PORADY LEKARZY PRAKTYKUJĄCYCH MEDYCYNĘ HOLISTYCZNĄ

HOLISTIC HEALTH

NR 5/2019 WRZESIEŃ-PAŹDZIERNIK



LEKI, KTÓRE NAM
SZKODZĄ
czym je zastąpić?

GWIAZDA SPORTU
prostytutką?

PARADOKS METABOLIZMU
SCHUDNIJ BEZ WYSIŁKU!

ODRUCHY CHAPMANA
i triada zdrowia

Jak pokonać
FAŁSZYWE ESTROGENY?

15 SPOSOBÓW NA DYSBIOZĘ **JELITOWĄ**

NIETYPOWA TERAPIA
raka piersi

Magdalena
RÓŻCZKA
Odnalazłam siebie i spokój

WRZESIEŃ-PAŹDZIERNIK | 5/2019
12 zł w tym VAT 8%
ISSN: 2451-2907
INDEKS: 41204X
05
9 772451 290194

Sprawdzone porady: cukrzyca u dzieci • choroby autoimmunologiczne • zespół przewlekłego zmęczenia ćwiczenia na zdrowy kręgosłup u dziecka • alergia • naturalne sposoby na kandydozę • bakterie i astma bezcenne awokado • zespół jelita drażliwego • grzyby w jesiennym menu • bezglutenowy teff

eprasa.pl 48c92aa0dc

SINGULARIS™

Singularis - to co najlepsze

Singularis™ to wyjątkowa marka dla wymagającego klienta.

Nasze substancje użyte do procesu produkcji są poddawane szczegółowej analizie jakościowej w celu dostarczenia **najlepszego produktu dla naszych klientów**. Jednak najistotniejszym elementem jest to, iż **Singularis™** dysponuje setkami badań **potwierdzających skuteczność terapeutyczną poszczególnych substancji**. Dzięki temu jako jedna z nielicznych marek, może mówić o skuteczności swoich produktów jako fakt. Dodatkowe użyte substancje są standaryzowane oraz **nie zawierają sztucznych barwników czy konserwantów**.

Singularis™ można znaleźć w wybranych aptekach stacjonarnych, internetowych oraz sklepach zielarskich.



eprasa.pl 48c92aa0dc

Magazyn HOLISTIC HEALTH

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

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

W artykułach licencyjnych bezcennych porad udzielają eksperci amerykańskiego czasopisma PALEO. Burzliwie rozwijający się na Zachodzie ruch **paleo** nawiązuje swoją nazwą do diety i trybu życia naszych pradawnych przodków, ale w nieortodoksyjnej postaci zalecenia paleo idealnie mieszczą się w kategoriach reguł **życia holistycznego**.

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.**

Kto Cię wyleczy?



Fot. Piotr Ambroziak

Nasi Czytelnicy często zwracają nam uwagę, że po lekturze artykułów o niekonwencjonalnych terapiach odczuwają niedosyt wynikający z braku informacji o terapeutach, do których mogliby się zwrócić ze swoimi problemami zdrowotnymi. Zdecydowaliśmy się zapełnić tę lukę. Na portalu **www.oczymlekarze.pl** uruchamiamy wyszukiwarkę pod własną domeną:

www.ktociewyleczy.pl

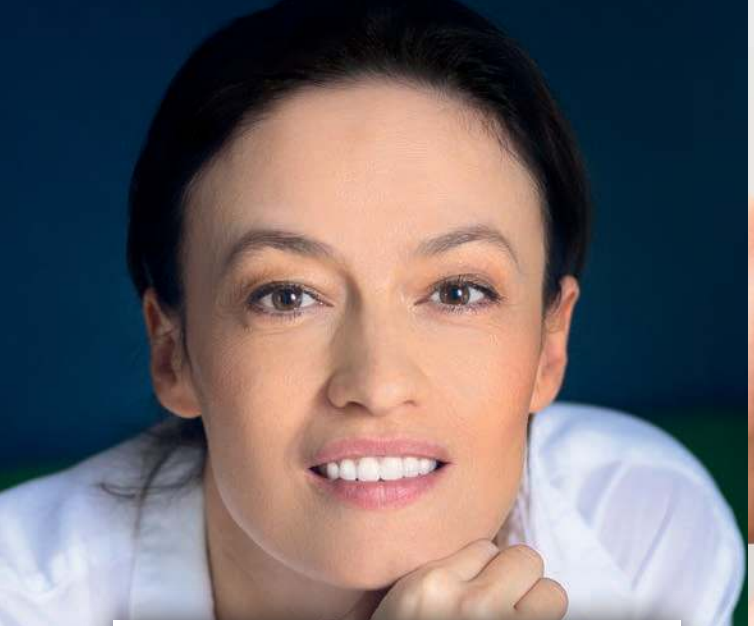
Znane wyszukiwarki lekarzy medycyny konwencjonalnej zbudowane są na prostym podziale zbioru lekarzy według ich specjalizacji (ginekolog, ortopeda, chirurg itp.). Wybór właściwej specjalizacji na ogół nie stwarza nam problemu. Możemy też wesprzeć się konsultacją u lekarza pierwszego kontaktu. W dziedzinie medycyny alternatywnej sytuacja jest bardziej skomplikowana. Raczej brakuje nam wiedzy, do kogo powinniśmy się udać z naszym problemem zdrowotnym. Trudno zdecydować, czy pomoże nam naturopata, osteopata, zielarz, chiropraktyk, a może specjalista od medycyny tybetańskiej. Dlatego w naszej wyszukiwarce proponujemy dwie klasyfikacje. Pierwsza zawiera listę PROBLEMÓW ZDROWOTNYCH, a druga listę SPECJALIZACJI TERAPEUTYCZNYCH. Osoba wyszukująca wybiera jeden atrybut z pierwszej lub drugiej listy. Jeśli na przykład z pierwszej listy wybierze „ból pleców", to otrzyma zbiór terapeutów, którzy deklarują, że ich terapia pomaga na ból pleców. Jeśli zaś dla przykładu ktoś wybierze z drugiej listy „osteopatię", to otrzyma zbiór terapeutów specjalizujących się w osteopatii. Nasz ADRESOWNIK zawiera zarówno bazę terapeutów, jak też bazę placówek terapeutycznych. A ponadto w wyszukiwarce znajduje się przewodnik merytoryczny, prezentujący wyczerpujące opisy dla każdego hasła z listy PROBLEMÓW ZDROWOTNYCH i każdego hasła z listy SPECJALIZACJI TERAPEUTYCZNYCH.

Prace nad wyszukiwarką są w toku. Jej otwarcie do użytku publicznego planujemy na wrzesień/październik br. Obecnie zbieramy wpisy terapeutów do ADRESOWNIKA. Na stronie **www.ktociewyleczy.pl** znajduje się ankieta – zgłoszenie terapeuty do wpisu w wyszukiwarce. Jeśli znasz godnego polecenia naturopatę, zielarza, dietetyka, lekarza medycyny holistycznej, terapeutę dowolnej specjalizacji medycyny alternatywnej, to zachęć go do wypełnienia ankiety zgłoszeniowej na stronie **www.ktociewyleczy.pl**. Dla jasności dodajmy, że wpis do bazy wyszukiwarki jest bezpłatny. Przyświeca nam jeden cel. Chcemy pomóc naszym Czytelnikom i innym osobom zainteresowanym terapiami medycyny alternatywnej w znalezieniu właściwego specjalisty.

Wydawca

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

eprasa.pl 48c92aa0dc





24

TEMATY Z OKŁADKI

Odnalazłam siebie i spokój ▶ 100

Leki, które nam szkodzą ▶ 24

Odruchy Chapmana ▶ 80

Jak pokonać fałszywe estrogeny ▶ 54

Nietypowa terapia raka piersi ▶ 48

Gwiazda sportu prostytutką? ▶ 96

Paradoks metabolizmu ▶ 86

15 sposobów na dysbiozę ▶ 23

SPRAWDZONE PORADY: cukrzyca u dzieci **(70)**, choroby autoimmunologiczne **(19)**, zespół przewlekłego zmęczenia **(20)**, ćwiczenia na zdrowy kręgosłup u dziecka **(90)**, alergia **(8)**, naturalne sposoby na kandydozę **(78)**, bakterie i astma **(8)**, bezcenne awokado **(40)**, zespół jelita drażliwego **(18)**, grzyby w jesiennym menu **(74)**, bezglutenowy teff **(15)**

DRODZY CZYTELNICY!

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

WARUNKI PRENUMERATY – str. 130
PRENUMERATA W OFERCIE SPECJALNEJ – str. 85

Spis treści

TEMAT NUMERU

24 Leki, które szkodzą
Jak uniknąć pułapek związanych z przyjmowaniem leków? Czym zastąpić farmaceutyki, by skutecznie walczyć z chorobą?

6 LISTY CZYTELNIKÓW

TOP NEWS

8 Mózg rośnie w ciszy
9 Unieszkodliwić wroga
10 Triumf lekarzy i... pacjentów

EKSTRAKT Z BADAŃ

12 Oleje roślinne kontra problemy skórne
Sprawdź, jaki olej okaże się najlepszy dla ciebie

KOMUNIKATY LEKARZY HOLISTYCZNYCH

14 Mikrobiota i emocje
14 Jak usunąć pestycydy?
15 Bezglutenowy teff
15 Religia a szczepionki

WEBINARIUM

16 Kiedy jelita decydują o naszym zdrowiu?
Przedstawiamy dowody naukowe na to, że dysbioza, czyli zaburzenie równowagi bioty jelitowej, jest przyczyną wielu chorób. Jak jej uniknąć?

TO, CO DOBRE DLA URODY

40 Aztecki skarb
Nie jesz awokado, bo się odchudzasz? To błąd!

FAKTY I MITY

44 Więcej mleka czy mniej?
Wyniki najnowszych badań nad mlekiem krowim są zaskakujące. Czy jednak uciszą głosy jego przeciwników?

Z PRAKTYKI LEKARZY HOLISTYCZNYCH

48 Rak mieszka w głowie?
Duńscy specjaliści z The Quality of Life Research Center przekonują, że stosowane przez nich metody leczenia nowotworów piersi powodują zmniejszanie się guzów. Kontrowersyny temat, ale na pewno wart uwagi

eprasa.pl 48c92aa0dc





Spis treści

74

70

RAPORT

54 Fałszywe hormony
Ksenoestrogeny mogą rozregulować nasz układ hormonalny i są przyczyną otyłości. Gdzie występują i jak uniknąć skutków ich działania?

NOTATNIK DOŚWIADCZONEJ ZIELARKI

62 SOS dla skóry
Batalię o jej dobry wygląd warto zacząć od kuracji oczyszczającej organizm. Zły stan skóry świadczy o zaburzeniach w pracy organów wewnętrznych

TWOJE ZDROWIE W TWOICH RĘKACH

70 Epidemia cukrzycy wśród dzieci?
Co możesz zrobić, by uchronić dziecko przed tą chorobą?

MEDYCYNA TRADYCYJNA

74 Grzyby – smak jesieni
Dlaczego warto jeść nie tylko chińskie grzyby?

76 Jeszcze lepszy czosnek
Czy czarny czosnek rzeczywiście gwarantuje długowieczność?

PRZYCHODZI PACJENT DO... NATUROPATY

78 Kandydoza
Czego unikać w diecie, by pokonać chorobotwórcze drożdżaki?

ŻYJ HOLISTYCZNIE

80 Kinezjologia stosowana
Kto powinien skorzystać z tej metody leczenia i diagnozowania?

86 Dlaczego nie chudnę?
Jesz mniej, ćwiczysz więcej i nie chudniesz? Co z tym spalaniem kalorii?!

MAMA, TATA I JA

90 Prawidłowa postawa to podstawa
Jak zachęcić dziecko do wykonywania ćwiczeń? Jest na to sposób!

KU POKRZEPIENIU SERC

96 Prostytutka z przypadku
Słynna amerykańska lekkoatletka została prostytutką... wskutek choroby

TWÓJ HABITAT TO PIES?

99 Behawiorysta potrzebny od zaraz
Pies wyczuwa stres opiekuna, a to zmienia jego zachowanie

HOLISTYCZNIE O ŻYCIU

100 Odnalazłam siebie i spokój
Magdalena Różczka od wielu lat współpracuje z UNICEF jako Ambasadorka Dobrej Woli. Swoje córki uczy, że warto pielęgnować własne pasje

106 Taniec daje mi wielką siłę
Stefano Terrazzino swoje najnowsze przedsięwzięcie związane z tańcem realizuje na Sycylii. Ale z myślą o Polkach

MIND

110 Jak wyleczyć psychiczne rany?
Przykład Magdy i Anastazji dowodzi, że forma psychoterapii wpływa na tempo, w jakim radzimy sobie z traumami

118 Ból i choroba naszym sprzymierzeńcem?
Warto nauczyć się uważnego słuchania własnego ciała

PIONIERZY MEDYCYNY HOLISTYCZNEJ

117 Ciało i duch
Jak doszło do opracowania przez Mabel Todd zasad ideokinezy?

SPIRIT

120 Dlaczego ludzie podróżują do Afryki?
Afryka ma wiele twarzy... Którą z nich pokazuje turystom?

HYDE PARK

125 Dziadek David

JAK BYĆ WZOROWYM PACJENTEM I PRZEŻYĆ?

126 Cud komunikacji
Czy los Anny potoczyłby się inaczej, gdyby lekarz jej wysłuchał?



Fot. Garavitofte

W następnym numerze

(w kioskach od 18.10.2019 r.)

- **Prawdziwe przyczyny niestrawności**
- **Hemoroidy pod kontrolą**
- **Jedzenie dla serca**

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

eprasa.pl 48c92aa0dc

Listy do redakcji



Roczną prenumeratę „Holistic Health" otrzymuje autorka listu „Zestresowany pies"

Reszta naszego życia

Z przejęciem przeczytałam wstępniak w ostatnim wydaniu „Holistic Health". Bardzo szczery, osobisty tekst o umieraniu to rzadkość w naszym kraju. Mam już swoje lata i wiem, że prawdziwy test postawy wobec nadchodzącej śmierci ma miejsce wtedy, gdy lekarze określają długość reszty naszego życia. Imponuje mi postawa osób podejmujących walkę z chorobą, szczególnie tych, które nie odpuszczają i wbrew losowi nie rezygnują z realizacji życiowych celów, choć mają do dyspozycji tylko „resztę życia". Nie wiem, czy wyrażam się jasno, bo przecież każdy dysponuje tylko „resztą życia", a nie życiem nieskończonym. Dam przykład takiej imponującej postawy wzięty z „New York Timesa"(14 June, br.). W czerwcu zmarła na raka 32-letnia amerykańska lekkoatletka Gabriele Grunewald, osoba bardziej bohaterska niż najwięksi herosi z hollywoodzkich filmów. O tym, że choruje na rzadką odmianę raka ślinianki, dowiedziała się dziesięć lat temu przed mistrzostwami, na których zresztą ustanowiła swój rekord życiowy w biegu na 1500 metrów. Przez 10 lat przerzuty pojawiały się wielokrotnie w różnych miejscach jej ciała. Za każdym razem guz był wycinany i aplikowano chemioterapię. I za każdym razem Gabe wracała na bieżnię. Próbowała zakwalifikować się na olimpiadę w Rio de Janeiro, do czego zabrakło jej jednego miejsca – była czwarta. Zdobyła mistrzostwo halowe USA na 3000 metrów. Przygotowywała się do olimpiady w Tokio (2020 r.). Łatwo rozpoznawalna, z wielką szramą pooperacyjną od piersi do biodra, zawsze uśmiechnięta, była ulubienicą publiczności i cieszyła się wielkim szacunkiem innych sportowców. Zachęcam do wyguglania „Gabriele Grunewald" i poczytania o niej. Dla mnie to bardzo optymistyczny wzorzec zwycięskiej walki z chorobą. Można przegrać walkę o zdrowie, ale zwyciężyć w walce o jakość „reszty naszego życia". K.Z.

Zestresowany pies

Panuje taki pogląd, że psy upodabniają się pod wieloma względami do swoich właścicieli. Do tej pory uważałam to za żart. Jednak natknęłam się na badanie, które sprawiło, że zmieniłam zdanie. Okazuje się bowiem, że poziom stresu u psów jest odzwierciedleniem stresu właściciela. Szwedzcy naukowcy odkryli, że długotrwały stres u opiekuna powoduje podwyższenie poziomu kortyzolu (hormonu wytwarzanego w stresie) także u jego psa. Badacze doszli do wniosku, że pomiędzy zwierzętami i ich właścicielami dochodzi z czasem do synchronizacji w tym zakresie i to organizm czworonoga dostosowuje się do nowej sytuacji. Im silniejsza więź łączy właściciela z psem, tym bardziej zwierzę reaguje na stan emocjonalny właściciela. Ciekawe jest też odkrycie, że na ilość wytwarzanego w organizmie czworonoga kortyzolu wpływa także osobowość jego opiekuna. Psy osób z natury nerwowych lub impulsywnych są bardziej zestresowane i w konsekwencji stwarzają więcej problemów wychowawczych. Właściciele nie zdają sobie jednak sprawy z tego, że wysyłając czworonoga na kolejne szkolenia, tak naprawdę nie rozwiązują problemu, ponieważ jego źródłem są ich własne emocje. Okazuje się również, że jeśli chodzi o zależność między człowiekiem a psem w zakresie wydzielania kortyzolu, to jest ona większa w przypadku samicy niż samca. Dzięki tym badaniom zrozumiałam, dlaczego spokojny zazwyczaj spacer z moim psem zamienia się niekiedy w istny horror, a grzeczna z reguły sunia już od wyjścia z domu warczy na wszystko dookoła i szarpie smycz. Połączyłam te przykre epizody z tym, co aktualnie działo się w moim życiu, i odkryłam, że zawsze złe zachowanie Niko było skutkiem mojego zdenerwowania. To nie była więc jej wina. Wyprowadzanie 50-kilogramowego zestresowanego psa nie jest łatwe, znalazłam zatem dodatkową motywację, by walczyć ze stresem za pomocą ćwiczeń i medytacji. J.R.

Czy Vincent musiał umrzeć?

Czy stając się pacjentem, mamy jeszcze wpływ na swój los, czy wciągnięci w tryby systemu oddajemy całość władzy nad sobą w ręce lekarzy? Przykład Vincenta Lamberta budzi moje najgorsze obawy. Vincent 11 lat temu uległ wypadkowi, po którym został sparaliżowany i zapadł w śpiączkę. Leczenie i rehabilitacja sprawiły jednak, że chory powrócił do stanu określanego jako minimalna świadomość, czyli reagował na obecność członków rodziny, samodzielnie jadł i pił oraz odróżniał dzień od nocy. Opiekowała się nim zarówno żona, jak i rodzice. Jednak po kilku latach było już jasne, że nie ma szans na to, by Vincent odzyskał pełną świadomość i sprawność. To podzieliło jego rodzinę. Żona zaczęła zabiegać w sądzie o uznanie dalszej terapii męża za uporczywą, chciała uzyskać zgodę na jej zaprzestanie, rodzice

eprasa.pl 48c92aa0dc

zaś pragnęli zaopiekować się synem. W oczekiwaniu na wyrok lekarze odstąpili od dalszej rehabilitacji Vincenta i zaprzestali leczenia neurologicznego. Czas mijał, a stan pozostawionego bez odpowiedniej opieki medycznej chorego szybko się pogarszał. Vincent przestał samodzielnie połykać. Od tej pory pokarm i płyny podawano mu sondą lub dożylnie. Pierwszy wyrok śmierci na Vincenta zapadł 6 lat temu, a w uzasadnieniu sąd orzekł, że żywienie i pojenie pacjenta jest uporczywą terapią. Jednak rodzice mężczyzny odwołali się od tej decyzji i procedurę wstrzymano. W tym roku zarówno Trybunał Praw Człowieka, jak i ONZ przychyliły się do wniosku lekarzy i rozpoczęto procedurę uśmiercenia pacjenta. Ponieważ śmierć wskutek zagłodzenia jest jedną z najboleśniejszych, Vincentowi podano leki uśmierzające ból i ograniczające jego świadomość. W mojej głowie zrodziło się pytanie – jak daleko sięga władza systemu nad człowiekiem? Dlaczego nie pozwolono rodzicom zaopiekować się chorym synem? Niepełnosprawność, nawet ciężka, nie jest przecież chorobą śmiertelną, pacjent wymaga jedynie odpowiedniej opieki, a taką oferowały najlepsze ośrodki na całym świecie. Jednak francuski szpital odmówił wydania pacjenta... z obawy o stan jego zdrowia, jednocześnie dążąc do jego uśmiercenia. Zgodnie z tym orzecznictwem każda osoba niepełnosprawna, którą trzeba sztucznie karmić, jest poddawana uporczywej terapii. Dlaczego pominięto prawa pacjenta, które każą z należytą troską i empatią wspierać nawet terminalnie chorych? Dlaczego pominięto prawo karne, które ograniczenie dostępu do wody i pożywienia uważa za znęcanie się nad człowiekiem? Boję się, że to niebezpieczny precedens i otwarcie furtki do rozszerzania eutanazji na chorych, którzy sami nie mogą się bronić i są zależni od pomocy innych. System uznał, że Vincent musi umrzeć, i może podobnie orzec w przypadku każdego z nas, niezależnie od naszej woli. *L.D.*

Fleksitarianizm



Dowiedziałem się, że czasowe odstępstwa od zasad wegetarianizmu nie są wcale sprzeniewierzeniem się tej filozofii życia. Niepotrzebnie też miałem wyrzuty sumienia, że z powodu słabej woli nie zawsze mogę się oprzeć zjedzeniu kawałka mięsa. Po prostu błędnie myślałem o sobie, że jestem wegetarianinem – według najnowszej klasyfikacji upodobań kulinarnych jestem bowiem fleksitarianinem. Jak odżywiają się fleksitarianie? Jedzą to samo, co wegetarianie, jednak raz na jakiś czas pozwalają sobie na spożywanie pokarmów mięsnych. Przestrzegają przy tym zasady, że mięso powinno pochodzić z hodowli ekologicznych, wolnowybiegowych, gdzie zwierzęta żyją w dobrych warunkach i nie są narażone na złe traktowanie przez człowieka. Dzięki takiemu wyborowi fleksitarianie mogą nadal czuć się wegetarianami, ponieważ łączy ich z nimi styl życia polegający na dokonywaniu wyborów, które wykluczają krzywdzenie zwierząt. Cieszy mnie uznanie tego trendu za jedną z odmian wegetarianizmu, ponieważ dużo czytałem o zagrożeniach niedoborami, jakie mogą pojawić się po całkowitej rezygnacji z mięsa, jajek i mleka. Teraz, zamiast łykać suplementy, bez wyrzutów sumienia mogę zjeść raz na jakiś czas stek i nadal czuć się w pełni wegetarianinem. *T.G.*

Niezwykły tata



Obejrzałam poruszającą historię, która została opublikowana w Internecie z okazji Dnia Ojca. Początkowo wydawało mi się, że to opowieść, jakich w sieci jest wiele – syn w krótkim filmiku mówi o miłości do swojego taty. Młody, postawny mężczyzna wyjaśnia w pierwszych sekundach nagrania, że ma na imię Sada, jest Syryjczykiem i studiuje medycynę. Następnie wyznaje, że... jego ojciec ma zespół Downa, po czym zaczyna snuć opowieść o swoim życiu. Opowiada o tym, że tata całe życie ciężko pracował w młynie, aby utrzymać żonę i syna. Dowiadujemy się także, że w lokalnej społeczności jest on lubiany, szanowany i nikt nie uważa go za osobę niepełnosprawną. Sada opisuje małżeństwo rodziców jako zgodne, pełne miłości, otwartości i prostoty w wyrażaniu uczuć, która jest tak charakterystyczna dla osób z zespołem Downa. Wyznaje też, że otrzymywał od ojca jako dziecko, i nadal otrzymuje, wiele czułości i wsparcia emocjonalnego, co pozwoliło mu realizować marzenia. Przyznaje również, że to właśnie ciężka praca taty umożliwiła mu pójście na studia. Najbardziej wzruszył mnie fragment filmu, w którym Sada mówi, jak wielką odczuwa radość, gdy ojciec przedstawia go jako lekarza, ponieważ widzi, że rozpiera go wtedy duma. Trudno się temu dziwić – bohater reportażu na pewno wie, że osoby z zespołem Downa niejednokrotnie same są traktowane jako wymagające pomocy niczym dzieci, dosłownie we wszystkim, podczas gdy jego historia jest zupełnie inna i temu przeczy! Zastanawiam się w związku z tym, czy to jedyny taki przypadek? Dlaczego nie słyszy się o tym, że ludzie z zespołem Downa również zawierają małżeństwa albo wiodą samodzielne życie, nie mówiąc już o tym, że być może mają i wychowują dzieci. Oczywiście zdaję sobie sprawę z tego, że stopień upośledzenia w tym zespole bywa różny i wielu dzieciom pomimo osiągnięcia pełnoletności nie udaje się usamodzielnić. Ale na pewno są wyjątki i trzeba o tym mówić, starać się takim osobom pomagać i wspierać je w dążeniu do życia na własna rękę, gdy tylko jest to możliwe. Krótko mówiąc, chodzi o to, aby nie skazywać ludzi z zespołem Downa na społeczny niebyt. Przykład ojca Sady pokazuje, że w niektórych przypadkach można mieć nadzieję, iż będą wtedy dla swoich rodzin wsparciem.
Myślę, że historia Sady stwarza szansę, aby osoby, którym do tej pory to się nie udało, zmieniły swój stosunek do ludzi chorych i niepełnosprawnych. Jak mówi sam Sada, życie pod opieką ojca, który zapewnił mu mimo swoich ograniczeń wszystko, czego dziecko może potrzebować, dopinguje go do tego, by być dobrym człowiekiem. *A.G.*

Drodzy Czytelnicy!

Czekamy na Wasze listy. Wszystkie czytamy z ogromną uwagą, a najciekawsze zamieszczamy w tej rubryce. Od tego numeru wśród autorów listów opublikowanych w danym numerze będzie rozlosowywana nagroda w postaci rocznej prenumeraty „Holistic Health".

Nasz adres:
Redakcja „Holistic Health",
ul. Leszczynowa 11,
03–197 Warszawa
Nasz e-mail:
redakcja@magazynholistichealth.pl

Fot. OpenClipar-Vectors

eprasa.pl 48c92aa0dc

Mózg rośnie w ciszy

Okazuje się, że przebywanie w spokojnym, cichym otoczeniu wpływa na rozwój obszarów mózgu, które odpowiadają za uczenie się, emocje i pamięć. Do takiego wniosku doszli niemieccy i amerykańscy naukowcy, badający wpływ różnego rodzaju hałasu na komórki nerwowe. Dlaczego podczas eksperymentu najwięcej neuronów powstało u myszy w hipokampie?

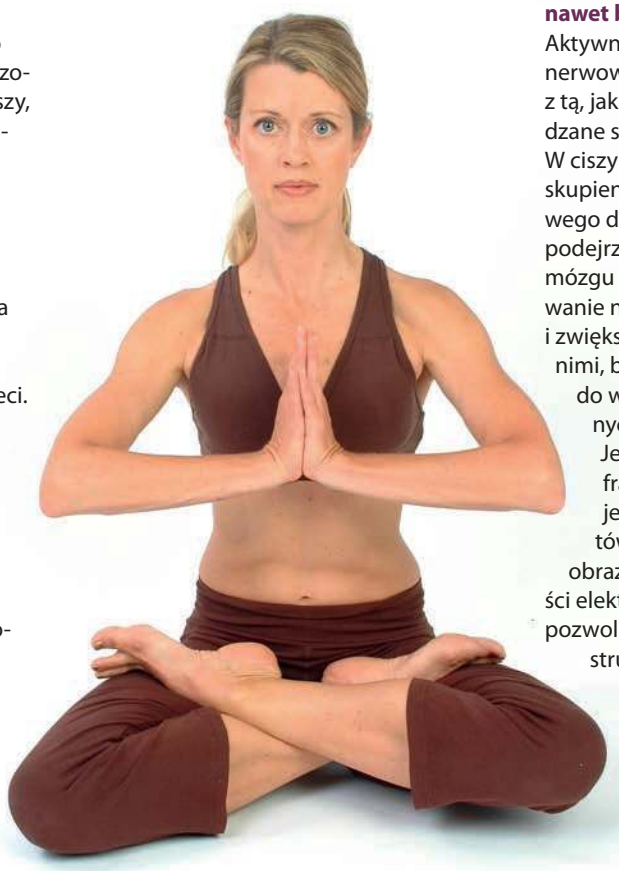
TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Naukowcy do przeprowadzenia badań wykorzystali myszy. Podzielono je na cztery grupy, z których każda poddawana była działaniu innego rodzaju dźwięków. Odizolowane w dźwiękoszczelnych klatkach, chroniących je przed przypadkowym hałasem, codziennie przez 2 godziny słuchały utworów Mozarta, białego szumu lub odgłosów młodych myszy – tylko gryzonie z czwartej grupy przebywały w ciszy, a jedyne odgłosy, które do nich docierały, pochodziły od nich samych[1].

Moc dźwięków

Rodzaje dźwięków wybrano nieprzypadkowo – utwory Mozarta od dawna uchodzą za jeden z najbardziej stymulujących rodzajów muzyki, której słuchanie wpływa na inteligencję dzieci. Z kolei biały szum, wygłuszający inne dźwięki, ułatwia zasypianie i poprawia koncentrację. Zastosowanie odgłosów młodych gryzoni miało zaś na celu stworzenie w laboratorium warunków odpowiadających życiu myszy w gnieździe. Myszy przebywające w ciszy, zakłócanej jedynie odgłosami wydawanymi przez nie same, w założeniu eksperymentu miały być grupą kontrolną, pozbawioną bodźców słuchowych.

Po zakończeniu badania mózgi zwierząt poddano sekcji, której celem było sprawdzenie, jak poszczególne dźwięki wpłynęły na neurogenezę, czyli proces powstawania nowych komórek nerwowych i połączeń pomiędzy nimi. Obszarem mózgu, który najbardziej interesował naukowców, był hipokamp, będący częścią układu limbicznego. Układ ten jest odpowiedzialny za uczenie się, przenoszenie istotnych wspomnień z pamięci krótkotrwałej do długotrwałej oraz odczuwanie emocji. Po wykonaniu badań okazało się, że najwięcej nowych neuronów powstało w mózgach myszy, które przebywały w zupełnej ciszy jako grupa kontrolna, służąca do sprawdzenia poprawności wykonania eksperymentu[1].



Dźwięk ciszy

Trop prowadzący do wyjaśnienia, dlaczego to właśnie cisza pobudziła układ limbiczny do wytworzenia nowych neuronów, naukowcy odnaleźli we wcześniejszych badaniach prowadzonych przez Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (Francja), których wyniki wykazały, że wiele obszarów w mózgu zwiększa swoją aktywność, gdy przebywamy w ciszy. **Otóż cisza tylko pozornie jest czasem odpoczynku – neurony wtedy intensywnie pracują, by wychwycić najmniejsze nawet bodźce i usłyszeć... dźwięk ciszy.** Aktywność „nasłuchujących" komórek nerwowych jest przy tym porównywalna z tą, jaką wykazują one, gdy są pobudzane silnymi bodźcami słuchowymi. W ciszy zwiększa się także nasza uwaga, skupienie i gotowość do odruchowego działania. Naukowcy zaczęli więc podejrzewać, że nasilenie aktywności mózgu może spowodować powstawanie nowych komórek nerwowych i zwiększenie ilości połączeń pomiędzy nimi, by poprawić zdolność mózgu do wychwytywania i analizy dostępnych mu bodźców.

Jednak z oczywistych powodów francuski eksperyment polegał jedynie na obserwacji pacjentów, porównaniu wyników badań obrazowych mózgu i jego aktywności elektrycznej. Badanie na myszach pozwoliło natomiast na zajrzenie w głąb struktur układu nerwowego i ocenę zmian na poziomie komórkowym. Wyjaśniło jednocześnie, dlaczego najwięcej neuronów wytworzyło się właśnie w hipokampie[2].

