PORADY LEKARZY PRAKTYKUJĄCYCH MEDYCYNĘ HOLISTYCZNĄ

HOLISTIC HEALTH

NR 6/2022 LISTOPAD-GRUDZIEŃ

WŁĄCZ AUTOFAGIĘ I POKONAJ KOMÓRKI ZOMBIE

Najlepsze metody wzmacniania odporności

Daj szansę swoim uczuciom!

Rozmowa z doświadczonym coachem o zahamowaniach emocjonalnych

LEK BIOLOGICZNY

uwolnił Violettę od koszmarnego bólu

NIESPODZIANKA POD CHOINKĘ

10 prezentów pełnych zdrowia

TOP NEWS

Kwas, który regeneruje włókna nerwowe

PORADNIK ŚWIĄTECZNY

Przeczytaj, zanim kupisz ryby i owoce morza

Szokujące przyczyny reumatoidalnego zapalenia stawów

DOSSIER

Zatrzymaj osteoporozę!

- *16 idealnych źródeł wapnia*
- *zalety treningu oporowego*
- *witamina D i magnez ratują kości*
- *podwójne oblicze strontu*
- *proste ćwiczenia na równowagę*

WYKŁADY DOKTOR MYHILL

O powodach nietrafnych diagnoz

LISTOPAD-GRUDZIEŃ | 6/2022
14,90 zł w tym VAT 8%
ISSN: 2451-2907
INDEKS: 41204X
06
9 772451 290224

PORADY ŚWIATOWYCH EKSPERTÓW: komu nie służą musujące tabletki zobojętniające kwas solny • bezpieczne sposoby usuwania włókniaków miękkich • czy warzywa psiankowate szkodzą naszym stawom • aparaty słuchowe dostępne w aptece • rośliny strączkowe kontra cukrzyca • alkohol i kofeina – unikaj tego duetu

eprasa.pl 30c9c975c8

Produkty Dr. Jacob's

Witamina C Liposomalna suplement diety



Witamina C w tym produkcie jest otoczona **kompleksem fosfolipidów** (rodzaj tłuszczów). Dzięki temu znacząco zwiększa się jej zdolność do przenikania błon komórkowych, a przez to bioprzyswajalność.

Liposomalna witamina C jest naturalna – pochodzi z dzikiej róży i wiśni aceroli. Dzika róża jest bogatym źródłem naturalnej **witaminy C, polifenoli** (antocyjany, proantocyjanidyny, flawonoidy) i **likopenu**. Ma formę proszku podjęzykowego i wchłania się już w ustach! Dzięki przyjemnemu smakowi nadaje się także dla dzieci. Co ważne, nie drażni zębów.

Witamina C jest ważna dla odporności, wytwarzania kolagenu (dla stawów, kości, zębów, skóry i naczyń), pracy nerwów, funkcji psychologicznych, ochrony komórek przed stresem oksydacyjnym i przyswajania żelaza. Zawiera także **cynk** dla odporności i równowagi kwasowo-zasadowej.

Więcej na **DrJacobs.pl** (zeskanuj kod QR obok zdjęcia) lub pod numerem tel. 22 490 94 30 (pn. – pt., 9^{00} –16^{00}).



DHA-EPA

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



Jod + Selen *probio*

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



Ahista

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



Lacta cholin

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



Witamina ADEK

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



Witamina D_3K_2 / Forte

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



Żelazo liposomalne

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



Magnez Potas Wapń Cytryniany

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

Witaminy Dr. Jacob's w kroplach i żelazo w proszku podjęzykowym gwarantują bardzo wysoki poziom wchłaniania **już w jamie ustnej!** Produkty **Dr. Jacob's** są odpowiednie dla wegetarian, większość także dla wegan.

Wiedza w służbie zdrowiu

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

Dr. Jacob's®

eprasa.pl 30c9c975c8



Przyprawy i zioła



Mieszanki przyprawowe



Pieprz i sól



Przyprawy liofilizowane



Sosy Instant



Panierki



Yerba Mate



Herbaty



Kawy



Młynki



Bialetti kawiarki



Owoce liofilizowane

zamów online z rabatem 10%

dla nowych Klientów na pierwsze zamówienie!

www.bellabis.pl





PORADY I OPINIE EKSPERTÓW

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



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



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



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



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



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



LARRY HUMES, dr n. med., wykładowca na Wydziale Nauk o Mowie i Słuchu na Indiana University w Bloomington. Dr Humes jest związany z redakcjami kilku czasopism branżowych poświęconych tematyce audiologii, a wyniki jego badań opublikowano jak dotąd w ponad 200 czasopismach naukowych. Jako wybitny specjalista w swojej dziedzinie wygłosił ponad 300 prezentacji na temat audiologii i słuchu, większość na ogólnokrajowych i międzynarodowych konferencjach



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



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



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



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

eprasa.pl 30c9c975c8

Magazyn HOLISTIC HEALTH

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

Drogi Czytelniku!

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

Evidence-Based Holistic Medicine



Fot. depositphotos.com

Nasz magazyn istnieje już 6 lat i w tym czasie pozyskał pokaźne grono Czytelników, w tym także lekarzy. Gdy wchodziliśmy na rynek prasowy, były obawy, że mało kto zrozumie, czym jest poradnik holistyczny, w dodatku wydawany pod angielskim tytułem „Holistic Health".

Obecnie chyba każdy zna slogany medycyny holistycznej, że leczy się człowieka, a nie jego wyodrębnione choroby i w polu zainteresowania lekarza znajduje się triada – body, mind, spirit. A jednak nie wszystko jest oczywiste. Jesteśmy kojarzeni z promowaniem medycyny naturalnej. I słusznie. Stąd blisko do kojarzenia nas z tzw. medycyną alternatywną. Jeśli dosłownie rozumieć alternatywę (dwie wykluczające się możliwości) jako wybór między medycyną akademicką (naukową) i naturalną, to prosimy nie kojarzyć nas z tym nurtem. Jeśli ktoś oczekuje od nas terapii bez leków, czy kampanii antyszczepionkowych, to dozna rozczarowania. Medycyna holistyczna nie kontestuje medycyny akademickiej, tylko ją dopełnia, a lekarz praktykujący medycynę holistyczną to dyplomowany lekarz, który okazuje zainteresowanie pacjentem, a nie tylko jego chorobą, i nie odrzuca dorobku medycyny tradycyjnej, ziołolecznictwa itp.

Warto zwrócić uwagę na zachodzące w ostatnich latach ciekawe zmiany w pojmowaniu określenia Evidence-Based Medicine (EBM), które wprowadzono 30 lat temu dla odróżnienia „medycyny opartej na faktach", tj. na dowodach naukowych, od „nienaukowej" medycyny naturalnej.

A jak należy rozumieć dowód naukowy?

W fizyce jest to w miarę proste – są dwa kryteria oceny – niesprzeczność z istniejącą teorią i powtarzalność wyników. Jeśli na przykład do urzędu patentowego wynalazca zgłasza wiecznie obracające się koło, to nie dostanie patentu, bo *perpetuum mobile* jest sprzeczne z zasadami termodynamiki, a poza tym jest to wynik jednostkowy, którego nikt na świecie nie powtórzył. W medycynie trudniej o tak jednoznaczne kryteria. Pojęcie EBM najpierw interpretowano dość bezkompromisowo, tj. medycyna naukowa miała się opierać wyłącznie na dowodach statystycznych tzw. badań randomizowanych, a lekarz miał kierować się w diagnostyce i terapii wyłącznie wytycznymi określanymi przez odpowiednie gremia naukowe. Tak ortodoksyjnej wykładni medycyny opartej na faktach naukowych nie da się stosować do wszystkich sytuacji w realnej praktyce lekarskiej, a zalgorytmizowanie funkcji lekarza nie pozostawia miejsca na jego intuicję i doświadczenie. Dlatego z czasem obserwujemy złagodzenie ostrości definicji EBM. Obecnie brzmi ona tak: „EBM jest zbiorem najbardziej wiarygodnych aktualnie danych dotyczących skuteczności i bezpieczeństwa terapii". Dopuszcza się nie tylko badania randomizowane, ale nawet badania obserwacyjne, przy czym istnieje kilka stopni wiarygodności danych, a lekarze otrzymują niekiedy wytyczne, a niekiedy tylko zalecenia o różnym poziomie kategoryczności. Takie poluzowanie pojęcia „dowód naukowy" w medycynie pozwala uznać, że niektóre publikacje badań eksperymentalnych w zakresie ziołolecznictwa i medycyny tradycyjnej czy – ogólniej –medycyny naturalnej, spełniają kryteria naukowości. Możemy więc mówić o EBHM (Evidence-Based Holistic Medicine), czyli o medycynie holistycznej opartej na dowodach naukowych, i tak rozumiana medycyna holistyczna wyznacza pole zainteresowania magazynu „Holistic Health".

Jednak nie da się całej tematyki zdrowia holistycznego (holistic health) sprowadzić do EBHM, czyli do zagadnienia skuteczności i bezpieczeństwa terapii. Takie zawężenie byłoby sprzeczne z ideą holistyki. Wszak zajmujemy się osobą, a nie tylko jej wyizolowanym niedomaganiem. A poza tym lekarz holistyczny powie nam, że profilaktyka jest ważniejsza niż leczenie i będzie nas zachęcał do przywołania uzdrawiającej mocy miłości, nadziei, humoru i pasji, a także będzie nas przekonywał do odrzucenia toksycznych skutków wrogości, złości, strachu i smutku. Zatem w „Holistic Health" znajdziemy porady lekarzy praktykujących medycynę holistyczną, zawsze honorujących metodologię EBHM.

Wydawca

eprasa.pl 30c9c975c8





Spis treści

TEMATY Z OKŁADKI

Włącz autofagię i zwalcz komórki zombie ▶ 20

Poradnik świąteczny ▶ 52

Daj szansę swoim uczuciom ▶ 64

Lek biologiczny uwolnił Violettę od bólu ▶ 70

Szokujące przyczyny reumatoidalnego zapalenia stawów ▶ 32

Niespodzianka pod choinkę ▶ 36

Kwas, który regeneruje włókna nerwowe ▶ 10

PORADY ŚWIATOWYCH EKSPERTÓW:

komu nie służą musujące tabletki zobojętniające kwas solny **(77)** bezpieczne sposoby usuwania włókniaków miękkich **(87)** czy warzywa psiankowate szkodzą naszym stawom **(87)** aparaty słuchowe dostępne w aptece **(82)** rośliny strączkowe kontra cukrzyca **(77)** alkohol i kofeina – unikaj tego duetu **(77)**

DRODZY CZYTELNICY!

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

WARUNKI PRENUMERATY – str. 114
PRENUMERATA W OFERCIE SPECJALNEJ – str. 85

TEMAT NUMERU

20 Prosta droga do odporności i zdrowia
W naszym organizmie zachodzą procesy, dzięki którym zyskujemy odporność i jesteśmy w dużej mierze chronieni przed poważnymi chorobami. Zdaniem naukowców możemy te procesy także sami pobudzać, stosując odpowiednią dietę i suplementy. Co to konkretnie oznacza?

TOP NEWS

10 Nerwy do renowacji
W jaki sposób poszczenie przyczynia się do regeneracji zakończeń włókien nerwowych? Jaki rodzaj postu jest w tym przypadku najskuteczniejszy?

12 Zajrzeć do wnętrza
Przedstawiamy urządzenie, które umożliwia przeprowadzenie diagnostyki obrazowej bez konieczności opuszczania własnego domu

EKSTRAKT Z BADAŃ

14 Naturalne energetyki na święta
Świąteczne przygotowania pochłaniają zwykle tak dużo naszej energii, że w końcu zaczyna nam jej brakować. Co pomoże ją szybko odzyskać?

Z PRAKTYKI LEKARZY HOLISTYCZNYCH

32 Niezwykłe historie stomatologiczne (3)
Doktor Sarah Myhill opowiada o pacjentce z reumatoidalnym zapaleniem stawów, której udało się pomóc dzięki usunięciu... ognisk infekcji w jamie ustnej

FAKTY i MITY

36 Podaruj bliskim odrobinę zdrowia
Zdaniem psychologów dawanie prezentów nas uszczęśliwia, ale poszukiwanie odpowiedniego upominku często nas stresuje. Spieszymy więc z pomocą!

eprasa.pl 30c9c975c8



Fot. angelikavaihel Fot. MGAstudioART Fot. Couleur

RAPORT

52 Serce jak dzwon, mózg jak komputer...
Ryby i owoce morza są źródłem substancji ważnych dla zdrowia. Czy stanowią zatem niezbędny składnik naszej diety? Przecież zawierają rtęć, ołów, dioksyny...

64 Daj szansę swoim emocjom
Rozmowa z coachem obszarów życia osobistego i zawodowego, Bartłomiejem Janiakiem, o zahamowaniach emocjonalnych, a także o tym, jak można się ich pozbyć

KU POKRZEPIENIU SERC

70 Znów patrzę na świat oczami dziecka
Gdy Violetta Zajk dowiedziała się w końcu, że za obezwładniający ból, który towarzyszył jej od lat, odpowiada zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa, musiała przemodelować swoje życie. Ale nie zamierzała się poddać...



WYKŁADY DOKTOR MYHILL 88

Doktor Sarah Myhill zalicza się do czołowych lekarzy praktykujących medycynę ekologiczną i jest uznaną w świecie ekspertką w zakresie leczenia zespołu chronicznego zmęczenia. W publikowanych na naszych łamach wykładach, które powstały na podstawie jej książki „Ecological Medicine", napisanej we współpracy z Robinsonem Craigiem, odpowiada na pytanie, co sami możemy zrobić, by zachować zdrowie, a także wyjaśnia, dlaczego stosowanie opracowanych przez nią trzech metod Groundhog jest najlepszym wsparciem w zapobieganiu chorobom i ich leczeniu. W swoich wykładach, z których pierwszy ukazał się w „Holistic Health" nr 5/2021, dostępnym na www.ulubionykiosk.pl., dr Myhill przedstawia skuteczne terapie, stosowane przez nią od lat.

WYKŁAD 8

Urologia i nefrologia (88)
Dentyści i ich narzędzia (93)
Reumatologia i ortopedia (96)
Dermatologia (101)
Neurologia (106)



Fot. Couleur

DOSSIER 41
Zatrzymaj osteoporozę!

Zdrowa dieta i suplementy (42)
W jaki sposób witamina D chroni nas przed demineralizacją kości?

Więcej równowagi, mniej upadków (47)
Ćwiczenia pomagające poprawić równowagę, które można wykonywać w domu

Naucz swoje kości nowych sztuczek (49)
Jaka forma aktywności skutecznie wzmacnia kości i chroni przed osteoporozą?



PORADY I OPINIE EKSPERTÓW 75

Adaptogeny wkraczają do akcji (75)
Stres towarzyszy nam każdego dnia. Padamy jego ofiarą w pracy, w domu, na zakupach. Nie jest szkodliwy, jeśli szybko mija. Gdy jednak utrzymuje się długo, sieje w naszym ciele spustoszenie. Według tradycyjnej medycyny Dalekiego Wschodu jego skutki skutecznie zmniejszają rośliny adaptogenne, które są ponadto rekomendowane jako sposób na niemal wszystkie dolegliwości. Co ważne, badania naukowe potwierdzają w dużej mierze, że mają one przypisywane im właściwości. Czy jednak wszyscy mogą sięgać po adaptogeny? Kto powinien zachować ostrożność?

Nie pozwól, by lekarz stał się twoim „dilerem" (78)
Dlaczego lekarze wciąż przepisują środki o udowodnionym działaniu uzależniającym i dlaczego tak wielu pacjentów z chronicznym bólem żąda tych leków, choć w ich przypadku nie są efektywne? Pytań, które się nasuwają, jest znacznie więcej. Które leki niosą ze sobą największe ryzyko uzależnienia? Czy jest ono takie samo w przypadku każdej osoby stosującej te leki? Jakie metody warto wypróbować, zanim sięgniemy po środki przeciwbólowe?

Dobry ruch w zwalczaniu bólu (80)
Gdy dopadają nas problemy ze stawami i mamy trudności z poruszaniem się, rzadko przychodzi nam do głowy, by zająć się swoimi mięśniami. Tymczasem pomocna może się okazać metoda PNF, czyli proprioceptywne nerwowo-mięśniowe torowanie ruchu, w której kluczowe znaczenie ma uciskanie mięśni i innych miejsc ciała, służące pobudzeniu zdolności mózgu do aktywowania prawidłowych nawyków mięśniowych i ruchowych. Korzyści ze stosowania PNF odnoszą także osoby po udarze – metoda ta pomaga w przywracaniu wzorców ruchowych, takich jak prawidłowe chodzenie i siadanie.

Zwrot w sprawie aparatów słuchowych? (82)
Amerykańska Agencja Żywności i Leków (FDA, Food and Drug Administration) zaangażowała się w stworzenie dla osób dorosłych z lekkim i umiarkowanym ubytkiem słuchu kategorii aparatów słuchowych, które mają być dostępne w aptekach bez recepty. Oznacza to, że zainteresowanym osobom uda się je nabyć bez konsultacji z audiologiem i bez wykonania badania audiometrycznego. Czy to dobry pomysł? Co spowodowało, że FDA podjęła się tego karkołomnego – wydawałoby się – zadania? Jakie argumenty ją do tego przekonały?

TO WARTO WIEDZIEĆ (77)

ZAPYTAJ EKSPERTA (86)

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

eprasa.pl 30c9c975c8

Listy do redakcji



Roczną prenumeratę „Holistic Health" otrzymuje autorka listu „Słodka terapia"

Drodzy Czytelnicy!

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

Przepis na odzyskanie motywacji

Ponieważ w przeszłości często się zdarzało, że opuszczała mnie chęć do jakiegokolwiek działania i nie mogłam się zabrać dosłownie do niczego, zaczęłam się zastanawiać, co jest tego przyczyną i jak temu zaradzić. Na pierwsze pytanie odpowiedziałam sobie bardzo szybko. Dopadł mnie syndrom opuszczonego gniazda. Mój dom opustoszał, syn wyjechał na studia do Wielkiej Brytanii, a córka wyszła za Szweda i zamieszkała w Sztokholmie. Z mężem rozstałam się lata temu i z wielu powodów nie odczułam tego jako straty, więc mój problem sprowadzał się do nieobecności dzieci. Okej, pomyślałam, i odważnie spojrzałam prawdzie w oczy: dzieci dorastają i zaczynają żyć własnymi sprawami. Miałam nadzieję, że to pomoże. Nie pomogło, nadal nic mnie nie motywowało do działania i nic nie sprawiało mi przyjemności. Smutna i zrezygnowana spędzałam czas przed telewizorem. Pewnego dnia uległam jednak namowom przyjaciółki i wspólnie zaczęłyśmy się zastanawiać, co tak naprawdę sprawia mi przyjemność (poza gotowaniem, które jest moją pasją). Uzmysłowiłam sobie wtedy, że zawsze lubiłam się ruszać, znajomi nazywali mnie żywym srebrem. Przypomniałam sobie, jakie cudowne doznania towarzyszyły mi, gdy jeździłam na rowerze, grałam z dziećmi w badmintona czy pływałam w morzu podczas wakacji. Moje samopoczucie poprawiało się wtedy niezależnie od wszystkiego (ach, te endorfiny wydzielane podczas ruchu!), nie mówiąc już o tym, że ustępował nawet dokuczający mi od czasu do czasu ból stawów. I miałam nienaganną figurę... Od słowa do słowa postanowiłyśmy, że zapiszemy się na wodny aerobik, o którym pisaliście w jednym z ostatnich numerów. To był strzał w dziesiątkę, polubiłyśmy te zajęcia! Poznałyśmy w dodatku świetne kobiety, które znalazły się w naszej grupie, a ponieważ z dwiema spośród nich dzielę swoje zainteresowania kulinarne, zapraszamy się nawzajem na degustację własnych potraw i wypieków. Te wieczory, wypełnione pysznymi smakami i miłymi słowami, mobilizują mnie do aktywności. Wspólnie planujemy już nawet uprawianie wiosną nordic walkingu. Tak więc odzyskałam swoje pasje, a dzięki nim – pasję do działania. I pomyśleć, że wystarczyło, abym przypomniała sobie, co sprawiało mi w przeszłości przyjemność i co porzuciłam ze względu na liczne obowiązki. Teraz, w okresie przedświątecznym, działam ze zdwojoną siłą, bo córka z rodziną i syn przyjadą do mnie na święta. Dobrze, że nabrałam kondycji! G.W.

Słodka terapia

Pamiętam swój pobyt w szpitalu w latach 80. ubiegłego wieku. Wycinano mi migdałki. W sali leżało wraz ze mną jeszcze kilkoro dzieci, z różnymi przypadłościami, i wszystkie były na ścisłej diecie. A ja? Uważałam moją chorobę za najlepszą na świecie, bo lekarz zalecił mamie, by kupowała mi lody w czasie rekonwalescencji. Nigdy w życiu nie zjadłam tyle lodów co wtedy, a widok mamy z termosem w ręku to jedno z moich najpiękniejszych wspomnień. Dwa miesiące temu role się odwróciły, to moja mama leży w szpitalu i walczy z nowotworem, a ja swój wolny czas poświęcam na poszukiwanie sposobów złagodzenia jej dolegliwości. Wczoraj przeczytałam wypowiedź dr. Emila Snarskiego, hematologa z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, który wraz z zespołem otrzymał tzw. Ig Nobla, czyli nagrodę przyznawaną za prace naukowe, które na pierwszy rzut oka wydają się śmieszne, ale odkrycia w nich opisane są poważne. Praca dr. Snarskiego dotyczyła zastosowania lodów w terapii nowotworów. Okazuje się bowiem, że schładzając podrażnione wskutek podawania chemioterapeutyków śluzówki, można ulżyć pacjentom w cierpieniu i zapobiec stanom zapalnym gardła oraz przewodu pokarmowego. Jednocześnie lody dostarczają pewnej ilości płynów, co nie jest bez znaczenia u pacjentów, którym ciężko przełknąć cokolwiek i utrzymać posiłek w żołądku. Taka nietypowa w warunkach szpitalnych przyjemność, jaką jest spożycie porcji lodów, korzystnie wpływała także na samopoczucie psychiczne

eprasa.pl 30c9c975c8

chorych, co niezwykle trudno osiągnąć na oddziale onkologicznym. Dlatego dziś to ja biegam codziennie do mojej mamy z porcją lodów, oczywiście za zgodą lekarza. D.N.

Kłopotliwe normy

Niedawno miała miejsce inauguracja kolejnej edycji kampanii pod patronatem Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego, „Dbaj o serce", podczas której poinformowano o zaostrzeniu kryteriów rozpoznawania nadciśnienia tętniczego. Zainteresowałam się tym tematem, ponieważ sama leczę się na tę chorobę. Jak się okazuje, nową granicą pomiędzy ciśnieniem prawidłowym i nadciśnieniem jest teraz 120–129/70–79 mm Hg, a nie jak do tej pory 140/90 mm Hg. Dodam, że wyższe niż 129/79 mm Hg wartości, sięgające dawnej górnej granicy normy, dopuszcza się jedynie u seniorów po osiemdziesiątce. Zaczęłam się jednak zastanawiać... Niby wszystko wydaje się zasadne. Skoro zadaniem lekarzy jest dbanie o nasze zdrowie, a najczęstszą przyczyną śmierci Polaków są choroby serca, to chyba dobrze, że normy obniżono? Początkowo tak właśnie myślałam i dopiero później naszła mnie refleksja – jeśli aż 12 milionów Polaków nie mieściło się dotąd w starej normie i kwalifikowało się do leczenia nadciśnienia, to ilu z nas będzie teraz uznanych za chorych? Ilu osobom będą przepisywane leki? Przecież już w czasie obowiązywania starych norm wydawało się niemal niemożliwe, by jedna trzecia dorosłych Polaków cierpiała na nadciśnienie, a zatem także na choroby je powodujące i powiązane z nim powikłania. Gdyby rzeczywiście tak było, oznaczałoby to, że jesteśmy najbardziej chorą populacją świata! Teraz, po zmianie norm, ilu z nas będzie uznanych za chorych? I czy faktycznie ciśnienie na poziomie 130/80 mm Hg trzeba obniżać? Przecież osoby z takim wynikiem pomiaru, uznawane do tej pory za zdrowe, nadal są zdrowe i wiele z nich dożyło sędziwego wieku. Trochę to dla mnie dziwne i boję się, że nie o nasze zdrowie w tym wszystkim chodzi. Przypomina mi się sprawa cholesterolu, którego normy w ostatnich latach też co chwila obniżano, a tym samym coraz więcej osób, dosłownie z dnia na dzień, szufladkowano jako chore. A teraz lekarze coraz częściej mówią o szkodliwości statyn i alarmują, że przybywa pacjentów endokrynologicznych, za co odpowiada nadmierne obniżanie poziomu cholesterolu we krwi, niezbędnego w organizmie do wytwarzania hormonów. Czy nie idziemy przypadkiem w złym kierunku? To oczywiste, że osoby z nadciśnieniem muszą przyjmować leki. Zastanawiam się więc, czy jedynym beneficjentem zmiany norm nie będą przypadkiem firmy farmaceutyczne? Przecież połowa społeczeństwa będzie musiała przyjmować leki na nadciśnienie! U.N.

Weekendowi wojownicy

Tym mianem, jak się niedawno dowiedziałem, określa się osoby podejmujące aktywność fizyczną jedynie 1–2 razy w tygodniu, zwykle tylko w weekendy. Temat mnie zainteresował, bo zaliczam się do tej grupy. Zacząłem więc go zgłębiać. W badaniu przeprowadzonym w Wielkiej Brytanii specjaliści przeanalizowali zależność, jaka zachodzi między ryzykiem przedwczesnego zgonu w ciągu 9 lat a wykonywaniem ćwiczeń fizycznych. Weekendowi wojownicy zostali zdefiniowani jako osoby, które zgłaszały co najmniej 150 minut umiarkowanej lub 75 minut intensywnej aktywności w ciągu jednej lub dwóch sesji tygodniowo. Za osoby „aktywne regularnie" uznano te, które wykonywały ćwiczenia co najmniej trzy razy w tygodniu. „Niedostatecznie aktywne" osoby odbywały maksymalnie jedną sesję ćwiczeń tygodniowo. Co ważne, okazało się, że każdy rodzaj aktywności był powiązany ze zmniejszonym ryzykiem przedwczesnej śmierci (zwłaszcza z powodu chorób sercowo-naczyniowych). W przypadku weekendowych wojowników i osób „niedostatecznie aktywnych" było ono o 30% mniejsze, a w odniesieniu do osób „aktywnych regularnie" o 35%. Wniosek nasuwa się sam: warto wykonywać ćwiczenia choćby raz w tygodniu, jakkolwiek naukowcy podkreślają, że okazjonalne treningi zwiększają ryzyko doświadczania urazów, zwłaszcza jeśli przy braku zaprawy kondycyjnej decydujemy się na duży wysiłek. Dlatego też zachęcają, by poświęcać na nie choćby 15–20 minut dziennie. Niewielki wysiłek – duża korzyść! R.K.

Osoby, które nadesłały listy opublikowane w tym numerze naszego magazynu, otrzymają zestaw kosmetyków AA TECHNOLOGIA WIEKU 5 REPAIR



AA Technologia Wieku 5 Repair to program zaawansowanej pielęgnacji skóry dojrzałej, o potwierdzonej skuteczności przeciwzmarszczkowej. Opatentowana TECHNOLOGIA LUTEOSFER aktywuje 5-stopniowy proces rewitalizacji stosownie do potrzeb skóry dojrzałej. Luteosfery (biozgodne mikrosfery lipidowe) stopniowo i precyzyjnie uwalniają do naskórka substancje aktywne

Fot. OpenClipar-Vectors

eprasa.pl 30c9c975c8

Nerwy do renowacji



Brytyjscy naukowcy odkryli, że mikrobiota jelitowa i wytwarzany przez nią kwas 3-indolopropionowy (IPA) odgrywają kluczową rolę w regeneracji zakończeń komórek nerwowych, uszkodzonych na przykład wskutek wypadku. A bodźcem, który może znacznie pobudzać wytwarzanie tego kwasu, jest zwykły post.

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Naukowcy z Imperial College London (Wielka Brytania) przeprowadzili eksperyment, którego celem było zbadanie wpływu, jaki na organizm wywiera tzw. post przerywany. Polega on na powstrzymywaniu się od jedzenia przez określoną liczbę godzin w ciągu dnia, po której następuje tak zwane okienko żywieniowe i można spożywać posiłki.

Głodne myszy

W eksperymencie wykorzystano myszy, którym uprzednio poważnie uszkodzono nerw kulszowy. Następnie zwierzęta podzielono na dwie grupy: badaną i porównawczą. Gryzonie z pierwszej z nich co dwa dni nie otrzymywały w ogóle pokarmu, a pomiędzy dniami postnymi mogły jeść bez ograniczeń. Druga grupa miała stały dostęp do pokarmu. Po kilku dniach zbadano zwierzęta i okazało się, że w grupie poszczącej regeneracja aksonów, czyli wypustek komórek nerwowych tworzących nerwy, przebiegała o wiele sprawniej niż w grupie kontrolnej. Aksony gryzoni z grupy badanej regenerowały się aż o 50% szybciej! Ponadto stwierdzono, że obie grupy zwierząt odróżniał również poziom kwasu 3-indolopropionowego we krwi – u myszy poszczących co drugi dzień był on o wiele wyższy niż w grupie nieobjętej restrykcjami dietetycznymi. Jak się bowiem okazało, post przerywany zmieniał skład mikrobioty jelitowej i powodował rozrost kolonii bakterii *Clostridium sporogenes*, wytwarzającej kwas IPA.

Rola mikrobiomu

Aby udowodnić rolę mikrobioty i jej związek z większym stężeniem kwasu IPA, naukowcy wprowadzili do uprzednio wysterylizowanego przewodu pokarmowego myszy szczep bakterii *C. sporogenes*, który wytwarza IPA. Grupę kontrolną w tym badaniu stanowiły zwierzęta *germ free*, czyli także pozbawione mikrobioty jelitowej. Okazało się, że u myszy *germ free* proces naturalnej regeneracji nerwów został przerwany m.in. z powodu niedoborów kwasu IPA, podczas gdy myszy, którym wszczepiono *C. sporogenes*, wykazywały postępującą poprawę. Równie dobre efekty uzyskano, podając sam kwas IPA doustnie, co ostatecznie potwierdziło jego rolę w regeneracji uszkodzonych nerwów.

Nadzieja na regenerację

Naukowcy mają wielką nadzieję, że w niedalekiej przyszłości kontrolowana zmiana składu mikrobioty jelitowej za pomocą postu przerywanego lub doustne podawanie kwasu IPA może w zasadniczy sposób przyczynić się do przyspieszenia rekonwalescencji pacjentów po urazach neurologicznych z uszkodzeniem nerwów. A w ich przypadku każda pomoc i każdy procent odzyskanej sprawności jest na wagę złota[1].

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.nature.com/articles/s41586-022-04884-x

Fot. IMGMIDI



Pobudź wytwarzanie sirtuin!

Badania naukowe potwierdzają, że post przerywany oddziałuje na zdrowie wielotorowo i może nawet przyczynić się do wydłużenia naszego życia, ponieważ zwiększa ekspresję genu SIRT, której produktami są sirtuiny (ang. silent information regulator), czyli enzymy biorące udział w wielu ważnych procesach biologicznych, m.in. w reakcjach przeciwzapalnych i antyoksydacyjnych. Szczególne właściwości wykazuje sirtuina 1. Badania naukowe potwierdzają, że nie tylko wpływa ona na proces apoptozy, różnicowania się i starzenia komórek, lecz również ma znaczenie w regulacji gospodarki węglowodanowej i lipidowej oraz ciśnienia krwi. Wykazuje ponadto działanie kardioprotekcyjne i antynowotworowe, a ograniczając odkładanie się tłuszczu w organizmie, zmniejsza ryzyko otyłości trzewnej, zaburzającej funkcjonowanie narządów wewnętrznych

eprasa.pl 30c9c975c8

c3reduct.com

FIRST EVER EFSA APPROVED NOVEL FOOD ACTIVE METABOLITE OF CURCUMINOIDS

POWER OF CURCUMIN REDUCTIVE METABOLITES



140 MG
DZIENNIE

2
BADANIA
KLINICZNE

27
PUBLIKACJE

95%
STANDARYZACJA
TETRAHYDROKURKUMINOIDY (THC)

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

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

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

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

gras
Generally Recognized As Safe

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

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

eprasa.pl 30c9c975c8

Zajrzeć do wnętrza

Naukowcy z Massachusetts Institute of Technology (USA) stworzyli naklejkę na ciało, która przez 48 godzin przekazuje obraz ultrasonograficzny położonych pod nią tkanek i narządów. Wynalazek ten może zmienić oblicze diagnostyki obrazowej.

TEKST **ZUZANNA SAWCZUK**

Dotychczasowe techniki badań obrazowych, czyli ultrasonografia, rentgenografia, rezonans magnetyczny czy tomografia komputerowa wymagają specjalistycznego sprzętu i wykwalifikowanego personelu do jego obsługi. Wiążą się także z koniecznością wizyty w gabinecie lekarza specjalisty lub pobytem w szpitalu, co w przypadku niektórych pacjentów bywa niemożliwe. Ponadto chory badany jest zazwyczaj w pozycji leżącej, a to uniemożliwia ocenę czynnościową niektórych narządów, czyli ich funkcjonowania w czasie wykonywania określonych czynności. W przypadku niektórych pacjentów istnieją także przeciwwskazania do wykonywania pewnych badań obrazowych, co zawęża możliwości diagnostyczne. Naprzeciw tym problemom wyszli amerykańscy naukowcy, którzy skonstruowali przenośne urządzenie do wykonywania USG – najmniej inwazyjnego i najpowszechniej stosowanego badania obrazowego – w postaci naklejki.



Niezwykłe mikrourządzenie

Naklejka ma zaledwie 2 centymetry kwadratowe powierzchni i grubość około 3 milimetrów, a od skóry izoluje ją warstwa hydrożelu. Przywiera ściśle do skóry i potrzeba siły, by ją odkleić, dlatego nie ma obawy, że dojdzie do jej przypadkowego zdarcia. We wnętrzu naklejki ukryta jest płytka pełniąca funkcję głowicy. Po przyklejeniu przez 48 godzin przekazuje ona obraz wnętrza ciała. W zależności od miejsca przymocowania może monitorować na przykład przepływ krwi w naczyniach krwionośnych lub pracę mięśni i ścięgien albo przekazywać obraz narządów wewnętrznych, takich jak serce, płuca czy nerki. Naklejka, testowana obecnie na ochotnikach, wymaga podłączenia do odpowiedniego urządzenia, jednak trwają intensywne prace nad stworzeniem wersji bezprzewodowej, tak więc należy się spodziewać, że takie urządzenie również będzie wkrótce dostępne.

Nieograniczone możliwości

Choć mikrourządzenie do USG jest w fazie testów, już dziś wiadomo, że zmieni oblicze medycyny. Pozwoli bowiem na monitorowanie stanu zdrowia pacjentów poza szpitalem i na wykonywanie badań czynnościowych bez konieczności hospitalizacji. Sam pobyt w szpitalu stanowi bowiem nie tylko obciążenie psychiczne dla pacjenta, ale może być także groźny dla chorych z osłabioną odpornością – ze względu na ryzyko zakażenia tzw. bakteriami szpitalnymi opornymi na antybiotyki. Z kolei osoby z ograniczeniami w poruszaniu się lub przykute do łóżek nie będą musiały być transportowane do placówek medycznych w celu wykonania badania – wystarczy domowa wizyta pielęgniarki, która w odpowiednim miejscu umieści urządzenie. Pacjenci w szpitalach będą zaś mogli skorzystać z badania bez opuszczania swojej sali. Umożliwi to na przykład zrobienie USG osobom w śpiączce, nieprzytomnym lub podłączonym do wielu innych urządzeń z pominięciem ich transportu do pracowni USG. Naklejki znajdą również zastosowanie w medycynie sportowej i rehabilitacji po urazach, w której śledzenie na bieżąco zmian w organizmie pozwoli na szybką korektę zaleceń. Być może będą one wykorzystane również w pediatrii. Maluchy zwykle boją się badania USG, co często uniemożliwia wręcz przeprowadzenie diagnostyki, źle znoszą też atmosferę szpitala czy gabinetu lekarskiego – mama przyklejająca kolorową naklejkę na pewno nie wzbudzi negatywnych emocji. Również osoby z demencją, zaburzeniami lękowymi czy alzheimerem, które często odczuwają lęk przed personelem medycznym, dzięki tej technologii zyskają spokój – wystarczy, że naklejkę na ich ciele umieści osoba, którą darzą zaufaniem. Możliwości zastosowania tego typu urządzenia wydają się wręcz nieograniczone i mogą pomóc w szerokim diagnozowaniu pacjentów poza szpitalem i gabinetami specjalistów. W dobie rozwijającej się telemedycyny to milowy krok na drodze do zapewnienia każdej osobie wysokiej jakości opieki medycznej[1].

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.science.org/doi/10.1126/science.abo2542

Fot. Kasman

eprasa.pl 30c9c975c8

Wyceluj w zdrowie dietą!

Przyjedź na specjalny turnus do Inowrocławia













Zależy Ci na zdrowiu i odporności? Chcesz zrzucić zbędne kilogramy, oczyścić organizm i poczuć się lepiej? Turnus z dietą warzywno-owocową organizowany przez „Solanki" Uzdrowisko Inowrocław jest dla Ciebie!

Styl życia decyduje o naszym zdrowiu i samopoczuciu. Możemy żyć bardziej świadomie, ciągle doskonalić naszą wiedzę i wprowadzać ją do naszego życia. Zawsze możemy zmienić i ulepszyć nasze nawyki żywieniowe.
Początkowo najlepiej wprowadzać zmiany pod okiem specjalistów. Dzięki temu unikniemy błędów i narażenia naszego zdrowia na niebezpieczeństwo. Jeśli chcesz coś zmienić w swoim odżywianiu, chcesz poprawić swój stan zdrowia, zrzucić przy okazji trochę kilogramów oraz poczuć się lepiej – przyjedź na turnus oczyszczająco-leczniczy z dietą warzywno-owocową organizowany przez „Solanki" Uzdrowisko Inowrocław. Ośrodek organizuje turnusy od lat. Uzdrowisko posiada grono wykwalifikowanych specjalistów oraz ogromne doświadczenie, a organizowane tutaj turnusy oczyszczające pomogły wrócić do zdrowia już niejednej osobie.
– Nasza dieta oczyszczająca bazuje na warzywach i owocach. W jej trakcie nie spożywa się: białek, tłuszczów i węglowodanów. Dzięki temu organizm nastawia się na spalanie zapasów, tj. zbędnych komórek tłuszczowych, komórek – złogów miażdżycowych, spada nadwaga, reguluje się nadciśnienie oraz cukier w organizmie, pozbywamy się toksyn – mówi Joanna Sak, dietetyk ściśle nadzorujący program turnusu.
Ponadto oczyszczanie wzmacnia organizm i wpływa na opóźnienie jego starzenia.

Turnusy są dwutygodniowe, a ich program jest przepełniony różnorodnością. Na uczestników czeka m.in. poranna gimnastyka oddechowo-rozciągająca, zajęcia nordic walking na świeżym powietrzu, gimnastyka „Zdrowy kręgosłup", terapia relaksacyjna, ćwiczenia w basenie solankowym oraz relaks w Grocie Solnej, jacuzzi i saunie. Podczas turnusu nie zabraknie też konsultacji z lekarzem i dietetykiem. Ponadto będzie można uczestniczyć w warsztatach kulinarnych oraz pogłębić wiedzę podczas edukacji prozdrowotnej.
– Uczestników turnusów zapoznamy też z kalorycznością poszczególnych produktów spożywczych. Zaprezentujemy, jak przyrządzać zakwas z buraczków, zakisić kapustę, nauczymy nowych i ciekawych przepisów na smaczne i zdrowe dania, przekąski, pasty i pasztety. Obecność dietetyka umożliwi skorzystanie z doradztwa w zakresie żywienia indywidualnego, z uwzględnieniem jednostki chorobowej, oraz ułatwi wyeliminowanie złych nawyków żywieniowych. Nie zabraknie też analizy masy składu ciała przed podjęciem diety i po jej zakończeniu, dzięki której będzie można wnikliwiej zaobserwować działanie diety oczyszczającej – dodaje dietetyk Joanna Sak.
Pierwszy turnus startuje 7 marca 2023. Liczba miejsc jest mocno ograniczona.
Rezerwacji można dokonać pod numerami telefonów: 52 35 63 283 lub 52 35 63 287.

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

eprasa.pl 30c9c975c8

Julia Cember-Ogorzałek



Naturalne energetyki na święta

Trzy... dwa... jeden... Odliczanie już się zaczęło i za chwilę wpadniemy w wir świątecznych przygotowań. Wielkimi krokami zbliża się czas radości i zacieśniania rodzinnych więzi, ale też wielkiego stresu i wysiłku fizycznego: gotowanie, sprzątanie, szaleństwo zakupów... Jak opanować tę sytuację i nie opaść z sił?

Warto zawczasu pomyśleć o naturalnym wsparciu dla organizmu. Istnieje wiele suplementów diety dodających energii, przeznaczonych dla osób aktywnych. Najchętniej wybierane zawierają zwykle osławiony żeń-szeń. Postanowiliśmy zatem przyjrzeć się kilku innym i sprawdzić na podstawie najnowszych badań naukowych, czy rzeczywiście działają one energetyzująco.



Na każdy rodzaj zmęczenia

Paulinia guarana (cierniopląt), nazywana również guaraną, to roślina naturalnie występująca w rejonie Amazonii. Napój pozyskiwany z jej nasion był stosowany przez rdzennych mieszkańców w celu zmniejszenia pragnienia, wrażliwości na upał i zmęczenia przed planowaną bitwą lub w czasie długiego marszu[1]. Jest on naturalnym źródłem kofeiny: substancja ta stanowi nawet 5% suchej masy nasion guarany, podczas gdy nasiona kawy zawierają jej zaledwie 1–2%. Z danych statystycznych wynika, że w skali świata:

- 70% wyhodowanych nasion guarany wykorzystuje się do produkcji napojów energetyzujących i bezalkoholowych, a pozostałe 30% trafia na rynek farmaceutyczny i kosmetyczny bądź do bezpośredniego spożycia.

CIEKAWOSTKA W guaranie duże stężenie osiągają również taniny, które stanowią 6% jej suchej masy. Są to organiczne związki chemiczne, nazywane też garbnikami, którym przypisuje się między innymi silne działanie antyoksydacyjne i przeciwnowotworowe.

WAŻNE! Najnowsze badania potwierdzają, że guarana zmniejsza uczucie zmęczenia i poprawia wydolność organizmu[2]. Badanie przeprowadzone w Brazylii w 2013 roku

eprasa.pl 30c9c975c8

potwierdziło tego rodzaju działanie guarany nawet w przypadku zmęczenia towarzyszącego chemioterapii:

- według ekspertów skuteczna okazała się dawka 37,5 mg ekstraktu z ciernioplątu, przyjmowana doustnie dwa razy dziennie
- uczestnicy badania przyjmowali ekstrakt przez trzy tygodnie, przy czym pierwszą dawkę podano im po upływie tygodnia od chemioterapii[3].

Z kolei inne badanie, przeprowadzone przez włoskich specjalistów, nie wykazało wprawdzie znaczącej różnicy w samopoczuciu 27 zdrowych ochotników przyjmujących 350 mg guarany trzy razy dziennie przez 5 dni względem grupy kontrolnej (placebo), jednak zaobserwowano, że uczestniczki badania zgłaszały po jego zakończeniu poprawę w postrzeganiu samych siebie[4].

WARTO WIEDZIEĆ Zdaniem specjalistów najwięcej korzyści przynosi spożywanie małych lub umiarkowanych dawek kofeiny (na przykład w postaci suplementów z guarany), w dawce 2–3 mg/kg masy ciała.

UWAGA! Istnieje możliwość przedawkowania kofeiny, a spożycie 10 g czystej guarany jest prawdopodobnie śmiertelne[2].

Poprawia pracę układu nerwowego

Pochodząca z Ameryki Południowej maca (*Lepidium meyenii*), nazywana też pieprzycą peruwiańską lub peruwiańskim żeń-szeniem, od dwóch dziesięcioleci zyskuje coraz większą popularność na całym świecie, głównie ze względu na substancje adaptogenne oraz poprawiające libido, pamięć i koncentrację, które występują w jej korzeniu. Roślina ta należy do rodzaju kapustowatych, podobnie jak dobrze znana w naszym kraju pieprzyca siewna, czyli rzeżucha.

WARTO WIEDZIEĆ Korzeń pieprzycy peruwiańskiej występuje w wielu odmianach kolorystycznych, z których najrzadsza to czarna. Uchodzi ona za wartościową dla mężczyzn, zwłaszcza pragnących zwiększyć masę mięśniową i wytrzymałość, a także chcących poprawić swoją zdolność koncentracji i libido.

WAŻNE! Maca wykazuje działanie energetyzujące i poprawia kondycję fizyczną:

- w przeprowadzonym przez peruwiańskich specjalistów badaniu udowodniono, że spożywanie 1500 mg świeżego korzenia pieprzycy dziennie przez 60 dni zwiększyło u sportowców wydolność oddechową z 2 ml/kg/min do 57,75 ml/kg/min, gdzie kg oznacza 1 kg masy ciała[5,6]. Korzeń ten wpływa ponadto na działanie dysmutazy ponadtlenkowej, enzymu neutralizującego wolne rodniki tlenowe, i ogranicza peroksydację (utlenianie) lipidów[5], powodującą między innymi uszkodzenie błon komórkowych.



Tauryna występuje w mięsie indyczym, wątrobie, skorupiakach, rybach i mleku, a także w niektórych gatunkach wodorostów. Jest też dostępna w postaci suplementów

UWAGA! Jak udowodniono w badaniu na myszach, maca poprawia pracę układu nerwowego, zwiększając zdolność do orientacji w przestrzeni i zapobiegając powstawaniu luk w pamięci[5,7]. Jest ponadto dobrym źródłem błonnika, a także zawiera działającą antyoksydacyjnie witaminę C, miedź i żelazo[5].

Usuwa stres i lęki

Różeniec górski, rosnący również w Polsce, wykazuje wiele cennych właściwości. Mieli go podobno spożywać nawet radzieccy kosmonauci w celu ochrony przed promieniowaniem jonizującym[8]. Przypisuje się mu również zdolność do poprawy pracy organizmu w sytuacjach wymagających jednoczesnego wysiłku fizycznego i umysłowego. Prawdopodobnie jest to powiązane z redukowaniem przez tę roślinę uczucia zmęczenia[9]. Rożeniec górski wykazuje także działanie przeciwdepresyjne, zmniejszające lęki i antystresowe.

WARTO WIEDZIEĆ Z różeńca górskiego można w prosty sposób przygotować samodzielnie nalewkę:

- zalej rozdrobnione kłącze różeńca ciepłym alkoholem 40% w proporcjach 1:5
- maceruj przez co najmniej 14 dni, przefiltruj
- pij nalewkę maksymalnie 2–3 razy dziennie, po 5 ml, nie dłużej jednak niż przez 4 miesiące[10].

UWAGA! Przedawkowanie nalewki z różeńca może prowadzić do stanów niepokoju, bezsenności, drżenia kończyn czy tak zwanej gonitwy myśli.

Wycisza i uspokaja

Tauryna to aminokwas, który nie bierze udziału w syntezie białek, ale występuje w stanie wolnym w tkankach organizmu. Jego największe stężenie odnotowuje się

eprasa.pl 30c9c975c8

w sercu, mięśniach, mózgu i gałce ocznej. Tauryna pełni w organizmie wiele ważnych funkcji, w tym osmoregulacyjną, modulującą kanały wapniowe i przeciwutleniającą. Przyspiesza ponadto regenerację mięśni po wytężonym wysiłku i wzmacnia skurcze mięśni.

WARTO WIEDZIEĆ Tauryna nie jest neurotransmiterem, ale pełni ważną funkcję, jeśli chodzi o prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Zwiększając stężenie dekarboksylazy kwasu glutaminowego (GAD), enzymu występującego między innymi w mózgu i trzustce, a odpowiadającego za wytwarzanie w naszym ciele najważniejszego neuroprzekaźnika o działaniu hamującym, jakim jest kwas gamma-aminomasłowy (GABA), przeciwdziała nadmiernemu pobudzeniu organizmu. Dodajmy, że organizm noworodków nie jest w stanie syntezować tauryny, jednak mleko matki i mieszanki dla niemowląt zawierają ją w ilości niezbędnej do zaspokojenia potrzeb rozwijającego się dziecka.

CIEKAWOSTKA Występowanie tauryny w organizmie regulują nerki: jeśli zbyt mało przyjmujemy jej z pokarmem, kłębuszki nerkowe odfiltrowują ją i tym samym zapobiegają jej niedoborom[11].

WAŻNE Udowodniono, że tauryna obniża ciśnienie tętnicze krwi poprzez rozkurczanie naczyń krwionośnych – w ten sposób może więc działać uspokajająco. Aminokwas ten uczestniczy także w powstawaniu kwasów żółciowych, odgrywa zatem ważną rolę w procesach trawiennych[12], a ponadto wiele wskazuje na to, że chroni nas również przed wystąpieniem zespołu metabolicznego[11]. Tauryna jest antyoksydantem – chroniąc komórki przed negatywnym działaniem wolnych rodników, przyczynia się do zwiększenia pułapu tlenowego i umożliwia wydłużenie wysiłku fizycznego; naukowcy sugerują, że wspomaga również regenerację organizmu i przywraca nam siły[13,14]. Aminokwas ten jest popularnym składnikiem napojów energetyzujących – w 1 szklance takiego napoju (250 ml) może znajdować się nawet 1000 mg tauryny[15]. Naturalne źródła tauryny w diecie to ryby i małże, mięso (w tym drób) i mleko[15].

UWAGA! Specjaliści przestrzegają, że łączenie kilku substancji pobudzających może mieć negatywny wpływ



Ekstrakty z roślin adaptogennych, dostępne także w postaci suplementów diety, korzystnie wpływają na nasz ogólny stan psychofizyczny, a także redukują uczucie zmęczenia i rozdrażnienia. Różeniec górskich zwiększa ponadto wydolność organizmu, co doceniają zwłaszcza sportowcy

na nasze zdrowie. Ponadto osoby, które nie ukończyły 18. roku życia, w ogóle nie powinny po nie sięgać, zwłaszcza w postaci napojów energetyzujących. Lista możliwych długoterminowych działań niepożądanych jest długa i obejmuje między innymi wzrost ciśnienia tętniczego i ubytki w kościach[16].
W przypadku osób dorosłych łączenie kilku (nawet naturalnych) substancji pobudzających może zaś skutkować silnym bólem mięśni i nienaturalnie wysokim stężeniem kinazy kreatynowej[17], co wiąże się z uszkodzeniem mięśni i może prowadzić do zawału. A zatem zachowajmy zdrowy rozsądek i suplementy diety przywracające energię stosujmy zgodnie ze wskazówkami producenta.

BIBLIOGRAFIA

1. Bioactive Nutraceuticals and Dietary Supplements in Neurological and Brain Disease Prevention and Therapy 2015, Pages 57–63
2. https://www.researchgate.net/publication/50363633_A–Z_of_nutritional_supplements_Dietary_supplements_sports_nutrition_foods_and_ergogenic_aids_for_health_and_performance–Part_19
3. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24237188/
4. https://jnrbm.biomedcentral.com/articles/10.1186/1477–5751–12–9
5. https://pubs.rsc.org/en/content/articlehtml/2020/fo/c9fo02732g
6. https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/anales/article/view/1321
7. Food and Chemical Toxicology, Volume 45, Issue 10, October 2007, Pages 1882–1890
8. Nonvitamin and Nonmineral Nutritional Supplements 2019, Pages 383–400
9. Sustained Energy for Enhanced Human Functions and Activity 2017, Pages 173–186
10. https://rozanski.li/1202/rozeniec–rhodiola–w–ziololecznictwie/
11. Bioactive Food as Dietary Interventions for the Aging Population, 2013, Pages 159–171
12. Nadciśnienie tętnicze, 2013; t. 17 nr 2
13. https://jissn.biomedcentral.com/articles/10.1186/1550–2783–2–2–63
14. https://link.springer.com/article/10.1007/s00726–003–0002–3
15. Nutritional and Herbal Therapies for Children and Adolescents – A Handbook for Mental Health Clinicians, Practical Resources for the Mental Health Professional 2010, Pages 71–9917.
16. https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci–i–mlodziez/szkodliwa–energia–czyli–dlaczego–napoje–energetyzujace–nie–sa–dla–dzieci/
17. Side Effects of Drugs Annual, Volume 30, 2008, Pages 551–560

Fot. GraphicMama-team

eprasa.pl 30c9c975c8

ENERGY

HIMALAYAN APRICOT OIL

OLEJ TERAPEUTYCZNY

wzmacnia układ odpornościowy / chroni komórki i korzystnie wpływa na ich rozwój (zawiera kontrolowany poziom witaminy B17 - amigdalina) wzmacnia układ nerwowy i poprawia nastrój / pomaga w przypadku zmęczenia, braku koncentracji i bezsenności / działa przeciw skurczom



Zamawiając telefonicznie (33 812 60 82) lub maliowo (energy.poland@energy.sk)
na hasło HOLISTIC HEALTH w okresie LISTOPAD-GRUDZIEŃ otrzymujesz
25 % rabatu od ceny detalicznej HIMALAYAN APRICOT OIL

eprasa.pl 30c9c975c8

Komunikaty
LEKARZY HOLISTYCZNYCH



Na przekór trudnościom

Jednym z mniej znanych sposobów na zwalczanie skutków przewlekłego stresu jest trening rezyliencji, którą psychologia definiuje jako umiejętność radzenia sobie w obliczu problemów, odporność psychiczną i elastyczność, służącą dostosowaniu się do trudnych warunków otoczenia. Z jednej strony uważa się stopień rezyliencji za dziedziczną cechę wrodzoną, zależną od reaktywności naszego układu nerwowego. Niektórzy z nas rodzą się z wysokim poziomem odporności psychicznej, będącej wynikiem niskiej reaktywności mózgu, a inni odwrotnie – są bardzo wrażliwi na bodźce i reagują na nie niewspółmiernie silnym pobudzeniem układu nerwowego. To właśnie takie osoby mają największe trudności z opanowaniem emocji i są najbardziej narażone na negatywne skutki stresu. Z drugiej zaś strony psychologowie przekonują, że nie jesteśmy więźniami naszych genów i na poziom rezyliencji wpływ ma także zdobyte doświadczenie życiowe. Okazuje się ponadto, że rezyliencję można ćwiczyć. Jak to zrobić? Już małe dzieci warto uczyć aktywnego radzenia sobie ze stresem, pozwolić im go odczuć, by układ nerwowy nauczył się odpowiednio reagować w trudnych sytuacjach. Największym błędem, popełnianym nieświadomie przez rodziców, jest usuwanie wszystkich przeszkód na drodze dziecka i odwracanie jego uwagi – tak uczymy jedynie niezaradności i uciekania od problemów. Tymczasem zmaganie się z trudnościami, pod czujną kontrolą podpowiadającego rozwiązania rodzica, pomaga dzieciom wytworzyć odpowiednie mechanizmy obronne i nauczyć się elastyczności. Dorośli z kolei powinni podchodzić do problemów zadaniowo, działać, a nie wpadać w czarną rozpacz. Drugą strategią jest zmniejszanie kosztów emocjonalnych poprzez obniżanie napięcia nerwowego – doskonale sprawdza się tu aktywność fizyczna, podczas której organizm wydziela hormony szczęścia, a mózg działa intensywniej i tworzy nowe połączenia nerwowe. To dlatego po wysiłku często wpadamy na najlepsze rozwiązania problemów. Czasami warto sięgnąć także po uspokajające zioła lub uodporniające na stres adaptogeny. Pomaga też wsparcie psychiczne najbliższych i stosowanie technik relaksacji, które wspomagają regenerację układu nerwowego[1].



POTYCZKI KULINARNE

Czas na pyszne jabłka



Nie tylko jabłka zbierane jesienią, lecz również odmiany zimowe tych owoców to istne skarbnice składników odżywczych, które w czasie jesieni i zimy, gdy nasza dieta staje się nieco bardziej tłusta, pomogą uniknąć podwyższenia poziomu cholesterolu oraz zwiększenia się masy ciała. Jabłka zawierają duże ilości błonnika i pektyn, które zmniejszają wchłanianie cholesterolu w jelitach, przyspieszają metabolizm oraz regulują perystaltykę, wchłanianie i poziom glukozy we krwi. Z tego powodu są idealną, a do tego niskokaloryczną (jedno dorodne, surowe jabłko dostarcza zaledwie 95 kcal) i zdrową przekąską. Dietetycy zalecają spożywanie jabłek ze skórką, w której występują opóźniające starzenie się i chroniące nas przed skutkami stresu przeciwutleniacze[2].

> **Chcesz być zdrowy, młody, nie stroń od wody**
>
> *Czesław Klimuszko*

Fot. Clker-Free-Vector-Images Fot. neelam279

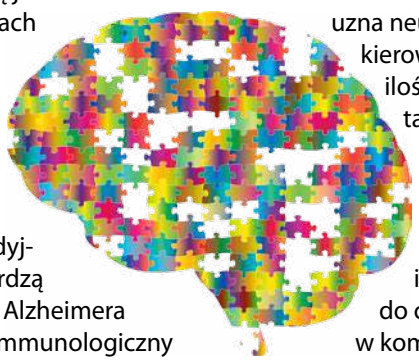
eprasa.pl 30c9c975c8

300 **mięśni potrzeba**, aby utrzymać pozycję stojącą, 200 – by wykonać jeden krok, 40 – by okazać gniew, a 17 – by się uśmiechnąć. Mięśnie, a mamy ich ok. 650, stanowią 35% masy ciała kobiet i 40% masy ciała mężczyzn. Ich prawidłowe funkcjonowanie zapewnia zdrowa dieta, odpowiednie nawodnienie organizmu i... odpoczynek po intensywnej pracy[3].

ZE ŚWIATA MEDYCYNY

Alzheimer rozszyfrowany?

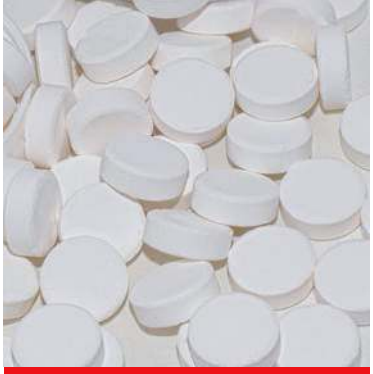
Do tej pory naukowcy sądzili, że alzheimer, neurodegeneracyjna choroba mózgu odbierająca seniorom pamięć i ograniczająca ich zdolności poznawcze, to schorzenie dotyczące jedynie centralnego układu nerwowego. Wszak jej przyczyną jest odkładanie się w neuronach beta-amyloidu, który zaburza funkcjonowanie komórek nerwowych i prowadzi do ich trwałego uszkodzenia. Kanadyjscy naukowcy twierdzą jednak, że choroba Alzheimera ma charakter autoimmunologiczny i wynika z nieprawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, który błędnie rozpoznaje neurony jako zagrożenie. Teoria ta miałaby też tłumaczyć brak skutecznego leczenia, które usuwałoby prawdziwą przyczynę choroby – dostępne obecnie metody nie zatrzymują procesu odkładania się beta-amyloidu, a jedynie go spowalniają. Naukowcy odkryli, że wytwarzanie beta-amyloidu jest jedną z reakcji obronnych organizmu na infekcję, uraz, niedotlenienie czy stres. Proteina ta ma bowiem ważne zadanie – uruchamia odpowiedź wrodzonego układu odpornościowego i kieruje jej przebiegiem, a ponadto sama wykazuje właściwości przeciwbakteryjne. Jeśli zatem układ immunologiczny mylnie uzna neurony za bakterie, zaczyna kierować do nich olbrzymie ilości beta-amyloidu. Proteina ta kumuluje się w neuronach i uszkadza je, co powoduje jeszcze większe jej wydzielanie. Ten samonapędzający się mechanizm autoimmunologiczny prowadzi do coraz większych uszkodzeń w komórkach mózgu. Kanadyjscy naukowcy odkryli również, że proces ten skutecznie hamują produkty przemiany tryptofanu, aminokwasu obecnego w bogatych w białko pokarmach, takich jak ryby, mięso i nabiał, co umożliwiło im przystąpienie do pracy nad nową generacją leków. Ponadto uważają oni, że kompleksowe leczenie powinno obejmować znane nam działania wyciszające nadmierną reakcję układu odpornościowego, takie jak regulacja składu mikrobioty, dieta i zwalczanie skutków stresu[4].



