne środowisko, dlatego najczęściej gnieżdżą się w **basenach, publicznych toaletach, prysznicach, podłogach, ręcznikach czy grzebieniach** i czyhają, aby gdy tylko pojawi się człowiek, natychmiast zaatakować...

Według Michigan Institute of Medicine, w grupie ryzyka jest aż 82,5% społeczeństwa. Choroba najczęściej dotyka dzieci, osoby po 50. roku życia oraz cierpiące na takie schorzenia, jak cukrzyca, miażdżyca, otyłość, nadmierna potliwość, zaburzenia krążenia oraz problemy hormonalne i immunologiczne.

Prof. Mączyński: „Działania trzeba podjąć natychmiast"

„Aż 8/10 osób przyznaje, że lekceważy objawy grzybicy.



Grzybicą stóp zaraziłem się na basenie. Dermatolodzy rozkładali ręce – nic nie było w stanie wyeliminować tego paskudztwa, grzybica wciąż powracała. Inaczej było z tą nową kuracją. Zadziałała błyskawicznie! Już po 1 dniu zniknął ból, stan zapalny paznokci i pieczenie stóp, a po tygodniu dolegliwości całkowicie zniknęły! Od zakończonej kuracji minęły 3 miesiące, a po grzybicy nie ma śladu!

Bartosz K. (63 l.), Ełk

To niedopuszczalny błąd!" – **mówi prof. Tomasz Mączyński.** „Efektem niedoleczonej grzybicy są uparcie nawracające infekcje. Często rozprzestrzenia się także na sąsiednie tkanki, a w najgorszym przypadku **może zaatakować narządy wewnętrzne, np. płuca, nerki czy mózg.** Dlatego konieczne jest niezwłoczne usunięcie objawów i ich przyczyn.

Tłuste maści, olejki i antybiotyki są przepisywane w zależności od rodzaju grzybów. Trudno trafić na ten, który pomoże danemu pacjentowi. W dodatku dają one ulgę tylko w trakcie ich stosowania, a na efekty trzeba czekać nawet 3 miesiące. W 79% przypadków grzyby i tak zostają w organizmie, ponieważ są wyjątkowo oporne na znane dotychczas środki farmakologiczne. Pacjent zostaje z 6-7 preparatami, pustym portfelem i kolejną infekcją".

Nowatorskie odkrycie NOKAUTUJE grzybicę!

Superinnowacyjna formuła została stworzona przez zespół cenionych naukowców z Michigan Institute of Medicine. W ciągu 2 tygodni kuracja ekspresowo wyparła rynek antybiotyków i maści, ponieważ jako jedyna natychmiast **zwalcza grzybicę bez względu na miejsce jej występowania.** Jej skuteczność wynosi aż **98,1%** i została poparta 2-letnimi badaniami klinicznymi.

„To prawdziwa rewolucja w walce z grzybicą" – komentuje prof. Mączyński. Preparat jest stworzony ze **100% naturalnych składników,** a jednocześnie **3x mocniejszy** od zwykłych antybiotyków, dzięki czemu **już po 7 dniach** doszczętnie eliminuje wszystkie dermatofity".



Grzybicę stóp przyniósł syn i zainfekował resztę rodziny. U mnie i córki zaatakowała paznokcie. Nowy preparat poleciła mi mama – w 24h poczuliśmy ulgę, objawy przeszły od razu! Niestety, wcześniej podczas stosunku zaraziłam męża, który dostał grzybicy członka. U niego też wykorzystaliśmy metodę. Wcześniej nie wiedziałam, że działa na każdy rodzaj grzybicy! Mąż szybko wrócił do zdrowia – po 6 dniach ustały wszystkie objawy!

Malwina S. (38l.), Łódź

Działa szybko, bezpiecznie i skutecznie

- **w 24h usuwa** stany zapalne
- **w 100% likwiduje** zmiany grzybicze na poziomie komórkowym
- **przyspiesza regenerację** tkanek o 230%
- po 1 zastosowaniu **usuwa świąd, pieczenie i swędzenie**
- **w 7 dni odbudowuje** płytkę paznokcia oraz przywraca mu prawidłową barwę
- natychmiast **usuwa nadwrażliwość**
- **eliminuje ryzyko** nawrotów grzybicy

Pierwsze efekty widoczne po 48h

Rewelacyjna formuła działa natychmiast. W ciągu 1 doby do zainfekowanych tkanek wnikają bioskładniki, które mają właściwości bakterio- i grzybobójcze. Szybko hamują rozmnażanie dermatofitów, likwidując jednocześnie stany zapalne. **W ciągu 48h ustępuje świąd, pieczenie i zaczerwienienia.** Wśród badanych, 98/100 osób potwierdziło zniknięcie białych nalotów i obrzęków po 3 dniach.

Prof. Mączyński: „Zawarte w preparacie ekstrakty zabijają każdą komórką dermatofitu, dopóki wszystkie nie zostaną całkowicie usunięte. Dzięki temu choroba nie rozwinie się na nowo. Moim pacjentom polecam tylko ten preparat – żaden z nich nie wrócił z nawrotem".

Sprawdź, czy te objawy dotyczą też Ciebie

- ☐ **SKÓRA:** swędzenie i pieczenie, wilgotny i rozpulchniony naskórek, pojawiają się pęknięcia i brzydkie zapachy
- ☐ **PAZNOKCIE:** przebarwienie płytki, bruzdy i fałdy, odchodzenie paznokcia od łożyska, łamliwość i rogowacenie skóry pod płytką
- ☐ **STOPY:** łuszcząca się skóra, pęcherzyki między palcami, świąd i zaczerwienienie stóp oraz ich nadmierne pocenie
- ☐ **JAMA USTNA:** biały nalot na języku i podniebieniu, owrzodzenia i nadżerki, ból i pieczenie błony śluzowej
- ☐ **MIEJSCA INTYMNE:** ból, swędzenie i pieczenie, zaczerwienienia, biały nalot w kroczu, uczucie dyskomfortu podczas stosunku

Nie pozwól grzybom karmić się Twoim ciałem!

Z nowoczesnej metody skorzystało już 145 tys. Polaków, a w 4 dni preparat pobił rekordy sprzedaży w USA i zdobywa popularność na całym świecie. Dzięki zabiegom prof. Mączyńskiego, produkt od niedawna jest dostępny także w Polsce wyłącznie w sprzedaży telefonicznej. W ramach specjalnej refundacji, do **17.01.2022**r. otrzymasz go z **73% zniżką!**

ZADZWOŃ:

91 300 35 21

Od poniedziałku do niedzieli w godz. 8:00-20:00 (opłata za 1 min. połączenia wg taryfy operatora)

eprasa.pl 1f7cca2661

Poznaj proste i sprawdzone metody radzenia sobie zarówno ze zwykłymi dolegliwościami, jak również z tymi, które utrudniają życie!



Przejrzyj i zamów na www.UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl 1f7cca2661