Okazuje się, że cisza bardziej pobudzała układ limbiczny myszy niż jakiekolwiek dźwięki, ponieważ przebywanie w niej jest dla gryzoni stanem atypowym. W naturalnych warunkach są one otoczone dźwiękami wydawanymi przez siebie i swoich pobratymców, a także odgłosami przyrody i tymi, które wynikają z obecności człowieka. Ich mózg jest nieustannie bombardowany setkami bodźców,

Fot. Standuppaddle

eprasa.pl 48c92aa0dc



Eksperyment na myszach wykazał, że przebywanie w ciszy powoduje rozwój neuronów

a instynkt nakazuje wyłuskiwać z nich te, które mogą świadczyć o zagrożeniu. Przebywanie w ciszy jest więc dla myszy sytuacją skrajnie stresującą, wywołuje u nich stan podwyższonej gotowości i poczucie zagrożenia. Konsekwencją jest powstawanie nowych neuronów, by organizm mógł się zaadaptować do tej sytuacji i był zdolny do szybkiej reakcji na nowe wyzwania. Proces ten najsilniej zachodzi w hipokampie, ponieważ właśnie ten rejon mózgu odpowiada za przyswajanie wiedzy, w tym przypadku na temat nowej dla gryzoni sytuacji, która być może będzie wymagała nabycia kolejnych umiejętności, by mogły przetrwać. Zapamiętanie tego, co je spotkało, jest zaś potrzebne, aby wiedziały, jak się zachować, gdyby sytuacja się powtórzyła. Emocje, które towarzyszą myszom odciętym od jakichkolwiek dźwięków, pozwolą im w przyszłości podjąć instynktowne działanie.

Obserwacje poczynione podczas eksperymentu z myszami są ważne również dla ludzi. W zupełnie innym świetle stawiają zalecenia, aby szczególnie dzieci w wieku szkolnym miały możliwość wyciszenia się w ciągu dnia. Okazuje się bowiem, że minuty spędzane w ciszy i spokoju nie tylko ułatwiają tłumienie negatywnych emocji, lecz również wpływają na zdolność koncentracji, przyswajania wiedzy i zapamiętywania. A ponieważ to właśnie hipokamp jest siedliskiem naszych emocji, cisza pomaga młodym ludziom w radzeniu sobie z nimi i rozwija empatię[1]. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4087081/
2. http://www.jneurosci.org/content/26/1/273.long

Unieszkodliwić wroga

Naukowcom z Uniwersytetu Bazylejskiego w Szwajcarii udało się zamienić komórki złośliwego raka piersi w komórki tłuszczowe. Osiągnięcie to otwiera nowy rozdział w walce z nowotworami: możemy unieszkodliwić wroga, zamiast szukać sposobów na jego zabicie

TEKST **ZUZANNA SAWCZUK**



W eksperymencie wykorzystano zjawisko zachodzące na poziomie komórkowym, nazywane przejściem epitelialno-mezenchymalnym (EMT). Polega ono na tym, że komórka nabłonkowa (epitelialna) pod wpływem różnych czynników zamienia się w komórkę mezenchymalną (rodzaj komórki macierzystej), która jest inwazyjna i zyskuje zdolność poruszania się. Mechanizm ten wykorzystują m.in. nowotwory w procesie tworzenia przerzutów. Gdy komórka mezenchymalna, przemieszczając się po organizmie, osiągnie swój cel, zamienia się z powrotem (w procesie przejścia mezenchymalno-epitelialnego, MET) w komórkę nabłonkową, która dzieląc się, zaczyna tworzyć guz przerzutowy.

W trakcie eksperymentu szwajcarscy naukowcy wszczepili myszom ludzkie komórki złośliwego nowotworu piersi, a następnie podali zwierzętom kombinację dwóch znanych od lat preparatów: przeciwcukrzycowego roziglitazonu i przeciwnowotworowego trametinibu. Zaobserwowali, że za każdym razem, gdy komórka nowotworowa dążyła do przekształcania się w jednym z opisanych procesów, pod wpływem leków zamieniała się w komórkę tłuszczową, która nie ulegała kolejnym podziałom, więc guz się nie rozrastał. Co więcej, przemiana okazywała się trwała – w czasie eksperymentu



żadna z nowo powstałych komórek tłuszczowych nie powróciła do swojej pierwotnej formy, czyli nie stała się z powrotem komórką nowotworową.

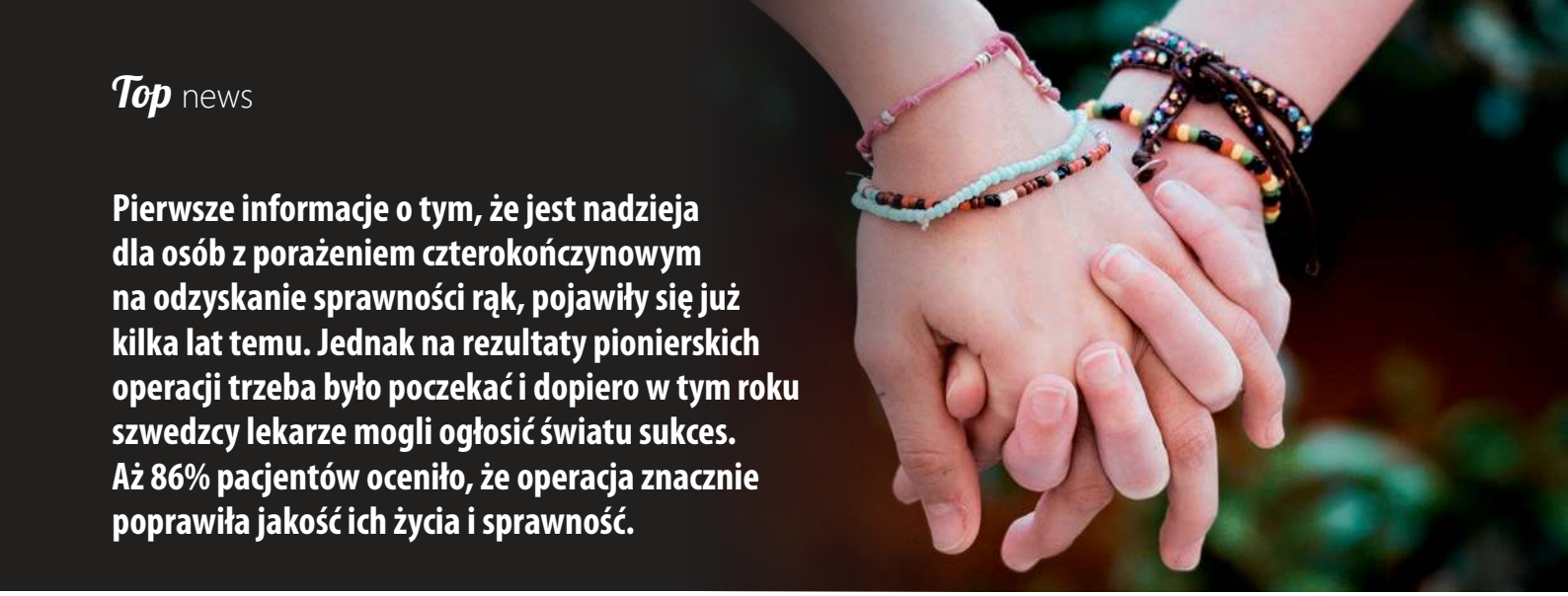
Olbrzymim osiągnięciem jest to, że metoda zastosowana u myszy działała nie tylko na guza pierwotnego, blokując jego wzrost i rozsiewanie się komórek rakowych, lecz również unieszkodliwiała przemieszczające się już w organizmie mezenchymalne komórki przerzutowe. Opracowana eksperymentalnie terapia daje nadzieję nie tyle na całkowite zniszczenie nowotworu, ile na uczynienie go niezłośliwym i wyeliminowanie ryzyka powstawania przerzutów. Naukowcy podkreślają, że użycie w badaniu na myszach dwóch zarejestrowanych już wcześniej leków bardzo przybliża przeprowadzenie pierwszych prób z udziałem ochotniczek. Biorąc pod uwagę, że w eksperymencie na gryzoniach wykorzystano ludzkie komórki nowotworowe, prawdopodobieństwo niepowodzenia badania z udziałem ludzi jest niewielkie.

W przyszłości unieszkodliwione guzy będą mogły być usuwane bez obawy o rozsianie podczas operacji procesu nowotworowego po organizmie. Co więcej, chorzy będą mogli z nimi żyć bez obaw, że wyrządzą im szkodę. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.cell.com/cancer-cell/fulltext/S1535-6108(18)30573-7

eprasa.pl 48c92aa0dc



Pierwsze informacje o tym, że jest nadzieja dla osób z porażeniem czterokończynowym na odzyskanie sprawności rąk, pojawiły się już kilka lat temu. Jednak na rezultaty pionierskich operacji trzeba było poczekać i dopiero w tym roku szwedzcy lekarze mogli ogłosić światu sukces. Aż 86% pacjentów oceniło, że operacja znacznie poprawiła jakość ich życia i sprawność.

Fot. Sweetlouise

Triumf lekarzy i... pacjentów

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Jedną z pierwszych pacjentek, która poddała się nowatorskiej operacji, była Gabriela Pozzi. Kobieta została potrącona przez samochód i w następstwie wypadku doszło u niej do złamania 5. kręgu szyjnego, co skutkowało porażeniem czterokończynowym. **Jedynym ruchem, jaki sparaliżowana od szyi w dół Gabriela mogła wykonać, było nieznaczne uniesienie ręki.** Cztery lata po wypadku kobieta skontaktowała się ze szwedzkim chirurgiem, Janem Fridenem, który jako pierwszy dał jej nadzieję na odzyskanie samodzielności. Po operacji czekała ją długa rehabilitacja, jednak jej efekty okazały się wręcz spektakularne. Dziś Gabriela może chwytać dłonią przedmioty, stała się bardziej samodzielna i może poruszać się na wózku inwalidzkim[1].

Porażenie czterokończynowe (tetraplegia) jest najczęściej skutkiem wypadku, w trakcie którego dochodzi do przerwania rdzenia kręgowego w odcinku szyjnym. Im bliżej głowy znajduje się miejsce uszkodzenia rdzenia, tym silniejsze jest porażenie mięśni i zaburzenie czucia. Jednak, jak pokazują statystyki, w większości przypadków tetraplegicy, podobnie jak Gabriela Pozzi, zachowują częściowo władzę nad mięśniami barków i ramion.

Naukowcy z Sahlgrenska University Hospital i University of Gothenburg (Szwecja) właśnie dla takich pacjentów opracowali metodę polegającą na operacyjnym wytworzeniu połączeń pomiędzy mięśniami, które zachowały unerwienie, i tymi, które należy uruchomić, by pacjent mógł poruszać rękoma. W tym celu lekarze pobierają ścięgna, zazwyczaj z nóg, i przeszczepiają je, tworząc połączenie pomiędzy funkcjonującymi mięśniami ramion oraz barków a przedramionami. Celem operacji w większości przypadków jest odzyskanie możliwości chwytania dłonią, aby chory mógł sam trzymać i używać przedmiotów codziennego użytku, oraz zwiększenie zakresu ruchów ręką. Początkowo ruchy kończyn są nieskoordynowane – sparaliżowane do tej pory mięśnie nie potrafią otrzymywanych impulsów przełożyć na odpowiedni ruch. Z reguły po kilku tygodniach wytworzone operacyjnie obejście zaczyna prawidłowo reagować na sygnały wysyłane z mózgu, a zadaniem pacjenta na tym etapie jest nauczenie się na nowo, jak poruszać rękoma[2].

Podobne operacje przeprowadzają również australijscy chirurdzy z Austin Health Hospital w Melbourne, którzy wykonują ponadto przeszczepy funkcjonujących połączeń nerwowych z mięśni barków i ramion do przedramion. **Australijscy lekarze twierdzą, że najlepsze efekty odnotowują wtedy, gdy do operacji dochodzi maksymalnie 1,5 roku od wypadku[3].** W Polsce można się jej poddać w Szpitalu św. Jadwigi Śląskiej w Trzebnicy i w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym we Wrocławiu.

Osoby z porażeniem czterokończynowym muszą korzystać z pomocy opiekunów nawet przy tak prostych czynnościach, jak jedzenie, picie, samodzielna zmiana pozycji czy umycie zębów. Teraz, dzięki nowej metodzie, mogą odzyskać sprawność rąk, a co za tym idzie samodzielność. Droga do niej jest jednak długa i nie każdy pacjent kwalifikuje się do operacji. Co ważne, decydują o tym nie tylko przesłanki medyczne. Wielu pacjentów z powodu swojej niepełnosprawności jest w bardzo złej kondycji psychicznej i może nie udźwignąć ciężaru rehabilitacji w czasie rekonwalescencji. A jest to sprawa kluczowa, ponieważ sam zabieg nie czyni cudów – czasami dopiero lata żmudnej pracy z fizjoterapeutami zaczynają przynosić upragniony efekt.

Niektórzy chorzy, odzyskawszy władzę w rękach, mogą przesiąść się na wózek inwalidzki i dzięki temu odzyskać mobilność, wrócić do pracy i stać się czynnymi uczestnikami życia rodzinnego. Kobiety często zaskakują swoich lekarzy tym, że dzięki rehabilitacji potrafią nawet bez pomocy wykonać make-up – co jest nie lada wyczynem, ponieważ czynność ta wymaga bardzo precyzyjnych ruchów. Powodzenie operacji ma też ogromny wymiar emocjonalny. Dzięki niej tetraplegicy mogą wchodzić w relacje z innymi ludźmi, np. podać rękę na przywitanie. To zbliża ich do świata osób w pełni sprawnych. Sparaliżowani dotąd rodzice są w stanie przytulić znów swoje dzieci i czynnie uczestniczyć w ich życiu. ■

BIBLIOGRAFIA

1. http://www.medonet.pl/zdrowie/zdrowie-dla-kazdego,wziac-los-we-wlasne-rece,artykul,1684913.html
2. https://www.nature.com/articles/sc201712
3. https://www.independent.co.uk/news/health/paralysis-operation-nerve-hands-arms-spine-damage-a8988781.html

eprasa.pl 48c92aa0dc



Jonizujący prysznic dla zdrowia

Prysznic z użyciem słuchawki wellness pomaga przywrócić równowagę między jonami ujemnymi i dodatnimi. To dobry sposób na zmniejszanie negatywnego wpływu smogu elektromagnetycznego na organizm.

Ergonomiczne **słuchawki wellnes** (wylewki prysznicowe) stymulują energię wody, jonizując ją ujemnie. Są wypełnione zmineralizowanymi kulami turmalinu, germanu i kaolinu. Filtr składający się z tych wysoko wibracyjnych minerałów eliminuje chlor i obniża stężenie metali ciężkich w wodzie, np. arsenu, kadmu, ołowiu czy rtęci.

Używanie słuchawek z jonizacją jest korzystne dla zdrowia. Taka kąpiel skutecznie oczyszcza ciało, subtelnie wypełnia je wysokimi wibracjami i wpływa pozytywnie na samopoczucie. Ma nie tylko relaksujące działanie, ale też pomaga zachować gładką i zdrową skórę oraz chroni włosy przed uszkodzeniem. Co ważne, dzięki wykorzystaniu aktywnych złóż szlachetnych kamieni i minerałów woda jest filtrowana w naturalny sposób.

W kompleksie hotelowym **Manor House SPA, który szczyci się najlepszym od lat holistycznym SPA w Polsce**, stosuje się wiele naturalnych metod. Wprowadzenie słuchawek prysznicowych, które jonizują ujemnie wodę, do hotelowych łazienek jest najnowszą z nich. To wartościowe udogodnienie, ponieważ obecnie w powietrzu występuje znaczna przewaga szkodliwych jonów dodatnich nad ujemnymi (ich prawidłowy stosunek powinien wynosić 5:4). Niestety współczesne otoczenie człowieka – zamknięte pomieszczenia z dużą liczbą urządzeń elektrycznych generujących promieniowanie elektromagnetyczne, zanieczyszczenie środowiska, spaliny czy smog elektromagnetyczny – zaburza naturalną równowagę między jonami ujemnymi a dodatnimi.





Słuchawki wellness z jonizacją doskonale uzupełniają **Pokojowy Program SPA** Manor House SPA, na który składają się: hipoalergiczne kosmetyki, muzyka relaksacyjna w łazienkach, delikatny aromat zapachowych kadzidełek, lecznicze sole, masażery stóp, dłoni, palców i głowy, poduszki wypełnione łuską gryczaną, jonizujące lampy solne. W hotelowej sieci TV jest dostępna też muzyka solfeżowa o tak dobranych częstotliwościach, by jej słuchanie poprawiało stan zdrowia, a także pamięć, koncentrację, kreatywność, samoocenę i pewność siebie, oraz wspomagało regenerację organizmu i wyciszenie.

Na szczególną uwagę zasługują **pokoje ofuro** z wysoką wanną do leczniczych kąpieli w japońskim stylu, zwłaszcza wyposażone w autorską wannę **Duo Ofuro by Manor House**. Łączy ona prozdrowotne kąpiele z romantycznym czasem we dwoje. Wysokie wanny umożliwiają zajęcie wygodnej pozycji siedzącej oraz głębokie zanurzenie w wodzie podczas kąpieli (wysoki słup ciśnienia hydrostatycznego wody wpływa dobroczynnie na organizm).

Hydroterapia jest szeroko stosowana w Manor House SPA. Zabiegi z wykorzystaniem wody wzmacniają odporność organizmu, usuwają bóle kręgosłupa i nerwobóle, pomagają cierpiącym na choroby stawów, reumatyzm, otyłość, cukrzycę i dolegliwości skórne. Kąpiele uspokajają, odprężają i poprawiają nastrój, niwelują również stany przemęczenia, wyczerpania i nadmierny stres. Godne polecenia są kąpiele mineralne, relaksacyjno-pielęgnacyjne i żywiczne. Te ostatnie są odmładzająco-regenerujące, skutecznie oczyszczają organizm i układ kapilarny, przez co poprawiają przemianę materii, odżywiają narządy i usuwają toksyny.

Ożywiona woda stosowana w całym kompleksie nie wymaga chlorowania, dzięki czemu można oddać się przyjemności kąpieli w bezchlorowym basenie i Łaźniach Rzymskich. Teraz woda jest także ujemnie jonizowana przez minerały w słuchawkach prysznicowych, co neutralizuje niekorzystne dla zdrowia jony dodatnie.

www.manorhouse.pl

eprasa.pl 48c92aa0dc

OLEJE ROŚLINNE
kontra problemy skórne

Julia Cember





Fot. Charlygutmann

Kiedy przyjrzymy się ulotkom kosmetyków do pielęgnacji twarzy i ciała, odkryjemy, że wiele z tych produktów powstało na bazie naturalnych olejów roślinnych. Może więc warto zerknąć na półkę w sklepie spożywczym, zanim wybierzemy się po krem do drogerii?

Naukowcy wzięli pod lupę 15 olejów wykorzystywanych w kuchni, ale też uchodzących od wieków za źródło substancji o właściwościach prozdrowotnych, a także przydatnych w pielęgnowaniu urody. Co takiego odkryli?

Oliwa przyspiesza gojenie się ran i chroni przed rakiem skóry; zawiera ponad 200 składników aktywnych, w tym sterole, które zmniejszają w organizmie wchłanianie cholesterolu, i karotenoidy – barwniki roślinne należące do naturalnych przeciwutleniaczy neutralizujących wolne rodniki

Olej słonecznikowy wspomaga homeostazę skóry, zapobiega rakowi skóry i poprawia nawodnienie tkanki skórnej[1]. Zawiera m.in. witaminę E, chroniącą komórki ciała przed stresem oksydacyjnym, co opóźnia proces starzenia, a także jednonienasycone kwasy tłuszczowe, zwłaszcza oleinowy, który bierze udział w tworzeniu i regeneracji komórek. Kwasy te wpływają też na funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego. Mogą stanowić nawet 80% składu oleju słonecznikowego[2]

Olej z pestek winogron przyspiesza gojenie się ran, a zawarty w nim resweratrol chroni przed zakażeniami gronkowcem złocistym, pałeczką ropy błękitnej i *Enterococcus faecalis*, a ponadto jest skutecznym antyoksydantem i wraz z witaminą E, która w oleju z pestek winogron występuje obficie, hamuje proces starzenia skóry

Olej kokosowy zawiera cenne dla skóry kwasy, takie jak: laurynowy (49%), który wspomaga pracę układu immunologicznego, mirystynowy (18%) i palmitynowy (8%) – jego sole są wykorzystywane w przemyśle spożywczym i do produkcji mydeł. Aplikowany na skórę łagodzi objawy dermatoz, a jeden z jego składników niszczy błonę komórkową bakterii *Propionibacterium acnes*, gronkowca złocistego i *Staphylococcus epidermidis*. Olej kokosowy w stężeniu 5–40% zwalcza pałeczki ropy błękitnej, *E. coli*, *Proteus vulgaris* i *Bacillus subtilis*

Olej z awokado zawiera kwas linolowy (nawet do 23%) o działaniu przeciwmiażdżycowym i odchudzającym, a także kwas linolenowy (do 4%) oraz kwas oleinowy (do 70%), chroniący układ sercowo-naczyniowy. Olej z awokado wspomaga syntezę kolagenu i przyspiesza gojenie się ran



Masło shea, olej roślinny uzyskiwany z owoców masłosza Parka, zmniejsza aktywność COX-2, enzymu powiązanego ze stanami zapalnymi[1]

eprasa.pl 48c92aa0dc

Olej arganowy aż w 80% składa się z nienasyconych kwasów tłuszczowych, a także zawiera przeciwutleniacze chroniące organizm przed szkodliwym oddziaływaniem wolnych rodników, takie jak polifenole i tokoferole, oraz skwalen, który jest składnikiem płaszcza lipidowego ludzkiej skóry. Olej arganowy łagodzi objawy zapalenia skóry, poprawia jej elastyczność i nawodnienie

Olej arachidowy chroni skórę przed promieniowaniem UV i jest dobrze tolerowany także przez osoby uczulone na orzeszki ziemne[1], zawiera kwas oleinowy (nawet do 73%) i witaminę E. Stosowany zewnętrznie przynosi ulgę nie tylko pacjentom z dermatozami, ale też ze stanami zapalnymi stawów[3]

Olej sezamowy stosowany bezpośrednio na skórę łagodzi ból, co umożliwia m.in. zmniejszenie dawek niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ) u chorych z urazami kończyn. Chroni też przed promieniowaniem słonecznym i wspomaga działanie chemioterapii podczas leczenia niektórych nowotworów skóry

Oleje roślinne są bogatym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych. Udowodniono, że nienasycone kwasy tłuszczowe hamują działanie tych elementów układu odpornościowego, które powiązano ze stanami zapalnymi



Olej z ogórecznika jest bogatym źródłem kwasów omega-6, niezbędnych do odpowiedniego nawilżenia skóry i zwiększających jej elastyczność. Należy do nich kwas gamma-linolenowy, który zmniejsza stany zapalne w organizmie i objawy alergii[4]. Podany doustnie przechodzi do skóry właściwej, wzmacnia ją i zapobiega nadmiernej przezskórnej utracie wody, chroni przed przepuszczaniem z zewnątrz alergenów, toksyn, grzybów, bakterii. Olej z ogórecznika poprawia stan skóry u dzieci z atopowym zapaleniem skóry (AZS)[1]

Olej jojoba zwiększa absorpcję leków stosowanych bezpośrednio na skórę, a także wspomaga odbudowę skóry w przebiegu wszelkich dermatoz, w tym egzemy, spowalnia też proces starzenia się skóry[1]. Zawiera kwas alfa-linolenowy, należący do grupy kwasów omega-3. Poprawia on wygląd skóry, regulując gospodarkę lipidową naskórka. Wykazuje ponadto działanie antystarzeniowe[5]

Olej owsiany składa się aż w 46% z kwasu linolenowego, zaliczanego do kwasów tłuszczowych omega-3, który nie jest w organizmie syntetyzowany, więc musimy go przyjmować wraz z pokarmem. Udowodniono, że olej owsiany stosowany zewnętrznie zwiększa wytwarzanie ceramidów (związków organicznych obecnych w naskórku) nawet o 70%

Olej z pestek granatu w 63% składa się z nienasyconych kwasów tłuszczowych, bezcennych dla naszego zdrowia. Jego naskórna aplikacja wzmacnia wchłanianie ketoprofenu, leku o działaniu przeciwzapalnym. Udowodniono, że smarowanie skóry olejem z pestek granatu w stężeniu 5% hamuje aktywność raka skóry

Olej migdałowy łagodzi swędzenie skóry i zapobiega szkodliwemu działaniu promieni UV[1]. Aż 68% jego składu stanowi kwas oleinowy z grupy kwasów omega-9, ten sam, którego głównym źródłem jest oliwa, więc wykazuje podobne do niej działanie[6]

Olej z pestek moreli gorzkiej jest rozważany jako naturalne lekarstwo na łuszczycę[1], ponieważ hamuje proliferację (namnażanie) keranocytów, komórek tworzących naskórek. Jego głównym składnikiem jest aldehyd benzoesowy (75%)[7], który znajduje szerokie zastosowanie w kosmetyce i na rynku spożywczym

Wnioski z badania

Każdy olej roślinny oddziałuje na skórę we właściwy sobie sposób, co wynika z jego składu i metody, jaką się go pozyskuje. Podczas zewnętrznego stosowania olejów aktywują się m.in. trójglicerydy, fosfolipidy i przeciwutleniacze. Oddziałują one na skórę, poprawiając jej homeostazę, zapobiegając stresowi antyoksydacyjnemu i łagodząc stany zapalne. Wykazują ponadto działanie przeciwbakteryjne, wspomagają proces gojenia się ran i wyniszczania komórek rakowych.
A zatem zewnętrzne stosowanie olejów roślinnych nie tylko natłuszcza skórę i chroni ją przed przedwczesnym starzeniem, ale też – co ważniejsze – łagodzi objawy autoimmunologicznych dermatoz

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5796020/
2. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-375688-6.10130-6
3. https://doi.org/10.1016/B978-0-443-10403-9.00007-8
4. Clin Dermatol. 2010 Jul-Aug;28(4):440-51. Doi: 10.1016/j.clindermatol.2010.03.020.
5. https://eujournal.org/index.php/esj/article/download/4460/4283
6. https://doi.org/10.1016/B978-1-78242-247-1.00004-1
7. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26971222

eprasa.pl 48c92aa0dc

Komunikaty
LEKARZY HOLISTYCZNYCH



Mikrobiota i emocje

Zaburzenie równowagi biomu jelitowego u dziecka może warunkować jego zdrowie psychiczne w dorosłym życiu. Wśród głównych przyczyn dysbiozy u maluchów wymienia się silny stres i traumatyczne przeżycia.



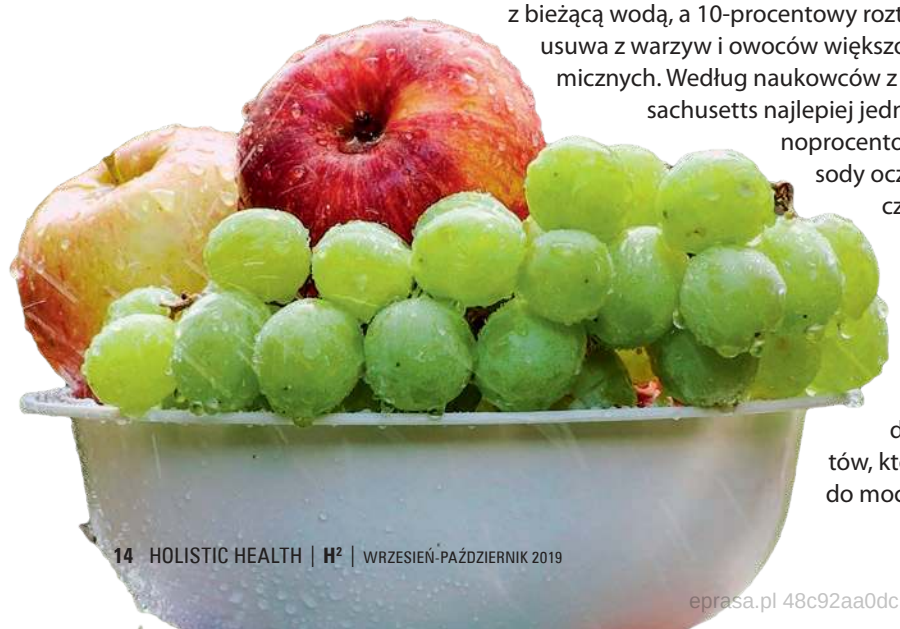
Naukowcy z Columbia University przeprowadzili badania, z których wynika, że jednym z najczęstszych powodów wizyt dzieci u lekarza są zaburzenia pracy przewodu pokarmowego. W większości przypadków przyczyną biegunek, zaparć, bólów brzucha i wymiotów jest dysbioza związana z problemami emocjonalnymi. Może ona zakłócać rozwój i pracę mózgu dziecka, szczególnie kory przedczołowej, odpowiedzialnej za emocje i psychikę, a to przekłada się na problemy ze zdrowiem psychicznym w dorosłym życiu. Zbadano maluchy przebywające w ośrodkach przeadopcyjnych i wychowanków domów dziecka, u których stwierdzono silny stres i traumę jako skutek opuszczenia przez rodziców lub doświadczonej przemocy. Naukowcy porównali skład mikroflory jelitowej tych dzieci z mikrobiotą dzieci z pełnych i szczęśliwych rodzin, jednocześnie oceniając rozwój emocjonalny maluchów z obu grup: eksperymentalnej i kontrolnej. Dodatkowo wykonano dzieciom badanie aktywności mózgu. Okazało się, że bardziej zróżnicowany i wartościowy mikrobiom miały dzieci szczęśliwe. Prawidłowo rozwijały się również ich mózgi. U dzieci po traumie stwierdzono zaś dysbiozę i zaburzenia pracy kory przedczołowej. Jednocześnie zaobserwowano, że dominacja pewnych szczepów bakterii zmienia w charakterystyczny sposób aktywność mózgu i zachowanie. Rozwiązaniem jest odpowiednia dieta i przyjmowanie probiotyków. Co ważne, przywrócenie prawidłowego działania mózgu zapobiega problemom psychicznym w dorosłym życiu[1]

Fot. OpenClipart-Vectors

POTYCZKI KULINARNE

Jak usunąć pestycydy?

Środowisko naturalne jest tak bardzo zanieczyszczone pestycydami, że nawet warzywa i owoce pochodzące z upraw ekologicznych nie są od nich w stu procentach wolne. Na szczęście wiele szkodliwych substancji znika z ich powierzchni wskutek kontaktu z bieżącą wodą, a 10-procentowy roztwór soli kuchennej usuwa z warzyw i owoców większość środków chemicznych. Według naukowców z uniwersytetu w Massachusetts najlepiej jednak zastosować jednoprocentowy roztwór wodny sody oczyszczonej. Wystarczy warzywa i owoce moczyć w nim przez 12 minut, by zostały z nich usunięte wszelkie pestycydy. Roztwór ten można także wykorzystać do płukania produktów, które nie nadają się do moczenia[2]



> „Gdy umysł jest spokojny i zajęty pozytywnymi myślami, ciału trudniej zachorować"
>
> *Dalajlama*

Fot. Angel 1238812

eprasa.pl 48c92aa0dc

13 kilogramów jabłek zjada w ciągu roku przeciętny Polak, podczas gdy średnia w Unii Europejskiej to 20 kg na osobę. W dodatku konsumpcja jabłek w naszym kraju spada, ponieważ coraz częściej zastępujemy je owocami egzotycznymi, których spożycie *per capita* wynosi obecnie w Polsce 14 kg. Tymczasem jabłko należy do najzdrowszych owoców, zawiera błonnik i pektyny korzystnie wpływające na trawienie. Jedno jabłko ma tylko 60 kcal[3]

Bezglutenowy teff

Teff, czyli miłka abisyńska, to zboże idealne dla chorych na celiakię oraz nieceliakalną nadwrażliwość na gluten, ponieważ jego ziarna nie zawierają tego białka. Z miłki abisyńskiej otrzymuje się mąkę, która doskonale zastępuje pszenną, tyle że nadaje potrawom lekko orzechowy smak. Teff jest doskonałym źródłem żelaza, magnezu, cynku i wapnia, a także minerałów niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Zawiera też mangan, który jest potrzebny do wytwarzania mitochondrialnej dysmutazy ponadtlenkowej (SOD), jednego z najważniejszych enzymów zwalczającym wolne rodniki tlenowe.