Wiśnie na dobry sen



Jeśli masz problemy ze snem, takie jak trudności z zasypianiem lub bezsenność, i ciężko ci rano wstać z łóżka, sięgnij po sok z wiśni. Jak donoszą naukowcy, wiśnie odmiany Monmorency, należącej do gatunku *Prunus ceraseus* (wiśnia pospolita), zawierają roślinną melatoninę, która oddziałuje na organizm tak samo jak hormon o tej nazwie, regulujący nasz rytm dobowy. Wystarczy pić szklankę soku z wiśni dwa razy dziennie przez dwa tygodnie, aby uregulować rytm dobowy, szybciej zasypiać i wstawać wyspanym. Najzdrowszy jest domowy sok wyciśnięty ze świeżych owoców, bez dodatku cukru i konserwantów[6].



Niebezpieczna słodycz

Do tej pory uważaliśmy sztuczne słodziki za zdrowszą alternatywę dla białego cukru. Tymczasem poważnie nam one szkodzą. Jak donoszą brytyjscy naukowcy, popularne słodziki, takie jak sacharyna, sukraloza i aspartam, mogą nie tylko zaburzać ilościowy i jakościowy skład mikrobioty jelitowej, ale także, wpływając na metabolizm mikroorganizmów, zmieniać niegroźne bakterie w patogeny. Pod wpływem działania substancji zawartych w słodzikach bakterie *Escherichia coli* i *Enterococcus feacalis*, żyjące w naszych jelitach, przylegają ściśle do komórek nabłonka jelitowego i zaczynają wytwarzać biofilm, czyli ochronną otoczkę, która czyni ich kolonię niewrażliwą na działanie leków przeciwbakteryjnych. Ponadto pod wpływem słodzików bakterie te zaczynają wytwarzać toksyny, które mogą niszczyć nabłonek jelitowy i przedostawać się do krwiobiegu, uszkadzać organy, a nawet doprowadzić do zagrażającej życiu sepsy. Dlatego lekarze zachęcają, by stosować naturalne zamienniki cukru (np. ksylitol, tagatozę, erytrytol), które nie wykazują negatywnego wpływu na mikrobiotę[5]

BIBLIOGRAFIA

1. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26279212/
2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3183591/
3. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25294644/
4. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35415204/
5. https://www.mdpi.com/1422-0067/22/10/5228/htm
6. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22038497/

Fot. Monoar_CGI_Artist Fot. aixklusiv Fot. HBH-MEDIA-Photography Fot. GDJ

eprasa.pl 30c9c975c8

PROSTA DROGA DO ODPORNOŚCI I ZDROWIA

Wydaje się, że o metodach zwiększania odporności, tak ważnej podczas pandemii, napisano i powiedziano w ostatnich dwóch latach już wszystko. Okazuje się jednak, że istnieją mniej znane i nieoczywiste, ale bardzo skuteczne sposoby na to, by uniknąć sezonowych infekcji, a równocześnie wzmocnić organizm.

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Wczesną wiosną tego roku amerykańscy naukowcy z Pennington Biomedical Research Center opublikowali wyniki trwających dwa lata badań nad wpływem, jaki wywiera ograniczenie kaloryczności posiłków na układ immunologiczny. Okazało się, że zmniejszenie spożycia kalorii o 14% dziennie powoduje wzrost liczby limfocytów T we krwi. A to właśnie te komórki stanowią trzon naszej armii białych krwinek. Limfocyty T odpowiedzialne są m.in. za rozpoznawanie patogenów i przekazywanie informacji o ich pojawieniu się w organizmie do układu odpornościowego, kierują reakcjami immunologicznymi, pobudzają limfocyty B do wytwarzania przeciwciał i same też są w stanie bezpośrednio niszczyć zarazki oraz komórki nowotworowe. Jednocześnie trzymają w ryzach układ odpornościowy, by ten nie zareagował niewspółmiernie do zagrożenia. Zmniejszenie liczby kalorii o 14% to nieznaczna restrykcja, która nie powoduje uczucia głodu i nie prowadzi do niedożywienia. Uczestnicy badania byli na takiej diecie, bez uszczerbku na zdrowiu, przez dwa lata. Warto podkreślić, że dodatkową korzyścią, związaną z ograniczeniem kaloryczności posiłków, było szybsze spalanie tkanki tłuszczowej, co pozwoliło, jak podkreślają naukowcy, nie tylko na zmniejszenie masy ciała, ale także przyczyniło się do obniżenia ryzyka rozwoju cukrzycy typu 2 i insulinooporności u uczestników eksperymentu. Stwierdzono również obniżenie markerów stanu zapalnego, który uszkadzając tkanki, przyspiesza starzenie się organizmu.
Skoro tak niewielka i nieodczuwalna zmiana w diecie jest źródłem tylu korzyści dla zdrowia, to może warto ograniczyć spożycie kalorii jeszcze bardziej? Naukowcy ostrzegają, że w tym przypadku nie można przesadzić. Badania na myszach wykazały bowiem, że zmniejszenie liczby kalorii o 40% nie tylko hamowało rozwój gryzoni i niekorzystnie wpływało na ich płodność, lecz również znacznie zmniejszało odporność, zatem długotrwałe głodzenie się daje efekt odwrotny do zamierzonego[1].
To jedynie pierwszy, mało znany sposób na zwiększenie odporności na infekcje – jest ich więcej. Co możemy zatem zrobić, aby nasz organizm przygotować do sezonu grypowego i łagodniej przejść infekcję, jeśli już nas położy do łóżka?

Daj się zjeść

Skoro mówimy o diecie i ograniczaniu liczby spożywanych kalorii, nie sposób nie wspomnieć o autofagii, czyli samozjadaniu. Choć ta druga nazwa brzmi niepokojąco, oznacza niezwykle korzystne zjawisko, zachodzące w komórkach naszego ciała. To dzięki niemu nasi przodkowie rzadko chorowali i na długie lata zachowywali siły i zdrowie.
Na czym zatem polega samozjadanie?
W każdej komórce naszego ciała znajdują się tzw. organelle, czyli mikroskopijne, wysoce wyspecjalizowane struktury, odpowiedzialne między innymi za wytwarzanie energii, metabolizm i syntezę rozmaitych substancji, a także za wszystkie funkcje, jakie pełni dany rodzaj komórek (np. wydzielanie śluzu przez komórki nabłonka czy kurczenie się włókien mięśniowych). W zdrowej komórce pracują one dobrze i wydajnie, jednak może się zdarzyć, jak w każdej skomplikowanej maszynerii, że któryś z nich ulegnie uszkodzeniu i jak zepsuty trybik uniemożliwi sprawne działanie całego mechanizmu. Taka komórka, która nie może już pełnić swojej funkcji, ma dwa wyjścia: jeśli uszkodzenia są poważne,

Zdaniem naukowców aż 80% naszej odporności „mieszka w jelitach”, dlatego tak ważna jest odpowiednia dieta

eprasa.pl 30c9c975c8



Poszczenie i samozjadanie

Za najpopularniejszą odmianę postu przerywanego (interwałowego), który pobudza autofagię (tzw. samozjadanie), a tym samym regenerację komórek, uchodzi dieta 16/8. Jej podstawową zasadą jest podział doby na dwie części: okno żywieniowe i post. Okno żywieniowe to czas, w którym można spożywać posiłki (8 godzin), przy czym nie ma żadnych ograniczeń, jeśli chodzi o wybór tego, co jemy. Przez pozostałe 16 godzin należy pościć, ale można przyjmować płyny – z wyjątkiem wszelkich soków (niedozwolone jest również picie mleka, kefiru i jogurtu). Dietetycy podkreślają, że czas trwania okna żywieniowego może być dłuższy, w zależności od indywidualnych uwarunkowań. Okazuje się na przykład, że większość kobiet wybiera wariant diety okienkowej 14/10 (więcej na temat postu interwałowego przeczytasz w „Holistic Health" nr 1/2022, dostępnym na www.ulubionykiosk.pl)

wchodzi na szlak apoptozy, czyli programowanej śmierci, i zostaje zastąpiona nową, albo, jeśli istnieje szansa na ocalenie i naprawę, uruchamia autofagię. Z przyczyn czysto praktycznych organizm, o ile to możliwe, sięga po tę drugą opcję, ponieważ podział komórek i zastępowanie uśmierconych nowymi jest procesem niezwykle energochłonnym. Uszkodzona organella zostaje otoczona błoną komórkową i rozłożona za pomocą enzymów na czynniki pierwsze, by powstałe w ten sposób mniejsze elementy mogły być wykorzystane do odbudowania struktur komórkowych. Co ciekawe, autofagia jest także sposobem na pozyskiwanie energii w czasie głodu. Jak ten proces ma się do zdrowia naszych przodków i ograniczania kalorii w diecie?

Otóż w sposób naturalny jesteśmy przystosowani do okresowego głodowania lub spożywania posiłków o zmniejszonej kaloryczności. Nasi przodkowie rzadko mogli się najeść do syta, bo polowania nie zawsze kończyły się sukcesem. Zazwyczaj głodowali przez kilka dni, zanim udało się im zdobyć pożywienie. Dopiero postęp sprawił, że jedzenia mamy obecnie pod dostatkiem. Ale... choć nie głodujemy, jesteśmy coraz słabsi i coraz bardziej chorowici. Jedną z przyczyn, zdaniem lekarzy, jest właśnie brak okresów głodu, który pobudza autofagię i będącą jej następstwem regenerację komórek. Jak to działa? Jeśli przez pewien czas głodujemy i obniża się poziom glukozy we krwi, organizm otrzymuje sygnał o wyczerpaniu się źródeł energii. Do akcji wkracza zatem kinaza aktywowana 5'AMP, której zadaniem jest utrzymanie stałej podaży substratów niezbędnych do wytwarzania energii, czyli glukozy lub kwasów tłuszczowych. Samo zwiększenie się stężenia tego enzymu stymuluje autofagię i głodny organizm zaczyna trawić zbędne w danej chwili produkty przemiany materii, uszkodzone białka i organelle, by uzyskane w ten sposób składniki wykorzystać do wytwarzania energii. Niejako skutkiem ubocznym tego procesu jest konieczność zastąpienia strawionych organelli

eprasa.pl 30c9c975c8

Bakterie na straży zdrowia?

Jak donoszą naukowcy z University of Arizona (USA), mikrobiota błon śluzowych stanowi naszą najważniejszą linię obrony przed patogenami. Bakterie wchodzące w jej skład tworzą środowisko nieprzyjazne dla chorobotwórczych wirusów, bakterii i grzybów. W ten sposób chronią nas przed zakażeniem (zdrowa mikrobiota jest barierą niezwykle trudną do pokonania) i wspomagają leczenie, jeśli dojdzie do jakiejkolwiek infekcji. Podkreślmy, że bakterie jelitowe uczą układ odpornościowy rozpoznawać zagrożenie i hamują jego nadmierną aktywność, by nie zwrócił się przeciwko organizmowi. Pośredniczą w tym komórki dendrytyczne, które jednym końcem zakotwiczone są w węzłach chłonnych znajdujących się w ścianie jelit, a drugim sięgają aż do błony śluzowej – tam ulegają stymulacji m.in. przez bakterie, dzięki czemu rozpoznają obce białka i informację o tym przekazują do układu immunologicznego, a tam, dzięki zebranym danym, białe krwinki uczą się rozpoznawać patogeny i odpowiednio reagować na ich obecność. Mikrobiota wytwarza także czynniki pobudzające aktywność białych krwinek i tym samym wywiera bezpośredni wpływ na działanie układu immunologicznego. O mikrobiotę możemy zadbać za pomocą diety – budujące ją mikroorganizmy żywią się błonnikiem (prebiotykiem), czyli włóknem pokarmowym występującym w warzywach, owocach i ziołach. Ich szeregi łatwo zasilimy nowymi szczepami, jeśli włączymy do swojego jadłospisu także kiszonki



i niektóre przetwory mleczne, takie jak jogurty, kefiry i sery. W okresie jesienno-zimowym na pewno warto sięgać także po probiotyki lub synbiotyki, w których skład wchodzą jednocześnie probiotyki, czyli szczepy bakterii z grupy *Lactobacillus* lub *Bifidobacterium,* i prebiotyki, będące podłożem do rozwoju tych dobroczynnych bakterii[15]

nowymi, co odmładza i regeneruje komórkę. Ponadto wskutek autofagii organizm pozbywa się także wszelkich patogenów, które wniknęły do komórki.
Samozjadanie najlepiej pobudzić za pomocą głodówki. Dowiedziono, że dwu- czy trzydniowy post, polegający na przyjmowaniu jedynie płynów, nasila proces autofagii. Wprawdzie prowadzi to do chwilowego obniżenia odporności, jednak zaraz po zakończeniu postu organizm błyskawicznie zaczyna wytwarzać duże ilości białych krwinek. Głodówka pozwala również na regenerację błon śluzowych przewodu pokarmowego, dróg oddechowych i moczowych, będących pierwszą linią obrony nieswoistej, czego dowiedli naukowcy z University of Southern California (USA). Podobnie działa post okresowy (ang. time-restricted feeding, TRF) i post przerywany (ang. intermittent fasting, IF).
Innym sposobem na pobudzenie autofagii jest zwiększenie spożycia spermidyny, substancji występującej w grzybach, jabłkach, fasoli, groszku, kalafiorach, brokułach, orzechach, podrobach i serach dojrzewających. Poliamina ta zwiększa także odporność organizmu, reguluje metabolizm lipidów i zawiaduje podziałami komórkowymi, usprawniając zastępowanie uszkodzonych komórek nowymi[2].

Nie uciekaj, walcz

Z czym? Z przewlekłym stresem, który uważany jest za jednego z największych wrogów naszej odporności. Choć całkowite wyeliminowanie go z naszego życia nie jest możliwe, nie można się mu poddawać ani traktować go jako nieodłącznego elementu dnia codziennego. Wpływem stresu na odporność organizmu i poszukiwaniem zdrowych sposobów na walkę z nim zajmuje się nowa interdyscyplinarna dziedzina nauki – psychoneuroimmunologia (PNI). Co dzięki niej już wiemy?
Przede wszystkim to, że stres sam w sobie jest reakcją naturalną i potrzebną. W chwili zadziałania stresora, zarówno psychicznego (poczucie zagrożenia, frustracja, złość), jak i fizycznego (zimno, głód, uraz, wysiłek fizyczny) organizm uruchamia mechanizm nazywany „uciekaj albo walcz", służący do błyskawicznej adaptacji naszego ciała do ucieczki od zagrożenia lub obrony życia. W ułamku sekundy do krwi trafiają olbrzymie ilości hormonów nadnerczy, głównie adrenaliny i kortyzolu, serce zaczyna szybciej bić, by więcej krwi trafiło do mięśni, potrzebnych do walki lub ucieczki. Na skutek pobudzenia autonomicznego układu nerwowego wyostrzają się zmysły, działamy mniej racjonalnie, a bardziej instynktownie, całe ciało przygotowuje się do stawienia czoła zagrożeniu. Jednak reakcja ta powinna być uruchamiana tylko raz na jakiś czas, w niebezpiecznej dla nas sytuacji, by zapewnić nam przetrwanie.
Po ustaniu zagrożenia organizm potrzebuje kilku dni na odzyskanie stanu równowagi i regenerację, po czym wszystko wraca do normy. Problem rodzi się wtedy, gdy stres zaczyna nam towarzyszyć każdego dnia i poziom hormonów nadnerczy utrzymuje się cały czas na wysokim poziomie, a autonomiczny układ nerwowy pozostaje w stanie ciągłego pobudzenia – organizm nie potrafi uzyskać stanu homeostazy, czyli zdrowej równowagi, zakłócone zostają osie regulacji neurologicznej i hormonalnej, dochodzi do niedokrwienia niektórych tkanek i narządów oraz zaburzenia składu mikrobioty jelitowej. A co najważniejsze, cierpi na tym nasza odporność. Dlaczego?

Fot. Alexas_Fotos

eprasa.pl 30c9c975c8

Substancje adaptogenne mają również wyjątkowo silne właściwości przeciwutleniające, a tym samym zmniejszają negatywne skutki stresu oksydacyjnego, który może być wywołany przez napięcie psychiczne, duży wysiłek fizyczny, brak snu, długotrwałe stosowanie leków, używki, wysokoprzetworzoną żywność i metale ciężkie

Otóż przygotowanie organizmu do ucieczki lub walki to proces niezwykle energochłonny, a zasoby energii, jakimi dysponuje organizm, nie są niewyczerpalne. Dlatego zaczyna jej brakować na utrzymywanie komórek układu immunologicznego w gotowości bojowej. Ponadto duże stężenie hormonów nadnerczy hamuje wytwarzanie wspomnianych już limfocytów T, a przez to organizmowi zaczyna brakować, wydzielanych przez te krwinki i regulujących odpowiedź immunologiczną, cytokin. Z kolei ciągłe nadmierne pobudzenie autonomicznego układu nerwowego skutkuje zahamowaniem różnicowania limfocytów na klasy (każda z nich pełni inną funkcję), zmniejsza się także aktywność pozostałych białych krwinek. Co więcej, pod wpływem stresu dochodzi do zmian w ekspresji genów: aktywacji ulegają te, które kodują tworzenie się białek biorących udział w reakcjach zapalnych, a wyciszeniu ulegają te, które są związane ze zdolnością układu immunologicznego do zwalczania infekcji[3].

Trzeba zatem do sprawy przewlekłego stresu podejść kompleksowo, nie udawać, że nas on nie dotyczy. Ważne jest to, by w pierwszej kolejności uodpornić organizm na jego negatywne skutki. Doskonale sprawdzają się w tym przypadku adaptogeny, czyli rośliny o udowodnionym korzystnym wpływie na nasz organizm, które łączy to, że działają tonizująco, regulują poziom hormonów we krwi, wyciszają nadmierną aktywność układu nerwowego, przyspieszają i ułatwiają regenerację oraz pomagają przywrócić homeostazę. Warto jednak mieć na uwadze, że nie uczynią nas one całkowicie niewrażliwymi na stres, ale mogą sprawić, że łatwiej uporamy się zarówno ze zdrowotnymi, jak i psychicznymi jego skutkami. Do najcenniejszych roślin adaptogennych zalicza się między innymi wąkrotkę azjatycką (gotu kola), witanię ospałą (ashwagandha), cytryniec chiński (schisandra), eleuterokoka kolczastego, bakopę drobnolistną (brahmi), różeńca górskiego (arktyczny korzeń) i adaptogenne grzyby, takie jak lakownica lśniąca (reishi). Aby doraźnie wspomagać organizm w stresie i nie dopuścić, by stres nad nami zapanował, warto wypróbować zioła o działaniu uspokajającym, takie jak kozłek lekarski (waleriana), melisa, dziurawiec, męczennica (passiflora)

REKLAMA



eprasa.pl 30c9c975c8

czy szyszki chmielu. Ale wspomaganie pracy organizmu za pomocą suplementów to za mało. Potrzebne jest jeszcze wzmocnienie własnej psychiki. Pomocny okaże się trening mindfulness, trening autogenny Schulza czy inne rodzaje medytacji – dzięki tym metodom nie tylko odzyskamy równowagę wewnętrzną, ale także nauczymy się z dystansem podchodzić do problemów dnia codziennego i łatwiej będzie nam sobie z nimi radzić. Dobrze sprawdza się także joga czy qigong, ale jeśli mimo wszystko trudno jest nam odzyskać spokój, warto zwrócić się po pomoc do psychologa[4].

Wysypiaj się!

Czy drzemki w ciągu dnia albo jedna zarwana noc mogą nam zaszkodzić? Tak, i to bardzo. Często nie zdajemy sobie sprawy z tego, że brak snu to jeden z najsilniejszych stresorów. Deprywacja snu, wybudzanie w środku nocy lub trudności z zasypianiem potrafią, podobnie jak inne stresujące czynniki, podwyższyć poziom kortyzolu i nadmiernie pobudzić autonomiczny układ nerwowy. Dorosły człowiek powinien spać około 8 godzin na dobę. Naukowcy z Carnegie Mellon University (USA), badający nawyki związane ze snem i ich wpływ na nasze zdrowie, dowiedli, że w przypadku osób, które śpią mniej niż 7 godzin na dobę, odporność zmniejsza się trzykrotnie w porównaniu z osobami, które jedną trzecią doby poświęcają na sen. Warto też pamiętać, że... łatwo zepsuć, trudniej naprawić. Już dwie noce bez normalnego snu nocnego (drzemki się nie liczą) osłabiają odporność do tego stopnia, że na odbudowanie jej potrzeba przynajmniej tygodnia.

Oto, co można zrobić, by nie tylko zasypiać spokojnie, lecz również uniknąć nocnych wybudzeń:

- zachowaj systematyczność – kładź się spać i wstawaj mniej więcej o tej samej porze;
- wywietrz sypialnię – powszechnie wiadomo, że większa ilość tlenu w pomieszczeniu i nieco niższa temperatura (idealna to około 19 st. C) ułatwiają zasypianie;
- zgaś światło – chodzi tu nie tylko o lampkę nocną. Już na godzinę przed snem odłóż telefon, wyłącz komputer i TV, ponieważ emitowane przez ekrany niebieskie światło rozbudza nas i stymuluje wytwarzanie pobudzających hormonów, które powinny pojawić się we krwi dopiero nad ranem;
- nie objadaj się – kolację zjedz co najmniej 3 godziny przed snem, nie pij kawy i mocnej herbaty (działają pobudzająco) oraz alkoholu[5].

A co zrobić, jeśli pomimo podjętych działań nadal nie możesz zasnąć? Amerykańscy żołnierze, którym przychodzi zasypiać w najtrudniejszych warunkach i którzy



na szkoleniach uczą się, jak ważny dla sprawności, dobrej percepcji i odporności jest sen, stosują tzw. technikę Wintera, opracowaną w czasie II wojny światowej przez trenera sportowego Lloyda Wintera – wystarczy położyć się na wznak, by ciało było wyprostowane, i zaczynając od głowy, świadomie się rozluźniać. Najpierw mięśnie twarzy, oczu i język, potem ramiona, dłonie i palce, następnie tułów i nogi, zaczynając od ud, a kończąc na stopach. Jednocześnie oczyszczamy umysł za pomocą wizualizacji, wyobrażając sobie, że jesteśmy w jakiejś komfortowej sytuacji, na przykład siedzimy w wygodnym fotelu czy leżymy na łące. Ważne jest to, by starać się nie myśleć o niczym innym. Cała ta procedura, po odpowiednim wytrenowaniu ciała, zajmuje około dwóch minut, po których spływa na nas spokojny sen[6].

Pomocne mogą być także takie metody jak aromaterapia – zaśnięcie ułatwiają niektóre olejki eteryczne, na przykład różany, rumiankowy, świerkowy, lawendowy, szałwiowy i z drzewa sandałowego (wystarczy nimi skropić pościel lub nasycić powietrze w sypialni za pomocą specjalnego dyfuzora lub kominka), czy joga – trwające zaledwie 15 minut ćwiczenia nie tylko dotlenią organizm przed snem, ale także pomogą zrelaksować się i wprowadzić w stan rozluźnienia konieczny do spokojnego zaśnięcia. Z kolei biofeedback uczy świadomie modyfikować te funkcje organizmu, które są poza naszą kontrolą i dzieją się automatycznie – w tym przypadku chodzi o obniżenie poziomu stresu, uregulowanie oddechu i wprowadzenie ciała w sen. Akupunktura i akupresura, jeśli są regularnie stosowane, poprawiają zaś jakość snu.

Niektóre leki, w tym na nadciśnienie, antyarytmiczne, przeciwalergiczne i statyny, mogą zaburzać sen. Zatem jeśli dopada nas bezsenność, która odbija się na zdrowiu, powinniśmy udać się do lekarza i omówić z nim zmianę leków lub ich dawek[7].

Jesienno-zimową dietę warto wzbogacić w substancje, które jednocześnie poprawiają metabolizm i wzmacniają odporność, takie jak witaminy z grupy B, kwas chlorogenowy i gingerol, a także występujące między innymi w herbacie katechiny

Fot. suju-foto

eprasa.pl 30c9c975c8

Chroń się przed stresem... oksydacyjnym

Jest jeszcze jeden rodzaj stresu, który rujnuje naszą odporność. Nie czujemy go, ponieważ dochodzi do niego na poziomie komórkowym i nie daje on żadnych charakterystycznych objawów. Przywykliśmy też uważać, że za konkretnym symptomem stoi dysfunkcja określonego układu czy narządu. Nauczyli nas tego lekarze, dzielący medycynę na konkretne specjalizacje i traktujący często człowieka jak zbiór układów, a nie całość. Któż zatem połączyłby takie niespecyficzne objawy, jak rozdrażnienie, przewlekłe zmęczenie, problemy gastryczne, obniżenie odporności, trudności z koncentracją czy bóle głowy i mięśni, z postępującym zaburzeniem funkcjonowania komórek w całym ciele i uogólnionym stanem zapalnym? Tymczasem świadczą one o przewlekłym stresie oksydacyjnym. Jest to stan, w którym organizm przestaje sobie radzić z neutralizowaniem wolnych rodników. Czym one są?

Wolne rodniki powstają we wszystkich komórkach naszego ciała i jest to proces naturalny. Są one bowiem produktem ubocznym wytwarzania energii w mitochondriach. Niszczycielska siła tych związków chemicznych polega na tym, że mają niesparowany elektron, co czyni je niezwykle reaktywnymi – dążą do przyłączenia brakującego im do pary elektronu, by w ten sposób odzyskać równowagę elektryczną. Ale wolnych elektronów w komórce nie ma, zatem rodniki wyrywają je z białek i innych składników komórki, co skutkuje ich uszkodzeniem.

Zdrowy organizm radzi sobie z tym problemem za pomocą antyoksydantów, czyli substancji, które unieszkodliwiają aktywne formy tlenu. Jednak ich zasoby mogą ulec wyczerpaniu. Jeśli zatem przemęczony organizm nie będzie w stanie wytworzyć endogennych antyoksydantów i w dodatku zabraknie ich w naszej diecie, szala zwycięstwa przechyli się na stronę wolnych rodników.

Nadmiar wolnych rodników to prawdziwy dramat dla komórek, ponieważ indywidua te sieją spustoszenie w ich strukturze i dochodzi do zaburzenia szlaków metabolicznych, a co najgorsze, uszkodzeniu ulega także DNA w jądrze komórkowym. Czasami szkody są tak wielkie, że komórce pozostaje jedynie wejść na szlak apoptozy. Jeśli tego typu uszkodzenia mają charakter uogólniony, dochodzi w organizmie do powstania rozsianego stanu zapalnego, w którego zwalczaniu uczestniczy także układ odpornościowy. Jego siły są jednak ograniczone, zatem zaangażowanie na froncie walki ze skutkami stresu oksydacyjnego czyni go ślepym na inne zagrożenia, w tym na patogeny. Odbudowanie strat po każdej bitwie również wymaga czasu, więc mamy do czynienia z obniżeniem odporności. Organizm będący w stresie oksydacyjnym staje się zatem podatny na infekcje,

REKLAMA



eprasa.pl 30c9c975c8

Odporność rodzi się w mitochondriach



Te mikroskopijne organelle odpowiadają za wytwarzanie energii niezbędnej do funkcjonowania komórek naszego ciała. Zdaniem naukowców z University of South Alabama (USA) mitochondria odgrywają olbrzymią rolę w utrzymaniu odporności organizmu poprzez wpływ, jaki wywierają na metabolizm białych krwinek. Oto, czym jeszcze mogą nas zaskoczyć:

- **zapewniają stałą podaż olbrzymich ilości energii niezbędnej do wytwarzania cytokin i przeciwciał;**
- **białka obecne w mitochondriach regulują aktywność makrofagów, czyli komórek żernych, mających zdolność pochłaniania patogenów;**
- **poprzez zmiany w szlakach wytwarzania energii kontrolują namnażanie i aktywację limfocytów T;**
- **regulując proces beta oksydacji kwasów tłuszczowych (pozyskiwanie energii z kwasów tłuszczowych z tkanki tłuszczowej), wpływają na funkcjonowanie zależnych od tego procesu komórek pamięci immunologicznej;**
- **odpowiadają za czas przeżycia limfocytów T;**
- **uwalniany z mitochondriów nadtlenek wodoru wpływa na aktywność makrofagów i ich zdolność do pochłaniania bakterii, pobudza wytwarzanie cytokin prozapalnych przez białe krwinki, pełni funkcję w aktywacji limfocytów T oraz – co ważne – pobudza limfocyty B do wytwarzania przeciwciał;**
- **w zewnętrznej błonie mitochondriów znajduje się proteina biorąca udział w sygnalizowaniu układowi odpornościowemu infekcji wirusowej.**

Wzmacniać mitochondria możemy za pomocą tak zwanych mitoceutyków, czyli substancji wpływających na funkcjonowanie mitochondriów i będących substratami w zachodzących na ich błonach reakcjach. Najważniejsze z nich to koenzym Q10 – bierze udział w wytwarzaniu energii i działa antyoksydacyjnie; glutation – niszczy nadmiar wolnych rodników tlenowych i wchodzi w skład antyoksydacyjnego enzymu, peroksydazy glutationowej; kwas alfa-liponowy – chroni błony mitochondriów przed uszkodzeniem; magnez – jest niezbędny w reakcjach metabolicznych; L-karnityna – umożliwia wykorzystanie kwasów tłuszczowych jako alternatywnego źródła energii; witaminy z grupy B – są kofaktorami reakcji wytwarzania energii; witamina D – zapobiega nadmiernemu wytwarzaniu wolnych rodników, reguluje ekspresję genów odpowiedzialnych za funkcjonowanie mitochondriów; selen – jest składnikiem peroksydazy glutationowej; dinukleotyd nikotynamidoadeninowy (NADH) – substrat w łańcuchu wytwarzania energii; mangan i cynk – wchodzą w skład dysmutazy ponadtlenkowej (SOD); kwasy tłuszczowe omega-3 – stabilizują błony mitochondriów[13]

nawet takimi rodzajami patogenów, które normalnie zwalczyłby natychmiast. Tym, co musimy robić, jest uzbrojenie organizmu w antyoksydanty[8].

W diecie powinny się zatem znaleźć warzywa, owoce i oleje roślinne, które są źródłem zwalczających wolne rodniki witamin: A, C i E. Warto wiedzieć, że winogrona, cytrusy, owoce jagodowe, cebula, papryka i pomidory dostarczą nam polifenoli, które poza niszczeniem aktywnych form tlenu pomagają także usuwać z organizmu metale ciężkie i działają przeciwzapalnie. W walce z rodnikami nieocenionym wsparciem okażą się karotenoidy, czyli związki organiczne nadające warzywom i owocom barwę od żółtej do czerwonej. Znajdziemy je m. in. w marchwi, batatach, dyni, papryce i pomidorach, a także we wszystkich liściastych warzywach zielonych, takich jak jarmuż, nać pietruszki, szpinak czy sałata – barwę karotenoidów maskuje w nich zielony chlorofil. Warto też wspomnieć o glutationie, który nie tylko działa antyoksydacyjnie, ale ma też właściwości immunomodulujące, zwiększające odporność na infekcje – dobre źródła tej substancji to szpinak, awokado, kurkuma, czosnek i cebula. Prawdziwym pogromcą wolnych rodników jest ponadto koenzym Q10, występujący między innymi w mięsie wołowym i wieprzowym oraz podrobach. Nie można także zapomnieć o tym, że niektóre z antyoksydantów organizm sam wytwarza, wystarczy, by miał pod dostatkiem substratów. Należy do nich bodajże najsilniejszy enzym działający antyoksydacyjnie, czyli dysmutaza ponadtlenkowa (SOD), do której wytwarzania niezbędny jest mangan (pełnoziarniste pieczywo, nasiona roślin strączkowych, kasza gryczana, owoce morza, goździki), miedź (ziarna sezamu, kakao, drożdże, pestki dyni, nasiona słonecznika,

W wytwarzaniu energii, niezbędnej do prawidłowego funkcjonowania tkanek i narządów, uczestniczą mitochondria, których pracę można wspierać za pomocą mitoceutyków

Fot. SkieTheAce

eprasa.pl 30c9c975c8

owoce morza) i cynk (owoce morza, mięso i podroby, sery żółte, jaja, ryż). Jeśli nie jesteśmy w stanie dostarczyć do organizmu odpowiedniej ilości antyoksydantów z pożywieniem, warto sięgnąć po suplementy diety, zwłaszcza późną jesienią i zimą, gdy z oczywistych powodów mamy zdecydowanie mniejszy dostęp do świeżej żywności[9].

Nie bądź zombie

Zombie kojarzą się nam bardziej z apokaliptycznymi wizjami twórców horrorów niż z biologią, tymczasem nazwa ta została nadana kilka lat temu szczególnemu rodzajowi komórek – tak zwanym komórkom starzejącym się, które choć powinny umrzeć i dać się zastąpić nowymi, usilnie trzymają się życia. Mimo że uległy uszkodzeniu i ich DNA zmutowało, a w procesach metabolicznych wytwarzają nieprawidłowe substancje, z nieznanych jeszcze do końca przyczyn nie poddają się programowanej śmierci. Ich istnienie nie pozostaje bez wpływu na organizm, ponieważ wytwarzane przez nie metabolity uszkadzają sąsiednie komórki, które również stają się komórkami zombie lub, jeśli dojdzie w nich do uszkodzenia DNA, przekształcają się często w nowotworowe. Obecność dużej liczby takich komórek nie tylko przyspiesza starzenie się organizmu, ale także niekorzystnie odbija się na funkcjonowaniu tkanek i narządów. Cierpi na tym również nasza odporność, ponieważ w próby usunięcia komórek zombie i zwalczenia generowanego przez nie stanu zapalnego zaangażowany jest układ immunologiczny.

Co możemy z tym problemem zrobić? Otóż mamy potężną broń w walce z zombie – senolityki, czyli naturalne substancje niszczące te uszkodzone komórki, takie jak fisetyna (cebula, jabłka, kiwi, ogórki, truskawki, winogrona), kwercetyna (zielona herbata, truskawki, brokuły, cebula, czerwona kapusta, winogrona, owoce jagodowe), teaflawina (zielona i czarna herbata), kurkumina (kurkuma), resweratrol (ciemne winogrona i czerwone wino), narigenina (owoce cytrusowe, wiśnie, kakao, kawa, kozieradka) i apigenina (pietruszka, cebula, seler, pomidory, grejpfruty, jabłka, winogrona, wiśnie, czereśnie, estragon, kolendra, bazylia, rumianek pospolity, tymianek, rdestowiec japoński). Jeśli stosowana dieta nie pozwala na wprowadzenie tych produktów do codziennego menu, warto sięgnąć po zawierające je suplementy diety[10].

Zdrowo się odżywiaj

Wydaje się, że to banał, ale wiele osób nadal nie wie, na czym polega zdrowe odżywianie. Często wpadamy w przesadę i stosujemy monodiety, składające się ze ściśle wyselekcjonowanych składników, lub niepotrzebnie rezygnujemy z mięsa albo ryb. Co gorsza, przyjmujemy za mało

REKLAMA



eprasa.pl 30c9c975c8

płynów i nie potrafimy zbilansować posiłków. Za pomocą rozmaitych diet podkręcamy metabolizm, kiedy potrzebuje on, tak naprawdę, jedynie regulacji. Tymczasem nasze menu ma kluczowe znaczenie dla odporności, ponieważ organizm musi z pokarmu czerpać nie tylko energię, ale także odpowiednią ilości składników odżywczych, koniecznych do zachowania stanu zdrowej równowagi, czyli homeostazy. Jaka powinna być zatem naprawdę zdrowa dieta?

Dobiegający końca 2022 rok nie przyniósł zmian na pozycji lidera wśród diet – piąty rok z rzędu laur zwycięstwa należy do diety śródziemnomorskiej. Amerykańscy naukowcy z różnych dziedzin medycyny, zajmujący się badaniem modeli żywienia, nadal są zgodni: to najlepszy sposób odżywiania, niezależnie od tego, pod jaką szerokością geograficzną żyjemy. Z analizy opublikowanej niedawno przez U.S. News & World Report wynika, że dieta śródziemnomorska nie wymaga wyrzeczeń, a jednocześnie dostarcza wszystkie niezbędne składniki odżywcze, pomaga w utrzymaniu homeostazy, wspomaga kontrolowanie masy ciała i jest bezpieczna dla osób z chorobami przewlekłymi, słowem – może ją stosować każdy. Jakie są podstawowe zasady tej zdrowej diety, zyskującej coraz większą popularność?



Według danych Światowej Organizacji Zdrowia 70% populacji świata odczuwa fizyczne i psychiczne skutki przewlekłego stresu

Jedz mniej, ale częściej. Powinniśmy spożywać 5 posiłków dziennie, w tym trzy główne i dwie przekąski. Porcje należy dostosować do wielkości żołądka – posiłek powinien się w związku z tym mieścić w „miseczce" utworzonej z naszych połączonych dłoni, przy czym objętość jednej pięści powinny stanowić warzywa i owoce, podobnie jak pokarm skrobiowy, czyli ziemniaki, makarony czy kasze, a mięso powinno się mieścić na śródręczu jednej dłoni.

Wybieraj świeże produkty. Warzywa i owoce należy jeść jak najmniej przetworzone, ponieważ długa obróbka termiczna pozbawia je wielu cennych składników.

Sięgaj po pełnoziarniste pieczywo. Zawiera ono najwięcej błonnika, witamin i mikroelementów. Białe pieczywo jest ubogie w składniki odżywcze i zazwyczaj dodaje się do niego sporo soli i cukru.

Nie bój się tłuszczów. Sięgaj zwłaszcza po oleje roślinne i oliwę, które są cennym źródłem kwasów omega-3 i omega-6 oraz witamin rozpuszczalnych w tłuszczach.

Pamiętaj o rybach. To bogate źródło wielu cennych składników, pełnowartościowego białka, witamin i mikroelementów oraz zdrowych tłuszczów. Zachowaj jednak ostrożność i zwracaj uwagę na jakość ryb i owoców morza (o tym, jakie gatunki ryb są w najmniejszym stopniu skażone szkodliwymi dla zdrowia substancjami, przeczytasz w naszym raporcie: „Serce jak dzwon, mózg jak komputer").

Jedz dobre mięso. Wybieraj tylko chude, pochodzące ze sprawdzonego źródła, a najlepiej ogranicz jego spożycie.

Używaj przypraw. Zamień sól, cukier i gotowe, napakowane chemią mieszanki przypraw, na świeże zioła i jednoskładnikowe przyprawy mielone, które mają wiele prozdrowotnych właściwości.

Warto też, zwłaszcza teraz, w okresie jesienno-zimowym, uwzględnić w diecie substancje, które korzystnie wpływają jednocześnie na metabolizm i odporność organizmu.

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.pbrc.edu/news/media/2022/calorie-restriction-paper-in-science.aspx
2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2670399/
3. https://biotechnologia.pl/biotechnologia/psychoneuroimmunologia-stan-ducha-wplywa-na-stan-zdrowia,13359
4. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7349817/
5. https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/414701
6. https://budwinter.com/2020/03/relax-win-how-to-fall-asleep-in-2-minutes/
7. https://www.sleepfoundation.org/
8. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5551541/
9. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3249911/
10. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29988130/
11. https://www.czytelniamedyczna.pl/
12. https://ncez.pzh.gov.pl/zdrowe-odchudzanie/skuteczne-odchudzanie/ranking-diet-dieta-srodziemnomorska-najzdrowsza-dieta-2022/
13. http://pm.microbiology.pl/rola-mitochondriow-w-odpornosci-przeciwwirusowej/
14. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4837971/pdf/fmicb-07-00569.pdf
15. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3337124/

eprasa.pl 30c9c975c8

Senolityki, do których zalicza się takie substancje występujące w warzywach, ziołach i owocach, jak fisetyna, kwercetyna, kurkumina i resweratrol, skutecznie zwalczają komórki zombie, przyczyniające się między innymi do osłabienia naszej odporności

Możemy je także przyjmować w postaci suplementów diety:

- **witamina C** (owoce cytrusowe, aronia, owoce dzikiej róży, brukselka, kalafior, brokuły, nać pietruszki, czerwona papryka, truskawki, owoce jagodowe, kiszonki) i **witaminy z grupy B** (warzywa zielone, orzechy, jaja, banany, jabłka, wołowina, podroby), które są niezbędne do wytwarzania L-karnityny, biorącej udział w transporcie kwasów tłuszczowych do komórek, a także umożliwiającej ich wykorzystanie do wytwarzania energii w mitochondriach (patrz ramka: Odporność rodzi się w mitochondriach) i przyspieszającej spalanie tkanki tłuszczowej;
- **katechiny** (czarna, zielona i czerwona herbata, morele, brzoskwinie, śliwki) zwalczają wolne rodniki tlenowe, działają przeciwzapalnie i regulują szlaki przemian węglowodanów, zapobiegając tym samym nadwadze i chorobom metabolicznym;
- **kwas chlorogenowy** (głóg, karczochy, czarne jagody, czereśnie, śliwki, yerba mate) reguluje metabolizm glukozy, uwrażliwia komórki na działanie insuliny, co zapobiega otyłości i chorobom metabolicznym, niszczy wolne rodniki tlenowe, przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej i działa antywirusowo oraz przeciwbakteryjnie;
- **gingerol** (korzeń imbiru) niszczy wolne rodniki tlenowe, przyspiesza metabolizm, zmniejsza łaknienie, reguluje pracę przewodu pokarmowego, działa rozgrzewająco i przeciwzapalnie, niszczy wirusy, bakterie oraz grzyby;
- **pierwiastki**, takie jak cynk, żelazo (mięso, podroby, pieczywo pełnoziarniste) i selen (orzechy, ryby, jaja) biorą udział w podziałach i różnicowaniu białych krwinek, korzystnie wpływają na ich aktywność, a wapń (ryby, mleko i jego przetwory) bierze udział w reakcjach pamięci immunologicznej, regulowaniu aktywności limfocytów i wytwarzaniu cytokin;
- **allicyna** (czosnek, czarny czosnek) nie tylko działa wiruso- i bakteriobójczo, lecz również pobudza aktywność limfocytów i makrofagów[11].

Unikaj żywności wysokoprzetworzonej (zawiera konserwanty, barwniki, polepszacze smaku i wypełniacze), a także zrezygnuj ze słodyczy, białego cukru i napojów gazowanych, ponieważ działają one toksycznie na organizm i zaburzają metabolizm[12].

REKLAMA



eprasa.pl 30c9c975c8

Słodki sposób na odporność

Wielu osobom smak miodu kojarzy się z dzieciństwem – rodzice i dziadkowie raczyli nas łyżeczką płynnej słodyczy, gdy tylko zaczynaliśmy narzekać na bolące gardło. Miód jest bowiem jednym z najstarszych lekarstw medycyny naturalnej, znanym na całym świecie. Złotą barwę miodom nadają karotenoidy. Aż 70% miodu stanowią węglowodany, głównie glukoza i fruktoza oraz kwasy organiczne, glukonowy, jabłkowy i cytrynowy, a także rozmaite olejki eteryczne pochodzące z nektaru zbieranego przez pszczoły. Miody to także źródło witamin i minerałów. Ale tym, co czyni je naturalnym lekiem, są składniki aktywne biologicznie, pobierane przez pszczoły wraz z pyłkiem lub tworzące się w wyniku działania na nektar enzymów z gruczołów ślinowych tych owadów i wskutek przemian cukrów, zachodzących w wytworzonym już miodzie. To im zawdzięcza on swoje właściwości przeciwzapalne, antyoksydacyjne, przeciwwirusowe, przeciwbakteryjne, odkażające i prebiotyczne.

Spośród wielu gatunków miodów jeden zasługuje na szczególne wyróżnienie – to miód manuka. Powstaje on z nektaru kwiatów krzewu manuka (*Leptospermum scoparium*), rosnącego w Australii i Nowej Zelandii. Zazwyczaj zawiera także domieszkę nektaru z podobnych do manuki miododajnych krzewów kanuka i tantoon oraz zielonej herbaty – nie jest zatem miodem jednorodnym.

Tym, co go wyróżnia w porównaniu z innymi miodami, jest duża zawartość metyloglioksalu (od 38 do 828 mg/kg), który w innych miodach występuje w ilościach wręcz homeopatycznych (około 10 mg/kg). A jak przekonują naukowcy, metyloglioksal wykazuje właściwości lecznicze dopiero w stężeniu 100 mg na kilogram. Warto też zaznaczyć, że nie ulega on zniszczeniu w przewodzie pokarmowym, na który wpływa notabene leczniczo. Substancja ta działa przede wszystkim antybakteryjnie, co w połączeniu z występującymi we wszystkich miodach substancjami bakteriobójczymi, takimi jak apidycyna (enzym wydzielany przez pszczoły), lizozym i nadtlenek wodoru, sprawia, że miód manuka niszczy większość znanych nam chorobotwórczych bakterii bytujących na błonach śluzowych. Warto przy tym zaznaczyć, że metyloglioksal uniemożliwia wytwarzanie ochronnego biofilmu (a także go niszczy), którym otaczają się kolonie groźnych bakterii, by uniknąć działania antybiotyków. Z dużą skutecznością metyloglioksal rozprawia się z chorobotwórczymi grzybami, w tym z powszechnie występującym *Candida albicans*. Jest to o tyle ważne, że nie tylko zapobiega on tzw. nadkażeniom bakteryjno-grzybiczym w przypadku infekcji wirusowych, co skraca czas trwania choroby, ale także zwiększa odporność – nawet bezobjawowa infekcja bakteryjna lub grzybicza angażuje układ odpornościowy, uszczuplając jego zasoby, a zatem zwalczenie tych patogenów jest kluczowe w utrzymaniu wysokiego progu odporności. W obliczu zagrożenia dla zdrowia publicznego, jakim jest rosnąca antybiotykooporność bakterii, warto dodać, że połączenie antybiotykoterapii ze spożywaniem miodu manuka nie tylko zapobiega temu zjawisku, ale pozwala także na zmniejszenie skutecznej dawki leku, ograniczając tym samym ryzyko wystąpienia skutków ubocznych.

Oto, jak jeszcze miód manuka może wspierać naszą odporność:

- reguluje ekspresję genów odpowiedzialnych za sposób, w jaki organizm reaguje na stres, przez co zmniejsza jego negatywny wpływ na układ immunologiczny;
- zmniejsza wirulencję wirusów (zjadliwość), czyli ich zdolność wnikania do komórek i namnażania się w celu wywołania infekcji;
- przyspiesza proces regeneracji nabłonków błon śluzowych dróg oddechowych i przewodu pokarmowego, które stanowią pierwszą linię obrony przed patogenami;
- jako prebiotyk promuje tworzenie prawidłowej mikrobioty jelitowej, która kształtuje odporność organizmu dzięki zdolności do wpływania na dojrzewanie białych krwinek;
- dostarcza witamin i mikroelementów niezbędnych w przemianach metabolicznych;
- działa antyoksydacyjnie, zmniejszając stany zapalne w organizmie, a tym samym zapobiega nadmiernej aktywacji układu odpornościowego

Istnieje zatem wiele powodów, by do swojego całorocznego jadłospisu włączyć również miód manuka.



Fot. ExplorerBob

eprasa.pl 30c9c975c8

Dobre sklepy *dla zdrowia*



zielarnia LAWENDA

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

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

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

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

www.zielarnia24.pl

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

Jarosław

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

Jelenia Góra

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

Kalisz

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

Olsztyn

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

Piaseczno

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

Poznań

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

Rzeszów

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

Sochaczew

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

Warszawa

- S.M. Zdrowa Żywność
  Plac Przymierza 4

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

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

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

eprasa.pl 30c9c975c8



DOKTOR SARAH MYHILL jest brytyjską lekarką praktykującą medycynę integracyjną, autorką cenionych książek dotyczących leczenia zespołu chronicznego zmęczenia, cukrzycy i infekcji. Na naszych łamach publikujemy „Wykłady doktor Myhill" (patrz: str. 86), opracowane na podstawie książki „Ecological Medicine", z której pochodzą również przedstawione przypadki z praktyki lekarskiej dr Myhill.

Terapie zakończone sukcesem

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

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

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

Niezwykłe historie stomatologiczne (3)

(opracowane przy współpracy dr Shideh Pouria i dr. Jose Mendonça-Caridad)

Z doświadczenia dr Sarah Myhill i jej współpracowników wynika, że wykrycie infekcji w obrębie struktur otaczających ząb i korzeń zęba może być kluczowe dla procesu leczenia wielu poważnych chorób. Dwa takie przypadki, dotyczące arytmii serca i zaburzeń neurologicznych, przedstawiliśmy w „Holistic Health" nr 4 i 5/2022 (oba wydania są dostępne na stronie www.ulubionykiosk.pl). Tym razem dr Myhill skupiła się na reumatoidalnym zapaleniu stawów (RZS), przewlekłej chorobie tkanki łącznej o podłożu immunologicznym.

TEKST **SARAH MYHILL**

Dzisiaj już wiadomo, że dobry stan naszego uzębienia i przyzębia, na równi z innymi czynnikami, takimi jak odpowiednia dieta, aktywność fizyczna i zapobieganie dysbiozie jelitowej, ma ogromne znaczenie, jeśli chodzi o zachowanie zdrowia. Jednak nie zawsze zdajemy sobie sprawę z tego, jak silna jest ta zależność...

PRZYPADEK 3
Reumatoidalne zapalenie stawów

Zgłosiła się do mnie 40-letnia kobieta, u której zdiagnozowano reumatoidalne zapalenie stawów (RZS). Najbardziej charakterystycznymi objawami tej choroby są ból, sztywność i obrzęk stawów rąk i stóp, jednak zapalenie może dotyczyć także innych stawów. Tak właśnie było w przypadku tej pacjentki, jakkolwiek największy ból odczuwała w kolanach i stawach skokowych. Miała również poważne problemy z pozbyciem się nadwagi, cierpiała na silne zaparcia, wzdęcia, obrzęk, zwłaszcza twarzy, oraz bóle głowy. Pierwsza diagnoza została postawiona w 2013 roku – poziom markerów RZS był wysoki. Rozpoczęła terapię lekiem Plaquenil. Przyjmowała go przez trzy miesiące. Postanowiła jednak zasięgnąć drugiej opinii lekarskiej i w konsekwencji doszło do zastąpienia plaquenilu lekami przeciwreumatycznymi o działaniu modyfikującym przebieg choroby (ang. disease-modifying antirheumatic drugs, DMARD – *przyp. tłum.*).

Tarczyca i spółka

Wywiad lekarski wykazał również, że kobieta cierpi na autoimmunologiczną chorobę tarczycy, ma za wysoki wskaźnik BMI

eprasa.pl 30c9c975c8



i wielokrotnie przechodziła terapię antybiotykową z powodu różnych zakażeń, które naraziły ją na wystąpienie dysbiozy i rozregulowanie układu odpornościowego. Leczenie antybiotykami stosowała średnio dwa razy w roku. Miała objawy dysbiozy, objawiającej się silnymi wzdęciami, zaparciami i głodem cukru. Często towarzyszyło im również pogorszenie nastroju. Zauważyła, że problemy ze stawami zwiększały się, gdy w jej diecie dominowały węglowodany, drób i jajka. Karta dentystyczna kobiety informowała o wielu amalgamatowych (rtęciowych) wypełnieniach zębów.

Ciąża kontra zęby

Miała trójkę dzieci, wszystkie urodzone przez cesarskie cięcie. Każdej ciąży towarzyszyły wyjątkowo silne nudności i wymioty (niepowściągliwe wymioty ciężarnych, łac. *hyperemesis gravidarum – przyp. tłum.*), które poważnie uszkodziły jej zęby i przyczyniły się do wypadnięcia wielu plomb. Dwa lata przed wizytą w moim gabinecie wykruszyło się jedno z większych wypełnień, które natychmiast zastąpiono nowym, również amalgamatowym. Konieczne okazało się leczenie ortodontyczne i przez długi czas nosiła tzw. stały aparat ortodontyczny (pozostający na zębach przez cały okres leczenia). Pod koniec 2001 roku poddała się leczeniu kanałowemu.

Podczas wizyty w moim gabinecie wyglądała na zmęczoną i przybitą. Jej twarz była opuchnięta, można było zauważyć również obrzęk dłoni i kostek. Miała nie tylko rtęciowe wypełnienia zębów, lecz również metalowe korony. Cierpiała na drożdżycę jamy ustnej. Gołym okiem było widać, że powinna się pozbyć przynajmniej kilku kilogramów. Nie wyczułam u niej powiększenia tarczycy. Poza dużą blizną na brzuchu badanie nie wykazało niczego niezwykłego.

Stop dysbiozie!

Postanowiliśmy zacząć od wyeliminowania infekcji i dysbiozy. Konieczna była również ocena sposobu odżywiania się pacjentki, musieliśmy też sprawdzić, jak duże jest w jej przypadku obciążenie toksyczne. Wprowadziliśmy dietę przeciwdziałającą dysbiozie grzybiczej oraz nieodzowne leczenie przeciwgrzybicze nystatinem, zawierającym jako substancję czynną nystatynę. Z wyników badań pacjentki jasno wynikało, że cierpiała na poważny niedobór witaminy D, podobnie jak cynku i magnezu. Wykazały one za to podwyższony poziom niklu, chromu (VI), rtęci, wanadu i palladu – metali, które znajdowały się w wypełnieniach jej zębów oraz w aparacie ortodontycznym. Widoczne były też oznaki osłabienia procesów antyoksydacyjnych w organizmie. Kompleksowe badanie kału potwierdziło zakażenie drożdżakami *Candida lusitaniae*, które mogło być skutecznie leczone nystatyną i dowolnymi przeciwgrzybiczymi preparatami azolowymi.

Przez kolejne miesiące kobieta stosowała dietę bogatą w składniki odżywcze i przyjmowała nystatynę. W konsekwencji doszło do poprawy trawienia i schudła trzy kilogramy, a ponadto zmniejszyła się opuchlizna. Wtedy rozpoczęła przyjmowanie odpowiednio dobranych suplementów. Poczuła, że ma więcej energii, mogła wrócić do ćwiczeń fizycznych, odzyskała jasność umysłu i doskonałą pamięć. Pojawiały się jeszcze przejściowo stany zapalne stawów, głównie w odpowiedzi na obecność węglowodanów w diecie lub jako reakcja na obumieranie drobnoustrojów chorobowych w wyniku stosowania leków przeciwgrzybiczych.

Może być jeszcze lepiej

Podczas wizyty kontrolnej kobieta wspomniała, że ma złamaną koronę zęba, który był leczony kanałowo. Panoramiczne zdjęcie rentgenowskie zębów (pantomogram) wykazało poważną infekcję. W ocenie chirurga szczękowego mogła być ona przyczyną długotrwałego obrzęku twarzy oraz przewlekłego stanu zapalnego. Zdecydowano zatem o wykonaniu operacji oraz usunięciu wszystkich metalowych wypełnień zębów. Zabieg objął również usunięcie dwóch zębów trzonowych, z których jeden był zainfekowany, a drugi (ząb mądrości) nie wyrżnął się ponad powierzchnię dziąsła. Później usunięto jeszcze jeden ząb trzonowy z wkładem koronowo-korzeniowym, ponieważ zarówno ząb, jak i otaczająca go tkanka uległy martwicy. Konieczne były także inne zabiegi, takie jak oczyszczenie rany, usunięcie więzadła przyzębia

Fot. Movidagrafica

eprasa.pl 30c9c975c8

Naukowcy dostarczają coraz więcej dowodów na to, że istnieje zależność między ludzkim mikrobiomem, osiągającym największe zróżnicowanie w jelitach, a rozwojem reumatoidalnego zapalenia stawów. Dlatego jednym z elementów leczenia RZS jest przeciwdziałanie dysbiozie jelitowej



i ozonoterapia kości leżącej u podstawy trzech usuniętych zębów. Pacjentkę poddano pooperacyjnej terapii antybiotykowej, a ze względu na duży ubytek tkanek dokonano też w celu ich rekonstrukcji miejscowego przeszczepu komórek progenitorowych (swoiste tkankowo komórki macierzyste występujące w narządach dorosłych osobników, służące do regeneracji tych narządów). Pacjentka wróciła do pełnej sprawności, wszystkie objawy reumatoidalnego zapalenia stawów ustały.

PODSUMOWANIE Publikacje medyczne od dziesięcioleci starały się opisać etiologię chorób reumatycznych w kontekście zakażeń. Chociaż o tym, że zdrowie jamy ustnej ma ogromne znaczenie dla ogólnego stanu zdrowia, wiadomo od ponad trzech tysięcy lat, dopiero ostatnio potwierdzono związek między chorobami zębów czy przewlekłym zapaleniem przyzębia a schorzeniami ogólnoustrojowymi. Teoria Westona Price'a, zakładająca, że przyczyną tych schorzeń jest leczenie kanałowe zębów, została więc zmarginalizowana. Ale choć w ostatnich latach obserwujemy zwiększenie zainteresowania związkiem między infekcjami przyzębia a chorobami ogólnoustrojowymi, ich rola jest nadal często lekceważona.

W literaturze specjalistycznej nie natrafiliśmy na publikacje traktujące o znaczeniu ognisk zębowych, takich jak np. schorzenia przyzębia z głębokimi kieszonkami przyzębnymi, w przypadku reumatoidalnego zapalenia stawów (RZS). Większość opracowań podaje wprawdzie, że odpowiadające za choroby przyzębia patogeny i ich produkty mogą przenikać do krwiobiegu, ale nie uwzględnia tego, że ognisko zakażenia, czyli zmiana zapalna o charakterze przewlekłym spowodowana czynnikami bakteryjnymi i umiejscowiona na małej przestrzeni (w tym przypadku dotycząca zębów i przyzębia), która najpierw daje objawy miejscowe, może w przypadku obniżenia odporności wywołać uogólniony odczyn ustrojowy, zwany zakażeniem ogniskowym lub chorobą odogniskową.

Z medycznego punktu widzenia przytoczona historia potwierdza, że nawet w przypadku pozornie nieuleczalnej, postępującej choroby stawów właściwe rozpoznanie i leczenie infekcji zębów może doprowadzić do całkowitego powrotu do zdrowia.

WAŻNE Wykrycie drobnoustrojów i powodowanych przez nie infekcji, rozwijających się w kanałach korzeniowych czy związanych z wypełnieniami zębów, a także innych zakażeń w obszarze jamy ustnej, może mieć decydujący wpływ na zdrowie pacjenta, niemniej znaczenie ma również:

- przeciwdziałanie dysbiozie za pomocą odpowiedniego sposobu żywienia (ograniczenie węglowodanów, unikanie napojów alkoholowych, zwiększenie wartości odżywczej spożywanych posiłków);
- leczenie środkami przeciwgrzybiczymi i przyjmowanie probiotyków;
- stosowanie suplementacji odpowiednimi witaminami i substancjami mineralnymi;
- doprowadzenie do zmniejszenia obciążenia organizmu toksynami.

Pojawienie się technologii CBCT (stożkowej tomografii komputerowej) zrewolucjonizowało diagnostykę ukrytych infekcji stomatologicznych. Lekarze mogą teraz dużo skuteczniej współpracować z dentystami w leczeniu pacjentów, których problemy natury stomatologicznej mogą na pierwszy rzut oka wydawać się niepowiązane z objawami ogólnoustrojowymi. Prowadzi to zarówno do zmniejszenia zapadalności na niektóre poważne choroby, jak i śmiertelności z ich powodu. Ta współpraca jest ponadto szansą na to, by pacjenci rzadziej byli leczeni farmaceutykami, powodującymi negatywne skutkami uboczne, i by nie ponosili wysokich kosztów skomplikowanych zabiegów i operacji. ■

DR SHIDEH POURIA uzyskała dyplom na King's College School of Medicine w Londynie w 1991 roku i pracowała w licznych placówkach klinicznych i akademickich brytyjskiej służby zdrowia, m.in. w Guy's Hospital w Londynie. Ma bogate doświadczenie w zakresie badań medycznych w dziedzinie immunologii błon śluzowych i glikobiologii. Zajmuje się leczeniem pacjentów ze złożonymi, przewlekłymi stanami zapalnymi. Jest wiceprzewodniczącą British Society for Ecological Medicine

DR JOSE MENDONÇA-CARIDAD jest dyrektorem Oddziału Chirurgii Głowy i Szyi oraz Oddziału Terapii Komórkami Macierzystmi w szpitalu POLUSA w Galici (Hiszpania). Zajmuje się zarówno leczeniem, jak i pracą badawczą. Ukończył studia medyczne na Universidad de Santiago de Compostela, tam też uzyskał tytuł magistra na Wydziale Mikrobiologii. Koncentruje się na chirurgii regeneracyjnej bez użycia metali. Uważany jest za prekursora terapii z zastosowaniem komórek macierzystych w chirurgii głowy i szyi

Fot. janua 2000

eprasa.pl 30c9c975c8

Poradnik MEDYCZNY

Na czym polega larwoterapia?



Była wykorzystywana w leczeniu trudno gojących się ran już w starożytności. Zaprzestano jej stosowania dopiero na początku ubiegłego wieku, kiedy pojawiły się pierwsze antyseptyki o szerokim spektrum działania i antybiotyki.

Okazuje się jednak, że nawet ręka chirurga oczyszczającego ranę nie jest tak precyzyjna, jak mała larwa, dlatego w ostatnich latach larwoterapia, nazywana również biochirurgią, przeżywa swój renesans. Stosuje się ją w leczeniu rozległych i trudno gojących się ran, ran zakażonych oraz takich, w których pojawiają się ogniska martwicy.

Skąd pozyskuje się larwy?

Larwy muchy zielonej *Lucilia sericata*, które wykorzystuje się w larwoterapii, są specjalnie do tego celu hodowane w sterylnych warunkach. Używa się ich tylko raz do leczenia konkretnego pacjenta. Larwy pochodzące z renomowanych laboratoriów są bezpieczne i jałowe, nie ma zatem ryzyka przeniesienia zakażenia podczas zabiegu. Bezpośrednio po wykorzystaniu larwy są utylizowane.

Jak działają larwy?

Żerujące w ranie larwy żywią się martwymi i zakażonymi tkankami oraz bakteriami, przy czym nie uszkadzają tkanek zdrowych. Robią to, wydzielając enzymy rozpuszczające jedynie martwe tkanki, a następnie wchłaniają upłynnioną masę. Niezwykle ważne jest również to, że larwy niszczą biofilm bakteryjny, czyli otoczkę kolonii bakteryjnych, która ułatwia bakteriom przyczepienie się do powierzchni, odżywia je i chroni przed działaniem antybiotyków oraz środków odkażających. Ponadto wydzieliny larw działają odkażająco na ranę, niszczą zarówno chorobotwórcze bakterie, jak i grzyby. Sam ruch larw w ranie to również doskonały mikromasaż pobudzający ziarninowanie, czyli ważny etap zabliźniania się ran.

Jak przebiega larwoterapia?

Larwy żyją od dwóch do trzech dni. Z reguły stosuje się od 3 do 5 larw na centymetr kwadratowy rany, jednak ich liczba jest zawsze ustalana indywidualnie przez lekarza, w zależności od stanu pacjenta. Zabieg można powtarzać kilkukrotnie, wymieniając larwy, aż do osiągnięcia pożądanego efektu terapeutycznego. Po umieszczeniu larw w ranie zakrywa się je opatrunkiem. Nie jest on co prawda konieczny, ale wielu pacjentów odczuwa dyskomfort psychiczny, gdy widzi larwy żerujące w ranie. Jednak sam zabieg, trwający przez czas życia larwy, jest bezbolesny, niektórzy chorzy czują jedynie lekkie łaskotanie.

Kiedy stosuje się larwoterapię?

Najczęściej wtedy, gdy dotychczasowe leczenie było nieskuteczne lub nie można przeprowadzić zabiegu operacyjnego polegającego na chirurgicznym oczyszczeniu rany. Larwoterapię przeprowadza się u chorych na cukrzycę, jeśli cierpią na zespół stopy cukrzycowej, w którym dochodzi do powstania niegojących się ran. Ponadto larwy wykorzystuje się do leczenia odleżyn i owrzodzeń oraz ran zakażonych odpornymi na działanie antybiotyków szczepami bakterii, w tym groźną pałeczką ropy błękitnej czy gronkowcem złocistym. Terapia jest również skuteczna w przypadku choroby Buergera.

Artykuł pochodzi z serwisu KtoCieWyleczy.pl, ułatwiającego kontakt z terapeutami medycyny holistycznej

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

eprasa.pl 30c9c975c8



PODARUJ BLISKIM ODROBINĘ ZDROWIA

Zanim wpadniemy w wir świątecznych przygotowań, warto znaleźć czas na zastanowienie się, jakie prezenty wybrać w tym roku dla bliskich. Wiadomo, że upominek powinien być oryginalny i pomysłowy. A gdyby tak jeszcze służył zdrowiu?

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Uszczęśliwienie bliskich nam osób to nie lada wyzwanie. Choć tak dobrze je znamy, wybór idealnego prezentu nie jest prosty, zwłaszcza jeśli chcemy podarować coś, co przysłuży się zdrowiu. Ale jest to jednocześnie wyzwanie, które przynosi satysfakcję i zadowolenie także wręczającemu podarunek. W 2020 roku Lara Arkin, amerykańska psycholożka, przeprowadziła eksperyment, z którego wynika, że wydanie pieniędzy na zaspokojenie cudzych potrzeb daje nam większe szczęście niż przeznaczenie ich na zaspokojenie własnych. Co więcej, uczucie zadowolenia powraca zawsze, gdy wspominamy moment obdarowania[1].

Szczęście w prezencie

Świąteczna wymiana upominków ma wymiar nie tylko psychiczny. Radość z otrzymania prezentu uruchamia bowiem w mózgu tzw. układ nagrody, będący częścią związanego z odczuwaniem emocji układu limbicznego. Wskutek pobudzenia dochodzi w jego strukturach do wydzielenia dużych ilości dopaminy, neuroprzekaźnika odpowiadającego za uczucie zadowolenia, satysfakcji i przyjemności. A gdy towarzyszą nam pozytywne emocje, obniża się w organizmie poziom hormonów stresu, co korzystnie wpływa na nasze zdrowie. Co ciekawe, układ nagrody ulega aktywacji nie tylko u obdarowanego – widok szczęścia bliskich wyzwala identyczną reakcję także u osoby wręczającej prezent. Warto zatem obdarowywać się nie tylko od święta, ale i przez cały rok[2].

Dobry wybór

W latach 60. ubiegłego wieku dwóch amerykańskich psychologów, Thomas Holmes i Richard Rahe, zdefiniowało pojęcie stresora, czyli wewnętrznego (psychicznego, emocjonalnego) lub zewnętrznego (uraz, choroba, zdarzenie losowe) czynnika wyzwalającego stres. Stworzyli oni także listę ponad 40 zdarzeń, które ludzie oceniają jako najsilniejsze stresory. Okazuje się, że najwyższe miejsca na tej liście zajmują wydarzenia, które dotyczą naszych bliskich (śmierć, choroba, problemy osobiste), a nie bezpośrednio nas samych. Nic więc dziwnego, że pierwszym życzeniem, jakie przychodzi nam do głowy, gdy myślimy o rodzinie czy przyjaciołach, czyli o osobach, z którymi jesteśmy silnie związani emocjonalnie, jest to, by były one zdrowe. To tłumaczy także, dlaczego popularnością cieszą się prezenty, które służą zdrowiu. Najczęściej wybieramy suplementy diety oraz preparaty ziołowe, ale nie wszystko, co wydaje nam się zdrowe lub komuś innemu pomogło, jest dobrym pomysłem na prezent[3]. Dlaczego?

Fot. silvianita

eprasa.pl 30c9c975c8

Aby nie przedobrzyć

Jak donoszą firmy zajmujące się analizą rynku, od kilku lat sukcesywnie rośnie świadomość zdrowotna Polaków – chętniej wybieramy naturalne produkty spożywcze, dbamy o higienę życia i sięgamy po suplementy diety. A co za tym idzie, zwiększa się sprzedaż wszelkiego rodzaju preparatów witaminowo-mineralnych i ziołowych. Trend ten wyraźnie przyspieszył w ostatnich dwóch latach pandemii, kiedy wielu z nas szukało sposobów na naturalne wsparcie odporności, by ustrzec się przed zakażeniem koronawirusem[4]. Jednocześnie lekarze alarmują, że coraz częściej obserwują u pacjentów polipragmazję, polegającą na jednoczesnym przyjmowaniu nadmiernej ilości leków i suplementów diety, pomiędzy którymi często dochodzi do szkodliwych dla zdrowia reakcji. O ile na interakcje pomiędzy lekami zwracamy uwagę, o tyle wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że podobne zależności mogą zachodzić pomiędzy lekami i suplementami, a także między samymi suplementami. Dlatego obdarowanie bliskich preparatami witaminowymi czy popularnymi tonikami w świątecznym opakowaniu, zawierającymi wyciągi roślinne, to nie zawsze dobry i bezpieczny pomysł – chcąc podarować zdrowie, możemy nieświadomie zaszkodzić. Taki prezent sprawdza się jedynie w przypadku osób, które naprawdę bardzo dobrze znamy (na przykład rodziców czy rodzeństwa) i wiemy, na jakie przewlekłe dolegliwości one cierpią i jakie leki przyjmują[5]. Przyjrzyjmy się zatem faktom i mitom dotyczącym zdrowych prezentów.

Wyciskarki służą jedynie do wyciskania soków z owoców



Doskonałym prezentem dla rodziców małych dzieci, osób dbających o figurę i stosujących kuracje oczyszczające organizm czy posty będzie wyciskarka wolnoobrotowa lub sokowirówka. Mitem jest to, że są one przydatne do wyciskania soków jedynie z soczystych owoców – urządzenia te, wbrew powszechnej opinii, pozwalają na uzyskanie soku także z warzyw, zwłaszcza jeśli chodzi o wyciskarkę wolnoobrotową. A soki i koktajle owocowe lub owocowo-warzywne to istne bomby witaminowe, zawierające mnóstwo zwalczających wolne rodniki tlenowe antyoksydantów i innych cennych substancji roślinnych. Jak jednak przekonują naukowcy z Bio Research Institute (Korea Południowa), aby sok zachował właściwości odżywcze warzyw i owoców, musi być przygotowany w odpowiedni sposób. Udało się to wykazać dzięki badaniu z wykorzystaniem brokułów. Najpierw pozyskano z nich trzema metodami sok: za pomocą sokowirówki, wyciskarki wolnoobrotowej i blendera, a następnie zbadano właściwości otrzymanego płynu. Okazało się, że najwięcej cennych polifenoli i flawonoidów (działają m.in. antyoksydacyjnie, antynowotworowo, opóźniają starzenie organizmu, regulują metabolizm, w tym poziom glukozy we krwi, i korzystnie wpływają na serce) zawierał sok z wyciskarki wolnoobrotowej, na drugim miejscu znajdował się sok wyciśnięty w sokowirówce, a na samym końcu otrzymany za pomocą ręcznego blendera. Badacze zachęcają, by wybierać wyciskarki wolnoobrotowe również dlatego, że świetnie sobie one radzą z owocami i warzywami ze skórką, a to właśnie w niej i bezpośrednio pod nią występuje najwięcej dobroczynnych substancji.
W urządzeniach tych znajduje się specjalny wałek ślimakowy, który miażdży warzywa i owoce, a następnie wyciska z nich sok – jest on gęsty i mętny (sok z sokowirówki jest klarowny), ale zawiera za to mnóstwo składników mineralnych i niebagatelne ilości bezcennego dla jelit błonnika, który w dodatku powoduje uczucie sytości, a to zmniejsza apetyt. Wolne obroty wałka, którego zadaniem jest wyciskanie soku, sprawiają, że nie dochodzi do nagrzania warzyw i owoców, a ponadto sok nie ulega napowietrzeniu. Według producentów wyciskarek wolnoobrotowych tak przygotowany sok można przechowywać do 72 godzin, najlepiej w szklanym pojemniku, umieszczonym w lodówce[6].

Ozonowanie umożliwia oczyszczenie domu z patogenów



Tak, to prawda, jest to najbardziej kompleksowa i niezwykle skuteczna metoda pozbywania się z naszego otoczenia bakterii, grzybów i wirusów. Zważywszy, że pandemia COVID-19 wciąż trwa, a ponadto rozpoczął się sezon zachorowań na grypę, domowy ozonator to doskonały pomysł na prezent dla seniorów, osób przewlekle chorych i rodziców małych dzieci, które przynoszą infekcje z przedszkola czy szkoły. Ozonowanie pomieszczeń niszczy nie tylko patogeny osiadłe na wszelkich powierzchniach, ale również te, które tworzą aerozol w powietrzu, dzięki czemu zapobiega przenoszeniu się infekcji drogą kropelkową, z chorego domownika na zdrowego. Ozon usuwa ponadto alergeny, dlatego domowy ozonator to idealny prezent dla alergika. Jak on działa?
Ozon chemicznie to odmiana tlenu, zbudowana, w przeciwieństwie do dwuatomowego tlenu, którym oddychamy, z trzech jego atomów. Ale połączenie z trzecim atomem jest słabe, dlatego łatwo ulega on oddzieleniu – dzięki temu ozon ma silne właściwości utleniające. Taki wolny atom tlenu usiłuje odzyskać równowagę elektryczną (ma niesparowany elektron na swojej powłoce) i próbuje przyłączyć się do każdej napotkanej cząsteczki. Jeśli zatem trafi na wirusa, bakterię czy grzyba, przyłącza się do jego białek i lipidów, a takie połączenie skutkuje zniszczeniem patogenu.
Domowe ozonatory powietrza są bezpieczne w użyciu, należy jedynie przestrzegać zaleceń producenta. Najczęściej dotyczą one usunięcia z pomieszczeń na czas

eprasa.pl 30c9c975c8

działania urządzenia zwierząt domowych i roślin, a także zabezpieczenia urządzeń elektronicznych. Już po 30 minutach od zakończenia ozonowania można, po wywietrzeniu, korzystać z pomieszczenia. Warte uwagi są również ozonatory wody, uzdatniające ją do picia[7,8].

Antyradiatory skutecznie chronią przed smogiem elektromagnetycznym



Smog elektromagnetyczny to w dzisiejszych czasach wszechobecne zagrożenie. Co gorsza, nie można przed nim uciec i uniknąć ekspozycji na działanie fal elektromagnetycznych – nawet gdybyśmy wyjechali w dzikie ostępy, to prawdopodobnie z telefonem komórkowym w kieszeni. Ale to nie tylko on stanowi problem. Źródłem elektrosmogu w naszych domach są komputery, TV, radio i routery, a na zewnątrz nie tylko stacje bazowe telefonii komórkowej i hotspoty, ale także znajdujące się, chociażby w każdym sklepie, routery służące do łączenia z siecią terminali płatniczych. W 2013 roku naukowcy z Trent University (Kanada) dowiedli, że pole elektromagnetyczne szkodzi naszemu zdrowiu. Najgroźniejszym zjawiskiem jest efekt nakładania się i wzmacniania fal, z którym mamy do czynienia, jeśli jesteśmy w zasięgu działania kilku urządzeń elektrycznych. A najbardziej narażone na jego negatywny wpływ są te narządy naszego ciała, które wykorzystują elektryczność, czyli mózg (impulsy nerwowej to sygnał elektryczny) i serce (ma własny rozrusznik generujący impulsy). Dlatego najczęstszymi objawami nadmiernej ekspozycji na elektrosmog są arytmia serca i zaburzenia pracy układu nerwowego, objawiające się m.in. bólami głowy, migrenami, nerwowością, problemami z pamięcią i osłabieniem koncentracji. Ale to nie wszystko, pole elektromagnetyczne może utrudniać nam także radzenie sobie ze stresem, siejącym spustoszenie we wszystkich tkankach organizmu i przyczyniającym się nawet do rozwoju chorób autoimmunologicznych czy nowotworów. Na szczęście dzięki antyradiatorom możemy uchronić siebie i bliskich przed tym niewidzialnym zagrożeniem. Przydatnym prezentem okaże się zatem koc ochronny, utkany ze specjalnych włókien z dodatkiem srebra, który zabezpiecza przed elektrosmogiem generowanym na przykład przez położony na kolanach laptop czy tablet. Bliskich mogą ucieszyć także czapka, szalik lub komin wykonane z blokujących pole elektromagnetyczne materiałów. Dobrym prezentem będzie też niewątpliwie nakładka na telefon komórkowy, wykonana z szungitu. Jest to odmiana węgla, charakteryzująca się szczególną strukturą – szungit zbudowany jest z przypominających kształtem piłkę nożną fulerenów. Taka konfiguracja przestrzenna sprawia, że minerał ten jest doskonałym ekranem, pochłaniającym pole elektromagnetyczne. Dlatego wykorzystuje się go także do wytwarzania dekoracji wnętrzarskich – taki elegancki gadżet spodoba się każdemu[9].

Alkohol to nie najlepszy prezent



Wszystko zależy od tego, o jakim alkoholu mówimy. Butelka dobrego wytrawnego wina to idealny prezent dla osób, których nie dotyczą przeciwwskazania medyczne odnoszące się do spożywania alkoholu. Warto bowiem wiedzieć, że czerwone wino zmniejsza ryzyko rozwoju choroby niedokrwiennej serca i korzystnie wpływa na cały układ sercowo-naczyniowy. A to wszystko dzięki winogronom, z których jest wytwarzane, a właściwie ich skórkom, które są najbogatszym w przyrodzie źródłem resweratrolu. Ten bioflawonoid jest przede wszystkim niezwykle silnym antyoksydantem, niszczącym wolne rodniki tlenowe, które uważane są za jedno z najpoważniejszych zagrożeń zdrowotnych. Jak donoszą naukowcy z Kolegium Nauk Medycznych w Rzeszowie, wolne rodniki odpowiadają m.in. za uszkodzenia mięśnia sercowego i powodują odkładanie się blaszki miażdżycowej w naczyniach wieńcowych, co przyczynia się do rozwoju choroby niedokrwiennej serca. Ich niszczycielskie działanie nie oszczędza także innych naczyń krwionośnych, w których uszkadzają wyścielający je śródbłonek, co z kolei powoduje rozwój stanu zapalnego i powstawanie zakrzepów oraz upośledza krążenie krwi. Ponadto resweratrol zapobiega sklejaniu się czerwonych krwinek, co chroni przed tworzeniem się groźnych dla zdrowia i życia skrzeplin. Wykazuje on także działanie przeciwzapalne, niszczy patogeny, przyczynia się do zmniejszenia insulinooporności (w ten sposób chroni przed cukrzycą typu 2), zapobiega otyłości (wskutek przyspieszenia spalania tkanki tłuszczowej), nowotworom i demencji, korzystnie wpływa na krążenie mózgowe i opóźnia starzenie się organizmu. Dlatego lekarze zalecają, jeśli oczywiście nie ma przeciwwskazań, spożywanie 1–2 lampek wina dziennie[10,11].

Jonizatory wody pomagają pokonać problemy gastryczne



Jonizator wody to urządzenie nie tylko przydatne, lecz również bardzo łatwe w obsłudze. Ma kształt butelki (lub dzbanka), do której należy wlać wodę i odczekać, aż zajdzie proces jonizacji – pod wpływem napięcia elektrycznego woda staje się zasadowa (alkaliczna). Jej picie przyczynia się do odzyskania równowagi mikrobioty jelitowej, ponieważ wspiera namnażanie się tzw. dobrych bakterii i jednocześnie hamuje rozwój drobnoustrojów chorobotwórczych. A utrzymanie prawidłowego składu mikrobioty jelitowej i zapobieganie dysbiozie warunkuje skuteczność leczenia w przypadku takich chorób jak zespół jelita drażliwego (IBS), wrzodziejące zapalenie jelita grubego czy przewlekłe zapalenie błony

eprasa.pl 30c9c975c8

śluzowej żołądka i jelit. Woda alkaliczna doskonale sprawdza się także przy każdej infekcji wirusowej przebiegającej z biegunkami. Przenośny jonizator to idealny prezent dla osób aktywnych, korzystających z siłowni i uprawiających sport, ponieważ woda alkaliczna doskonale nawadnia i pomaga usuwać toksyny z organizmu. Większość tego, co jemy i pijemy, ma odczyn kwaśny, a zakwaszony organizm nie może prawidłowo funkcjonować. W konsekwencji czujemy się przemęczeni, mamy kłopoty ze snem, źle znosimy sytuacje stresowe, odczuwamy bóle niemające żadnego uzasadnienia zdrowotnego i zmniejsza się nasza odporność na infekcje. Woda alkaliczna zapobiega tym problemom[12].

Polifenole występujące w liściach herbaty mogą chronić nawet przed rakiem



Zestaw herbat to idealny prezent dla każdego, kto lubuje się w piciu tego cierpkiego naparu. Najlepiej podarować herbatę liściastą, bez sztucznych dodatków – to w liściach herbaty kryją się cenne dla zdrowia składniki. Aby otrzymać smaczny napar, trzeba go odpowiednio przygotować. Dlatego dobrym dodatkiem do prezentu będzie efektowny czajniczek lub imbryk. Liście herbaty zawierają m.in. polifenole, garbniki, taniny, alkaloidy (w tym kofeinę) i witaminy, które korzystnie działają na organizm. Najpopularniejsze rodzaje herbaty to zielona i czarna, ale dostępna jest także czerwona, żółta, biała i wiele innych. Różnią się one między sobą właściwościami, przed zakupem trzeba zapoznać się z opisem ich działania. Tym, co łączy wszystkie gatunki herbaty, jest zawartość galusanu epigallokatechiny (EGCG), dzięki któremu herbaciany napar chroni nas przed rakiem. EGCG działa bowiem przeciwzapalnie, a to właśnie przewlekłe stany zapalne przyczyniają się do rozwoju nowotworów. Polifenol ten zapobiega też rozrostowi naczyń krwionośnych w guzach, a tym samym odcina nowotwór od dostępu do składników odżywczych. EGCG pobudza ponadto komórki nowotworowe do apoptozy, czyli programowanej śmierci. Co więcej, korzystnie wpływa na pracę mózgu, reguluje ciśnienie krwi, obniża poziom cholesterolu, przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej, zapobiega cukrzycy typu 2, łagodzi objawy chorób autoimmunologicznych, zmniejsza ryzyko rozwoju osteoporozy i chroni komórki wątroby przed uszkodzeniem[13,14].



Fot. PublicDomainPictures

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

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

LAUR KLIENTA ODKRYCIE 2021



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

1. Możesz używać jeden, dwa lub więcej Antyradiatorów dla swojej ochrony przed elektrosmogiem.
2. Pierwszy Antyradiator Radion przyklej na tylnej ściance telefonu komórkowego - rozmawiaj przez telefon bezpiecznie!
3. 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 30c9c975c8

Preparaty z CBD to placebo



Wiele osób niechętnie odnosi się do stosowania preparatów pozyskiwanych z konopi, błędnie zakładając, że albo zawierają one substancje psychoaktywne (nie bez przyczyny marihuana uważana jest za narkotyk), albo są jedynie kosztownym placebo, skoro pozbawione są THC (tetrahydrokannabinol – substancja czynna odpowiadająca za działanie psychoaktywne marihuany). Tymczasem olejek pozyskiwany z konopi siewnych (*Cannabis sativa*), które w przeciwieństwie do konopi indyjskich (*Cannabis indica*) nie zawierają THC (lub jego ilości są w nich homeopatyczne), jest bogatym źródłem kannabinoidów (CBD) o działaniu zdrowotnym, udowodnionym w wielu wiarygodnych badaniach naukowych. Jest jednak jedno zastrzeżenie w odniesieniu do stosowania olejków CBD i zawierających je preparatów – nie powinny po nie sięgać osoby przyjmujące na stałe jakiekolwiek leki, ponieważ mogą one wchodzić w interakcję z kannabinoidami. Biorąc jednak pod uwagę, że olejki te wykazują wiele cennych i unikalnych właściwości prozdrowotnych oraz kompleksowo wpływają na nasz organizm, warto nimi obdarować osoby nam bliskie, które znamy na tyle dobrze, by wiedzieć, że mogą one stosować preparaty z konopi.

Jak donoszą naukowcy z Kliniki Mayo i Johns Hopkins University School of Medicine (USA), miejscem działania CBD jest układ endokannabinoidowy, składający się z receptorów rozsianych w całym organizmie. Jednym z jego zadań jest utrzymanie homeostazy poprzez kontrolowanie niemal wszystkich procesów metabolicznych. Funkcję przekaźników pełnią w nim endokannabinoidy wytwarzane przez organizm. Podobnie do nich działają kannabinoidy pochodzenia roślinnego, w tym właśnie CBD, co tłumaczy wszechstronny wpływ preparatów z konopi na nasze zdrowie. Otóż preparaty z CBD oddziałują korzystnie nie tylko na nasze zdrowie fizyczne, ale także na psychikę. Dowiedziono, że kannabinoidy zmniejszają uczucie niepokoju towarzyszące przewlekłemu stresowi i działają uspokajająco, co pomaga organizmowi uporać się ze skutkami stresu i uodparnia na jego negatywny wpływ (działanie adaptogenne), rozluźniają mięśnie, ułatwiają wyciszenie i zasypianie, poprawiają także jakość snu, wspomagają utrzymanie prawidłowej mikrobioty jelitowej, działają immunomodulująco (co podnosi odporność na infekcje),



Wykonaną z szungitu nakładkę na telefon komórkowy, chroniącą przed elektrosmogiem, docenią zarówno osoby dorosłe, jak i dzieci

łagodzą ból, nawet przewlekły, towarzyszący chorobom zwyrodnieniowym, fibromialgii i neuralgiom oraz chorobie nowotworowej, zmniejszają stany zapalne, przyspieszają regenerację tkanek, zapobiegają schorzeniom neurodegeneracyjnym i poprawiają funkcjonowanie chorych, a ponadto zmniejszają ryzyko zapadnięcia na nowotwór. Co ciekawe, preparaty z CBD pomagają także uwolnić się od nałogów, zwłaszcza nikotynizmu.

Warto też wspomnieć o coraz częściej pojawiających się w drogeriach kosmetykach z olejkiem CBD. Poleca się je szczególnie do pielęgnacji skóry tłustej, skłonnej do łojotoku, i cery trądzikowej. Kosmetyki z CBD łagodzą podrażnienia, działają nawilżająco i zapobiegają nadmiernemu rogowaceniu naskórka. Ponadto konopie sprawdzają się w leczeniu łuszczycy, atopowego zapalenia skóry i egzemy oraz pomagają w uporaniu się z odleżynami i odparzeniami. Wzmacniają także włosy i paznokcie, dlatego każda kobieta z zadowoleniem przyjmie taki niecodzienny prezent[15,16].

BIBLIOGRAFIA

1. https://psycnet.apa.org/record/2020-23349-001
2. http://neuropsychologia.org/od-przyjemnosci-do-zniewolenia-rola-ukladu-nagrody
3. https://www.kul.pl/files/714/media/3.42.1999.art.2.pdf.pdf
4. https://pulsmedycyny.pl/rynek-suplementow-diety-w-polsce-jest-wart-6-mld-zl-w-2021-r-przybylo-ponad-60-producentow-w-tym-segmencie-1142162
5. https://podyplomie.pl/medycyna/31818,polipragmazja-czy-zwiekssza-sie-swiadomosc-zagrozen
6. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3892506/
7. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7147755/
8. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5432778/
9. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24192494/
10. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30816367/
11. https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/wino-czerwone-wplyw-na-zdrowie/
12. https://wipalis.com/wp-content/uploads/2021/05/Clinical-Studies-Related-to-Ionized-Water.pdf
13. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7397003/
14. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4517007/
15. https://www.mayoclinicproceedings.org/action/showPdf?pii=S0025-6196%2819%2930007-2
16. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7880228/

Fot. Pezibear

eprasa.pl 30c9c975c8

DOSSIER

Zatrzymaj osteoporozę! (2)

Chociaż większość badań sugeruje, że otyłość ma korzystny wpływ na gęstość mineralną kości, nie jest jasne, jak oddziałuje ona na ich mikroarchitekturę. Co więcej, na łamach renomowanego czasopisma „Radiology" opublikowano wyniki badania, które wykazało związek między otyłością a rozwojem osteoporozy. Wykorzystano w nim protonową spektroskopię rezonansu magnetycznego do zmierzenia zawartości tłuszczu w szpiku kostnym, komórkach wątroby i włóknach mięśni u 106 otyłych kobiet i mężczyzn, cieszących się – mimo pokaźnej tuszy – świetnym zdrowiem. Okazało się, że osoby te były zagrożone osteoporozą.

Dr Miriam A. Bredella z Harvard Medical School w Bostonie, główna autorka badania, wyjaśnia, że jej zespół skupił się na szpiku kostnym, ponieważ ta gąbczasta tkanka, znajdująca się wewnątrz kości, wytwarza komórki macierzyste, które mogą przekształcać się w osteoblasty, odpowiadające za tworzenie się kości, ale też w komórki tłuszczowe. Naukowcom udało się wykazać, że nadmierne nagromadzenie tłuszczu w wątrobie, tkance mięśniowej i we krwi skutkuje zwiększeniem stężenia tłuszczu w szpiku kostnym kosztem komórek kościotwórczych, a to może wpływać na ryzyko rozwoju osteoporozy (już wcześniej wiadomo było, że im więcej tłuszczu w szpiku kostnym, tym gorzej dla kości – nie tylko pogarsza się ich stan, lecz również zwiększa się znacznie ryzyko złamania).

Biorąc pod uwagę, że nikt nie może wybrać miejsca, w którym odłoży się tkanka tłuszczowa, lepiej dążyć do zachowania prawidłowej masy ciała – twierdzą naukowcy. Tak więc odpowiednia dieta, właściwa suplementacja i aktywność fizyczna to nasi główni sprzymierzeńcy w zapobieganiu osteoporozie.

Ale diabeł, jak zwykle, tkwi w szczegółach.

Zapraszamy więc do lektury naszego dossier!

(Źródło: https://www.medwirenews.com/endocrinology/metabolism/obesity-may-be-risk-factor-for-osteoporosis/116788)



Fot. PublicDomainPictures

W tym numerze:

41 Zdrowa dieta i suplementy

47 Więcej równowagi, mniej upadków

49 Naucz swoje kości nowych sztuczek

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

eprasa.pl 30c9c975c8

Zdrowa dieta i suplementy

Miliony osób przyjmują suplementy z wapniem, aby pomóc swoim starzejącym się kościom zachować wytrzymałość i by zmniejszyć ryzyko złamań. Czy postępują słusznie?

W ostatnich latach niektóre z osób stosujących wapń w postaci suplementów mogły zacząć się zastanawiać, czy to ma sens, ponieważ w wynikach kilku badań pojawiła się sugestia, że preparaty z wapniem (zawierające zwykle także witaminę D) prawdopodobnie mają szkodliwy wpływ na serce. Nie zmienia to jednak faktu, że najnowsze badania potwierdzają korzystny wpływ na kości tego rodzaju suplementów. Oto, co warto wiedzieć na temat wapnia i innych składników odżywczych dobrych dla kości, zwłaszcza że ich demineralizacja jest procesem naturalnym i zwiększa się wraz z wiekiem. Szczytową masę kości uzyskujemy w wieku około 25 lat, następnie przez mniej więcej 10 lat utrzymuje się ona na stałym poziomie, po czym dochodzi do stopniowej demineralizacji kości. Jest to proces nieunikniony, ale można go spowolnić.

Wapń jest niezbędny do zachowania zdrowych kości. Przyswajają one wapń (ale też uwalniają go, jeśli jest dostarczany do organizmu w niewystarczającej ilości wraz z pożywieniem) oraz inne substancje mineralne, zależnie od działania takich czynników jak hormony, ćwiczenia fizyczne, geny i sposób żywienia. Ale porozmawiajmy o przyjmowaniu wapnia w postaci suplementów.



Co mówią eksperci

W minionym dziesięcioleciu przeprowadzono setki badań i dokonano licznych przeglądów prac naukowych poświęconych suplementacji wapniem. Ich wyniki w wielu przypadkach różniły się między sobą, na co miały wpływ takie czynniki, jak wielkość zastosowanej dawki, równoczesne przyjmowanie wapnia i witaminy D, wiek uczestników badania, ich stan zdrowia i nawyki żywieniowe oraz zaburzenia funkcjonowania układu hormonalnego i uwarunkowania genetyczne. Niektóre badania wykazały, że ryzyko złamań zmniejsza się dzięki suplementacji wapniem, podczas gdy inne tego nie potwierdzały.

W 2010 roku Institute of Medicine (IOM) wydał zalecenia dotyczące suplementacji wapniem w celu zachowania zdrowych kości. Według IOM dzienna dopuszczalna dawka dla kobiet w wieku powyżej 50 lat i mężczyzn po siedemdziesiątce to 1200 mg (preferowanym źródłem wapnia jest pokarm, ale można też przyjmować suplementy), a dla młodszych dorosłych – 1000 mg.

Z kolei United States Preventive Services Task Force, czyli niezależny panel ekspertów w zakresie podstawowej opieki zdrowotnej i profilaktyki, który systematycznie monitoruje skuteczność usług medycznych i opracowuje zalecenia dotyczące działań profilaktycznych w USA, uznał z „umiarkowaną pewnością", że stosowanie wapnia

Chociaż czekolada jest źródłem cennego magnezu, należy zachować umiar w jej spożywaniu. Australijscy naukowcy wykazali, że zbyt częste delektowanie się tym przysmakiem zwiększa łamliwość kości. Prawdopodobnie odpowiadają za to występujące w czekoladzie szczawiany, utrudniające wchłanianie wapnia

Fot. elsenaju

eprasa.pl 30c9c975c8



Wszystkie substancje mineralne niezbędne do prawidłowego funkcjonowania kości występują w warzywach (zwłaszcza ciemnozielonych liściastych), owocach i pełnych ziarnach, a także w nabiale, rybach i wzbogaconych płatkach śniadaniowych

w tabletkach w dawce 1000 mg dziennie (lub mniejszej) i witaminy D w dawce 400 j.m. bądź mniejszej nie chroni przed złamaniami kości kobiet po menopauzie, nawet jeśli nie chorują one na osteoporozę. Nie zalecono więc tym kobietom przyjmowania wspomnianych suplementów. Task Force, rzekomo z powodu niedostatecznych dowodów, nie podjął się osądu w kwestii dużych dawek witaminy D (stosowanej z wapniem) i ryzyka złamań. Wielu badaczy zgłosiło sprzeciw wobec takiego stanowiska, twierdząc, że Task Force źle zinterpretował badania. Niezależnie od tego, kto ma w tym sporze rację, nie oczekuj, że suplementacja wapniem będzie miała bardzo duży wpływ na gęstość mineralną tkanki kostnej, jeśli jesteś już po trzydziestce. Ale nie rezygnuj z niej, ponieważ udowodniono, że ma ona jednak znaczenie w ochronie przed złamaniami.

Najnowsze dobre wiadomości

Z powodu niejasności w kwestii korzyści związanych z suplementacją witaminą D i wapniem panel ekspercki działający przy National Osteoporosis Fundation (NOF – amerykańskiej fundacja zajmująca się profilaktyką osteoporozy) przeprowadził kilka lat temu metaanalizę badań dotyczących tego tematu i opublikował jej wyniki na łamach „Osteoporosis International". Zebrano dane z ośmiu dobrze ocenionych badań klinicznych, z których dwa skupiały się na pacjentach z historią złamań, i odkryto, że suplementacja wapniem wraz z witaminą D prowadzi do zmniejszenia o 30% liczby złamań szyjki kości udowej (potocznie nazywanego złamaniem biodra) i 15-procentowej redukcji wszystkich złamań.

Jak postępować z wapniem?

Oto kilka zasad, których przestrzeganie okaże się korzystne dla twoich kości:

- przyjmuj 1200 mg wapnia dziennie, jeżeli jesteś kobietą po pięćdziesiątce lub mężczyzną po siedemdziesiątce; 1000 mg, jeśli jesteś młodsza/młodszy. Niektóre badania sugerują, że w przypadku osób zdrowych dawka 800 mg dziennie jest wystarczająca, ale pod warunkiem, że przyjmują one z pokarmem odpowiednią ilość witaminy D (patrz ramka: „Suplementy z wapniem") i stosują zdrową dietę;

Fot. FotoshopTofs

eprasa.pl 30c9c975c8

Jeśli przyjmujesz hormony tarczycy, kortykosteroidy, tetracyklinę lub żelazo w tabletkach, zasięgnij rady lekarza lub farmaceuty przed rozpoczęciem suplementacji wapniem

- pozyskuj jak najwięcej wapnia ze źródeł pokarmowych, zwłaszcza że produkty bogate w wapń zawierają też wiele innych składników odżywczych ważnych dla kości i ogólnego stanu zdrowia. Wiodące źródło wapnia to nabiał. Ryby wraz z ośćmi, np. sardynki i łosoś z puszki, podobnie jak ciemnozielone warzywa liściaste i tofu, również zawierają dużo tego minerału. Jak wzbogacić swoje posiłki o wapń? Polecamy tabelę „Smaczne i bogate w wapń";
- w przypadku osób, które nie spożywają dostatecznie dużo produktów bogatych w wapń, pomocne okażą się suplementy i żywność wzbogacona wapniem (patrz ramka „Suplementy z wapniem");
- nie przekraczaj dziennej dawki 1000 mg wapnia przyjmowanego w suplementach. Duże dawki, zwłaszcza w połączeniu z żywnością bogatą w wapń, zwiększają ryzyko rozwoju pewnego rodzaju kamieni nerkowych (podczas gdy sama żywność bogata w wapń, zwłaszcza nabiał, prawdopodobnie przed tym chroni). Wspomniany już Institute of Medicine (IOM) określił granicę podaży na poziomie 2500 mg wapnia dziennie (z pokarmu i suplementów) dla osób poniżej 50. roku życia oraz 2000 mg dla starszych mężczyzn i kobiet. Jeśli twoja dieta obfituje w produkty bogate w wapń, a do tego przyjmujesz suplementy, może dojść do przedawkowania. W przypadku występowania kamieni nerkowych należy porozmawiać z lekarzem przed przyjęciem jakichkolwiek preparatów z wapniem;
- jeżeli przyjmujesz hormony tarczycy, kortykosteroidy, tetracyklinę lub żelazo w tabletkach, zasięgnij rady lekarza lub farmaceuty przed rozpoczęciem suplementacji. Wapń może zakłócać absorpcję tych leków, a także innych związków mineralnych. Z drugiej strony leki na refluks żołądkowo-przełykowy (H-2 blokery i inhibitory pompy protonowej) zmniejszają wchłanianie wapnia, więc niektóre osoby mogą potrzebować większych dawek. W przypadku pewnych schorzeń, np. celiakii, również mamy do czynienia z mniejszą absorpcja wapnia, więc suplementacja jest wtedy uzasadniona.

Witamina D: idealne wsparcie dla wapnia

Witamina D przyczynia się do wchłaniania wapnia w jelitach i pomaga utrzymać odpowiedni jego poziom we krwi, wspiera też mineralizację kości. Jest ponadto konieczna do wzrostu kości i ich odnowy. Musisz też pamiętać o tym, że jeśli nie przyjmujesz wystarczająco dużo witaminy D, twój organizm nie może prawidłowo i w pełni wykorzystać wapnia pochodzącego z pożywienia.
Witamina D jest ważna także dlatego, że pomaga zmniejszyć ryzyko upadków. Odpowiednia jej ilość w organizmie pomaga zmniejszyć powiązane z wiekiem zanikanie mięśni i poprawia ich funkcjonowanie, zwłaszcza w dolnych częściach nóg. W związku z tym U.S. Preventive Services Task Force doradza w swoich rekomendacjach, dotyczących prewencji upadków wśród osób powyżej 65. roku życia, stosowanie suplementów z witaminą D na równi z wykonywaniem ćwiczeń wytrzymałościowych (przysiady, podskoki, jazda na rowerze i rowerku stacjonarnym, bieganie) – w celu wzmocnienia mięśni i poprawy równowagi.
Zapotrzebowanie organizmu na witaminę D udaje się częściowo zaspokoić za pomocą odpowiedniej diety. W niektórych produktach występuje ona w znacznej ilości. Najwięcej zawierają jej tłuste ryby i pewne gatunki grzybów. Dostarczają jej także, ale stosunkowo niewiele, żółtka jaj i wątroba. Co ciekawe, głównym źródłem witaminy D dla przeciętnego Amerykanina jest wzbogacone mleko krowie. Niektóre napoje sojowe, jogurty, soki pomarańczowe, margaryny i płatki śniadaniowe również zawierają dodaną witaminę D.
Rekomendowane przez National Academy of Medicine dzienne spożycie tej witaminy wynosi 600 j.m. dla osób w wieku do 70 lat i 800 j.m. dla osób powyżej siedemdziesiątki. Grupy eksperckie związane z International Osteoporosis Foundation i Endocrine Society zalecają

Odpowiednia ilość witaminy D w organizmie pomaga zmniejszyć powiązane z wiekiem zanikanie mięśni i poprawia ich funkcjonowanie, co ma znaczenie w zapobieganiu upadkom



Fot. takedahrs

eprasa.pl 30c9c975c8

Smaczne i bogate w wapń

Produkt	Wapń w mg (wartości uśrednione)
Jogurt naturalny odtłuszczony – 1 szklanka	400
Sok pomarańczowy – 1 szklanka	350
Jogurt owocowy – 1 szklanka	320
Sardynki z ośćmi w puszce – 85 g	320
Mleko sojowe wzbogacone w wapń – 1 szklanka	300
Tofu z dodatkiem wapnia – 85 g	300
Mleko 1,5% – 1 szklanka	300
Zielone warzywa krzyżowe, gotowane – 1 szklanka	265
Soja zielona, gotowana – 1 szklanka	260
Łosoś z ośćmi, z puszki – 85 g	210
Ser cheddar – 30 g	200
Fasola biała z puszki – 1 szklanka	190
Jarmuż gotowany – 1 szklanka	95
Fasola pieczona – 1 szklanka	85
Migdały – 30 g	75
Brokuł, gotowane różyczki – 1 szklanka	60

osobom z niskim poziomem witaminy D (poniżej 20 ng/dl), a zwłaszcza chorym na osteoporozę, przyjmowanie co najmniej 1000–2000 j.m. tej witaminy dziennie (w Polsce dla wszystkich osób powyżej drugiego roku życia rekomendowana dawka to 1000–2000 j.m., ale osoby starsze i otyłe powinny przyjmować 4000 j.m.). Ważne jest to, by badać poziom witaminy D, ponieważ może się okazać, że konieczne jest stosowanie dawek leczniczych – niedobór witaminy D także prowadzi do złamań.
Wprawdzie skóra w odpowiedzi na ekspozycję na słońce wytwarza witaminę D, jednak trzeba pamiętać, że jej synteza zależy od wielu czynników. Co ważne, ta szczególna zdolność skóry zmniejsza się z wiekiem, a ponadto im jesteśmy starsi, tym mniej efektywnie wątroba i nerki konwertują witaminę D do aktywnej formy.

Inne substancje ważne dla kości

Poza wapniem i witaminą D do zachowania zdrowia kości potrzebujemy też innych składników, takich jak:



Fot. Myriams-Fotos

Obecnie wiele produktów jest wzbogacanych w wapń. Nawet niektóre napoje mleczne i jogurty zawierają dodatkową porcję tego pierwiastka

- **witamina K2** – jest konieczna do syntezy białek zaangażowanych w optymalne wykorzystanie wapnia w organizmie, a tym samym wspomaga jego metabolizm i zapobiega zwapnieniu tętnic, które prowadzi do chorób serca. Wiele badań wykazało, że osoby przyjmujące duże ilości witaminy K2 z pokarmem wyróżnia odpowiednia gęstość mineralna kości, a ponadto są one tylko w niewielkim stopniu zagrożone rozwojem osteoporozy. Przegląd badań opublikowany na łamach „Nutrition Research" wykazał, że duże dawki witaminy K2 (co najmniej 200 µg dziennie) poprawiają jakość kości i zmniejszają ryzyko złamań u starszych kobiet. Naturalnym źródłem witaminy K2 są przetwory mleczne, zwłaszcza sery długodojrzewające, wątróbka gęsia, żółtko jaj oraz mięso zwierząt karmionych trawą. Warto sięgać również po masło i kurze mięso (zwłaszcza wątróbkę);
- **magnez** – współpracując z wapniem i witaminą D, pomaga formować i utrzymać kości w dobrym stanie. Wielu Amerykanów nie przyjmuje zalecanej dziennej dawki tego pierwiastka (320 mg dla kobiet i 420 mg dla mężczyzn) z powodu nieodpowiedniej diety. Tymczasem niski poziom magnezu we krwi powiązano ze zwiększonym ryzykiem złamań. Wykazano, że suplementacja magnezem przekłada się korzystnie na gęstość mineralną tkanki kostnej. O ile niedobór magnezu może zaburzyć wykorzystywanie przez organizm wapnia i witaminy D, o tyle podwajanie lub potrajanie dziennej dawki tego mikroelementu nie zwiększa absorpcji wapnia;

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

eprasa.pl 30c9c975c8

Najnowsze badania wykazują, że dieta bogata w produkty o działaniu przeciwzapalnym ma znaczenie w zachowaniu odpowiedniej gęstości mineralnej kości

- **białko** – dieta bogata w białko chroni kości dzięki temu, że zapobiega związanemu z wiekiem zmniejszaniu się masy mięśniowej, co z kolei redukuje ryzyko upadków, będących główną przyczyną złamań. Wciąż jednak panuje pogląd, że spożywanie dużych ilości białka osłabia kości, ponieważ przyczynia się do wypłukiwania z nich wapnia. Przez lata debatowano na ten temat, a specjaliści dochodzili do sprzecznych wniosków. Jednak nowy systematyczny przegląd badań przygotowany przez National Osteoporosis Foundation i opublikowany w „American Journal of Clinical Nutrition" wykazał, że zwiększona podaż białka nie wywołuje niepożądanych skutków, a nawet może chronić kręgosłup przed złamaniami;
- **inne substancje kluczowe dla zdrowia kości** – należą do nich fosfor, potas, fluor, żelazo, cynk, miedź, krzem, mangan i bor oraz witaminy: B12 i C. Znaczenie ma również witamina A, ale przyjmowanie jej w zbyt dużych ilościach (ponad 10 000 j.m. dziennie z pokarmu i suplementów łącznie) może spowodować zmniejszenie masy kości. Związki znajdujące się w soi (izoflawony), rybach (kwasy omega-3), herbacie (flawonoidy), oliwie (polifenole i jednonienasycone kwasy tłuszczowe) oraz w suszonych śliwkach (bogatych w antyoksydanty) także wpływają korzystnie na stan kości. Z kolei duża podaż sodu niejako wysysa z nich wapń.

A co ze strontem? To kolejny pierwiastek przyjazny kościom. W postaci ranelinianu strontu został on w niektórych krajach europejskich (ale nie w USA) zaaprobowany jako lek na osteoporozę, mimo że może zwiększać ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych. W Stanach Zjednoczonych inne jego formy są sprzedawane jako suplementy diety, co może dziwić, ponieważ nie zostały one jak dotąd dokładnie przebadane (w Polsce ranelinian strontu nie jest stosowany – *przyp. red.*).

Kości lubią warzywa

Możesz czerpać wszystkie wymienione substancje z warzyw (zwłaszcza z ciemnozielonych liściastych), owoców i pełnych ziaren, a także z nabiału, ryb i wzbogaconych płatków śniadaniowych. Taka dieta działa przeciwzapalnie, co również ma znaczenie dla kości. Zaobserwowano to w badaniu przedstawionym w „Journal of Bone and Mineral Research" – wzięło w nim udział ponad 160 tys. ochotniczek w wieku pomenopauzalnym, które nie doświadczyły wcześniej złamania szyjki kości udowej (czyli tzw. złamania biodra). Do oceny ich nawyków żywieniowych zastosowano wskaźnik Dietary Inflammatory Index (DII), odnoszący się do potencjału zapalnego diety (na podstawie 32 przebadanych pod tym kątem składników pokarmowych). W czasie badania monitorowano też u uczestniczek gęstość mineralną kości. Po 6 latach od zakończenia eksperymentu okazało się, że w przypadku kobiet na diecie bogatej w produkty o działaniu przeciwzapalnym utrata gęstości mineralnej kości biodrowej była zdecydowanie mniejsza niż u uczestniczek, które spożywały pokarm o właściwościach prozapalnych.

Suplementy z wapniem

Wapń występuje w postaci związków z innymi substancjami, takich jak węglan wapnia, cytrynian wapnia czy glukonian wapnia. Każdy z nich ma inną procentową zawartość wapnia elementarnego. Węglan wapnia składa się z niego aż w 40%, ale niektóre badania wykazały, że najlepsza przyswajalność charakteryzuje cytrynian wapnia. Jednak ze względu na niską cenę wciąż najchętniej jest jednak kupowany węglan wapnia. Jedna kapsułka tego suplementu zawiera zwykle 500–600 mg „czystego" wapnia. Wchłanianie tego pierwiastka w jelitach jest najlepsze, gdy jego jednorazowa dawka wynosi maksymalnie 500 mg, większych ilości organizm nie jest w stanie absorbować. Przyjmuj węglan wapnia podczas posiłków, ponieważ wydzielające się podczas trawienia kwasy żołądkowe wpływają na jego absorpcję. Cytrynian wapnia świetnie się wchłania bez pomocy soków trawiennych, dlatego możesz go przyjmować o dowolnej porze



Fot. Peggy_Marco

eprasa.pl 30c9c975c8

Więcej równowagi, mniej upadków

Głównymi czynnikami powiązanymi ze złamaniami są słabe kości i upadki. Ale ogromne znaczenie ma również to, że z wiekiem pogarsza się nasze wyczucie równowagi.



Wyczucie równowagi to kwestia bardziej złożona, niż ci się wydaje. Polega ono na integracji różnych zmysłów i układów, w tym wzroku (aby określić kierunek i ruch), przedsionkowego układu ucha wewnętrznego (który monitoruje ruch i zarządza poczuciem orientacji ciała, dzięki czemu wiemy, gdzie jest góra, a gdzie dół), a także tzw. propriocepcji (zdolności organizmu do identyfikowania swojego położenia oraz ruchów, dzięki czemu możemy się swo--bodnie poruszać, nie myśląc o otoczeniu). Aby zachować stabilność, potrzebujesz też siły mięśniowej, a ponadto liczy się czas reakcji.

Jeżeli którykolwiek z tych systemów nie funkcjonuje prawidłowo, możesz stracić równowagę nawet podczas zwykłego spaceru czy stania w miejscu. Statystyki wykazują, że jedna na trzy osoby w wieku powyżej 65 lat doświadcza upadku co najmniej raz w roku, a 10–15% z tych upadków kończy się poważnymi urazami.

Osoby starsze zwykle mają słabe wyczucie równowagi w związku z utratą siły i elastyczności mięśni oraz z powodu osłabionego wzroku i opóźnionego czasu reakcji. Ponadto ryzyko dysfunkcji ucha środkowego, która może zaburzać poczcie równowagi, wzrasta wraz z wiekiem. Dodajmy, że zaniedbanie ćwiczeń fizycznych, spożywanie alkoholu, otyłość, neuropatia (uszkodzenie nerwów) w dolnych częściach nóg, konkretne leki lub schorzenia, a nawet noszenie nieodpowiednich okularów, mogą przyczynić się do wystąpienia zaburzeń równowagi niezależnie od wieku.

Od *tai chi* do trampoliny

Ćwiczenia – takie jak energiczny marsz, bieganie i trening wzmacniający – pomagają poprawić równowagę ciała. Warto podejmować każdą aktywność zwiększającą siłę i wytrzymałość mięśni, zwłaszcza nóg, a także zwinność. Nawet golf, aerobik wodny, interaktywne gry komputerowe, polegające na przykład na tańczeniu, i terapia ruchowa Feldenkraisa mają udowodnione korzystne działanie. Możesz także zainteresować się *tai chi*. Badania wykazały, że ten system ćwiczeń (często nazywany medytacją w ruchu, a wywodzący się ze starożytnej chińskiej sztuki walki) pomaga poprawić równowagę i przyczynia się do zmniejszenia liczby upadków. Składa się on z sekwencji powolnych, zrównoważonych i płynnych ruchów, które nie powodują dużych przeciążeń. *Tai chi* buduje koordynację nerwowo-mięśniową, wzmacnia mięśnie, poprawia postawę ciała i zwiększa pewność siebie.

Zapoznaj się z listą sprzętów, które mogą okazać się pomocne w budowaniu wyczucia równowagi. Wszystko, czego potrzebujesz, znajdziesz w sklepach sportowych, które prowadzą także sprzedaż przez Internet.

WAŻNE! Jeśli masz poważne problemy z utrzymaniem równowagi ciała, dobrym pomysłem będzie rozpoczęcie ćwiczeń pod okiem trenera, na przykład na siłowni, lub chociażby w obecności osoby, która w razie potrzeby przyjdzie ci z pomocą. Możesz też wykorzystać jakiś mebel

Badania wykazują, że *tai chi* pomaga poprawić równowagę i przyczynia się do zmniejszenia zagrożenia upadkiem, co ma ogromne znaczenie w przypadku osteoporozy, bo chroni przed złamaniami

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

eprasa.pl 30c9c975c8

Proste i skuteczne

Oto kilka ćwiczeń na równowagę, które możesz wykonywać w domu. Stań blisko czegoś, co w razie potrzeby posłuży ci jako podpora, lub dla własnego bezpieczeństwa wykonuj ćwiczenia w obecności innej osoby:

- zacznij od przetestowania swojego wyczucia równowagi poprzez sprawdzenie, jak długo możesz stać na jednej nodze z zamkniętymi oczami. Większość osób po czterdziestce wytrzymuje w tej pozycji 15 sekund. Nawet jeśli również tobie to się uda, popracuj nad wydłużeniem tego czasu;
- bez jakiegokolwiek wsparcia stań 10 razy na czubkach palców. Potwórz to ćwiczenie z zamkniętymi oczami;
- stań na jednej nodze i wytrzymaj w tej pozycji 10–15 sekund, następnie zmień nogę. Potwórz ćwiczenie z zamkniętymi oczami;
- przemieszczaj się po linii prostej, patrząc przed siebie i stawiając piętę przed palcami drugiej stopy

(krzesło, stół) czy balustradę (schodową, balkonową) do podtrzymywania się, by nie upaść.

Bujaj się na desce – deski do balansowania wykonane są z drewna lub plastiku. Ponieważ mają niewielką podstawę, będącą punktem podparcia, można na nich, stojąc w rozkroku, balansować ciałem, czyli przechylać się na boki w celu zachowania równowagi. Jeżeli chcesz się podjąć większego wyzwania, spróbuj wykonać to ćwiczenie z zamkniętymi oczami.

Korzystaj z piłki do ćwiczeń – wykonana z winylu i wypełniona powietrzem wielka piłka do ćwiczeń (zwana też piłką stabilizacyjną lub terapeutyczną) to kolejny przedmiot służący poprawie równowagi. Jeżeli ćwiczysz w domu, upewnij się, że masz odpowiednio dużo miejsca, by nie uderzać w meble. Piłki dostępne są w różnych rozmiarach (należy dobierać je do swojego wzrostu).

Wypróbuj minitrampolinę – trening z wykorzystaniem trampoliny do ćwiczeń w domu, trwający 14 tygodni, poprawia równowagę, co wykazało badanie przedstawione w „Journal of Electromyography and Kinesiology". Dzięki uczestnictwu w tym programie badawczym osoby w starszym wieku miały większą zdolność do szybkiego odzyskiwania prawidłowej postawy ciała po upadku, co ma ogromne znaczenie, jeśli chodzi o zachowanie zdolności do samodzielnego funkcjonowania w życiu codziennym.

PODSUMOWANIE Jeżeli masz więcej niż 60 lat, poproś swojego lekarza o zbadanie u ciebie zmysłu równowagi. Istnieje wiele sposobów na jego poprawę, a tym samym zredukowanie ryzyka upadku. Efekt ten można również osiągnąć dzięki odpowiedniej suplementacji witaminą D, o czym można przeczytać w poprzednim artykule tego dossier (patrz „Zdrowa dieta i suplementy").



Fot.dnice143

Na jednej nodze

Mark Rippetoe, amerykański trener i były trójboista, w jednej ze swoich książek napisał, że nie istnieje ćwiczenie, które w takim samym stopniu, jak prawidłowo wykonany przysiad, wpływałoby na ośrodkowy układy nerwowy, poprawiało równowagę i koordynację, zwiększało gęstość mineralną kości i masę mięśni, wzmacniało tkankę łączną i psychikę, zmniejszało stres i budowało wytrzymałość. Wiele młodych osób uwzględnia w swoim programie treningu siłowego najtrudniejszą odmianę przysiadów, czyli tzw. pistolety, które wykonuje się na jednej nodze. Ale uwaga, nie nadają się one dla początkujących, ponieważ wymagają wcześniejszego, systematycznego wzmacniania mięśni (słabe nie pozwalają na zrobienie pełnego przysiadu), a ponadto, jeśli są źle wykonywane, mogą szkodzić kolanom.

Źródło: https://www.azquotes.com/author/38189-Mark_Rippetoe/tag/exercise

eprasa.pl 30c9c975c8

Naucz swoje kości nowych sztuczek



Aktywność fizyczna jest dobra dla kości. Ta prawda dotyczy zwłaszcza dzieci, nastolatków i młodych dorosłych, których kości wciąż się rozwijają. Ale nie tylko oni powinni ćwiczyć!

Osoby w starszym wieku mogą dzięki ćwiczeniom spowalniać proces zaniku tkanki kostnej, a nawet mu zapobiegać. Ponadto ćwiczenia zwiększają siłę mięśni, poprawiają równowagę (patrz poprzedni artykuł tego dossier) i postawę ciała, a wszystkie te czynniki mają znaczenie, jeśli chodzi o zmniejszenie ryzyka upadków oraz będących ich następstwem złamań u osób z ubytkiem tkanki kostnej związanym z wiekiem. Warto więc zmobilizować się do działania. Największe korzyści przynosi wykonywanie ćwiczeń z obciążeniem, przeciwstawiających się sile grawitacji i wymagających zwykle przyjęcia pozycji stojącej. Również trening siłowy i tzw. ćwiczenia impulsowe (np. uderzanie piłki tenisowej) stymulują rozbudowę masy kostnej. Intensywny trening jest silnym stresorem dla kości, uaktywniającym komórki wyspecjalizowane w ich budowaniu. Zjawisko to jest niejako objęte rejonizacją. Gdy biegniesz, wzrost kości następuje przede wszystkim w nogach, kiedy grasz w tenisa, najwięcej pozytywnych zmian pojawia się w twoim dominującym ramieniu (jeśli jesteś osobą praworęczną – w prawym, jeśli leworeczną – w lewym). Oczywiście wiele zależy też od takich czynników jak płeć, dieta czy wiek (kości najlepiej reagują na trening, gdy jesteśmy młodzi).
WAŻNE! Jeżeli cierpisz na osteoporozę lub dotyczą cię jakieś ograniczenia fizyczne, omów opcje aktywności ze swoim lekarzem lub fizjoterapeutą, zanim zdecydujesz się na wykonywanie treningu siłowego.