Fot. Ravpixel

W ziarnach miłki abisyńskiej znajduje się także walina, aminokwas potrzebny do prawidłowej pracy układu nerwowego. Jak wynika z badań przeprowadzonych w 2018 r. w Japonii, teff zwiększa tolerancję glukozy, uwrażliwiając jednocześnie komórki na jej działanie. Dzięki temu miłka abisyńska stabilizuje masę ciała i zapobiega powstawaniu otyłości, choć jej wartość kaloryczna jest zbliżona do innych zbóż. Japońscy naukowcy, badający, w jaki sposób dieta uwzględniająca teff wpływa na metabolizm, stwierdzili u myszy dokarmianych miłką większe stężenie krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych w jelicie. To właśnie te kwasy, produkty przemian bakteryjnych, chronią jelito przed przeciekaniem, działają przeciwzapalnie i odżywiają komórki nabłonka jelitowego[4]

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.cambridge.org/core/journals/development-and-psychopathology/article/mind-and-gut-associations-between-mood-and-gastrointestinal-distress-in-children-exposed-to-adversity/D29E390A71A1E74CAD6955177CDFAE44
2. https://foodrevolution.org/blog/how-to-wash-vegetables-fruits/
3. http://wyborcza.pl/7,155287,21998982,jemy-coraz-mniej-jablek-choc-produkujemy-ich-najwiecej-w-europie.html
4. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6072038/
5. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23499565

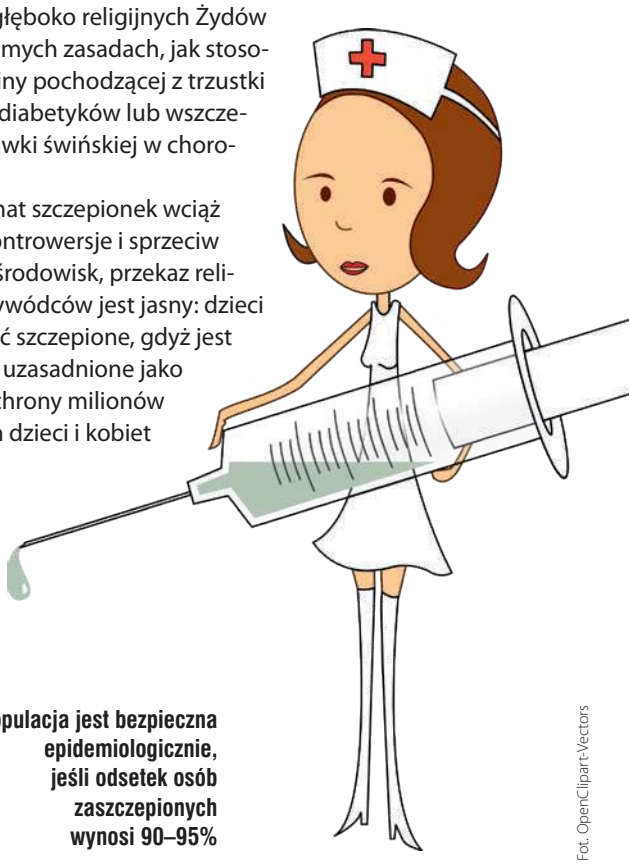
ZE ŚWIATA MEDYCYNY

Religia a szczepionki

W 2000 r. odra została w USA uznana za problem całkowicie rozwiązany, jednak w tym roku zdiagnozowano tam, a także w Wielkiej Brytanii i Izraelu, kolejne przypadki zachorowań wśród społeczności ortodoksyjnych Żydów. Przeciwnicy szczepionek rozpowszechniają o nich nieprawdziwe informacje, wywołując lęk u rodziców małych dzieci. Ucichły wprawdzie głosy, że wskutek wakcynacji rozwija się autyzm, ale pojawiły się wątpliwości wśród osób głęboko religijnych odnośnie do składu i pochodzenia niektórych szczepionek. Otóż kilka z nich (m.in. przeciwko różyczce i ospie wietrznej) powstaje z linii komórkowych MRC-5 i WI-38, pozyskanych z płodów ludzkich. Pomimo że samo pobranie komórek miało miejsce kilka dekad temu (linia MRC-5 pochodzi z tkanek pozyskanych w 1964 r., a WI-38 – w 1962 r.), wciąż wzbudza duże kontrowersje.

Przedstawiciele największych religii orzekli jednak zgodnie, że szczepionki nie naruszają prawa żydowskiego, islamskiego ani katolickiego. Jednocześnie Watykan podkreśla, że katolicy powinni mieć prawo do wyboru alternatywnej szczepionki, wytwarzanej bez udziału komórek ludzkich. Skład szczepionek nie jest również przeciwwskazaniem do ich stosowania u ortodoksyjnych Żydów. Nie narusza on zasad koszerności, ponieważ szczepionki są klasyfikowane jako lek, a nie żywność. Dodatek żelatyny wieprzowej dozwolony jest wśród głęboko religijnych Żydów na takich samych zasadach, jak stosowanie insuliny pochodzącej z trzustki świńskiej u diabetyków lub wszczepianie zastawki świńskiej w chorobach serca.

Chociaż temat szczepionek wciąż wzbudza kontrowersje i sprzeciw niektórych środowisk, przekaz religijnych przywódców jest jasny: dzieci powinny być szczepione, gdyż jest to moralnie uzasadnione jako potrzeba ochrony milionów osób, w tym dzieci i kobiet w ciąży[5] *(kr)*



Fot. OpenClipart-Vectors

Populacja jest bezpieczna epidemiologicznie, jeśli odsetek osób zaszczepionych wynosi 90–95%

eprasa.pl 48c92aa0dc



Webinarium (Web + seminarium) to internetowe seminarium, czyli wykład z możliwością interakcji ze słuchaczami. Zapisy filmowe webinariów na YouTube to pasjonujący materiał, szczególnie gdy dotyczy kwestii wywołujących spory, jak np. dysbioza jelitowa. Przejrzeliśmy wiele webinariów oraz innych źródeł internetowych poświęconych temu tematowi i zebraliśmy argumenty przedstawiane przez wykładowców – lekarzy i farmaceutów – za i przeciw różnym związanym z nim twierdzeniom. Redakcja H² nie rości sobie prawa do rozstrzygania, które poglądy wykładowców webinaryjnych są słuszne. Naszym zadaniem jest tylko ich zebranie i zaprezentowanie kontrowersji, rezonujących społecznie, na temat dysbiozy jelitowej.



KIEDY JELITA DECYDUJĄ o naszym zdrowiu?

CORAZ CZĘŚCIEJ MÓWI SIĘ O TYM, ŻE DROBNOUSTROJE BYTUJĄCE W NASZYCH JELITACH MAJĄ ISTOTNY WPŁYW NA NASZE ZDROWIE. JEŚLI RZECZYWIŚCIE TAK JEST, TO NA CZYM ON POLEGA? KTÓRE BAKTERIE NAM SZKODZĄ, A KTÓRE NALEŻY UZNAĆ ZA POŻYTECZNE? KOMU ZAGRAŻA DYSBIOZA JELITOWA I KIEDY JEST ONA GROŹNA? JAK JEJ UNIKNĄĆ?

TEKST **KATARZYNA BOGIEL**

PRAWDA CZY MIT?

- Mikrobiota to inna nazwa mikroflory jelitowej
- Zaburzenia równowagi bioty jelitowej przyczyniają się do rozwoju raka trzustki, płuc i jelita grubego
- Przeszczep bioty jelitowej jest szczególnie skuteczny w chorobie Leśniowskiego-Crohna
- Ustalenie składu mikrobioty pacjenta może być biomarkerem w diagnostyce medycznej
- Udowodniono, że istnieje związek między składem bioty jelitowej a otyłością
- Dieta bogata w produkty roślinne powoduje rozwój dysbiozy
- Przyjmowanie pre- i probiotyków zmniejsza objawy zespołu jelita drażliwego
- Antybiotykoterapia przyczynia się do rozwoju autyzmu u dzieci

W naszych jelitach mieszkają miliony mikrobów – bakterii, grzybów i wirusów. Co więcej, nie jest to stan patologiczny, te mikroorganizmy są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Wspierają nasze zdrowie: dostarczają nam energii i składników odżywczych oraz zapewniają organizmowi ochronę immunologiczną. Dlatego zaburzenia panującej między nimi równowagi miewają poważne konsekwencje. Dawniej te drobnoustroje określano mianem mikroflory bakteryjnej, ale po wyłączeniu bakterii i grzybów z królestwa roślin, coraz częściej używa się nazwy biota jelitowa lub mikrobiota.

Skład mikrobioty różni się u poszczególnych osób, jest niepowtarzalny – jak odcisk palca[1]. Ważne jest to, by przeważały w niej mikroorganizmy dobroczynne, chroniące nas przed oddziaływaniem szkodliwych mikrobów, a także – jak wskazują najnowsze badania – przed licznymi chorobami i dolegliwościami. Wiadomo, że u większości ludzi mikrobiota składa się z pięciu typów bakterii: *Bacteroidetes*, *Firmicutes* (razem zwykle stanowią 90% całej bioty jelitowej), *Actinobacteria*, *Proteobacteria* i *Verrucomicrobia*[2]. Jeśli skład mikrobioty jelitowej jest niekorzystny dla zdrowia, mamy do czynienia ze zjawiskiem dysbiozy jelitowej. Najczęściej jest ona definiowana jako patologiczne zaburzenie równowagi mikrobioty, czyli jej homeostazy. Czasem dysbiozą określa się po prostu zmiany w składzie bioty jelitowej. Czy jej skutki są zawsze zauważalne? Sprawdźmy, do rozwoju jakich chorób może się ona przyczyniać.

1. Nieswoiste zapalenia jelit

Jest to grupa przewlekłych chorób zapalnych przewodu pokarmowego (IBD – ang. *inflammatory bowel disease*), głównie jelita grubego i cienkiego, których przyczyny nie są do końca poznane. Przypuszcza się, że w przypadku genetycznej skłonności do tych chorób znaczenie ma niewłaściwa odpowiedź immunologiczna organizmu na drobnoustroje jelitowe. Do IBD zalicza się m.in. chorobę Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejące zapalenie jelita grubego.

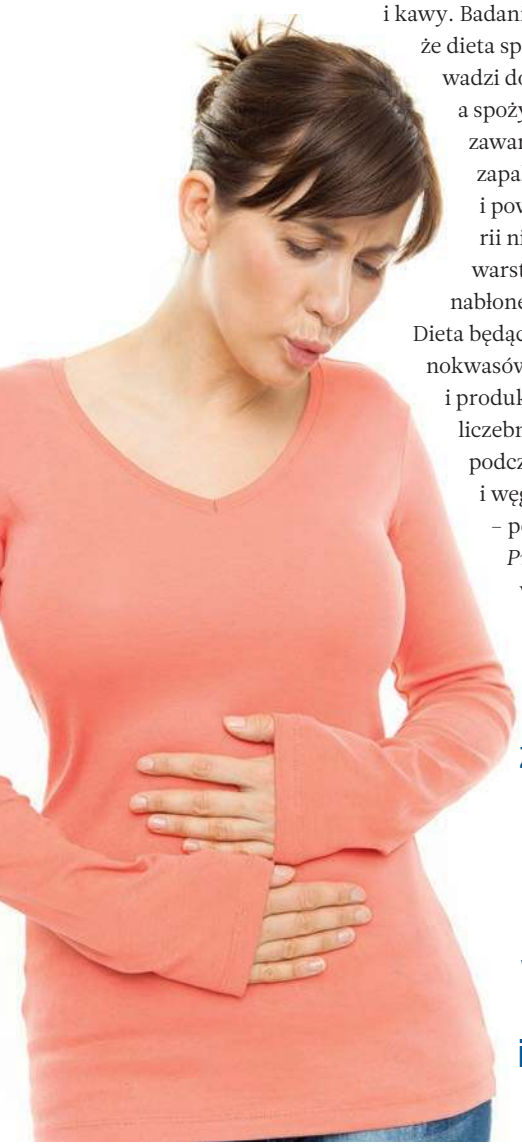
Według przeglądu[3] z 2018 r. liczba zachorowań na nieswoiste zapalenia jelit obecnie wzrasta. Odpowiedzialnością za to obarcza

eprasa.pl 48c92aa0dc

się zmiany w biocie jelitowej, wywołane łącznym oddziaływaniem czynników środowiskowych i genetycznych oraz odpowiedzią immunologiczną organizmu. W IBD mamy do czynienia z dysbiozą jelitową polegającą na rozroście bakterii beztlenowych względnych z rodziny *Enterobacteriaceae*. Zwiększona jest także liczba niektórych wirusów (*Caudovirales*) i grzybów (*Basidiomycota*, *Ascomycota* i *Candida albicans*).

Jednym z najważniejszych czynników wpływających na skład mikrobioty jest dieta. W naszej części świata, w społeczeństwach zachodnich, sposób odżywiania przyczynia się do zmniejszenia populacji bakterii *Bacteroides* w stosunku do bakterii *Firmicutes*. Wpływa on także na zwiększenie podatności na infekcje powodowane przez adherentno-inwazyjną odmianę *E. coli*. Niedawny przegląd badań[4] nad rozwojem IBD wykazał powiązanie między wzrostem zachorowań na chorobę Leśniowskiego-Crohna a zwiększonym spożyciem produktów pochodzenia zwierzęcego (w tym tłuszczów), piwa i miodu. Częstsze występowanie wrzodziejącego zapalenia jelita grubego związane było zaś ze wzrostem spożycia ananasów i kawy. Badania na myszach sugerują, że dieta społeczeństw Zachodu prowadzi do nieodwracalnej dysbiozy, a spożywanie produktów o małej zawartości błonnika zaostrza zapalenie jelita grubego i powoduje ekspansję bakterii niszczących wewnętrzną warstwę śluzu pokrywającego nabłonek jelita.

Dieta będąca bogatym źródłem aminokwasów, cholesterolu, tłuszczów i produktów mlecznych zwiększa liczebność bakterii *Bacteroides*, podczas gdy spożywanie cukru i węglowodanów złożonych – populację bakterii z rodzaju *Prevotella*. Mikrobiotę wegan, co wykazano na podstawie badań prowadzonych w krajach niezwesternizowanych, cechuje mała liczba bakterii z gatunku *Bifidobacterium* – można to wytłumaczyć brakiem produktów mlecznych w diecie.



Probiotyki zawierające bakterie należące do gatunków z rodziny *Bifidobacterium* są pomocne w przypadku alergii, stanów zapalnych i infekcji żołądkowo-jelitowych

Istnieją trzy rodzaje dysbiozy:

- ubytek organizmów dobroczynnych
- nadmierny rozrost organizmów potencjalnie szkodliwych
- utrata różnorodności mikrobiotycznej

Mogą one występować osobno lub współistnieć ze sobą



To, co jemy, wpływa także na grzyby obecne w jelitach. Zaobserwowano, że w odróżnieniu od osób będących na diecie wysokowęglowodanowej mikrobiom osób stosujących dietę bogatą w białko, kwasy tłuszczowe i aminokwasy charakteryzował się małą liczebnością drożdżaków *Candida albicans*. Stwierdzono również podwyższony poziom *Candida albicans* u osób na diecie roślinnej, a obniżony u osób, w których jadłospisie przeważają produkty pochodzenia zwierzęcego. Wszystkie badania podkreślają, że odpowiedni sposób żywienia jest warunkiem zachowania równowagi mikrobiomu, niezbędnej dla naszego zdrowia.

W leczeniu IBD manipuluje się mikrobiotą za pomocą antybiotyków, pre- i probiotyków. W chorobie Leśniowskiego-Crohna leczenie polegające na podawanie wyselekcjonowanego, jednego antybiotyku przynosiło poprawę stanu zdrowia, usuwało komplikacje septyczne i zapobiegało poresekcyjnemu nawrotowi choroby. U pacjentów z wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego nie przynosiło ono takich efektów. Łączenie antybiotyków w ramach terapii może gwarantować lepsze rezultaty, lecz ich długotermionowe stosowanie powoduje, że organizm uodpornia się na nie.

W chorobie Leśniowskiego-Crohna podawanie pre- i probiotyków przynosiło generalnie rozczarowujące wyniki, ale we wrzodziejącym zapaleniu jelita grubego połączenie probiotyków (*Lactobacillus casei, L. delbrueckii subsp., Bulgaricus, L. acidophilus, L. plantarum, Bifidobacterium longum, B. infantis, B. breve* i *Streptococcus salivarius subsp.* oraz *Thermophiles*) i szczepu *E. coli* Nissle 1917 zmniejszało stan zapalny i podtrzymywało remisję.

Innym sposobem leczenia powiązanym z mikrobiotą jest jej przeszczep (inaczej transfer), zwany także przeszczepem kału. Udowodniono skuteczność tej metody w przypadku zakażenia bakteriami *Clostridium difficile* – wynosi ona ok. 90%. Jeśli zaś chodzi o jej zastosowanie w przypadku chorych na IBD, badania dają niejednoznaczne wyniki. Analiza 18 badań z udziałem 122 pacjentów podaje, że remisja choroby dotyczyła 36–45% pacjentów, przy czym lepsze rezultaty były osiągane w odniesieniu do choroby Leśniowskiego-Crohna (61% skuteczność) niż wrzodziejącego zapalenia jelita grubego (22%). W Polsce przeszczepami kału zajmuje się m.in. warszawski Ośrodek Badań i Przeszczepiania Mikrobioty Jelitowej w Centrum Medycyny Zapobiegawczej i Rehabilitacji (więcej informacji na stronie clostridium.edu.pl).

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

eprasa.pl 48c92aa0dc

2. Zespół jelita drażliwego

W przeglądzie z 2018 r. czytamy: „Zespół jelita drażliwego (IBS – *irritable bowel syndrome*) to jedno z najpowszechniejszych funkcjonalnych zaburzeń żołądkowo-jelitowych spotykanych w praktyce klinicznej. Jest on niejednorodnym zaburzeniem o wieloczynnikowej patogenezie. Najnowsze badania wykazały, że zaburzona równowaga środowiska bakterii jelitowych, czyli dysbioza, może przyczyniać się do patofizjologii IBS”[5]. Główne objawy zespołu jelita drażliwego to bóle brzucha, zaburzenia rytmu wypróżnień (biegunki lub zaparcia) oraz wzdęcia. Mogą im towarzyszyć nudności, bóle krzyża, mięśni i stawów, częste oddawanie moczu, problemy ginekologiczne, a także lęk i depresja[6].

Coraz więcej danych potwierdza hipotezę, że u niektórych osób zaburzenie równowagi mikrobioty przyczynia się do powstania zespołu jelita drażliwego. Prowadzone są badania kliniczne mające na celu ocenę przydatności terapeutycznej sposobów leczenia, które polegają na zmianie składu mikrobioty. Należą do nich terapie z zastosowaniem pre- i probiotyków, antybiotyków niewchłanialnych, odpowiedniej diety i przeszczepów drobnoustrojów kałowych. Badania te często wykazują umiarkowaną, ale statystycznie znaczącą przewagę tych terapii nad placebo, jeśli chodzi o zmniejszanie objawów IBS. Czasem jednak nie przynoszą one korzystnych efektów. Autorzy przeglądu doszli na tej podstawie do wniosku, że być może na zespół jelita drażliwego składa się kilka różnych jednostek chorobowych o takich samych objawach, co sprawia, że określony sposób leczenia łagodzi objawy tylko u części chorych.

Ustalenie składu mikrobioty pacjenta może być biomarkerem bardzo pomocnym w diagnostyce i wyborze terapii. W przeprowadzonych niedawno badaniach klinicznych odkryto na przykład, że dzięki analizie mikrobiomu pacjentów z IBS można przewidzieć, którzy z nich zareagują na terapię dietą o niskiej zawartości FODMAP, czyli fermentujących oligosacharydów, disacharydów, monosacharydów i polioli *(więcej o diecie FODMAP: „Holistic Health” nr 5/2018, dostępny na www.ulubionykiosk.pl).*



3. Otyłość

Naukowcy zaobserwowali związek między składem bioty jelitowej a otyłością. Co więcej, można sądzić, że to nie otyłość wywołuje dysbiozę, tylko jest odwrotnie: dysbioza powoduje otyłość. Wskazuje na to eksperyment[7], którego wyniki opublikowano w 2006 roku. Poddano mu dorosłe, wyhodowane w sterylnych warunkach myszy germ-free (GF), czyli pozbawione bioty jelitowej. Części z nich przeszczepiono bakterie pobrane od myszy otyłych, pozostałym – od myszy bez nadwagi. Główna różnica w przeszczepianym materiale polegała na tym, że w mikrobiocie gryzoni otyłych odsetek bakterii typu *Firmicutes* był wyższy niż u gryzoni chudych. W ciągu dwóch tygodni obie grupy przybrały na wadze, przy czym pierwsza o wiele bardziej niż druga – przyrost tkanki tłuszczowej wyniósł odpowiednio 47% i 27%.

Inne badanie[8] wykazało, że w mikrobiocie osób z nadwagą i otyłych (BMI > 25) stosunek bakterii *Firmicutes* do *Bacteroidetes* jest wyższy niż u osób szczupłych. Mikrobiota otyłych uczestników badania charakteryzowała się też większym zróżnicowaniem szczepów bakterii. Ustalono również, że gatunki najczęściej występujące w biocie jelitowej osób otyłych to *Blautia hydrogenotrophica, Coprococcus catus, Eubacterium ventriosum, Ruminococcus bromii* i *Ruminococcus obeum*, a w przypadku osób bez nadwagi – *Bacteroides faecichinchillae, Bacteroides thetaiotaomicron, Blautia wexlerae, Clostridium bolteae* i *Flavonifractor plautii.*

Z kolei badanie[9] z udziałem 134 koreańskich nastolatków nie wykazało związku między liczebnością *Firmicutes* i *Bacteroides* a otyłością. Odkryło natomiast, że w mikrobiocie osób otyłych bakterii *Prevotella* w porównaniu z bakteriami *Bacteroides* jest o wiele więcej niż u osób bez nadwagi. Ponadto naukowcy zauważyli, że nastolatki z dużym udziałem bakterii *Bacteroides* w biocie jelitowej charakteryzował niski poziom trójglicerydów, cholesterolu i białka C-reaktywnego, podczas gdy nastolatki z dużym udziałem bakterii *Prevotella* cechował wysoki poziom tego białka i trójglicerydów.

Autorzy przeglądu[10] badań z 2018 r. piszą, że rozwój otyłości wiąże się z różnymi profilami mikrobioty, lecz wyniki badań na ten temat nie są spójne, najprawdopodobniej z powodu dużej liczby wpływających na nie czynników, jak na przykład różnice metodologiczne.

Okazuje się, że rezultaty badania mogą być diametralnie różne w zależności od tego, jaki gatunek bakterii danego rodzaju występuje w biocie jelitowej. Metaanaliza[11] badań nad wpływem drobnoustrojów z rodzaju *Lactobacillus* (należącego do typu *Firmicutes*) na przyrost masy ciała u ludzi i zwierząt wykazała nawet, że pewne ich gatunki (*L. acidophilus*, *L. ingluviei* czy *L. fermentum)* powodują przybieranie na wadze (w odniesieniu do ludzi analizowano tylko *L. acidophilus*), podczas gdy niektóre

Niektóre osoby cierpiące na zespół jelita drażliwego dobrze reagują na produkty spożywcze o małej zawartości FODMAP, do których zalicza się m.in. takie owoce jak winogrona, banany, cytrusy, truskawki i kiwi

Fot. HeVoLi

eprasa.pl 48c92aa0dc



W mikrobiocie osób otyłych bakterii *Prevotella* w porównaniu z bakteriami *Bacteroides* jest o wiele więcej niż u osób bez nadwagi

szczepy *L. gasseri* i *L. plantarum* (w przypadku *L. plantarum* eksperyment prowadzono wyłącznie na zwierzętach), stosowane jako suplementy diety, zmniejszają nadwagę.

Wpływ bakterii *L. gasseri* na otyłość analizowały podczas badań klinicznych dwie grupy naukowców, z Japonii i Korei Południowej. Japończycy[12] w 2010 r. przebadali 87 osób z wysokim indeksem masy ciała (24,2–30,7) i otyłością trzewną. Po 12 tygodniach przyjmowania przez pacjentów bakterii *Lactobacillus gasseri* SBT2055 i 200 g sfermentowanego mleka dziennie zaobserwowano, że doszło u nich do zmniejszenia brzusznej tkanki tłuszczowej (średnio o 4,6%), masy ciała (o 1,4%), indeksu masy ciała (o 1,5%), obwodu w pasie (o 1,8%) i obwodu bioder (o 1,5%). W grupie kontrolnej, pijącej jedynie sfermentowane mleko, nie zaobserwowano żadnych zmian tego typu.

Naukowcy koreańscy[13] przeprowadzili w 2013 r. podobne badanie z udziałem 67 ochotników z otyłością. Części z nich podawano bakterie *Lactobacillus gasseri* BNR17. Po 12 tygodniach odnotowano u badanych nieco większe niż w grupie kontrolnej zmniejszenie masy ciała i obwodu talii.

4. Choroby autoimmunologiczne

Jak czytamy w przeglądzie[14] badań z 2019 r., naukowcy dobrze poznali już związek między mikrobiotą a chorobami autoimmunologicznymi i wiedzą, że u osób z pewnym obciążeniem genetycznym i środowiskowym może je wywołać dysbioza jelitowa. Zaobserwowano, że w zależności od rodzaju schorzenia z autoagresji zmienia się liczebność pewnych gatunków drobnoustrojów, np. w stwardnieniu rozsianym obserwuje się zmniejszenie populacji bakterii z rodzaju *Prevotella*, podczas gdy w reumatoidalnym zapaleniu stawów mamy do czynienia z jej zwiększeniem. Możemy więc podejmować próby uśmierzania objawów chorób autoimmunologicznych za pomocą probiotyków i bakterii gram-dodatnich (np. *Bifidobacteriaum spp.*, *Lactobacillus spp.*, *Lactococcus spp.*, *Pediococcus spp.* i niepatogennych szczepów *E. coli*), przywracających równowagę bioty jelitowej. Podobny efekt dają przeszczepy bakterii kałowych.

Wiele badań na zwierzętach i z udziałem ludzi poświęcono leczeniu chorób autoimmunologicznych probiotykami. Wykazały one na przykład, że:

- bakterie z rodziny *Lactobacillacea* mogą chronić przed cukrzycą typu 1 (badanie na myszach);
- wczesna suplementacja probiotykami może zapobiegać procesowi autoimmunizacji wysp trzustki u dzieci z podwyższonym genetycznym ryzykiem rozwoju cukrzycy typu 1;
- u pacjentów z reumatoidalnym zapaleniem stawów podanie bakterii *Bacillus coagulans* zmniejsza ból i poprawia sprawność;
- podanie bakterii *L. casei* redukuje liczbę molekuł prozapalnych w zapaleniu stawów;
- pałeczki *Lactobacillus spp.* zmniejszają symptomy toczenia rumieniowatego, redukują stan zapalny i przywracają barierę jelitową.

Na mikrobiotę można również wpływać za pomocą antybiotyków. Leki te zubażają wprawdzie biotę jelitową, ale istnieje wiele dowodów na to, że bywają pomocne w leczeniu chorób autoimmunologicznych. Wykazano, że są one skuteczne dzięki właściwościom przeciwzapalnym i immunomodulacyjnym[15]. Opracowanie nowych terapii musi być jednak poprzedzone dalszymi badaniami, które dokładniej określą związek między chorobami z autoagresji a mikrobiotą jelitową.



W reumatoidalnym zapaleniem stawów podanie bakterii *Bacillus coagulans* zmniejsza ból i poprawia sprawność

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

eprasa.pl 48c92aa0dc

5. Karcenogeneza

Mikrobiota wpływa także na procesy nowotworowe. W przeglądzie badań[16] z 2016 r. czytamy, że dysbioza jelitowa może prowadzić do powstania nowotworu, ponieważ niektóre typy bakterii potrafią modulować odpowiedź zapalną organizmu, wytwarzać karcenogenne metabolity i toksyny zakłócające cykl komórkowy. Dzięki badaniom *in vitro* i *in vivo* udało się ustalić, że istnieje związek przyczynowo-skutkowy między mikrobiotą a niektórymi nowotworami, np. trzustki, płuc i jelita grubego, a także kolczystonabłonkowym rakiem jamy ustnej i rakiem wątrobowokomórkowym.
Autorzy podkreślają, że niezbędne są dalsze badania, by zweryfikować dotychczasowe ustalenia i ostatecznie określić funkcję bioty jelitowej w procesach karcenogenezy. Wtedy możliwe będzie zastosowanie tych odkryć w diagnostyce i terapii. Niewątpliwie jest to nowe pole badawcze warte uwagi.

Zapobieganie dysbiozie jelitowej chroni przed rozwojem tak poważnych chorób, jak nowotwór trzustki, płuc i jelita grubego



6. Neuroprzekaźniki

Nasze jelita pokrywa gęsta sieć neuronów, dlatego są nazywane drugim mózgiem. Termin ten stworzył dr Michael Gershon, który odkrył, że komórek nerwowych w jelitach jest wprawdzie mniej niż w mózgu, ale więcej niż w rdzeniu kręgowym czy obwodowym układzie nerwowym[17]. Niewątpliwie biota jelitowa wpływa na stan tego jelitowego układu nerwowego i powoduje jego choroby, podobnie jak w przypadku centralnego układu nerwowego (m.in. zaburzenia motoryki, zaburzenia zachowania, choroby neurodegeneracyjne, udar naczyniowy mózgu i zaburzenia neurologiczne na tle immunologicznym). Jak to możliwe? Bakterie wytwarzają i/lub konsumują wiele naszych neuroprzekaźników, łącznie z dopaminą, norepinefryną, serotoniną i GABA. Coraz więcej badań na zwierzętach wskazuje, że ta aktywność bakterii może wpływać na fizjologię gospodarza. Także wstępne badania na ludziach potwierdziły, że manipulowanie mikrobiotą może zmieniać poziom neuroprzekaźników. Abyśmy mogli wykorzystać tę wiedzę w praktyce, niezbędne są dalsze badania w tej dziedzinie, które pozwolą lepiej opisać przepływ informacji między jelitami a mózgiem[18].

Twój sprzymierzeniec – autoszczepionka

Do zwalczenia nawracających i opornych na leczenie zakażeń bakteryjnych coraz częściej służą autoszczepionki przygotowane z odpowiadających za te zakażenia patogenów.

Do wytworzenia zwykłej szczepionki wykorzystuje się materiał zakaźny, który został pozbawiony zjadliwości, lub zabite patogeny, a czasem także metabolity bakterii lub ich poszczególne białka. Podanie tak przygotowanego preparatu powoduje, że w kontakcie z rozbrojonymi patogenami organizm uczy się, jak z nimi walczyć. Materiał do wytworzenia szczepionki pochodzi z hodowli mikrobiologicznych, czyli wszyscy pacjenci otrzymują szczepionkę o identycznym składzie, uwzględniającą konkretny szczep bakterii[27]. Jednak to, co dla wszystkich jest dobre, niekoniecznie musi pomagać konkretnemu pacjentowi. Przecież patogen, z którym walczy organizm, może być akurat z innego szczepu. Zasada tworzenia autoszczepionki jest podobna, z tą jednak różnicą, że materiał, z którego ona powstaje, pochodzi od chorego i po obróbce podaje się go tylko jemu. Autoszczepionka jest więc lepszym rozwiązaniem, to terapia celowana w konkretny patogen konkretnego żywiciela. Materiał do stworzenia preparatu pobiera się od pacjenta, a spośród kilku patogenów obecnych w miejscu pobrania wybiera się ten, który został uznany za główną przyczynę choroby – zazwyczaj jest to szczep charakterystyczny dla danego schorzenia lub o największej udowodnionej zjadliwości. Pozostałe bakterie usuwa się z organizmu w standardowy sposób, np. za pomocą antybiotyków.
Autoszczepionka nie jest lekiem, tylko uczy organizm, jak zwalczać konkretny patogen. Dzięki wprowadzeniu do organizmu rozbrojonego wroga, układ odpornościowy może wyszkolić armię odpowiedniego rodzaju przeciwciał, by zwalczyć rozwijające się zakażenie. Umożliwi to również jego natychmiastową reakcję w przypadku kolejnego ataku patogenów[28]. *(ks)*

7. Zespół przewlekłego zmęczenia

Zaburzenie równowagi bioty jelitowej często współwystępuje z zespołem przewlekłego zmęczenia. Badania sugerują, że przerost niektórych populacji bakteryjnych, np. *Lactonifactor* i *Alistipes*, wiąże się z patogenezą tej choroby[19].
W przeglądzie[20] badań z 2018 r. czytamy, że zespół przewlekłego zmęczenia należy postrzegać jako chorobę, którą może powodować wiele czynników, a więc zmiany w obrębie mikrobioty na pewno nie są jej jedyną przyczyną. Niemniej nie ulega wątpliwości, że w przypadku tej dolegliwości występuje dysbioza. Konieczne są dalsze badania nad mikrobiotycznym podłożem zespołu przewlekłego zmęczenia, które umożliwią opracowanie skutecznej terapii.