W jaki sposób aktywność fizyczna chroni nas przed osteoporozą?

Im większe obciążenie kości, tym lepszy efekt. Z tego właśnie powodu zalecany jest intensywny trening high-impact (aktywność fizyczna, podczas której zdarzają się momenty, kiedy żadna stopa nie dotyka podłoża, np. skakanie na skakance czy biegi – *przyp. tłum.*) i trening oporowy (siłowy).

Oto ranking aktywności nawiązujący częściowo do zaleceń wydanych niedawno przez naczelnego lekarza USA:

- najlepsze dla kości – intensywny trening high-impact i oporowy: bieganie, skakanie na skakance, wchodzenie po schodach, energiczny taniec, koszykówka, tenis, jazda na nartach, jazda na deskorolce, piłka nożna, ćwiczenia oporowe wykonywane z przyrządami (gumy, taśmy);
- dobre dla kości kości – intensywny trening low-impact, czyli co najmniej jedna noga zawsze dotyka podłoża: szybki marsz, low-impact aerobik, ćwiczenia wykonywane z wykorzystaniem sprzętu do treningu cardio (stepper, rowerek, orbitrek);
- umiarkowanie korzystne dla kości: pływanie, jazda na rowerze, joga i okazjonalne marsze bądź spacery.

Jednak przedstawione rozróżnienie nie jest precyzyjne. Na przykład wiosłowanie, pływanie i joga, jeżeli są wykonywane z dużym nakładem energii, mogą być równie korzystne jak ćwiczenia uznane za najlepsze. Co więcej, aktywność typu low-impact jest także pomocna w spowalnianiu procesu zanikania tkanki kostnej.

Skakanie na skakance zapobiega zanikaniu tkanki kostnej. Aby wzmocnić kości, wystarczy wykonywać 30–40 podskoków dziennie

eprasa.pl 30c9c975c8

Zalecenia treningowe

Oto podstawowe ćwiczenia na zdrowe kości zaczerpnięte z dokumentu „Bone Health and Osteoporosis – A Report of the Surgeon General", potwierdzającego, że aktywny tryb życia wpływa na zmniejszenie ryzyka rozwoju osteoporozy:

- staraj się jak najczęściej, a najlepiej codziennie, przeznaczać co najmniej 30 minut na aktywność fizyczną;
- włącz 50 skoków na wysokość 7–8 cm do swojej codziennej aktywności. Jeżeli tego rodzaju trening high-impact jest dla ciebie zbyt trudny, uprawiaj slow jogging lub zamiast korzystać z windy, chodź po schodach;
- uwzględnij w szerokim zakresie ćwiczenia obciążające, które angażują wszystkie większe grupy mięśni;
- jeśli pozwala ci na to zdrowie, zainteresuj się tenisem czy wspinaczką. Kości ci za to podziękują;
- codziennie dodaj do swoich rutynowych zajęć jedną dodatkową aktywność powiązaną z dużym wysiłkiem

Wskocz w to!

Wiele badań poświęconych profilaktyce osteoporozy skupia się na złamaniach szyjki kości udowej (nazywanych złamaniem biodra). Najlepszą formą aktywności, wzmacniającą kość udową, są zdaniem badaczy skoki i podskakiwanie. Najprostszym rozwiązaniem jest więc skakanka lub przeskakiwanie z jednej nogi na drugą. Wskazane jest także skakanie w różnych kierunkach – jak w przypadku aktywności związanej z niektórymi dyscyplinami sportu (tenis, piłka nożna) czy tańcem – ponieważ tego rodzaju intensywny ruch działa na kości z każdej strony, jest niejako „uogólnionym stresorem", co sprzyja budowaniu i utrzymaniu masy kostnej poprzez stymulację pracy osteoblastów, czyli komórek tworzących kości.

Czy warto dzielić treningi?

Niektóre badania, przede wszystkim na zwierzętach, wykazały, że krótkie sesje (10–15 minut) intensywnego treningu, wykonywane z co najmniej 3-godzinnymi przerwami pomiędzy nimi, są bardziej efektywne niż długie sesje. Kości mają komórkowe „czujniki ruchu", które reagując na wysiłek fizyczny, pobudzają tworzenie się masy kostnej.

Czy ćwiczenia naprawdę pomagają budować kości?

Nagłówek „Exercise is Not The Path to Strong Bones" (Ćwiczenia nie prowadzą do silnych kości – *przyp. tłum.*) w „New York Timesie" mógł wprawić w konsternację wiele osób, które wybrały ćwiczenia jako sposób na dbanie o kości. Sensem tego artykułu była myśl, że powiązane z kośćmi efekty ćwiczeń są „zbyt małe, by miały znaczenie kliniczne". Wyjaśnijmy więc kilka kwestii:

- to prawda, że zmiany w gęstości mineralnej kości (BMD) będące rezultatem ćwiczeń są niewielkie u osób w średnim wieku i starszych. Ale nawet jedno- czy dwuprocentowy wzrost BMD może mieć znaczenie i jest na pewno bardziej pożądany niż zanik tkanki kostnej;
- ćwiczenia wpływają nie tylko na polepszenie gęstości mineralnej kości, lecz również na ogólny stan zdrowia. I to jest również ważny powód, by je wykonywać;
- zmniejszenie ryzyka złamania kości wskutek systematycznych treningów jest równoznaczne ze wzmocnieniem mięśni i poprawą równowagi oraz zwiększeniem gęstości mineralnej kości;
- nie wszystkie treningi obciążeniowe są tak samo dobre dla kości – sporadyczne marsze mają stosunkowo małe znaczenie. Dobre rezultaty daje zaś trening high-impact, wykonywany przynajmniej 3 razy w tygodniu

Ale czujniki te dezaktywują się dla danego obciążenia w krótkim czasie. Odpoczynek między kilkunastominutowymi sesjami treningowymi pozwala tym komórkom odzyskać wrażliwość na stymulację. To sugeruje, że lepiej zadziałają krótkie serie sprintów niż długi bieg. Jeśli nie masz czasu na pełny trening na siłowni, kilka krótkich sesji treningowych w ciągu dnia (przeprowadzonych w domu) okaże się skutecznym i wygodnym rozwiązaniem.

PODSUMOWANIE Plan minimum dla każdej osoby, która jest zdolna do wykonywania intensywnego treningu, obejmuje trzy sesje w tygodniu, z których każda powinna być podzielona na mniej więcej 10-minutowe części. Wystarczy przeskakiwać z nogi na nogę lub podskakiwać na obu nogach czy skakać na skakance. Jeśli jednak jesteś osobą starszą, odznaczasz się słabym zdrowiem, dokuczają ci stawy bądź masz problemy z utrzymaniem równowagi, zrezygnuj z aktywności high-impact. Twoim głównym celem powinno być budowanie siły mięśni i poprawienie równowagi ciała (patrz poprzedni artykuł: „Więcej równowagi, mniej upadków").

Kości mają komórkowe „czujniki ruchu", które reagując na wysiłek fizyczny, pobudzają tworzenie się masy kostnej

eprasa.pl 30c9c975c8

WYDANIE SPECJALNE



Przejrzyj całe wydanie on-line i zamów na UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl 30c9c975c8

Łowimy korzyści płynące z dostarczania do organizmu substancji występujących w rybach

RAPORT

SERCE JAK DZWON, MÓZG JAK KOMPUTER...

Nieustannie zwiększa się zanieczyszczenie naturalnych zbiorników wodnych, w tym mórz i oceanów, a to zniechęca wiele osób do spożywania ryb i owoców morza. Tymczasem występujące w nich substancje są bezcenne dla zdrowia. Jak one działają, gdzie poza rybami można jeszcze ich szukać, dlaczego warto przyjmować zawierające je suplementy?

W porównaniu z osobami niejedzącymi ryb te, które je spożywają, na ogół żyją dłużej i są obarczone mniejszym ryzykiem rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, a ponadto mogą poszczycić się zdrowszym mózgiem**.** Ryby są bowiem najlepszym źródłem dwóch wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3: kwasu eikozapentaenowego (EPA) i dokozaheksaenowego (DHA), a ponadto zawierają witaminy, minerały i inne tłuszcze, które wspólnie z kwasami tłuszczowymi omega-3 chronią serce i korzystnie wpływają na nasze zdrowie w wielu innych aspektach (zapobiegają nawet rozwojowi nowotworów i wspierają funkcjonowanie mózgu). Co ważne, są bogate w białko, a jednocześnie ubogie w nasycone kwasy tłuszczowe, więc mogą stanowić na przykład zdrowy zamiennik czerwonego mięsa. Dobrodziejstwa płynące ze spożycia ryb i owoców morza przeważają nad zagrożeniami, związanymi między innymi z zanieczyszczeniem ich mięsa toksynami, takimi jak rtęć i PCB, czyli polichlorowane bifenyle (patrz akapit Kilka przestróg dotyczących spożywania ryb i owoców morza), zwłaszcza jeśli sięgasz głównie po małe ryby, znajdujące się na niższych piętrach łańcucha pokarmowego.

Ważne kwasy tłuszczowe omega-3

Oto odpowiedzi na najważniejsze pytania dotyczące wpływu, jaki mają na zdrowie kwasy tłuszczowe omega-3, występujące w rybach i owocach morza. Udzielają ich amerykańscy eksperci, których artykuły publikujemy w każdym wydaniu naszego magazynu.

1. W jaki sposób kwasy tłuszczowe omega-3 wspomagają serce?

Badania obserwacyjne wykazują, że osoby często spożywające tłuste ryby, bogate w kwasy tłuszczowe omega-3, są w mniejszym stopniu zagrożone atakiem serca i innymi problemami z krążeniem wieńcowym niż osoby jedzące mniej ryb. Dowiedziono, że kwasy tłuszczowe omega-3 i olej rybi pomagają zapobiegać arytmii i zakrzepicy, zmniejszają stany zapalne, czynią tętnice bardziej sprężystymi, obniżają poziom trójglicerydów i ciśnienie krwi. Ale inne czynniki również mogą grać tutaj rolę. Wiadomo na przykład, że do prawidłowego funkcjonowania układu sercowo-naczyniowego przyczynia się także koenzymu Q10, który pomaga obniżyć poziom ciśnienia tętniczego i trójglicerydów we krwi. Co więcej, zarówno koenzym Q10, jak i aktywna forma witaminy B12 (metylokobalamina) wspierają regenerację i funkcjonowanie mitochondriów, naszych miniaturowych elektrowni, które są źródłem energii niezbędnej do pracy każdej komórki i których najwięcej zawierają właśnie komórki serca. Metaanaliza, opublikowana w styczniu 2017 roku w „Mayo Clinic Proceedings", objęła 16 badań obserwacyjnych dotyczących zależności, jaka występuje między spożyciem kwasów tłuszczowych omega-3 i zdarzeniami sercowymi związanymi z chorobą wieńcową, a zwłaszcza z zawałem serca. Ogólna konkluzja była taka, że w przypadku osób przyjmujących duże ilości tych kwasów tłuszczowych ryzyko rozwoju choroby wieńcowej zmniejsza się o 18%.
Wyniki te korespondują z obszernymi badaniami opublikowanymi w magazynie „Circulation: Heart Failure", przeprowadzonymi wśród kobiet. W przypadku pań, które przez 10 lat spożywały tygodniowo 5 lub więcej potraw

eprasa.pl 30c9c975c8



zawierających pieczoną lub zapiekaną rybę (ale nie smażoną) ryzyko wystąpienia niewydolności serca było o 30% mniejsze (w porównaniu z kobietami, które spożywały mniej niż jedno danie rybne miesięcznie). Tłuste ryby, takie jak łosoś, dawały największą ochronę.
Prawdopodobnie najmocniejsze dowody na to, że spożycie ryb korzystnie wpływa na układ sercowo-naczyniowy, a tym samym na długość życia, zawdzięczamy badaniom, których wyniki opublikowano w 2013 roku na łamach „Annals of Internal Medicine". Wzięło w nich udział 2,7 tys. zdrowych Amerykanów w wieku powyżej 65 lat (w większości byli to 70-latkowie), przebadanych pod kątem poziomu kwasów tłuszczowych omega-3 pochodzenia „morskiego" we krwi (osoby przyjmujące suplementy diety z tymi kwasami zostały z badań wykluczone). Po 16 latach naukowcy przeanalizowali związek między poziomem kwasów tłuszczowych omega-3 przyjmowanych wskutek spożycia ryb a umieralnością z powodu chorób układu krążenia, uwzględniając równocześnie inne czynniki mające w tym przypadku znaczenie, takie jak stosowana dieta, styl życia i ryzyko sercowo-naczyniowe.
Były to pierwsze obszerne badania z udziałem osób zdrowych, w których dokonano obiektywnego pomiaru spożycia kwasów omega-3 (czyli na podstawie próbek krwi), co umożliwiło rzetelną ocenę efektów ich działania. Osoby z najwyższym początkowym poziomem kwasów tłuszczowych omega-3 we krwi były aż o 27% mniej zagrożone śmiercią w ciągu 16 lat trwania badania niż osoby z niskim poziomem tych kwasów, a najbardziej zmniejszyła się umieralność z powodu chorób układu sercowo-naczyniowego (zwłaszcza powiązanych z arytmią).
Nie musisz wpadać w przesadę, by cieszyć się korzyściami płynącymi ze spożywania ryb. Naukowcy szacują, że największy wzrost poziomu kwasów omega-3 we krwi uzyskujemy wtedy, gdy jemy tygodniowo dwie porcje ryb po 85–113 gramów.

2. Czym są kwasy tłuszczowe omega-3?

Kwasy tłuszczowe omega-3 wzięły swoją nazwę od struktury chemicznej. Jak wszystkie cząstki organiczne, są one zbudowane z długich łańcuchów węglowych. W mniej zdrowych nasyconych kwasach tłuszczowych wszystkie możliwe połączenia pomiędzy atomami węgla są zajęte przez atomy wodoru (stąd w nazwie nasycone). Jednonienasycone kwasy tłuszczowe, jak te obecne w oliwie, mają jedno „wolne" wiązanie węgla, podczas gdy wielonienasycone kwasy tłuszczowe, takie jak kwasy omega-3, mają ich wiele. Pierwsze nienasycone miejsce w kwasach omega-3 występuje w trzecim wiązaniu od końca, stąd nazwa „omega-3".

eprasa.pl 30c9c975c8



Kwasy tłuszczowe omega-3 w liczbach

Jak wiadomo, ich głównym źródłem są tłuste ryby morskie, ale występują one również między innymi w algach i oleju z kryla (kwas DHA i EPA), w siemieniu lnianym, orzechach włoskich, nasionach rzepaku i soi (ALA). Niewielkie ilości kwasu alfa-linoleonowego (ALA) zawierają również niektóre warzywa, takie jak jarmuż, szpinak i sałata. Największe korzyści zdrowotne wiążą się jednak ze spożywaniem kwasów tłuszczowych omega-3 pochodzących z ryb. Podzieliliśmy zatem popularne ryby i owoce morza według ich zawartości. Występowanie kwasów EPA i DHA różni się w zależności od gatunków ryb, a nawet pory roku, dlatego przedstawione dane należy traktować szacunkowo (odnoszą się one do 100-gramowej porcji przyrządzonej już ryby).

Więcej niż 1500 mg: śledź atlantycki i pacyficzny, łosoś hodowlany (atlantycki), łosoś królewski (inaczej czawycza), dzika makrela (pacyficzna i odmiana jack).

1000–1500 mg: łosoś w puszce (różowy, zwany też gorbuszą), sockeye (łosoś alaskański, inaczej czerwony), chum (inaczej keta lub łosoś psi), makrela jack w puszce, makrela dzika (atlantycka i hiszpańska), dziki tuńczyk (tuńczyk pospolity, inaczej błękitnopłetwy).

500–1000 mg: dziki łosoś (sockeye, coho, chum i różowy), sardynki w puszce, tuńczyk w puszce (albakora, inaczej tuńczyk biały), dziki miecznik, pstrąg hodowlany (tęczowy), ostrygi dzikie i hodowlane, omułki dzikie i hodowlane.

200–500 mg: tuńczyk niskotłuszczowy w puszce, tuńczyk dziki (skipjack, inaczej tuńczyk pasiasty, bonito), mintaj dziki (alaskański), karmazyn dziki (pacyficzny, nazywany też skorpeną), małże dzikie i hodowlane, dziki krab (królewski, dungeness, czyli kieszeniec magister, i śnieżny), homar dziki (langusta), lucjan dziki, granik dziki (w Polsce znany też pod nazwą angielską grouper – *przyp. tłum.*), flądra i sola dzika, dziki halibut (pacyficzny i atlantycki), okoń morski dziki (sprzedawany też pod nazwą labraks), kałamarnica dzika smażona, paluszki rybne w panierce.

Mniej niż 200 mg: dzikie przegrzebki, dzikie i hodowlane krewetki, dziki homar amerykański, dziki krab błękitny (a właściwie kalinek błękitny), dziki dorsz, dziki plamiak (rodzaj dorsza), tilapia hodowlana, sum hodowlany, dziki mahimahi (koryfena, smagla), dziki tuńczyk żółtopłetwy (nazywany też złotym), dziki gardłosz atlantycki, surimi, czyli imitacje mięsa kraba (źródło: Seafood Health Facts)

3. Ile kwasów tłuszczowych omega-3 potrzebujemy?

W USA nie obowiązuje żadne oficjalne zalecenie dotyczące spożycia kwasów omega-3 (EPA i DHA) pochodzących z ryb, ponieważ nie są one niezbędnymi składnikami odżywczymi – oznacza to, że organizm może je wytwarzać, jakkolwiek w ograniczonym zakresie, z jednego z kwasów tłuszczowego omega-3, a mianowicie alfa-linolenowego, występującego w niektórych produktach roślinnych, w tym orzechach włoskich, rzepaku, roślinach strączkowych, siemieniu lnianym i zielonych warzywach liściastych (patrz akapit: Czym można zastąpić ryby i owoce morza?).

W niektórych krajach europejskich zaleca się zdrowym dorosłym osobom spożywanie średnio 250 mg kwasu EPA i DHA dziennie. W Australii i Nowej Zelandii wytyczne sugerują przyjmowanie o wiele mniejszej dawki, wynoszącej zaledwie 160 mg, a we Francji – znacznie większej (500 mg). Na szczycie tej listy znajduje się Rosja z zaleceniem 1300 mg dziennie.

W 2016 roku Global Organisation for EPA i DHA Omega-3 (GOED – organizacja non profit działająca na rzecz promowania zwiększenia konsumpcji kwasów tłuszczowych omega-3 i nadzorująca jakość zawierających je produktów, a także zrzeszająca ich producentów – *przyp. tłum.*) wskazała dawkę na poziomie 500 mg jako optymalną dla zdrowia. Jest to spójne z rekomendacjami Academy of Nutrition and Dietetics (największe amerykańskie stowarzyszenie handlowe, zrzeszające ponad 112 tys. członków, specjalistów w zakresie żywności i żywienia – *przyp. tłum.*).

Jeśli spożywasz przynajmniej dwa posiłki zawierające tłuste ryby tygodniowo – co dla utrzymania ogólnego zdrowia zaleca AHA (American Heart Association – Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne), dostarczają ci one w sumie 250 mg kwasów tłuszczowych omega-3 (mniej więcej, zależnie od wielkości porcji).

4. Czy warto jeść mniej tłuste gatunki ryb, takie jak na przykład tilapia?

Nawet jeśli wybierzesz mniej tłuste gatunki ryb, relatywnie ubogie w kwasy tłuszczowe omega-3, ich spożycie także wyjdzie ci na zdrowie. Ten wybór w większości przypadków oznacza bowiem jednocześnie mniejsze ilości zjedzonej pizzy, hamburgerów, przetworzonego mięsa i potraw smażonych, zawierających zazwyczaj więcej nasyconych kwasów tłuszczowych i sodu niż dania przygotowane z jakichkolwiek ryb czy owoców morza (oczywiście jeśli nie pokryjesz ich na przykład grubą warstwą tłustego sosu lub nie utopisz w maśle).

Tilapia jest dobrym przykładem. Ta słodkowodna ryba ma łagodny smak, który czyni ją atrakcyjną dla osób nieprzepadających za typowym smakiem ryb. Jest drugą pod względem wielkości hodowli (zaraz po karpiu) rybą

Fot. yellowband

eprasa.pl 30c9c975c8

na świecie i trzecią najczęściej spożywaną w Stanach Zjednoczonych (zaraz po tuńczyku i łososiu, które w tym rankingu oddają wszakże palmę pierwszeństwa krewetkom). Jeśli jednak szukasz korzystnie wpływających na serce kwasów omega-3, tilapia nie jest najlepszym wyborem. Zawiera ona bowiem bardzo małą ilość tłuszczów – 2 do 3 gramów w 100 gramach mięsa, z czego mniej niż 0,2 grama stanowią kwasy tłuszczowe omega-3 (dla porównania, zarówno dziki, jak i hodowlany łosoś dostarcza nam 1,5 g kwasów omega-3 w jednej 100-gramowej porcji). Hodowlana tilapia jest szczególnie uboga w kwasy omega-3, ponieważ karmi się ją głównie kukurydzą i mieszankami opartymi na soi, podczas gdy pokarmem dziko żyjącej są zawierające kwasy omega-3 algi i inne rośliny wodne.

W ostatnich latach tilapia miała bardzo złą prasę, po części właśnie z powodu małej zawartości kwasów omega-3. Większość ekspertów jest jednak zgodna co do tego, że jeśli lubimy ryby o łagodnym smaku, to przystępna cenowo tilapia jest nadal lepszym wyborem niż większość potraw serwowanych w ramach dań głównych. W końcu 100 gramów tilapii dostarcza tylko 130 kcal, zaledwie 55 mg sodu i bardzo mało nasyconych kwasów tłuszczowych (jeden gram plus to, co zostanie dodane podczas gotowania). Ryba ta jest za to bogata w białko (26 g w 100-gramowej porcji). Wystarczy te dane odnieść do 560 kalorii, 1000 miligramów sodu i 8 gramów nasyconych kwasów tłuszczowych znajdujących się w typowym burgerze, który zawiera podobną ilość białka, by docenić tilapię.

5. W jaki sposób kwasy tłuszczowe omega-3 chronią nasz mózg?

Wiele badań naukowych dowiodło, że to, co jest dobre dla serca, jest korzystne także dla mózgu, którego działanie uzależnione jest od prawidłowego przepływu krwi. Ponadto kwas DHA jest kluczowym budulcem mózgu. Większość opublikowanych badań obserwacyjnych wykazuje, że istnieje powiązanie pomiędzy zwiększonym spożyciem ryb a zmniejszeniem się liczby przypadków zaburzeń poznawczych, w tym choroby Alzheimera. Jednym z pierwszych było badanie Rotterdam, którego wyniki przedstawiono w 1997 roku na łamach „Annals of Neurology": w przypadku osób (w wieku 55 lat i starszych, początkowo bez problemów poznawczych), które spożywały więcej ryb niż uczestnicy z grupy kontrolnej (średnio przynajmniej 140 gramów tygodniowo), ryzyko rozwoju demencji (mogącej być także objawem alzheimera) po dwóch latach obserwacji zmniejszyło się o 50%. Z kolei wyniki przeprowadzonego we Francji badania kohortowego PAQUID, które zostały opublikowane w 2002 roku na łamach BMJ (brytyjskie czasopismo medyczne), dowiodły, że seniorzy, którzy spożywali przynajmniej jedno danie rybne tygodniowo, byli o 35% mniej narażeni na zachorowanie na alzheimera w ciągu 7 lat niż osoby z grupy kontrolnej. W badaniu CHAP, opublikowanym w 2005 roku na łamach „Archives of Neurology", zaobserwowano zaś, że zdolności poznawcze w przypadku osób powyżej 65. roku życia, które przynajmniej raz w tygodniu spożywały ryby, pogorszyły się w ciągu 6 lat w znacznie mniejszym stopniu niż u uczestników z grupy kontrolnej.

W badaniu, którego wyniki zostały opublikowane w 2006 roku w „Archives of Neurology", naukowcy przyjrzeli się 899 uczestnikom długofalowego Framingham Heart Study (FHS – kohortowe badanie dotyczące chorób układu krążenia, prowadzone w Framingham w USA od 1948 roku). Były to osoby w wieku powyżej 76 lat, bez objawów demencji. Monitorowanie ich zdrowia trwało

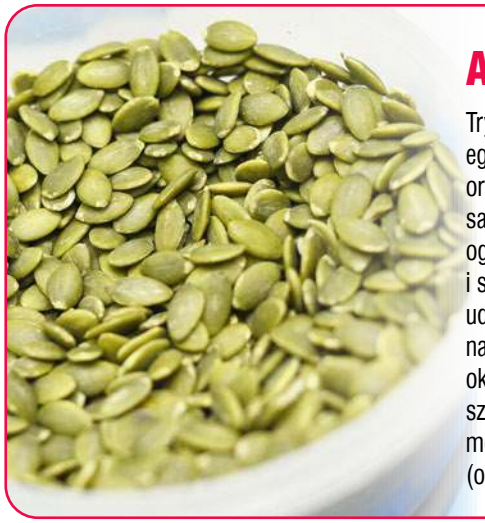
Buduje odporność i chroni przed rakiem

Jeśli chcesz zwiększyć odporność organizmu, pamiętaj o selenie. Wspiera on wytwarzanie limfocytów T i B oraz makrofagów, a tym samym poprawia funkcjonowanie układu immunologicznego. Przyczynia się również do usuwania z organizmu wolnych rodników tlenowych (wchodzi w skład dwóch ważnych aminokwasów: selenocysteiny i selenometioniny, które są niezbędne do powstawania w naszym ciele peroksydazy glutationowej i reduktazy tioredoksyny – enzymów działających antyoksydacyjnie). Selen uczestniczy w procesie powstawania trójjodotyroniny (T3), a tym samym wpływa na funkcjonowanie tarczycy – wykazano związek między niskim poziomem selenu a występowaniem chorób tego gruczołu. Niedobór selenu może także powodować zaburzenia koncentracji i funkcjonowania mięśni oraz wypadanie włosów. Już od wielu lat podejmowane są badania, które mają udokumentować antynowotworowe właściwości tego mikroelementu. Z danych opublikowanych w 2007 roku przez Cambridge University Press wynika, że w przypadku osób ze zbyt niskim poziomem selenu suplementacja nim przyczynia się do zmniejszenia ryzyka rozwoju wszelkich nowotworów, w tym wątroby, prostaty, jelita grubego i płuc, a ponadto ogranicza śmiertelność z ich powodu. Podstawowym źródłem selenu w pożywieniu są ryby, mięso i produkty zbożowe, jakkolwiek w największej ilości występuje on w orzechach brazylijskich. Jeśli obserwujemy u siebie objawy mogące wskazywać na konieczność suplementacji tym pierwiastkiem, należy o tym porozmawiać z lekarzem



Fot. braetschit

eprasa.pl 30c9c975c8



Antystresowy tryptofan

Tryptofan należy do aminokwasów egzogennych, a więc takich, których organizm nie jest w stanie wytwarzać samodzielnie. Tymczasem ma on ogromne znaczenie dla naszego zdrowia i samopoczucia. Bierze między innymi udział w wytwarzaniu melatoniny, nazywanej hormonem snu, i serotoniny, określanej z kolei jako hormon szczęścia. Tryptofan wspiera także metabolizm i syntezę witamin B3 i B6 (obie przyczyniają się do prawidłowego działania układu nerwowego), a także odpowiada za wytwarzanie hormonu wzrostu i tkanki mięśniowej. Aminokwas ten występuje głównie w rybach, serach, mleku, soi i chudym mięsie. Jego szczególnie bogatym źródłem są pestki dyni (100 g pestek dostarcza ponad 500 mg tryptofanu). Jest składnikiem wielu suplementów diety pomagających pozbyć się trudności z zasypianiem, uwolnić od przewlekłego stresu i zwiększyć poziom energii w organizmie

9 lat. Okazało się, że w tym czasie prawdopodobieństwo zachorowania na demencję w przypadku osób z najwyższym poziomem kwasu DHA we krwi było o połowę mniejsze niż dotyczące osób z jego najniższym poziomem. Dane zaczerpnięte z badania Cardiovascular Health Study, przedstawionego na łamach magazynu „Neurology" w 2008 roku, a także dane zgromadzone w kolejnych latach dzięki badaniom obserwacyjnym, przedstawione w „Journal of American Heart Association" w 2013 roku, powiązały kwasy tłuszczowe omega-3 z większą objętością mózgu (kurczenie się mózgowia przyczynia się do pogorszenia zdolności poznawczych) i mniejszym ryzykiem wystąpienia nieprawidłowości w jego funkcjonowaniu. Do porównania mózgów osób z grupy badawczej i kontrolnej naukowcy wykorzystali rezonans magnetyczny. W 2016 roku zostały opublikowane w „Journal of American Medical Association" rezultaty badania, w którym naukowcy poddali analizie wyniki autopsji mózgu 286 osób (średnia wieku 90 lat) i skonfrontowali je z danymi dotyczącymi spożywania przez te osoby, na wiele lat przed śmiercią, ryb i owoców morza. Stwierdzono, że w grupie uczestników badania z genotypem APOE4 (23% wszystkich badanych), łączonym ze zwiększonym ryzykiem rozwoju choroby Alzheimera, te osoby, które spożywały ryby i owoce morza przynajmniej raz w tygodniu, miały mniejsze zmiany w mózgu związane z demencją niż osoby, które sięgały po te pokarmy rzadziej (lub nie jadły ich wcale). Nie zaobserwowano podobnych zmian w przypadku osób bez genotypu APOE4. Uspokajające jest to, że chociaż poziom rtęci w mózgu wraz ze zwiększeniem spożycia owoców morza wzrasta, nie powiązano go w tym badaniu z oznakami demencji.

6. A co z reumatoidalnym zapaleniem stawów?

W badaniach przedstawionych na łamach „Arthritis Care & Research" w 2017 roku stwierdzono, że osoby cierpiące na reumatoidalne zapalenie stawów (RZS), które spożywały stosunkowo dużo ryb bogatych w kasy tłuszczowe omega-3, doświadczały mniejszego bólu i opuchlizny. RZS to choroba autoimmunologiczna, powodująca stany zapalne stawów i różnych organów wewnętrznych. Naukowcy zapytali 176 uczestników badania o ich spożycie niesmażonych ryb i odnieśli otrzymane odpowiedzi do tzw. stopnia aktywności choroby (ang. Disease Activity Score, DAS – wskaźnik, za pomocą którego określa się aktywność oraz postęp RZS). Wraz ze wzrostem spożycia ryb średni wskaźnik bólu stawów i opuchlizny ulegał znacznemu obniżeniu. Co ważne, zaobserwowano, że zależność ta utrzymywała się nawet po skorygowaniu wyników, polegającym na uwzględnieniu innych zdrowotnych czynników, w tym przyjmowania suplementów z olejem rybim.

7. Czy kwasy tłuszczowe omega-3 zapobiegają rozwojowi cukrzycy?

Zdaniem niektórych naukowców istnieje taka możliwość, jednak wyniki badań nie są w tej kwestii jednoznaczne. W trwających 15 lat badaniach, przedstawionych na łamach magazynu „Diabetes Care" w 2009 roku, nie udało się wykazać, że spożywanie ryb bądź pochodzących z nich kwasów EPA i DHA zmniejsza ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2. Nie zmienia to jednak faktu, że Amerykańskie Towarzystwo Diabetologiczne uznaje przyjmowanie tych kwasów przez osoby cierpiące na cukrzycę za zdrowy wybór. Chodzi o to, że mogą być one pomocne w zapobieganiu wielu problemom zdrowotnym, które często towarzyszą tej chorobie. Badania przeprowadzone w Anglii wykazują, że spożycie ryb przyczynia się do obniżenia nieprawidłowego poziomu białka w moczu, będącego oznaką uszkodzenia nerek w przebiegu cukrzycy. Nowa analiza danych z hiszpańskiego badania PREDIMED, sprawdzającego potencjalne korzyści płynące ze stosowania diety śródziemnomorskiej dla osób z cukrzycą typu 2, która ukazała się w czasopiśmie „JAMA Ophtalmology", sugeruje ponadto, że w przypadku diabetyków spożycie tłustych ryb może zmniejszyć ryzyko rozwoju retinopatii cukrzycowej, będącej powikłaniem cukrzycy,

Fot. MYCCF

eprasa.pl 30c9c975c8

które często prowadzi do utraty wzroku. Analiza wykazała, że osoby, które przez 6 lat trwania badania spożywały przynajmniej 500 mg kwasów tłuszczowych omega-3 pochodzenia „morskiego" dziennie, co odpowiada 3 daniom przyrządzonym z tłustych ryb tygodniowo, były aż o 50% mniej podatne na retinopatię niż osoby spożywające mniejsze ilości tych kwasów tłuszczowych.

7. A jak kwasy tłuszczowe omega-3 wpływają na siatkówkę oka?

Siatkówka oka zawiera duże ilości kwasów tłuszczowych omega-3, dlatego niektórzy naukowcy podkreślają, że spożycie ryb pomaga zmniejszyć ryzyko związanej z wiekiem degeneracji plamki żółtej (ang. age-related macular degeneration, AMD), jednej z najczęstszych przyczyn utraty wzroku przez amerykańskich seniorów. Dokonana w 2016 roku metaanaliza wcześniejszych badań, opublikowana na łamach magazynu „Nutrients", wykazała, że wraz ze zwiększeniem spożycia ryb zmniejsza się ryzyko rozwoju AMD.

Kilka przestróg dotyczących spożywania ryb i owoców morza

Chociaż ryby są najbogatszym źródłem kwasów tłuszczowych omega-3, rośnie spożycie zawierających te kwasy suplementów – w Stanach Zjednoczonych należą one do kupowanych najchętniej. Ma to związek ze zwiększaniem się świadomości zagrożeń związanych ze spożyciem ryb. Podkreślmy więc, że korzyści płynące z jedzenia ryb i owoców morza generalnie przeważają nad ryzykiem, jakkolwiek trudno zaprzeczyć, że istnieją pewne zagrożenia, zarówno środowiskowe, jak i zdrowotne.

Pierwszym z nich jest to, że jeśli każdy mieszkaniec naszej planety zjadałby zalecaną ilość ryb, oceany, rzeki i jeziora szybko by opustoszały. Już teraz, według Organizacji Narodów Zjednoczonych do spraw Wyżywienia i Rolnictwa (United Nations Food and Agriculture Organisation, FAO), 90% światowych łowisk zostało wyeksploatowanych lub im to zagraża. Gdyby nie to, że w ciągu ostatnich 50 lat doszło do rozwoju hodowli ryb, potrzeby rosnącej światowej populacji, jeśli chodzi o zaopatrzenie w ryby przeznaczone do konsumpcji, nie byłyby zaspokojone.

Hodowla ryb a środowisko

Hodowle ryb, jeśli nie są prawidłowo zarządzane, mogą mieć szkodliwy wpływ na środowisko naturalne. Chodzi głównie o zanieczyszczenie wody i ewentualne rozprzestrzenienie się chorób występujących u ryb z hodowli na ryby dziko żyjące, na przykład wskutek ucieczki chorych osobników ze stada. Wiele hodowli ma złą reputację, chociaż najnowsze regulacje i programy certyfikowania pomału to zmieniają. Rosnąca liczba hodowli ryb otrzymuje certyfikaty od takich liczących się organizacji, jak Global Aquaculture Alliance (GAA – amerykańska organizacja założona przez poławiaczy krewetek, zajmująca się wyznaczaniem standardów w hodowlach owoców morza), Aquaculture Stewardship Council (ASC – międzynarodowa organizacja zajmująca się certyfikowaniem hodowli ryb; certyfikat otrzymują tylko te, które spełniają wymogi zrównoważonego rozwoju i poczuwają się do odpowiedzialności za środowisko oraz społeczności lokalne) i Naturland (organizacja nadająca certyfikaty zgodności ze standardami produkcji ekologicznej). Certyfikowane hodowle muszą spełniać określone standardy, dotyczące m.in. czynników środowiskowych i społecznych, dobrostanu zwierząt, jakości podawanego im pokarmu i numeru identyfikacyjnego.

Tilapia, jedna z najczęściej spożywanych ryb spośród hodowanych w USA, uznana jest za „najlepszy wybór" przez Monterey Bay Aquarium (to kalifornijskie oceanarium, będące jednocześnie placówką badawczą; www.seafoodwatch.org.), jeśli hodowana jest w obiegu zamkniętym z recyrkulacją (na całym świecie), w stawach w Ekwadorze lub w sztucznych kanałach w Peru. Wyjaśnijmy, że hodowla w obiegu zamkniętym z recyrkulacją odbywa się w basenach z obiegiem wody wymuszonym pompami i grawitacją, wyposażonych w system natleniania i biofiltracji, a także dezynfekcji wody poprzez filtry UV-C bądź ozonowanie.

Inne hodowlane tilapie też są „dobrym wyborem" – nawet pochodzące z Chin i Tajwanu, choć jeszcze kilka lat temu były na liście „należy unikać". Podobnie wiele źródeł hodowlanego łososia jest oznaczonych jako „dobre" albo „dobra alternatywa", podczas gdy inne pozostają w kategorii „należy unikać".

Mimo że wiele przewodników po świecie ryb i owoców morza daje hodowlanym krewetkom czerwone światło, w USA krewetki pochodzenia krajowego są generalnie najlepiej postrzegane. Ich hodowle są bowiem objęte rygorystycznymi zasadami bezpieczeństwa, standardami środowiskowymi i inspekcjami. Kanadyjskie krewetki także otrzymały zielone światło od Monterey Bay Aquarium, podobnie jak krewetki ze stawów Ameryki Środkowej i Południowej oraz wszystkie hodowane w obiegu zamkniętym z recyrkulacją, gdzie ryzyko zanieczyszczenia wody jest stosunkowo niewielkie.

Ryby hodowane w stawach z czystą wodą i o małym zagęszczeniu są mniej podatne na choroby, ponadto w tego typu hodowlach wykorzystuje się niewiele chemikaliów i mniejsze jest ryzyko zanieczyszczenie wody.

Certyfikowane hodowle ryb i owoców morza muszą spełniać określone standardy w zakresie czynników środowiskowych i społecznych, dobrostanu zwierząt i jakości podawanego im pokarmu

eprasa.pl 30c9c975c8

Poważne zagrożenie: rtęć

Na szczycie listy problemów związanych ze spożyciem ryb i owoców morza znajduje się zanieczyszczenie ich mięsa rtęcią, która uszkadza układ nerwowy człowieka, zwłaszcza w okresie rozwoju płodowego i u małych dzieci. W 2017 roku FDA wydała zalecenie, by kobiety w ciąży i planujące macierzyństwo spożywały tygodniowo 2–3 porcje ryb (przyjmuje się, że jedna porcja to 85–113 gramów ryb o niskiej zawartości rtęci, ważonych przed przyrządzeniem). Agencja podaje, że pozostali dorośli również mogą kierować się tymi wskazówkami. Dzieci, ale dopiero po ukończeniu 2 lat, powinny jeść 28 gramów ryb tygodniowo (należy stopniowo zwiększać tę porcję do 113 gramów tygodniowo w wieku 11 lat).

Nowe zalecenia obejmują listę 55 gatunków ryb, które są albo „najlepszym", albo „dobrym" wyborem, i siedmiu dużych ryb, których powinno się unikać ze względu na potencjalnie dużą zawartość rtęci (patrz tabela: Uwaga, rtęć!). Pamiętaj zatem, aby dokonywać właściwych wyborów.

Ważny jest także sposób połowu ryb. Na przykład łapane na wędkę tuńczyki są zazwyczaj mniejsze i dzięki temu zawierają mniej rtęci.



A co warto wiedzieć o PCB?

Ryby mogą ponadto zawierać polichlorowane bifenyle (PCB) i inne zanieczyszczenia, takie jak dichlorodifenylotrichloroetan (DDT – środek owadobójczy) i dioksyny (jedna z trucizn trafiająca do środowiska na skutek spalania śmieci i odpadów medycznych). PCB są zakazanym przemysłowym środkiem chemicznym, ponieważ pozostaje on w środowisku i kumuluje się w naszym organizmie. Nie jest do końca pewne, czy i w jakiej dawce PCB przyczyniają się do powstawania nowotworów u ludzi, jednak wykazano, że związki te wywołują raka i inne poważne problemy u zwierząt laboratoryjnych.

Badania potwierdzają, że u łososi hodowlanych występuje wyższy poziom PCB i innych zanieczyszczeń niż u dziko żyjących. Łososie hodowlane pobierają PCB wraz z pokarmem, który zawiera mączkę rybną i olej rybi. Dziko żyjące łososie, które mają dostęp do bardziej zróżnicowanego pokarmu, spożywają o wiele mniej PCB.

Najbardziej niepokojących odkryć, dotyczących zanieczyszczenia mięsa ryb hodowlanych przez PCB, dokonano ponad dekadę temu, jednak od tamtego czasu wielu producentów przestawiło się na karmy na bazie soi i innych składników roślinnych, zmniejszając tym samym stężenie PCB w organizmie ryb (a jednocześnie prawdopodobnie także poziom kwasów omega-3). W 2013 roku Environmental Working Group (organizacja działająca na rzecz ochrony środowiska poprzez zmiany standardów w przemyśle, na jej stronie dostępny jest kalkulator, pomagający stworzyć spersonalizowaną listę ryb, które powinniśmy spożywać, w zależności od naszego wieku, wagi, stanu zdrowia itd.; www.tinyurl.com/EWG-calc) sprawdziła wyrywkowo 10 amerykańskich sklepów spożywczych pod katem występowania w ich produktach PCB i okazało się, że zawartość tych związków była duża aż w 7 pobranych próbkach. Zgodnie z danymi na stronie organizacji Seafood Health Facts (www.seafoodhealthfacts.org), największe zagrożenie, jeśli chodzi o PCB, stanowią ryby łowione amatorsko, a nie hodowlane. W większości ryb i owoców morza dostępnych w sklepach ich stężenie plasuje się znacznie poniżej ustalonej przez FDA granicy 2 ppm (części na milion) – niezliczona liczba badań wskazuje na poziom PCB w mięsie ryb i owoców morza pomiędzy 0,0005 a 0,1 ppm.

Aby zmniejszyć stężenie PCB w mięsie ryb, należy przed gotowaniem usunąć z nich ostrym nożem skórę i znajdujący się pod nią tłuszcz. Można też poprosić o to sprzedawcę. Opiekaj, piecz lub grilluj ryby na ruszcie. Dzięki temu wytopi się tłuszcz, w którym gromadzi się PCB, a w mięsie pozostanie mnóstwo cennych kwasów tłuszczowych omega-3. Nie używaj ciasta i panierki – zatrzymują one w mięsie tłuszcz, a wraz z nim PCB. Możesz również usunąć tłuszcz z homara i wątrobotrzustkę z kraba, w których gromadzą się PCB. Jednak żadna metoda gotowania nie obniży poziomu rtęci.

Niebezpieczne pozostałości leków

Pozostałości leków w mięsie ryb i owoców morza są częstym problemem, ponieważ nie we wszystkich krajach przestrzegane są standardy ustalane przez

eprasa.pl 30c9c975c8



Uwaga, rtęć!

Oto najnowsze wskazówki dotyczące wyboru ryb i owoców morza w odniesieniu do występowania w ich mięsie rtęci, wydane przez amerykańską Agencję Żywności i Leków (Food and Drug Administration, FDA) i Agencję Ochrony Środowiska (U.S. Environmental Protection Agency, EPA):

Najlepszy wybór (2–3 dania tygodniowo): anchois, czarny okoń morski, ryba maślana, sum, małże, dorsz, kraby, raki, mikun atlantycki, flądra, plamiak, morszczuk, śledź, homar, kiełb, ostrygi, makrela atlantycka lub makrela pacyficzna, okoń, szczupak, halibut, rdzawiec, łosoś, sardynki, przegrzebki, aloza, krewetki, płaszczka, stynka, sola, kałamarnica, tilapia, pstrąg, tuńczyk (puszkowany, niskotłuszczowy), sieja, witlinek.

Dobry wybór (raz w tygodniu): lufar, buffalo, karp, chilijski okoń morski, kulbin (orloryb), granik, halibut, mahimahi, żabnica, karmazyn, anoplopoma, sargus owczak, lucjan, hiszpańska makrela, skalnik prążkowany, płytecznik atlantycki, tuńczyk albakora lub żółtopłetwy (puszkowany lub świeży), pstrąg morski.

Należy unikać (co dotyczy zwłaszcza małych dzieci, kobiet ciężarnych i planujących ciążę): tuńczyk wielkooki, makrela królewska, marlin, gardłosz pomarańczowy, rekin, miecznik, płytecznik z Zatoki Meksykańskiej

międzynarodowe organizacje dla akwakultur. Z opublikowanego na łamach „Environmental Science & Technology" dokumentu wynika, że pozostałości leków weterynaryjnych odkryto w rybach badanych w Stanach Zjednoczonych, Kanadzie i Unii Europejskiej pomiędzy 2000 a 2009 rokiem. Większość problematycznych ryb i owoców morza stanowiły importowane krewetki i langustynki, kraby, panga, węgorz i tilapia, głównie hodowlane. Wietnam w największym stopniu narusza przepisy dotyczące stosowania w hodowlach leków, zaraz po nim są Chiny i inne kraje azjatyckie, w tym Tajlandia, Indonezja, Tajwan, Indie i Malezja.

Dokument z 2014 roku, opublikowany w „Journal of Hazardous Materials", informuje o odkryciu pozostałości antybiotyków w hodowlanych rybach zakupionych na terenie Stanów Zjednoczonych, w tym tilapii pochodzącej z Panamy i Chin. Chociaż poziom zanieczyszczenia mięsa ryb lekami był relatywnie mały, autorzy zauważają, że użycie antybiotyków w hodowli ryb stanowi w każdym przypadku zagrożenie dla zdrowia publicznego, ponieważ przyczynia się do rozwoju oporności bakterii na ten rodzaj leków. Gwoli sprawiedliwości dodajmy, że analiza z 2013 roku, przedstawiona na łamach „Journal of Food Processing & Technology" donosi, że przebadanie 36 próbek importowanej tilapii, w większości z Ameryki Łacińskiej, nie wykazało występowania w nich pozostałości antybiotyków.

Mądre zakupy ryb i owoców morza

Kupowanie ryb i owoców morza jest trudniejsze niż wybranie opakowania z makaronem czy serem, ale przy odrobinie sprytu udaje się dokonać dobrych wyborów. Oto główne zalecenia FDA odnoszące się do zakupu ryb:

- wybieraj tylko ryby zamrożone lub wyłożone na świeżym (nietopiącym się) podkładzie z kruszonego lodu, najlepiej przechowywane w opakowaniu lub pod przykryciem, w chłodnym pomieszczeniu;
- świeża ryba jest w zasadzie bezwonna – może ewentualnie wydzielać łagodny zapach, ale nie powinien on być kwaśny lub podobny do zapachu amoniaku;
- oczy ryby powinny być przejrzyste i nieco wypukłe;
- cała ryba, podobnie jak filety, powinna mieć zwarte i lśniące mięso, sprężyste w dotyku, oraz błyszczące i czerwone skrzela, bez mlecznego śluzu;
- filety z ryby nie mogą być ani odbarwione, ani wyschnięte na krawędziach.

Wybór skorupiaków

Jeśli chcesz uniknąć zakupu nieświeżych krewetek lub innych skorupiaków, posłuchaj rad Agencji Żywności i Leków:

- krewetki powinny być lśniące i półprzezroczyste, a więc sprawdź przed zakupem, czy na pewno przepuszczają przez siebie światło, nie powinny zaś wydzielać zapachu (ewentualnie może on być bardzo delikatny);
- wyrzuć małże, ostrygi i omułki, jeśli ich muszle są uszkodzone lub połamane;
- przeprowadź test pukania – żywe małże, ostrygi i omułki zamkną się, jeśli w nie pukniesz. Gdyby się okazało, że się nie zamykają, nie kupuj ich;
- żywe kraby i homary powinny poruszać odnóżami. Nie kupuj martwego kraba, ponieważ po śmierci wydziela on enzymy, które powodują w krótkim czasie psucie się mięsa.

Ważne wskazówki

Aby zminimalizować ryzyko zakupu ryb i owoców morza zanieczyszczonych szkodliwymi dla nas substancjami, kieruj się poniższymi wytycznymi:

- wybieraj głównie ryby plasujące się nisko w łańcuchu pokarmowym – np. sardelę europejską, makrelę czy sardynki. Większe drapieżniki zjadają mniejsze ryby, więc w ich mięsie kumulują się tym samym wszelkie zanieczyszczenia nagromadzone w „maluchach". Kolejną korzyścią jest to, że małe ryby zawierają zazwyczaj większe ilości kwasów tłuszczowych omega-3;
- aby zminimalizować ekspozycję na zanieczyszczenia, jakie mogą występować w poszczególnych gatunkach ryb, zmieniaj swoje wybory i zaopatruj się w różnorodne ryby; wzbogać też swoje menu o owoce morza;
- kupuj ryby od lokalnych dostawców i handlarzy, którzy

eprasa.pl 30c9c975c8



Nie tylko dla tarczycy

Nieprzypadkowo jesteśmy zachęcani do spożywania soli jodowanej – w Polsce niedobór jodu, powodujący upośledzenie prawidłowego funkcjonowania tarczycy i zaburzenie wytwarzania przez nią hormonów, dotyczy około 9 mln osób. Ale od jodu zależy nie tylko aktywność hormonalna tarczycy. Wspomaga on także działanie układu immunologicznego, a tym samym zwiększa naszą odporność, co ma szczególne znaczenie o tej porze roku i w dobie pandemii. Pierwiastek ten wykazuje również właściwości bakteriobójcze, jego występowanie w ślinie stanowi pierwszą linię obrony przed patogenami. Jako silny antyoksydant przyczynia się zaś do zwalczania wolnych rodników tlenowych, uszkadzających komórki naszego ciała. Jod występuje w rybach i skorupiakach żyjących w morzach i oceanach, a także w glonach – procentowo najwięcej zawiera go tzw. kapusta morska, czyli algi wakame. Przyjmowany w postaci suplementów działa tak samo jak jod przyjmowany z pożywieniem

są już na rynku od jakiegoś czasu, lub bezpośrednio od dystrybutorów, którzy potrafią odpowiedzieć na pytania o źródła pozyskiwania dostępnych u nich ryb (postępuj tak samo w przypadku owoców morza).

Bezpieczne przyrządzanie

Poniższe wskazówki pomogą ci przygotować nie tylko zdrowy, lecz również smaczny posiłek:

- dokładnie gotuj ryby i skorupiaki; dobrze ugotowana ryba powinna dzielić się na płatki pod dotykiem widelca;
- skorupiaki należy gotować mniej więcej 5 minut, omułki i ostrygi są gotowe, gdy ich muszle zaczynają się otwierać;
- nie zaleca się spożywania żadnych owoców morza na surowo lub niedogotowanych. Potraktuj tę informację bardzo poważnie, zwłaszcza jeśli jesteś w ciąży lub masz kłopoty ze zdrowiem, w tym osłabiony układ odpornościowy, albo chcesz podać owoce morza małym dzieciom.

Zamrożone kontra świeże

Nie rezygnuj z mrożonych ryb, ale wybieraj mrożone błyskawicznie, oznaczone znakiem FAS (ang. Frozen at Sea, czyli zamrożone na morzu), dostarczane przez odpowiednio wyposażone statki. Dzięki pokładowym urządzeniom do zamrażania ryb każdy dzienny połów jest na nich natychmiast przetwarzany i przechowywany w temperaturze minus 17 st. C (lub niższej). Takie ryby, mimo że są mrożone, można uznać za nawet świeższe niż te, które kupujemy jako świeże, czyli niemrożone (zanim trafią one do supermarketu, mogą być nawet do dwóch tygodni przechowywane w lodzie). W opinii FAO, Organizacji Narodów Zjednoczonych do spraw Wyżywienia i Rolnictwa, „mrożone na morzu ryby, z którymi obchodzono się prawidłowo, zanim trafiły na pokład statku i podczas zamrażania, po odmrożeniu są nie do odróżnienia od świeżych ryb przechowywanych przez kilka dni w lodzie".

Ale uwaga! Gdy kupujesz ryby mrożone, sięgaj głęboko do zamrażarki i wybieraj twarde jak skała, z datą pakowania nie starszą niż 3 miesiące. Unikaj opakowań przechowywanych powyżej linii szronu i znajdujących się na samej górze zamrażarki. Nie kupuj mrożonych owoców morza, jeśli opakowanie jest otwarte, rozdarte lub uszkodzone na brzegach. Gdy dostrzeżesz na nich szron lub kryształy lodu, może to oznaczać, że były przechowywane zbyt długo lub uległy rozmrożeniu i zostały powtórnie zamrożone. Aby rozmrozić rybę przed gotowaniem bądź pieczeniem, przełóż ją na jeden dzień do lodówki. Jeśli jednak czas cię nagli, możesz ją rozmrozić w misce wypełnionej zimną wodą, którą jednak trzeba będzie kilka razy zmienić.

A co z rybami w puszce?

Nie powinniśmy kręcić nosem na ryby w puszce, ponieważ również one mogą być cennym źródłem kwasów tłuszczowych omega-3 (na przykład łosoś, makrela, śledź, sardynka i albakora, czyli biały tuńczyk). Wybieraj ryby w sosie własnym, a nie w oleju. Nie tylko dlatego, by zmniejszyć liczbę przyjmowanych kalorii – kwasy tłuszczowe omega-3 mogą migrować do oleju dodanego do ryby, a wtedy tracimy je, jeśli nie spożywamy tego oleju. W porównaniu z tuńczykiem w sosie własnym tuńczyk w oleju dostarcza o 50% więcej kalorii i o 75% mniej kwasów tłuszczowych omega-3.
Łosoś, także puszkowany, jest bogatym źródłem kwasów omega-3, jednak to nie oznacza, że wszystkie gatunki tej ryby zawierają taką samą ilość tych kwasów – różnice obserwuje się nawet między osobnikami należącymi do tego samego gatunku. Dodajmy, że niektóre łososie z puszki dostarczają o wiele więcej kwasów omega-3 niż porównywalna ilość świeżej ryby.
Wyliczono, że w 110 gramach łososia z puszki (mniej więcej pół szklanki), jeśli jest on ze skórą i ośćmi, występuje około 2000 mg kwasów tłuszczowych omega-3. Oskórowany i pozbawiony ości puszkowany łosoś klasy premium zawiera

Fot. zuzyusa

eprasa.pl 30c9c975c8

ich mniej, jednak nadal więcej niż większość ryb z puszki lub świeżych. Ryba ta jest również dobrym źródłem wapnia, ale jedynie wtedy, gdy jemy ją z ośćmi (110 gramów tak spożywanego łososia dostarcza nam 200 mg wapnia, co stanowi 20% zalecanego dziennego spożycia).
Różowy łosoś alaskański i sockeye (nazywany też łososiem czerwonym lub nerką) należą do dzikiej populacji tych ryb. Jeśli łosoś w puszce jest oznaczony jako atlantycki, pochodzi z hodowli. W większości puszkowany łosoś to jednak ryba dziko żyjąca, ale za każdym razem warto to sprawdzić na etykiecie.

Prawda o rybnych oszustwach

Czy można mieć pewność, że ryba, którą kupujemy, jest naprawdę tą, która została wymieniona na etykiecie? Organizacja Oceana, zajmująca się ochroną bogactwa mórz i oceanów, w tym odbudową stad ryb, od 2010 roku demaskuje także oszustwa rybne. Jej ostatni raport podaje, że ponad 20% z 25,7 tys. pobranych od handlowców próbek ryb i owoców morza, testowanych w 55 krajach, miało nieprawidłowe oznaczenia. Średnia dla Stanów Zjednoczonych od 2014 roku to 28%. Raport ten objął ponad 200 recenzowanych badań, śledztw dziennikarskich i dokumentów rządowych, w większości z ostatnich 10 lat. Oto pochodzące z niego informacje, ważne dla konsumentów:

- oszustwa rybne wykazano w każdym przeprowadzonym badaniu (poza jednym, niewielkim) i na wszystkich kontynentach (poza Antarktydą, której raport nie obejmował);
- złego oznaczania ryb dokonywano zarówno na łodziach rybackich, jak i w hodowlach ryb. Problem ten dotyczył także przetwórni, dystrybutorów, sklepów i restauracji;
- najczęstszym wykorzystywanym zamiennikiem była panga, którą przemycano pod nazwami 18 różnych droższych ryb, w tym okonia, granika wielkiego i soli;
- dwie trzecie badań wykazało, że oszustwa były celowe, motywowane czynnikami ekonomicznymi – droższe ryby zastępowano tańszymi;
- najbardziej niepokojące jest to, że 58% podmienionych ryb stanowiły gatunki mogące zagrażać zdrowiu człowieka wskutek powodowania alergii czy dolegliwości żołądkowo-jelitowych (często odpowiadają za nie na przykład toksyny z ryby maślanej, sprzedawanej jako biały tuńczyk w restauracjach serwujących sushi).

Co zatem możemy zrobić, by dostać faktycznie to, za co płacimy? Podczas wybierania ryb i owoców morza pytaj o ich pochodzenie, dowiedz się, jaką metodę połowu wykorzystano i czy był to tzw. połów zrównoważony. Najlepiej kupuj całe ryby (zmniejsza to ryzyko ich błędnej identyfikacji czy mylnego opisu na etykiecie) lub przynajmniej przyjrzyj się całej rybie i sprawdź,

REKLAMA



eprasa.pl 30c9c975c8

jak wygląda jej mięso, zanim kupisz filet czy dzwonko. Warto pamiętać o tym, że jeśli cena wydaje się zaniżona, okazja może być zbyt dobra, by była prawdziwa. Dla przykładu: tani łosoś reklamowany jako dziki to bardzo często hodowlany łosoś atlantycki. Warto mieć to na uwadze zwłaszcza zimą, gdy dziki łosoś jest trudno dostępny z powodu ograniczenia połowów.
Szukaj także na stoisku z rybami informacji o certyfikatach takich organizacji, jak Aquaculture Stewardship Council, Global Aquaculture Alliance, Naturland i Marine Stewardship Council (MSC). Dają one pewność, że ryby i owoce morza zostały wyhodowane lub złowione z zachowaniem zasad zrównoważonego połowu i że pochodzą ze sprawdzonych, łatwych do zidentyfikowania źródeł. Jeśli certyfikaty nie są widoczne, zapytaj handlarza, czy może ci je udostępnić.

Czym można zastąpić ryby i owoce morza?

A co, jeśli po prostu nie lubisz ryb, bo w twojej ocenie mają one zbyt wyrazisty smak? Albo stosujesz dietę wegetariańską? W obu przypadkach kluczowe składniki odżywcze dostarczane przez ryby i owoce morza można czerpać z innych zdrowych pokarmów, jakkolwiek długołańcuchowych kwasów tłuszczowych omega-3, EPA i DHA, dotyczy to w niewielkim zakresie.
Jeśli ktoś przeszedł na wegetarianizm ze względów zdrowotnych, a nie etycznych, powinien zapoznać się z wynikami badania z 2015 roku, opublikowanymi na łamach „JAMA International Medicine", które wykazały, że pesco-wegetarianie, czyli wegetarianie jedzący również ryby, byli o 43% mniej narażeni na rozwój raka okrężnicy w ciągu 7,3 roku niż osoby przestrzegające klasycznej diety wegańskiej bądź wegetariańskiej.