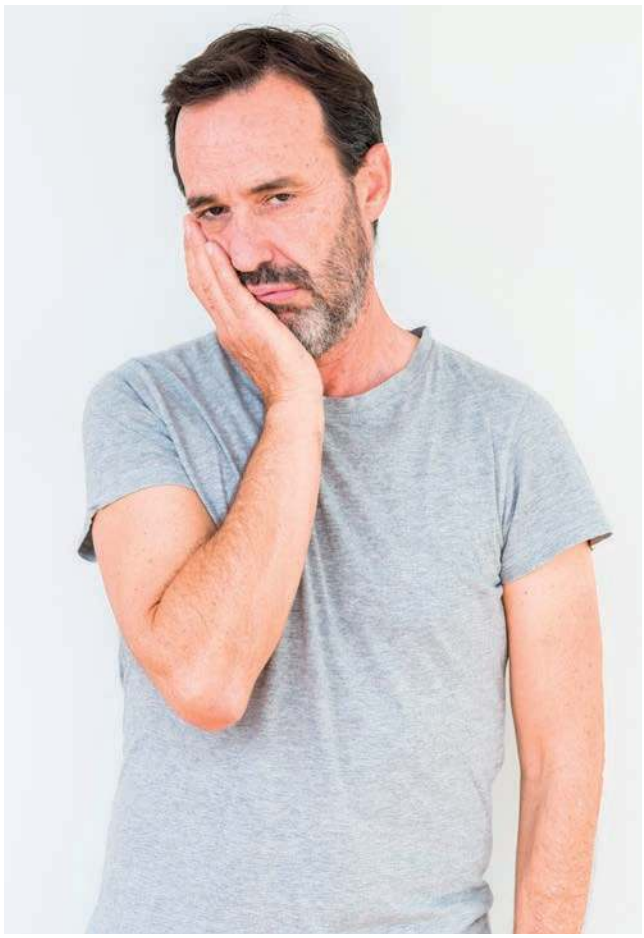
eprasa.pl 48c92aa0dc

8. Alergia i astma

Zaburzenia w mikrobiocie mogą powodować także astmę i alergię, zwłaszcza u dzieci. Na przykład niemowlęta, których jelita zostały skolonizowane przez bakterie *E. coli*, są narażone na większe ryzyko egzemy, a jeśli dokonały tego bakterie *C. difficile* – na atopowe zapalenie skóry, nawracające nieprawidłowe szmery oddechowe i uczulenia. Zasiedlenie bakterią *C. difficile* organizmu miesięcznego dziecka wiąże się z rozwojem astmy w wieku 6–7 lat. Z kolei leczenie dziecka antybiotykiem w pierwszym roku życia zwiększa nieznacznie ryzyko rozwoju astmy, przy czym wzrasta ono z każdą kolejną antybiotykoterapią przeprowadzaną w tym okresie (ryzyka nie zwiększają tylko sulfonamidy)[21].

Badania na myszach potwierdziły także, że mikrobiota chroni przed alergią. Myszy germ-free z alergią miały bardziej nasilone objawy choroby niż myszy hodowane konwencjonalnie.

Co ważne, symptomy ustępowały, gdy myszom przywracano biotę jelitową. Także objawy astmy u myszy udało się złagodzić w następstwie zastosowania bakterii *Lactobacillus reuteri*.



Dzięki bakteriologicznemu badaniu próbek stolca i krwi naukowcom udało się poprawnie zdiagnozować zespół chronicznego zmęczenia u 83% pacjentów



Wywołana antybiotykoterapią dysbioza może ułatwiać zasiedlenie jelit przez bakterie odpowiadające za autyzm

9. Zaburzenia ze spektrum autyzmu

Etiologia zaburzeń ze spektrum autyzmu nie jest jeszcze dobrze poznana. Przypuszcza się, że do ich powstawania przyczynia się dysbioza jelitowa, która u dzieci z autyzmem polega na zwiększeniu się populacji bakterii *Bacteroidetes* i ograniczeniu populacji bakterii *Firmicutes*.

U dzieci z autyzmem regresywnym, czyli późnym, stwierdza się większą liczbę gatunków bakterii z rodzaju *Clostridium*, a także beztlenowców niewytwarzających przetrwalników i bakterii mikroaerofilnych (potrzebują do życie tlenu w stężeniu mniejszym niż w atmosferze ziemskiej), których obecności nie stwierdza się u nieautystycznych dzieci. Ponieważ wielu rodziców deklaruje, że objawy autyzmu regresywnego wystąpiły po przewlekłej biegunce wywołanej antybiotykoterapią, naukowcy stawiają hipotezę, że u niektórych dzieci dysbioza spowodowana zażywaniem antybiotyku może ułatwiać kolonizację jelit gatunkom bakterii, które przyczyniają się do jego rozwoju. Sprawdzono tę hipotezę, lecząc wankomycyną 10 dzieci z autyzmem – u 8 z nich zaobserwowano przejściową poprawę. Eksperyment dowodzi, jak wielkie znacznie ma biota jelitowa w zaburzeniach ze spektrum autyzmu[22].

eprasa.pl 48c92aa0dc

Najważniejsze szczepy bakterii probiotycznych i ich właściwości potwierdzone badaniami

- ***Bifidobacterium bifidum*** – leczy biegunkę rotawirusową, przywraca równowagę bioty jelitowej, ma właściwości przeciwwrzodowe i eliminuje *Helicobacter pylori*
- ***Bifidobacterium breve Yakult*** – ma właściwości przeciwwrzodowe, chroni przed mutagenami pokarmowymi, utrzymuje równowagę mikrobioty, chroni przed biegunkami
- ***Lactobacillus acidophilus LC1*** – stymuluje odpowiedź immunologiczną, zwiększa skuteczność szczepionek doustnych, utrzymuje równowagę bioty jelitowej
- ***Lactobacillus acidophilus NCFO 1748*** – zapobiega biegunkom i innym efektom ubocznym radioterapii i antybiotykoterapii, leczy zaparcia, obniża poziom enzymów w kale
- ***Lactobacillus casei DN 114 001*** – stymuluje układ odpornościowy, zapobiega infekcjom jelitowym i je leczy, zmniejsza częstość i skraca czas trwania ostrych biegunek u dzieci
- ***Lactobacillus casei Shirota*** – hamuje rozwój powierzchniowego raka pęcherza i jelita grubego, chroni przed zaburzeniami jelitowymi, leczy biegunki rotawirusowe, utrzymuje równowagę bioty jelitowej, pomaga leczyć raka pęcherza moczowego, obniża aktywność enzymów fekalnych, chroni przed mutagenami pokarmowymi
- ***Lactobacillus Johnsonie La1 (NCC533)*** – stymuluje układ odpornościowy, pomaga leczyć nieżyty przewodu pokarmowego
- ***Lactobacillus reuteri ATC 55730*** – obniża poziom enzymów kałowych
- ***Lactobacillus rhamnosus GG*** – zapobiega biegunkom rotawirusowym i je leczy, hamuje nawrotowe biegunki wywołane przez *Clostridium difficile*, zapobiega ostrym biegunkom bakteryjnym, łagodzi przebieg choroby Leśniowskiego-Crohna i dziecięcego artretyzmu reumatoidalnego, jest antagonistą bakterii powodujących próchnicę zębów, zapobiega nawrotowym zapaleniom pochwy
- ***Saccharomyces cerevisiae boulardii*** – zapobiega biegunkom podróżnych i wywoływanym przez *Clostridium difficile,* a także je leczy[26]



Przebywanie w towarzystwie osób szczupłych może... przyspieszyć proces odchudzania

Hipokrates miał rację

Najnowsze badania sugerują, że na mikrobiom jelitowy największy wpływ mają czynniki środowiskowe, takie jak dieta, leki i styl życia. Geny danej osoby odgrywają tu mniejszą rolę[23].

Według dr. Pawła Grzesiowskiego, kierownika Ośrodka Badania i Przeszczepiania Mikrobioty Jelitowej w Warszawie[24], aby dbać o dobre bakterie i nie dopuszczać do rozrostu drobnoustrojów chorobotwórczych, należy zdecydowanie ograniczyć w diecie ilość produktów zwierzęcych i cukrów prostych, których jednym ze źródeł jest często dodawany do żywności syrop glukozowo-fruktozowy, będący zwykle przyczyną wzdęć, a nawet zapalenia jelit. Do rozwoju dobroczynnych bakterii niezbędny jest błonnik, obecny w owocach, warzywach i nasionach, ale ważne są także cukry złożone. Dobre pożywienie dla tych mikrobów stanowią takie produkty jak cykoria, brokuły, szparagi i cebula, najlepiej surowe lub po krótkiej obróbce termicznej. Bardzo korzystnie wpływają na mikrobiotę produkty fermentowane: jogurty (bez cukru) i kiszonki.

Hipokrates powiedział, że wszelka choroba ma źródło w trzewiach. Jak pisze Valeria Garcia-Castillo: „aby dokonać postępu w wiedzy na temat chorób przewlekłych, musimy przyznać, że istota ludzka jest holobiontem", czyli organizmem złożonym z wielu organizmów. Mikrobiota człowieka pełni bardzo ważną funkcję w powstawaniu, przebiegu i leczeniu wielu chorób. Aby uniknąć dysbiozy i jej konsekwencji, musimy dbać o drobnoustroje żyjące w naszym przewodzie pokarmowym. W ten sposób zadbamy o nasze zdrowie.

BIBLIOGRAFIA

1. https://akademiawitalnosci.pl/dobre-bakterie-jak-pielegnowac-swoj-mikrobiom-jelitowy-cz-1/
2. Qin J. et al., Nature, 2010;464(7285):59-65.
3. Tao Z., Siew C.N., Front Microbiol., 2018;9:2247.
4. Shivashankar R. et al., Gastroenterology, 2017;152:975-976.
5. Menees S., Chey W., Journal List., Published online 2018 Jul 9. doi:10.12688/f1000research.14592.1
6. https://www.mp.pl/zespol-jelita-drazliwego
7. Turnbaugh P.J. et al., Nature, 2006; 444(7122):1027–1131.
8. Casai C. et al., BMC Gastroenterology, 2015; 15(1):p. 100. doi: 10.1186/s12876-015-0330-2.
9. Hu H.-J. et al., PLoS One. 2015;10 (7, article e0134333) doi: 10.1371/journal.pone.0134333
10. Castaner O. et al., Int J Endocrinol., 2018; 2018:4095789.
11. Million M. et al., Microbial Pathogenesis, 2012 Aug.; 53(2):100–108.
12. Kadooka Y. et al., Eur J Clin Nutr., 2010;64: 636–643.
13. Jung S.P. et al., Korean J Fam Med., 2013 Mar; 34(2): 80–89.
14. De Luca F., Shoenfeld Y., Clin Exp Immunol., 2019 Jan; 195(1):74–85.
15. Rosman Y. et al., Clin Pract. 2014; 11:91–103.
16. Garcia-Castillo V. et al., J Med Microbiol. 2016, Dec. 16;65:1347–1362.
17. https://www.spidersweb.pl/2018/05/jelita-drugi-mozg.html
18. Strandwitz P., Brain Res. 2018 Aug 15; 1693(Pt B):128–133.
19. Frémont M. et al., Anaerobe, 2013; 22:50–56.
20. Newberry F. et al., Clinical Science,2018; 132:523–542.
21. Marra F. et al., Pediatrics, 2009; 123:1003–1010.
22. Ihekweazu F.D., Versalovic J., Am J Med Sci., 2018; 356(5):413–423.
23. Rotschild D. et al., Nature, 2018 Feb 28;555:210–215.
24. https://zdrowie.pap.pl/wywiady/byc-zdrowym/dbajmy-o-dobre-bakterie-w-jelitach
25. https://www.sciencefocus.com/the-human-body/how-to-boost-your-microbiome/
26. https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/zdrowe-odzywianie/probiotyki-wlasciwosci-lecznicze-rodzaje-i-zrodla-aa-1uR-L-UjXi-beqk.html
27. https://www.cdc.gov/vaccines/hcp/conversations/downloads/vacsafe-understand-color-office.pdf
28. www.cbm.com.pl

eprasa.pl 48c92aa0dc

Jak można zadbać o mikrobiotę jelitową?

(wg BBC Science Focus)[25]

1. Zwiększ spożycie błonnika
2. Jedz różnorodne owoce i warzywa, staraj się odżywiać zgodnie z porą roku
3. Wybieraj warzywa o dużej zawartości błonnika
4. Polub potrawy i napoje o wysokiej zawartości polifenoli
5. Unikaj podjadania między posiłkami (dłuższe przerwy pozwolą mikrobom odpocząć)
6. Spożywaj dużo produktów fermentowanych zawierających żywe drobnoustroje (np. jogurt, kefir, kiszonki)
7. Czasem wypij trochę alkoholu (w małych ilościach zwiększa różnorodność mikrobioty, ale w dużych jej szkodzi)
8. Unikaj sztucznych słodzików (aspartam, sukraloza, sacharyna)
9. Spędzaj więcej czasu na wsi (ludzie mieszkający na obszarach wiejskich mają lepsze drobnoustroje niż mieszczuchy)
10. Głaszcz zwierzęta (mikrobiota osób mieszkających z psami charakteryzuje się większym zróżnicowaniem)
11. Nie przyjmuj bez potrzeby antybiotyków ani innych leków (np. paracetamolu czy leków alkalizujących)
12. Nie bądź obsesyjnie higieniczny
13. Spędzaj czas ze szczupłą osobą (według badań na myszach mikroby od osobnika szczupłego mogą przyczynić sie do zmniejszenia masy ciała u osobnika otyłego; mikroby „otyłości" trudniej przenoszą się na osobniki szczupłe)
14. Unikaj suplementów diety i witamin (zamiast tego staraj się utrzymywać zróżnicowaną dietę zapewniającą wszystkie składniki odżywcze)
15. Jedz jak plemię Hadza – ci Tanzańczycy charakteryzują się jedną z najbogatszych mikrobiot na świecie. Przeciętny członek plemienia spożywa w ciągu roku ok. 600 różnych gatunków roślin i zwierząt, podczas gdy dieta przeciętnego mieszkańca Zachodu obejmuje mniej niż 50 gatunków



Jeśli chcemy, by w jelitach rozwijały się pożyteczne bakterie, musimy uwzględnić w diecie produkty spożywcze bogate w błonnik, a zwłaszcza warzywa

REKLAMA

OTRZYMASZ ZAŚWIADCZENIE WG WZORU MEN

04-06 PAŹDZIERNIKA

MILLENIUM PLAZA

VI ZJAZD NATUROPATÓW

JUBILEUSZ 10 - LECIA FIRMY ENSO ELECTRONICS

SPOTKAJ SIĘ Z NAMI

ELEMENTARZ MEDYCYNY EKOLOGICZNEJ

Wykładowca dr Józef Krop. Lekarz z Kanady członek Amerykańskiej Akademii Medycyny Ekologicznej

ORGANIZATOR: ENSO ELECTRONICS | TEL 796-104-230 | WWW.NATUROPATA.PL | WWW.ENSOEL.PL

II EDYCJA Zapraszamy na Seminarium

Pokonaj Autyzm i choroby neurologiczne

DLA HOMEOPATÓW, LEKARZY, NATUROPATÓW

Wykładowca: Heilpraktiker Heike Beckenhusen

CAŁKOWITA ELIMINACJA SPEKTRUM AUTYZMU

18-20 PAŹDZIERNIK 2019 WARSZAWA

ORYGINALNE CERTYFIKATY

CEASE ORGANIZATION WG WZORU MEN

TEL. 730-860-118

WWW.NATUROPATA.PL

info@naturopata.pl



Fot. Stevepb

eprasa.pl 48c92aa0dc

Leki, które szkodzą

Leki ratują nasze zdrowie, a niekiedy nawet życie, zapobiegają chorobom, zwalczają ich przykre objawy, wspomagają metabolizm lub odpowiednio go modyfikują. To prawda, ale czy zdajemy sobie sprawę z zagrożeń związanych z farmakoterapią? Jak uniknąć pułapek wynikających z przyjmowania leków i bezpiecznie walczyć z każdą chorobą?

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Najpierw spójrzmy na statystyki. Dorosły Polak łyka średnio 4 tabletki różnych leków w ciągu dnia. Rocznie Polacy wydają na nie ok. 26 mld zł, a aż 30% tej kwoty to koszt leków nabywanych bez recepty, oznaczanych skrótem OTC (z ang. *over the counter drug*), które dobieramy sobie sami lub z pomocą farmaceuty. Aby zaopatrzyć się w leki recepturowe i OTC oraz zasięgnąć porady dotyczącej ich stosowania, najczęściej wybieramy się do aptek stacjonarnych – czyni tak aż 83,8% Polaków. Z roku na rok rośnie jednak zainteresowanie aptekami internetowymi, których udział w rynku sprzedaży leków w 2017 r. wynosił już 15,5%. Ta nowa możliwość nabywania medykamentów wiąże się jednak z poważnym zagrożeniem dla pacjentów. Poradę doświadczonego farmaceuty zastąpił bowiem Internet, który nie zawsze jest źródłem wiarygodnych informacji[1].

Optymistyczne jest to, że Polacy w znakomitej większości stosują się do zaleceń lekarzy odnośnie do ilości i sposobu przyjmowania leków wydawanych na receptę. Jednak niektórzy pacjenci mylnie sądzą, że skoro lek jest dostępny bez recepty, to można go uznać za całkowicie bezpieczny i przyjmować bez żadnych konsekwencji. Nie zdają sobie sprawy z zagrożenia i w pogoni za utraconym zdrowiem przyjmują łącznie leki recepturowe, przepisane przez lekarza, i samodzielnie dobrane leki OTC, a wtedy wpadają w groźne pułapki związane z przyjmowaniem leków. Jak tych pułapek uniknąć i leczyć się bezpiecznie? Jakich leków w ogóle najlepiej nie przyjmować?

1. Prawdziwe zagrożenie: pułapki lekowe

Osoba, która zauważa u siebie niepokojące objawy, udaje się zwykle do lekarza pierwszego kontaktu, który na podstawie objawów kieruje ją do specjalisty. Ten zleca z kolei wykonanie odpowiednich badań, które w czasie kolejnej wizyty służą postawieniu diagnozy. Chory wychodzi z gabinetu z receptami w jednej ręce i zaleceniami odnośnie do stosowania przepisanych leków w drugiej. Recepty realizuje w aptece i przy okazji dokupuje suplementy oraz preparaty dostępne bez recepty, które według informacji zawartych na opakowaniu lub znanych mu reklam mają poprawić jego stan zdrowia. Skrupulatnie zapełnia wszystkimi kupionymi medykamentami kasetkę na leki i zaczyna przyjmować je o ustalonych porach. Jeśli cierpi na wiele chorób i realizuje recepty od kilku specjalistów, przegródki kasetki zapełniają się jeszcze bardziej. Niestety w wielu przypadkach, zamiast spodziewanej poprawy samopoczucia, chory zauważa z czasem, że jego stan nie ulega polepszeniu lub nawet się pogarsza. Zaczyna więc zadawać sobie pytania – co robię nie tak? A może lekarz przepisał mi złe leki? Często właśnie wtedy pacjent decyduje się na zmianę lekarza, ale choć otrzymuje od niego nowe leki i zalecenia, jego zdrowie nadal się nie poprawia. Przyczyną tego stanu rzeczy nie jest ani błąd lekarza, ani zaniedbanie ze strony pacjenta. Winnymi niepowodzenia terapii są najczęściej właśnie pułapki lekowe, takie jak polipragmazja.

Dlaczego wpadamy w sieci polipragmazji?

Zjawisko to dotyczy pacjentów cierpiących równocześnie na wiele schorzeń. Polega ono na tym, że chory przyjmuje kilka lub nawet kilkanaście różnych leków, które wchodzą ze sobą w interakcje. W najlepszym wypadku terapia nie jest wtedy skuteczna, w najgorszym – zagraża zdrowiu i życiu pacjenta. Jedną z przyczyn polipragmazji jest podzielenie wiedzy medycznej na specjalizacje zajmujące się leczeniem poszczególnych układów w ludzkim ciele. Nasz organizm nie jest jednak systemem niepowiązanych ze sobą układów – są one od siebie zależne, każdy z nich wpływa na działanie pozostałych. Podobnie jest z lekami – żaden z nich nie działa wybiórczo tylko na konkretny narząd.

Wielu chorym wydaje się, że nie muszą informować lekarza specjalisty o przebiegu leczenia u innego lekarza, bo co wspólnego może mieć np. gastrologia z kardiologią? W konsekwencji pacjent otrzymuje

eprasa.pl 48c92aa0dc

zalecenia związane z daną chorobą, ale nieuwzględniające podjętego już wcześniej leczenia innej przypadłości. Przyczyną polipragmazji może być także zatajenie przed lekarzem przyjmowania ziół lub suplementów diety. Wiele osób wciąż myśli, że zioła to takie leki, które jeśli nawet nie pomogą, to na pewno nie zaszkodzą. Nic bardziej mylnego, występujące w roślinach substancje aktywne to często te same związki, jakie są obecne w lekach dostępnych jedynie na receptę. Zatem przyjmując jednocześnie zioła i leki, łatwo o przedawkowanie. Podobnie sytuacja wygląda w odniesieniu do suplementów diety, które mogą wchodzić w interakcję z lekami.

Do polipragmazji prowadzi również przepisywanie chorym większej liczby leków, niż jest to konieczne. Narażone na to są zwłaszcza osoby starsze. Dobrym przykładem jest tu terapia nadciśnienia tętniczego. Choć statystycznie jest to schorzenie bardzo często występujące u seniorów, część z nich ma ciśnienie prawidłowe lub nawet dużo niższe niż norma, ale efekt „białego fartucha" może powodować, że w gabinecie lekarskim ono rośnie. Wprowadzenie wtedy do terapii leków hipotensyjnych (obniżających ciśnienie krwi) ze względu na wiek pacjenta może być groźne dla jego zdrowia, a nawet życia.

Aby zatem uniknąć polipragmazji, lekarz powinien przeprowadzać szczegółowy wywiad i zadawać pacjentowi również pytania dotyczące leczenia u innych specjalistów, a pacjent musi drobiazgowo informować lekarza o swoim stanie zdrowia, współistniejących chorobach i przyjmowanych lekach, ziołach, suplementach i preparatach dostępnych bez recepty. To również sposób na uniknięcie kaskady lekowej[2].

Na czym polega kaskada lekowa?

Dotyczy ona chorych, u których podczas leczenia pojawiają się nowe symptomy, będące tak naprawdę wynikiem interakcji pomiędzy stosowanymi lekami. Objawy te są często przypisywane nowej jednostce chorobowej. Kasetka na leki pacjenta powiększa się zatem o nowe tabletki, które wchodząc w interakcję z dotychczas przyjmowanymi, tylko pogarszają jego stan. Przykładem może tu być stosowanie niesterydowych leków przeciwzapalnych (NLPZ), których skutkiem ubocznym jest wzrost ciśnienia krwi. Pacjent otrzymuje wtedy od lekarza, nieświadomego przyczyny nadciśnienia, leki hipotensyjne, podczas gdy wystarczyłoby odstawić NLPZ. Tak więc chory powinien informować lekarzy o wszystkich przyjmowanych lekach, w tym lekach OTC, oraz samemu dokładnie czytać ulotki i tabele działań niepożądanych. Dodajmy, że stosowanie każdego leku wymaga regularnych kontroli lekarskich i wraz ze zmianą stanu zdrowia chorego korygowania dawek lub zmiany leku. Tymczasem wielu chorych nie pojawia się na kontrolach lekarskich w wyznaczonym terminie. Przyczyny tego zjawiska są dwie. Pierwsza z nich to bardzo długie kolejki do lekarzy specjalistów. Niestety nie mamy na nie wpływu, a nie każdy chory może lub chce korzystać z prywatnej opieki medycznej. Jest to zrozumiałe, szczególnie jeśli przez wiele lat leczył się u jednego, zaufanego specjalisty, który dokładnie zna jego przypadek. Taki pacjent woli odczekać dłużej w kolejce, niż iść po poradę do innego lekarza. Nie jest to dobre dla jego zdrowia, jeśli przyjmowane leki wymagają zmiany dawkowania. Drugą przyczyną braku kontroli lekarskiej nad przebiegiem leczenia jest to, że wielu chorych nie uświadamia sobie, iż leczenie jest procesem, który należy kontrolować. Często pacjenci przyjmują latami te same leki w tych samych dawkach, jakie były zalecone na pierwszej wizycie, ponieważ lekarz nie poinformował ich o konieczności regularnych kontroli[3].

Czy wizyta u geriatry uwolni nas od leków?

Geriatria kojarzy się nam z leczeniem osób w podeszłym wieku, tymczasem powinniśmy się do niego udać już po przekroczeniu 60. roku życia. Jednym z najważniejszych zadań tego lekarza jest wytłumaczenie pacjentowi, na czym polega proces starzenia organizmu i że wiele dolegliwości jest związanych nie z chorobą, ale z wiekiem, więc nie zawsze wymagają one leczenia farmakologicznego. Dzięki opiece geriatry można uniknąć niepotrzebnego przyjmowania leków i ograniczyć liczbę wizyt u lekarzy specjalistów[3].

A może lepiej leczyć się samodzielnie?

Zanim udamy się do lekarza, często stosujemy leki dostępne bez recepty. Jeśli jednak poprawa nie następuje w ciągu 7 dni, należy skorzystać z fachowej pomocy, o czym informują nawet ulotki dołączone do większości leków OTC. Dłuższe



Nawet w stosowaniu witamin trzeba zachować umiar, aby... lekarz nie przepisał nam kolejnych leków. Objawy hiperwitaminozy, takie jak zaburzenia rytmu serca czy bóle mięśni i stawów, sugerują bowiem, że pacjent cierpi na poważne choroby układowe

eprasa.pl 48c92aa0dc



Fot.Miiya

Naszym sprzymierzeńcem w walce z insulinoopornością jest kurkumina. U uczestników badania, którzy ją przyjmowali, stwierdzono poprawę funkcjonowania komórek beta trzustki i wydzielania przez nie insuliny

samodzielne leczenie może bowiem maskować objawy poważnej choroby, a czasami dochodzi nawet do wystąpienia nowych symptomów, będących skutkiem długotrwałego stosowania leków przeznaczonych do użytku doraźnego. Najczęściej samodzielne leczenie polega na przyjmowaniu leków NLPZ lub paracetamolu wskutek odczuwanych dolegliwości bólowych. Środki te co prawda uśmierzają ból, jednak nie leczą przyczyn choroby i mogą prowadzić do groźnych powikłań oraz uszkodzenia narządów[3].

Dlaczego lekarz powinien wejść w skórę pacjenta?

Wielu lekarzy, często nieświadomie, używa wobec chorego niezrozumiałego języka medycznego. Trudne terminy anatomiczne czy zawiłe zagadnienia dotyczące fizjologii utrudniają pacjentom zrozumienie istoty choroby i mogą być przyczyną niewłaściwego przyjmowania leków. Dla dobrego lekarza jest to oczywiste. Jeśli jednak trafimy na mniej empatycznego, zadawajmy mu pytania, gdy coś jest dla nas niezrozumiałe. Może dzięki temu w kontakcie z następnym pacjentem lekarzowi będzie łatwiej przyjąć optykę chorego. Większość pacjentów ma trudności z zapamiętaniem nazw leków, a co za tym idzie pór i sposobu ich przyjmowania. Wielu chorych, zwłaszcza w starszym wieku, nie wie więc, jaki lek przyjmuje, ale pamięta, że tabletka zażywana rano jest np. koloru żółtego, a wieczorem – czerwonego. Solidny lekarz powinien być przygotowany do rozmowy na tym poziomie i wiedzieć, jak wyglądają przepisywane przez niego leki, by móc porozumieć się z pacjentem[3].

Czy witaminy mogą nam szkodzić?

Nadmierne przyjmowanie preparatów witaminowo-mineralnych to dzisiaj niemal norma. Często wydaje się nam, że witamin nigdy za dużo, zapominamy, że tak samo groźny jak niedobór jest ich nadmiar. Co gorsza, objawy hiperwitaminozy, takie jak zaburzenia rytmu serca, mdłości, wymioty, biegunka, bóle mięśni i stawów, zwiększone oddawanie moczu czy zmiany skórne sugerują, że pacjent cierpi na poważne choroby układowe. Jeśli z takimi symptomami zgłosimy się do specjalisty, możemy narazić się na błędną diagnozę i niepotrzebne przyjmowanie leków. Przypomnijmy więc, że wszystkie preparaty witaminowo-mineralne należy przyjmować zgodnie z zaleceniami producentów. Jeśli przyjmujemy na stałe leki, powinniśmy poinformować lekarza o stosowaniu suplementów[3].

2. Groźniejsze niż sama choroba

Niektóre leki, zarówno przepisywane na receptę, jak i dostępne bez recepty, mogą okazać się groźniejsze niż choroba, którą powinny leczyć. Często przepisywane są zbyt pochopnie, w początkowej fazie choroby, kiedy wystarczyłoby jeszcze zastosowanie odpowiedniej diety czy terapii naturalnej. Które leki są najgroźniejsze? Czy istnieją ich bezpieczne zamienniki?

Metformina – wróg czy przyjaciel?

Pojawiła się na rynku z początkiem lat 60. ubiegłego wieku i szybko została okrzyknięta cudownym lekiem na cukrzycę typu 2 i związaną z nią insulinooporność (IO), ponieważ obniża poziom glukozy we krwi, zmniejszając ryzyko powikłań towarzyszących cukrzycy, a ponadto – w przeciwieństwie do innych leków – jej stosowanie nie grozi nagłą hipoglikemią. Jednocześnie metformina zwiększa wrażliwość komórek na insulinę, zmniejsza wchłanianie glukozy w jelitach i obniża poziom złego cholesterolu oraz trójglicerydów we krwi. W wątrobie z kolei hamuje glukoneogenezę, czyli odtwarzanie glukozy z glikogenu, wspomagając leczenie niealkoholowego stłuszczenia wątroby, bardzo często towarzyszącego IO. Skutki uboczne stosowania metforminy to zaburzenia żołądkowo-jelitowe, w większości przypadków mijające po kilku tygodniach terapii. Endokrynolodzy zaczęli więc przepisywać ten lek chorym na cukrzycę typu 2 i insulinooporność, a także kobietom cierpiącym na PCO (zespół policystycznych jajników, schorzenie często idące w parze z insulinoopornością i nadwagą). Dzięki włączeniu w 1994 r. metforminy do protokołu postępowania w przypadku PCO wiele młodych kobiet uniknęło też takich negatywnych skutków choroby jak nadwaga i niepłodność. Niektórzy lekarze przepisywali ją nawet, jako element terapii odchudzającej, pacjentom z prawidłowym metabolizmem glukozy, ponieważ zmniejszenie wchłaniania glukozy w jelitach skutkuje redukcją masy ciała. Czyżby zatem był to lek doskonały, pozwalający zapanować nad plagami naszych czasów, jakimi są cukrzyca i otyłość? Nic bardziej mylnego – metformina ma także drugie oblicze[4].

eprasa.pl 48c92aa0dc

Z opublikowanych w 2009 r. badań wynika, że długotrwałe przyjmowanie metforminy zwiększa wytwarzanie i odkładanie się w tkance mózgowej amyloidu, czego konsekwencją jest choroba Alzheimera.
Oznacza to również przyspieszenie wystąpienia pierwszych objawów demencji i zaostrzenie jej przebiegu. Metformina zaburza ponadto wytwarzanie energii w neuronach, co z kolei jest przyczyną uporczywych bólów głowy[5].
Badania przeprowadzone w 2017 r. przez naukowców z Babol University of Medical Sciences (Iran) wykazały, że długotrwałe przyjmowanie metforminy może prowadzić do drastycznego obniżenia poziomu witaminy B12 i kwasu foliowego, a w konsekwencji do anemii i pogorszenia stanu psychicznego. Okazało się również, że wraz z obniżeniem poziomu witaminy B12 u pacjentów leczonych metforminą rośnie poziom homocysteiny, która w wysokim stężeniu uszkadza naczynia krwionośne i sprawia, że tracą one swoją elastyczność, co zwiększa ryzyko wystąpienia miażdżycy i zawału serca[6]. Naukowcy sugerują więc, że wszyscy pacjenci przyjmujący metforminę powinni otrzymywać również suplementy z witaminami z grupy B. Jeśli zaś pacjent zauważy u siebie takie objawy jak nudności, bóle brzucha, wymioty i ogólne osłabienie, po których spada temperatura ciała, zmniejsza się częstotliwość pracy serca oraz występują zaburzenia świadomości, powinien jak najszybciej zgłosić się do lekarza. Może to bowiem oznaczać, że rozwija się u niego zagrażająca życiu kwasica mleczanowa, będąca wynikiem nasilenia beztlenowych procesów przemiany glukozy[4].