Kwasy omega-3 pochodzenia roślinnego

Niektóre pokarmy roślinne, na przykład siemię lniane, orzechy włoskie, olej rzepakowy i sojowy, są cennym składnikiem diety, ponieważ zawierają kwas alfa-linolenowy (ALA). Ryby bez przeszkód przekształcają kwas ALA z alg i innych morskich roślin w EPA i DHA, proces ten zachodzi również w naszym organizmie, jeśli dostarczamy do niego ten kwas wraz z pożywieniem – szacuje się, że mniej więcej 1% ALA ulega w naszym ciele takiemu przekształceniu.
Wielu naukowców wyraża wątpliwość, czy nasze spożycie kwasu ALA pochodzącego z pokarmu roślinnego może osiągnąć poziom wystarczający do tego, by organizm wytworzył z niego taką ilość kwasów EPA i DHA, jaką przyjmujmy, jedząc tłuste ryby. Dobrą wiadomością jest to, że kwas ALA pochodzący z dowolnych źródeł zmniejsza ryzyko chorób serca i ogólnie wpływa korzystnie na nasze zdrowie, co sugerują liczne badania.



Źródła kwasów ALA

PRODUKT SPOŻYWCZY	ALA
Orzechy włoskie, ok. 30 g	2600 mg
Mielone siemię lniane, 1 łyżeczka	1600 mg
Olej rzepakowy, 1 łyżka stołowa	1280 mg
Olej sojowy, 1 łyżka stołowa	925 mg
Świeże nasiona soi, gotowane, 1 szklanka	640 mg
Fasola gotowana, 1 szklanka	300 mg

Wystarczające spożycie kwasów ALA (określa się je na podstawie średniego dziennego spożycia danego składnika przez grupę – lub grupy – zdrowych osób), ustalone przez Institute of Medicine (organizacja non profit udzielająca porad m.in. w kwestiach związanych ze zdrowiem, medycyną i polityką zdrowotną – *przyp. tłum.*), wynosi 1100 mg dziennie dla kobiet i 1600 mg dla mężczyzn – to tyle, ile spożywa przeciętny Amerykanin (patrz tabela: Źródła kwasu ALA).

Żywność wzbogacona

Dodawanie kwasów tłuszczowych omega-3 do pokarmów, takich jak pieczywo, masło, płatki śniadaniowe, mrożone gofry, a nawet makaron z serem, to z pewnością dobry chwyt marketingowy. Ale czy ta wzbogacona żywność daje nam podobne korzyści zdrowotne jak naturalne źródła kwasów omega-3?
Przede wszystkim należy czytać etykiety i poznać na ich podstawie rzeczywistą zawartość tych kwasów w danym produkcie – zwykle od 30 do 1000 mg. Znaczenie ma to, który z kwasów tłuszczowych omega-3 dodano – zazwyczaj jest to kwas alfa-linolenowy (ALA).
Niektóre produkty, w tym margaryny, zawierają zarówno olej rybi, jak i siemię lniane, dzięki czemu dostarczają wszystkich trzech rodzajów kwasów tłuszczowych: ALA, EPA i DHA. Tak samo wygląda sprawa z jajami od kur karmionych siemieniem lnianym, olejem rybim i algami. Niektóre krowy także otrzymują specjalną paszę z DHA,

eprasa.pl 30c9c975c8

co zwiększa ilość kwasów omega-3 w ich mleku. Jednak większość żywności wzbogacanej kwasami omega-3 dostarcza je w niewielkiej ilości. Szklanka wzbogaconego soku pomarańczowego zawiera na przykład 50 mg EPA i DHA, podczas gdy 100 g łososia – 1,72 grama.

Kapsułki z olejem rybim

Około 8% dorosłych Amerykanów stosuje olej rybi w kapsułkach. Jest to najczęściej kupowany w tym kraju suplement diety. W 2004 roku FDA (Food and Drug Administration – Agencja Żywności i Leków) zezwoliła producentom suplementów z olejem rybim na umieszczanie w ich opisie informacji, że zmniejszają ryzyko chorób serca, jednak na etykiecie musi się znaleźć równocześnie stwierdzenie, iż dowody na to „nie są rozstrzygające".

Warto wiedzieć, że w porównaniu z rybami suplementy zawierające kwasy tłuszczowe omega-3 mają mało zanieczyszczeń, ponieważ zazwyczaj otrzymuje się je z mniejszych ryb, takich jak sardela europejska i sardynki, w których kumuluje się mniej szkodliwych substancji, lub z alg. Jeśli jesteś weganinem lub wegetarianinem, upewnij się, że sięgasz po suplement pozyskany z alg. Rtęć ma tendencję do kumulowania się w tkance mięśniowej ryb, a nie w ich tłuszczu. Ponadto w procesie produkcji oleju rybiego usuwane są zanieczyszczenia. Zdarza się jednak, że kapsułki z olejem rybim zawierają mniej kwasów omega-3, niż producent podał na etykiecie.

Suplementy? Tak!

W styczniu 2017 roku na łamach „Mayo Clinic Proceedings" opublikowano metaanalizę 18 badań klinicznych poświęconych suplementom zawierającym olej rybi, którego najważniejszym składnikiem są kwasy tłuszczowe omega-3. Dostarczyła ona dowodów na to, że suplementy te przyczyniają się do średnio 15-procentowej redukcji przypadków choroby wieńcowej u osób zaliczanych do grupy podwyższonego ryzyka (z powodu wysokiego poziomu złego cholesterolu (LDL) lub hipertrójglicerydemii).

W 2016 roku na łamach „Circulation" ukazał się przegląd badań klinicznych, dokonany przez American Heart Association (AHA), który zawiera sugestię, aby osoby cierpiące na chorobę wieńcową lub niewydolność serca rozważyły przyjmowanie oleju rybiego lub kwasów tłuszczowych omega-3. Jest ona w zgodzie z wcześniejszymi zaleceniami, z których wynika, że osoby te powinny spożywać 1000 mg tych kwasów dziennie – najlepiej pochodzących z tłustych ryb, co oznaczałoby spożywanie tych ryb prawie codziennie. Dlatego stosowanie suplementów jest w tym przypadku racjonalnym rozwiązaniem. „Olej rybi powinien być również ordynowany osobom z wysokim poziomem trójglicerydów we krwi" – przekonują autorzy raportu. ■

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

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Siła naturalnej immunostymulacji

Antybiobon

Suplement diety, kapsułki doustne



Liofilizowany sok z miąższu liści aloesu i pyłek pszczeli podnoszą naturalną odporność przeciwko mikroorganizmom. Ponadto, jak wynika z publikacji naukowych, pyłek pszczeli i ekstrakt z propolisu wspomagają organizm w walce z infekcjami. Liofilizowany sok z miąższu liści aloesu wykazuje korzystny efekt przy obciążeniu psychicznym i zmęczeniu.*

* 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

REKLAMA

eprasa.pl 30c9c975c8

Daj szansę swoim emocjom



Towarzyszą nam każdego dnia, są naszą naturalną reakcją na zdarzenia, sytuacje i bodźce, jakich doświadczamy. Dlaczego zatem tak często je tłumimy i ukrywamy? Czy uzewnętrznianie emocji może zmienić coś w naszym życiu na lepsze? Czym są zahamowania emocjonalne i jak się ich pozbyć?

Agnieszka Podolecka: Zahamowania emocjonalne sprawiają, że wyrażanie emocji i spontaniczność wydają się czymś niewłaściwym i ludzie za prawidłowe uważają chowanie głęboko swoich emocji, uczuć, a nawet poglądów na życie. Dostosowują się do otoczenia, nawet gdy robią sobie w ten sposób krzywdę. Dlaczego tak jest?

Bartomiej Janiak: Powszechnie panuje pogląd, że zahamowanie emocjonalne to niewyrażanie emocji i że znacznie lepsze dla człowieka jest okazywanie, jak się czuje. Istnieje jednak grupa ludzi, którzy uważają, że okazywanie emocji jest niebezpieczne i niekulturalne, dlatego lepiej zachować je dla siebie. Oba poglądy mogą być uwarunkowane kulturowo, zależne są również od sytuacji: inaczej zachowa się polityk, którego kariera zależy od wyrażania bądź hamowania emocji, odmiennie przeciętny człowiek w prywatnym życiu. U osób zdrowych, bez zaburzeń psychicznych, emocje są częścią codziennego życia. Bez względu na to, czy chcemy je okazywać, czy nie, siedzą w nas i szukają upustu. Często demonstrujemy je zupełnie nieświadomie, śmiejąc się, płacząc, gestykulując. We wszystkich kulturach świata w podobny sposób śmiejemy się, smucimy, denerwujemy. Emocje cechuje zatem pewna uniwersalność i powtarzalność, choć ich odbiór przez otoczenie jest różny. Mamy tendencję do tworzenia uogólnień, według których oceniamy emocje innych ludzi, wydaje się nam, że pewne gesty i zachowania oznaczają taki, a nie inny stan ducha, również interpretacja cudzych emocji zależy od naszych życiowych doświadczeń. Często te uogólnienia są źródłem różnych nieporozumień. Sam jestem najlepszym przykładem. Chodząc po górach, lubię mieć ręce splecione z przodu, taka postawa daje mi poczucie integracji i wypoczynku, tak okazuję zrelaksowanie. Natomiast osoby, które mnie nie znają, widząc taką postawę, mówią mi, że nie musze być spięty i zdołowany, że mam się cieszyć górami. Zatem nawet w obrębie jednej kultury sposób wyrażania emocji może być różnie rozumiany. W świecie biznesowym panuje pogląd, że należy być opanowanym, gotowym do podejmowania racjonalnych decyzji, opierać się nie na emocjach, lecz na twardych faktach. Z drugiej strony w biznesie jest pewna zgoda na okazywanie emocji negatywnych przez ludzi u władzy: szef może warknąć, nawet podnieść głos, aby przywołać pracowników do porządku, by efektywność ich pracy była większa. Lepiej okazać złość, mylnie kojarzoną z działaniem, niż bezsilność, którą niesłusznie utożsamiamy ze słabością. Niewiele osób buntuje się przeciw temu, większość uważa, że tak po prostu może być, dostosowują się do humorów szefa, tłamsząc własne emocje. Ludzie niepewni siebie również chowają głęboko swoje emocje, bo boją się krytyki i odrzucenia. Ten strach często dominuje nad potrzebą pokazania, co się czuje.

AP: Skąd się biorą trudności w okazywaniu emocji? Są wynikiem wychowania czy cech wrodzonych?

BJ: Jednego i drugiego. Rodzimy się z pewnym zestawem

Fot. ivanovgood

eprasa.pl 30c9c975c8

cech osobowości. Nawet niemowlęta różnią się między sobą, niektóre są spokojne i radosne, inne ciągle płaczą. Część dzieci płacze z powodu głodu czy mokrej pieluchy, część dlatego, że im się nudzi i chcą na rękach rodzica oglądać świat, a jeszcze inne płaczą, bo odczuwają niepokój, gdy są same, i chcą być przytulane. Powody są różne, podobnie jak reakcje rodziców. Jedni reagują na płacz przytuleniem i uspokajają dzieci, inni się złoszczą i zostawiają płaczące niemowlę samo w pokoju, zamykają drzwi, aby wygłuszyć hałas. A zatem od pierwszych dni życia wrodzone cechy charakteru łączą się z reakcjami rodziców czy opiekunów i wpływają na rozwój dziecka oraz jego emocje i ekspresję uczuć. Jedną z najwcześniejszych ekspresji emocji jest pokazanie odrazy, obecne już u noworodków w reakcji na kwaśny smak. W drugim miesiącu życia dziecko śmieje się, gdy jest zadowolone, w trzecim miesiącu odpowiada uśmiechem na pewne wydarzenia, które cieszą starsze dzieci, na przykład na zaproszenie do zabawy. Jest też bardzo ciekawe otaczającego go świata, np. chce wyrwać z kontaktu ładowarkę do komputera, bo świeci się w niej światełko, które je fascynuje. Oczywiście rodzice odciągają dziecko od kontaktu i tu po raz pierwszy w życiu niemowlęcia pojawia się świadomość zablokowanego celu – dziecko odkrywa, że czegoś mu nie wolno, co prowadzi do okazania złości. Około czwartego miesiąca życia dziecko odczuwa również strach, co jest związane z większą mobilnością, a tym samym większą ekspozycją na zagrożenia i nowości. W tym samym czasie pojawia się też smutek, kiedy opiekun nie reaguje na wysyłane sygnały. A zatem już w okresie niemowlęcym dzieci doświadczają emocji i je okazują. Około 18. miesiąca życia pojawiają się tak zwane emocje samoświadomościowe, takie jak zakłopotanie czy zawiść, możemy również zaobserwować, że maluch jest w stanie okazywać współczucie. W zasobach dziecka, które ma 2–3 lata, pojawia się ponadto duma, wstyd i poczucie winy, czyli reakcja na jego własne ja. Świat w różny sposób reaguje na emocje dziecka, nie zawsze tak, jak by ono chciało. Ciekawe badania przeprowadzili Jeanne Brooks-Gunn i Michael Lewis. Okazało się, że matki inaczej reagowały na płacz dzieci 6-miesięcznych, a inaczej na płacz dwulatków. Inna była też reakcja na płacz chłopców i na płacz dziewcząt. Moim zdaniem zachowanie matek pokazało pewien błędny stereotyp, że od chłopców można częściej wymagać, aby sami radzili sobie z problemami i emocjami, dziewczynkom zaś warto okazywać więcej wyrozumiałości i wsparcia, pozwolić na chwile słabości.

AP: Czy sposób wychowania determinuje całe nasze życie?

BJ: Niekoniecznie. Metaforycznie mówiąc, dostajemy pewną trajektorię lotu, ale możemy ten lot modyfikować. Na naszej trasie pojawiają się różne wydarzenia i sytuacje, miłe i niemiłe, na które mamy wpływ albo z którymi musimy się mierzyć, choć nie możemy nic zmienić, zdarzenia sprzyjające rozwojowi i hamujące go. To, jak na nie reagujemy, na jakie emocje sobie pozwalamy, a jakie tłamsimy, jakich emocji się boimy i staramy unikać, zależy zarówno od naszego charakteru, jak i sposobu wychowania oraz środowiska. Osoby otwarte i odważne, które w dodatku mają wsparcie rodziny i przyjaciół, na trudności reagują jak na wyzwania i życiowe lekcje. Z kolei osoby nieśmiałe, zakompleksione i stłamszone przez otoczenie, mogą w tych samych sytuacjach odczuwać lęk i zamiatać problemy pod dywan, zamiast je rozwiązywać, albo wpadną w rozpacz. To samo zdarzenie może więc albo wyzwolić ekspresję uczuć, albo je stłumić.

Nauczmy się nazywać emocje i pielęgnujmy te dobre

AP: Od najmłodszych lat jesteśmy też uczeni określonych zachowań. Niektórzy rodzice i społeczności uczą empatii, inne okazywania siły. Są rodzice, którzy zamiast zachęcać dzieci do dzielenia się zabawkami, uczą je, jak rozstawiać rówieśników po kątach i okazywać własną siłę.

BJ: Patrząc na rodziców i otoczenie, słuchając ich rad, uczymy się zachowań prospołecznych albo agresji. Uczymy się dzielić zabawkami albo chować je przed innymi. W latach sześćdziesiątych John Bowlby i Mary Ainsworth stworzyli test nieznanej sytuacji, który służy do określania, jaką relację ma rodzic z dzieckiem. Dziecko idzie z mamą do miejsca, które jest mu nieznane. Po pewnym czasie mama wychodzi, dziecko zostaje samo i przychodzi ktoś obcy, po paru minutach matka wraca. Reakcja dziecka pokazuje jeden ze stylów przywiązania, na przykład bezpieczny, czyli ten, do którego warto dążyć: dziecko czuje się bezpieczne przy matce, potrafi się bawić w nowym miejscu, głośno zgłasza potrzebę powrotu mamy, szuka jej i szybko się uspokaja, kiedy mama wróci. W efekcie dziecko wie, że gdy mama na chwilę wyjdzie, to nic się nie stanie – gdy będzie potrzebna, wróci. Dzieci mające poczucie bezpieczeństwa reagują mniejszym strachem na wyjście mamy czy pojawianie się obcych. A teraz sytuacja odwrotna, czyli stan lękowy związany z brakiem poczucia bezpieczeństwa. Wynika on z faktu, że mama raz wraca, raz nie, i dziecko nigdy nie wie, czy ona wróci. Wtedy próbuje się przyklejać do mamy, płacze i krzyczy, gdy ona wychodzi, źle reaguje na obcych, a gdy mama wraca, potrzebuje bardzo dużo czasu, aby się uspokoić. Dziecko uczy się, że tylko poprzez bardzo silną ekspresję może otrzymać odpowiedź. W efekcie



Bartłomiej Janiak
Absolwent kierunku praktyczna psychologia motywacji na Uniwersytecie Humanistycznospołecznym z siedzibą w Warszawie oraz kierunku coaching profesjonalny – metody i praktyka, w Akademii Leona Koźmińskiego w Warszawie. Coach obszarów życia zawodowego i osobistego, specjalizuje się w zagadnieniach inteligencji emocjonalnej, odporności psychicznej, wypalenia zawodowego i stresu. Ukończył kursy: Coaching intergratywno-transpersonalny, Coaching prowokatywny oraz Podstawy Pozytywnej Psychologii

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

eprasa.pl 30c9c975c8

wyrasta dorosły, który nie ma poczucia bezpieczeństwa w świecie, nie ufa ludziom i nigdy nie wie, czego się po nich spodziewać. Istnieje jeszcze styl unikający: dziecko dorasta w rodzinie, w której nie zwraca się uwagi na emocje. Rodzice uważają, że najlepiej zostawić płaczące dziecko samo, aby się wypłakało, wywrzeszczało, nie reagują, uważając, że dziecko histeryzuje i próbuje nimi manipulować. Po jakimś czasie dziecko rzeczywiście przestaje płakać, ale badania pokazują, że poziom hormonu stresu, kortyzolu, jest u tych dzieci tak wysoki, że nie można uznać tej metody wychowawczej za dobrą. Takie dzieci w mniejszym stopniu uzewnętrzniają emocje, nie pokazują lęku, przywiązania, mają ubogą mimikę, bo nauczyły się, że ich emocjonalne potrzeby i tak nie będą zaspokojone. Taki zimny wychów sprawia, że potem, już w dorosłym życiu, szukają nieświadomie partnerów, którzy są równie szorstcy w obyciu i nie okazują uczuć. Podobnie jak buntownik zazwyczaj szuka buntownika, a osoba introwertyczna i spokojna unika ludzi ekstrawertycznych i imprezowych. I tu dochodzi do tzw. transmisji pokoleniowej: zablokowani emocjonalnie rodzice wychowują kolejne zablokowane pokolenie nieszczęśliwych dzieci. Na szczęście styl przywiązania nie determinuje nas, w 2012 roku przeprowadzono badania, które pokazały, że pod wpływem osób wychowanych w stylu bezpiecznym, które umieją okazywać emocje i dzielą się dobrymi uczuciami, osoby z pozostałych dwóch stylów wychowania mogą się zmienić. Oczywiście muszą sobie najpierw uświadomić swoje ograniczenia i lęki. No i muszą chcieć się zmienić. Istnieje jeszcze styl zdezorganizowany, który jest najgorszą opcją: dziecko dorasta w środowisku, w którym każdy, kto się pojawia, robi mu krzywdę. Taki styl uniemożliwia wykształcenie się konstruktywnych form regulowania emocji i prowadzi do problemów adaptacyjnych. W ekstremalnych sytuacjach mówimy o rodzinach patologicznych, pełnych przemocy. Człowiek pochodzący z takiej rodziny, o ile jest świadomy tej sytuacji, powinien rozważyć psychoterapię, ponieważ niewiele jest osób, które potrafią same przerobić traumę rodzinną i wieść szczęśliwe życie.

AP: Na rozwój naszych emocji mają wpływ nie tylko rodzice, lecz również rodzeństwo, środowisko rówieśników, nauczyciele w szkole, sytuacja socjopolityczna i ekonomiczna.

BJ: Tak, od tego, w jakich warunkach dorastają dzieci, czy żyją w pokoju, czy w strefie wojny, czy ich rodziców stać na wszystko, czy klepią biedę, czy nauczyciele są przyjaźni i sprzyjają ich rozwojowi, czy karcący i niemili, na przykład blokują ich ekspresję twórczą, zależy to, jakimi dorosłymi ludźmi staną się one w przyszłości i czy w dorosłym życiu będą umiały okazywać emocje, czy nie będą ich tłumić i kulić się wewnątrz ze strachu. Rodzeństwo potrafi się wzajemnie uczyć od siebie empatii, ale też potrafi ćwiczyć się w zadawaniu bólu. Reakcja rodziców może pomóc starszemu rodzeństwu zrozumieć zachowanie młodszego, np. płacz niemowlęcia, a młodszemu rodzeństwu zrozumieć, że starsze musi mieć swoją przestrzeń i nie może włączać młodszego do wszystkich swoich aktywności, np. zabierać na imprezy. W zależności od tego, czy rodzice postępują mądrze, czy nie, rodzeństwo staje się dla siebie wsparciem lub ze sobą konkuruje. Sprawiedliwe postępowanie i tłumaczenie dzieciom, co robią dobrze, a co źle, również pomaga im zrozumieć swoje emocje i nauczyć się je odpowiednio wyrażać. Myślę, że bardzo ważne jest właśnie to, aby z dziećmi rozmawiać, także o emocjach. Badania rodzin o wysokich, średnich i niskich dochodach dały ciekawe wyniki. Okazało się, że rodziny, w których ciągle brakuje pieniędzy, mniej rozmawiają z dziećmi niż rodziny dobrze sytuowane. Badania przeprowadzone w 1995 roku przez Betty Hart i Todda Risleya wykazały, że dzieci z biednych rodzin słyszały około 600 słów na godzinę, a dzieci z rodzin zamożnych ponad dwa tysiące. Również tematyka rozmów była bardziej zróżnicowana w rodzinach zamożnych, większa liczba wypowiadanych słów umożliwiała poruszenie wielu kwestii, w tym dotyczących emocji i uczuć, a rozmowa o emocjach jest jedną z konstruktywnych form ich regulowania. Zatem dzieci z rodzin biednych mogą dorastać w przekonaniu, że emocje są mało istotne, skoro rodzice nigdy nie poruszali tematów z nimi związanych. Rozmowa jest zatem ważna i warto ją pielęgnować.

Każda emocja daje nam energię do działania, a od nas zależy, jak ją wykorzystamy

AP: Czy wycofani emocjonalnie rodzice mogą wychować otwarte na świat dziecko, które będzie odważne i ciekawe nowych sytuacji?

BJ: Jest to możliwe, ale dość trudne. Spójrzmy na dzieci jak na lusterka biegające po domu, one odzwierciedlają to, co widzą. Ciężko dać coś, czego samemu się nie ma. Rodzice o ograniczonych poglądach na ogół tak wychowują dzieci, że są one zamknięte na inność tak samo jak oni. Zamknięci emocjonalnie rodzice nie wiedzą, jak wychować dziecko okazujące emocje i uczucia, aczkolwiek wiele osób decyduje się na samodzielną pracę nad sobą lub korzysta z terapii, aby swojemu dziecku dać szansę na lepszy rozwój emocjonalny i stworzyć mu szczęśliwe dzieciństwo. Przekonania zaczerpnięte od przodków są dla wielu osób bardzo ważne i trudno się z nich wyzwolić. Jeśli w rodzinie z dziada pradziada mężczyźni byli zamknięci w sobie, nie odzywali się przy stole, wychowywali synów surowo i nigdy nie mówili im, że ich kochają, to nie można oczekiwać, że ich potomek nagle stanie się czuły i otwarcie będzie mówił o miłości swoim dzieciom i partnerce. Ale to wcale nie oznacza, że nie może się on zmienić. Twórca coachingu prowokatywnego, Frank Farrelly, zwykł mawiać, że dopóki serce pompuje krew w organizmie, można nad sobą pracować i wprowadzać zmiany w życiu. Zatem niezależnie

eprasa.pl 30c9c975c8



Jeśli rodzice postępują mądrze, rodzeństwo staje się dla siebie wsparciem

od tego, w jakim punkcie życia się znajdujemy i z jakimi sytuacjami się mierzymy, mamy wybór: możemy powielać schematy rodzinne albo je zmienić. To wymaga pracy, ale warto ją wykonać, bo osoby okazujące emocje czują się po prostu lepiej. Osoby, które zamykają się w sobie, twierdzą, że wszystko po nich spływa jak woda po kaczce, są na dobrej drodze do wszelkiego rodzaju chorób psychosomatycznych. Naukowcy udowodnili bowiem, że emocje zawsze szukają ujścia, a gdy go nie znajdują, nasz organizm po prostu się buntuje. Zbyt długo tłumiona złość czy nieprzerobiona żałoba może być jedną z cegiełek wielu chorób lub prowadzić do uzależnienia od używek, bo one – paradoksalnie – uwalniają nasze emocje albo przynajmniej je zagłuszają. Mówimy o tak zwanym przerzuceniu przez próg, czyli na przykład osiąganiu stanu odprężenia dopiero po wypiciu lampki wina. Wiemy, czym to się kończy. Emocje, umysł i ciało oddziałują na siebie wzajemnie. Mówimy o jedności psychosomatycznej. Proszę spojrzeć na zwykłe przeziębienie. Stan podgorączkowy i katar wywołują szereg emocji: rozdrażnienie, irytację, smutek. Naczynia połączone, gdzie jedno wpływa na pozostałe.

AP: Zatem warto się zastanowić, jakie emocje odczuwamy, odważnie je nazwać i zaobserwować, czy je okazujemy, czy tłumimy, i dlaczego tak postępujemy.

BJ: Zgadza się. Na początku warto uświadomić sobie, jakie mamy przekonania o emocjach. Najlepiej wziąć długopis i wyszczególnić je na kartce. To bardzo ważne, aby zapisać swoje myśli, ubrać je w słowa i móc potem do nich wrócić. Przykładowo: emocje utrudniają mi funkcjonowanie, bo gdy jestem opanowany, lepiej wykonuję swoją pracę i szybciej awansuję. Albo: uważam, że warto wychować dziecko bez okazywania emocji, bo tylko tak poradzi sobie we współczesnym świecie. Albo wręcz przeciwnie: lubię okazywać emocje, bo bez względu na to, czy pokazuję dobre czy złe, przynosi mi to ulgę i lepiej się czuję. Maxie C. Maultsby, twórca Racjonalnej Terapii Zachowań, proponuje pięć pytań, które pozwalają określić zdrowe myśli i przekonania. Pierwsze: czy moje przekonanie o emocjach jest oparte na faktach? Drugie: czy moje poglądy na kwestie emocji chronią moje życie i zdrowie? Trzecie: czy moje przekonania pozwalają mi osiągać bliższe i dalsze cele? Czwarte: czy moje przekonania pozwalają mi rozwiązywać problemy i konflikty z innymi ludźmi? I piąte: czy moje przekonania pozwalają mi się czuć tak, jak chcę się czuć? Należy odpowiedzieć na te pytania „tak" lub „nie". Jeżeli ktoś odpowie przynajmniej na trzy z nich negatywnie, to może mieć do czynienia z ograniczającym przekonaniem, które będzie sabotować jego działania. To, co myślimy i uważamy za prawdę o emocjach, wpływa na nasze zachowanie. Na przykład hołdując przekonaniu: „nie warto mówić o emocjach, bo są szkodliwe i tylko fakty się liczą", możemy mieć trudności w rozwiązywaniu konfliktów małżeńskich, bo one opierają się w ogromnej mierze na emocjach i odpowiednim ich okazywaniu. Trudniej też wtedy szczerze rozmawiać i budować zaufanie, bo jak iść ze złamanym sercem do matki czy ojca, którzy nie okazują miłości i wydają się zimni? Przecież tacy ludzie, zdaniem nastolatków, nie są w stanie pojąć, czym jest miłość i złamane serce. Zatem jeśli ktoś nie okazuje emocji, robi krzywdę sobie i swoim bliskim. Przekonania ograniczające, które mamy o emocjach, można porównać do programu działającego w tle komputera. Pracujemy w Wordzie i złościmy się, że program ten działa zbyt wolno, nie mając świadomości, że w tle działa inny program, który tę sytuację powoduje. Trzeba te blokady usunąć i wtedy wszystko będzie działać tak, jak powinno. Mówiąc o usuwaniu blokad, mam na myśli zbudowanie przekonania o emocjach, które będzie nas wspierać i dawać swobodę działania. Gdy usuniemy blokady

Fot. ullenchdesign

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

eprasa.pl 30c9c975c8

wewnątrz naszej głowy, relacje z bliskimi staną się głębsze, nie będziemy się bać okazywania emocji i oni odwdzięczą się nam tym samym, bo stworzymy bezpieczne środowisko do wymiany uczuć, dzielenia się problemami i radością. Nie będziemy potrzebowali kieliszka wina, by się dobrze bawić i umówić na randkę z osobą, która się nam podoba.

AP: Co zrobić, gdy sami albo z pomocą bliskich czy terapeuty odkryjemy, że tłumimy w sobie emocje?
BJ: Najważniejsze to zdać sobie sprawę, że być może mój sposób myślenia, moje przekonania wcale nie są dla mnie dobre. Wtedy pojawia się otwartość na zmianę. Warto przyjrzeć się relacjom w swojej rodzinie, odkryć, co z zachowań rodziców okazało się dla mnie dobre, a co złe. Pięknie to określił Stephen Covey, mówiąc, że możesz stać się buforem, który zatrzyma wszystko, co w starszych pokoleniach szkodziło tobie i twoim bliskim. Możesz po prostu zdecydować się działać tak, by kolejne pokolenia nie doświadczały tego, co szkodliwe. Mówimy tu o świadomej i odważnej decyzji, aby pewnych zachowań nie powtarzać. Dobre wzorce warto zachować. W przypadku szkodliwych należy zastanowić się, jak uniknąć ich powtarzania. Nie jesteśmy swoimi rodzicami, mamy wolną wolę, możemy zmienić swój stosunek do odczuwanych emocji, nauczyć się je opisywać, „przerabiać" złe i dbać o dobre. Jak najbardziej, w przypadku trudności w tych obszarach warto skorzystać z profesjonalnej pomocy terapeuty lub coacha, w zależności z czym się mierzymy.

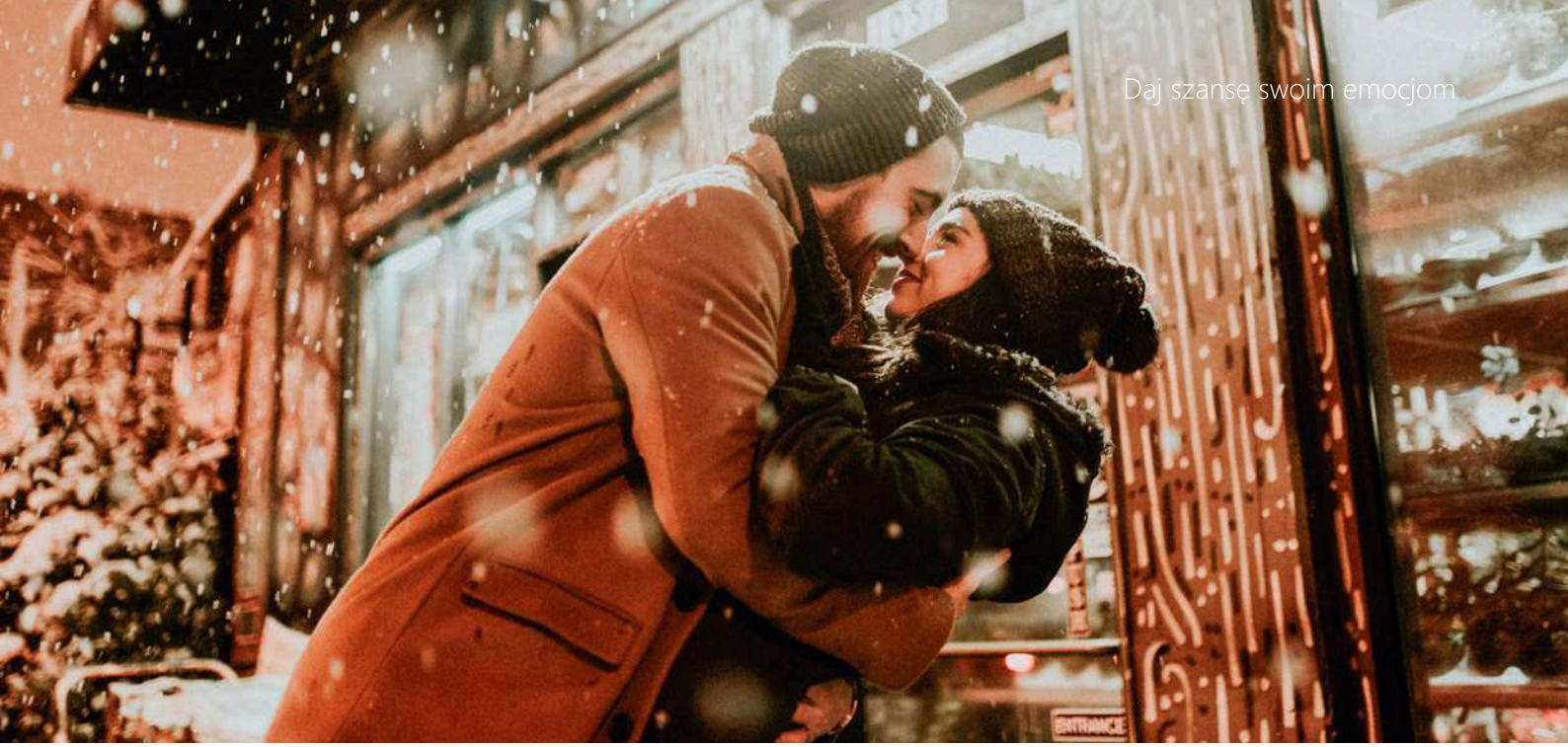
AP: Dobór słów jest ważny, gdy mówimy o emocjach?
BJ: Bardzo. Stwierdzenie „jestem smutny" nie jest precyzyjne. Pod smutkiem może się ukrywać zawiedzenie, rozczarowanie, poczucie krzywdy. Czyli tak naprawdę nie jestem smutny, lecz pozbawiony energii, bo ktoś zrobił mi przykrość. To samo dotyczy dobrych emocji. Na przykład radość wiąże się z odczuwaniem również wielu innych emocji, które warto nazwać i pielęgnować. Może to być na przykład wdzięczność czy duma, że udało się nam coś zrobić, komfort psychiczny, bo rozwiązaliśmy jakiś problem, bezpieczeństwo, bo w końcu spłaciliśmy kredyt. Poprawne nazywanie emocji jest bardzo ważne, pomaga usprawnić nasze funkcjonowanie w świecie. Nauczmy się nazywać emocje i pielęgnujmy te dobre. Jest na to wiele sposobów. Na początek proponuję zrobienie prostego ćwiczenia poprawiającego nastrój, szczególnie gdy czujemy, że znajdujemy się w sytuacji, która wydaje się wroga i nieprzewidywalna. Każdego dnia warto zapisać trzy rzeczy, które wydarzyły się poprzedniego dnia i za które odczuwamy wdzięczność. Można to zrobić samemu czy samej, warto też pomóc dziecku zrobić to ćwiczenie (polecam). Warto wracać do tych pozytywnych doświadczeń, w ten sposób uczymy się zauważać nie tylko to, co złe, ale też to, co dobre. Co więcej, opisywanie zdarzeń, zarówno radosnych, jak i nieprzyjemnych, pozwala uwolnić emocje, o których być może trudno jest mówić. Gdy jednak odważymy się je zapisać, to z czasem nauczymy się je też głośno artykułować. Robiąc to ćwiczenie z dzieckiem, nie tylko uczymy je okazywania emocji, ale też lepiej poznajemy swoje dziecko, dowiadujemy się, co jest dla niego ważne. Nie musimy być wdzięczni wyłącznie za wielkie rzeczy, możemy odczuwać wdzięczność na przykład za to, że dojechaliśmy gdzieś na czas albo ktoś się do nas uśmiechnął lub ustąpił miejsca w autobusie. Osobom zainteresowanym pisaniem o własnych negatywnych emocjach polecam książkę Jamesa Pennebakera „Terapia przez pisanie".

Jeśli emocje nie znajdują ujścia, nasz organizm się buntuje

AP: Odczuwając wdzięczność i okazując ją, sprawiam też radość osobom, które się przyczyniły do powstania tej emocji. I w ten sposób wymieniam z ludźmi dobrą energią. Jeśli komuś pomogę, to on w przyszłości chętniej pomoże mnie?
BJ: Zgadza się. Wymiana dobrych emocji sprawia, że czujemy się usatysfakcjonowani i mamy lepszy humor. Wdzięczność i życzliwość jest katalizatorem innych dobrych emocji. W 2012 roku Kristin Layous zrobiła eksperyment. Podzieliła dzieci w wieku 9–11 lat na dwie grupy. Dzieci z grupy pierwszej miały trzy razy okazać życzliwość, zrobić coś dobrego, np. przytulić mamę, pomóc sąsiadce. Dzieci z grupy drugiej miały odwiedzić wybrane przez siebie miejsce. Po wykonaniu ćwiczenia w obu grupach poczucie zadowolenia u dzieci wzrosło, ale potem dzieci z klasy zostały poproszone o wskazanie, z kim chciałyby spędzać więcej czasu. Szybko okazało się, że większość wybiera dzieci z grupy pierwszej, czyli tej, która okazywała życzliwość. To pokazuje, że ludzie chcą przebywać z osobami życzliwymi. Zatem to, co robimy i jak okazujemy emocje, wpływa na to, jak otoczenie będzie się do nas odnosić. Relacja człowiek–środowisko jest wielkim darem i warto go pielęgnować w odpowiedni sposób.

AP: Nie można zakręcić kurka ze złymi emocjami i odczuwać tylko dobrych?
BJ: Nie można, emocje płyną z jednego kranu. Bardzo ważna jest świadomość, że kluczem do tego, aby odczuwać dobre i przyjemne emocje, jest akceptacja emocji negatywnych i pogodzenie się z faktem, że zawsze będą się zdarzać przykre sytuacje, które spowodują pojawienie się niechcianych emocji, ale możemy je przepracować i zmniejszyć do minimum. Wypieranie złych emocji wiąże się niestety z zablokowaniem tych dobrych. Przykładowo, poczucie krzywdy jest często emocją, którą chcemy wymazać, co może blokować nasz dalszy rozwój. Warto przeanalizować i zrozumieć sytuację, nadać jej znaczenie, które pomoże ją zaakceptować. Niestety zdarza się, że utykamy w pozornie skutecznych strategiach, takich jak zaprzeczenie, udajemy,

eprasa.pl 30c9c975c8



Fot. StockSnap

Gdy usuniemy wewnętrzne blokady, relacje z bliskimi staną się głębsze

że nic się nie stało. Czasami wchodzimy w rolę wiecznej ofiary. Wiele osób nie zdaje sobie z tego sprawy, ale żyje w toksycznych relacjach, bo wyciąga korzyści z traumy, na przykład współczucie ludzi z najbliższego otoczenia, którzy wtedy wiele rzeczy robią za nie. Aby przestać być ofiarą i wziąć życie w swoje ręce, trzeba najpierw uczciwie przyznać się do tego, że się nią jest, że w jakiś sposób jest to wygodne. Następnie trzeba postanowić, że nie będzie się już ofiarą. Każdy ma prawo czuć się źle, mieć poczucie krzywdy, ale to nie oznacza, że nie może sam kształtować swojego życia. Gdy postanowimy, że już nigdy więcej nie chcemy być ofiarą, to w konsekwencji zmienimy lub wręcz zerwiemy relacje z toksycznymi ludźmi i weźmiemy pełną odpowiedzialność za swoje czyny i emocje. Warto też popracować nad wybaczeniem, bo wybaczenie daje nam wolność. Wybaczenie nie jest darem dla osoby krzywdzącej, ale dla nas samych. Proces wybaczania jest uzależniony od kalibru wyrządzonej krzywdy, bo inaczej podchodzimy do wybaczania żartów i docinków, a inaczej do zdrady lub molestowania. Gdy wybaczamy, oddzielamy się emocjonalnie od ludzi, którzy nas skrzywdzili, a także od emocji, jakie w nas wywoływali, stajemy się wolni.

AP: Z poczuciem winy jest podobnie?

BJ: Tak. Poczucie winy jest zupełnie bezproduktywne, blokuje możliwość rozwoju, często prowadzi do karania samego siebie. Zrobiłem lub zrobiłam coś źle, więc nigdy więcej nie będę okazywać emocji, za karę nie wejdę w nowy związek albo nie będę spotykać się z ludźmi lub odmówię sobie innej przyjemności. Czyli nazywając sprawy po imieniu – autosabotaż. To jest zupełnie bez sensu. Należy wybaczyć sobie, zrozumieć, dlaczego postąpiło się źle. Poczucie winy jest cennym drogowskazem. Oznacza, że zrobiło się coś, co jest sprzeczne z naszymi wartościami. Jeżeli możesz, to napraw tę sytuację, jeżeli to niemożliwe, zadbaj, aby w przyszłości nic podobnego się nie wydarzyło. I tu pojawia jedna z piękniejszych prawd o emocjach: emocje przynoszą nam trzy dary. Po pierwsze, zwracają nam uwagę na obszar w życiu, w którym dzieje się coś ważnego. Po drugie, przekazują informację, tak jak w przypadku wspomnianego poczucia winy. Dzięki wdzięczności odkrywamy, że doświadczyliśmy czegoś, co jest dla nas dobre. Możemy tę wdzięczność przekazać dalej. Odraza mówi nam, że zbliżamy się do czegoś potencjalnie niebezpiecznego i powinniśmy coś zrobić, aby tego uniknąć. Miłość szepcze: „to jest doskonałe, zostań tu". Po trzecie, każda emocja daje nam energię do działania i właśnie to od nas zależy, jak tę energię wykorzystamy.

AP: Podsumowując: dbajmy o swoje emocje, bo są naszym sprzymierzeńcem, a nie wrogiem. Pozwalajmy sobie na wyrażanie ich. Zaakceptujmy fakt ich istnienia.

BJ: Tak, podpiszę się pod tym. Proszę tylko pamiętać, że w życiu są sytuacje, kiedy warto poczekać z wyrażaniem emocji, jakkolwiek jest ich niewiele. Czasami opanowanie emocji może być pomocne. Wyobraźmy sobie sytuację: ktoś jest w pracy, odbiera telefon i dowiaduje się, że jego partner miał ciężki wypadek i jest w szpitalu. W takim razie trzeba działać, wsiąść do samochodu, dojechać bezpiecznie do celu, odebrać dzieci ze szkoły, oddać je pod czyjąś opiekę, pojechać do szpitala, załatwić sprawy prawne. Tu nie ma miejsca na działanie pod wpływem silnych emocji. Dopiero potem przychodzi czas na ich uwolnienie. Doświadczanie emocji to też rozmowa z najbliższymi i dziećmi o ich i swoich uczuciach, uczciwe przyznanie się do lęku, ale i nadziei, a nie udawanie, że nic się nie stało. Dzięki takim rozmowom lepiej radzimy sobie z trudnymi emocjami, uczymy się konstruktywnych form akceptacji i regulacji. Zawsze warto mówić o emocjach, rozumieć komunikaty, jakie wysyłają nam bliscy, zaakceptować całe spektrum pozytywnych i negatywnych emocji. One dają nam siłę. ■

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

eprasa.pl 30c9c975c8

ZNÓW PATRZĘ NA ŚWIAT OCZAMI DZIECKA



Życie z nieuleczalną chorobą, która każdego dnia chce ci coś odebrać, ograniczyć cię, nie jest proste. Możesz się buntować, złościć, narzekać, stękać, może nawet przeklinać. To wszystko na nic. Jest tylko jedno wyjście – albo dojdziesz do porozumienia z chorobą, albo przegrasz. Na szczęście istnieją nowoczesne leki, które dają przewagę nad podstępnym przeciwnikiem, jakim jest zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa.

TEKST **ANNA JAROSZ**

Zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa (ZZSK) zaliczane jest do chorób z autoagresji, czyli ma związek z nieprawidłowym funkcjonowaniem układu immunologicznego.
– Na szczęście są już dostępne leki innowacyjne, które pomagają przetrwać niewyobrażalny ból, jaki jest jednym z objawów choroby – mówi Violetta Zajk, chorująca na ZZSK. – Diagnozę postawiono u mnie dopiero osiem lat temu, ale wszystko zaczęło się znacznie wcześniej, w dzieciństwie. Już jako dziecko cierpiałam na bóle w nadgarstku, stawach kolanowych czy kręgosłupie. Trzeba wiedzieć, że jest to choroba, która nie wybucha jak wulkan. Wszystko toczyło się bardzo wolno, objawy narastały stopniowo. Bólowi w pojedynczych stawach towarzyszyło jednak nieustanne i dokuczliwe zmęczenie.

Ból bez ukojenia

Pierwszy poważny rzut choroby nastąpił wtedy, gdy Viola miała dwadzieścia kilka lat. Jak sama przyznaje, atak był tak silny, że nie wiedziała, co się z nią dzieje.
– Chodziłam od lekarza do lekarza – wspomina. – Z jednego ostrego dyżuru ortopedycznego na drugi. Ale wysiłek szedł na marne, bo żaden ze specjalistów nie potrafił właściwie pokierować moim leczeniem. Nikt nie zadał sobie trudu, aby zlecić pogłębioną diagnostykę.
Gdy Viola skończyła 28 lat, wyjechała do Szkocji. Miała coraz większe problemy z chodzeniem. Ból się nasilał, systematycznie powtarzały się ataki rwy kulszowej, ale nikt nie wpadł na pomysł, by skierować młodą kobietę do reumatologa. Wyniszczające organizm leki przeciwbólowe

eprasa.pl 30c9c975c8

stały się nieodłącznym elementem jej codziennej „diety”.
– Kiedy dowiedziałam się, że spodziewam się dziecka, byłam mocno zaniepokojona, czy leki przeciwbólowe nie wpłyną na jego zdrowie i rozwój – wyznaje Viola. – Ale wtedy czułam się stosunkowo dobrze i badania potwierdzały, że nic złego się nie dzieje. Syn urodził się zdrowy. Byliśmy bardzo szczęśliwi. Ale gdy miał trzy miesiące, pojawił się u mnie kolejny, silny rzut ZZSK. Zaczął się bardzo charakterystycznie, od zapalenia oka. Trafiłam na ostry dyżur, ale lekarz, zamiast udzielić mi pomocy, powiedział, że prawdopodobnie dziecko uderzyło mnie w oko paluszkiem i stąd ten ból. W tym czasie mieszkaliśmy w Niemczech, gdzie – jak się powszechnie sądzi – opieka medyczna jest na bardzo wysokim poziomie. Niestety nikt nie przejął się tym, że miałam silne bóle w klatce piersiowej i szyjnym odcinku kręgosłupa. Ból był tak przejmujący, że bałam się brać dziecko na ręce, aby go nie upuścić. Leczenie, które mi zaproponowano, polegało na braniu leków przeciwbólowych i robieniu blokad kolejnych stawów, czyli zastrzyków ze środkami znieczulającymi i przeciwzapalnymi. Bez efektu. Co więcej, sugerowano, abym poszła do psychiatry, bo uznano, że taki ból, jaki opisuję, można tylko wymyślić.

Wreszcie diagnoza

Po powrocie do Polski Viola zapisała się do poradni. Pierwszy lekarz, który ją przyjął, od razu zorientował się, że ma do czynienia z pacjentką, która wymaga specjalistycznej pomocy i która niczego nie udaje, nie zmyśla. Zalecił wizytę



Dawniej sądzono, że na ZZSK zapadają wyłącznie mężczyźni...

u neurologa i reumatologa. Tak, po latach cierpienia, rozpoczął się prawidłowy proces stawiania diagnozy.
– Gdy weszłam do gabinetu reumatologa, pani doktor od razu powiedziała: to chyba będzie ZZSK – opowiada Viola. – Ucieszyłam się, że wreszcie trafiłam do lekarza, który ma jakiś pomysł na rozpoznanie mojej choroby. Kiedyś, nawet wśród lekarzy, panowało przekonanie, że ZZSK dotyczy tylko mężczyzn. Ale najnowsze badania pokazują, że choroba w równym stopniu dotyka mężczyzn i kobiety. Jest jeszcze inny poważny problem. Lekarze często nie dowierzają kobietom, gdy opisują one swoje dolegliwości. Niektórzy uważają, że je wyolbrzymiamy. Bywa i tak, że kobiety, obarczone domowymi obowiązkami, nie szukają pomocy u specjalistów. Godzą się na ból, ciągłe zmęczenie. Można zaryzykować stwierdzenie, że rezygnują z siebie.
W celu potwierdzenia wstępnego rozpoznania Viola trafiła do szpitala, gdzie można było wykonać specjalistyczne badania.
– Nie będę ukrywać, że to było bardzo przykre doświadczenie – opowiada. – Po otrzymaniu wyników badań lekarka poprosiła mnie na korytarz, gdzie było pełno ludzi. Bez zachowania jakiejkolwiek prywatności oświadczyła wszem wobec, że mam potwierdzone zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa, że to choroba z autoagresji i że powinnam przejść na dietę śródziemnomorską. I odeszła. Nie miałam najmniejszej szansy, aby zadać pytanie czy w jakikolwiek sposób zareagować. Nic nie wiedziałam o tej chorobie, byłam przekonana, że zostało mi niewiele życia. Martwiłam się o przyszłość syna. Ale gdy stres opadł, zaczęłam szukać informacji o ZZSK. Tak trafiłam na Stowarzyszenie „3majmy się razem”, gdzie uzyskałam komplet informacji o mojej chorobie: na czym ona polega, jak się rozwija i jakie są możliwości leczenia. Krótko mówiąc, wiedziałam, co mam dalej robić.

Po nitce do kłębka

Bez właściwego leczenia choroba postępowała i Viola nie mogła już nawet wyprostować pleców. Miała ogromne problemy, aby przekręcić się w łóżku z boku na bok. Sytuacja nie do pozazdroszczenia.
– Miałam małe dziecko, więc musiałam działać – opowiada Viola. – Nikt mi niczego nie proponował, ale sama znalazłam badanie kliniczne, które wydawało mi się najbardziej odpowiednie dla mnie. Zakwalifikowałam się. Z jednej strony cieszyłam się, ale z drugiej mocno powątpiewałam,

Mój syn wie o mojej chorobie, niczego przed nim nie ukrywam

eprasa.pl 30c9c975c8

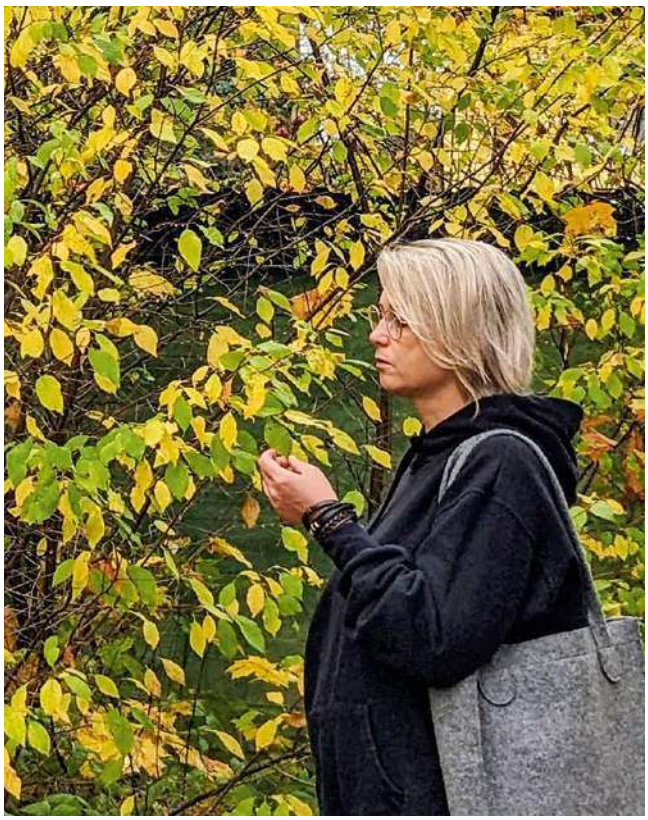
czy lek biologiczny mi pomoże. Jednak po drugiej dawce leku ból zniknął. Nie wiedziałam, co się dzieje, nie wierzyłam w tak ogromną zmianę. Miałam ochotę fruwać, skakać, biegać jak nimfa po łąkach. Ale szczęście nie trwało długo. Po sześciu miesiącach program się skończył.
Viola nie chciała zostać bez pomocy. Przeniosła się pod opiekę Instytutu Reumatologii, gdzie zabiegała o włączenie jej do programu lekowego. Cały proces trwał rok, ale udało się.
– Mogę teraz żyć prawie normalnie – mówi z uśmiechem.
– To dużo dla mnie znaczy. Przeszłam bardzo trudną drogę diagnozowania i leczenia. Dlatego chcę teraz pomagać innym pacjentom, aby nie musieli pokonywać tylu przeszkód co ja, by mieli dostęp do rzetelnych informacji, mogli się edukować, by wiedzieli, jak się przygotować do wizyty i jakie mają możliwości terapeutyczne.

Mamy misję

Violetta Zajk od niedawna pełni funkcję prezesa Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Młodych z Zapalnymi Chorobami Tkanki Łącznej „3majmy się razem".
– Bardzo mi zależy na zwiększeniu w szeroko rozumianym społeczeństwie świadomości chorób reumatycznych – mówi Viola. – Jest wiele sytuacji, w których lekceważy się opisywane przez pacjentów dolegliwości. W pracy naszego stowarzyszenia chcemy skupiać się na popularyzacji wiedzy o tych chorobach. Bóle stawowe mogą się pojawić w bardzo różnych sytuacjach. U kobiet często występują po przeżyciu traumy, bardzo silnego stresu. I nie ma co zrzucać takich dolegliwości na histerię, tylko należy zastanowić się, czy to nie jest przyczynek do rozpoznania choroby z autoagresji, takiej jak ZZSK czy RZS, czyli reumatoidalne zapalenie stawów. Trzeba pamiętać, że późno postawiona diagnoza często przekreśla przyszłość pacjenta, czasem skazuje go na inwalidztwo. Nie chcę narzekać na opiekę medyczną, chociaż w wielu przypadkach jest ona niewłaściwie zorganizowana. Jeśli chory na ZZSK czy RZS raz w roku odwiedza reumatologa, to coś jest nie tak. Wiem, że lekarzy tej specjalności nie jest zbyt wielu, ale czy zmiany zwyrodnieniowe nie mogą być leczone przez ortopedę lub lekarza pierwszego kontaktu? W Polsce panuje moda na leczenie się u specjalistów, a to przyczynia się do wydłużenia czasu oczekiwania na wizytę. Nie powinno tak być.

Łatwo nie jest, ale...

ZZSK to trudny przeciwnik. Przewlekły ból nie daje złapać przysłowiowego oddechu, ale na samopoczucie pacjentów wpływa jeszcze coś innego.
– Osobom, które nie doświadczają tego rodzaju bólu, nie można wytłumaczyć, czym on jest, czym jest przewlekłe zmęczenie – wyznaje Viola. – Czasem dotyczy to także bliskich znajomych. No i ten koronny argument: nie widać po tobie choroby. Połóż się, to będzie lepiej. Nie jest lepiej, bywa nawet gorzej. Spotykamy się z zarzutami o lenistwo. Chwila, w której pacjent poznaje diagnozę, jest dobra, bo dowiaduje się, co mu dolega. Ale to także moment



Wzięłam udział w testowaniu nowego leku, bez pewności, że mi pomoże

przerażenia, bo diagnoza wymusza konieczność przeorganizowania całego dotychczasowego życia. Trzeba zrezygnować ze swoich przyzwyczajeń, pasji, hobby i codziennych zajęć, jak choćby robienie zakupów. Oswojenie się z diagnozą i „nowe" życie często jest porównywane do traumy, jaką przeżywamy po stracie kogoś bliskiego. To naprawdę wielkie emocje, z którymi niełatwo się uporać. Stąd u wielu chorych z ZZSK depresja, związana często także z tym, że mają oni trudności z utrzymaniem pracy. Nawet w zakładach pracy chronionej, gdzie zatrudnia się osoby z niepełnosprawnościami, przełożeni krzywo patrzą na częste zwolnienia lekarskie – mówi Viola. – Sama z tego powodu straciłam pracę. W młodości też nie było łatwo. Wiele razy rezygnowałam z wyjścia ze znajomymi, bo wiedziałam, że nie wrócę o własnych siłach. Tak narasta poczucie osamotnienia, wykluczenia. Moi najbliżsi znajomi rozumieją moje ograniczenia, nie narażają mnie na rzeczy, których nie mogę zrobić. Niezwykle to cenię. Czas, kiedy mogłam pewne rzeczy robić, minął bezpowrotnie. Kiedyś występowałam w serialach jako epizodystka, ale obecnie praca na planie filmowym jest dla nie za ciężka. Pasjonowała mnie fotografia, ale nie mam już siły na długie spacery. Być może, gdyby właściwe leczenie było wdrożone na wczesnym etapie choroby, nie byłoby tych wszystkich ograniczeń.

eprasa.pl 30c9c975c8

Poznaj zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa

Zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa (ZZSK), nazywane również chorobą Bechterewa, to drugie pod względem częstości występowania (po reumatoidalnym zapaleniu stawów) schorzenie zapalne stawów.
Jest to choroba autoimmunologiczna, przewlekła i nieuleczalna. Jednak wcześnie postawiona diagnoza pozwala wdrożyć leczenie, które umożliwia chorym samodzielne funkcjonowanie.
ZZSK występuje z niejednakową częstotliwością w różnych regionach świata. Według szacunków w Europie Środkowej choruje na nie 0,3–0,5 procent populacji. Do niedawna uważano, że częściej dotyka ono mężczyzn. Ostatnie badania dowodzą jednak, że równie często na ZZSK zapadają kobiety. Choroba zazwyczaj rozwija się pod koniec okresu dojrzewania lub między 17. a 35. rokiem życia. Ale może rozwijać się także u dzieci i osób w starszym wieku. Jej podstawowym objawem, często lekceważonym, jest ból i sztywność kręgosłupa.
Dokładna przyczyna ZZSK nie jest znana. Specjaliści uważają, że na rozwój choroby ma wpływ kilka czynników, w tym geny (choroba występuje rodzinnie), zaburzenia funkcjonowania układu immunologicznego i zakażenia bakteryjne, zwłaszcza obejmujące przewód pokarmowy i drogi moczowo-płciowe. U ponad 90% chorych na ZZSK rasy białej występuje antygen HLA B27, który jest markerem genetycznym tej choroby, ale większość osób, u których wykryto ten antygen, nie choruje.

Jakie objawy?

Objawy choroby mogą być bardzo zróżnicowane. Warto wiedzieć, że ZZSK to schorzenie, które atakuje nie tylko stawy kręgosłupa, ale także narządy wewnętrzne, na przykład oczy, serce czy płuca.
Pierwsze symptomy ZZSK u kobiet są często mało charakterystyczne, a to utrudnia szybkie postawienie właściwej diagnozy.
Jednym z początkowych objawów jest dokuczliwy ból krzyża, który promieniuje do pośladków. Ból jest zazwyczaj tępy i systematycznie się nasila. Cechą tego bólu jest i to, że nie ustępuje w spoczynku, nasila się nad ranem i często jest przyczyną bezsenności oraz wybudzania się. Ból łagodnieje lub ustępuje, gdy chory zaczyna się ruszać i ćwiczyć. U kobiet pierwszym objawem choroby bywa ból szyjnego odcinka kręgosłupa.
Wszystkim chorym doskwierają także objawy ogólnoustrojowe. Może się pojawić gorączka, przewlekłe zmęczenie i osłabienie, utrata apetytu. ZZSK może się też rozpocząć od bólu innych stawów niż stawy kręgosłupa, na przykład kolanowych, biodrowych czy skokowych. Czasem rozwija się zapalenie przyczepów ścięgnistych, czyli miejsc, w których ścięgna, więzadła lub torebki stawowe przyczepiają się do kości.
Gdy choroba postępuje, ból i sztywność obejmują kolejne odcinki kręgosłupa. Usztywnienie szyjnego odcinka utrudnia odwracanie głowy do tyłu. Zmiany zachodzące w odcinku piersiowym bywają przyczyną kłopotów z oddychaniem i nasilania się bólu podczas kichania czy kaszlania.
W zaawansowanej postaci choroby, którą spotyka się coraz rzadziej, kręgosłup całkowicie traci swoją elastyczność. Chory ma charakterystyczną, pochyloną do przodu sylwetkę, co utrudnia patrzenie do przodu i poruszanie się. Dodatkowe kłopoty z poruszaniem się pojawiają się wtedy, gdy dochodzi do zniekształcenia i przykurczów w stawach biodrowych i kolanowych. Zapaleniem i sztywnością mogą być objęte także stawy żuchwy oraz drobne stawy rąk i stóp. Tę postać choroby nazywa się obwodowym ZZSK i dotyczy ona około 30% pacjentów.
Kręgosłup osoby chorej na ZZSK jest niezwykle delikatny, przez co bardziej narażony na zwichnięcia i złamania kręgów.