Fot.Leon neo Boy



Jak radzono sobie z cukrzycą, zanim została wynaleziona metformina?

Natura kontra insulinooporność

Medycyna tradycyjna zalecała, by osobom cierpiącym na cukrzycę podawać ziele rutwicy lekarskiej. Zawiera ona bowiem galeginę, która obniża poziom glukozy we krwi i uwrażliwia komórki na działanie insuliny. To właśnie dzięki analizie właściwości rutwicy naukowcy wpadli na pomysł stworzenia metforminy[7].
Aby unormować gospodarkę węglowodanową, wystarczy zalać wrzątkiem 1–2 łyżeczki ziela rutwicy lekarskiej i pić napar 2–3 razy dziennie. Po wsparcie w walce z IO warto udać się także... do kuchni. Okazuje się, że popularne przyprawy działają podobnie lub nawet skuteczniej niż metformina. Według naukowców z Beltsville Human Nutrition Research Center (USA) wodny roztwór cynamonu zwiększa wrażliwość komórek na ten lek, ułatwia transport glukozy do ich wnętrza i reguluje metabolizm węglowodanów. Cynamon pobudza także wytwarzanie tristetraproliny, której zadaniem jest ochrona organizmu przed insulinoopornością i cukrzycą typu 2. Naukowcy podają, że bezpieczna dla dorosłej osoby dawka dzienna cynamonu wynosi 1–2 gramy[8].
Kolejnym naszym potężnym sprzymierzeńcem w walce z IO jest kurkumina, polifenol nadający kurkumie żółtą barwę. Jej wpływ na metabolizm glukozy opisali w 2010 r. naukowcy z USA i Tajlandii. Przeprowadzili oni eksperyment z udziałem chorych w stanie przedcukrzycowym, z objawami insulinooporności, u których poziom glukozy był podwyższony, ale nie na tyle, by zakwalifikować ich jako chorych na cukrzycę. U uczestników badania, którzy przyjmowali kurkuminę, stwierdzono poprawę funkcjonowania komórek beta trzustki i wydzielania przez nie insuliny[9]. Doskonałym, naturalnym zamiennikiem metforminy jest również berberyna, roślinny alkaloid otrzymywany z berberysu[10]. Uwrażliwia on komórki na działanie insuliny, zmniejsza wchłanianie glukozy w jelitach, reguluje pracę wątroby i zapobiega niealkoholowemu stłuszczeniu wątroby, które często towarzyszy IO. Osoby borykające się z insulinoopornością powinny też włączyć do diety czarnuszkę siewną. Jej nasiona obniżają bowiem poziom glukozy we krwi i regulują jej metabolizm z siłą porównywalną do metforminy. Okazuje się, że zawarte w czarnych nasionkach alkaloidy, sterole, flawonoidy i saponiny chronią komórki beta trzustki wytwarzające insulinę, regulują metabolizm glukozy, zmniejszają jej wchłanianie w jelitach i hamują glikoneogenezę w wątrobie. Napar z łyżki zmielonych nasion czarnuszki pity dwa razy dziennie działa równie skutecznie jak metformina i pomaga uporać się z insulinoopornością[11].

Wchłanianie cholesterolu w jelitach można zmniejszyć dzięki fitosterolom, których idealnym źródłem są rośliny strączkowe, ziarna sezamu, nasiona czarnuszki, kiełki pszenicy, soja, olej lniany i czosnek

eprasa.pl 48c92aa0dc



Fot. Myshun

Metamizol – ryzykowna wojna z bólem

Metamizol, silny lek przeciwbólowy, jest obecny na rynku od prawie stu lat. W Polsce bardzo długo był dostępny jedynie na receptę, jednak decyzją ministra zdrowia z początkiem 2002 r. trafił na listę leków OTC i jest przez naszych rodaków skwapliwie zażywany. Środowisko lekarzy do dziś jest podzielone, jeśli chodzi o to, czy była to słuszna decyzja, ponieważ w wielu krajach, takich jak Australia, USA i Wielka Brytania, stosowanie metamizolu jest prawnie zakazane. W większości krajów europejskich może ten lek przepisać jedynie lekarz. Dlaczego w Polsce jest inaczej, z czego to wynika?

Powodem wprowadzenia zakazów lub ograniczeń w sprzedaży metamizolu jest ryzyko wystąpienia groźnego dla życia uszkodzenia szpiku kostnego, które może nastąpić już po jednokrotnym podaniu leku. Takie objawy jak gorączka, dreszcze, bóle stawów i mięśni, a także zmęczenie, zmiany na migdałkach przypominające anginę i owrzodzenie błon śluzowych jamy ustnej powinny skłonić pacjenta

Cynamon ułatwia transport glukozy do wnętrza komórek, a także pobudza wydzielanie tristetraproliny, która zapobiega rozwojowi insulinooporności i cukrzycy typu 2

REKLAMA

naturalni

SPRZYMIERZEŃCY



kenayAG

ODWIEDŹ NASZ Sklep internetowy www.kenayag.pl

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

Produkty dostępne w sklepie internetowym, w aptekach oraz sklepach zielarskich

eprasa.pl/48092aa0dc

przyjmującego preparat z metamizolem do jak najszybszej wizyty u lekarza. Są to bowiem pierwsze symptomy agranulocytozy i towarzyszącego jej zmniejszenia się liczby neutrofili (rodzaj białych krwinek). Zaniechanie leczenia prowadzi do uogólnionego zakażenia, sepsy i wstrząsu, które mogą skończyć się śmiercią pacjenta.
Bułgarscy naukowcy badający przypadki tego ciężkiego powikłania stwierdzili, że wszyscy pacjenci, u których doszło do agranulocytozy, mieli jeden konkretny haplotyp (grupa genów odziedziczonych po jednym z rodziców) kodujący antygeny zgodności tkankowej HLA. Nie stwierdzono go natomiast u osób, które dobrze tolerowały metamizol. Okazało się, że ten haplotyp o wiele rzadziej występuje u Polaków niż w innych nacjach. Tylko dlatego, czyli jedynie na podstawie badań statystycznych, metamizol nie został u nas zakazany, a teraz możemy go kupić nawet bez recepty. Trudno w to uwierzyć, ale takie są fakty[12].

NLPZ – jak kulą... w ból

Niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ) to kolejny rodzaj środków przeciwbólowych i przeciwgorączkowych, po które sięgamy chętnie i bez obaw. NLPZ zawojowały nasz rynek farmaceutyków dostępnych bez recepty w latach 90. ubiegłego wieku. Szybko stały się panaceum na wszelkie dolegliwości bólowe – od menstruacyjnych po migreny. Uśmierzają też trudny do zniesienia ból zębów, działają przeciwzapalnie i obniżają gorączkę. Należą do leków najczęściej zapisywanych dzieciom, wygrały z takimi metodami walki z gorączką jak chłodne kąpiele czy przykładanie zimnego kompresu na głowę. Podanie czopka czy syropu jest przecież łatwiejsze i gwarantuje skuteczność. Jednak stosowanie niesteroidowych leków przeciwzapalnych nie jest tak bezpieczne, jak wmawiają nam lekarze i uśmiechnięte mamy z reklam syropków na gorączkę. Mogą maskować objawy poważnych chorób, wymagających pilnej konsultacji z lekarzem, którą nieświadomy niczego chory, zadowolony z ustąpienia objawów, odkłada w czasie.
Substancje czynne w tej grupie leków również są groźne dla naszego zdrowia. Ich działanie polega na hamowaniu cyklooksygenaz prostaglandynowych (COX), enzymów odpowiedzialnych z jednej strony za utrzymanie homeostazy organizmu, a z drugiej aktywujących kaskadę procesu zapalnego, któremu towarzyszy ból, obrzęk i podwyższenie temperatury ciała. Enzymy te są zaangażowane w takie procesy biologiczne, jak miesiączkowanie, jajeczkowanie, zapłodnienie i zagnieżdżanie zapłodnionej komórki jajowej w macicy, a także regulują pracę nerek, mózgu, przewodu pokarmowego i układu krzepnięcia krwi. Hamując zatem działanie COX, leki NLPZ wpływają na działanie całego organizmu, a nie tylko na szwankujący narząd. Najpopularniejsze środki z tej grupy to ibuprofen, diklofenak, meloksykam, ketoprofen i aspiryna[13].
Co takiego dzieje się w naszym ciele po ich zastosowaniu?

Ibuprofen

Uśmierza ból, obniża gorączkę i działa przeciwzapalnie już po 30 minutach od zażycia. Chemicznie jest pochodną kwasu propionowego, występującą w dwóch postaciach: lewo- i prawoskrętnej, przy czym tylko jedna z nich jest aktywna. Ponieważ rozdzielenie tych frakcji jest procesem niezwykle kosztownym, w jednej tabletce przyjmujemy zazwyczaj racemat, czyli mieszaninę obu.



Częstą przyczyną bólu głowy jest napięcie mięśni karku i szyi wskutek wielogodzinnej pracy przy biurku. Warto wtedy je rozmasować, a następnie ułożyć się w pozycji odciążającej kręgosłup szyjny

eprasa.pl 48c92aa0dc



Obecny w cebuli dwusiarczek alilopropylowy nie tylko nadaje jej charakterystyczny zapach, lecz również działa dezynfekująco. Właściwości przeciwcukrzycowe cebula zawdzięcza zaś glukokininie, hormonowi roślinnemu

Fot. Schaerfsystem

Niestety okazuje się, że forma nieaktywna jest dla nas toksyczna i dlatego też przyjmowanie ibuprofenu może bardziej nam zaszkodzić, niż pomóc.
Z opublikowanych w 2016 r. badań przeprowadzonych przez duńskich naukowców wynika, że spośród NLPZ to właśnie ibuprofen jest najczęściej proponowanym przez lekarzy lekiem, zalecanym aż 51% pacjentów. Okazało się również, że przyjmowanie NLPZ zwiększa aż o 31% ryzyko wystąpienia ataku serca. Długotrwałe przyjmowanie ibuprofenu uszkadza ponadto błonę śluzową żołądka, co zwiększa ryzyko powstania wrzodów i krwawień w przewodzie pokarmowym[14].

Diklofenak

Jest dostępny zarówno w postaci tabletek, jak i maści. Diklofenak polecany jest szczególnie w przypadku przewlekłego zapalenia stawów i po operacjach ortopedycznych. Zarówno duńscy, jak i amerykańscy lekarze wykazali w badaniach opublikowanych w 2018 r., że stosowanie diklofenaku wiąże się ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia zawału serca, migotania przedsionków i udaru. Zagrożenie to jest nawet o 20% większe niż w przypadku zażywania ibuprofenu. Dodatkowo diklofenak zwiększa aż o 30% ryzyko pojawienia się krwawień z przewodu pokarmowego. Podnosi również ciśnienie krwi, co jest szczególnie groźne dla pacjentów z wcześniej stwierdzonym nadciśnieniem, i działa toksycznie na wątrobę. Jeśli u chorego wystąpiła w przeszłości reakcja alergiczna na aspirynę, może też dojść do reakcji krzyżowej na diklofenak[15]. W bólach kostno-stawowych zaleca się często stosowanie tego leku w postaci maści. Taki sposób aplikacji zmniejsza jego szkodliwe oddziaływanie na organizm, ale niekiedy powoduje miejscowe podrażnienie skóry. Diklofenak może także uczulać na światło, a ekspozycja na promienie słoneczne posmarowanych maścią miejsc grozi poparzeniami, opuchlizną i głębokim uszkodzeniem skóry.

Ketoprofen

Uczulenie na słońce występuje także po zastosowaniu maści z ketoprofenem, powszechnie rekomendowanej w reumatoidalnym zapaleniu stawów, bólach mięśniowych oraz po urazach sportowych. Ketoprofen w tabletkach jeszcze do niedawna był wydawany jedynie na receptę i to tylko w przypadku trudnego do uśmierzenia bólu u pacjentów, którzy nie reagowali na inne leki przeciwbólowe. Dziś możemy go kupić bez recepty, co wydaje się jednak wielu lekarzom niezrozumiałe, ponieważ lista działań niepożądanych jest w tym przypadku długa. Doustne przyjmowanie ketoprofenu zwiększa ryzyko wystąpienia choroby wrzodowej i zagrażających życiu krwawień z przewodu pokarmowego, którym towarzyszy ból brzucha. Ponadto może dojść do wzrostu ciśnienia krwi i poważnych zaburzeń rytmu serca, prowadzących nawet do omdleń. W wykazie działań niepożądanych znajdują się również: możliwość uszkodzenia nerek i wątroby, żółtaczka, zaburzenia widzenia i objawy podobne do tych, jakie towarzyszą zapaleniu mózgu. U niektórych pacjentów leczenie ketoprofenem może skutkować depresją i zaburzeniami nastroju lub wywołać silną reakcję alergiczną. Jednak pomimo tak wielu zagrożeń, decyzją Urzędu Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych, lek zawierający ketoprofen został w 2017 r. dopuszczony do sprzedaży bezrecepturowej. Nałożono wprawdzie obostrzenia dotyczące zawartości substancji czynnej w tym leku i ilości wydawanych bez recepty tabletek, jednak nic nie stoi na przeszkodzie, by pacjent nabył go w kilku aptekach i przyjmował w dużych dawkach. Zdaniem lekarzy decydenci jakby zapomnieli w tym przypadku, że człowiek, który cierpi, zrobi wszystko, by się pozbyć bólu, i z reguły sięga od razu po mocniejszy lek, pomijając słabiej oddziałujące preparaty.

eprasa.pl 48c92aa0dc



Sprawdzonym sposobem na bóle menstruacyjne jest ciepły prysznic. Skutecznie działa też wcieranie olejku lawendowego w okolicę krzyżową kręgosłupa

Dlatego zamiast paracetamolu czy ibuprofenu zażywa ketoprofen lub metamizol, nie licząc się ze skutkami ubocznymi stosowania tak silnych farmaceutyków[15,16].

Meloksykam

Należy do leków cenionych przez lekarzy reumatologów, ponieważ działa wybiórczo, jedynie w tkankach objętych stanem zapalnym. Chociaż uważany jest za lek stosunkowo bezpieczny, może podobnie jak pozostałe NLPZ powodować owrzodzenia w żołądku i dwunastnicy oraz krwawienia w przewodzie pokarmowym, a także zwiększać ryzyko zawału i podnosić ciśnienie krwi. U chorych na astmę i alergików jego stosowanie wiąże się z ryzykiem zaostrzenia objawów. Według danych American Addictions Center, zajmującego się uzależnieniami, ich diagnozowaniem i terapią, meloksykam traktowany jest jako mniej szkodliwa alternatywa dla leków opioidowych, stosowanych w leczeniu bólu różnego pochodzenia. Okazuje się jednak, że substancja ta może w pewnym stopniu uzależniać zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Pacjenci boją się bowiem bólu, nawet umiarkowanego, a to prowadzi do nadużywania meloksykamu. Wielu pacjentów nie potrafi zrezygnować ze stosowania meloksykamu, mimo braku wskazań, w obawie przed nawrotem bólu, mylnie uważając ten lek za bezpieczny[17].

Aspiryna (kwas acetylosalicylowy)

Jest jednym z najstarszych leków o działaniu przeciwbólowym, przeciwzapalnym i przeciwgorączkowym. W czasach starożytnych otrzymywano ją z kory wierzby, a w aptekach pod postacią tabletek dostępna jest od ponad 100 lat. Obecnie stosuje się aspirynę w małych dawkach w profilaktyce choroby wieńcowej, zawału i udaru, ponieważ hamując agregacje płytek krwi, rozrzedza krew i zapobiega powstawaniu mikroskrzepów w naczyniach krwionośnych. Jednak, jak donoszą naukowcy z uniwersytetu w Sydney (Australia), którzy w 2014 r. przeprowadzili badania nad szkodliwością aspiryny, długotrwałe jej przyjmowanie zwiększa dwukrotnie ryzyko zwyrodnienia plamki żółtej (AMD), które prowadzi do utraty wzroku. Coraz większe wątpliwości budzi także profilaktyczne zażywanie aspiryny. W 2018 r. naukowcy z Monash University (USA) opublikowali bowiem wyniki badań, z których wynika, że długotrwałe stosowanie kwasu acetylosalicylowego nie wpływa na obniżenie ryzyka zawału i udaru, zwiększa natomiast ryzyko wystąpienia groźnych dla zdrowia i życia krwotoków[18]. Jest to też lek bardzo niebezpieczny dla dzieci. Przyjmowany pomiędzy 4. a 12. rokiem życia zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia zespołu Reye'a. W jego przebiegu dochodzi do uszkodzenia mitochondriów w narządach wewnętrznych, głównie w mózgu i wątrobie. Pierwsze objawy zespołu Reye'a pojawiają się już kilka dni po podaniu aspiryny. Należą do nich wymioty, ospałość na skutek hipoglikemii, siniaki i wybroczyny na ciele, drażliwość, agresywność, utrata przytomności, dezorientacja i zaburzenia świadomości. W połowie przypadków zespół Reye'a prowadzi do śmierci, a osoby, które przeżyły chorobę, cierpią latami z powodu uszkodzenia narządów wewnętrznych[19].

Paracetamol (acetaminofen) – lek inny niż NLPZ

Uważany jest za jeden z najłagodniejszych i najbezpieczniejszych leków przeciwbólowych i obniżających gorączkę. Wchodzi w niewiele interakcji, więc bardzo często jest jedyną opcją dla chorych przyjmujących na stałe inne leki. Jest także składnikiem leków złożonych, przeznaczonych do stosowania w przypadku bardzo silnych bólów, np. pooperacyjnych. Podaje się go również gorączkującym niemowlętom i kobietom w ciąży. W krajach Europy Zachodniej paracetamol traktowany jest często jako panaceum na wszystkie przypadłości i dopiero wtedy, gdy nie zadziała, lekarze kierują pacjentów na dalsze badania. Aby zrozumieć, jakie zagrożenia wiążą się z przyjmowaniem paracetamolu, musimy przyjrzeć się jego metabolizmowi w wątrobie. W mniej więcej 80% jest on przekształcany w nietoksyczne metabolity wydalane razem z moczem. Około 5% leku jest usuwane z organizmu w formie niezmienionej, a pozostałe 15% zostaje przekształcone w N-acetylo-4-benzochinonoiminę, toksyczny metabolit, który odpowiada za wystąpienie ciężkich zatruć paracetamolem[20]. Aby sobie poradzić z tym zagrożeniem, organizm wykorzystuje glutation, jeden z najsilniejszych przeciwutleniaczy wytwarzanych w naszym organizmie. Powstaje on w każdej komórce naszego ciała i chroni przed wolnymi rodnikami tlenowymi, bierze udział w metabolizmie

eprasa.pl 48c92aa0dc

witamin, reguluje wytwarzanie limfocytów w odpowiedzi na zakażenie bakteryjne, wirusowe i grzybicze, usuwa toksyny oraz chroni komórki przed apoptozą, czyli zaprogramowaną śmiercią. Najwięcej glutationu zmagazynowane jest w wątrobie.
Wkrótce po przyjęciu dawki paracetamolu glutation znajdujący się w wątrobie zaczyna unieszkodliwiać toksyczny metabolit leku. Reakcja jest tak silna, że znacznie zmniejsza zapasy glutationu zgromadzone w tym narządzie. Stanowi to zagrożenie, ponieważ właśnie w wątrobie zachodzą najważniejsze szlaki przemian metabolicznych i usuwania toksyn z ustroju. Jeśli więc wątrobie zabraknie glutationu, jej komórki stają się bezbronne wobec zagrożeń, jakie stwarzają toksyczne metabolity, wolne rodniki tlenowe i metale ciężkie. W takiej sytuacji może dojść do martwicy komórek wątroby, co poważnie zagraża życiu i zdrowiu pacjenta. Wskutek wyczerpania rezerw glutationu uszkodzeniu mogą ulec także nerki, mięsień sercowy, trzustka i hemoglobina znajdująca się w erytrocytach. W efekcie niewydolności wielonarządowej pacjentowi zagraża śmieć. Dlatego przyjmując paracetamol, należy zadbać o to, by nasz organizm miał pod dostatkiem składników niezbędnych do wytwarzania glutationu. Jednym z najważniejszych jest metionina, aminokwas występujący w mleku i jego przetworach, jajach, mięsie, rybach, pestkach dyni i słonecznika, sezamie, brokułach, awokado, szpinaku oraz grochu. Synteza glutationu wymaga też odpowiedniej ilości witaminy C i witamin z grupy B, szczególnie witaminy B6. Sam glutation dostępny jest również pod postacią suplementów diety[21].

Czy metamizol, niesterydowe leki przeciwzapalne i paracetamol można zastąpić naturalnymi substancjami, skoro działają tak silnie i w szerokim zakresie? Medycyna naturalna daje nam cały wachlarz możliwości, jeśli chodzi o obniżanie gorączki, zmniejszanie stanów zapalnych i uśmierzanie bólu.

Sposoby na gorączkę – podawanie leków przeciwgorączkowych zaleca się dopiero wtedy, gdy temperatura ciała przekroczy 38,5 st. C. Jeśli jest niższa, warto zacząć od zimnych okładów na czoło, kark, brzuch i wewnętrzną stronę ud, czyli na te miejsca, gdzie pod skórą przebiegają duże naczynia krwionośne. Ochładzając bowiem krew, obniżamy ciepłotę całego ciała. Jeśli gorączka rośnie, można wypróbować chłodną kąpiel – temperatura wody powinna być o jeden, najwyżej dwa stopnie niższa niż panująca w pomieszczeniu.
Warto też wspomóc naturalne mechanizmy chłodzenia ciała, czemu służy proces pocenia, a także picie dużej ilości wody i płynów elektrolitowych. Ponieważ pocenie się jest w tym przypadku najbardziej efektywne, warto je zwiększyć za pomocą odpowiednich ziół. Skuteczne okażą się napary z czarnego bzu, malin, fiołka trójbarwnego, dzikiej róży, berberysu lub kwiatu lipy. Dobrze sprawdza się także miód, szczególnie lipowy, rozpuszczony w ciepłej, ale nie gorącej, wodzie z cytryną.
Gorączka jest z reguły wynikiem infekcji wirusowej lub bakteryjnej, dlatego warto dietę chorego uzupełnić składnikami, które działają jak naturalne antybiotyki i podnoszą odporność organizmu. Prym wśród nich wiedzie czosnek, zawierający allicynę, i imbir – ze względu na gingerol, substancję o silnym działaniu antybakteryjnym. Zakażenia bakteryjne zwalcza również olejek z oregano, który dodatkowo działa przeciwgrzybiczo i przeciwwirusowo. Właściwości dezynfekujące ma również dwusiarczek alilopropylowy, obecny w cebuli.
Z kolei w walce z infekcjami wirusowymi najważniejsze jest zwiększanie odporności organizmu. Tutaj pomoże nam zwłaszcza kurkuma, przyprawa o silnym działaniu przeciwwirusowym, a także imbir, cebula i wyciąg z jeżówki purpurowej. Nieocenione w walce z wirusami są też produkty pszczele, takie jak miód, pierzga i propolis. Zawierają one flawonoidy, leukotrieny, katechiny, kwasy fenolowe, enzymy i witaminy A, C i E, które także podnoszą odporność organizmu na infekcje[22]. Pamiętajmy też, że ponad 80% naszego układu odpornościowego znajduje się w jelitach. Jak dowodzą m.in. naukowcy z National Institute of Allergy and Infectious Diseases (USA), biota jelitowa odpowiada za regulację odpowiedzi immunologicznej naszego organizmu na infekcje. Zatem aby podnieść naturalną odporność, należy zadbać również o nią. Warto wzbogacić dietę o błonnik, będący idealną pożywką dla

Nieustannie przybywa lekarzy specjalizujących się w akupunkturze, co dowodzi, że metoda ta zyskuje uznanie świata medycyny. Zabiegi akupunktury leczą lub łagodzą wiele dolegliwości, w tym bóle migrenowe głowy



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

eprasa.pl 48c92aa0dc

Wiele dolegliwości, które powodują, że sięgamy po leki, jest następstwem stresu. Tymczasem można go łatwo rozładować. Służy temu spacer na świeżym powietrzu, medytacja, rozmowa z przyjaciółmi i... masowanie w skupieniu ciała za pomocą odpowiednich masażerów



Fot. Cristina Abadia

pożytecznych mikroorganizmów bytujących w jelitach. Można też stosować pre- i probiotyki[23].

Gdy dokucza ząb – trzeba po prostu iść do dentysty. Ale co zrobić, by dotrwać do wizyty? Pomocny okaże się olejek goździkowy, zawierający eugenol, związek o silnych właściwościach antybakteryjnych i miejscowo znieczulający. Wystarczy nasączyć nim watkę i włożyć ją do ubytku, jeśli to on jest przyczyna bólu. Warto też użyć zmiażdżonego goździka. Jeśli wokół zęba jest obrzęk lub odczuwamy ból przy nagryzaniu, może to oznaczać stan zapalny przyzębia lub ropień. Do czasu wizyty u dentysty należy płukać jamę ustną szałwią, która ma silne właściwości ściągające i odkażające[24].

Jeśli boli głowa, a dolegliwości utrzymują się dłużej niż 2–3 dni, konieczna jest wizyta u lekarza. Najczęściej mamy jednak do czynienia z bólami ciśnieniowymi, napięciowymi i migrenami, z którymi możemy poradzić sobie domowymi sposobami. Najważniejsze jest przyjmowanie dużej ilości płynów, ponieważ komórki nerwowe są bardzo wrażliwe na odwodnienie. Czasami ból mija po wypiciu dwóch szklanek wody lub napoju izotonicznego. Jeśli to nie pomaga, warto rozmasować szyję i ramiona, a następnie ułożyć się w wygodnej pozycji odciążającej kręgosłup szyjny. Częstą przyczyną bólów głowy jest bowiem napięcie mięśni karku i szyi, spowodowane wadą postawy, siedzącą pracą i godzinami spędzanymi przed komputerem. Jeśli podejrzewamy, że powodem bólu jest zbyt wysokie ciśnienie tętnicze, najlepiej wejść na 10–15 minut do ciepłej kąpieli. Wtedy rozszerzą się naczynia krwionośne pod skórą i dzięki temu obniży się nieco ciśnienie krwi, a to uwolni nas od bólu. Jeśli jesteśmy niskociśnieniowcami, w uporaniu się z bólem głowy może pomóc niezbyt mocna kawa.

W migrenach zaleca się zabiegi akupunktury i akupresury, a także głębokie, powolne oddychanie. Skuteczna może się również okazać aromaterapia. Wystarczy wetrzeć w skronie olejek z mięty pieprzowej, by miłe uczucie chłodu oraz zapach przyniosły ulgę. Podobnie skuteczne w przypadku migreny są takie olejki jak lawendowy, rozmarynowy i rumiankowy. Jeśli natomiast przyczyną bólu głowy jest stan zapalny zatok, ulgę przyniesie inhalacja olejkiem eukaliptusowym, który odkaża i działa ściągająco na błonę śluzową zatok.

W przypadku bólu głowy można też pić napar z melisy i kozłka lekarskiego (zmniejszają napięcie mięśni) oraz ze złocienia maruny i miłorzębu (poprawiają krążenie mózgowe). Z kolei napar z chmielu i szałwii zmniejsza ból spowodowany zmianami pogody i wahaniami hormonów, np. podczas miesiączki[24].

UWAGA! Jeśli bólowi głowy towarzyszą takie objawy jak zaburzenia widzenia i równowagi, utrata świadomości, niedowłady kończyn, ból oka lub sztywność karku, należy niezwłocznie wezwać pomoc lekarską. Nie wolno wtedy stosować domowych sposobów radzenia sobie z bólem.

W bólu menstruacyjnym, ponieważ jest on spowodowany skurczami macicy, ulgę przynoszą naturalne środki rozkurczowe, a najlepszym z nich jest ciepło. Wystarczy przyłożyć do brzucha ciepły termofor lub wziąć ciepły prysznic i polewać wodą podbrzusze i okolice krzyża. Pomocne okazują się także napary z takich ziół o działaniu rozkurczowym jak kozłek lekarski, rumianek, szyszki chmielu i nagietek. Ból menstruacyjny łagodzi również wcieranie olejku lawendowego w okolicę krzyżową. Silny ból podczas miesiączki odczuwa ponad połowa kobiet[24].

Gdy bolą stawy i mięśnie, trzeba zadziałać u źródła problemu. Warto zacząć od wizyty u fizjoterapeuty. Już jedna sesja masażu przynosi niekiedy odczuwalną ulgę i poprawia sprawność. Należy również wypróbować naturalne środki przeciwbólowe, takie jak plastry i kremy z kapsaicyną, substancją nadającą ostry smak papryce. Łagodzą one dolegliwości w chorobie reumatycznej i zwyrodnieniowej narządu ruchu. Jeśli ból spowodowany jest nagłym urazem lub stanem zapalnym, należy w pierwszej fazie dolegliwości schłodzić bolące miejsce, by zmniejszyć obrzęk, a po 24 godzinach rozgrzewać je, by zwiększyć ukrwienie tkanek i przyspieszyć ich gojenie. Na bolące mięśnie można zastosować kojącą maść końską, bogatą w olejki eteryczne i wyciągi ziołowe, które w naturalny sposób przyspieszą gojenie, zmniejszą obrzęk i miejscowo złagodzą ból. Najczęstszą przyczyną bólów kręgosłupa, stawów i mięśni są wady postawy, dyskopatie i zmiany zwyrodnieniowe[24].