Nie tylko stawy

W przebiegu ZZSK pojawiają się dolegliwości i schorzenia narządów wewnętrznych. U co trzeciego chorego rozwija się zapalenie błony naczyniowej oka, któremu towarzyszy silny ból, zaczerwienienie oka, nadwrażliwość na światło oraz problemy z dobrym widzeniem. To poważna przypadłość, która pilnie wymaga leczenia, ponieważ może się zakończyć utratą wzroku. Zapalenie oka często wyprzedza inne objawy choroby.
ZZSK atakuje także przewód pokarmowy. U wielu chorych rozwija się owrzodzenia błony śluzowej jelit, które trudno rozpoznać, bo nie daje typowych objawów. Reumatolodzy uważają, że może mieć to związek z częstym przyjmowaniem leków przeciwbólowych i przeciwzapalnych.
Choroba zagraża także sercu, ponieważ sprzyja rozwojowi miażdżycy i wynikających z niej powikłań, takich jak choroba niedokrwienna serca. Może też pojawić się niedomykalność zastawki aortalnej, dochodzi do zaburzenia przewodzenia bodźców elektrycznych lub zapalenie osierdzia i aorty.
Z powodu przyjmowania niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NPLZ), ale i w związku z samą chorobą może dojść do uszkodzenia nerek.
U chorych na ZZSK palących papierosy często rozwija się włóknienie płuc, które znacznie utrudnia oddychanie.

Jakie badania?

Aby postawić diagnozę, lekarz zbiera wywiad oraz bada ruchomość stawów pacjenta. Ocenia sprawność kręgosłupa przy skłonach czy odchylaniu głowy.
Sprawdza, czy występuje ból i tkliwość w miejscach charakterystycznych dla ZZSK, czyli w stawach krzyżowo-biodrowych, kręgosłupie, okolicy przyczepów żeber do mostka i kręgosłupa czy w okolicy pięt.
Następnie zleca się wykonanie prześwietlenia (RTG) stawów →

Fot. Clker-Free-Vectors-Images

eprasa.pl 30c9c975c8

Ważne rozmowy

– Mój syn od początku wiedział o mojej chorobie – mówi Viola. – Nie ukrywałam przed nim niczego. Zresztą wychowywał się wśród osób niepełnosprawnych i dzięki temu ma do nich pozytywny stosunek. Ciocia, która jeździ na wózku inwalidzkim, jest najfajniejszą ciocią. Dla mnie ta otwartość jest bardzo ważną częścią naszego życia, naszego wspólnego dorastania, rozumienia się. Rozmowy z młodymi ludźmi o inności, o wzajemnym szacunku do siebie, pomagają w kształtowaniu ich świadomości i wrażliwości.

Viola jest w pełni oddana swojej pracy w Stowarzyszeniu „3majmy się razem", pacjentom, którzy zgłaszają się po pomoc, a tym samym – co sama podkreśla – mierzy się często z chorobami i kłopotami innych ludzi.

– Ale czas pomyśleć również o swoich potrzebach – mówi Viola. – Muszę znaleźć dla siebie dobrego rehabilitanta, bo rehabilitacja dostępna w ramach NFZ jest dla chorych na ZZSK nieprzydatna. Pragnę też wrócić do fotografowania. Rok temu skończyłam wydawać

Przeszłam bardzo trudną drogę. Teraz chcę pomagać innym chorym



kwartalnik „Wprost o Reumatologii", ale może jeszcze do tego wrócę. To pismo było moją wielką dumą. Jest sporo problemów, które boleśnie dotykają ludzi chorych i niepełnosprawnych. Jednym z nich jest to, że są wykluczani z wielu obszarów życia. Może uda się to zmienić, jednak trzeba znaleźć rozumnych partnerów do rozmów, którzy zechcą zagłębić się w nasze problemy, nie tylko zdrowotne, lecz także finansowe...

– Choroba mnie zmieniła – dodaje Viola. – Ale też wiele się nauczyłam. Doceniam najdrobniejsze rzeczy. Znów patrzę na świat oczami wewnętrznego dziecka. Dostrzegam szczegóły, raduje mnie liść wirujący na wietrze, małe piórko zaplątane w trawie, żółty mniszek na trawniku. Doceniam życie, każdy dzień, i z jeszcze większym niż kiedyś szacunkiem odnoszę się do ludzi, zwierząt i otaczającego mnie świata. ■

krzyżowo-biodrowych, aby ustalić, czy są nadżerki kostne bądź inne cechy zapalenia. W razie wątpliwości i niejasnego wyniku badania RTG wykonuje się rezonans magnetyczny jądrowy (MRI), dzięki któremu można znacznie szybciej wykryć zmiany zapalne. Czasem potrzebne jest prześwietlenie kręgosłupa, a przy podejrzeniu uszkodzenia struktur nerwowych konieczna jest tomografia komputerowa lub rezonans magnetyczny. Aby ocenić stan przyczepów ścięgnistych, wykonuje się USG.

Do prawidłowej oceny stanu zdrowia potrzebne są również badania laboratoryjne, w tym oznaczenie antygenu HLA B27, który uznaje się za genetyczny marker ZZSK. Kolejne badanie to oznaczenie OB i CRP, czyli czynników wskazujących na stan zapalny. Ale u wielu chorych wyniki tych badań są prawidłowe pomimo istnienia choroby. Potrzebna jest morfologia krwi, ponieważ chorobie może towarzyszyć niedokrwistość.

U pacjentów już leczonych wykonuje się badania pozwalające ocenić funkcjonowanie nerek i wątroby, ponieważ leki stosowane w leczeniu ZZSK mogą uszkadzać te narządy.

Metody leczenia

W terapii zesztywniającego zapalenia stawów kręgosłupa stosuje się leczenie niefarmakologiczne, farmakologiczne i operacyjne. Zgodnie z oceną Międzynarodowego Stowarzyszenia do Spraw Oceny Spondyloartropatii (Ankylosing Spondylitis Assessment Group – ASAS) i Europejskiej Ligi Przeciwreumatycznej (European League Against Rheumatism – EULAR) najlepsze efekty przynosi połączenie dwóch pierwszych metod terapii, czyli leczenia niefarmakologicznego i farmakologicznego. W leczeniu niefarmakologicznym ważną rolę odgrywają: aktywność fizyczna, fizjoterapia i rehabilitacja, które są niezbędnym elementem terapii, wpływającym na poprawę mobilności, funkcjonowania i ogólnego zdrowia osób chorych na ZZSK. Leczenie farmakologiczne obejmuje stosowanie niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ), środków przeciwbólowych (paracetamol i słabe leki opioidowe), glikokortykosteroidów, systematycznych leków modyfikujących przebieg choroby (sulfasazyna, metotreksat) oraz inhibitorów TNF – leków biologicznych. W pierwszym rzucie choroby stosuje się głównie NLPZ. Glikokortykosteroidy podawane są miejscowo bądź dostawowo. Drugi wariant zalecany jest w przypadku występowania ostrych stanów zapalnych w jednym lub dwóch stawach obwodowych. Leki biologiczne stanowią ostatni etap terapii farmakologicznej ZZSK. Leczenie operacyjne stosuje się u chorych z bardzo silnym bólem lub dużą niesprawnością.

Zastosowanie leków biologicznych w leczeniu ZZSK przyczyniło się do znacznego postępu terapeutycznego, w szczególności wśród pacjentów, u których leczenie środkami NLPZ nie przyniosło oczekiwanego efektu. Stosowanymi obecnie w terapii ZZSK lekami biologicznymi są inhibitory TNF-alfa (czynnik martwicy nowotworów α; ang. tumor necrosis factor-α), które mają duże znaczenie w leczeniu przewlekłych schorzeń zapalnych. Terapia biologiczna stosowana jest u pacjentów ze znacznie rozwiniętą chorobą, a także wtedy, gdy standardowe leczenie jest nieskuteczne. (*aj*)

eprasa.pl 30c9c975c8



Cytryniec chiński



Różeniec górski



Tarczyca bajkalska

Adaptogeny wkraczają do akcji

Wszyscy doświadczamy stresu: w domu, w pracy, z powodu choroby. Kto by zatem nie chciał poznać sposobu, w jaki można zwiększyć odporność na jego zgubne skutki?

Wiele składników ziołowych jest zachwalanych zarówno ze względu na zdolność do regulowania odpowiedzi organizmu na stres, jak i z powodu wsparcia, jakie dają w rekonwalescencji ze skutków psychicznego i fizycznego stresu, a także z uwagi na zdolność do pobudzanie odporności i przywracanie dobrego samopoczucia. Jedną z ich grup nazywa się adaptogenami, a termin ten został wprowadzony we wczesnych latach 60. przez rosyjskiego naukowca Israela Breckmana. Adaptogeny uznaje się za rodzaj wzmacniaczy, są środkami tonującymi, które zwalczają skutki stresu, przywracają prawidłowe funkcjonowanie organizmu i wspomagają procesy samoleczenia. Koncepcja, według której rośliny adaptogenne pomagają odbudować siłę i witalność, jest nierozerwalnie związana z tradycyjną medycyną Dalekiego Wschodu, która rekomenduje je ponadto jako potencjalne leki na wszystko, od poprawy koncentracji i wytrzymałości fizycznej do zapobiegania wielu chorobom. Doktor Öz, w typowy dla siebie sposób obiecywania gruszek na wierzbie, nazwał je „cudowną pigułką przeciwstarzeniową" (Mehmet Cengiz Öz to amerykański kardio- i torakochirurg pochodzenia tureckiego, który zyskał popularność dzięki temu, że był częstym gościem jednego z najpopularniejszych programów telewizyjnych w USA, „The Oprah Winfrey Show" – *przyp. red.)*. Tymczasem nawet wiodące firmy zajmujące się wytwarzaniem suplementów ostrzegają, by nie wierzyć w stwierdzenia marketingowe, tylko uważnie czytać ulotki dołączane do konkretnych preparatów.

Rośliny adaptogenne od wielu już lat są przedmiotem zainteresowania naukowców. I tak na przykład z badań laboratoryjnych i przeprowadzonych na zwierzętach wynika, że większość z tych roślin, a zwłaszcza pozyskiwane z nich ekstrakty, wykazują działanie przeciwzapalne, antyoksydacyjne, antynowotworowe, kardioprotekcyjne i neuroprotekcyjne. Gwoli sprawiedliwości trzeba jednak dodać, że w niektórych badaniach prowadzonych w Chinach i Indiach wykorzystywano mieszanki ziołowe, co utrudnia ocenę, jakie konkretnie rośliny odpowiadają za ich korzystny wynik.

Warto podkreślić, że różne gatunki, odmiany i części roślin zawierają odmienne składniki i wykazują inne właściwości biologiczne, na które wpływ ma także to, w jaki sposób zioła te były uprawiane i przetwarzane. Nie zmienia to faktu, że wyniki dostępnych badań są obiecujące, więc przedstawmy kilka roślin adaptogennych o potwierdzonym naukowo korzystnym wpływie na organizm.

Żeń-szeń jest liderem

Żeń-szeń wykorzystywany jest w celach leczniczych od czasów starożytnych. Jego nazwa botaniczna *Panax* oznacza w języku greckim „leczący wszystko". Powszechnie dostępne rodzaje tego adaptogenu to żeń-szeń chiński (*Panax ginseng*) i żeń-szeń amerykański (*Panax quinquefolius*). W medycynie chińskiej jest stosowany dosłownie na wszystko, od przeziębienia, cukrzycy i problemów gastrycznych po choroby krążeniowe i astmę. Uchodzi również za panaceum na kłopoty z pamięcią czy problemy z erekcją.

Aktywne składniki żeń-szenia to między innymi ponad 40 ginsenozydów, które – jak wykazały badania

eprasa.pl 30c9c975c8

laboratoryjne – mają właściwości przeciwzapalne, antyoksydacyjne, antynowotworowe i immunomodulujące. Mogą również powodować rozszerzenie naczyń krwionośnych i wpływać na aktywność hormonów. Wyniki badań klinicznych sugerują, że żeń-szeń może być pomocny w kontrolowaniu glikemii, ponieważ wpływa na wydzielanie insuliny. Również z badań wynika, że zwiększa on odporność, a tym samym chroni nas przed rozwojem chorób, w tym częstego o tej porze roku przeziębienia.



Żeń-szeń



Ashwagandha

Tarczyca bajkalska

(*Scutellaria baicalensis*)
Według tradycyjnej medycyny chińskiej jest pomocna w przypadku wystąpienia stanów zapalnych układu pokarmowego oraz w leczeniu chorób wirusowych i grzybiczych. Dzięki zawartym w niej flawonoidom, takim jak apigenina, chryzyna i bajkalina, wykazuje silne działanie antyoksydacyjne (chroni komórki przed uszkodzeniami powodowanymi przez wolne rodniki tlenowe) i detoksykacyjne (oczyszcza organizm z metali ciężkich). Tarczycy przypisuje się ponadto właściwości regulujące działanie układu immunologicznego.

Różeniec górski *(Rhodiola rosea)*

Jest też nazywany różeńcem arktycznym lub różanym korzeniem, rośnie na dużych wysokościach i w zimnym klimacie, w Azji i Europie. Od dawna stosowany jest, między innymi w krajach skandynawskich, w przypadku takich dolegliwości jak ból głowy, depresja, grypa i zaburzenia lękowe.

Witania ospała, ashwagandha

(*Witania somnifera*)
Znana jest również jako indyjski żeń-szeń (choć nie jest żeń-szeniem) lub indyjska zimowa wiśnia. Jej korzenie są od dawna stosowane w ajurwedzie, tradycyjnej medycynie indyjskiej, i wielu specjalistów uważa ją za najlepszy adaptogen. W jednym z badań wykazano, że przyjmowanie ekstraktu z tych korzeni zwiększa odporność na stres, odpowiedzialny między innymi za odczuwanie zmęczenia psychicznego. Aktywny składnik, któremu witania zawdzięcza swoje właściwości, to steroid o nazwie witaferyna A.

Bazylia azjatycka, święta bazylia

(Ocimum tenuiflorum)
Roślina ta, spokrewniona ze słodką bazylią pospolitą (*Ocimum basilicum*) i używana jako przyprawa, od dawna jest popularna w Chinach i Indiach. Wykorzystuje się ją między innymi w leczeniu przeziębienia oraz chorób nerek i żołądka. Używa się jej także w kuchni tajskiej.

Traganek błoniasty, astralagus

(Astralagus membranaceus)
Tradycyjna medycyna chińska wykorzystuje tę roślinę od ponad dwóch tysięcy lat, często w połączeniu z innymi ziołami. Astralagus jest stosowany w celu poprawy kondycji, zwiększenia odporności, a także w przypadku rozwoju infekcji i w stanach przemęczenia. Zazwyczaj wykorzystuje się korzeń rośliny, który jest dostępny w postaci kapsułek, płynnych ekstraktów, proszku i herbatki.

Eleuterokok kolczasty

(*Eleuterococcus senticosus*)
Choć zasadniczo nie jest żeń-szeniem, bywa ze względu na swoje właściwości nazywany żeń-szeniem syberyjskim. Eleuterokok wykorzystywany jest od wieków jako tradycyjne lekarstwo na terenach Azji. Jego najważniejsze składniki nazywane są eleuterozydami.

Cytryniec chiński, schisandra

(Schisandra chinensis)
Jagody tej rośliny, nazywane pięciosmakowym owocem (są jednocześnie cierpkie, słodkie, kwaśne, słone i gorzkie), od wieków wykorzystuje się w tradycyjnej medycynie chińskiej w celu poprawy kondycji fizycznej, wytrzymałości i koncentracji. Cytryniec uchodzi także za roślinę zwiększającą odporność organizmu.

Bez ponoszenia ryzyka

Wiele z tych roślin (w tym traganek, różeniec i eleuterokok) może nasilać krwawienia, zatem ostrożność w przypadku ich stosowania powinny zachować osoby cierpiące na zaburzenia krzepnięcia krwi, przyjmujące leki przeciwzakrzepowe bądź inne farmaceutyki zwiększające ryzyko krwawień. Dotyczy to także pacjentów po zabiegach operacyjnych. Wiele adaptogenów może także powodować obniżenie poziomu glukozy we krwi, co jest niebezpieczne dla osób przyjmujących leki przeciwcukrzycowe. Każdy, kto cierpi na zaburzenia odporności lub choroby autoimmunologiczne, nadciśnienie tętnicze i inne choroby przewlekłe, powinien – jeśli rozważa stosowanie tych ziół – skonsultować się ze swoim lekarzem. Takie postępowanie zaleca się także osobom przyjmującym antydepresanty, leki uspokajające lub wpływające na pracę układu odpornościowego. Kobiety ciężarne i karmiące piersią powinny unikać adaptogenów, a w szczególności ashwagandhy, schisandry i bazylii azjatyckiej

eprasa.pl 30c9c975c8

TO WARTO WIEDZIEĆ!

Spożywanie dużych ilości roślin strączkowych (soczewicy, fasoli, grochu) zmniejsza ryzyko rozwoju cukrzycy, jak wynika z analizy badania PREDIMED, opublikowanej w renomowanym czasopiśmie „Clinical Nutrition". Objęło ono ponad 3,3 tys. osób z grupy wysokiego ryzyka cukrzycy typu 2 i chorób sercowo-naczyniowych. W porównaniu z osobami stroniącymi od roślin strączkowych (grupa kontrolna) uczestnicy badania jedzący je w dużej ilości (3 porcje tygodniowo) byli o 35% mniej zagrożeni zachorowaniem na cukrzycę w ciągu następnych 4 lat. Czym można to wytłumaczyć? Rośliny strączkowe, źródło zarówno białka, jak i węglowodanów, mają niski indeks glikemiczny, zawierają za to wiele składników odżywczych, między innymi potas, magnez, polifenole i błonnik, które powiązano z poprawą metabolizmu glukozy, a tym samym z ochroną przed rozwojem cukrzycy. Badacze sugerują, by w codziennej diecie roślinami strączkowymi zastąpić pół porcji innych produktów bogatych w węglowodany (np. chleb, ryż) lub białka (np. jaja).

Nie łącz alkoholu z napojami na bazie kofeiny, działającymi pobudzająco, ponieważ ta mieszanka zwiększa ryzyko wszelkich urazów (czyli uszkodzenia tkanek przez czynniki zewnętrzne), ostrzegają autorzy kanadyjskiego przeglądu 13 badań, opublikowanego na łamach „Journal of Studies on Alcohol and Drugs". Ta praktyka stała się tak popularna w Ameryce Północnej, że doczekała się nawet własnego akronimu (AmED, od Alcohol mixed with Energy Drinks). Problem stanowi to, że osoby pijące równocześnie alkohol i napoje energetyzujące na bazie kofeiny nie uzmysławiają sobie, jak bardzo ta mieszanka jest niebezpieczna. Napoje energetyzujące maskują bowiem obniżające poziom lęku działanie alkoholu, wprowadzając nas w stan „przytomnego pijanego", co objawia się niekiedy brawurą i prowadzi do ryzykownych zachowań. Mimo że większość dostępnych na rynku mieszanych drinków, np. Four Loko czy Rockstar 21, została w 2010 roku wycofana ze sprzedaży na podstawie wytycznych FDA, wiele osób miesza alkohol i kofeinę na własną rękę, a niektóre małe browary wciąż stosują tę kombinację w produkcji piwa.



Fot. Couleur Fot. Tabeajaichhalt

Jeżeli otrzymasz pozytywny wynik testu FIT (fecal immunochemical test – badanie immunochemiczne kału) na raka jelita grubego, nie odsuwaj w czasie zaleconej kolonoskopii. Zwłoka zwiększa ryzyko, że rozwinie się rak lub powstaną zdolne do zrakowacenia polipy. FIT to badanie na obecność krwi utajonej w kale, która zwykle oznacza obecność nowotworu lub polipa w zaawansowanym stadium. Podczas kolonoskopii zaleconej po FIT można zidentyfikować i usunąć zmianę, zanim rozwinie się choroba. Badacze porównali dane 70 tys. członków Kaiser Permanente w Kalifornii (regionalnej grupy medycznej), którzy mieli pozytywny wynik FIT, i odkryli, że osoby, które czekały 10 miesięcy lub dłużej, zanim zdecydowały się na kolonoskopię, były o 50% bardziej narażone na rozwój raka jelita grubego niż pacjenci, którzy zgłosili się na to badanie w ciągu 30 dni od uzyskania wyniku testu. A im większa była zwłoka, tym gorsze okazywały się rokowania. Krótko mówiąc, po otrzymaniu pozytywnego wyniku FIT należy kolonoskopię przeprowadzić tak szybko, jak to możliwe, a najpóźniej w ciągu kilku miesięcy.



Unikaj musujących tabletek zobojętniających kwas solny w żołądku, ponieważ zawierają one kwas acetylosalicylowy (potocznie nazywany aspiryną), który może spowodować potencjalnie groźne krwawienie żołądka. FDA niedawno zakwestionowała uzasadnienie, na którego podstawie środki te zostały dopuszczone do obrotu, i ostrzegła przed związanym z ich stosowaniem ryzykiem, zaznaczając, że powiązano je z niewielką liczbą poważnych krwawień, wymagających hospitalizacji, oraz z co najmniej jednym przypadkiem zgonu. Ryzyko krwawienia z układu pokarmowego jest największe w odniesieniu do kilku grup osób, a mianowicie: będących w wieku powyżej 60 lat, mających wrzody żołądka lub problemy z krzepliwością, przyjmujących inne leki przeciwbólowe (NLPZ), antykoagulanty i sterydy lub pijących przynajmniej trzy porcje alkoholu dziennie. Jeżeli dokucza ci zgaga, lepiej zażyj zwykły lek na nadkwasotę – zdecydowanie nie aspirynę. Jeżeli cierpisz okazjonalnie na bóle głowy, wypróbuj inne leki dostępne bez recepty. W przypadku krwawień z żołądka, objawiających się fusowatymi wymiotami bądź smolistym stolcem, niezwłocznie skontaktuj się z lekarzem.

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

eprasa.pl 30c9c975c8

Ponieważ zewsząd słychać ostrzeżenia przed epidemią uzależnień od opioidów, myślisz pewnie, że lekarze i pacjenci powinni być ostrożni w przepisywaniu i stosowaniu tych leków. A jakie są fakty?



Nie pozwól, by lekarz stał się twoim „dilerem”

Jak uniknąć zdradzieckich szponów uzależnienia

ANNA LEMBKE, LEKARKA, STANFORD UNIVERSITY SCHOOL OF MEDICINE

Zacznijmy od przytoczenia szokujących statystyk. Zgodnie z danymi CDC (rządowa agencja odpowiedzialna za monitorowanie, leczenie i zapobieganie chorobom) kilka lat temu z powodu przedawkowania opioidów każdego dnia umierało ponad 90 Amerykanek i Amerykanów. Obecnie ta liczba zwiększyła się do około 200 osób. Zaskakujące jest to, że zaledwie 7% osób nadużywających tych silnych środków przeciwbólowych lub od nich uzależnionych otrzymuje je od obcych lub dilerów – przytłaczająca większość stosowanych opioidów pochodzi z legalnych źródeł (recepta) lub od przyjaciół czy członków rodziny, którzy dostali je na receptę od swoich lekarzy.
Dlaczego lekarze kontynuują przepisywanie środków o udowodnionym działaniu uzależniającym i dlaczego tak wielu pacjentów żąda leków, które nie są efektywne w leczeniu przewlekłego bólu? Pytań, które się nasuwają, jest znacznie więcej. Oto odpowiedzi na najważniejsze spośród nich.

Które leki niosą ze sobą największe ryzyko uzależnienia?
Środki należące do grupy opioidów – morfina, hydrokodon (Vicodin), oksykodon (OxyContin), fentanyl (Duragesic) itp. – są głównymi sprawcami epidemii uzależnień. Zostały sklasyfikowane przez FDA w tabeli II, co oznacza, że ich stosowanie wiąże się z dużym prawdopodobieństwem uzależnienia. Niektóre leki pobudzające, łącznie z metylofenidadem (Ritalin) i innymi specyfikami wykorzystywanymi w terapii ADHD, również mogą uzależniać, po części dlatego, że stosowane są przez pacjentów przyjmujących równocześnie opioidowe leki przeciwbólowe i inne środki wpływające na nastrój.

Czy leki na receptę uzależniają bardziej niż niedozwolone środki od dilera?
Nielegalne środki, kupowane od dilera, nie muszą być bardziej uzależniające (to zależy od ich różnych właściwości chemicznych), ale na pewno są łatwiej dostępne – a to ważny element uzależnienia. Wiemy, że w latach 60. ubiegłego wieku 80% osób stosujących heroinę (nielegalny opioid) zaczynało właśnie od niej. Obecnie większość uzależnionych od heroiny to osoby, które początkowo stosowały opioidy na receptę, a dopiero później przerzuciły się na tzw. twarde narkotyki.
Opioidy są rutynowo przepisywane przez specjalistów zajmujących się leczeniem bólu, chirurgów i lekarzy rodzinnych. Pacjenci pozyskują te leki także podczas wizyt na ostrym dyżurze i w przychodniach specjalistycznych. Kupują je ponadto w aptekach internetowych. One są dostępne niemal wszędzie!

Kogo dotyczy największe ryzyko uzależnienia się od leków?
Ze statystyk wynika, że pacjenci z historią uzależnień – od alkoholu czy narkotyków – są w grupie najwyższego ryzyka. Uzależnienie dotyczy też często osób z rodzin, w których ono występuje, a także pacjentów z depresją lub innymi zaburzeniami psychiatrycznymi. Przed przepisaniem opioidów lekarz powinien zapytać pacjenta, czy nie ma on za sobą problemów z uzależnieniem i czy nie cierpi na chorobę psychiczną, a także – czy w jego najbliższej rodzinie nikt nie był uzależniony. Jeżeli lekarz o to nie pyta (a wielu tego nie robi), pacjent powinien sam wspomnieć o takich problemach.
Ale osoby bez historii uzależnień również są w grupie ryzyka. Badania naukowe wykazały, że około 25% pacjentów, stosujących z przyczyn zdrowotnych

Fot. EmilianDanaila

eprasa.pl 30c9c975c8

leki z grupy opioidów przez co najmniej 3 miesiące, zaczyna ich nadużywać – oznacza to, że przyjmują coraz większe dawki lub zażywają lekarstwo niezgodnie z zaleceniami (np. jednorazowo zamiast w trzech dawkach). To pierwszy krok ku uzależnieniu.

Jak to możliwe, że pacjenci otrzymują więcej lekarstw, niż powinni?
Wielu z nich traktuje gabinet lekarza jak sklep – umawiają się na wizyty nawet u kilku lekarzy, wyolbrzymiają swoje objawy i zbierają w ten sposób recepty na interesujący ich lek. Niektórzy pacjenci twierdzą, że zgubili lub odłożyli gdzieś wciąż aktualne recepty i teraz nie mogą ich znaleźć. Inni wprowadzają zamieszanie w gabinetach – błagają o leki, grożą procesami, zastraszają personel – i dostają receptę tylko po to, żeby sobie poszli.

Czy pacjenci czują, że się uzależniają?
To zdumiewające, ale nie. Substancje uzależniające oddziałują na ścieżki w mózgu odpowiedzialne za nagrodę. Pacjenci czują się wspaniale, kiedy przyjmują lekarstwa, i nie myślą wtedy o negatywnych konsekwencjach swojej beztroski: utracie pracy i – nierzadko – przyjaciół, zniszczeniu związku itp.

W przypadku przewlekłego bólu opioidy powinny być ostatnim wyborem. Najpierw należy wypróbować inne rozwiązania, na przykład psychoterapię, fizykoterapię, akupunkturę, masaż czy medytację, w połączeniu z przyjmowaniem leków niebędących opioidami, takich jak ibuprofen czy paracetamol

Kto powinien przyjmować te leki?
Opioidy to bardzo skuteczne środki przeciwbólowe. Każdy, kto cierpi z powodu silnego bólu czy ostrego urazu – na przykład złamania nogi – odniesie korzyść z ich krótkotrwałego stosowania. Pacjenci po poważnych operacjach niemal zawsze ich potrzebują. Takie preparaty są też dobrym wyborem dla osób doświadczających bólu z powodu raka, na przykład w związku z przerzutami do kości. Opioidy są też kluczowym narzędziem stosowanym podczas ostatnich godzin życia, często związanych z bólem.
Ale w przypadku przewlekłego bólu opioidy powinny być ostatnim wyborem. Najpierw należy wypróbować inne rozwiązania, na przykład psychoterapię, fizykoterapię, akupunkturę, masaż czy medytację, w połączeniu z przyjmowaniem leków niebędących opioidami, takich jak na przykład ibuprofen czy paracetamol.

Jeśli chodzi o pacjentów, którzy nie reagują na tego rodzaju leczenie, może zaistnieć konieczność podania opioidów, jednak lekarze powinni przepisywać je ostrożnie. Zalecam przerywane dawkowanie, na przykład przyjmowanie leków co drugi dzień albo tylko trzy razy w tygodniu. To powinno złagodzić ból przy jednoczesnym zmniejszeniu ryzyka uzależnienia. Pacjenci nie przyjmują wtedy substancji aktywnej na tyle regularnie, by wytworzyła się u nich tolerancja i zależność, nie powinni więc mieć objawów odstawienia.

Czy można coś jeszcze zrobić, żeby pomóc pacjentom?
Lekarze przepisujący leki z grupy opioidów powinni wcześniej zaopatrzyć się w program monitorujący wykupowanie recept. Takie stanowe bazy danych (niedostępne jedynie w Missouri), pozwalają na śledzenie każdej recepty (na opioidy i inne przepisywane leki), którą pacjent wykupił w określonym czasie. Dzięki temu wiadomo, ile recept i od ilu lekarzy pacjent otrzymał, jakie dawki mu przepisano itp. Te informacje trafiają do bazy danych w momencie, gdy pacjent realizuje receptę.

Dlaczego lekarze przepisują pacjentom opioidy, skoro istnieje ryzyko wystąpienia uzależnienia?



Fot. OpenClipart-Vectors

Wielu lekarzy błędnie uważa, że pacjenci przyjmujący te leki z powodu bólu – a nie rekreacyjnie – nie są zagrożeni uzależnieniem. To wina starych (i błędnych) statystyk, z których wynika, że prawdopodobieństwo uzależnienia się w przypadku tych osób jest niewielkie i dotyczy mniej niż 1% spośród nich. Obecnie wiemy, że to nieprawda. Faktem jest również, że lekarze chcą ulżyć pacjentom w bólu, bo... dbanie o dobrostan pacjenta mają w genach. Przepisanie silnych leków przeciwbólowych wydaje się lepszym rozwiązaniem niż skazania kogoś na cierpienie. Problem w zasadzie by nie istniał, gdyby pacjenci stosowali się do zaleceń lekarza odnoszących się do zażywania opioidów, a także przestrzegali zaleceń zawartych na ulotce dołączonej do danego leku. Niestety w wielu przypadkach są one lekceważone



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

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

eprasa.pl 30c9c975c8

Co robić, gdy dokuczają nam silne bóle stawów albo mamy problemy z poruszaniem się, a wszystkie stosowane dotąd środki zawiodły? Trzeba zająć się swoimi mięśniami! Pomocna okaże się metoda PNF. Wyjaśnijmy zatem, na czym ona polega.



Dobry ruch w zwalczaniu bólu

Fizjoterapeuta może zmienić twoją pamięć mięśniową

VICKY SALIBA JOHNSON, FIZJOTERAPEUTKA, WSPÓŁZAŁOŻYCIELKA INSTITUTE OF PHYSICAL ART

Jeżeli doskwiera ci ból biodra lub ramienia albo masz problemy z poruszaniem się powiązane z chorobą Parkinsona lub z innymi schorzeniami neurologicznymi (np. po udarze), pomocna okaże się metoda, o której istnieniu być może nawet nie wiesz. Jej oficjalna nazwa to proprioceptywne nerwowo-mięśniowe torowanie ruchu, a ponieważ nie jest ona łatwa do wymówienia, stosuje się skrót PNF.

JAK DZIAŁA PNF? Odpowiednio wyszkolony w zakresie stosowania tej metody fizjoterapeuta potrafi wykorzystać feedback mózgu i układu nerwowego do przywrócenia odpowiednich ruchów i postawy ciała. Kluczem jest tutaj uciskanie skóry, mięśni i innych organów w celu wpłynięcia na zdolność mózgu do aktywowania prawidłowych nawyków mięśniowych i ruchowych, zwłaszcza propriocepcji, która odpowiada za zdolność organizmu do odnajdywania się w przestrzeni – innymi słowy za odczuwanie położenia poszczególnych elementów ciała względem siebie oraz w przestrzeni (dzięki tej zdolności nie musimy, leżąc na przykład w łóżku, patrzeć na stopy czy ręce, by dokładnie wiedzieć, jak są one ułożone). Dzięki PNF terapeuci obserwują i oceniają, jak problemy z postawą ciała (np. wysunięta do przodu głowa w wyniku przesiadywania przed komputerem) i/lub z poruszaniem się (np. chód z nieprawidłowym zaangażowaniem bioder) mogą wywoływać lub pogłębiać inne schorzenia. Jeśli się powtarzają nagminnie, nie tylko wprowadzają napięcie do połączonych powięziami mięśni i stawów, ale też niejako wgrywają się w pamięć mięśniową. W konsekwencji te „wgrane" nawyki bardzo często prowadzą do urazów i powiązanego z nimi bólu. Kiedy obeznanemu z PNF fizykoterapeucie uda się zdefiniować problem, układa on plan w celu wytrenowania na nowo mózgu i ciała pacjenta, by mógł on poruszać się w sposób bezpieczniejszy i bardziej efektywny. Plan ten łączy specyficzne pozycjonowanie z oporem manualnym i aktywnym rozciąganiem w celu przypomnienia mózgowi o zdrowych nawykach, które niegdyś znał – dopóki nie zostały one wyparte przez uraz, chorobę lub powtarzające się nieprawidłowe ruchy ciała.

JAK ROZWIJAŁA SIĘ METODA PNF?
Technika ta została stworzona w latach 40. ubiegłego wieku przez neuropsychologa i neurologa medycznego, dr. Hermana Kabata, oraz fizykoterapeutkę Maggie Knott. Miała ułatwić ocenę kontroli postawy i ruchów ciała u pacjentów z zaburzeniami neurologicznymi. Praktyka ta później została rozciągnięta również na pacjentów z urazami głowy, chorobą Parkinsona i innymi poważnymi schorzeniami.
Z czasem PNF stała się podejściem stosowanym bardzo szeroko, także w przypadku pacjentów z problemami w obrębie kolan, bioder, szyi, ramion i kostek nóg. Coraz więcej fizykoterapeutów jest zainteresowanych tym podejściem terapeutycznym.

Fot. Anna3416

eprasa.pl 30c9c975c8

Czy potrzebujesz PNF?

Aby odpowiedzieć sobie na to pytanie, możesz wykonać kilka prostych ćwiczeń, które pomogą ustalić, czy ci dolega:

- **ból dolnego odcinka kręgosłupa** – spróbuj stać na jednej nodze przez dłuższą chwilę. Jeżeli nie możesz utrzymać równowagi lub odczuwasz ból, prawdopodobnie nie używasz swojej miednicy w taki sposób, który umożliwia efektywne połączenie między rdzeniem kręgowym i nogami;
- **ból ramion –** ustaw się plecami do ściany, dociśnij do niej dolny odcinek pleców, następnie to samo zrób ze środkowym i górnym. Teraz ściągnij łopatki i obróć ręce o 180 stopni. Powinieneś być w stanie utrzymać plecy płasko oparte o ścianę. Jeśli twoje ręce wyginają się w łuk, może to wynikać z następujących przyczyn: mały zakres ruchomości ciała ogranicza twoją zdolność do wykonania tego ćwiczenie lub twój mózg nie jest w stanie prawidłowo połączyć się z mięśniami niezbędnymi do jego przeprowadzenia. Fizjoterapeuta stosujący metodę PNF przywróci mózgowi tę zdolność i „wgra" odpowiednie wzorce ruchowe;
- **udar** – jeśli opuściłaś/opuściłeś już szpital, ale codzienne aktywności, takie jak wstawanie z łóżka czy przemieszczanie się nawet na krótkich dystansach, wciąż są dla ciebie wyzwaniem, PNF może ci pomóc. Metoda ta z założenia służy bowiem przywróceniu wzorców ruchowych, takich jak prawidłowe chodzenie i siadanie. W czasie sesji fizjoterapeuta wykorzystuje techniki stabilizujące, rozluźniające, przeciwbólowe i uczące ruchu oraz koordynacji. Warto spróbować sobie pomóc.

PNF stosuje się najczęściej w połączeniu z innymi technikami fizykoterapii. Zależnie od problemu może to być na przykład akupunktura lub akupresura



DOWODY NAUKOWE Ważna publikacja na łamach „Journal of Human Kinetics" wykazała, że PNF poprawia zakres ruchów i zwiększa siłę mięśni – oba te czynniki odgrywają ważną rolę w uśmierzaniu bólu i korzystnie wpływają na zdolność ruchu. A w jaki sposób PNF pomaga?

RĘCE, KTÓRE LECZĄ

U podstaw metody PNF leży zasada „nadmiaru przepływu". Kiedy jakiś obszar ciała doświadcza fizycznego ucisku wskutek prawidłowego manualnego działania fizjoterapeuty, połączonego z zastosowaniem odpowiednio dawkowanego i dostosowanego do potrzeb pacjenta oporu manualnego, mózg odpowiada poprzez wysłanie impulsów nerwowych do mięśni w tym obszarze. Jeżeli terapeuta kontynuuje uciskanie, impulsy zaczynają niejako zalewać nerwy stymulujące także inne mięśnie. PNF pozwala ukierunkować ów przepływ do mięśni słabszych lub z jakiegoś powodu wyłączonych. Na przykład pacjent, który doświadczył udaru lub uszkodzenia rdzenia kręgowego, może mieć trudności z obróceniem się o własnych siłach w łóżku. W takim przypadku fizjoterapeuta może wprowadzić ucisk na mięśnie zginacze biodrowe lub mięśnie rozciągające ramion, które zwykle w takiej sytuacji są silniejsze, i przekierować nadmiar przepływających przez nie impulsów nerwowych ku mięśniom stabilizującym kręgosłup, które zostały osłabione wskutek urazu. W rezultacie mózg zapamiętuje, co powinien zrobić, by ciało się obróciło.

Czas trwania terapii i zdolność pacjenta do udziału w niej zależą od rodzaju urazu oraz stanu umysłu pacjenta. Większość pacjentów realizuje również program ćwiczeń domowych, które należy systematycznie wykonywać. Pacjent ortopedyczny bez urazu neurologicznego potrzebuje zwykle zaledwie kilku sesji ze specjalistą. Pacjenci z problemami neurologicznymi wymagają dłuższej terapii. Niektóre towarzystwa ubezpieczeniowe w USA pokrywają koszty tego rodzaju terapii (w Polsce rehabilitacja za pomocą metody PNF jest refundowana przez Narodowy Fundusz Zdrowia – *przyp. tłum.*).



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

eprasa.pl 30c9c975c8



Zwrot w sprawie aparatów słuchowych

Atrakcyjna i tania opcja, na którą czekaliśmy...

LARRY HUMES, DR N. MED., INDIANA UNIVERSITY

Wyobraź sobie, że zakup aparatu słuchowego jest tak łatwy, jak wybór w aptece okularów do czytania. Taka możliwość nabiera coraz bardziej realnych kształtów, do czego przyczyniła się między innymi amerykańska Agencja Żywności i Leków. To brzmi jak muzyka dla uszu, prawda?

Food and Drug Administration (FDA, Agencja Żywności i Leków – amerykańska instytucja rządowa dopuszczająca leki, suplementy diety i wyroby medyczne do obrotu na terenie USA – *przyp. red.*) patronuje stworzeniu „aparatów słuchowych bez recepty" dla osób dorosłych z małym i średnim ubytkiem słuchu. OTC Hearing Aids, czyli aparaty słuchowe OTC, mają już wkrótce trafić do sprzedaży. Podstawą do podjęcia tego wyzwania był niedawno opublikowany raport, który został przygotowany przez Committee on Science, Engineering, Medicine, and Public Policy (COSEMPUP), jednostkę zrzeszającą ekspertów trzech towarzystw naukowych: National Academy of Sciences, National Academy of Engineering i National Academy of Medicine (członkowie COSEMPUP to wybitni specjaliści reprezentujący różne obszary wiedzy i doradzający *pro publico bono* w kwestiach powiązanych z rozwojem nauki, technologii, medycyny i polityki społecznej).

WOŁANIE O OTC

Statystyki pokazują, że w USA 86% pacjentów, którzy odnieśliby korzyści ze stosowania aparatów słuchowych, nie nosi ich (w Polsce korzysta z tych prostych urządzeń jedynie co trzecia osoba z niedosłuchem – *przyp. red.*). Główną przyczyną takiego stanu rzeczy są ceny – koszt pary aparatów słuchowych to prawie 5 tys. dolarów (jeśli chodzi o Polskę, trzeba się liczyć z wydatkiem od 2,1 do 9 tys. zł, ale zakup aparatu słuchowego jest częściowo refundowany przez NFZ – *przyp. red.*).
Aparaty słuchowe OTC (ang. over the counter – bez recepty) mogą okazać się dla osób z niedosłuchem bardziej atrakcyjnym wyborem niż aparaty tradycyjne. W USA mają być oferowane w różnych cenach, ale raczej w zakresie kilkuset, a nie kilku tysięcy dolarów za parę. Będą ponadto łatwo dostępne (pojawią się w aptekach i Internecie).

WAŻNA RÓŻNICA Nie należy mylić aparatów OTC z osobistymi wzmacniaczami dźwięku (PSAP), które również są produktami

eprasa.pl 30c9c975c8

dostępnymi bez recepty, zaaprobowanymi przez FDA do użytku przez osoby zdrowe, którym w pewnych sytuacjach potrzebne jest wzmocnienie docierających do nich dźwięków. Urządzenia PSAP są stosowane na przykład przez obserwatorów ptaków czy myśliwych do nasłuchiwania zwierząt. FDA bezwzględnie zakazuje sugerowania, że urządzenia te poprawiają słuch.

CZY WARTO?

Aparaty słuchowe są drogie, a ponadto wymagają wizyty u audiologa lub w salonie firmowym, ponieważ konieczne jest sprawdzenie, jaki model urządzenia będzie najlepszy dla danej osoby, a także dopasowanie go do istniejącego ubytku słuchu. W czasie wizyty pacjent jest również instruowany, jak z aparatu słuchowego korzystać i jak o niego dbać. Zwykle proces dostosowania aparatu do potrzeb pacjenta wymaga kilku spotkań ze specjalistą, który musi upewnić się, że aparat działa prawidłowo i wszystko jest w porządku. Ponieważ urządzenia sprzedawane bez recepty są z reguły łatwiej dostępne, pacjenci doświadczający ubytku słuchu będą w stanie szybciej zaradzić swojemu problemowi. Może to zaowocować dużymi korzyściami dla zdrowia, zwłaszcza że badania wykazują, iż nieleczony niedosłuch – nawet lekki – oznacza społeczną izolację i wiąże się ze zwiększonym ryzykiem poważnych schorzeń, takich jak na przykład depresja i demencja. Zadaniem aparatów słuchowych OTC ma być usunięcie bariery komunikacyjnej, jaką jest niedosłuch – bez szkodzenia organowi słuchu. W badaniu z podwójnie ślepą próbą, opublikowanym na łamach „American Journal of Audiology", naukowcy przeanalizowali dane zebrane od 154 ochotników w wieku 55–79 lat, u których stwierdzono lekki lub umiarkowany niedosłuch. Pierwsza grupa otrzymała ustawione prawidłowo przez audiologa aparaty słuchowe, podczas gdy druga grupa przeszła proces podobny do zakupu aparatu OTC, polegający na wybraniu wysokiej jakości urządzenia, które należało samemu dostroić do własnych potrzeb bez żadnej konkretnej instrukcji obsługi.
Na podstawie przeprowadzonej ankiety dotyczącej korzyści ze stosowania aparatów słuchowych ustalono, że obie grupy deklarowały podobną efektywność swoich urządzeń. Jednak ochotnicy z grupy OTC z jakiejś przyczyny, trudnej do określenia, rzadziej zgłaszali chęć zakupu tego rodzaju urządzeń – być może z powodu mniejszej pewności odnośnie do swoich wyborów w porównaniu z osobami, którym pomagali w prawidłowym dostrojeniu aparatu profesjonaliści.

PLUSY I MINUSY

Warto podkreślić, że nie zdefiniowano jeszcze standardów ani wzorca aparatów słuchowych OTC, dlatego należy się wstrzymać, jeśli chodzi o formułowanie oczekiwań wobec tego rodzaju urządzenia. Można jednak już teraz pokusić się o odpowiedź na pytanie, co najprawdopodobniej będzie jego największą zaletą, a co może okazać się wadą. →

Uregulowania prawne to podstawa

Do Kongresu Stanów Zjednoczonych wpłynął w 2017 roku ponadpartyjny projekt przepisów prawnych, które miały sprawić, że dostępne bez recepty urządzenia służące poprawie słuchu będą dla Amerykanów w zasięgu ręki. Na jego podstawie odpowiedzialnością za stworzenie kategorii aparatów słuchowych OTC dla osób dorosłych z lekkim i umiarkowanym ubytkiem słuchu obarczono FDA. W październiku 2021 roku FDA formalnie przedstawiła zasady ustanowienia nowej kategorii aparatów słuchowych OTC.
Zaproponowane przepisy dotyczą przede wszystkim producentów tego rodzaju urządzeń:

- na producencie będzie spoczywał obowiązek upewnienia się, czy proponowany przez niego aparat słuchowy OTC jest bezpieczny i skuteczny w przypadku lekkiego i umiarkowanego ubytku słuchu;
- producent będzie miał obowiązek zamieszczenia na etykiecie produktu informacji, które pomogą kupującym zrozumieć działanie aparatów słuchowych OTC , a także ustalić, czy powinni z nich korzystać. Etykiety będą również zawierały ostrzeżenia i inne informacje, które mają znaczenie przy podejmowaniu decyzji o zakupie i podczas używania aparatu słuchowego (wyjaśniające na przykład, co powinno zmobilizować potencjalnego nabywcę lub użytkownika aparatu słuchowego do skontaktowania się z lekarzem podstawowej opieki zdrowotnej czy innym pracownikiem służby zdrowia).

Źródło: https://www.nidcd.nih.gov/health/over-counter-hearing-aids





Larry Humes, dr n. med., wykładowca na Wydziale Nauk o Mowie i Słuchu na Indiana University w Bloomington. Dr Humes jest związany z redakcjami kilku czasopism branżowych poświęconych tematyce audiologii, a wyniki jego badań opublikowano jak dotąd w ponad 200 czasopismach naukowych. Jako wybitny specjalista w swojej dziedzinie wygłosił ponad 300 prezentacji na temat audiologii i słuchu, większość na ogólnokrajowych i międzynarodowych konferencjach

Fot. geralt

eprasa.pl 30c9c975c8

ZALETA Łatwy dostęp. W wolnej chwili wypróbujesz kilka wersji urządzenia OTC w pobliskiej aptece i jeszcze tego samego dnia wrócisz z jednym z nich do domu. Dla niektórych osób może to być pierwsze tego typu wsparcie i pomocne rozwiązanie, zanim wybiorą się do specjalisty po tradycyjny aparaty słuchowy.

WADA Dokonanie wyboru aparatu OTC może okazać się niełatwe, ponieważ będzie wymagało samodzielnej oceny własnej zdolności słyszenia, co jest bardziej skomplikowane, niż się wydaje. Możliwe, że konieczne będzie wcześniejsze skonsultowanie się z audiologiem i zabranie wyników badania do punktu sprzedaży aparatów OTC. Istnieją też testy online, włącznie z testem iHEAR, który został zaaprobowany przez FDA i jest dostępny za opłatą około 70 dolarów na stronie iHearMedical.com.



Czy dieta wpływa na nasz słuch?

Okazuje się, że tak. Chronimy narząd słuchu przed przedwczesnym starzeniem się, jeśli spożywamy warzywa i owoce będące bogatym źródłem takich antyoksydantów, jak witaminy C i E, które eliminują z organizmu uszkadzające komórki wolne rodniki tlenowe. W postaci suplementów diety warto przyjmować miłorząb dwuklapowy. Jedna z metaanaliz badań zgromadzonych w Cochrane Library, przeprowadzona w 2019 roku, wykazała, że oddziałuje on korzystnie na narząd słuchu, likwidując szumy uszne, utrudniające prawidłowy odbiór dźwięków, a ponadto przeciwdziała zawrotom głowy, poprawia krążenie krwi oraz uszczelnia naczynia krwionośne. Trzeba też pamiętać o tym, że podwyższony poziom glukozy we krwi uszkadza naczynia krwionośne, co dotyczy także naczyń znajdujących się w uchu (osoby chore na cukrzycę często cierpią na niedosłuch). Należy zatem ograniczyć spożycie cukru i zawierających go produktów. Dotyczy to również soli, która zwiększając ciśnienie krwi, nasila intensywność szumów usznych. Krokiem we właściwą stronę jest także wykluczenie z diety tłuszczów nasyconych, które powiązano z rozwojem miażdżycy, i zastąpienie ich tłuszczami nienasyconymi, występującymi m.in. w rybach i owocach morza. Blaszki miażdżycowe mogą istotnie zmniejszyć przepływ krwi w naczyniach krwionośnych



Trzeba też podkreślić. że każde ucho może być dotknięte niedosłuchem w innym stopniu, co dodatkowo komplikowałoby cały proces wyboru i zakupu. Dlatego wiele aparatów słuchowych OTC będzie miało regulator natężenia dźwięku (manualny lub automatyczny), który umożliwi dostosowanie urządzenia do potrzeb kupującego.

TO WAŻNE Przed zakupem aparatu słuchowego OTC konsultacja medyczna nie będzie ani wymagana, ani rekomendowana. FDA niedawno podjęła taką decyzję w odniesieniu do dorosłych pacjentów z lekkim lub umiarkowanym niedosłuchem, którzy planują zakup aparatu słuchowego, ponieważ badania nie potwierdzają potrzeby wcześniejszej konsultacji z lekarzem.

Nie lekceważ objawów

Istnieje duże prawdopodobieństwo, że cierpisz na lekki lub umiarkowany niedosłuch, jeśli:

- mowa lub inne dźwięki wydają ci się stłumione;
- masz problemy ze słyszeniem, gdy jesteś w grupie; w hałaśliwym miejscu, rozmawiasz przez telefon lub nie widzisz ust osoby, z którą rozmawiasz;
- musisz prosić swoich rozmówców, aby mówili wolniej lub wyraźniej czy głośniej, by powtarzali to, co powiedzieli;
- podczas oglądania telewizji, słuchania radia lub muzyki zwiększasz głośność, podczas gdy towarzyszące ci osoby nie odczuwają takiej potrzeby

Fot. RobbinGiggins Fot. DistelAPRAath

eprasa.pl 30c9c975c8

TYLKO dla Prenumeratorów

miesięcznika O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ



Prenumerata

HOLISTIC HEALTH

Z RABATEM

50%

czyli w cenie 44,70 zł za rok

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

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

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

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

eprasa.pl 30c9c975c8

ZAPYTAJ EKSPERTA

Niezrozumiałe oznaczenie

Z przykrością zauważam, że mam coraz większe trudności ze zrozumieniem tego, o czym informują etykiety różnych produktów. Pojawiają się dziwne napisy, których znaczenia nie potrafią wyjaśnić nawet sami sprzedawcy. Oto przykład: „certyfikat przejściowy". Takie oznakowanie dostrzegłam ostatnio na opakowaniu płatków śniadaniowych Kashi.



Odnosi się ono do zbóż wykorzystywanych do produkcji żywności, dostarczanych przez gospodarstwa rolne, które są w trakcie przechodzenia z produkcji konwencjonalnej na ekologiczną. Właściciel gospodarstwa, starający się o certyfikat ekologiczny amerykańskiego Departamentu Rolnictwa, otrzymuje go po tzw. okresie przejściowym, trwającym 3 lata i liczonym od dnia, w którym na farmie ostatecznie zaprzestano używania substancji zakazanych w uprawach ekologicznych. Dopiero po spełnieniu warunku odnoszącego się do okresu przejściowego, a także mnóstwa innych wytycznych dotyczących prowadzenia upraw, gospodarstwo zyskuje status ekologicznego i otrzymuje odpowiedni certyfikat.
W okresie przejściowym, mimo że w zasadzie uprawy zbóż są już ekologiczne, nie mogą być jako takie sprzedawane, co przysparza farmerom trudności finansowych, jako że ekologiczne metody produkcji są bardziej kosztowne niż tradycyjne.
Etykieta „przejściowo ekologiczne" to dobry sposób na zwiększenie dostępności produktów wytwarzanych w zrównoważony sposób, który można byłoby nawet uznać za ekologiczny, gdyby nie ograniczenia formalne. Niepokojące jest jednak to, że przyznawanie omawianego oznaczenia nie zostało objęte żadnymi unormowaniami ani nadzorem władz federalnych. Organic Trade Association (OTA, organizacja ds. handlu ekologicznego) ostrzega, że nie ma żadnej gwarancji, iż zezwolenie na stosowanie etykiety „okres przejściowy" zmobilizuje producentów zbóż do pełnego wdrożenia, w wyznaczonym 3-letnim okresie, ekologicznych praktyk. Może się okazać, że jest to dla nich jedynie sposób na czasowe podbicie cen, któremu nie towarzyszy zamiar przestawienia farmy na tory ekologii. Co gorsza, na rynku pojawia się coraz więcej produktów z jeszcze mniej zrozumiałymi dla klientów oznaczeniami, takimi jak „uprawiane z odpowiedzialnością", które sugerują „ekologiczność" upraw, podczas gdy w rzeczywistości nie są one objęte żadną standaryzacją.
Dobra wiadomość jest taka, że Departament Rolnictwa Stanów Zjednoczonych ogłosił nowy program „przejściowej certyfikacji", który odpowiadającym za nią jednostkom administracyjnym umożliwi nadzór nad farmami starającymi się o przyznanie certyfikatu i który będzie opierał się na „spójnym zbiorze zasad" określonych przez Organic Trade Association (aby zostać w Polsce producentem żywności ekologicznej, trzeba prowadzić gospodarstwo, w którym stosuje się określone metody ochrony gleby i wody oraz nawożenia, a także nie używa się chemicznych środków ochrony roślin. O wydanie certyfikatu zgodności ekologicznej można się zwrócić do jednej z dwunastu jednostek upoważnionych przez Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi do tego rodzaju certyfikacji. Lista tych jednostek znajduje się na stronie https://www.gov.pl/web/rolnictwo/certyfikaty, a nadzór nad nimi sprawuje Główny Inspektor Jakości Handlowej Artykułów Rolno-Spożywczych – *przyp. red.*).



NA PYTANIA CZYTELNIKÓW ODPOWIADAJĄ:

Kelly Pritchett, dietetyczka, specjalistka w dziedzinie żywienia i wychowania fizycznego, Central Washington University, USA

Devra Davis, specjalistka ds. Zdrowia Publicznego i dyrektor Environmental Health Trust w Teton Village, Wyoming, USA

Natalie Evans, lekarka, specjalistka medycyny naczyniowej, Cleveland Clinic, USA

Michelle Dudash, dietetyczka, specjalistka żywienia pracująca w Scottsdale, w Arizonie, USA. www.michelledudash.com

Neal Schultz, lekarz dermatolog pracujący w Nowym Jorku, USA. www.nealschultzmd.com

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. MrGAjowy3 Fot. Pezibear

eprasa.pl 30c9c975c8

Dziwne zmiany na skórze

Ostatnio podczas wizyty u lekarza rodzinnego dowiedziałam się, że mam na ciele włókniaki miękkie. Co powoduje ich powstawanie i jak mogę się ich pozbyć?

Te małe, miękkie narośle o barwie skóry lub nieco ciemniejszej, w medycynie nazywane akrochordonami, formują się zazwyczaj pod pachami, na powiekach i szyi, w pachwinach i pod biustem. Niektóre osoby mają je także na klatce piersiowej, brzuchu i plecach. Są osadzone na małych „łodyżkach" i mogą pojawiać się wskutek tarcia skóry o skórę albo o coś, co może powodować podrażnienia, np. kołnierz koszuli, pasek od biustonosza czy naszyjnik. Bywają też efektem naturalnego procesu starzenia się skóry, zaburzenia równowagi hormonalnej oraz infekcji



wirusowych. Niewykluczony jest również wpływ genów.
Liczba włókniaków miękkich zwiększa się w przypadku występowania otyłości, podczas ciąży i wraz z wiekiem. Około 50% osób w wieku powyżej 50 lat ma przynajmniej jedną tego rodzaju zmianę. Włókniaki są również kojarzone z insulinoopornością, cukrzycą, wysokim poziomem cholesterolu frakcji LDL i trójglicerydów, nadciśnieniem oraz podwyższonym poziomem białka C-reaktywnego (wskaźnik zapalenia ogólnoustrojowego). Nie można zatem wykluczyć, że wskazują one na podwyższone ryzyko rozwoju chorób układu sercowo-naczyniowego. Włókniaki miękkie nie są złośliwe, niemniej w zależności od umiejscowienia i wielkości mogą ulegać podrażnieniom, a wtedy zdarza się, że krwawią. Bywa także, że włókniak przekręca się na swojej łodyżce, odcinając sobie dopływ do tlenu i powodując ból. Jeśli tego rodzaju narośl nam przeszkadza, na przykład notorycznie zaczepia się o ubranie lub biżuterię, albo jest według nas nieestetyczna, można ją usunąć poprzez zamrożenie ciekłym azotem (zabieg krioterapii), wypalenie (zabieg elektrodesykacji bądź elektrokauteryzacji) lub wycięcie. Nie usuwajmy włókniaków miękkich na własną rękę, bo może to spowodować krwawienie (a nawet infekcję) i przyczynić się do powstania blizny. Kremy dostępne bez recepty oraz inne preparaty do użycia zewnętrznego zwykle nie są skuteczne. Jeżeli masz włókniaki miękkie i zauważysz jakiekolwiek zmiany bądź odczujesz powodowany przez nie ból lub dyskomfort w miejscu ich występowania, umów się na wizytę u dermatologa. Możesz także przedyskutować ze swoim lekarzem rodzinnym alternatywne sposoby ich usunięcia, na przykład za pomocą nitki lub nici dentystycznej.

Fot. whitesession Fot. Furbymama

Dyskusyjna sprawa

Niedawno dowiedziałam się od przyjaciółki, że chorzy na zapalenie stawów powinni unikać warzyw psiankowatych, takich jak papryka, bakłażany, pomidory i ziemniaki. Trudno mi się z tym zgodzić, bo te warzywa zawierają mnóstwo korzystnych dla zdrowia substancji. Jaka jest prawda?

Nie udało się jak dotąd zaobserwować, by jakakolwiek dieta łagodziła przebieg zapalenia stawów lub zapobiegała tej chorobie – poza dietą odchudzającą, jeśli mamy nadwagę, jako że zmniejszenie masy ciała zmniejsza również obciążenie bolących stawów. Pojawiają się mimo to co pewien czas informacje na temat żywieniowych sposobów rzekomo przydatnych w leczeniu stanów zapalnych stawów – od unikania owoców i warzyw z rodziny psiankowatych, a także mięsa, produktów mlecznych, gotowanej lub przetworzonej żywności i pszenicy, po spożywanie dużych ilości czosnku, lucerny, oleju z kiełków pszenicy oraz melasy. Anegdotycznych historii sukcesu jest mnóstwo. Sęk w tym, że objawy zapalenia stawów nasilają się okresowo, po czym samoistnie cofają się, niezależnie od stosowanej diety, a więc samopoczucie chorego może naprzemiennie



ulegać poprawie i pogorszeniu. Leczenie jest długotrwałe i tylko spowalnia postępy choroby, możemy jedynie łagodzić jej objawy. To inspiruje do szukania domowych remediów. W pewnym momencie każda metoda może wydawać się cudownym rozwiązaniem, bo chory odnosi wrażenie, że zmniejsza ona objawy, podczas gdy tak naprawdę mamy do czynienia z remisją. Ta zdradliwa cecha zapalenia stawów powoduje, że jest ono wciąż żyznym polem dla marketingowców, czerpiących krociowe zyski z promowania kolejnych preparatów, co w oczywisty sposób przekłada się na wpływy z ich sprzedaży, trafiające do kieszeni producentów. Warzywa z rodziny psiankowatych, szczególnie papryka i pomidory, są bogate w składniki odżywcze, błonnik i inne ważne dla zachowania zdrowia substancje. Nie rezygnujmy z nich!

Choć zdrowie nie jest na pewno wszystkim, to bez zdrowia wszystko jest niczym

Arthur Schopenhauer (1788–1860), filozof niemiecki

eprasa.pl 30c9c975c8

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 8

8.1 Urologia i nefrologia

- **w teorii prosta sprawa, w praktyce już niekoniecznie**
- **powrót do zdrowia możliwy dla każdego**
- **jak zawsze pomocna metoda Groundhog**
- **jaki kamień, taka alternatywna metoda leczenia**

Jedna z postaci w książce Karen Blixen „Siedem niesamowitych opowieści" dzieli się następującym przemyśleniem: „Czymże jest człowiek, jeśli się nad tym zastanowić, jeśli nie precyzyjnie nastawionym i niezwykle skomplikowanym mechanizmem, który z niebywałą zręcznością zamienia czerwone wino z Shiraz w urynę?"[1] (Karen Blixen: „Siedem niesamowitych opowieści", przeł. z języka duńskiego Franciszek Jaszuński, Wydawnictwo Poznańskie, Poznań, 1977, str. 296).

Nerki, aby móc funkcjonować ze wspomnianą niezwykłą zręcznością i skutecznoscią, potrzebują oczywiście stałych dostaw energii. Jeśli ciśnienie krwi obniża się, a tym samym słabnie jej krążenie, nerki zawodzą.

Zakażenia układu moczowego (ZUM)

Może się wydawać, że mocz jest substancją sterylną. Nie jest tak. Zawsze są w nim obecne bakterie pochodzące z jelit. Jelita nie są stuprocentowo szczelne i dlatego drobnoustroje przedostają się do krwiobiegu (nazywa się to translokacją bakteryjną), przechodzą przez nerki i są wydalane z moczem. Uznaje się, że wystąpiło zakażenie dróg moczowych, jeśli liczba obecnych w moczu drobnoustrojów przekracza 10 tys. na mililitr. Oznacza to, że jeśli jest ich 9999, będziemy przekonani, że nasze wyniki są w normie. Dieta paleo-ketogeniczna (PK) jest bogata w błonnik, stanowiący pożywkę dla dobroczynnych drobnoustrojów, których translokacja nie stanowi zagrożenia. Problemy pojawiają się przy wysokowęglowodanowej diecie i fermentacji jelitowej, które mogą powodować translokację nieprzyjaznych drobnoustrojów do układu moczowego. Jeśli ich liczba zwiększy się do krytycznego poziomu, układ odpornościowy – wyczuwając potencjalne zagrożenie

[1] Baronowa Karen Christence von Blixen-Finecke (1885–1962), duńska pisarka, która w krajach anglojęzycznych pisała pod pseudonimem Isak Dinesen, a w krajach niemieckojęzycznych publikowała swoje utwory jako Tania Blixen. Jej najbardziej znaną książką jest „Pożegnanie z Afryką".

eprasa.pl 30c9c975c8

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)



– uruchomi się. W efekcie pojawią się wyjątkowo nieprzyjemne objawy, takie jak na przykład ból, zwiększona częstotliwość oddawania moczu i towarzyszące temu pieczenie. Infekcje nerek należy zawsze traktować poważnie. Wprowadzenie metody Groundhog Acute w połączeniu z witaminą C w dawce do poziomu tolerancji jelit (10 gramów co godzinę, aż do wystąpienia biegunki) powinno załatwić sprawę. Niezbędna może się okazać kuracja antybiotykowa, ale same antybiotyki nie zwalczą przyczyn leżących u podstaw choroby, a zatem problem będzie powracał. Nie wprowadzając metody Groundhog, ryzykujemy zachorowanie na śródmiąższowe zapalenie pęcherza moczowego.

Śródmiąższowe zapalenie pęcherza moczowego (IC)

Występuje ono wtedy, gdy w obrębie dróg moczowych pojawia się stan zapalny. Pacjenci często mają wszystkie objawy zapalenia pęcherza, ale badania nie wykazują obecności zakażenia. Dzieje się tak, gdy dochodzi do reakcji alergicznej na bakterie, która powoduje, że stan zapalny pojawia się, chociaż liczba drobnoustrojów jest dużo mniejsza niż 10 tys. na mililitr, czyli ta, którą w badaniach przyjmuje się jako wyznacznik wystąpienia infekcji. Z tych właśnie powodów stosowane standardowo długotrwałe kuracje antybiotykowe nigdy nie rozwiążą problemu. Chorzy są skazywani na przewlekły ból i nieustępujące zakażenie, w niektórych przypadkach również na nietrzymanie moczu czy nawet raka. Śródmiąższowe zapalenie pęcherza moczowego jest wywoływane przez alergię. Zazwyczaj jest to:

- alergia na drobnoustroje pochodzące z fermentacji jelitowej (drożdżaki i bakterie);
- alergia pokarmowa, coraz częściej diagnozowana;
- alergia na substancje chemiczne (jedna z moich pacjentek uczuliła się na chemikalia stosowane w ciemni fotograficznej, a pacjent, który pracował jako lekarz sądowy, na formaldehyd stosowany przy balsamowaniu zwłok).

Właściwe leczenie to metoda Groundhog Chronic (patrz Wykład 4, Załącznik 4, „Holistic Health" nr 2/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl) w połączeniu z dietą PK i przyjmowaniem witaminy C w dawce do tolerancji jelit.

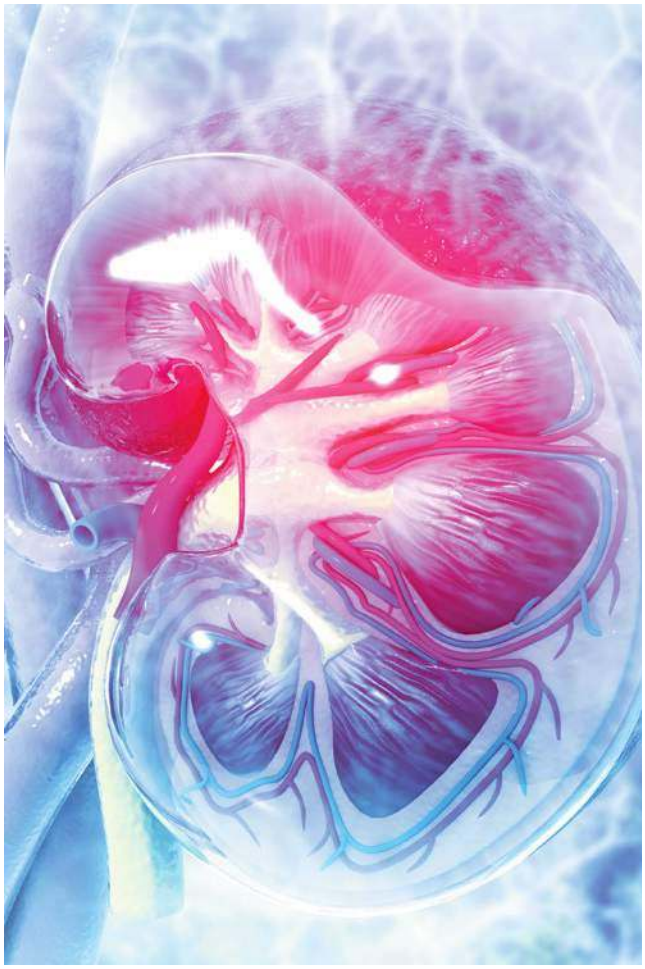
Problemy z prostatą

Zachodnia dieta i styl życia przyczyniają się również do rozwoju chorób prostaty. Wyróżniamy dwa rodzaje problemów powiązanych z prostatą:

- zapalenie gruczołu krokowego – może być wywołane przez wymienione już alergeny (drobnoustroje, żywność, chemikalia) i/lub przewlekłe infekcje, w tym również choroby przenoszone drogą płciową;
- przerost prostaty – jest powodowany przez stymulatory wzrostu, w szczególności nabiał i insulinę (ponownie problemem jest wysokowęglowodanowa dieta). Badanie PSA jest pomocne, ponieważ daje informację o wielkości prostaty. Jego wynik nie powie nam jednak, czy zmiany są łagodne, czy mają charakter złośliwy. Zastosuj metodę Groundhog Chronic. Analizowałam wyniki badań PSA trzech pacjentów i moje wnioski są takie, że dopóki trzymali się oni diety PK, poziom PSA obniżał się, a gdy robili od niej odstępstwa, ulegał podwyższeniu[2]. W leczeniu raka prostaty pomocne są również niektóre zioła – dwóch z moich pacjentów dobrze zareagowało na zastosowanie protokołu Pfeifera.

[2] Komentarz Craiga: „Mój nieżyjący już ojciec co piątek spotykał się w lokalnym pubie z grupą innych mężczyzn po 65. roku życia, których nazywano prostatorami. Wychylali razem kilka szklaneczek, przerywanych więcej niż kilkoma wizytami w toalecie. Wszyscy spośród nich, w tym mój dawny lekarz pierwszego kontaktu, akceptowali to zjawisko jako część procesu starzenia się. Nie gódź się na to – to nie jest nieuniknione!".

eprasa.pl 30c9c975c8



Niedrożność dróg moczowych

Charakterystycznym objawem niedrożności dróg moczowych jest pojawienie się... wątpliwości w kwestii uczucia parcia. Ponadto słaby jest strumień moczu, a w ostatniej fazie jego oddawania występuje tzw. sączenie kropelkowe. Oto, co odpowiada za tego rodzaju problemy:

- pęcherz nie opróżnia się dobrze, a zalegający w nim mocz ulega zakażeniu;
- z powodu powiększenia się prostaty nacisk wsteczny na nerki może doprowadzić do ich uszkodzenia.

Aby poradzić sobie z tym zatorem, będziesz potrzebować pomocy hydraulika (czyli urologa), ale dzięki metodzie Groundhog szybciej wszystko wróci do normy.

Kamienie nerkowe

Złogi powstają na skutek wytrącania się związków chemicznych z moczu i w większości przypadków są on szczawianowo-wapniowe. Mogą powodować kolkę nerkową, która jest niezwykle bolesna. Przy odrobinie szczęścia udaje się wydalić je wraz z moczem. Dlatego należy oddawać mocz przez sitko, w nadziei na zdobycie kamienia do badania. Analizując skład kamienia, możemy odpowiedzieć sobie na pytanie o przyczyny jego powstania.
Często mówi się, że witamina C przyczynia się do powstawania kamieni, ale to twierdzenie nie ma żadnych naukowych podstaw, nie jest też wiarygodne z biologicznego punktu widzenia. Przekonanie to wysnuto na podstawie jednostkowego przypadku kobiety, która przyjmowała

Tabela 1. Rodzaje kamieni nerkowych – częstość i przyczyny występowania

Skład kamieni	Kolor kamieni	Częstość występowania	Przyczyna występowania	Zapobieganie powstawaniu kamieni
Szczawian wapnia	Czarny lub ciemnozielony	Często	Szczawiany w żywności (szczawian jest mykotoksyną i może być produktem fermentacji jelitowej). Zbyt duża ilość wapnia w diecie	Dieta paleo-ketogeniczna (PK) – unikaj przede wszystkim nabiału. Przyjmuj magnez 500 mg i witaminę C w dawce do poziomu tolerancji jelit. Wykonaj badanie moczu pod kątem mykotoksyn
Fosforan wapnia	Szara biel	Często	Zbyt dużo wapnia w diecie. Zbyt duża ilość fosforanów w spożywanych produktach	Witamina C w dawce do poziomu tolerancji jelit – wapń łatwo rozpuszcza się w łagodnych kwasach
Kwas moczowy	Żółte lub rudawobrązowe (brunatne)	5%	Kwas moczowy jest mykotoksyną	
Fosforan magnezowo-amonowy	Szara biel	10%	Nawracające infekcje dróg moczowych	Łatwo rozpuszcza się w witaminie C
Cystyna		Rzadko	Występuje u dzieci – wrodzona wada metabolizmu	

eprasa.pl 30c9c975c8

Tabela 2. Choroby nerek – przyczyny i sposoby leczenia

Problem	Przyczyna	Leczenie
Nerki potrzebują dużo energii, by prawidłowo funkcjonować	Niewystarczające zasoby energii	Popraw mechanizmy dostaw energii (patrz Wykład 5, „Holistic Health" nr 3/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl)
Neki są podatne na działanie wszelkich toksyn	Wiele leków uszkadza nerki. Kumulują się w nich metale ciężkie. Uszkodzenia nerek powodują także wszelkie mykotoksyny. Szkodliwie oddziałują na nie również pestycydy	Patrz Wykład 6, „Holistic Health" nr 4/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl
Nerki są jak sito, a zatem zatrzymują większe kompleksy immunologiczne	Kompleksy te, czyli czasteczki powstałe z połączenia antygenu z przeciwciałami, tworzą się w wyniku alergii lub autoimmunizacji	Jak wyżej
Nerki są jak sito, a zatem zatrzymują się w nich drobnoustroje	Te pochodzą z fermentacji jelitowej	Patrz Wykład 7, „Holistic Health" nr 5/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl
Nerki stają się nieszczelne...	...przez co tracimy białka i minerały	Uzupełniaj te składniki w organizmie – potrzebne wskazówki znajdziesz w tej części wykładu

witaminę C i u której wystąpiły kamienie. Ostatnią rzeczą, której chciałaby Big Pharma, jest znalezienie taniej i bezpiecznej witaminy o wielofunkcyjnym działaniu. Ten fałszywy mit to kopalnia złota dla przemysłu farmaceutycznego, dlatego zrobiono wszystko, co możliwe, by tę historię poznali wszyscy lekarze.
Witamina C wiąże w moczu wapń i obniża poziom wapnia zjonizowanego. Zmniejsza to prawdopodobieństwo wytrącania wapnia w postaci szczawianu wapnia (kamieni). Na zmniejszenie stężenia szczawianów w moczu ma wpływ również moczopędne działanie witaminy C – gdy rzeka płynie szybko, odkłada się niewiele mułu.
Szczawiany występują naturalnie w żywności, na przykład w szpinaku (30 gramów tego warzywa zawiera około 100–200 miligramów szczawianów), rabarbarze czy burakach. Uważa się, że najwięcej szczawianów spożywamy wskutek picia kawy i herbaty: do 150–300 mg dziennie. To zdecydowanie więcej niż przy zażywaniu askorbinianu sodu w dawce 1000 mg dziennie. Szczawiany mogą być również wytwarzane w wyniku fermentacji grzybiczej w jelitach lub drogach oddechowych – są mykotoksyną.

Przewlekła choroba nerek

Coraz więcej osób cierpi na przewlekłą chorobę nerek (mianem tym określa się każde uszkodzenie nerek, które utrzymuje się dłużej niż 3 miesiące). Charakteryzuje się ona nieszczelnością nerek (białko, sól i wszystkie minerały przedostają się do moczu) oraz rosnącym poziomem kreatyniny we krwi. Ostatnio udało się potwierdzić jej powiązanie z glifosatem (najczęściej używanym pestycydem) i skażeniem żywności. Na studiach medycznych męczyliśmy się okrutnie z chorobami nerek, ponieważ były one definiowane przez patologie immunologiczne, a te miały okropne, niemożliwe do zapamiętania nazwy. Ich przyczyny są jednak takie same, jak w przypadku niewydolności innych narządów wewnętrznych.

Kreatynina

Kreatynina jest wytwarzana w wyniku spożywania białka, a jej poziom zależy również od masy mięśniowej. Jest ona wydalana z organizmu przez nerki. Poziom kreatyniny uznaje się za miarę funkcji nerek, ale lekarze zapominają o pierwszej części równania, a mianowicie o tym, że mięśnie i białko zwiększają poziom kreatyniny, ponieważ jest ona produktem rozpadu białka. Pamiętają natomiast o tym, że zmniejszenie spożycia białka obniża również poziom kreatyniny. Oczywista sprawa, przecież właśnie wtedy wytwarzana jest w mniejszej ilości. Pacjentom wmawia się, że białko uszkadza nerki, a to nieprawda. Wysoki poziom kreatyniny to objaw, a nie przyczyna problemów z nerkami. Białko jest niezbędne do prawidłowego funkcjonowania procesów leczenia i naprawy, a zatem dieta uboga w białko jest niewskazana. Widzimy oczywiste podobieństwo do kwestii związanych z cholesterolem (patrz Wykład 7, „Holistic Health" nr 5/2022, dostępny na www.ulubiony.kiosk.pl).

Leki moczopędne (diuretyki)

Diuretyki są kolejnym znienawidzonym przeze mnie rodzajem leków. Ich działanie polega na imitacji stanu przewlekłej niewydolności nerek, co prowadzi do ich

eprasa.pl 30c9c975c8

Tabela 3. Skuteczność alternatywnych metod leczenia kamicy nerkowej w zależności od wielkości kamienia

Rozmiar kamienia	Leczenie A	Leczenie B
Mały	Grupa 1 93% (81/87)	Grupa 2 87% (234/270)
Duży	Grupa 3 73% (192/263)	Grupa 4 69% (55/80)
Wszystkie wielkości	78% (273/350)	83% (289/350)

nieszczelności, w wyniku czego wycieka z nich nie tylko sód, ale i wszystkie inne minerały. Powstałe w ten sposób ciśnienie osmotyczne wyciąga wodę i pacjent sika jak koń wyścigowy. Taka terapia jest jednak niebezpieczna, bo pozbawia pacjenta niezbędnych surowców. Co gorsza, lekarze dodatkowo zakazują spożywania soli.

Po raz kolejny mamy tu do czynienia z myleniem przyczyn ze skutkami. Bez soli i minerałów diuretyki nie spełnią swojej funkcji. Pacjent jest skazany na ciągłe zwiększanie dawki leku, by osiągnąć te same rezultaty, przez co wyzbywa się coraz większych ilości niezbędnych organizmowi składników. Pacjentom, którzy przyjmują leki moczopędne, powinno się zalecać spożywanie soli i stosowanie suplementacji minerałami.

Najlepszym środkiem moczopędnym jest witamina C. Pierwszą pracę o jej moczopędnym działaniu opublikowano już w 1937 roku, ale nie mówi się o tym. Dlaczego? Pieniądze. Podczas zwalczania prawdziwych przyczyn choroby według zaleceń metody Groundhog to właśnie stosowanie witaminy C pozwala na utrzymanie pod kontrolą wszystkich dolegliwości, na które przepisuje się leki moczopędne, takich jak wysokie ciśnienie krwi, niewydolność serca, zatrzymanie płynów w organizmie czy obrzęk limfatyczny.

Paradoks Simpsona

Jako ostrzeżenie przed potencjalnymi pułapkami ślepego kierowania się wyłącznie danymi statystycznymi, przypominamy słynny przykład dotyczący kamieni nerkowych. W 1986 roku przeprowadzono badanie porównujące dwa różne sposoby leczenia. Wnioski z tej pracy zostały podsumowane w tabeli 3.

Jak można łatwo zauważyć:

- biorąc pod uwagę ogólny wynik wszystkich badanych, skuteczniejszą metodą jest leczenie B, ponieważ jego łączna skuteczność to 83%, a w przypadku leczenia A – 78%;



- Jeśli jednak przyjrzymy się dokładniej, zaobserwujemy, że leczenie A okazało się procentowo skuteczniejsze zarówno w przypadku kamieni o mniejszych, jak i większych rozmiarach. Przy podziale według rozmiaru kamienia wyniki skuteczności to odpowiednio: 93% w leczeniu małych kamieni (leczenie B – 87%) oraz 73% w leczeniu dużych (leczenie B – 69%).

To przykład bardzo częstego paradoksu statystycznego, zwanego paradoksem Simpsona[3]. Mówiąc najprościej, polega on na tym, że dana tendencja wykazana w poszczególnych grupach danych może zaniknąć lub wręcz odwrócić się, gdy grupy te zostaną połączone. Zatem, wracając do przykładu badania metod leczenia kamicy nerkowej, gdybyśmy patrzyli jedynie na wynik ogólny i nie brali pod uwagę danych z poszczególnych grup, zalecilibyśmy wszystkim pacjentom mniej skuteczną terapię. To pokazuje, jak ważne jest, aby umieć patrzeć szerzej niż na same dane statystyczne, brać pod uwagę wszystkie podkategorie, panować nad liczbami i nie pozwolić, by to one dyktowały nam, jak postępować. Wartość danych statystycznych ściśle zależy od założeń prowadzonego badania i sposobu interpretacji wyników. Nieuniknione nieścisłości i braki w badaniach statystycznych są często wykorzystywane, niestety ze szkodą dla pacjentów, przez Big Pharmę w celu usprawiedliwienia niewłaściwych, a nierzadko wręcz niepotrzebnych terapii.

ŹRÓDŁA

Pfeifer Protocol, 2016, www.pfeifer-protocol.com
Orthomolecular.org., What really causes kidney stones, Orthomolecular Medicine News Service February 11, 2013, http://orthomolecular.org/resources/omns/v09n05.shtml [accessed 13 November 2019]
Abbasy M.A., The diuretic action of vitamin C, Biochemical Journal 1937; 31(2): 339-342, doi:10.1042/bj0310339
Charig C.R. et al., Comparison of treatment of renal calculi by open surgery, percutaneous nephrolithotomy, and extracorporeal shockwave lithotripsy, British Medical Journal (Clinical Research Edition) 1986; 292(6524): 879-882,. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1339981/

[3] Edward Hugh Simpson (1922–2019) był brytyjskim łamaczem kodów, statystykiem i urzędnikiem państwowym. Pracował jako kryptoanalityk w Bletchley Park od 1942 do 1945 r. W 2017 r., w wieku 95 lat, Simpson przyczynił się do powstania dwóch rozdziałów na temat kryptoanalitycznej procedury Banburismus opracowanej przez Alana Turinga. Simpson wystąpił w kilku odcinkach seriali „The Simpsons" oraz „Numb3rs".

Fot. PhotoMIX-Company

eprasa.pl 30c9c975c8

8.2 Dentyści i ich narzędzia

• najlepszym wyjściem może się okazać wymiana plomb

Jeśli wszyscy stosowaliby się do zaleceń metody Groundhog, dentyści niebawem zostaliby bez pracy. Większość chorób zębów jest spowodowana zakażeniami związanymi z fermentacją zachodzącą w jamie ustnej. Węglowodany w diecie są fermentowane przez drobnoustroje, które chowają się za płytką nazębną (biofilmem). Przy każdym spożyciu cukrów lub węglowodanów liczba bakterii gwałtownie wzrasta. Język pokrywa się osadem – tak, ten nalot, który usuwasz z języka, to w rzeczywistości kolonie grzybów i bakterii. Miazga zęba zaczyna gnić, a dziąsła są wyniszczane przez infekcje. Zapalenie dziąseł to główna przyczyna utraty zębów. Samo mycie zębów nie jest wystarczającą ochroną przed atakującymi drobnoustrojami, które – jeśli są karmione węglowodanami – podwajają swoją liczbę co 20 minut.

Dentyści posługują się całym zestawem niebezpiecznych narzędzi

Fluor

Fluor jest w wodzie, znajdziemy go w pastach do zębów, dajemy sobie pokrywać nim zęby, gdyby jednak podlegał on tym samym przepisom dopuszczającym do obrotu co inne leki, zakazano by jego stosowania, ponieważ lecznicza dawka jest bliska tej, którą uważa się za szkodliwą. Ponadto nie ma zbyt wielu dowodów na to, że fluor skutecznie zapobiega próchnicy. Chociaż leki z fluorem są podawane na masową skalę, operacją najczęściej wykonywaną u dzieci jest ekstrakcja zepsutych zębów. Fluor jest szkodliwy, może wywoływać raka i prawdopodobnie osteoporozę. Spotykam pacjentów uczulonych na fluor. Co gorsza, u niektórych wpływa on negatywnie na funkcje tarczycy. Skutki fluoryzacji wody opisaliśmy z Craigiem szczegółowo w naszej książce „The Infection Game", ale dla przykładu: w 2005 roku przeprowadzono badanie, którym objęto dzieci mieszkające w jednej z dzielnic New Delhi, gdzie średni poziom fluorków w wodzie wynosił 4,37 ppm. Okazało się, że 47% spośród nich ma objawy niedoczynności tarczycy, której wystąpienie przypisano fluorowi. U wszystkich dzieci narażonych na kontakt z fluoryzowaną wodą stwierdzono poziom FT3 (aktywnej formy hormonu tarczycy T3, czyli trójjodotyroniny) bliski dolnej granicy zakresu.

Metale wykorzystywane w stomatologii

Metale stosowane są w wypełnieniach, implantach, mostach protetycznych i aparatach ortodontycznych. Amalgamat dentystyczny zawiera rtęć, srebro, cynę, kadm, ołów, antymon, miedź i cynk.

Oto, co powoduje, że są one niebezpieczne:

- ciała obce w jamie ustnej przyczyniają się do rozwoju infekcji, ponieważ mogą się w nich schronić drobnoustroje; to przypomina budowanie domów dla terrorystów. Szczególnie niebezpieczne są wypełnienia kanałowe, ponieważ drobnoustroje z fermentującej jamy ustnej z łatwością przedostają się do przestrzeni pomiędzy zębem a dziąsłem i mogą zadomowić się w korzeniu. Jeśli ich liczba stanie się znaczna, może powstać ropień. Jednak najpoważniejszym z problemów wydaje się przewlekłe przenikanie drobnoustrojów do krwiobiegu, ponieważ



Fot. Engin_Ekyurt

eprasa.pl 30c9c975c8

Tabela 4. Metale stosowane w stomatologii i związane z nimi zagrożenia

Materiał	Czy jest toksyczny?	Czy jest immunotoksyczny?	Czy jest pożywką dla drobnoustrojów?	Uwagi
Amalgamat dentystyczny (zawiera rtęć, srebro, cynę, kadm, ołów, antymon, miedź i cynk)	Tak	Tak	Nie – rtęć zabija drobnoustroje równie szybko jak komórki ludzkiego ciała	Nie licząc pierwiastków radioaktywnych, rtęć jest najbardziej toksycznym pierwiastkiem znanym człowiekowi. Z amalgamatu wycieka do naszego organizmu od pierwszego dnia po wykonaniu wypełnienia. Nikt nie powinien mieć w jamie ustnej amalgamatów ani żadnych innych metali
Wypełnienia kanałów korzeniowych	Nie	Prawdopodobnie tak	Tak	Lekarze medycyny ekologicznej znają wiele przypadków pokonania CFS, zapalenia stawów i autoimmunizacji dzięki właściwemu leczeniu kanałów korzeniowych przez kompetentnych dentystów
Aparaty i druty ortodontyczne, różne rodzaje metali w jamie ustnej	Prawdopodobnie tak. Kiedy dwa metale stykają się ze sobą w wilgotnym środowisku jamy ustnej, zwiększa się uwalnianie jonów metali do śliny	Pośrednio	Nie	Metale w jamie ustnej rozpuszczają się w ślinie, a następnie są połykane. W przypadku, gdy dochodzi do fermentacji jelitowej, powoduje to wytwarzanie siarkowodoru. W ten sposób nierozpuszczalny metal nieorganiczny przekształca się w rozpuszczalny metal organiczny, który jest znacznie łatwiej wchłaniany i który odkłada się następnie w organizmie – najczęściej w sercu, mózgu, szpiku kostnym i nerkach
Inne materiały stomatologiczne, np. pallad, tytan, złoto, platyna, kobalt, stal nierdzewna, chrom, nikiel	Tak	Zdarzają się alergie na metale – można być uczulonym praktycznie na wszystkie metale wykorzystywane w stomatologii	Niektóre	Dentyści mają się z czego tłumaczyć! W dzieciństwie wykonano mi wiele wypełnień dentystycznych, tłumacząc: „wypełnienia będą mocniejsze niż twoje zęby, kochanie". Możliwe, ale nie mam ochoty być trupem o najmocniejszych zębach w całej kostnicy. Usunęłam wszystkie plomby z rtęcią

zagraża ono rozwojem stanów zapalnych w odległych częściach organizmu, co w konsekwencji prowadzi do poważnych chorób, w tym także serca;

- metale są toksyczne. Najgroźniejszy jest amalgamat dentystyczny zawierający rtęć, która jest, jak wiemy, immunotoksyczna – a to znaczy, że może uruchomić reakcję układu odpornościowego, wywołując w ten sposób alergię i autoimmunizację;
- mieszanki metali w jamie ustnej powodują „efekt baterii", co prowadzi do ich korozji. Może też dojść do wytworzenia się pola elektrycznego, zdolnego do zakłócenia sygnalizacji międzykomórkowej. Istnieje też ryzyko wystąpienia pola elektrycznego pomiędzy metalami w jamie ustnej a implantami chirurgicznymi w innych częściach ciała – co nie wróży nic dobrego.

Problematyka związana z powyższymi kwestiami została podsumowana w tabeli 4.

Biorąc pod uwagę ich wysoki potencjał szkodliwości, metale powinno się uwzględniać w etiologii niemal każdej choroby. Jeśli występują u ciebie objawy niewydolności mechanizmów dostaw energii, rozważ wykonanie badań toksykologicznych (badanie moczu przy użyciu DMSA,

eprasa.pl 30c9c975c8

czyli kwasu 2,3-dimerkaptobursztynowego). W przypadku objawów stanu zapalnego rozważ wykonanie testu MELISA, czyli badania pod kątem odpowiedzi immunologicznej przeciwko określonym metalom.

I co teraz?

- Nigdy nie jest za późno, aby zacząć zapobiegać próchnicy. Dieta PK błyskawicznie wygłodzi drobnoustroje w jamie ustnej.
- Pozbądź się szkodliwych plomb amalgamatowych. Znajdź świadomego dentystę, który nie stosuje tego rodzaju wypełnień.
- Jeśli wystąpił stan zapalny, konieczne jest wykonanie testu MELISA, aby ustalić, jakich metali unikać – patrz Wykład 3, część 3.3, „Holistic Health" nr 1/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl.
- Jeśli użycie metalu lub zamiennika jest konieczne, wybieraj zawsze najmniej toksyczny metal, na jaki możesz sobie pozwolić. Kiedyś popularnym rozwiązaniem był tytan, ale obecnie alergia na ten metal staje się coraz bardziej powszechna. Dzisiaj najlepszym wyborem jest cyrkon, ale z czasem może się to zmienić. Ceramika nie jest szkodliwa, ale technicznie trudna w obróbce.
- W przypadku zadawnionych infekcji dziąseł niezbędna może okazać się terapia antybiotykowa.
- W przypadku ostrego ropnego zapalenia zęba (ropnia zęba) należy zastosować antybiotyk, aby go uratować, ale niech będzie to dla ciebie ostrzeżenie i sygnał do natychmiastowego wprowadzenia diety PK i wszystkich zaleceń metody Groundhog Chronic.

Kawitacje

Kawitacje to otwory będące martwiczą zmianą w kości szczęki (osteonekroza), które, co nieuniknione, zostają zasiedlone przez bakterie. Mogą powstawać w wyniku usunięcia zęba i wskazywać na wystąpienie martwicy kości szczęki lub żuchwy. Są gniazdem trwałej, przewlekłej infekcji. Stosowanie metody Groundhog może im zapobiec. Czasem konieczne jest znalezienie solidnego dentysty, który właściwie je oczyści i umożliwi kości regenerację.

Osobiste doświadczenia

Craig: W 2004 roku, po wykonaniu zaleconego przez Sarah testu Kelmer, który wykazał duże stężenie rtęci, rozpocząłem serię 1,5 godzinnych sesji u dentysty, aby – również na polecenie Sarah – usunąć wszystkie rtęciowe wypełnienia. Biorąc pod uwagę tempo i skalę poprawy, uważam, że był to jeden z najskuteczniejszych „jednorazowych" zabiegów, jakim kiedykolwiek się poddałem. W tym czasie cierpiałem na zespół chronicznego zmęczenia, i mój stan był bardzo poważny – byłem przykuty do łóżka przez długi czas. Przed każdą wizytą dentystyczną musiałem pozostawać w spoczynku (całkowitym) przez trzy miesiące, a po nich byłem całkowicie wyczerpany przez kolejnych sześć tygodni. Funkcje poznawcze powróciły praktycznie z dnia na dzień, już po pierwszym zabiegu, i poprawiały się z każdą kolejną wizytą. Przed decyzją o usunięciu i wymianie wypełnień bywały dni, że nie byłem w stanie liczyć do 10; to było niezwykle przygnębiające, bo studiowałem matematykę i była mi ona zawsze bardzo bliska – moja żona, Penny, nazywa matematykę panią mojego serca! Wkrótce po wymianie wszystkich starych wypełnień zauważyłem, że znów potrafię rozwiązywać skomplikowane zadania matematyczne. Nigdy nie należy się poddawać!
Sarah: Na wniosek General Dental Council musiałam stanąć przed Generalną Izbą Lekarską (General Medical Council) w sprawie zalecenia jednemu z moich pacjentów pozbycia się wypełnienia amalgamatowego. Jego dentysta podjął niefortunną decyzję o tym, aby dla osiągnięcia zamierzonego celu usunąć mu wszystkie zęby. Na szczęście pacjent otrzymał ogromne odszkodowanie, które umożliwiło mu przywrócenie uzębienia. Po raz kolejny wygrałam z GMC i GDC, poprawiając mój dotychczasowy wynik na Myhill–GMC 23:0. Obecny rekord to 30:0, z jedną rozgrywką jeszcze nierozstrzygniętą.
Zatem, jak śpiewał Brian na krzyżu:

Zawsze patrz na jasną stronę życia
Żywot Briana – Monty Python

ŹRÓDŁA

Susheela A.K. et al., Excess fluoride ingestion and thyroid hormone derangements in children living in Delhi, India, Fluoride 2005; 38(2): 98-108. www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-21444459765&origin=inward&txGid=144d97676dc80ae8667ac6bd9ac848b9



Fot. slavoljubovski

eprasa.pl 30c9c975c8

8.3 Reumatologia i ortopedia

• to może być trudne zadanie, ale ból skutecznie motywuje!

Niektórzy lekarze dają nam jasno do zrozumienia, że ból i zwyrodnienia są nieuniknioną konsekwencją starzenia się i powinniśmy się z nimi pogodzić, tak jak „prostatorzy" (patrz przypis 2 w części 8.1 tego wykładu) pogodzili się z coraz częstszymi wizytami w toalecie. „Starość nie radość", słyszą pacjenci. „Wiek robi swoje. Czego się spodziewałeś?". Bzdura! Tych dolegliwości można uniknąć, o czym świadczy chociażby ten historyczny zapis. Oto słowo wstępne do pracy Charlesa L. Shorta, opublikowanej w magazynie „Arthritis & Rheumatism", periodyku wydawanym przez Arthritis Foundation – amerykańską fundację na rzecz osób cierpiących na choroby zapalne stawów – w 1974 roku.

To, jak daleko w przeszłość sięga występowanie przypadków reumatoidalnego zapalenia stawów, które po raz pierwszy zostało opisane w 1800 roku przez Augustina Landré-Beauvais, ma znaczenie szersze niż tylko historyczne. Jeśli choroba jest rzeczywiście stosunkowo nowa, prawdopodobna staje się przyczyna środowiskowa. Można z dużą pewnością założyć, że została ona zidentyfikowana przez Sydenhama w 1676 roku. Jednak badania w zakresie paleopatologii człowieka, choć ujawniają niewątpliwe przykłady zesztywniającego zapalenia stawów kręgosłupa sięgające czasów prehistorycznych, jak dotąd nie dostarczyły przekonujących dowodów na istnienie reumatoidalnego zapalenia stawów przed opisem Sydenhama.

Również badania szkieletów rdzennych Amerykanów (żyjących 6 tys. lat temu), których aktywny styl życia na pewno znacząco obciążał stawy, wykazały niewiele oznak zapalenia stawów.
Nasze ciała są ekspertami w leczeniu i naprawie. Pracuję obecnie z trójką pacjentów, których stan zdrowia pozwolił na rezygnację z operacji wymiany stawów biodrowych czy kolanowych, żyją oni bez leków i bez bólu, a wszystko to dzięki zastosowaniu metody Groundhog, czyli diecie PK, suplementom diety, fizjoterapii i wysypianiu się. Nasze ciało może samo się leczyć, jeśli tylko uwolnimy je od stanów zapalnych i zapewnimy mu niezbędne do tego zasoby energii i warunki: właściwe środowisko hormonalne, bodźce i czas.

Leczenie stanów zapalnych i zwyrodnieniowych

Do stanów tych należą:

- w obrębie kości i stawów: zapalenia stawów, w tym choroba zwyrodnieniowa stawów, reumatoidalne zapalenie stawów, zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa, łuszczycowe zapalenie stawów itp.;
- fibromialgia i choroby reumatyczne;
- w obrębie tkanki łącznej:
  - zapalenia kaletki maziowej (kolano zakonnicy, łokieć golfisty, zapalenie kaletki kulszowej);
  - zapalenie ścięgien (łokieć tenisisty, łokieć studenta, zamrożony bark – inaczej: zarostowe zapalenie stawu ramiennego);
  - dotyczące układu naczyniowego (zapalenie małych i dużych naczyń, w tym zapalenie tętnicy skroniowej);
  - powiązane z układem nerwowym – zespoły bólowe, neuralgia popółpaścowa (patrz część 8.4 tego wykładu: Dermatologia, akapit: Półpasiec – wirus ospy wietrznej i półpaśca, ludzki herpeswirus typu 3, HHV-3);



Fot. Victoria_rt

eprasa.pl 30c9c975c8

– neuralgia nerwu trójdzielnego (patrz Wykład 1, część 1.3, „Holistic Health" nr 5/2021, dostępny na www.ulubionykiosk.pl);
– problemy skórne – przedwczesne starzenie się skóry, toczeń rumieniowaty układowy (TRU, potocznie „rumień", ang. SLE – systemic lupus erythematosus), twardzina układowa lub sklerodermia.

Oto zasady postępowania i kroki, jakie należy podjąć w pierwszej kolejności:

- nie maskuj objawów lekami;
- poszukaj przyczyny wystąpienia stanu zapalnego;
- dostarczaj organizmowi surowców niezbędnych do skutecznego leczenia i naprawy;
- dostarczaj organizmowi również niezbędnej do tego procesu energii;
- wykonuj stosowne ćwiczenia;
- zadbaj o prawidłowe środowisko hormonalne.

Nie maskuj objawów lekami

Ból jest kluczowym objawem – pokazuje nam limity naszych możliwości i dba o to, abyśmy używali naszego ciała w bezpieczny sposób. Niestety wiele ze stosowanych w reumatologii leków hamuje proces leczenia i naprawy, co tylko przyśpiesza rozwój choroby. Badania wśród pacjentów przyjmujących niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ) w ramach terapii stanów zapalnych stawów biodrowych wykazały, że wykonanie operacji bioder było w ich przypadku konieczne wcześniej niż w przypadku osób, które tych leków nie zażywały. Tak podsumowano to zjawisko w artykule w „Journal of Prolotherapy" (2010): „U osób przyjmujących NLPZ, w porównaniu z pacjentami, którzy ich nie stosują, operacje zastąpienia stawu wykonywane są wcześniej i częściej".

Poszukaj przyczyny stanu zapalnego

Doktor Honor Anthony, moja przyjaciółka, mentorka i badaczka raka, cierpiała na zapalenie stawów. Pamiętam, jak jeszcze w 1985 roku twierdziła: „Przyczyną zapaleń stawów są alergie". Już wtedy pomyślałam, że może mieć rację. Dziś jestem tego pewna. Jeśli nie są to alergie na żywność, to na pewno chodzi o uczulenie na inne czynniki wyzwalające (substancje wywołujące reakcję alergiczną). Doktor John Mansfield opisał historię pacjenta cierpiącego na chorobę zwyrodnieniową stawu biodrowego wywołaną przez alergię na roztocza kurzu domowego, którego udało się wyleczyć za pomocą zastrzyków odczulających. Spożywanie nabiału jest główną przyczyną alergii mięśni (alergicznego uwrażliwienia mięśni). Dziś wiem już, że alergie, jak również procesy zapalne, które nazywam alergiami, przyczyniają się do licznych chorób zapalnych stawów.
Do alergii tych można zaliczyć:

- alergię na drobnoustroje, które przedostają się z jelit do krwiobiegu. Podejrzewam, że odkładają się one w tkance bliznowatej (powstałej w wyniku przeszłych uszkodzeń, które występują u każdego) i działają jako czynnik napędzający stany zapalne (podczas gdy system odpornościowy próbuje pozbyć się ich z organizmu). Rzeczywiście, duńska chirurg – Hanne Albert – zaobserwowała skuteczność terapii antybiotykowej w leczeniu zmian zwyrodnieniowych kręgosłupa typu Modic 1 (zmiany typu Modic 1, czyli MC1, oznaczają obrzęk trzonów kręgowych spowodowany zapaleniem, określany jako reaktywny obrzęk szpiku kostnego, składającego się głównie z włóknistej tkanki naczyniowej). Zmiany te same w sobie nie są przyczyną dolegliwości bólowych, lecz często towarzyszą zmianom degeneracyjnym krążków międzykręgowych. Wiemy, że zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa jest wywoływane przez pałeczki zapalenia płuc (*Klebsiella pneumoniae)*, a reumatoidalne zapalenie stawów przez bakterie *Proteus,* z których obie odkładają się w jelitach;
- alergię na metale ciężkie – prawdopodobną szczególnie wtedy, gdy ból pojawił się w następstwie operacji z użyciem metali. Aby sprawdzić, czy wystąpiła tego typu alergia, wystarczy wykonać badanie MELISA.

W mojej opinii rozróżnianie zwyrodnieniowego i ostrego zapalenia stawów nie ma większego znaczenia w kontekście właściwego leczenia. Poprawę w obu przypadkach osiąga się dzięki tym samym podstawowym założeniom. Jasne jest, że zapalenie stawów jest nieuniknioną konsekwencją zespołu metabolicznego, po części dlatego, że cukier sam w sobie jest prozapalny, a dodatkowo dlatego, że napędza rozrost drobnoustrojów w jelitach i innych obszarach organizmu (mechanizmom stanów zapalnych poświęcona jest część 3.4 Wykładu 3, opublikowanego w „Holistic Health" nr 1/2022, dostępnym na www.ulubionykiosk.pl).

Dostarczaj organizmowi surowców niezbędnych do skutecznego leczenia i naprawy

Przyjmuj podstawowy zestaw suplementów (patrz również Wykład 6, część 6.5, „Holistic Health" nr 4/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl). Jeśli czas ci na to pozwala, przygotuj i pij rosół gotowany na kościach. Pomocne są także suplementy wspomagające nasze kości, takie jak glukozamina, krzemionka i bor. Ważny jest ponadto magnez i wapń. Warto pamiętać, że zarówno we wchłanianiu tych pierwiastków z jelit, jak i w prawidłowym ich odkładaniu się w kościach ważną rolę odgrywają witaminy D i K2. Przypomnijmy, że wchłanianie wapnia w jelitach jest najlepsze wtedy, gdy jego jednorazowa dawka wynosi maksymalnie 500 miligramów.

Dostarczaj organizmowi niezbędnej energii, aby mógł się leczyć i naprawiać

Spotkałam się z licznymi przypadkami ustępowania zapalenia stawów dzięki właściwemu leczeniu niedoczynności tarczycy. To kolejny przykład na to, że układ odpornościowy odpowiedzialny jest za leczenie i potrzebuje do tego ogromnych

eprasa.pl 30c9c975c8

zasobów energii. Myślę, że wyjaśnia to, dlaczego tak dużo korzyści przynosi stosowanie niacynamidu (witaminy B3). Poprawia on funkcję mitochondrialną, a wraz z nią mechanizmy dostaw energii (patrz Wykład 5, część 5.8, „Holistic Health" nr 3/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl). Dobry sen jest również kluczowym elementem – podczas snu odbywa się leczenie.

Wykonuj właściwie dobrane ćwiczenia

Proces leczenia i naprawy działa zgodnie z liniami sił. W przypadku astronautów problemem jest brak grawitacji – kości i tkanka łączna ich organizmu dosłownie się rozpływają, gdy dochodzi do zatrzymania procesu gojenia i naprawy. Świetnie obrazuje to fakt, że nasze ciało nieprzerwanie niszczeje i odbudowuje się na nowo, co jest logiczne z ewolucyjnego punktu widzenia – organizm przeznacza na leczenie i naprawę tylko tyle energii, ile potrzeba do podtrzymania tego procesu; każda nadwyżka to marnowanie zasobów. Nie używasz, tracisz (patrz Wykład 5, część 5.1, „Holistic Health" nr 3/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl).

Zadbaj o prawidłowe środowisko hormonalne

Naturalna równowaga budowania (anabolizm) i rozpadu (katabolizm) jest kontrolowana przez hormony sterydowe, do których zaliczana jest również witamina D. Z wiekiem słabnie funkcjonowanie nadnerczy, a więc obniża się poziom hormonów anabolicznych. Przyjmowanie ekstraktów z nadnerczy i jąder (tak, stosowanie ich jest bezpieczne również dla kobiet) może być pomocne. Nie należy natomiast stosować hormonalnej terapii zastępczej.

Polimialgia reumatyczna (PMR)

Z obserwacji prowadzonych w ostatnich latach wynika, że znacznie zwiększyła się liczba osób cierpiących na polimialgię. Choroba ta objawia się bólem oraz sztywnością mięśni, przy czym stan pacjentów jest najgorszy rano (poprawia się w ciągu dnia). Badania krwi często cechują wysokie wskaźniki stanu zapalnego (szybkość opadania erytrocytów (OB), białko C-reaktywne (CRP), lepkość osocza), ale mogą być one również w normie. W przypadku PMR reakcja na sterydy jest natychmiastowa, co według mnie uzasadnia użycie ich w celach diagnostycznych. Pacjenci czują się lepiej już po jednym lub dwóch dniach! Następnie należy jednak ustalić przyczynę leżącą u podstaw choroby i trzeba zrobić to równolegle ze zmniejszaniem dawki sterydów – nie na tyle szybko, by pozwolić na ponowne podsycenie prozapalnego ognia, ale wystarczająco sprawnie, aby nie dopuścić do tego, aby sterydy zaczęły wyrządzać szkody. Musimy założyć kaftan bezpieczeństwa na nasz układ odpornościowy (patrz Wykład 6, część 6.6, „Holistic Health" nr 4/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl). Procesem tym powinien kierować sam pacjent, ponieważ jego przebieg należy określić na podstawie reakcji organizmu. Każdy przypadek jest inny.

Alergia mięśni i skurcze

Zarówno skurcze, jak i alergiczne uwrażliwienie mięśni są przypadłościami niezwykle bolesnymi. Bóle mięśni należą do najsilniejszych, jakich można doświadczyć. Również bóle porodowe są bólami mięśni. Podobnie jak kolka żółciowa czy nerkowa – zapytaj kogokolwiek, kto na nie cierpiał, jak potężny wiąże się z nimi ból.
Zdiagnozowanie alergii mięśni lub przyczyn występowania skurczów jest trudniejsze, ponieważ reakcje są często opóźnione, rozpoczynają się 24 lub 48 godzin po ekspozycji na alergen i mogą utrzymywać się przez kilka dni. Mięśnie mogą reagować tylko w jeden sposób – kurcząc się. Może być to łagodny skurcz, tik mięśniowy lub drżenie, ale również silny, przeszywający ból, który dosłownie zwala chorego z nóg. Zazwyczaj objawy trwają nie dłużej niż kilka sekund lub minut. W jednej chwili choremu wydaje się, że umiera, a chwilę później czuje się dobrze. Taki pacjent sprawia wrażenie hipochondryka! Nie spotkałam się nigdy z sytuacją, w której reumatolog zdiagnozowałby alergię mięśni, a to dlatego, że oni nie zastanawiają się nad przyczyną. Mechanizm jest tu taki sam, jak przedstawiony wcześniej: uszkodzenie tkanki, zasinienie, a po nim reakcja uczuleniowa, najczęściej na nabiał. Rozciągnięcie uczulonego mięśnia powoduje ból. Na początku wywołuje go każdy ruch, ale gdy sytuacja się trochę stabilizuje, jedynie nagłe rozciągnięcie. Chory porusza się powoli, aby uniknąć bólu. Również mięśnie sąsiadujące z mięśniami uczulonymi mogą reagować kurczeniem się w reakcji obronnej na nagłe niezamierzone rozciągnięcie, a to prowadzi do skurczu obejmującego większy obszar i do sztywności mięśni. Regularnie wykonywane niezbyt ciężkie ćwiczenia fizyczne, jak na przykład spacery, mogą być bardzo pomocne. Niektórzy pacjenci zauważają, że aby trzymać sytuację w ryzach, muszą regularnie i intensywnie ćwiczyć (jeśli alergenu nie udało się jeszcze zidentyfikować). Ciepło, gorąca kąpiel czy delikatny masaż mogą pomóc chwilowo rozluźnić mięśnie, ale należy pamiętać, aby po tych zabiegach nie wykonywać nagłych ruchów, które mogłyby wywołać kolejne skurcze. Diazepam przynosi pewną ulgę, ponieważ, jak podejrzewam, zmniejsza drganie uwrażliwionego mięśnia. Mam dwóch pacjentów z „zespołem sztywnego człowieka" (czyli zespołem sztywności uogólnionej – *przyp. tłum.*), których stan znacznie się poprawił dzięki identyfikacji alergenu i zastosowaniu odczulania (w ich przypadku była to alergia na nabiał i na metale).

Skurcze, zespół niespokojnych nóg, zrywania mięśniowe, drżenie pęczkowe, tiki

Mogą być one spowodowane opisaną wcześniej alergią lub odwodnieniem. Do prawidłowego nawodnienia organizmu konieczna jest nie tylko woda. Organizm potrzebuje w tym przypadku także soli (aby zatrzymać wodę w komórkach), tłuszczu (aby zapewnić półprzepuszczalność membran)

eprasa.pl 30c9c975c8



Fot. gkhaus

oraz ciepła (aby zasilić czwarty stan skupienia wody – patrz Wykład 3, część 3.5, „Holistic Health" nr 1/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl). Podejrzewam, że dla wzmocnienia efektu zmniejszenia tarcia pomiędzy warstwami tkanek, jaki daje czwarty stan skupienia wody, niezbędny jest magnez.

Ucisk nerwów, w tym rwa kulszowa, zespół cieśni nadgarstka, spondyloza i skolioza

Myślę, że te schorzenia zbyt często są uznawane za problemy związane z kośćmi, a przez to niewłaściwie leczone. Nasze ciało potrafi niezwykle sprawnie przebudowywać kości, o czym przekonałam się na własnej skórze.
Przy moim pierwszym złamaniu kręgosłupa, kiedy uszkodziłam sobie wszystkie siedem kręgów szyjnych, doświadczyłam zjawiska, które nazywane jest objawem Lhermitte'a. Przy każdym ruchu szyi czułam mrowienie na całym ciele, spowodowane uciskiem rdzenia kręgowego. Nie zgodziłam się na operację, a objaw po czterech miesiącach ustąpił.
Ucisk nerwów może być spowodowany alergicznym obrzękiem mięśni lub tkanek, związanym z takimi przypadłościami jak:

- niedoczynność tarczycy (patrz Wykład 1, część 1.2, „Holistic Health" nr 5/2021; Wykład 3, część 3.1, „Holistic Health" nr 1/2022; Wykład 5, część 5.8, „Holistic Health" nr 3/2022 – wszystkie wymienione numery „Holistic Health" są dostępne na www.ulubionykiosk.pl);
- stan zapalny wywołany przez alergię lub przewlekłe zakażenie – informacje na ten temat znajdziesz powyżej oraz w Wykładzie 3, część 3.4, „Holistic Health" nr 1/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl). Przeczytaj też naszą książkę „The Infection Game";
- zatrucie rtęcią (a możliwe, że również alergia na inne metale). Rtęć odkłada się szczególnie w krążkach międzykręgowych. Detoksykacja (pozwalająca na pozbycie się szkodliwych metali z organizmu), jeśli stosuje się ją w połączeniu z fizjoterapią, jest skuteczna w leczeniu skoliozy (patrz prace Rebeki „Becky" Dutton, która znalazła powiązania pomiędzy występowaniem skoliozy u dzieci a zatruciem rtęcią);
- słabe nawodnienie organizmu – ważna jest woda, ale również substancje mineralne, tłuszcz i ciepło;
- uszkodzenia mechaniczne, które nie zostały właściwie wyleczone. Informacje o sposobach leczenia znajdziesz w Wykładzie 6, część 6.7, „Holistic Health" nr 4/2022 (dostępny na www.ulubionykiosk.pl). Najważniejsze elementy to witamina D 10 000 j.m., niacynamid 1500 mg, bor 20 mg, krzemionka organiczna 200 mg;
- niewłaściwa postawa ciała – skonsultuj się z fizjoterapeutą lub osteopatą.

U Craiga zdiagnozowano rwę kulszową rozchodzącą się od prawego pośladka w dół nogi. Objawiała się ona uczuciem silnego promieniującego bólu, który po raz pierwszy pojawił się przy nagłym naciągnięciu mięśni, a później powracał i powracał, aż do momentu przejścia Craiga na ścisłą dietę PK. Alergen, który wyzwalał tę reakcję, musiał być w żywności. Zapewne w jednym z pokarmów, którego Craig teraz już nie spożywa.

Osteoporoza

Osteoporoza to kolejna choroba, którą uważa się za nieunikniony element starzenia się organizmu. Można jej jednak zapobiegać i skutecznie ją leczyć (patrz

eprasa.pl 30c9c975c8



Zaledwie 200 gramów komosy ryżowej zaspokaja 30% dziennego zapotrzebowania organizmu na magnez

Wykład 6, część 6.8, „Holistic Health" nr 4/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl). Ryzyko wystąpienia osteoporozy znacznie się zwiększa, jeśli spożywamy produkty, w których stosunek wapnia (Ca) do magnezu (Mg) jest zbyt wysoki, ponieważ hamuje to wchłanianie i retencję Mg w kościach. Można temu łatwo zapobiec, jeśli stosuje się odpowiednie dawki witaminy D (w Polsce osobom w starszym wieku zaleca się przyjmowanie nawet 4000 j.m. dziennie – *przyp. red.*), która poprawia wchłanianie wapnia i magnezu z pokarmu, a także ich naturalną asymilację w kościach[4]. NHS (National Health Service – wspólna nazwa dla trzech z czterech systemów służby zdrowia w Wielkiej Brytanii, finansowanych ze środków publicznych) zaleca przepisywanie na osteoporozę wapnia i witaminy D, ale rekomendowane przez nią farmaceutyki nie zawierają magnezu, a dawka witaminy D jest w nich, moim zdaniem, niewystarczająca (800 j.m.), aby cokolwiek zdziałać. Big Pharma już zaciera ręce, ponieważ następny etap leczenia to drogie leki stymulujące odbudowę kości. Dożywotnie terapie farmaceutykami oznaczają dla niej wielkie zyski, a dla pacjentów... narażenie na wiele skutków ubocznych.

Sprawdzonym i niewątpliwie skutecznym lekiem o potwierdzonej przydatności w zwiększaniu gęstości mineralnej kości i ograniczaniu liczby złamań jest stront (w dawce 250–500 mg dziennie). Problemem jest dostępny na receptę ranelinian strontu, do którego produkcji wykorzystuje się nienaturalną sól (ranelinian) i aspartam, co wyjaśnia zwiększone ryzyko wystąpienia choroby zakrzepowo-zatorowej w przypadku stosowania preparatu proponowanego przez Big Pharmę. Naturalny chlorek strontu lub cytrynian strontu są skuteczne i nie powodują skutków ubocznych.
Pamiętaj, aby śledzić reakcję organizmu na leczenie: wykonuj USG pięty w celu pomiaru gęstości kości (obowiązujące w Polsce wytyczne dotyczące zapobiegania osteoporozie nie uwzględniają tego badania i wskazują na badanie densytometryczne metodą DXA (Dual Energy X-ray Absorptiometry) jako najbardziej wiarygodne – *przyp. red.*).

Artropatie krystaliczne: dna moczanowa i dna rzekoma oraz prawdopodobnie inne choroby

Artropatie są spowodowane odkładaniem się kryształów w stawach i są niezwykle bolesne. Dnie moczanowej (choroba związana z odkładaniem się kryształów dwuwodnego pirofosforanu wapniowego – ang. pseudogout, calcium pyrophosphate dihydrate deposition, CPPD) można zapobiegać za pomocą leków obniżających poziom kwasu moczowego we krwi, ale tak naprawdę jest to jedynie tłumienie objawów. Kwas moczowy w krwiobiegu jest użytecznym antyoksydantem. Podpisuję się pod teorią Costantiniego, który stwierdził, że dna moczanowa jest powodowana przez infekcje grzybicze powiązane z powstawaniem mykotoksyn.
Aby ustalić, czy mamy do czynienia z chorobą wywołaną przez mykotoksyny, wystarczy wykonać odpowiednie badanie moczu, czyli ustalić poziom mykotoksyn w tym płynie ustrojowym.
Costantini zwraca uwagę na fakt, że grzyby wytwarzają kwas moczowy, a większość leków na dnę moczanową ma również działanie przeciwgrzybicze. Wiemy, że zespół metaboliczny jest głównym czynnikiem ryzyka rozwoju dny moczanowej, ponieważ grzyby są w stanie fermentować tylko węglowodany. Leczenie w tym przypadku polega oczywiście przede wszystkim na usunięciu źródła infekcji grzybiczych za pomocą metody Groundhog Acute (patrz Wykład 3, Załącznik 3, „Holistic Health" nr 1/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl). Witamina C w dawce do poziomu tolerancji jelit świetnie się sprawdza w usuwaniu grzybów z jelit, a inhalacje jodem za pomocą inhalatora solnego skutecznie oczyszczają z grzybów górne i dolne drogi oddechowe.

[4] Zapobiegając zaburzeniom przyswajania wapnia, unikamy osłabienia kości, ale też innych skutków jego niedoboru, takich jak skurcze mięśni, bóle stawów, mrowienie i drętwienie kończyn, powstawanie siniaków i krwotoków.