Statyny – nie dla każdego

Po przekroczeniu 50. roku życia lekarze zalecają przyjmowanie statyn, leków obniżających poziom cholesterolu. Wraz z pojawieniem się tych leków na rynku w latach 80. ubiegłego wieku zaczęło być głośno o badaniach nad szkodliwym wpływem cholesterolu na układ krążenia, a do świadomości społecznej wprowadzono pojęcie złego i dobrego cholesterolu. Od tej pory obniżanie poziomu złego cholesterolu stało się jednym z najważniejszych zadań lekarzy rodzinnych. Co chwila pojawiały się

eprasa.pl 48c92aa0dc

w mediach doniesienia o kolejnych korzyściach płynących z przyjmowania statyn. W założeniu miały jedynie obniżać poziom cholesterolu, ale stały się panaceum na długowieczność. Według lekarzy zmniejszały bowiem ryzyko zawału i udaru, rozrzedzały krew, dzięki czemu korzystnie wpływały na krążenie i zapobiegały chorobie wieńcowej. Wszystkie problemy zdrowotne starszych pacjentów rozwiązywał więc jeden lek – statyny. Poziom cholesterolu uważany za zdrowy uległ obniżeniu. Wyśrubowane normy są bardzo trudne do osiągnięcia, nawet jeśli pacjent przyjmuje regularnie statyny, co sprawia, że praktycznie każda osoba po przekroczeniu czterdziestki powinien według lekarzy zacząć je łykać.
Jednak w tej pogoni za jak najniższym poziomem cholesterolu zapomniano o tym, że jest on jednak potrzebny do prawidłowego funkcjonowania organizmu. To właśnie z cząstek cholesterolu wytwarzamy hormony płciowe, kortyzol, kwasy żółciowe i witaminę D. Pojawiają się też głosy, że wysoki poziom cholesterolu jest korzystny dla naszego zdrowia i nie należy z nim walczyć.
Po latach bezkrytycznego przepisywania statyn do opinii publicznej zaczęły się przebijać głosy części lekarzy, którzy w masowej sprzedaży tych leków doszukują się spisku firm farmaceutycznych i środowiska medycznego, w myśl zasady „masz lek i chcesz go sprzedać, stwórz dla niego chorobę". W 2015 r. naukowcy z University of New Mexico (USA) opublikowali wyniki badań, z których wynika, że masowe stosowanie statyn nie zmniejszyło w ujęciu populacyjnym częstości występowania choroby wieńcowej, a także nie ma wpływu na śmiertelność z powodu chorób serca. A to oczywiście podsyciło wątpliwości[25].
Niezależnie od tego, po której stronie cholesterolowego sporu stoi pacjent, przyjmowanie statyn naraża go na poważne skutki uboczne. Najgroźniejszym z nich jest rabdiomioliza, czyli rozpad włókien mięśniowych, którego konsekwencją może być uszkodzenie nerek. Statyny uszkadzają również wątrobę, przyczyniają się do bólów głowy i bezsenności, wywołują problemy trawienne, a nawet reakcje alergiczne. Zanim rozpoczniemy ich przyjmowanie, warto spróbować zapanować nad poziomem cholesterolu w sposób naturalny[26].
Doskonałym sposobem na obniżenie poziomu cholesterolu jest włączenie do diety preparatów zawierających ekstrakt ze sfermentowanego czerwonego ryżu. Zawiera on monakolinę, naturalną statynę, która hamuje wytwarzanie i wchłanianie cholesterolu w naszym organizmie. Z kolei izoflawony zawarte w ostropeście plamistym regulują poziom cholesterolu i korzystnie wpływają na pracę wątroby. Możemy również zahamować wchłanianie cholesterolu w jelitach za pomocą naturalnych steroli roślinnych. Występują one w olejach roślinnych (jednym z najlepszych jest olej lniany), a także w ryżu, soi, ziarnach sezamu, kiełkach pszenicy, nasionach czarnuszki, awokado, czosnku, grzybach shitake, maku i roślinach strączkowych.

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

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Resveratrol
Suplement diety
Esencja wina w kroplach



- Resveratrol
  - naturalna substancja obecna w winie

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

* Pełne oświadczenia zdrowotne do produktu dostępne są na stronie **www.bonimed.pl**

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

eprasa.pl 43c92aa0dc

Warto też włączyć do diety ryby morskie lub suplementy zawierające niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, które zapobiegają miażdżycy, obniżają ciśnienie krwi i poziom trójglicerydów. Proporcje pomiędzy dobrym i złym cholesterolem poprawia również oliwa, dzięki naturalnie w niej występującym przeciwutleniaczom. Podobnie działa także błonnik, którego najlepszym źródłem są owoce, warzywa i produkty zbożowe. Osoby, które przyjmują bądź przyjmowały statyny, powinny szczególnie zadbać o swoje serce. Okazuje się bowiem, że leki te zmniejszają wydzielanie w komórkach ubichinolu, zwanego też koenzymem Q10, który jest niezbędny do wytwarzania energii w mitochondriach. Intensywnie pracujące serce zużywa dużo energii, dlatego wskutek niedoborów ubichinolu może dojść do niewydolności mięśnia sercowego. Do naturalnych źródeł koenzymu Q10 zalicza się podroby, mięso ryb, orzechy i oleje roślinne. Koenzym Q10 pozyskiwany w procesie fermentacji drożdży można przyjmować również w postaci suplementu[27].

Dabigatran – lek niepotrzebnie wyczekiwany

Pacjenci przyjmujący środki przeciwzakrzepowe długo, bo prawie 50 lat, czekali na nowy lek z tej grupy. Gdy w 2010 r. amerykańska Agencja Żywności i Leków (FDA) wprowadziła na rynek dabigatran, wielu z nich chętnie, przy aprobacie swoich lekarzy, zamieniło dotychczas stosowane farmaceutyki na ten nowy i według informacji producenta bezpieczniejszy lek. Zachętą było również to, że przyjmowanie go nie wymagało częstych kontroli lekarskich i wykonywania badań. Dabigatran jest inhibitorem trombiny, enzymu biorącego udział w kaskadzie krzepnięcia krwi, i zapobiega tym samym powstawaniu skrzeplin. Polecany jest zwłaszcza pacjentom z migotaniem przedsionków, które zwiększa ryzyko udaru, a także chorym z zatorowością płucną, zakrzepicą żył głębokich i niewydolnością serca. Producenci nowego leku zapewniali, że jedyne działania niepożądane dabigatranu wynikają ze zmniejszonej krzepliwości krwi (niegroźne wybroczyny, niewielkie krwawienia, siniaki itp.). Jednak z początkiem 2012 r., zaledwie 3 lata po wprowadzeniu tego leku na rynek, lekarze z Cleveland Clinic w Ohio (USA) opublikowali wyniki badań przeprowadzonych z udziałem ponad 30 tys. pacjentów. Okazało się, że aż u 33% osób leczonych dabigatranem wzrosła częstotliwość bólów w klatce piersiowej wywołanych niedotlenieniem serca i są one bardziej narażeni na ryzyko zawału serca. Ponadto do firmy produkującej lek zaczęły zgłaszać się rodziny pacjentów z żądaniem odszkodowań za śmierć ich bliskich spowodowaną krwawieniem po zastosowaniu dabigatranu, a także pacjenci, u których doszło do groźnych powikłań. Do tej pory trwają badania służące sprawdzeniu, czy winnym ponad 4 tys. przypadków groźnych i śmiertelnych powikłań jest właśnie dabigatran[28].

Jeśli lekarz zaleci stosowanie leków obniżających krzepliwość, nie można bez jego wiedzy z nich rezygnować. Jeżeli jednak stan naszego zdrowia na to pozwala, możemy w profilaktyce zawałów i zakrzepicy stosować leki naturalne. Prym wiedzie tu czosnek, który zawiera adenozynę, substancję zapobiegającą zlepianiu się płytek krwi i tworzeniu skrzeplin wewnątrz naczyń krwionośnych, oraz allicynę, rozszerzającą naczynia krwionośne i poprawiającą ukrwienie tkanek. W diecie warto ponadto uwzględnić produkty zawierające resweratrol, polifenol pozyskiwany ze skórek winogron. Rozszerza on naczynia krwionośne, rozrzedza krew i przeciwdziała powstawaniu blaszki miażdżycowej oraz skrzepów. Dzięki temu zapobiega udarom, chorobie niedokrwiennej serca i zawałom[29]. Przed tworzeniem się skrzeplin chroni również nattokinaza, enzym pozyskiwany z tradycyjnego japońskiego natto, potrawy przyrządzanej na bazie fermentowanych nasion soi. Rozrzedza on krew w stopniu porównywalnym do działania aspiryny, ale w przeciwieństwie do niej nie wykazuje skutków ubocznych. Nattokinaza rozpuszcza też istniejące już skrzepy, co zapobiega udarom i zawałowi serca[30].

Leki w wielu przypadkach ratują nasze zdrowie i życie. Ważne, aby stosować je zgodnie z przeznaczeniem i w zalecanych dawkach, zawsze w porozumieniu z lekarzem. Ale nie mniej istotne jest unikanie ich przyjmowania wtedy, gdy nie są konieczne, zwłaszcza że obecne w lekach substancje o właściwościach leczniczych pochodzą na ogół z dostępnych nam roślin. Jednak decyzję dotyczącą rodzaju terapii również należy podejmować wraz z lekarzem. Pacjencie, nie lecz się sam! ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.nia.org.pl/wp-content/uploads/2018/01/IQVIA_Rynek_farmaceutyczny_2017_RAPORT.pdf
2. http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/4726
3. http://www.aptekarzpolski.pl/2017/06/bledne-kolo-ordynacji-lekarskiej-kaskada-przepisywania-lekow-u-pacjentow-geriatrycznych-ze-schorzeniami-wielu-ukladow/
4. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4214027/
5. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2656178/
6. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28904497
7. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1259583/?page=1
8. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2901047/
9. http://care.diabetesjournals.org/content/35/11/2121
10. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5839379/
11. https://www.medme.pl/artykuly/czarnuszka-wlasciwosci-i-zastosowanie,67193.html
12. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8845862
13. https://www.webmd.com/arthritis/features/pain-relief-how-nsaids-work
14. https://academic.oup.com/ehjcvp/article/3/2/100/2739709
15. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6122252/
16. https://www.webmd.com/drugs/2/drug-5995-8186/ketoprofen-oral/ketoprofen-oral/details
17. https://americanaddictioncenters.org/meloxicam-abuse
18. https://www.nejm.org/doi/10.1056/NEJMoa1805819
19. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17523700
20. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24779190
21. http://www.phmd.pl/api/files/view/2179.pdf
22. https://medlineplus.gov/herbalmedicine.html
23. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24679531
24. M. Borrel, Y. Rougier „Natural Painkillers", Eddison Books Ltd 2019
25. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26225201
26. https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/in-depth/statin-side-effects/art-20046013
27. http://www.ptkardio.pl/Koenzym_Q10_statyny_a_niewydolnosc_serca_Subanaliza_badania_CORONA-994
28. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22231617
29. https://www.medicalnewstoday.com/articles/325113.php
30. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6043915/

eprasa.pl 48c92aa0dc



Obietnica dłuższego życia

Jednym z największych marzeń ludzkości jest odkrycie źródła wiecznej młodości. Na przestrzeni wieków kolejni śmiałkowie wyruszali na poszukiwanie mitycznej fontanny młodości, ale niestety wracali z niczym. Ich trud był próżny, ponieważ sekret długowieczności kryje się w komórkach naszego ciała.

Naukowcy stworzyli wiele teorii dotyczących starzenia się organizmu, próbując wyjaśnić przyczyny tego kończącego nasze życie procesu. Obecnie coraz częściej skłaniają się ku poglądowi, że jego tajemnica kryje się w naszym DNA. Czy możemy zatem mieć wpływ na to, jak szybko się starzejemy? Czy istnieje szansa na spowolnienie tego procesu? Okazuje się, że tak, jeśli w profilaktyce zdrowotnej nie zapomnimy o naszych genach. W każdej komórce ciała znajdują się dwa rodzaje materiału genetycznego. Pierwszy z nich to DNA tworzące jądro komórkowe, w którym materiał genetyczny przechowywany jest w postaci 23 par chromosomów. To właśnie w nich, niczym w instrukcji obsługi, zapisane są informacje o wszystkich funkcjach, jakie ma pełnić komórka. Drugi to DNA mitochondrialne, znajdujące się w mikroskopijnych strukturach wewnątrzkomórkowych (organellach) zwanych mitochondriami, których zadaniem jest wytwarzanie energii i regulacja szlaków metabolicznych[1]. Regeneracja tkanek i narządów jest możliwa dzięki temu, że komórki w naszym ciele mogą się dzielić, dając początek kolejnym, które zastępują uszkodzone i stare, niezdolne już do prawidłowego funkcjonowania. Podczas każdego podziału powiela się i następnie dzieli również materiał genetyczny jądra komórkowego. Aby nowo powstałe komórki miały odpowiednią liczbę mitochondriów, organella te również się dzielą. Precyzyjne mechanizmy kontroli czuwają nad tym, by podział przebiegał prawidłowo i by nowe komórki były w pełni sprawne i zdrowe, oraz naprawiają błędy, które wtedy czasami powstają w DNA komórkowym i mitochondrialnym. Niestety z biegiem lat mechanizmy naprawcze słabną i w organizmie dochodzi do mutacji, które są przekazywane komórkom potomnym. Skutkiem tego funkcjonują one coraz gorzej, więc upośledzone zostaje również działanie tkanek i narządów, które budują. Gdy liczba błędów w DNA narasta i organizm nie jest już w stanie ich naprawić, w komórkach uruchamia się mechanizm apoptozy, czyli programowanej śmierci. Czasami jednak uszkodzone komórki nie umierają, a wtedy zamieniają się albo w komórki nowotworowe, albo w tzw. komórki zombie, które mimo że znajdują się u kresu swojego istnienia, zamiast obumierać w procesie apoptozy, kumulują się w tkankach. Od komórek nowotworowych różni je to, że tracą zdolność do podziałów[2].

Gdy komórki nie chcą umrzeć

Jesienią 2018 r. naukowcy z Mayo Clinic (USA) opublikowali wyniki badań, z których wynika, że to właśnie komórki „zombie" są przyczyną dolegliwości związanych z wiekiem. Zaczynają one wytwarzać czynniki prozapalne i enzymy, które uszkadzają zdrowe komórki wokół nich, a także niszczą komórki macierzyste odpowiedzialne za regenerację tkanek. Aby zrozumieć dokładnie mechanizm starzenia się organizmu i funkcję, jaką pełnią w nim komórki „zombie", amerykańscy naukowcy przeprowadzili eksperyment na myszach. Młodym gryzoniom przeszczepili dosłownie kilka komórek „zombie" i obserwowali ich dalszy rozwój. Szybko okazało się, że zwierzęta zaczęły zapadać na choroby charakterystyczne dla podeszłego wieku, miały problemy z poruszaniem się, były osłabione i gorzej chwytały przedmioty. Im więcej miały wszczepionych komórek

eprasa.pl 48c92aa0dc

„zombie", w tym gorszym były stanie. Nawet młode gryzonie zaczęły cierpieć na dolegliwości charakterystyczne dla mysich seniorów. Przy tym ryzyko przedwczesnej śmierci wzrosło u nich aż pięciokrotnie. Wynik eksperymentu był jednoznaczny – komórki „zombie" dają początek zmianom związanym ze starzeniem się organizmu[3].

Precyzyjne senolityki

Naukowcy z Mayo Clinic znaleźli jednak rozwiązanie problemu komórek „zombie". Badanym gryzoniom podali leki o działaniu senolitycznym, czyli polegającym na wybiórczym niszczeniu jedynie uszkodzonych komórek: kwercetynę, naturalny flawonoid, i dasatynib, lek stosowany w leczeniu białaczki. Terapia okazała się skuteczna niezależnie od tego, jak duże spustoszenie w ciałach gryzoni zdążyły poczynić komórki „zombie". Leczone w ten sposób myszy żyły o 36% dłużej niż osobniki z grupy nieleczonej. Odzyskały ponadto sprawność, były bardziej wytrzymałe i ruchliwe. Tak dobre wyniki eksperymentu zachęciły naukowców do dalszych poszukiwań. W kolejnych badaniach udowodnili, że senolityki usuwają także komórki „zombie" z mózgu, zapobiegając tym samym chorobom neurodegeneracyjnym i związanej ze starością demencji. Jednocześnie działają one niezwykle precyzyjnie, nie szkodząc zdrowym komórkom[3]. Naukowcy poszukiwali również naturalnej substancji, która działałaby podobnie jak wykorzystany w eksperymencie desatynib. Okazało się, że takie właściwości mają teaflawiny, polifenole występujące w czarnej herbacie. Dodatkowo wykazują one silne działanie antyoksydacyjne i niszczą wolne rodniki tlenowe, zapobiegając tym samym uszkodzeniom DNA komórkowego i niszczeniu mitochondriów[4].

Gdy mitochondria umierają za szybko

Naukowcy do dziś nie są pewni, jak mitochondria znalazły się w naszych komórkach. Podejrzewają, że organelle te są naszym spadkiem po organizmach jednokomórkowych, które weszły w symbiozę z pewnym gatunkiem baterii. Za tą teorią przemawia fakt, że mitochondria mogą, w zależności od potrzeb organizmu, namnażać się przez podział tak samo, jak to robią właśnie bakterie. Z każdym kolejnym podziałem zwiększa się jednak ryzyko mutacji w DNA mitochondrialnym i pojawiają się one o wiele częściej niż w DNA jądra komórki. Dzieje się tak dlatego, że część niezbędnego do życia tlenu przekształcana jest w wolne rodniki tlenowe uszkadzające materiał genetyczny. Do mitochondriów trafia aż 90% wdychanego przez nas tlenu i to właśnie w nich powstaje najwięcej szkodliwych rodników tlenowych. Dlatego też spowodowane przez nie uszkodzenia obejmują w głównej mierze właśnie DNA mitochondrialne. Gdy uszkodzenia są duże i pojawia się ryzyko przekazania mutacji podczas podziału mitochondriów, uruchomione zostają mechanizmy mitoptozy, czyli śmierci tych organelli. Dlatego wraz z wiekiem zmniejsza się w naszych komórkach liczba mitochondriów, a nasilona mitoptoza może prowadzić do apoptozy komórki. Mechanizm ten został opisany przez naukowców jako mitochondrialna teoria starzenia[5].

Wsparcie dla mitochondriów

Energia produkowana w mitochondriach magazynowana jest pod postacią adenozynotrójfosforanu (ATP). Do jego wytwarzania w procesie oddychania komórkowego niezbędny jest dinukleotyd nikotynoamidoadeninowy, występujący w komórkach w dwóch formach: utlenionej (NAD+) i zredukowanej (NADH), oraz glukoza. Z wiekiem dochodzi jednak do upośledzenia metabolizmu cukrów i mitochondria nie są w stanie wytworzyć odpowiedniej ilości energii. W tej sytuacji glukoza ulega przemianom beztlenowym, a powstające w ich przebiegu substancje uszkadzają komórki. Można zapobiegać tym niekorzystnym zmianom metabolicznym za pomocą właśnie dinukleotydów, które dostarczane w postaci suplementów zawierających NADH lub rybozyd nikotynamidu (prekursor NAD+) aktywują mitochondrialne szlaki oddychania komórkowego i hamują zbyt szybkie starzenie się komórek[1].
Aby mitochondria mogły bronić się przed szkodliwym działaniem wolnych rodników i uszkodzeniom DNA, natura wyposażyła je w niezwykle silną broń – dysmutazę ponadtlenkową (SOD), enzym, który unieszkodliwia aktywne formy tlenu, zamieniając je w tlen i wodę. Zmniejszenie aktywności SOD następuje wraz z wiekiem, a także towarzyszy niektórym chorobom przewlekłym. Okazuje się jednak, że możemy zwiększyć stężenie tego enzymu w mitochondriach, jeśli w naszej diecie znajdzie się resweratrol, polifenol roślinny, którego naturalnym źródłem są winogrona, owoce jagodowe i rdest japoński[6]. Badania przeprowadzone w 2008 r. przez naukowców z Brock University (Kanada) wykazały, że resweratrol zwiększa stężenie SOD w mitochondriach aż sześciokrotnie. Jest on również odpowiedzialny za tzw. francuski paradoks, polegający na tym, że mieszkańcy południa Europy, pijący duże ilości wina, pomimo niezdrowej diety i nieaktywnego trybu życia żyją dłużej[7].
Istnieje również naturalny mechanizm zabezpieczający nas przed utratą mitochondriów. Czynnikiem, który pobudza ich podziały i zwiększa tym samym ich liczbę w komórkach, jest wytwarzana w tkance tłuszczowej adiponektyna, zwana hormonem młodości. Pełni ona jednocześnie niezwykle ważną funkcję w regulacji spalania glukozy i kwasów tłuszczowych, które ma miejsce właśnie w mitochondriach. Najwięcej receptorów dla adiponektyny odkryto w tych tkankach, które zużywają najwięcej energii, czyli w mięśniach szkieletowych, mięśniu sercowym, wątrobie i mózgu[8]. Naturalnym odpowiednikiem adiponektyny jest taksyfolina, pochodna kwercetyny, pozyskiwana z drewna syberyjskich sosen, modrzewi i jodeł. Okazuje się, że pobudza ona receptory adiponektyny nawet 10 razy silniej niż sam hormon, naturalnie wytwarzany w naszym organizmie. Dzięki taksyfolinie zwiększa się w komórkach liczba mitochondriów i ilość wytwarzanej przez nie energii. Jest ona także niezwykle silnym przeciwutleniaczem, unieszkodliwiającym wolne rodniki tlenowe. Dzięki temu chroni DNA komórki i DNA mitochondrialne przed uszkodzeniami i mutacjami, zapobiegając tym samym starzeniu się komórek. A jeśli w tkance znajdują się komórki uszkodzone, niezdolne do dalszych podziałów, niszczy je, podobnie jak kwercetyna, i usuwa z organizmu, nie uszkadzając przy tym zdrowych[9]. ■

BIBLIOGRAFIA

1. http://samples.jbpub.com/9781284035179/9781284030341_CH01_Secure.pdf
2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7031747
3. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6082705/
4. https://www.mdpi.com/1420-3049/23/4/918
5. http://www.postepybiochemii.pl/pdf/2_2014/240-247.pdf
6. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5969776/
7. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18167310
8. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29978896
9. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22513183

eprasa.pl 48c92aa0dc

SENOLITYKI

obietnica dłuższego, zdrowego życia

Resveratrol PT
Pterostilbeny
Aktywuje „gen długowieczności"

Teaflawina
Ekstrakt z czarnej herbaty (*Camellia sinensis*) standaryzowany na 40% teaflawiny

trans-Resveratrol 98%
Veri-te™
Veri-te™ powstaje w naturalnym procesie fermentacji drożdży (*Saccharomyces cerevisiae*)



ResQNAD
Resveratrol & Quercetin & NAD+
Połączenie senolitycznych składników: trans-Resveratrol, fitosomowa kwercytyna i NAD+

Kwercetyna z Quercefit®
Formuła Phytosome®- lepsze wchłanianie i biodostępność aktywnych składników

NADH
NADH (dinukleotyd nikotynoamidoadeninowy) - forma zredukowana NAD+

kenayAG®

ul. Częstochowska 25, 62-800 Kalisz
tel. 62 757 35 88 | 62 757 35 89
Produkty dostępne w sklepie internetowym, w aptekach oraz sklepach zielarskich

ODWIEDŹ NASZ Sklep internetowy
www.kenayag.pl

Aztecki skarb

Gdy w XVI wieku hiszpański konkwistador Hernán Cortés podbijał tereny dzisiejszego Meksyku, nie przypuszczał nawet, że stanie się poniekąd odkrywcą owocu, który obecnie jest symbolem źródła zdrowia i młodości. Chodzi o smaczliwkę wdzięczną, czyli doskonale znane nam awokado.

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

To jeden z najbardziej kalorycznych owoców – znajduje się w nim do 40 g tłuszczu (100 g miąższu dostarcza 160 kcal, a jeden owoc zawiera średnio 430 kcal). Jednak osoby, które unikają awokado, będąc na diecie, popełniają błąd. Okazuje się, że smaczliwka to istna bomba witaminowo-mineralna i cenne źródło aminokwasów, a obecne w niej kwasy tłuszczowe omega-3 wspomagają proces odchudzania. To również jeden z niewielu owoców, który nie został poddany modyfikacji genetycznej, więc bez obaw mogą po niego sięgać osoby unikające żywności GMO[1]. Awokado powinno gościć na naszym stole również ze względu na obecny w nim kwas oleinowy, należący do grupy jednonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-9. Owoc ten wyróżnia też to, że występują w nim w proporcji uważanej za niemal idealną dla zdrowia kwasy omega-3 i omega-6. Są one bezcenne dla zdrowia także dlatego, że umożliwiają organizmowi przyswajanie ważnych składników odżywczych, takich jak likopen z pomidorów czy przekształcane w witaminę A karotenoidy z marchwi. Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe wspomagają ponadto procesy regeneracji komórek i likwidują stany zapalne w organizmie, co z kolei zmniejsza reaktywność układu odpornościowego, a w konsekwencji łagodzi objawy chorób autoimmunologicznych. Kwasy omega-3 wraz z witaminą E zapobiegają rozwojowi choroby Alzheimera. Kwas oleinowy obniża też poziom złego cholesterolu LDL, co w połączeniu z jego działaniem przeciwzapalnym chroni naczynia przed gromadzeniem się złogów i tworzeniem płytki miażdżycowej. Jednonienasycone kwasy tłuszczowe dzięki zmniejszaniu insulinooporności poprawiają stan zdrowia osób chorych na cukrzycę typu 2[2].

Nakarmić nie tylko wnętrze

Awokado pomaga zadbać o urodę. Do celów kosmetycznych wykorzystuje się głównie pozyskiwany z niego olej (tłuszcze to około 30–40% masy owocu). Na bazie oleju tworzy się kosmetyki do pielęgnacji cery, ciała i włosów[3].



Fot. Asmallpea

Jak suszyć i zamienić w proszek pestki awokado?

- Po wyjęciu pestki z owocu umyj ją i wytrzyj do sucha
- Włóż do piekarnika nagrzanego do 120 st. C na 2 godziny
- Po wyjęciu z piekarnika usuń łupinkę
- Pokrój pestkę i zblenduj ją lub zetrzyj na tarce
- Otrzymany proszek przechowuj w suchym pojemniku i zużyj jak najszybciej

Aminokwasy w 100 g awokado[9]

Kwas glutaminowy	287 mg
Kwas asparaginowy	236 mg
Leucyna	134 mg
Lizyna	132 mg
Seryna	114 mg
Alanina	109 mg
Walina	107 mg
Glicyna	104 mg
Prolina	98 mg
Fenyloalanina	97 mg
Arginina	88 mg
Zoleucyna	84 mg
Treonina	73 mg
Histydyna	49 mg
Tyrozyna	49 mg
Metionina	38 mg
Cystyna	27 mg
Tryptofan	25 mg

Skóra – aksamitna i odżywiona

Preparaty z awokado wygładzają skórę i łagodzą podrażnienia. Pomagają też w usuwaniu stanów zapalnych, przyspieszają gojenie się niewielkich ran i biorą udział w regeneracji naskórka. Olejek z awokado pobudza syntezę kolagenu odpowiedzialnego za jędrność skóry, dlatego jest składnikiem kosmetyków dla kobiet dojrzałych, zwłaszcza preparatów przeciwzmarszczkowych. Odbudowuje on ochronną warstwę lipidową naskórka, która przyczynia się do utrzymania odpowiedniej wilgotności skóry. Olejek z awokado wpływa na skórę regenerująco, a obecne w nim składniki odżywiają komórki i opóźniają starzenie się skóry. Dlatego też zawierają go kosmetyki zmniejszające widoczność rozstępów. Jest ponadto doskonałym dodatkiem do kremów na oparzenia słoneczne, które łagodzi[3].

Włosy – wzmocnione i błyszczące

Preparaty z olejkiem z awokado wzmacniają włosy, odżywiają je, regenerują i wygładzają.
Świetnie sprawdzają się w przypadku włosów zniszczonych intensywnymi zabiegami fryzjerskimi. Regularne wcieranie olejku w skórę głowy

eprasa.pl 48c92aa0dc

Co nam daje awokado?

Karotenoidy dla oczu

Obecne w awokado dwa karotenoidy: luteina i zeaksantyna, korzystnie wpływają na wzrok i chronią przed zaćmą oraz degeneracją plamki żółtej[2]

Potas bezcenny dla serca

Awokado jest idealnym źródłem potasu, który reguluje pracę serca i kontroluje ciśnienie krwi

Minerały poprawiające metabolizm

Spożywając awokado, dostarczamy do organizmu olbrzymie ilości mikroelementów, takich jak wapń, żelazo, magnez, fosfor, sód i cynk, które regulują procesy metaboliczne organizmu



Mnóstwo przeciwutleniaczy

Awokado nie ma sobie równych pod względem zawartości witamin. Jest bogatym źródłem witamin z grupy B, w tym kwasu foliowego, a także witamin: A, C i E, niezwykle silnych przeciwutleniaczy, które działają przeciwnowotworowo i opóźniają proces starzenia się organizmu. Witamina E poprawia też pamięć i korzystnie wpływa na pracę układu rozrodczego. Witaminowe antyoksydanty wraz z chlorofilem biorą udział w procesach detoksykacji

Panowanie nad cholesterolem

Beta-sitosterol, należący do grupy fitosteroli, obniża poziom cholesterolu LDL (złego) i trójglicerydów, ponieważ zmniejsza ich wchłanianie w przewodzie pokarmowym, a jednocześnie podnosi poziom dobrego cholesterolu HDL oraz reguluje ciśnienie krwi

Bezcenne aminokwasy

Ten owoc to skarbiec pełen aminokwasów, będących budulcem wszystkich białek organizmu. Aminokwasy biorą udział w setkach procesów metabolicznych, są prekursorami wielu substancji i enzymów w ciele człowieka. Szczególnie ważne jest dostarczanie do organizmu enzymów egzogennych, czyli takich, których sam nie jest on w stanie wytworzyć. Ich bezcennym źródłem jest m.in. awokado[2]

Fot. Robert-Owen-Wahl

przyspiesza wzrost włosów oraz poprawia ich strukturę, dzięki czemu stają się grube i mocne[3].

Wspomaganie leczenia

Awokado i pozyskiwany z niego olejek znajdują zastosowanie w produkcji preparatów medycznych do pielęgnacji chorej skóry. Kwas oleinowy, główny składnik miąższu smaczliwki, dzięki właściwościom przeciwzapalnym jest wykorzystywany do łagodzenia dolegliwości dermatologicznych, takich jak świąd, suchość i pękanie skóry, rogowacenie mieszkowe i egzema.

Zespół naukowców pod kierunkiem prof. Paula Spagnuolo z Uniwersytetu Waterloo odkrył w owocach awokado lipid, który jest nadzieją dla chorych na ostrą białaczkę szpikową. Nowy składnik otrzymał nazwę awokatyna B, a lek opracowany na jego bazie ma zwiększać przeżywalność osób cierpiących na ten nowotwór i zmniejszać ryzyko wznowy. Jak mówi prof. Spagnuolo: „Głównym czynnikiem odpowiedzialnym za rozwój choroby są komórki macierzyste i to sprawia, że u tak wielu pacjentów dochodzi do nawrotu choroby. Wykonaliśmy wiele testów, by zbadać, jak nowy lek oddziałuje na poziomie molekularnym, i potwierdziliśmy, że działa on selektywnie i nie uszkadza zdrowych komórek macierzystych". Naukowcy przygotowują się właśnie do pierwszych prób klinicznych nowego leku. Czyżbyśmy byli świadkami przełomu w onkologii?[7]

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

eprasa.pl 48c92aa0dc



Fot. Dottchiari

Poleca się go także osobom z atopowym zapaleniem skóry. Zmniejsza też ryzyko powstania blizn[3].

Wyrzucić pestkę?

Od niedawna naukowcy interesują się również pestkami awokado. Okazuje się, że wyrzucając je, pozbywamy się cennego źródła błonnika, przeciwutleniaczy, witamin i minerałów – tego wszystkiego, co zawiera również miąższ owocu. Niektórzy dietetycy polecają dodawanie mielonych pestek do koktajli lub sosów do sałatek. Można także zaparzyć kawałki pestki jak herbatę i pić uzyskany w ten sposób napar np. do posiłków.

Błonnik, czyli włókno pokarmowe, reguluje poziom cukru we krwi oraz wspomaga procesy trawienne, dlatego powinien być obecny w diecie osób pragnących schudnąć albo zadbać o stan jelit. Błonnik jest pożywką dla mikrobioty, która dzięki niemu ulega wzmocnieniu, co zapobiega rozwojowi bakterii chorobotwórczych. Sproszkowane pestki awokado hamują ponadto biegunkę i działają rozkurczowo, dlatego mogą być stosowane jako środek łagodzący bóle menstruacyjne[4].

Sproszkowana pestka dodana do domowych lub gotowych maseczek do twarzy ma działanie złuszczające naskórek, co odświeża cerę. Obecne w pestce **przeciwutleniacze** wspomagają wytwarzanie kolagenu, dzięki czemu przywracają ciału jędrność i opóźniają proces starzenia. Poprawiają ponadto stan paznokci i włosów. Sproszkowane pestki zmieszane z gorącą wodą tworzą pastę, która usuwa krosty, czyraki i przebarwienia skóry. Dodana do szamponu zmiękcza włosy i głęboko je odżywia, a także pomaga w zwalczaniu łupieżu[4].