Fot. Einladung_zum_Essen

eprasa.pl 30c9c975c8

Złamania

W tych przypadkach, o czym nikogo nie trzeba przekonywać, niezbędna jest interwencja specjalisty, jednak podstawa leczenia to metoda RICE, czyli:
REST (odpoczynek) – unieruchomienie i zabezpieczenie urazu poprzez zastosowanie waty opatrunkowej, a następnie solidne zabandażowanie. Ta prosta czynność musi być wykonana natychmiast (znacznie zmniejszy ból);
ICE (lód) – schładzanie okolic wystąpienia urazu zmniejsza krwawienie i zasinienie;
COMPRESSION (ucisk) – skutek taki, jak wyżej;
ELEVATION (uniesienie) – przede wszystkim w celu zmniejszenia zasinienia.
Nie stosuj leków przeciwbólowych, ponieważ hamują one proces leczenia i naprawy. Właściwa dawka bólu zapewnia odpowiednie ograniczenie ruchów, czyli pozwala na robienie tego, co możliwe w granicach bólu – linie sił powstałe w wyniku takiego działania kierują procesem odtwarzania kości i tkanki łącznej. Trzymając się tych zasad, powróciłam do pełnej sprawności po złamaniu kręgów szyjnych (trzykrotnie) oraz kilku innych złamaniach: nogi, obojczyka, łopatki, żeber i palca. Nie cierpię też na żadne przewlekłe bóle.

Podsumowanie

Nie tłum objawów lekami. Ból jest bólem nie bez powodu. Motywuje nas do zmiany naszych zachowań tak, aby ostatecznie doprowadzić do jego ustąpienia.
Używaj głowy, szukaj przyczyny i nie poddawaj się, dopóki jej nie znajdziesz.

ŹRÓDŁA

Short C.L., The antiquity of rheumatoid arthritis, Arthritis and Rheumatism 1974; 17(3): 193-205
https://www.smithsonianmag.com/smart-news/knee-arthritis-old-problem-s-much-more-common-today-180964529/
Hauser R.A., The Acceleration of Articular Cartilage Degeneration in Osteoarthritis by Nonsteroidal Anti-inflammatory Drugs, Journal of Prolotherapy 2010; (2)1: 305-322, http://journalofprolotherapy.com/the-acceleration--ofarticular-cartilage-degeneration-in-osteoarthritis-by-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs/
Albert H. et al., Antibiotic treatment in patients with chronic low back pain and vertebral bone edema (Modic type 1 changes): a double-blind randomized clinical controlled trial of efficacy. Eur Spine J 2013; 22(4): 697–707, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3631045/
Rashid T. et al., The Link between Ankylosing Spondylitis, Crohn's Disease, Klebsiella, and Starch Consumptio, Clin Dev Immunol 2013; 2013: 872632, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3678459/
Ebringer A. et al., Rheumatoid Arthritis is an Autoimmune Disease Triggered by Proteus. Clin Dev Immunol 2006; 13(1): 41–48, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2270745/
Pollack G., Fourth Phase of Water: Beyond Solid, Liquid & Vapor, www.amazon.co.uk/Fourth-Phase-Water-Beyond-Liquid/dp/0962689548
McCaslin F.E. Jr, Janes J.M., The effect of strontium lactate in the treatment of osteoporosis. Proc Staff Meetings Mayo Clin 1959; 34: 329-334
Marie P.J., Hott M., Short term effects of fluoride and strontium on bone formation and resorption in the mouse. Metabolism 1986; 35: 547-551
Gaby A.R., Preventing and reversing osteoporosis, Prima Publishing, Rocklin, CA, 1994
Marie P.J. et al, Histomorphometry of bone changes in stable strontium therapy. In: Hrmphill [spelling?] DD (Ed). Trace substance in environmental health XIX</ital>). University of Missouri, Columbia, Missouri, 1985, 193-208
Meunier P.J. et al. Strontium ranelate: dose-dependent effects in establishing postmenopausal vertebral osteoporosis – a 2-year randomized placebo controlled trial. J Clin Endocrinol Metab 2002; 87(5): 2060-2066
Meunier P.J. et al., The effects of strontium ranelate on the risk of vertebral fracture in women with postmenopausal osteoporosis. N Engl J Med 2004; 350(5): 459-468
Costantini A.V., Fungal bionics – a new concept of the aetiology of gout and hyperuricaemia. Pediatric Research 1988; 24: 15. www.nature.com/articles/pr1988417

8.4 Dermatologia

• proste leczenie dzięki medycynie ekologicznej

Z moich obserwacji wynika, że w wielu przypadkach pacjenci są zapewniani, iż lekarz postawił diagnozę, podczas gdy w rzeczywistości egzema, zapalenie skóry, łuszczyca, liszaj płaski, rybia łuska czy trądzik to jedynie obrazy kliniczne, a nie rozpoznanie. Występuje wiele rodzajów wyprysków: tarczowate, atopowe, dyshidrotyczne, pieniążkowate, łojotokowe, zastojowe, żylne i inne... Prawdziwą zbrodnią jest bezmyślne stosowanie kremów i maści sterydowych bez względu na rodzaj zmian. Wiadomo, że w przypadku łuszczycy pogarszają one jedynie stan zdrowia pacjenta. Hamują naturalny proces leczenia i naprawy układu odpornościowego, przez co skóra staje się cieńsza i ulega przedwczesnemu starzeniu się.
Dziś już wiem, że przyczyną bardzo wielu zmian skórnych są alergie i infekcje. Jak łatwo się zorientować, istnieje rodzaj kontinuum: wyraźna infekcja po jednej stronie, alergia po drugiej, a pośrodku mieszanka, którą określam alergią na drobnoustroje. Tak więc, na przykład, liszajec jest częstym zakażeniem skóry wywołanym przez gronkowce, wymagającym leczenia, podczas gdy niektóre wypryski całkowicie ustępują po wyeliminowaniu produktów mlecznych (alergia w czystej postaci), ale wiele z nich jest częściowo alergią na drobnoustroje, najczęściej wywoływaną przez gronkowce i grzyby. Właśnie dlatego tak skuteczna w leczeniu wielu problemów skórnych jest metoda Groundhog. Trądzik jest chorobą świata Zachodu – nie występuje w prymitywnych społeczeństwach (więcej informacji na ten temat znajdziesz w tej części wykładu oraz w mojej i Craiga książce „The Infection Game").

Skaleczenia, otarcia, rany, oparzenia, plamy i inne uszkodzenia skóry

Pierwszym krokiem w przypadku uszkodzeń skóry jest ich właściwe oczyszczenie, najlepiej za pomocą płynu Lugola (około 10 ml 15% płynu Lugola rozpuszczone w 500 ml wody), który pomaga usunąć wszelkie zabrudzenia i zanieczyszczenia. Jeśli uraz przytrafi ci się w warunkach polowych, możesz oczyścić ranę własnym moczem, ponieważ ma on właściwości odkażające. Rana nie zagoi się jednak, jeśli znajdują się w niej ciała obce (drzazgi, żwir), dlatego w takim przypadku konieczna może okazać się interwencja chirurgiczna.
Poczekaj, aż rana wyschnie. Następnie posmaruj ją olejkiem jodowym (instrukcje jego przygotowania znajdziesz w Wykładzie 6, część 6.2, „Holistic Health" nr 4/2022, dostępnym na www.ulubionykiosk.pl). Skóra zabarwi się na żółto – i taka ma pozostać! Nałóż opatrunek i co pewien czas go zmieniaj, aż do pełnego zagojenia, by zapobiec ewentualnym zanieczyszczeniom.

eprasa.pl 30c9c975c8

Choroby skórne

Stosuj olejek jodowy na wszystkie choroby skórne i zakażenia zewnętrzne:

- zakażenia bakteryjne: czyraki i ropnie, w tym jęczmień (zakażenie rzęs), zanokcica (zakażenie wałów paznokciowych), liszajec, róża, zapalenie mieszków włosowych, choroba zatoki włosowej (PNS – *pilonidal sinus*), ropień okołoodbytniczy i inne nieprzyjemne guzki zapalne, jak również infekcje paznokci i uszu;
- infekcje wirusowe: ospa wietrzna, opryszczka pospolita, opryszczka narządów płciowych, brodawki, kurzajki, mięczak zakaźny (łac. *Molluscum contagiosum* – brzmi niczym zaklęcie z Harry'ego Pottera, a magiczną leczniczą miksturą jest w tym przypadku jod);
- zakażenia grzybicze: ciemieniucha, grzybicze infekcje skórne (grzybica, strupień woszczynowy, stopa atlety, świerzb praczy, świerzb dżokejów, świąd gimnastyczny, zgnilizna moszny, łupież różowy).

Nawet jeśli nie jesteś w stanie ocenić, z jakim rodzajem zmiany skórnej masz do czynienia, jod ci nie zaszkodzi. Przy pierwszych oznakach jakiegokolwiek ropnia lub czyraka zastosuj metodę Groundhog Acute (patrz również Wykład 3, Załącznik 3, „Holistic Health" nr 1/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl) oraz olejek jodowy wedle uznania lub – nawet lepiej – czysty jod w postaci płynu Lugola 15%. Możliwe, że to wystarczy, by pozbyć się problemu.

Jeśli infekcja wystąpiła w okolicach oczu lub nosa, potraktują ją bardzo poważnie, ponieważ w tych przypadkach istnieje ryzyko, że zakażenie dostanie się do mózgu, powodując zakrzepicę zatok żylnych mózgu. Podstawową ochroną przed tym zagrożeniem są antybiotyki.

Jeśli jednak czyrak już się rozwinął, lepiej unikać antybiotyków, ponieważ ich działanie zwykle powoduje, że przestaje on rosnąć, ale guzek po nim pozostaje, co może potencjalnie powodować problemy w przyszłości. Zamiast antybiotyków stosuj gorące okłady lub kąpiele, aż czyrak naturalnie pęknie. Nie ma bardziej satysfakcjonującego widoku niż wypływanie jego kleistej zawartości, przynoszące natychmiastową ulgę.

Zapalenie tkanki łącznej – cellulitis

Cellulitis to potencjalnie śmiertelna eskalacja poprzednio opisanych dolegliwości. Jeśli miejscowa infekcja nie została odpowiednio wyleczona, pojawia się czerwona linia ciągnąca się aż do najbliższego węzła chłonnego, który – w celu zwalczania infekcji – puchnie i staje się



bolesnym, gorącym guzkiem. Tak przedstawia się preludium posocznicy (sepsy) i nie można go lekceważyć. Poza wymienionymi już metodami oraz stosowaniem się do zaleceń Groundhog Acute niezbędne jest rozpoczęcie systemowej antybiotykoterapii, w razie potrzeby stosowanej dożylnie. W tym przypadku niezbędna jest pilna interwencja specjalisty.

Trądzik

Trądzik to nieprzyjemna przypadłość, która naznacza pacjentów, gdy są najbardziej bezbronni. W społecznościach zachodnich dotyka nawet do 95% nastolatków! Natomiast w badaniach przeprowadzonych wśród 1200 Trobriandczyków z wyspy Kitava[5] (w tym 300 w wieku 15–25 lat) nie odnotowano ani jednego przypadku trądziku. Również wśród

[5] Kitava to jedna z czterech głównych wysp w archipelagu Wysp Trobrianda na Morzu Salomona, położona w prowincji Milne Bay w południowo-wschodniej Papui-Nowej Gwinei. Dieta jej mieszkańców uchroniła się przed wpływem świata Zachodu i w jej skład wchodzi wiele pokarmów o niskim indeksie glikemicznym. Wśród ludności wyspy praktycznie nie występują również takie schorzenia jak cukrzyca czy choroby układu krążenia, które mogłyby prowadzić do zastoinowej niewydolności serca, demencji lub wysokiego ciśnienia krwi. Aché to zbieracko-łowieckie plemię Indian – rdzenni mieszkańcy Paragwaju.

eprasa.pl 30c9c975c8

115 badanych z plemienia Aché (w tym 15 w wieku 15–25) nie zaobserwowano żadnego przypadku tego schorzenia. Pokazuje to, jak wiele problemów wiąże się z zachodnią dietą i stylem życia, a także wyjaśnia, dlaczego dieta paleo-ketogeniczna (PK) jest tak skuteczna. Na podstawie własnego doświadczenia mogę powiedzieć, że istnieją co najmniej dwie przyczyny występowania trądziku, a mianowicie spożywanie węglowodanów (prawdopodobnie w tym przypadku znaczenie ma również fermentacja jelitowa) i alergia na nabiał. Bardzo skuteczna w leczeniu trądziku jest metoda Groundhog Basic (patrz Wykład 2, Załącznik 1, „Holistic Health" nr 6/2021, dostępny na www.ulubionykiosk.pl). Oczywiście to, co napisałam o trądziku, odnosi się głównie do osób będących w wieku, kiedy niezbyt chętnie przyjmuje się rady od takiej starej zrzędy jak ja. Trzymam się więc zasady, która mówi, że niewiele mogę zrobić dla pacjentów w wieku od 14 do 24 lat, bo oni przecież wiedzą o życiu już wszystko. Ale mam nadzieję, że mimo to skorzystają oni z metody Groundhog Basic.

Nie jestem wystarczająco młody, aby wiedzieć wszystko
„The Admirable Crichton", James Matthew Barrie. Niepotwierdzonym autorem tych słów mógł być Oscar Wilde (J.M. Barrie 1860–1937; Oscar Wilde 1854–1900)

Próżność jest jednak silnym motywatorem i mogę też pochwalić się kilkoma sukcesami w perswazji. Najważniejsze, aby nie stosować leku Roaccutane (czyli izotretynoiny), który jest jednym z głównych czynników ryzyka samobójstw. Mam pacjenta, który cierpi na ciężkie bóle głowy od 1999 roku, kiedy przez krótki okres stosował ten lek (przypadek ten zostanie przedstawiony w jednym z kolejnych numerów „Holistic Health" – *przyp. red.*).

Zapach ciała

Pot jest właściwie bezwonny. To tylko krew, ale bez białka i komórek. Zawiera cukier, a im wyższy jest jego poziom we krwi, tym więcej jest go również w pocie. To jak darmowy posiłek dla drobnoustrojów bytujących na naszej skórze. One uwielbiają wilgotne środowisko, dlatego tak chętnie mnożą się w okolicach pach i piersi oraz w innych wstydliwych miejscach.
Jeśli drobnoustroje w twoich jelitach fermentują cukier w substancje o przykrym zapachu, taką woń będziesz rozsiewać i ty. Dotyczy to m.in. pacjentów z zespołem metabolicznym, których dieta opiera się głównie na węglowodanach. Remedium to oczywiście metoda Groundhog Basic – może być łączona z miejscowym stosowaniem jodu.
W tym miejscu warto wspomnieć o tym, że prowadzono ciekawe eksperymenty mające na celu trwałe wyeliminowanie nieprzyjaznych drobnoustrojów z powierzchni ciała. Polegały one na stosowaniu przez pacjentów środków antyseptycznych na wszystkie miejsca wydzielające nieprzyjemny zapach – chodziło o to, by usunąć z nich florę bakteryjną. Następnie pacjenci otrzymywali świeży pot, najczęściej od członka rodziny, u którego nie występował problem z przykrym zapachem, co ostatecznie pomagało w dekolonizacji oddziałów drobnoustrojów. Te działania znacznie złagodziły problem przykrego zapachu. To, co udało się dzięki tej metodzie zobrazować, dostarczyło dowodów klinicznych, które mogą posłużyć jako argument przemawiający za stosowaniem metody Groundhog przez osoby, które dotychczas były jej niechętne. Pozbycie się nieprzyjaznych drobnoustrojów, czemu ta metoda także służy, to podstawa.
Jeśli to cię nie przekonało, pomyśl, że metoda konwencjonalna polega na stosowanie dezodorantu. Jest skuteczna, ponieważ dezodoranty zawierają aluminium, które zabija drobnoustroje. Niestety zabija też ludzi. Świetnie wchłania się przez skórę i przyczynia się do rozwoju choroby Alzheimera. Może również powodować rozwój raka piersi – stosowanie dezodorantów prawdopodobnie odpowiada za to, że nowotwory te występują najczęściej w górnej zewnętrznej części piersi.

Półpasiec (wirus ospy wietrznej i półpaśca, ludzki herpeswirus typu 3, HHV-3)

Półpasiec nie jest tak naprawdę infekcją skórną, tylko zakażeniem nerwów, które objawia się nieprzyjemną wysypką. Jest wywoływany przez wirusa ospy wietrznej i występuje u osób, które w przeszłości przeszły tę chorobę. To wyjaśnia, dlaczego można zarazić się ospą od osoby chorej na półpasiec, ale nie odwrotnie. Wirus pozostaje w rdzeniu kręgowym i powraca, gdy tylko układ odpornościowy odrobinę słabnie. Za każdym razem, gdy spotykam się z półpaścem u moich pacjentów, zastanawiam się, co go spowodowało – czy jest u podstaw coś poważniejszego, jak na przykład nowotwór?
Półpasiec jest chorobą nie tylko bardzo bolesną, ale również groźną, ponieważ istnieje ryzyko wystąpienia powikłań w postaci przewlekłej neuralgii popółpaścowej (ang. postherpetic neuralgia – PHN), która w mojej opinii jest alergią wirusową. Neuralgia popółpaścowa wpływa na włókna nerwowe i skórę, powodując piekący ból, który utrzymuje się jeszcze długo po ustąpieniu wysypki i pęcherzy. W przypadku tej choroby należy działać w sposób zdecydowany. Oto najważniejsze kroki:

- zacznij stosować się do zasad metody Groundhog Acute (patrz Wykład 3, Załącznik 3, „Holitic Health" nr 1/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl);
- łagodź objawy olejkiem jodowym (patrz Wykład 6, część 6.2, „Holitic Health" nr 4/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl), nakładaj go według potrzeb w taki sposób, by obszar objęty wysypką pozostawał cały czas żółty;

eprasa.pl 30c9c975c8

- przyjmuj leki przeciwwirusowe, takie jak na przykład acyklowir 800 mg (5 razy dziennie), aż do czasu pełnego zagojenia się wysypki. Może oznaczać to kilkutygodniową terapię, ale jest niezwykle ważne, ponieważ zmniejsza ryzyko wystąpienia neuralgii popółpaścowej, o czym jako lekarka miałam okazję przekonać się wielokrotnie sama. Więcej na ten temat znajdziesz w części 8.5 (Neurologia) tego wykładu.

Żylaki i owrzodzenie żylakowe

Występują zazwyczaj u osób w starszym wieku. We wczesnej fazie objawiają się cienką przebarwioną skórą, żylakami lub poszerzonymi naczyniami krwionośnymi w okolicach goleni i kostek. Uszkodzona skóra nie chce się goić. W leczeniu owrzodzeń żylakowych trzeba wziąć pod uwagę trzy uwarunkowania.

1. **Gromadzenie się krwi w kończynach dolnych** – prymitywne małpy wyprostowały się, dzięki czemu były w stanie skuteczniej polować, mogły gonić ofiarę i jednocześnie używać rąk do rzucania kamieniami lub korzystania z włóczni. Ale życie w pozycji pionowej niesie ze sobą też pewnie minusy – zaburzenia drenażu zatok przynosowych, skłonność do przepuklin pachwinowych i nietrzymania moczu, a także podwyższone ciśnienie w dolnych częściach ciała. To właśnie ten system wysokociśnieniowy jest w dużej mierze odpowiedzialny za powstawanie żylaków kończyn dolnych. Zastała krew żylna nie jest oczyszczana, zalegają więc w niej toksyny. Właściwe krążenie krwi można stymulować, używając rajstop przeciwżylakowych ze stopniowym uciskiem – chodzi o to, że ucisk musi być największy w palcach i stopie, a najmniejszy w górnej części nogi. W ten sposób przy każdym wysiłku fizycznym krew jest rozmasowywana, co zapobiega powstawaniu zastojów. Rajstopy muszą być właściwie dobrane, bo jeśli ucisk jest większy w udach niż dole kończyn, sytuacja ulega pogorszeniu. Gdy pozostajesz w pozycji siedzącej, nogi powinny być w górze (najlepiej uniesione na wysokość serca, by ciśnienie żylne w nogach było prawie zerowe – na początek zaopatrz się w rozkładany fotel z podnóżkiem). Jeśli nie siedzisz, włóż swoje rajstopy i ruszaj się!
2. **Alergia na drobnoustroje pochodzące z fermentacji jelitowej** – zanim dojdzie do faktycznego uszkodzenia skóry, wykazuje ona wszystkie znamiona stanu zapalnego.
3. **Przewlekłe zakażenie** – gdy skóra zostaje naruszona, od razu pojawiają się w tym obszarze drobnoustroje, które planują się tam zadomowić. To świetne miejsce, gdzie czeka na nie darmowy posiłek na bazie cukru z domieszką wilgoci.

Gdy znamy już mechanizm, który spowodował szkody, dobierzmy odpowiedni sposób leczenia, Warto zacząć od kwestii najistotniejszych:

- stosuj metodę Groundhog (aby pozbyć się fermentacji jelitowej);
- zaopatrz się w rajstopy ze stopniowym uciskiem i wygodny fotel, wykonuj ćwiczenia fizyczne;
- otwarte wrzody lecz tak samo jak wszystkie inne uszkodzenia skóry – zaczynaj zawsze od miejscowego stosowania jodyny. W niektórych przypadkach może być niezbędna terapia antybiotykowa;

Ważne jest to, by metodę Groundhog stosować nieprzerwanie do końca życia. W przeciwnym razie problem będzie powracał – z tych samych powodów, dla których pojawił się za pierwszym razem.

Należy również pamiętać, że jeśli owrzodzenie nie goi się pomimo wykonania wszystkich wymienionych czynności, należy przeprowadzić biopsję – możemy mieć bowiem do czynienia ze zmianą złośliwą.

Gronkowiec złocisty oporny na metycylinę

Gronkowce tego typu sprawiają szczególne problemy w szpitalach, gdzie mamy do czynienia z otwartymi ranami, stwarzającymi doskonałe warunki do namnażania się tych bakterii, zwłaszcza że zasady metody Groundhog nie są w szpitalach przestrzegane, za to szeroko stosowane są tam antybiotyki. To idealne środowisko do rozwojowi szczepów bakterii odpornych na antybiotyki. Pacjenci karmieni są śmieciowym jedzeniem, przepełnionym cukrem i węglowodanami rafinowanymi. Stosowanie suplementów witaminowych jest często zakazane. Krewnych zachęca się do przynoszenia chorym owoców, mimo że to kolejne dostawy cukru dla drobnoustrojów. I w takich katastrofalnych warunkach znajdują się pacjenci, którzy ze względu



Fot. fernandozhiminaicela

eprasa.pl 30c9c975c8

na zły stan zdrowia potrzebują bardziej niż kiedykolwiek właściwej diety i zdrowego stylu życia. Trzeba to zmienić. Ważne jest również to, by kłaść większy nacisk na zapobieganie infekcjom. Jeśli trafisz do szpitala, nie pozwól, aby ktokolwiek dotknął twojej rany, jeśli nie widziałeś, że wcześniej umył ręce lub założył rękawiczki chirurgiczne. Rób wszystko, co w twojej mocy, aby trzymać się zasad metody Groundhog. Kiedy sama utknęłam po wypadku na oddziale neurologicznym, od śmierci głodowej (szpitalne posiłki były niejadalne) uratowała mnie moja kochana córka, która przyniosła mi dobre jedzenie, suplementy i wodę.

Liszaj płaski, twardzinowy, pasmowaty, złocisty, lśniący

Liszaj oznacza po prostu zgrubienie skóry, które może wystąpić w wyniku tarcia. Przypadłość ta jest jednak bardzo często wynikiem infekcji grzybiczej. Metoda Groundhog wraz z zastosowaniem jodu sprawdzają się w tym przypadku bardzo dobrze.

Choroba Morgellonów

Ta choroba jest znakomitym przykładem tego, jak lekarze, gdy nie potrafią znaleźć przyczyny jakiegoś schorzenia, zwracają się przeciw pacjentom. Przez lata chorzy byli posądzani o „dermatologiczną hipochondrię i urojenia". Istnieją twarde dowody na to, że przeraźliwy świąd towarzyszący syndromowi Morgellonów jest porównywalny ze świądem przy wszawicy – to zakażenie insektami i jako takie też powinno być leczone. W kwestii terapii jest jeszcze wiele niewiadomych, ale niektóre przypadki udało się skutecznie wyleczyć za pomocą iwermektyny. Proponowałabym połączenie tej terapii z miejscowym stosowaniem jodu, a może również z antybiotykiem, ponieważ prawdopodobieństwo wystąpienia wtórnego zakażenia bakteryjnego jest duże.

Rak skóry

Stosunkowo łagodny i powszechny rak podstawnokomórkowy i rak płaskonabłonkowy

Zarówno podstawnokomórkowy, jak i płaskonabłonkowy rak skóry powstaje w wyniku stanu zapalnego spowodowanego poparzeniem słonecznym lub przewleką infekcją. Jeśli zostanie odpowiednio wcześnie wykryty i od razu będzie podjęte leczenie, nie jest śmiertelny. Skuteczną ziołową terapią, dostępną dla każdego, jest curaderm. Twórca tego leku, dr Bill Cham, zwraca uwagę na fakt, że błony komórek nowotworowych różnią się od błon innych komórek między innymi tym, że są podatne na działanie glikozydów solasodyny zawartych w ekstrakcie z bakłażana (oberżyny). Zakłada się, że mechanizm jest następujący: solasodyna dostaje się do komórek rakowych i rozpuszcza lipidwowo-białkowe błony lizosomów, które pękają, uwalniając enzymy trawienne, a te z kolei trawią i rozpuszczają guzek. Należy jednak pamiętać, że nie jest możliwe stuprocentowe wyleczenie. Gdy występują nawroty lub organizm nie reaguje na leczenie, należy skontaktować się ze specjalistą w celu zaplanowania interwencji chirurgicznej.

Rzadki i niebezpieczny czerniak złośliwy

Wbrew powszechnemu przekonaniu czerniaka złośliwego nie wywołuje działanie promieni słonecznych. Gdyby tak było, jego rozmieszczenie na ciele byłoby takie samo, jak w przypadku innych nowotworów skóry, a tak nie jest. Czerniaki mogą wystąpić w dowolnym miejscu na ciele. Trzeba być niezwykle uważnym, aby wykryć je odpowiednio wcześnie i rozpocząć skuteczne leczenie. Obserwuj znamiona barwnikowe i szukaj zmian w ich wielkości, kształcie, kolorze, konsystencji lub strukturze. Zwróć uwagę na nieregularności kształtu lub koloru. Jeśli pojawią się inne objawy, takie jak swędzenie, krwawienie, zaczerwienienie lub stan zapalny, należy niezwłocznie podjąć działanie. Wczesne wdrożenie terapii daje 99% szans na wyleczenie. Jeśli czerniak zostaje wykryty późno, szanse te spadają do 10%.

Podsumowanie

Przez wieki skóra była postrzegana jako symbol piękna. Angielski poeta i dramaturg Christopher Marlowe (1564–1593) takimi oto słowami opisał twarz Heleny Trojańskiej:

> ***A więc to lice wygnało na morze***
> ***Tysiąc okrętów i spaliło Ilium?***
> ***Niech mnie całunek twój unieśmiertelni,***
> ***Piękna Heleno! Dusze mi wysysa***
> ***Jej pocałunek – dusza ma ucieka!***
> ***Wróć mi, Heleno, wróć mi moją duszę!***
> ***Tutaj zamieszkam, niebo jest w tych wargach***
> ***I wszystko prochem, no nie jest Heleną!***
> Christopher Marlowe (1564–1593),
> „Tragiczne dzieje doktora Fausta",
> przekład Jan Kasprowicz,
> Lwów, Tow. Wydawnicze; Warszawa,
> E. Wende i Spółka; Lwów, H. Altenberg, 1908

Mam nadzieję, że ten rozdział pokazał, iż nasza skóra jest narażona na niebezpieczeństwo infekcji, które mogą tą drogą przedostać się do organizmu. I tu czają się choroby. Należy dbać o swoją δέρμα (gr. *derma*), czyli skórę, a w przypadku wystąpienia problemów odpowiednio reagować.

ŹRÓDŁA
Cordain L. et al., Acne vulgaris: a disease of Western civilization. Arch Dermatol 2002;138(12): 1584–1590, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12472346
Darbre P.D., Aluminium, antiperspirants, and breast cancer, J Inorg Biochem 2005; 99(9): 1912–1919, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16045991

eprasa.pl 30c9c975c8

8.5 Neurologia

• ważna jest wczesna diagnoza i zdecydowana reakcja
• istnieje wiele możliwości

Pamiętaj, że ATP działa wielozadaniowo (patrz również Wykład 1, część 1.2, „Holistic Health" nr 5/2021, dostępny na www.ulubionykiosk.pl). Jest nie tylko cząstką energii, ale także neuroprzekaźnikiem. Ściślej mówiąc, jest współprzekaźnikiem – neuroprzekaźniki takie jak dopamina, GABA, serotonina i acetylocholina nie mogą działać bez ATP, a są one niezbędne do zapewnienia prawidłowego pod względem neurologicznym funkcjonowania organizmu. Zadbanie o poprawę mechanizmów dostaw energii jest punktem wyjścia w leczeniu wszystkich chorób neurologicznych, psychiatrycznych i psychologicznych.

Migrena

Może być powodowana przez kilka różnych czynników:

- alergia – wiadomo, że żywność może powodować migreny i zazwyczaj jasno wynika to z obrazu klinicznego. Podejrzewam, że częścią odpowiedzialnego za to mechanizmu są alergie mięśni głowy, co wyjaśniałoby, dlaczego migrena dotyka zazwyczaj tylko jedną stronę głowy;
- słabe ukrwienie mózgu – znaczne osłabienie ukrwienia może prowadzić nawet do hemiplegii (porażenie połowicze, może być lewo- lub prawostronne). Drożny otwór owalny (PFO) – otwór znajdujący się w sercu, który nie zamknął się naturalnie podczas rozwoju płodu – jest jednym z czynników wyzwalających migrenę jednostronną. Przyczyną niedostatecznego dopływu krwi do mózgu są również zwężone, uwrażliwione alergicznie naczynia krwionośne. Tętnice ulegają również zawężeniu przez aminy wazoaktywne, które mogą występować w czerwonym winie i dojrzałych serach. Kolejny powód, by przejść na dietę PK;
- niewystarczające dostawy energii – wiele czynników związanych z dostarczaniem energii może wywołać migrenę, zalicza się do nich niski poziom cukru we krwi (dotyczy to osób, których organizm nie przystosował się jeszcze do diety PK), brak snu, wyczerpanie. Migrena może być też rodzajem odpowiedzi organizmu na zagrożenie (sygnałem, który daje nam mózg, gdy wie, że nie dysponuje wystarczającymi zasobami energii);
- zatrucie – mykotoksyny są jednym z bardziej zagadkowych czynników wywołujących migreny (patrz również Wykład 1, część 1.5, „Holistic Health" nr 5/2021, dostępny na www.ulubionykiosk.pl).

Podanie magnezu dożylnie natychmiast łagodzi migrenę i wszelkie związane z nią objawy. Pierwiastek ten działa wielozadaniowo: rozszerza naczynia krwionośne i rozluźnia mięśni, a wpływając na funkcjonowanie mitochondriów, poprawia również mechanizmy dostaw energii.

Gdy pracowałam jeszcze jako lekarz ogólny, magnez w postaci dożylnej był moim ulubionym lekiem ratunkowym w przypadkach silnego bólu w klatce piersiowej, ostrych ataków astmy, udarów zakrzepowych i oczywiście migreny (powrócę do tego tematu w kolejnych wykładach). Podejrzewam, że również Mark Twain musiał cierpieć na silne migreny:

> ***Często nie doceniamy bólu głowy. Kiedy się nasila, może zdawać się nietrafioną inwestycją, ale gdy przychodzi ulga, każda jej minuta warta jest czterech dolarów***
> Brak polskiego tłumaczenia, wolne tłumaczenie własne – *przyp. tłum.*

Demencja

Wiele osób używa terminów „demencja" i „choroba Alzheimera" zamiennie, jakby oznaczały to samo. To błąd w rozumowaniu. Demencja jest objawem, alzheimer to diagnoza choroby, wskazująca na wystąpienie zaburzeń prionowych. Oto informacje dotyczące sposobów leczenia chorób prionowych.
Rozwój demencji udaje się powstrzymać za pomocą Groundhog Chronic, a wiemy to dzięki pracy neurologa Dale'a Bredesena, który zmniejsza objawy tej choroby za pomocą działań, jakie proponuje właśnie ta metoda. Doktor Dale Bredesen opublikował dwie prace, pokazujące jasno korzyści dla zdrowia pacjentów wynikające z wyłączenia z diety niektórych produktów spożywczych i zmiany nawyków żywieniowych. W praktyce rzadko udaje się osiągnąć aż tak wiele, ponieważ stosowanie się do metody Groundhog to ciężka praca, a opiekunowie chorych często nie chcą odbierać im „tej jedynej przyjemności" (czytaj: uzależnienia). Nawet bardzo inteligentne osoby, u których pojawiają się pierwsze oznaki demencji, szukają zawsze niezwykle ciekawych i skomplikowanych uzasadnień dla swojego uzależnienia. Ostatnio usłyszałam na przykład: „Miałem pięć lat w 1940 roku, kiedy rozpoczęto racjonowanie żywności, i dziewiętnaście, gdy niektóre artykuły, takie jak mięso i boczek, wróciły do wolnego obiegu. Przez większość tego czasu nie było możliwe zaspokajanie głodu samym białkiem. Takie próby uznane byłyby wręcz za wrogie wobec reszty społeczeństwa. Dlatego nawet dziś moją pierwszą reakcją na jajka z boczkiem jest sięgnięcie po chleb, aby się najeść". Jak mawia moja córka: „Możesz wyrwać chłopaka z lat 40., ale nie lata 40. z niego".
Ayn Rand, amerykańska pisarka i filozofka rosyjskiego pochodzenia (1905–1982), podsumowała ten proces myślowy w następujący sposób: „Racjonalizacja to nie proces postrzegania rzeczywistości taką, jaka jest, ale raczej próba dopasowania rzeczywistości do własnych emocji". (Philosophy: Who Needs It, 1982).

eprasa.pl 30c9c975c8

Tabela 5. Objawy neurologiczne, mechanizmy i leczenie

Objawy i obraz kliniczny	Mechanizm – ZAWSZE niewystarczające dostawy energii	Leczenie – Groundhog Chronic, przede wszystkim poprawa mechanizmów dostaw energii i koniecznie dieta paleo-ketogeniczna (PK)
Otępienie (mgła mózgowa), słaba pamięć krótkotrwała, postępujące osłabienie zdolności poznawczych, prowadzące do... demencji (patrz poniżej)	Słabe mechanizmy dostaw energii	Zadbaj o poprawę mechanizmów dostaw energii (patrz Wykład 5, część 5.8, „Holistic Health" nr 3/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl), stosuj dietę PK i zbadaj tarczycę pod kątem niedoczynności
	Łagodne udary i TIA (przemijające ataki niedokrwienne), których wystąpienia możemy nie odczuć	Patrz akapit „Łagodne udary i TIA (przemijające ataki niedokrwienne)" w tej części wykładu
	Stany zapalne spowodowane infekcją (np. kiła, borelioza), alergia, autoimmunizacja	Patrz Wykład 3, część 3.4, „Holistic Health" nr 1/2022 i Wykład 6, część 6.6, „Holistic Health" nr 4/2022, dostępne na www.ulubionykiosk.pl
	Zatrucia będące skutkiem uzależnień, a także zatrucia metalami ciężkimi, pestycydami i lotnymi związkami organicznymi (LZO). Niedobory witamin	Patrz Wykład 1, część 1.5, „Holistic Health" nr 5/2021 (objawy zatrucia i niedoborów), Wykład 5, część 5.3, „Holistic Health" nr 3/2022 (jak zmniejszyć toksyczne obciążenie organizmu) i Wykład 6, część 6.4, „Holistic Health" nr 4/2022 (narzędzia detoksykacyjne)
	Priony	Patrz akapit „Zaburzenia prionowe" i akapit „Demencja" w tej części wykładu
Padaczka i drgawki	Urazy głowy i pourazowe uszkodzenia, które pozostawiają blizny	Patrz akapit „Padaczka i drgawki" w tej części wykładu, stosuj dietę PK, przyjmuj magnez
Zespół Tourette'a – objawowo łączy obszary neurologii i psychiatrii. W mojej opinii jest to rodzaj epilepsji	Jak wyżej	Jak wyżej. Przeczytaj również akapit „Padaczka i drgawki" w tej części wykładu
Udary i TIA (przemijające ataki niedokrwienne)	Zakrzepica tętnicza, zatory, krwawienie	Patrz akapit „Udary i TIA (przemijające ataki niedokrwienne)" w tej części wykładu
Choroba Alzheimera, choroba Parkinsona, choroba neuronu ruchowego, zanik wieloukładowy, pląsawica Huntingtona	Zaburzenia prionowe	Patrz akapit „Zaburzenia prionowe" w tej części wykładu oraz Wykład 4, część 4.1, „Holistic Health" nr 2/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl
Stwardnienie rozsiane (SM)	Choroba prionowa wywołana przez grzyby i mykotoksyny. Często niski status antyoksydacyjny organizmu	Stosuj metodę Groundhog Chronic, wykonaj badanie moczu pod kątem mykotoksyn (patrz Wykład 6, część 6.6, „Holistic Health" nr 4/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl)
Zespoły bólowe, na przykład neuralgia nerwu trójdzielnego, neuralgia popółpaścowa, „alergiczne nerwy"	Alergia na drobnoustroje	Patrz akapit „Przewlekłe zespoły bólowe" w tej części wykładu; stosuj olejek jodowy – miejscowo, według potrzeb (patrz Wykład 6, część 6.2, „Holistic Health nr 4/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl); przyjmuj witaminę C w dawce do poziomu tolerancji jelitowej
Guzy mózgu	Szczepienia, promieniowanie elektromagnetyczne (telefony komórkowe)	Stosuj dietę PK, zażywaj witaminę C do poziomu tolerancji jelitowej

eprasa.pl 30c9c975c8

Udary i TIA (przemijające ataki niedokrwienne)

U podstaw udarów i TIA leży ten sam mechanizm, jedyne, co je rozróżnia, to efekt końcowy, ponieważ udary powodują trwałe uszkodzenia neurologiczne. Jeśli nic innego nie zmotywowało cię jeszcze do zastosowania metody Groundhog, to potraktuj tę wiadomość jako ostatni sygnał ostrzegawczy. Jesteś tylko mózgiem, a udar jest równie poważnym zdarzeniem jak zmiana osobowości czy amputacja. Nie słuchaj lekarzy, którzy zapewniają, że kilka pigułek uchroni cię przed kolejnym, potencjalnie śmiertelnym udarem. Kluczowe jest wczesne wykrycie mechanizmów, co można zrobić za pomocą dostępnych zaawansowanych technologii, ponieważ wczesne skuteczne leczenie może uratować ci życie. Szacuje się, że przyczyną 85% udarów są zakrzepy, w tym:

- miejscowa zakrzepica tętnicy;
- zakrzepica dystalna tętnicy (np. wywołana przez blaszkę miażdżycową w tętnicach szyjnych);
- zator spowodowany zakrzepem powstałym w sercu (charakterystyczny dla migotania przedsionków);
- zator spowodowany zakrzepem powstałym w żyłach kończyn dolnych, który przedostał się przez niezamknięty otwór owalny (otwór w sercu – wbrew temu, co można myśleć, to dość powszechna wada).

Udary mogą być również powodowane wylewem krwi do mózgu, za który odpowiada:

- krwotok podpajęczynówkowy (zwykle bardzo bolesny – uczucie przypominające uderzenie młotem w tył głowy);
- krwawienie związane z malformacjami tętniczo-żylnymi;
- przedłużająca się lub zbyt intensywna terapia lekami rozrzedzającymi krew (warfaryną, heparyną, aspiryną, niesteroidowymi lekami przeciwzapalnymi, antykoagulantami, apiksabanem i innymi „abanami").

Jeśli pojawił się zator, który może doprowadzić do udaru

Tabela 6. Choroby neurologiczne, ich przyczyny i związane z nimi priony

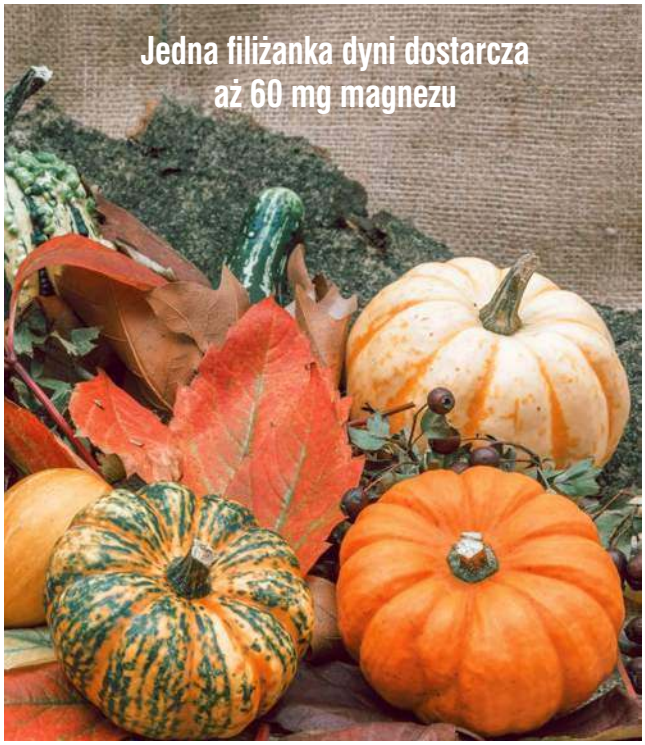
Choroba	Prion	Powiązania
Choroba Alzheimera	Białko beta-amyloidowe	Zatrucie glinem (jak na przykład w tzw. demencji dializacyjnej)
		Zatrucie rtęcią. Przykład? Szalony Kapelusznik z „Alicji w Krainie Czarów"
		Borelioza, toksoplazmoza, wirus opryszczki typu 1 (HSV-1), wirus opryszczki typu 2 (HSV-2), odpowiadający za opryszczkę narządów płciowych, cytomegalowirus, cryptococcus, wągrzyca, mykoplazma, kiła, HIV. Choroba Creutzfelda-Jacoba (CJD) – odpowiedzialna cząsteczka zakaźna nie została rozpoznana; prawdopodobnie *Helicobacter pylori* i *Chlamydia pneumoniae*, a także zakażenie grzybicze
Choroba Parkinsona	Alfa-synukleina	Zatrucie manganem (górnicy w RPA)
		Pestycydy fosforoorganiczne
		Helicobacter pylori, *Borrelia burgdorferi*, mykoplasma, *Erhlichia*, anaplasma
Choroba neuronu ruchowego	SOD 1 (dysmutaza ponadtlenkowa miedziowo-cynkowa) – enzym antyoksydacyjny	Zatrucia manganem i...
		...sagowcem (naturalna toksyna pochodząca z fasoli); wśród mieszkańców wyspy Guam aż 10% całkowitej liczby zgonów było spowodowanych chorobą neuronu ruchowego (a dokładnie stwardnieniem zanikowym bocznym), którą wywołały nasiona sagowców (patrz Wykład 4, część 4.1, „Holistic Health" nr 2/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl
		Poliowirus, retrowirus, mykoplazma, borrelia, HHV6
Zanik wieloukładowy	Odmiana alfa-synukleiny	Narażenie na pestycydy, w szczególności fosfoniany (uwaga: glifosat, główny składnik preparatu Roundup, to najczęściej obecnie używany pestycyd, który również należy do tej grupy)
Choroba Creutzfeldta-Jacoba	Izoforma trzęsawki (PrP Sc) komórkowego białka prionowego	Pestycydy fosforoorganiczne
		Zatrucia manganem
	Inokulacja PrP Sc	Transfuzja krwi lub zabieg chirurgiczny, teoretycznie również szczepienia
Śmiertelna bezsenność rodzinna	PRNP (białko prionowe)	Dziedziczna mutacja genetyczna, na szczęście bardzo rzadka

eprasa.pl 30c9c975c8

niedokrwiennego, powinniśmy niezwłocznie zastosować środki przeciwzakrzepowe w zastrzyku. Im szybciej, tym lepiej; po upływnie 4,5 godziny może być już za późno. Można zaaplikować również siarczan magnezu w bolusie: 4–10 ml 50% siarczanu magnezu należy wstrzykiwać powoli przez 2, 3 minuty. Doktor Sam Brownie, internista, opisał szczegółowo, jak dzięki tej metodzie można cofnąć objawy udaru w ciągu zaledwie kilku minut.
Jeśli mamy do czynienia z udarem krwotocznym, należy wstrzyknąć witaminę K i skierować pacjenta do neurochirurga. W obu przypadkach niezbędny jest tlen hiperbaryczny (tlen pod ciśnieniem), który niestety trudno zdobyć. Tylko on może zwiększyć zdolność krwi do transportowania tlenu, pomagając tym samym zmniejszyć uszkodzenia tkanek.

Padaczka i drgawki

W moim rozumieniu są one rodzajem burzy elektrycznej w mózgu. Ataki są niebezpieczne i istnieje zawsze ryzyko wystąpienia zespołu nagłej nieoczekiwanej śmierci pacjentów z padaczką (SUDEP). Uważam, że SUDEP oraz SADS (zespół nagłej śmierci dorosłych) są podobne. Prawie na pewno oba zespoły występują w wyniku zatrzymania akcji serca, ale co jest jej przyczyną?
Mięsień sercowy do prawidłowego kurczenia się i pompowania krwi do tętnic potrzebuje wapnia, a do rozluźnienia i ponownego napełnienia – magnezu. Zarówno SUDEP, jak i SAD wiążą się z dodatkowym wydatkiem energetycznym – w przypadku SUDEP związanym z konwulsjami, a w przypadku SAD z intensywnym wysiłkiem fizycznym. W 2015 roku podczas półmaratonu Great Northern Run, odbywającego się co roku we wrześniu w północno-wschodniej Anglii, zmarło na SAD w ciągu 55 minut biegu aż czterech uczestników. Dzień był szczególnie gorący. Przy intensywnym wysiłku wzrasta zapotrzebowanie na magnez, tymczasem jest on wtedy wydalany z organizmu wraz z potem i moczem. Ostry niedobór magnezu może uniemożliwiać rozluźnienie mięśnia sercowego i jego ponowne napełnienie krwią, co w konsekwencji prowadzi do zatrzymania akcji serca. Przyczyn niedoboru nie można ustalić podczas sekcji zwłok, ponieważ po śmierci magnez zawsze wycieka z komórek.
A zatem niemożliwe jest ustalenie właściwej przyczyny zgonu. Magnez to znakomity lek na padaczkę. Jest już powszechnie akceptowany w leczeniu stanu przedrzucawkowego – podawany doustnie zapobiega drgawkom, a przyjmowany dożylnie przeciwdziała ostrym atakom. Świetnie sprawdza się również w przypadku stanów padaczkowych (ta nazwa odnosi się do napadów padaczkowych trwających dłużej niż 30 minut, a także do wystąpienia kilku napadów padaczkowych bez odzyskania między nimi przytomności), których nie zwalczają inne leki. Więcej informacji na temat magnezu i jego skuteczności w leczeniu padaczki i innych schorzeń neurologicznych można znaleźć w artykule „The Role of Magnesium in Neurological Disorders", autorstwa Anny Kirkland, oraz w opublikowanym przez Światową

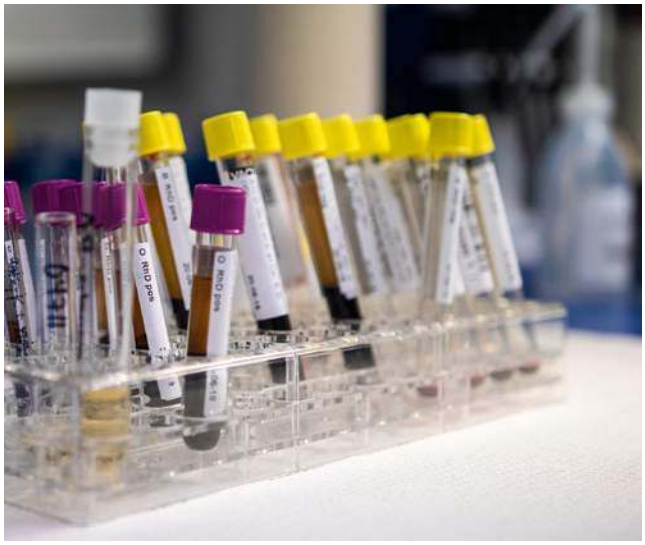


Fot. Colueur

Organizację Zdrowia dokumencie: „Recommendations for Prevention and Treatment of Pre-Eclampsia and Eclampsia". Kiedy nie było jeszcze leków na padaczkę, leczono ją dietą ketogeniczną. Dziś nadal pozostaje ona najskuteczniejszą metodą terapii. Dieta ta działa wielotorowo: poprawia mechanizmy dostaw energii do mózgu, zmniejsza uszkodzenia mózgu spowodowane wolnymi rodnikami tlenowymi i zwiększa występowanie GABA – kwasu gamma-aminomasłowego, jednego ze „szczęśliwych" neuroprzekaźników. Ponieważ przestrzeganie tej diety wymaga poświęceń, a lekarze – jak wiadomo – nie lubią wyznaczać pacjentom trudnych zadań (pewnie dlatego, że sami są nałogowcami i nie chcą z niczego rezygnować), jej stosowanie stało się niemodne. Walkę pewnej matki o zdrowie syna cierpiącego na padaczkę przedstawia film „Po pierwsze nie szkodzić" z Meryl Streep w roli głównej (to moja ukochana aktorka).
Dwaj badacze: Do Y. Kim i Jong M. Rho, w opublikowanym w 2008 roku artykule „The ketogenic diet and epilepsy", stwierdzają: „Chociaż mechanizmy leżące u podstaw szerokiej skuteczności klinicznej diety ketogenicznej pozostają niejasne, istnieje coraz więcej dowodów na to, że dieta ta zmienia podstawę biochemiczną neuronów w sposób, który nie tylko hamuje ich nadpobudliwość, ale ma również działanie o charakterze ochronnym. Możliwe jest zatem, że dieta ketogeniczna okaże się pomocna w leczeniu wielu zaburzeń neurologicznych".
Lekarze zapominają wspomnieć pacjentom o tym, że leki przeciwpadaczkowe powodują niekiedy paskudne skutki uboczne – są na przykład bardzo niebezpieczne dla kobiet w ciąży i mogą doprowadzić do uszkodzeń płodu.

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

eprasa.pl 30c9c975c8



Niepożądanych działań ubocznych jest tak wiele, że aby zapamiętać je wszystkie, należałoby użyć mnemotechniki i zacząć od litery A, czyli ataksji, a skończyć na literze Z, czyli zapaleniu wątroby.

Półpasiec (wirus ospy wietrznej i półpaśca, ludzki herpeswirus typu 3, HHV-3)

Tematem tym zajęliśmy się w poprzedniej części tego wykładu (8.4 Dermatologia).

Przewlekłe zespoły bólowe

To śmiechu warta „diagnoza", wymyślona prze lekarzy, którzy nie szukają przyczyn choroby. Równie niedorzeczna jak „zespół chronicznego zmęczenia". Tylko czekamy, aż ktoś wymyśli „zespół ciągłego złego samopoczucia"! Możemy nie być w stu procentach pewni przyczyny bólu, ale dajmy pacjentowi przynajmniej jakiś trop – biologicznie wiarygodny mechanizm, który zdeterminowana, inteligenta osoba zapewne zechce sprawdzić. Ból jest silnie motywujący. Już sam fakt, że problem zwykle zaczyna się od silnego bólu, daje nam wskazówkę dotyczącą przyczyny. W wielu przypadkach będzie to stan zapalny spowodowany przez drobnoustroje, dlatego poza stosowaniem Groundhog Chronic warto wrócić do Wykładu 6, część 6.6 („Holistic Health" nr 4/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl) i przypomnieć sobie narzędzia tłumienia stanów zapalnych i sposoby przeprogramowywania układu odpornościowego.

Zaburzenia prionowe

W Wykładzie 4 (patrz „Holistic Health" nr 2/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl) znajdziesz szczegółowe informacje o rodzajach powiązanych z nimi substancji toksycznych i zakażeń. Przeanalizuj także informacje z tabeli 6 i weź pod uwagę:

- wykonanie testów na obecność toksyn w organizmie: metale ciężkie, pestycydy, LZO, mykotoksyny (patrz Wykład 3, część 3.3, „Holistic Health" nr 1/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl);
- wykonanie badania pod kątem przewlekłej infekcji (patrz Załącznik 5 do mojej i Craiga książki „The Infection Game").

Kiedy zrobimy już wszystko, co możliwe, by ustalić przyczyny zaburzeń, w następnej kolejności należy zająć się kwestią utraty tkanek (w przyszłości następnym krokiem będzie terapia komórkami macierzystymi). W każdym razie, jeśli wystąpiły u ciebie jakiekolwiek objawy lub dolegliwości, zacznij stosować metodę Groundhog Chronic. Oczekuję, że metoda ta przynajmniej spowolni rozwój choroby do czasu, aż terapia komórkami macierzystymi stanie się powszechnie dostępna.

ŹRÓDŁA

Demirkaya S. et al., Efficacy of IV magnesium in acute migraine attacks, Headache 2001; 4(2): 171–177, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11251702

Bredesen D.E., Reversal of cognitive decline: A novel therapeutic program. Aging (Albany NY) 2014; 6(9): 707–717, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4221920/

Bredesen D.E., Reversal of cognitive decline inAlzheimer's disease. Aging (Albany NY) 2016; 8(6): 1250–1258, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4931830/

The Case for Intravenous Magnesium Treatmentof Arterial Disease in General Practice: Review of 34 Years of Experience, Journal of Nutritional Medicine (1994) 4, 169–177, http://www.mgwater.com/browne01.shtml

Kirkland A.E. et al., The Role ofMagnesium in Neurological Disorders, Nutrients 2018; 10(6): 730.doi:10.3390/nu10060730, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6024559/#B114-nutrients-10-00730

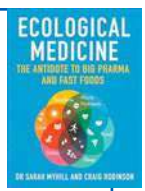
Chapter 4: Evidence and recommendations (Section 31: Magnesium), in: WHO Recommendations for Prevention and Treatmentof Pre-Eclampsia and Eclampsia, World Health Organization, Geneva, 2011, www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK140560/#_ch4_s31_

Kim D.Y., Rho J.M., The ketogenic diet and epilepsy, Curr Opin Clin Nutr Metab Care 2008; 11(2):113-120. doi: 10.1097/MCO.0b013e3282f44c06, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18301085

Rogovik A.L., Goldman R.D., Ketogenic diet for treatment of epilepsy. Can Fam Physician 2010; 56(6): 540–542, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2902940/

9. Huntington G. On chorea. The Medical andSurgical Reporter 1872; 26(15); 317-321. https://en.wikisource.org/wiki/On_Chorea and https://neuro.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/jnp.15.1.109

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 9
Kolejny wykład dr Sarah Myhill będzie w dużej części poświęcony ochronie naszego zdrowia przed poważnymi zagrożeniami, określanymi przez tę wybitną przedstawicielkę medycyny ekologicznej jako „nowi zabójcy XXI wieku". Okazuje się, że zagrożeń tych jest wiele: smog elektromagnetyczny, zanieczyszczenie środowiska, immunotoksyczne działanie chemikaliów, metali i silikonów... Czy możemy skutecznie się przed nimi bronić? Jakie są skutki ich oddziaływania na ludzki organizm? Która z trzech metod Groundhog, opracowanych przez dr Myhill, pomaga w największym stopniu zmniejszyć toksyczne obciążenie organizmu? Zapraszamy do lektury!

Fot. Bokskapet

eprasa.pl 30c9c975c8

Wzmacnia kości



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

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 za opakowanie (60 kapsułek)
www.xenico.pl

Obniża poziom glukozy



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

Cholesterol w normie



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

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

eprasa.pl 30c9c975c8

Skóra skutecznie odmłodzona



Krem przeciwzmarszczkowy na dzień **AA Technologia Wieku 5Repair 60+ Złota kuracja** ma właściwości ujędrniające, liftingujące, redukujące zmarszczki, poprawiające napięcia skóry, intensywnie nawilżające i odbudowujące barierę hydrolipidową. Swoje działanie zawdzięcza składnikom aktywnym, takim jak złoto koloidalne 24K (pobudza skórę do regeneracji), bioceramidy (wygładzają, poprawiają jędrność i napięcie skóry), kompleks pięciu olejków (wzmacnia skórę, odżywia ją i czyni miękką), kwas hialuronowy (długotrwale nawilża skórę). Dzięki zastosowaniu technologii LUTEOSFER* składniki te są uwalniane stopniowo i precyzyjnie, odpowiednio do potrzeb skóry kobiet po 60. roku życia. Krem odpowiedni także dla alergików.
Cena 29 zł za opakowanie (50 ml)
www.estore.oceanic.com.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

Wydłuża i pogrubia rzęsy



Maskara **SPEAK VOLUMES** umożliwia uzyskanie efektu gęstych rzęs, ponieważ zwiększa optycznie ich objętość, długość, podkręcenie i rozdzielenie. Właściwości te zawdzięcza opatentowanej mieszance polipeptydów i składników pochodzenia roślinnego, w tym z groszku i korzenia rzodkiewki, a także wyciągowi z zielonej herbaty i modrzewia. Wykonany nią makijaż nie rozmazuje się, a jednocześnie nie jest trudny do zmycia i można go wieczorem bez problemu usunąć. Stożkowata szczoteczka ze specjalnymi wypustkami pomaga dotrzeć do każdej rzęsy z osobna, co pozwala dokładnie nałożyć tusz i uzyskać pożądany efekt. Produkt przetestowany okulistycznie, nie zawiera glutenu.
Cena 98 zł
www.arbonne.com/pl/pl

Dodaje cerze blasku



Maseczka pod oczy z kofeiną nadaje się do każdego rodzaju skóry. Dzięki odpowiedniej mieszance składników sprawia, że spod oczu znikają cienie. Wyciąg ze śliwki kakadu nawilża skórę i zmniejsza widoczność drobnych zmarszczek, a wyciągi z jeżyny, maliny, jagody acai i żurawiny są nie tylko źródłem przeciwutleniaczy, lecz również sprawiają, że skóra wygląda na odżywioną i nawilżoną. Kofeina pomaga zmniejszać opuchliznę i cienie pod oczami. Witamina B3 (niacyna) działa przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie, a także wzmacnia barierę ochronną skóry. Produkt testowany okulistycznie i dermatologicznie, nie zawiera glutenu.
Cena 220 zł za opakowanie (60 żelowych maseczek)
www.arbonne.com/pl/pl

eprasa.pl 30c9c975c8

Eliksir młodości



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

Silny układ odpornościowy

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



Poprawia libido i nastrój

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



Ratunek dla stawów



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

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

eprasa.pl 30c9c975c8

HOLISTIC HEALTH

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

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

Asystentka wydawcy
Anna Cember
anna.cember@avt.pl

Konsultant
Dr n. med. Rafał Wilczyński

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

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

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

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

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

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

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

Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

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

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

PRENUMERATA

Prenumerata wersji drukowanej

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

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



Prenumerata wersji elektronicznej (PDF)

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

Prenumerata SPECJALNA
Chcesz otrzymać **rabat 50%** na roczną prenumeratę *Holistic Health*? Zaprenumeruj miesięcznik *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą* (163,90 zł), a za roczną prenumeratę *Holistic Health* zapłacisz jedynie 44,70 zł! (szczegóły na str. 85)

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 30c9c975c8

NOWOŚĆ



W tym wydaniu specjalnym O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą pt. „Stres” zebraliśmy udokumentowane w literaturze medycznej dowody dotyczące redukowania napięcia i lęku oraz coraz częściej towarzyszących im bezsenności, chronicznemu zmęczeniu i depresji.

Część tego poradnika poświęciliśmy bolączkom wynikającym z izolacji, smutkom starości, stresowi pourazowemu czy też złamanemu sercu. Na koniec przygotowaliśmy programy ćwiczeń relaksacyjnych.

www.UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl 30c9c975c8

KSIĄŻKI W ULUBIONYM KIOSKU

Z RABATEM DO 30%



Zobacz pełną ofertę

ponad 500 tytułów!

Zamów wygodnie na UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl 30c9c975c8