W zeszłym roku na łamach magazynu „Health" opublikowano artykuł, który nieco studzi entuzjazm dietetyków zalecających spożywanie pestek awokado. Okazuje się bowiem, że opierają oni swoje opinie na wstępnych wynikach niezakończonych jeszcze badań. Autorzy artykułu podkreślają, że nie ma naukowych dowodów na to, iż stosowanie pestki awokado jako dodatku do pożywienia jest zupełnie bezpieczne[5].

Wszechstronność zastosowania i bogactwo cennych dla zdrowia składników sprawia, że awokado stało się jednym z superfoods naszych czasów. Kto by pomyślał, że odkrywcy Ameryki mieli na wyciągnięcie ręki prawdziwy skarb, a jedyne, po co sięgali, to złoto. ■

Badania przeprowadzone na uniwersytecie w Teksasie dowodzą, że spożywanie awokado zmniejsza ryzyko wystąpienia nowotworów, w tym raka piersi i prostaty, oraz wspomaga leczenie tych chorób[6]

Badacze z Uniwersytetu Loma Linda w Kalifornii wykazali, że uwzględnienie awokado w codziennym menu pozwala kontrolować apetyt. Dodany do posiłku miąższ z połówki owocu wydłuża okres sytości, ponieważ zawiera błonnik, który stabilizuje poziom cukru we krwi[8]



BIBLIOGRAFIA

1. https://www.healthline.com/nutrition/12-proven-benefits-of-avocado#section1
2. https://www.organicfacts.net/health-benefits/fruit/health-benefits-of-avocado.html
3. https://www.healthline.com/health/beauty-skin-care/avocado-oil-for-skin#risks-and-warnings
4. https://steptohealth.com/purpose-avocado-seeds-serve/
5. https://www.health.com/food/no-you-shouldnt-start-eating-avocado-seeds
6. https://link.springer.com/article/10.1007/s11095-008-9661-9
7. https://uwaterloo.ca/science/news/avocados-may-hold-answer-beating-leukemia
8. https://medical-center.lomalindahealth.org/patients-visitors/health-and-wellness/live-it/online-health-show/episode-6-avocados-and-almonds
9. https://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/show/09037

eprasa.pl 48c92aa0dc

Ćwicz jak sportowiec, oczyszczaj skórę jak profesjonalistka



Poznaj najlepszą metodę oczyszczania po aktywności fizycznej, która odświeży Twoją skórę i nada jej blasku.

Profesjonalne oczyszczanie skóry po treningu

W czasie aktywności fizycznej organizm oczyszcza się z toksyn, które razem z potem osiadają na skórze, sprzyjając powstawaniu wyprysków. Dbajmy o naszą skórę twarzy tak samo, jak dbamy o ciało w czasie treningu, a odwdzięczy się nam młodym wyglądem, wolnym od niedoskonałości. **LUNA mini 3** to jedyne na rynku urządzenie oczyszczające, które uzupełnia potreningową pielęgnację skóry. Ten kompaktowy model został zaprojektowany z myślą o najbardziej wymagających pasjonatkach sportu. Delikatne, ale intensywnie działające pulsacje T-Sonic oraz ultramiękkie, silikonowe włoski usuwają nadmiar sebum i potu, skutecznie oczyszczają oraz odświeżają cerę.

Skuteczne i delikatne oczyszczanie

Oczyszczanie twarzy za pomocą dłoni nigdy nie będzie tak skuteczne, jak za pomocą szczoteczki **LUNA mini 3**, która usuwa 99,5% wszystkich zanieczyszczeń. W połączeniu z sonicznymi pulsacjami, silikonowe włoski odblokowują pory, a przy regularnym stosowaniu – zmniejszają ich widoczność. Skóra staje się delikatna i gładka w dotyku.

LUNA mini 3 posiada 12 poziomów intensywności, dzięki czemu będzie idealnym rozwiązaniem zarówno dla skóry wrażliwej, skłonnej do podrażnień, jak również dla cery wymagającej mocnego oczyszczania.

Ultrahigieniczny, bezpieczny dla skóry silikon

Szczoteczka jest w 100% wodoodporna i wykonana z bezpiecznego dla skóry silikonu. Jedno ładowanie za pomocą USB pozwoli nam użyć ją aż 400 razy! Pulsacje T-Sonic to również dodatkowy masaż, który poprawia przepływ transportującej tlen i cenne składniki odżywcze krwi. Dzięki temu poprawia wchłanianie produktów stosowanych do pielęgnacji skóry, takich jak tonik, serum czy krem.

Personalizuj oczyszczanie skóry dzięki aplikacji FOREO

Pierwsze uruchomienie szczoteczki **LUNA mini 3** wymaga połączenia z aplikacją FOREO For You. Dzięki temu urządzenie zostanie zarejestrowane, a dodatkowo zyskamy 10-letnią gwarancję jakości. Ta funkcja pozwala na upewnienie się, że urządzenie jest oryginalne, a Twoja skóra w 100% bezpieczna! Poprzez aplikację możemy także dopasować intensywność pulsacji.



FOREO Sweden to szwedzka marka rozwijająca się w dziedzinie hi-tech beauty, oferująca nowy standard rozwiązań w zakresie pielęgnacji oraz wellbeing. FOREO Sweden ma odważne i niekonwencjonalne podejście do biznesu – marka co roku wprowadza produkty o najwyższym, technologicznym standardzie, równocześnie zapewniając, że najlepsze rozwiązania nie są zarezerwowane jedynie dla wybranych. FOREO afirmuje pewność siebie – gdy czujesz się dobrze, wyglądasz równie dobrze – misja zakończona!

LUNA mini 3 dostępna od września na www.foreo.com

eprasa.pl 48c92aa0dc

Więcej mleka czy mniej?



Często słyszymy, że mleko krowie jest jednym z najważniejszych produktów, jakie powinniśmy spożywać. Czy rzeczywiście służy ono naszemu zdrowiu?

TEKST **BOŻENA BORZĘCKA**



Im jesteśmy starsi, tym mniej mleka potrzebujemy

FAKT. Mleko ma znaczenie w żywieniu dzieci, ponieważ poza białkiem dostarcza im dobrze przyswajalnych witamin i minerałów, w tym niezbędnego do prawidłowego rozwoju kości wapnia. Dorosły człowiek tak naprawdę nie powinien jednak pić słodkiego mleka, ponieważ z wiekiem, na co zwracają uwagę dietetycy z Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie, zmniejsza się działanie laktazy, enzymu rozkładającego laktozę, czyli cukier mleczny. A to może powodować zaburzenia w funkcjonowaniu układu trawiennego. Niemniej powolny zanik wytwarzania laktazy jest naturalnym procesem, w wyniku którego rozwija się nietolerancja laktozy. Większość przypadków dotyczy osób po 60. roku życia, ale dolegliwość ta występuje również u dzieci i młodzieży. Dobrym wyborem są wtedy mleczne produkty fermentowane, takie jak kwaśne mleko, jogurt czy kefir, które nie zawierają laktozy. Dostarczają one do organizmu cenne białko, wapń, fosfor, magnez, potas, lipidy i niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, a także witaminy: A, B12 (i inne z grupy B), C, D, E, K i PP.

Znaczenie ma również stan naszych jelit. Jeśli przez całe życie obciążamy je niezdrowymi pokarmami, zwiększa się ryzyko rozwoju nietolerancji produktów mlecznych. Dodajmy, że zanik kosmków jelitowych wytwarzających laktazę może być spowodowany poważnymi schorzeniami, takimi jak choroba trzewna, alergia na białko mleka krowiego, niedobory odpornościowe, bakteryjne i wirusowe infekcje jelitowe, wrodzone uszkodzenia czy niedobór kosmków jelitowych i wiele innych.

Badania wykazują, że proces zaniku laktazy w organizmie człowieka rozpoczyna się wcześnie, już w drugim roku życia[1], ale u każdej osoby przebiega w innym tempie i z czasem powoduje (lub nie) określone skutki. Nietolerancja laktozy dotyczy zaledwie 19% mieszkańców Europy Północnej, w tym również Polski. Odsetek ten wzrasta nawet do 90% w przypadku Azjatów. Prawdopodobnie właśnie dlatego pojawiają się głosy, że spożywanie mleka nie jest zgodne z naturą[2], a tradycyjna medycyna chińska stoi na stanowisku, że powinniśmy zrezygnować z podawania słodkiego mleka już 7-letnim dzieciom.

W wielu przypadkach niedobory laktazy występują czasowo i mogą być spowodowane przyjmowaniem niektórych leków. Po zakończeniu terapii i unormowaniu się sytuacji pacjent znowu może pić mleko. Warto wiedzieć, że nietolerancja laktozy powoduje dolegliwości już po wypiciu jednej szklanki mleka[3].

eprasa.pl 48c92aa0dc

Dietetycy i naukowcy spierają się o to, czy krowie mleko jest odpowiednim napojem dla człowieka. Zdania są skrajnie podzielone i zapewne tak już pozostanie. Wegetarianie chętnie spożywają mleko i jego przetwory jako wartościowy zamiennik mięsa. Rzeczywiście wysokiej jakości nabiał o dużej zawartości tłuszczu pomaga uzupełnić w organizmie poziom białka, wapnia i witamin z grupy B. Ostrożność powinny jednak zachować osoby z nietolerancjami pokarmowymi i z nadwagą, aby nie doprowadzić do jej zwiększenia, a w konsekwencji do komplikacji zdrowotnych[4]. Mieszkańcy Europy i Stanów Zjednoczonych w przeważającej części nie muszą obawiać się niedoboru białka w diecie, bo i tak spożywają go za dużo, zwłaszcza zwierzęcego[5]. Ważne, by mleko wykorzystywane do produkcji przetworów mlecznych było odpowiedniej jakości, bo przekłada się to bezpośrednio na wartość odżywczą serów, jogurtów czy kefirów. Czytajmy etykiety!



Nietolerancja laktozy wyklucza picie mleka

MIT. Jak zaradzić nietolerancji laktozy i jej fatalnym objawom? Otóż jeden ze sposobów wydaje się bardzo prosty i powszechnie dostępny, a jest nim przyjmowanie suplementów diety, które zawierają kilka najważniejszych enzymów trawiennych, łącznie z laktazą. Są i takie, które dostarczają wyłącznie laktazy[6,7]. Już mniej więcej po miesiącu regularnego ich stosowania wyraźnie zmniejszają się nieprzyjemne objawy gastryczne, a pacjenci dobrze oceniają reakcje swojego układu trawiennego po zjedzeniu nabiału. Bardzo pomocne są również suplementy diety zawierające probiotyki[8]. One także mają ogromny wpływ na układ trawienny człowieka i to nie tylko podczas antybiotykoterapii. Okazuje się, że probiotyki warto stosować, nawet przez kilka miesięcy, również wtedy, gdy chcemy naszej biocie jelitowej pomóc w prawidłowym funkcjonowaniu, a więc także w trawieniu nabiału. Kuracja probiotykami przyczyni się do znacznego zmniejszenia nie tylko objawów nietolerancji laktozy, ale także innych nietolerancji pokarmowych, a nawet choroby wrzodowej żołądka. Wpływa ponadto na uregulowanie poziomu cukru we krwi. Badanie w grupie dzieci przedszkolnych wykazało, że podawanie im probiotyków jesienią zmniejszyło zapadalność na choroby infekcyjne nawet o 40%.
Wiele badań potwierdza, że obecność mleka w naszej diecie jest niezbędna do zachowania zdrowia. Dlatego w przypadku nietolerancji laktozy warto przyjmować suplementy zawierające laktazę lub spożywać mleczne przetwory fermentowane.



Fermentowane mleko trawimy lepiej niż świeże

FAKT. Wyroby fermentowane otrzymane z dobrej jakości mleka mają pozytywny wpływ na organizm człowieka[9]. Choć fermentację opisano dopiero niecałe sto lat temu, istnieje ona i pomaga człowiekowi od zarania dziejów. Kiszenie (fermentowanie) mleka to proces, w którym pożyteczne bakterie fermentacyjne inicjują reakcje rozkładu białek i węglowodanów, nie wpływając przy tym na witaminy czy mikro- i makroelementy. Z perspektywy osób z nietolerancją laktozy najważniejszą cechą fermentacji mleka jest to, że ten dwucukier zostaje w jej trakcie rozłożony do kwasu mlekowego – dlatego zsiadłe mleko nie powoduje takich objawów gastrycznych, jak zwykłe mleko. Do mlecznych produktów fermentowanych zalicza się również naturalne jogurty i kefiry, otrzymywane bez dodatku cukru. Charakteryzują się one bardzo dobrą przyswajalnością, zwiększają wydzielanie żółci, co ułatwia trawienie tłuszczu, i zasiedlają jelita pożądanymi kulturami bakterii. Równowaga pomiędzy wszystkimi rodzajami bakterii, które tworzą naszą mikrobiotę, gwarantuje prawidłowy przebieg procesów trawiennych, co wiąże się z korzyściami dla całego organizmu, także jeśli chodzi o przyswajanie składników pokarmowych. Wykazano też[10], że gatunki bakterii niezbędne do przeprowadzenia fermentacji mlekowej, w wyniku której otrzymuje się właśnie kefir i jogurt, a także cenne dla zdrowia kwaśne mleko, kumys i długo dojrzewające sery, odbudowują siły odpornościowe organizmu, ponieważ wspomagają działanie limfocytów B i T. Jest to jedna z mniej znanych funkcji bakterii z rodzaju *Lactococcus, Lactobacillus* i *Bifidobacterium*.

Gdy kupujemy mleczne produkty fermentowane w supermarkecie, należy zwracać baczną uwagę na to, czy zawierają żywe kultury bakterii i czy nie dodano do nich cukru lub syropu glukozowo-fruktozowego.



Fot. Einladung_zum_Essen

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

eprasa.pl 48c92aa0dc



Wapń może przyczyniać się do szybszego chudnięcia

FAKT. Niedawno przeprowadzone badania wykazały, że wapń obecny w nabiale może mieć działanie odchudzające[11]. Jest to dobra wiadomość dla wszystkich kobiet, które lubią przetwory mleczne, ale obawiają się, że ich spożywanie spowoduje zwiększenie masy ciała. Badania nadal trwają, jednak dotychczasowe wyniki są obiecujące. W jednym z nich, trwającym pół roku, zaobserwowano, że niskokaloryczna dieta uwzględniająca bogate w wapń przetwory mleczne o niskiej zawartości tłuszczu powodowała u uczestniczek badania zmniejszenie masy ciała średnio o 5% w skali miesiąca. Spożywanie sera żółtego było dozwolone tylko w niewielkich ilościach. Zawiera on wprawdzie bardzo dużo wapnia, nawet do 800 mg w 100 g produktu, ale też dwa razy więcej tłuszczu niż twarożek.
Wapń wykazuje dwa działania odchudzające. Po pierwsze, hamuje odczuwanie głodu, a po drugie – wpływa na gospodarkę lipidową, utrudniając gromadzenie się komórkom tłuszczowym[12]. Zarówno hamowanie głodu, jak i stymulowanie lipolizy odbywa się wskutek kontrolowania przez wapń enzymów metabolicznych.
Niezwykle ważna, wręcz kluczowa, jest odpowiednia podaż witaminy D – w przypadku jej niedoboru w organizmie wapń nie zadziała, a w dodatku odłoży się w naczyniach krwionośnych, tworząc szkodliwe złogi. Gdy dieta obfituje w produkty spożywcze będące bogatym źródłem witaminy D, wszystko jest na ogół w porządku i procesy biochemiczne przebiegają prawidłowo. Równie dobrym źródłem wapnia jak nabiał są orzechy, ziarna sezamu, sardynki, brokuły, kalafiory, jarmuż i owoce morza. Dodajmy, że przyjmowanie wapnia w postaci suplementów wymaga równoczesnego zażywania witaminy D.
Uwaga na antybiotyki – kuracja może zmniejszyć wchłanianie wapnia.

Im więcej mleka, tym mniej osteoporozy



MIT. Wykazano w wielu badaniach, że przekonanie o ważnej funkcji mleka w ochronie i wzmacnianiu kości, zwłaszcza kobiet w okresie menopauzalnym, nie ma naukowych podstaw[13]. Badania wykonane w 10 krajach w latach 1962–1978 wskazują na odwrotny skutek dużej podaży wapnia w diecie. Otóż stwierdzono, że spośród wszystkich badanych najniższy odsetek złamań dotyczył mieszkanek Hongkongu, które przyjmowały tylko 500 mg wapnia dziennie. W porównaniu z nimi Amerykanki doświadczały złamań pięciokrotnie częściej, pomimo że spożywały 1000 mg wapnia dziennie[14]. Najmniej złamań odnotowano w krajach Afryki Subsaharyjskiej. Znaczna część prowadzonych obecnie badań również wskazuje, że spożywanie mleka przez dorosłe osoby nie ma znaczenia, jeśli chodzi o stan kości, lub wpływa na nie negatywnie. Sugeruje to również publikacja w czasopiśmie „JAMA Pediatrics" z 2013 r., w której przedstawiono wyniki badań prowadzonych w ciągu 20 lat – objęto nimi ponad 100 tys. osób. Nie została potwierdzona korelacja między osteoporozą a spożyciem mleka.
Istnieje jednak badanie z 2018 r., które mówi o pozytywnym wpływie mleka na układ kostny mieszkanek Kaukazu[15]. Picie szklanki mleka dziennie spowodowało, że ryzyko złamania kości zmniejszyło się w ich przypadku o 5%.



Fot. Adonyig

Na bazie mleka można robić pyszne koktajle z dodatkiem świeżych lub mrożonych owoców. Uwielbiają je nie tylko dzieci!

eprasa.pl 48c92aa0dc



Mleko z kartonu (UHT) jest tak samo wartościowe jak surowe

MIT. Mleko UHT, jak sama nazwa wskazuje, powstaje w wyniku procesu Ultra High Temperature (ang. bardzo wysoka temperatura), który polega na ogrzewaniu mleka w temperaturze 135–150 st. C przez 2–9 sekund. Niszczy to w mleku także szczepy bakterii umożliwiające proces jego fermentacji, pomocne w budowaniu prawidłowej flory bakteryjnej człowieka. Pojawiają się jednak głosy, że mleko UHT ma właściwości prawie takie same jak mleko surowe, bo w procesie pakowania go w karton traci ono jedynie około 10% zawartości witamin i enzymów. Jest to fałszowanie rzeczywistości. Prawdziwe straty dochodzą nawet do 57%. Mleko wskutek procesu UHT i późniejszego magazynowania ma zaburzoną strukturę białka[16], a ponadto zawiera aflatoksyny, które są rakotwórcze[17].

Mleko UHT poddaje się ponadto homogenizacji, polegającej na rozdrobnieniu struktur tłuszczowych i białkowych, co pozwala uzyskać płyn jednorodny w smaku i wyglądzie[18]. Producenci zachwalają tak ujednolicone mleko, ponieważ według nich tłuszcz mleczny jest wtedy łatwiejszy do strawienia. Nie dajmy się na to nabrać. Bądźmy odpowiedzialni



Fot. Cuidandotudiabetes

i nie sięgajmy po ten napój ani nie podawajmy go dzieciom, bo jest on zdecydowanie szkodliwy, powoduje zaburzenia trawienia i niszczy zdrowie. Maleńkie, źle strawione kulki tłuszczu łatwiej przedostają się do światła naczyń krwionośnych, gdzie się gromadzą i zaczynają zagrażać układowi krążenia. Dotyczy to również wszelkich serków homogenizowanych, które tym samym zaburzają prawidłowy metabolizm. Doświadczenia na świnkach morskich wykazały, że mleko UHT doprowadza do zwyrodnienia stawów, obniża witalność, powoduje zwapnienia ścięgien i mięśni oraz zwiększa ryzyko przedwczesnej śmierci[19]. Mleko? Tak! Ale odpowiedniej jakości!

Nie poddawaj się!

To, że twój organizm nie toleruje laktozy, nie musi oznaczać, że nabiał przestaje dla ciebie istnieć!
Wskutek procesu fermentacji bądź zastosowania innych metod wytwarzania żywności w wielu przetworach mlecznych ilość laktozy ulega znacznemu zmniejszeniu. Oto produkty, które warto przetestować, by upewnić się, czy ich spożywanie wywoła dokuczliwe objawy:

- masło klarowane
- sery żółte dojrzewające (twarde), które leżakują przynajmniej pół roku
- naturalne jogurty bez dodatku cukru, ewentualnie ze świeżymi owocami
- naturalny kefir
- twarożek
- ser topiony
- ser feta
- maślanka (nazwa „maślanka" na opakowaniu produktu może być myląca, ponieważ dzisiaj określa się tak również różne mieszanki zawierające maślankę i mleko w proszku, dlatego trzeba zwracać uwagę na etykiety)

Jeśli test wypadnie negatywnie, można zrezygnować ze spożywania danego produktu, ale lepiej przyjmować preparaty zawierające laktazę, enzym uczestniczący w trawieniu laktozy

BIBLIOGRAFIA

1. Hamilton A., Got Milked? What You Don't Know About Dairy, 2015, ISBN 978-006-236205-6
2. Barnard N.D., The Cheese Trap, How Breaking a Surprising Addiction Will Help You Lose Weight, Gain Energy and Get Healthy, 2017, ISBN 978-14555-94689
3. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27603891
4. Pitchford P., Healing with Whole Foods. Asian Traditions and Modern Nutrition, 1993, ISBN 1-55643-471-5
5. The Blue Zones Solution. Eating and Living Like the World's Healthiest People, Dan Buettner, 2015, ISBN 978-1-4262-1192-8
6. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31010241
7. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30462373
8. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4923703/
9. Dietz M., Fermentation & Probiotika, 2016, ISBN 97838434 12193
10. Kossobudzka M., Człowiek na bakterie, 2018, ISBN 978-83-2682690-0
11. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31126121
12. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31195699
13. Campbell T.C., Whole. Rethinking the Science of Nutrition, 2013, ISBN 978-1-937856-24-3
14. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31089740
15. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29560832
16. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31225661
17. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31088276
18. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29580509 homo
19. Dharma N.K., Milk – a Silent Killer, 2013, ISBN 9788121618489

eprasa.pl 48c92aa0dc



Fot. Silvarita

Rak mieszka w głowie?

Czy można wyleczyć tę chorobę bez chemioterapii i naświetlań? Duńscy naukowcy z kliniki holistycznej The Quality of Life Research Center udowadniają, że przyczyna raka często tkwi w głowie, a nie w chorym organie. Uzdrowienie myśli może więc być drogą do pokonania nowotworu. Dowodzi tego przypadek Megan i Marii.

Czterech duńskich lekarzy: S. Ventegodt, M. Morad, E. Hyaam i J. Merick, leczy swoich pacjentów w sposób holistyczny, czyli zajmują się oni zarówno chorobą ciała, jak i stanem emocjonalnym oraz duchowością chorego. Oznacza to pomaganie pacjentom w odkryciu emocji, jakie nimi rządzą, oraz przekonań, które hamują ich rozwój i nie pozwalają czuć się szczęśliwymi. Wiele chorób ma podłoże psychosomatyczne i jest efektem negatywnego stosunku do siebie, rodziny i świata, a także poczucia braku sensu życia. Ciężka choroba, jak np. rak piersi, sprawia, że kobieta musi również zadać sobie ważne pytania. Czy po mastektomii, gdy straci pierś, będzie w stanie czuć się piękna i wartościowa? Czy zmaganie się z chorobą ma sens, gdy życie nie wydaje się wystarczająco ciekawe, by o nie walczyć? Czy istnieje Bóg albo jakaś siła wyższa, która poddając ją próbie, oczekuje walki o zdrowie? A może ta siła wyższa właśnie zaplanowała dla niej śmierć i nie warto się leczyć? Rozterki dotyczą nie tylko metod zwalczenia raka, są to często głębokie pytania egzystencjalne, na które odpowiedzi może udzielić sobie jedynie osoba chora. Naukowcy pracujący pod kierownictwem dr. Ventegodta przekonują, że kobiety leczące się holistycznie w ich klinice przechodzą duchowe przebudzenie, odkrywają siebie na nowo, wybaczają, odzyskują wewnętrzną wolność i siłę, dzięki czemu po chorobie żyją pełnią życia. Lekarze udowadniają też, że ta głęboka przemiana ma bezpośredni wpływ na proces leczenia. Wskutek zmiany myślenia o chorobie, prowadzenia zdrowego trybu życia i odzyskania przez kobiety wiary w wyzdrowienie guzy stawały się znacznie mniejsze i wystarczało ich operacyjne usunięcie – chemioterapia czy naświetlania stawały się zbędne[1].

Ponieważ wiele chorób ma podłoże psychosomatyczne, rozwój nowotworu może wskazywać na poważne zaburzenia emocjonalne

Profesor Judi M. Fouladbakhsh z Oakland University (USA) również zwraca uwagę na udowodnioną skuteczność pozytywnego myślenia, rozwoju duchowego, regularnego ćwiczenia jogi i picia odpowiednich ziół. Gdy pacjentka chce żyć, bo postrzega życie jako źródło radości, a problemy są dla niej tylko ścieżką do stania się lepszą osobą, gdy wierzy w pokonanie raka, proces zdrowienia jest znacznie szybszy i mniej skomplikowany, nie wymaga zastosowania dodatkowych uciążliwych i często wyniszczających terapii[2]. **Oczywiście wszyscy wymienieni naukowcy przestrzegają przed podejmowaniem jakichkolwiek decyzji dotyczących leczenia przed zapoznaniem się z możliwościami, jakie stwarza medycyna konwencjonalna.**

eprasa.pl 48c92aa0dc

Dlaczego pacjenci szukają metod alternatywnych wobec powszechnie stosowanej chemioterapii? Dlaczego chemioterapia nie zawsze pomaga, a często sieje nawet większe spustoszenie w organizmie niż sam rak? Odpowiedź wydaje się prosta: stosowane w leczeniu chemikalia są trucizną. Owszem, trucizna ma zabić raka, ale przy okazji niszczy również zdrowe komórki. Nie ma więc leków idealnych, choć naukowcy nieustannie ich poszukują. Badania są kosztowne i nie postępują tak szybko, jak byśmy chcieli. W dodatku samo przetestowanie nowych preparatów na zwierzętach jest niewystarczające. Większość leków, które działają na szczury i inne ssaki, nie leczy bowiem ludzi. Ale nawet pomyślnie przeprowadzone badania kliniczne, z udziałem ludzi, nie dają gwarancji, że w każdym przypadku lek zadziała podobnie. Dlatego lekarze są powściągliwi w ocenie przewidywanej skuteczności proponowanej terapii. I dlatego też chorzy starają się znaleźć mniej inwazyjny sposób leczenia, który zagwarantuje porównywalne rezultaty, ale oszczędzi im cierpienia. American Cancer Society zachęca do sprawdzania informacji o naturalnych metodach leczenia raka, zanim chory podda się chemio- lub radioterapii. Jednocześnie ostrzega, że należy to robić w certyfikowanych klinikach, a nie u domorosłych uzdrowicieli.

Podstawowym pokarmem dla nowotworów jest cukier. Dlatego odpowiednia dieta ma tak duże znaczenie w profilaktyce i leczeniu raka



Fot. Silvarita

Metod jest wiele i na świecie powstaje coraz więcej szpitali specjalizujących się w leczeniu nowotworów metodami holistycznymi. Przykładem może być łotewska klinika Amber Line Cancer Clinic, specjalizująca się w wirusoterapii, która polega na zainfekowaniu raka wirusami, które są zabójcze wyłącznie dla określonego typu nowotworu – powodują rozpad komórek rakowych. Jednocześnie autoszczepionki stworzone na bazie osocza pacjenta oraz wlewy z witaminy C mobilizują ciało do niszczenia chorych komórek. W tym czasie pacjent jest pod opieką psychologów i przebywa w pięknej klinice otoczonej zielenią. Naukowcy potwierdzają silne wspomagające działanie witaminy C podawanej dożylnie, aczkolwiek nie polecają jej zamiast operacji i leczenia[3].

Wzmacniająco działa również ozonoterapia, czyli autohemotransfuzja, polegająca na dodaniu do pobranej od pacjenta krwi antykoagulantu oraz połączeniu jej z mieszaniną ozonu i tlenu. Następnie wstrzykuje się ją z powrotem do żył. Ozon oddziałuje na komórki uszkodzone i źle funkcjonujące, hamuje też angiogenezę nowotworową, czyli powstawanie naczyń krwionośnych odżywiających raka[4]. Holistyczne podejście do pacjenta nie jest nowym wymysłem, stosuje się je w medycynie ajurwedyjskiej, chińskiej i szamańskiej. Te systemy medyczne opierają się na nierozłącznym traktowaniu duchowości, emocji i fizyczności pacjenta – tylko silny psychicznie człowiek, chcący wyzdrowieć, ma szansę na całkowite wyleczenie. Na gruncie zachodnim coraz większą wagę przykłada się ponadto do poprawy stanu psychicznego pacjentów. Dobrym przykładem jest polska fundacja Rak'n'Roll Wygraj Życie!, która opiekuje się kobietami z rakiem piersi i jajników. Zapewnia im pomoc psychologiczną i organizuje warsztaty oraz szkolenia podnoszące wiarę w siebie i możliwość wyzdrowienia.

Ponieważ wiele chorób ma podłoże psychosomatyczne, rozwój nowotworu może wskazywać na poważne zaburzenia emocjonalne. Dlatego spontaniczna remisja raka również może mieć podłoże psychologiczne. Zespół dr. Ventegodta z The Quality of Life Research Center w Kopenhadze zaobserwował, że wskutek psychoterapii holistycznej guzy piersi u kilku pacjentek znacznie się zmniejszyły[1]. Terapeuci uważają, że rozwój nowotworów u tych kobiet mógł być spowodowany silnym stresem, załamaniem nerwowym i brakiem wiary w sens życia. Zmiana w podejściu do siebie i odkrycie przez pacjentki, że naprawdę chcą żyć i cieszyć się każdym dniem, było tak głęboką przemianą, że organizm zareagował zdrowieniem. Stres objawił się guzami w piersiach, więc po jego zredukowaniu one również się zmniejszyły. Aby uwierzyć, że sesje psychoterapeutyczne mogą mieć wpływ na zmniejszenie nowotworów, warto poznać przypadki leczenia opisane przez dr. Ventegodta i jego współpracowników[1].

eprasa.pl 48c92aa0dc

Na czym polega terapia Gestalt?

Twórcą humanistycznej psychoterapii Gestalt jest Fritz Perls (*czytaj: „Holistic Health" nr 3/2019, dostępny na www.ulubionykiosk.pl*), który czerpał inspirację z wielu źródeł – neopsychoanalizy jungowskiej, behawioryzmu, holizmu, filozofii dialogu czy religii Wschodu. Gestalt to szkoła psychoterapeutyczna, której celem jest odblokowanie naturalnego procesu samoregulacji organizmu (w znaczeniu holistycznym) i przywrócenie poczucia odpowiedzialności za swoje życie. Zajęcia, które odbywają się w grupach, mają pokazać uczestnikom, że człowiek nie jest zbiorem różnych cech, ale jedną, nierozerwalną całością, zatem jeśli choruje umysł, choruje też ciało i cierpią emocje. Uczestnicy terapii dzielą się swoimi przeżyciami i wspierają innych uczestników w procesie zrozumienia siebie i swoich doświadczeń, wybaczania i budowania wewnętrznej siły. Wzajemnie pomagają sobie w tworzeniu planów i ich realizacji, w nauce kierowania własnym losem, odkrywaniu pełni swojego potencjału oraz czerpaniu z zasobów własnego intelektu, ciała, emocji i duchowości. Elementy terapii Gestalt wykorzystywane są powszechnie przez terapeutów holistycznych, a holistyczne podejście do życia jest jednym z fundamentów terapii Gestalt[7]



Fot. kcwsmcdonald

Z notatnika terapeuty

PRZYPADEK MEGAN

Megan ma 42 lata. Wchodząc do gabinetu, sapie tak, jakby przed chwilą szybko biegła. „Czeka mnie operacyjne usunięcie guza piersi, a potem 30 zabiegów radioterapii, może też chemia. Nie chcę żadnej z tych opcji i nie chcę, by rak powracał. Wiem, że nawroty zdarzają się u 40% kobiet, ale ja tego nie chcę", oznajmia od progu. Spytana, czego oczekuje od naszej kliniki, odpowiada, że może być akupunktura, ale jeśli mamy lepsze metody, to chętnie posłucha. Proponuję jej psychoterapię holistyczną, by doceniła wszelkie dobro, jakie ją do tej pory spotkało, odkryła cel swojego życia i skupiła się na tym, co w jej życiu jest pozytywne, zamiast nieustannie rozmyślać o chorobie. Megan decyduje się na dwugodzinną sesję terapeutyczną zwaną „rozmową o jakości życia" lub „leczeniem przez zmianę spojrzenia na życie".

Pytam Megan, czy tuż przed chorobą wydarzyło się coś takiego, z czym trudno jej się pogodzić. Okazuje się, że zakończyła wieloletnią relację z partnerem. Jest w niej dużo złości i rozgoryczenia, czuje się rozczarowana mężczyznami i nie wierzy, że istnieje taki, który byłby dobry, czuły, odpowiedzialny i godny jej emocjonalnego zaangażowania. Wyczuwam również duży sceptycyzm wobec terapii, więc zaczynam od wzięcia na siebie winy za błędy wszystkich mężczyzn, którzy ją skrzywdzili, i przepraszam za wszelkie rozczarowania i ból spowodowany przez przedstawicieli mojej płci. Pokornie proszę ją o wybaczenie.

W ten sposób wina zostaje przeniesiona na mnie, więc pacjentce łatwiej zmierzyć się ze zdarzeniami, które doprowadziły do rozpadu jej związku i rozczarowania mężczyznami. Taka metoda pracy z pacjentem pochodzi z praktyki Gestalt, która zakłada, że organizm człowieka stanowi funkcjonalną całość. Składają się na nią reakcje na bodźce zewnętrzne, emocje oraz myśli, więc przejmując na siebie ciężar krzywd, których Megan doświadczyła od mężczyzn, uwolniłem ją od poważnego stresora. Pacjentka przyjmuje moją prośbę o wybaczenie z wdzięcznością i po jej policzkach płyną łzy. Natychmiast się odpręża i otwiera na propozycje terapeutyczne.

Wyjaśniam Megan, że holistyczne podejście do zdrowia wymaga współpracy ciała i emocji, oraz pytam, czy mogę dotknąć jej guza. Zgadza się. Gdy wyczuwam palcami zgrubienie o średnicy ok. 2 cm, pytam ją, jakie emocje się w nim skupiają. Pacjentka nie umie udzielić odpowiedzi, więc szukam przyczyn, które mogły spowodować rozwój nowotworu, zaczynając od jej relacji z ojcem. Proszę, by powiedziała: „tato, nienawidzę cię, jestem na ciebie zła, mam ciebie dość". Po wypowiedzeniu tych słów Megan stwierdza: „odczuwam przerażającą pustkę i osamotnienie". Jej ciało reaguje napięciem, czuję je nawet w jej piersi. Dopytuję o głębsze uczucia, o to, jaki wpływ na jej życie ma rozczarowanie ojcem. Po zastanowieniu się Megan odpowiada, że nigdy nie czuła, by ojciec ją kochał lub opiekował się nią, by była dla niego coś warta, więc automatycznie nigdy nie wierzyła w siebie i oddała swoje życie w ręce Boga albo losu (nie jest pewna). „Niech mnie Bóg albo los poniesie, co ma być, to będzie", recytuje swoją życiową dewizę. „Skoro oddajesz

eprasa.pl 48c92aa0dc

komuś czy czemuś kontrolę nad swoim życiem, nie starasz się wpływać na to, co się z tobą dzieje, nie podejmujesz świadomych decyzji, nie dążysz do spełnienia marzeń i zrealizowania celów, to jak chcesz wyzdrowieć?", pytam.
Po chwili zastanowienia Megan uświadamia sobie, że poddawanie się losowi jest pójściem na łatwiznę i że od nastawienia do rzeczywistości zależy to, jakie uczucia i myśli będą jej towarzyszyły i jakie będzie miała w związku z tym samopoczucie. Ono zaś ma wpływ na stan zdrowia. Pytana o marzenia umie udzielić odpowiedzi i nagle odkrywa, że osiąganie celów nie leży poza zasięgiem jej możliwości, że tak naprawdę wystarczy wykonać małe kroki, by je realizować. To odkrycie sprawia, że wypełniają ją pozytywne emocje, a ja czuję, jak pod moimi palcami guz mięknie. Im bardziej Megan wyobraża sobie, co zrobi, by poczuć się lepiej, tym mniejszy staje się guz. Jest to dla mnie tak silne przeżycie, że patrzę na moją pacjentkę z dumą i zachwytem, pozwalam jej widzieć ten zachwyt w moich

W Polsce rak piersi jest główną przyczyną zgonów kobiet poniżej 65. roku życia, na chorobę zapada jedna na 12 kobiet

oczach. Przypominają mi się wszystkie przypadki spontanicznych remisji raka, zmniejszania się guzów, opisywane od połowy XX w. przez licznych lekarzy. Też jestem lekarzem i oto czuję, jak w mojej dłoni zmniejsza się guz kobiety, która nagle dostrzegła swój potencjał i postanowiła być zdrowa, silna i szczęśliwa. To postanowienie jest jak objawienie, tak głębokie i szczerze przyjęte, że reaguje jej ciało. Guz jest efektem jej niewiary w siebie, rezygnacji, braku chęci życia, jest też skutkiem złych doświadczeń z mężczyznami. Teraz, gdy chce, by jej życie było lepsze, gdy widzi, że zależy to od niej, jej ciało reaguje zanikaniem nowotworu. Gdy Megan wyczuwa guz w piersi, przyznaje, że rzeczywiście zmniejszył się o dobre pół centymetra.

Efekt terapii

Gdy pacjentka zajrzała w głąb własnej psychiki i podjęła świadomą decyzję o wzięciu odpowiedzialności za siebie i swoje zdrowie, organizm zareagował samoleczeniem. Guz zmniejszył się o ponad 25%. Megan postanowiła usunąć go operacyjnie. Okazało się, że nie ma przerzutów i nie musi być poddana ani chemioterapii, ani naświetlaniom.

Z notatnika terapeuty

PRZYPADEK MARII

Maria jest 35-latką. Ma w sobie coś dziwnego – wydaje się miła, nawet bardzo, ale mowa jej ciała wskazuje na osobę zdystansowaną i zimną. Została uczestniczką letniego kursu „Filozofia życiowa, która leczy". Przez kilka ostatnich tygodni jedynie obserwowała innych uczestników, nie dzieliła się swoimi problemami. W końcu otworzyła się i wyznała, że przyszła na kurs, ponieważ ma w piersi guz wielkości dużego orzecha laskowego i czeka ją operacja i seria naświetleń. To był moment przełomowy, nagle zaczęła opowiadać, jak bardzo przeraża ją choroba, że boi się dotykać piersi, bo guz jest strasznie twardy, że nie widzi sensu życia, ponieważ czeka ją cierpienie. Uczestnicy kursu spontanicznie postanowili wtedy Marii pomóc, chcą, by trening holistycznego leczenia i pozytywnego myślenia skupił się wokół niej. Każdego dnia pod koniec zajęć Maria kładzie się na podłodze, ja siadam obok, a wokół nas w kręgu zajmują miejsca pozostałe osoby. Maria postanawia nam zaufać, pozwala mi dotykać guza podczas ćwiczeń psychologicznych. Wyczuwam go w jej piersi i nawiązuję rozmowę. Pytam Marię o emocje. Kobieta zaczyna płakać jak mała dziewczynka. Okazuje się, że została pozbawiona szansy, by normalnie dorastać. Gdy miała 13 lat, jej matka umarła na raka. Ojciec nie opiekował się nią, był całkowicie zagubiony i oczekiwał, że to ona nim się zajmie. Maria bardzo szybko nauczyła się prowadzić dom i zajęła miejsce zmarłej matki. Ojciec nigdy nie zrozumiał, że jego postępowanie było niewłaściwe, nigdy też córki nie przeprosił. Mówiąc o tym, Maria odczuwa ból w piersi, więc za jej zgodą masuję pierś z guzem tak, jakbym chciał go rozpuścić w palcach. Kobieta płacząc, opowiada, że tak naprawdę nie przeżyła jeszcze żałoby po mamie. Ojciec nigdy nie okazał jej miłości, nie zaopiekował się nią, nie wyraził nawet wdzięczności za jej poświęcenie. Dalsza rodzina również się nią nie przejmowała, a nauczyciele zwracali na nią uwagę tylko wtedy, gdy była chora. Potem powielała ten wzorzec, wchodząc w relacje z mężczyznami, którzy nie dbali o nią, chyba że zachorowała. Choroba zaczęła kojarzyć się jej z miłością. Guz piersi był przejawem wołania o pomoc – tak poważna choroba musi kogoś zainteresować, ktoś musi okazać jej miłość.

eprasa.pl 48c92aa0dc

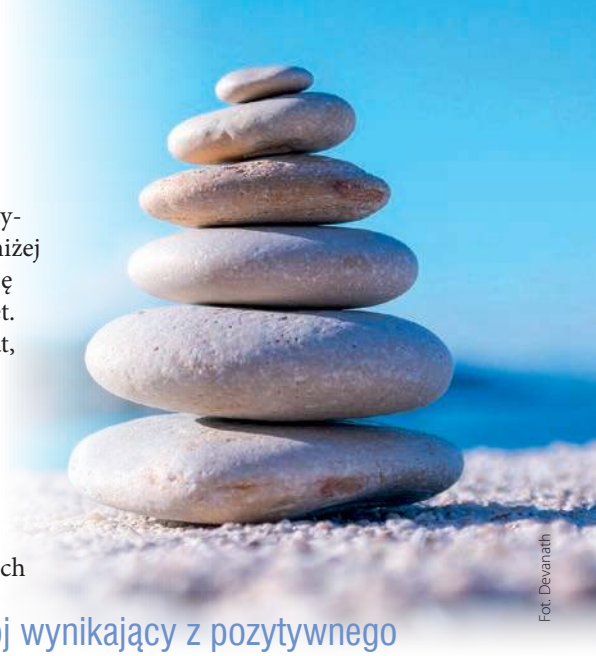
Trzymając głowę na moich kolanach, Maria patrzyła na mnie jak dziecko, którym nigdy nie była. Takie sesje powtarzamy kilkakrotnie. Za każdym razem napięcie w jej ciele jest trochę mniejsze, aż w końcu Maria przyznaje, że w grupie terapeutycznej czuje się jak młoda dziewczyna wśród rówieśników, a ja jestem dla niej uosobieniem troskliwego ojca, jakiego zawsze chciała mieć. Zauważa też, że z sesji na sesję jej guz staje się mniejszy i bardziej miękki. Nie odczuwa już jego obecności jako kłującego twardego kamienia.

Efekt terapii

Maria zrozumiała, że jej postrzeganie miłości było zniekształcone wskutek nieprawidłowości, jakie zaistniały w procesie jej wychowania, spowodowanych brakiem zainteresowania nią ze strony ojca. Doceniła siebie i zaakceptowała to, że jest godna miłości. Jej guz zmniejszył się do wielkości pestki słonecznika, ponieważ nie odczuwała już podświadomej potrzeby, by chorować. Guzek został usunięty operacyjnie, żadna inna terapia nie była potrzebna.

Najważniejsze – mieć wybór

Zespół dr. Ventegodta nigdy nie proponuje leczenia bez wcześniejszego zapoznania się z historią medyczną pacjenta. Nigdy też nie odradza terapii stosowanych w medycynie akademickiej. Daje swoim pacjentom alternatywę po zapoznaniu się z dotychczasowymi wynikami badań i nie zniechęca do operacji, jeśli pacjent powinien się jej poddać. Terapia holistyczna pomaga zmniejszyć objawy choroby, a mały guz jest łatwiejszy do usunięcia niż duży. Dochodzenie do zdrowia również jest wtedy łatwiejsze. Wiele kobiet, które przeszły operację w związku ze stwierdzeniem u nich nowotworu piersi, cierpi na nawroty choroby i tylko niespełna 60% pacjentek przeżywa więcej niż 10 lat od operacji. Z tych danych dr Ventegodt wysuwa wniosek, że opieka medyczna oferowana kobietom przez państwo nie jest wystarczająca. W Polsce rak piersi jest główną przyczyną zgonów kobiet poniżej 65. roku życia, na chorobę zapada jedna na 12 kobiet. Gdy kobieta kończy 35 lat, ryzyko zachorowania gwałtownie wzrasta[1]. Niestety ciągle niewiele kobiet poddaje się rutynowym badaniom, które należy przeprowadzać raz w roku. W ramach świadczeń NFZ można zrobić badania przesiewowe, pomagające wykryć zmiany w piersi na bardzo wczesnym etapie. Chodzi o USG, mammografię i badanie stwierdzające nosicielstwo mutacji genu BRCA1 i BRCA2 (szczególnie zalecane, gdy w rodzinie ktoś już chorował na raka piersi).



Fot. Devanath

Wewnętrzny spokój wynikający z pozytywnego myślenia, podobnie jak odrzucenie pretensji, gniewu i złości, ma ogromny wpływ na stan zdrowia

Do rozwoju nowotworu przyczynia się m.in. niezdrowa dieta bogata w cukier. Chcąc zachować zdrowie, należy ograniczyć też spożywanie żywności przetworzonej, tłuszczu, wieprzowiny, białego pieczywa, makaronów i alkoholu. Trzeba zrezygnować z palenia tytoniu i uprawiać sport, najlepiej na świeżym powietrzu[5,6]. Nie zapominajmy o oczyszczeniu umysłu z negatywnych myśli. ■

Od redakcji

W naszej redakcji nierzadko musimy rozstrzygać hamletowski dylemat: publikować czy nie publikować. Tak było też z tym artykułem. Trudno uwierzyć, by guz w piersi zmniejszał się pod wpływem dotyku i miłych słów terapeuty. Nawet jeśli nie jest nim ludowy uzdrowiciel, ale dyplomowany lekarz z renomowanego ośrodka. Ale kimże my jesteśmy, by blokować przekaz o takich doniesieniach z praktyki lekarzy holistycznych? Natura związków psychiki z ciałem, których istnienia nie da się przecież zanegować, jest bardzo słabo rozpoznanym polem badań naukowych. Dlatego rozstrzygnięcie naszego dylematu mogło być tylko jedno: publikować. A może opisane przykłady otworzą komuś z Czytelników drogę do szansy na walkę o zdrowie? Warto walczyć, nie poddawać się. Walka z chorobą, nawet ostatecznie przegrana, to walka o wyższą jakość reszty życia, którą okrutny los chce nam skrócić. Piękny przykład takiej dzielnej postawy znajdujemy w publikowanym w tym numerze liście od Czytelniczki, opisującym dziesięcioletnie zmagania z rakiem amerykańskiej lekkoatletki, która przeszła wiele operacji i chemioterapii, ale po każdej interwencji terapeutycznej wracała na bieżnię jako czynna zawodniczka.

BIBLIOGRAFIA

1. Ventegodt S. i in., The Scientific World Journal, 4/2004
2. https://www.cancernetwork.com/integrative-oncology/holistic-cancer-therapy-and-symptom-management
3. https://www.virotherapyclinic.eu/our-treatments/virotherapy/what-is-virotherapy/
4. Sobczyńska-Rak A. i in., Med. Veter 09.05.2018
5. Guglas N. i in., Przegląd Menopauzalny 2007; 1
6. Krzakowski J. i in., Oncol Clin Pract 2018; 1
7. http://www.psychologia.edu.pl/czytelnia/50-artykuly/1036-teoria-i-praktyka-terapii-gestalt-czesc-i-elementarne-wprowadzenie.html

eprasa.pl 48c92aa0dc

Ksenoestrogeny to prawdziwi wrogowie układu hormonalnego. Ich podstępne działanie przyczynia się nawet do rozwoju otyłości

FAŁSZYWE HORMONY

Są praktycznie wszędzie: w opakowaniach, kosmetykach, ubraniach, zabawkach, środkach czystości, urządzeniach AGD. Mogą przenikać do naszego organizmu i wyrządzać w nim poważne szkody. Rozregulowują układ hormonalny, zaburzają dojrzewanie płciowe, sprzyjają rozwojowi otyłości i chorób przewlekłych. Chodzi o ksenoestrogeny – związki imitujące działanie hormonów płciowych. Jak duże zagrożenie stanowią dla naszego zdrowia i jak się przed nimi chronić?

TEKST **PRZEMYSŁAW ĆWIK**

Szacuje się, że roczne koszty opieki zdrowotnej związanej z narażeniem na oddziaływanie ksenoestrogenów w Unii Europejskiej wynoszą 157 mld euro. Odpowiada to 1,23% wartości unijnego PKB. Dane pochodzą z raportu przygotowanego przez międzynarodowy zespół naukowców, opublikowanego w 2015 r. na łamach czasopisma „Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism". To jak dotychczas najbardziej kompleksowa próba oszacowania szkód zdrowotnych i ekonomicznych powodowanych przez związki wchodzące w interakcję z naszym układem hormonalnym, takie jak bisfenol A, ftalany, DDE, atrazyna, endosulfan czy polichlorowane bifenyle (PCB). To tylko przykłady – substancji o działaniu estrogennym jest mnóstwo. Głównym ich źródłem w naszym otoczeniu są rozmaite tworzywa sztuczne (oprócz plastiku również farby, lakiery, kleje) i środki ochrony roślin, których pozostałości są obecne m.in. w wodzie pitnej i żywności.

EDC – związki, które udają hormony

W literaturze naukowej tego typu substancje określane są najczęściej jako związki endokrynnie czynne, w skrócie EDC (ang. endocrine disrupting compounds). Można też spotkać się z innymi terminami, takimi jak dysruptory endokrynne (od ang. endocrine disruptors), zaburzacze hormonalne, modulatory hormonalne czy substancje zakłócające gospodarkę hormonalną. Fakt, że w polskiej nomenklaturze naukowej wciąż nie ugruntowało się jedno dominujące określenie, świadczy o tym, że problem jest stosunkowo nowy i wciąż słabo opisany.

EDC stanowią grupę związków egzogennych, czyli nie występują naturalnie w organizmie. Niestety jesteśmy na nie narażeni, ponieważ są obecne w pożywieniu. Mogą też być absorbowane z otoczenia przez skórę, co również nie jest obojętne dla zdrowia

W tym przypadku oddziaływanie dotyczy układu hormonalnego (endokrynnego), który odpowiada za kontrolę funkcji fizjologicznych i utrzymanie równowagi biologicznej organizmu (homeostazy). Rozregulowanie tego skomplikowanego mechanizmu grozi poważnymi, a często również trudnymi do przewidzenia, skutkami zdrowotnymi.

Badania wykazują, że narażenie na EDC zwiększa ryzyko rozwoju otyłości, cukrzycy, chorób serca, nowotworów i innych schorzeń narządów rozrodczych, a także chorób konkretnych organów, takich jak nerki, serce, mózg

Może również zaburzać dojrzewanie płciowe, libido i płodność, opóźniać rozwój intelektualny, a nawet powodować zaburzenia emocjonalne i behawioralne. Niektóre zaburzacze homeostazy w organizmie (m.in. ftalany i bisfenol) podejrzewane są też o zdolność do obniżania stężenia witaminy D w organizmie – związku o kluczowym znaczeniu dla naszej odporności. A to tylko fragment długiej listy rozpoznanych i domniemanych skutków zdrowotnych przez nie powodowanych.

Najważniejszą i największą grupę EDC stanowią ksenoestrogeny. To substancje naśladujące działanie estrogenów, żeńskich hormonów płciowych wytwarzanych również w organizmie mężczyzn (co ciekawe, z testosteronu, czyli męskiego hormonu płciowego)

eprasa.pl 48c92aa0dc



Aby uniknąć skutków oddziaływania ksenoestrogenów, trzeba ich po prostu... unikać. Wybór należy do nas: butelka szklana czy plastikowa? Zwykła szczoteczka do zębów czy bambusowa? Kosmetyki naturalne czy z parabenami?

Mogą one pochodzić ze źródeł naturalnych, np. roślin (fitoestrogeny) lub grzybów. Wówczas mają umiarkowanie korzystny wpływ na ludzki ustrój, np. zmniejszają ryzyko rozwoju miażdżycy, przerostu prostaty u mężczyzn czy objawów przekwitania u kobiet. Tego rodzaju korzyści nie dają ksenoestrogeny pochodzenia syntetycznego, które w porównaniu ze swoimi naturalnymi odpowiednikami wykazują ponadto znacznie silniejsze działanie. Ich szkodliwy wpływ na zdrowie wiąże się m.in. z obniżeniem poziomu testosteronu w organizmie. Warto przypomnieć, że hormon ten wytwarzany jest zarówno przez jądra, jak i jajniki (w odpowiednio mniejszej ilości), stanowiąc niezbędny składnik endokrynnej mieszanki także u pań.
Do EDC zalicza się też mniej liczne związki o działaniu androgennym (ksenoandrogeny). Stanowią one nie tylko skutek uboczny produkcji przemysłowej. Są również dostępne w ofercie handlowej adresowanej do bywalców siłowni, ponieważ sprzyjają rozwojowi masy mięśniowej. W tym przypadku narażenie na negatywne skutki ich oddziaływania jest jednak efektem wolnego wyboru konsumenta. Z ksenoestrogenami jest inaczej. Od ich obecności w życiu codziennym bardzo trudno się uwolnić, a kontaktu z nimi nie pragnie nikt świadomy ich szkodliwości.

Tuczą ciało, odchudzają mózg

Z ekonomicznego punktu widzenia najbardziej kosztownym skutkiem narażenia na kontakt z dysruptorami endokrynnymi jest... niższy iloraz inteligencji – tak wynika z przywołanego wcześniej raportu. – Do prawidłowego rozwoju mózgu przyczyniają się w znacznej mierze m.in. hormony tarczycy czy płciowe, takie jak testosteron i estrogen. Pełnią one szczególnie ważną funkcję na etapie życia płodowego. Jeśli ich funkcjonowanie zostanie zakłócone przez narażenie na szkodliwe substancje chemiczne, może dojść do rozwoju upośledzenia umysłowego u dziecka – tłumaczy jeden z autorów badania, prof. Philippe Grandjean z Uniwersytetu Harvarda, w wypowiedzi dla dziennika „The Guardian".
Na drugim miejscu rankingu kosztów powiązanych z wpływem na organizm związków endokrynnie czynnych znalazła się otyłość z kwotą 15,6 mld euro rocznie. Duża nadwaga zwiększa bowiem ryzyko rozwoju poważnych chorób, takich jak cukrzyca, schorzenia układu krążenia,

eprasa.pl 48c92aa0dc

choroba zwyrodnieniowa stawów czy pewne rodzaje nowotworów, których leczenie generuje wysokie koszty. Można więc uznać, że w wielu przypadkach stanowią one pośrednią konsekwencję narażenia na EDC.

Jak wynika z badania, na rozwój otyłości główny wpływ mają ftalany – grupa związków chemicznych stosowana do produkcji lakierów, klejów i tworzyw sztucznych

Z kolei zmniejszanie się ilorazu inteligencji jest powiązane z narażeniem na oddziaływanie estrów fosforanowych (organofosforany) i polibromowanych eterów difenylowych (PBDE). Pierwsze są składnikiem licznych środków chwasto- i owadobójczych, ale także tworzyw sztucznych, a nawet suplementów diety. Te drugie to tzw. opóźniacze palenia, czyli substancje chemiczne dodawane do tworzyw sztucznych w celu ograniczenia ich palności lub szybkości spalania danego materiału. Stanowią dodatek do szerokiej gamy produktów, m.in. materiałów budowlanych, urządzeń elektronicznych, mebli i... ubrań. Substancje z obu grup mogą w znaczny sposób zaburzać pracę układu hormonalnego.

Dane dotyczące związku przyczynowego między narażeniem na kontakt z tymi substancjami a obniżonym ilorazem inteligencji lub intelektualną niepełnosprawnością są bardzo niepokojące. Dzięki zastosowaniu dwóch modeli badawczych, w tym modelu epidemiologicznego wykorzystywanego przez WHO (Światowa Organizacja Zdrowia), naukowcy ocenili, że wymienione EDC mogą powodować niepełnosprawność intelektualną z prawdopodobieństwem sięgającym 70–100%. Dla porównania, znacznie niższy wskaźnik uzyskano w odniesieniu do związku między narażeniem na rozmaite EDC a zaburzeniami ze spektrum ADHD (zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi). Tu prawdopodobieństwo mieściło się w przedziale 20–69%.

Wśród skutków zdrowotnych ekspozycji na EDC raport wymienia również cukrzycę, nowotwory jąder, wnętrostwo (wada rozwojowa polegająca na niezstąpieniu jąder do moszny), bezpłodność i autyzm.

Z raportu wynika też, że szkody spowodowane działaniem ksenohormonów na sprawność intelektualną mogą być nawet większe niż powodowane przez zatrucie rtęcią, wycenione we wcześniejszych badaniach na 69 mld euro rocznie.

Na wojnie z plastikiem

Zastosowanie klucza finansowego do analizy wpływu ksenoestrogenów na zdrowie może wydać się niestosowne. W końcu do życia ludzkiego nie można przypinać metki z ceną. W praktyce jednak tego typu szacunki są niezbędne. To w końcu argumenty finansowe w największym stopniu przemawiają do wyobraźni decydentów mających wpływ na wdrażanie i finansowanie przedsięwzięć zapobiegających takim zagrożeniom. Pocieszające jest to, że rezultaty nagłaśniania problemów zdrowotnych i środowiskowych do pewnego stopnia przynoszą skutki. Przykładem są działania wymierzone przeciwko plastikowi, który, przypomnijmy, stanowi obok środków ochrony roślin główne źródło ksenoestrogenów w ekosystemie i naszej diecie. Jesienią ubiegłego roku Parlament Europejski przegłosował zakaz, na mocy którego do 2021 r. ze sklepów i lokali gastronomicznych na terenie Unii Europejskiej mają zniknąć plastikowe produkty jednorazowego użytku, takie jak słomki, kubki czy talerze. Niektórzy uznali tę decyzję za kolejny unijny absurd, inni twierdzą, że jest za mało radykalna. Badania wykazują, że produkty plastikowe stanowią nawet 80% zanieczyszczeń w oceanach, z których przenikają do organizmów zwierząt morskich, a następnie do naszej diety w postaci



eprasa.pl 48c92aa0dc

mikroplastiku. Według raportu przygotowanego przez Ellen MacArthur Foundation, jeśli nie podejmiemy zdecydowanych działań, do 2050 r. łączna masa plastikowych odpadów w oceanach będzie większa niż łączna masa ryb. Jeśli ten scenariusz się ziści, znacznie wzrośnie narażenie na ksenoestrogeny.

Na szczęście rośnie również świadomość. Inicjatywy wymierzone przeciwko wszechobecnym EDC podejmowane są także w Polsce

Niedawno w Gdańsku zakończył się projekt „Miasto na detoksie". Wzięło w nim udział dziewięć rodzin, które miały na pół toku wyeliminować ze swoich gospodarstw domowych chemię, czyli niebezpieczne substancje obecne np. w środkach czystości, szamponach czy żelach pod prysznic. Na początku przedsięwzięcia u wszystkich ochotników oraz w próbkach kurzu pobranych z ich mieszkań wykryto substancje zaburzające gospodarkę hormonalną. Po sześciu miesiącach, czyli na koniec eksperymentu, ich stężenie wyraźnie się zmniejszyło.
Również w Gdańsku ruszył projekt FanLEEStic-sea. Celem przedsięwzięcia jest zmniejszenie zanieczyszczenia plastikiem Morza Bałtyckiego. Ponadto od końca zeszłego roku w polskim parlamencie działa zespół „Zerwij z plastikiem". Koordynuje on przedsięwzięcia obliczone na ograniczenia wykorzystania plastiku w życiu codziennym.

Inwazja przez skórę

Te inicjatywy to jednak kropla w morzu potrzeb. Lista substancji endokrynnie czynnych, z którymi mamy nieustannie do czynienia, jest bardo długa. Są wśród nich m.in. składniki środków ochrony roślin, które mogą przenikać do ludzkiego organizmu za pośrednictwem wody i żywności. Należą do nich m.in. atrazyna, popularny herbicyd, czy endosulfan, substancja o działaniu owadobójczym, a także wspomniane organofosforany czy PBDE. Do żywności mogą przedostawać się również ksenoestrogeny z plastikowych opakowań. Najbardziej rozpowszechnionym jest bisfenol A (BPA), znajdujący się m.in. w powłokach ochronnych konserw czy butelkach PET (z politereftalanu etylenu).

Na etapie życia płodowego ksenoestrogeny wyrządzają szkody, które są w większości przypadków nieodwracalne

BPA jest wprawdzie słabo rozpuszczalny w wodzie, ale może do niej przenikać m.in. pod wpływem działania temperatury

Z jeszcze większą łatwością przedostaje się do alkoholu i produktów o odczynie kwaśnym bądź zasadowym, np. przecierów pomidorowych. W tym kontekście przerażające jest to, że wysokoprocentowe alkohole sprzedawane są również w plastikowych butelkach, np. w sklepach bezcłowych na lotniskach.
Innym źródłem bisfenolu, z którym mamy częsty kontakt, jest papier termiczny służący do drukowania paragonów sklepowych, w których stężenie tego związku jest 250–1000 razy większe niż w żywności. W dodatku z łatwością pokonuje on barierę skóry: wskaźnik przenikalności BPA wynosi aż 46%! Z tego powodu zagrożenie zdrowotne stanowią rozmaite preparaty aplikowane na skórę, takie jak kremy do opalania, mydło w płynie czy kosmetyki, w tym dezodoranty zawierające ksenoestrogeny. Według badania

Niebezpieczni naśladowcy

Najlepiej przebadany mechanizm działania ksenoestrogenów polega na ich wiązaniu się z receptorami estrogenowymi i ich aktywacji. Pod tym względem ksenoestrogeny działają podobnie jak estrogeny endogenne, wytwarzane przez nasz organizm. Różnica polega na tym, że zaburzacze endokrynne, takie jak bisfenol czy ftalany, mogą zakłócać działanie również innych hormonów i pozostałych elementów szlaków hormonalnych. Dodatkowo związki w rodzaju BPA przenikają do ustroju z pominięciem naturalnych barier ochronnych. W odróżnieniu od estrogenów endogennych nie wiążą się one we krwi z białkami, które regulują ilość hormonów docierających do receptorów. W rezultacie ich działanie jest znacznie silniejsze niż hormonów ustrojowych. Niestety przewidywanie wpływu ksenoestrogenów na nasze zdrowie jest bardzo trudne. Wynika to m.in. z faktu, że poszczególne hormony, których działanie zaburzają EDC, często pełnią wiele funkcji i wchodzą ze sobą w interakcje

Co powoduje kontakt z ksenoestrogenami?

- przyrost tkanki tłuszczowej prowadzący do otyłości
- zaburzenia rozwojowe, w tym opóźnienie umysłowe
- zaburzenia dojrzewania płciowego (np. przedwczesne dojrzewanie w przypadku kobiet)
- zaburzenia płodności i bezpłodność
- zaburzenia ze spektrum ADHD
- zaburzenia ze spektrum autyzmu
- zespół policystycznych jajników
- rozwój endometriozy
- mięśniaki macicy
- zmniejszenie libido, zaburzenia erekcji, utrata masy mięśniowej w przypadku mężczyzn
- rozwój cukrzycy
- choroby tarczycy
- choroby układu krążenia
- nowotwory narządów układu rozrodczego (jajniki, macica, jądra, prostata)
- nowotwory piersi, płuc, nerek, trzustki, mózgu

eprasa.pl 48c92aa0dc

Jak nam szkodzą ksenoestrogeny?

Nazwa	Występowanie i zastosowanie	Przebadane skutki narażenia na kontakt	Możliwość związku przyczynowego
PBDE (polibromowane etery difenylowe)	obicia mebli, obudowy komputerów i telewizorów, tapicerka samochodowa; PBDE mogą uwalniać się z polimerów i przenikać do środowiska	● niższy iloraz inteligencji i niepełnosprawność intelektualna ● nowotwór jąder ● wnętrostwo	70–100% 0–19% 40–69%
Organofosforany	składnik pestycydów fosforoorganicznych	● niższy iloraz inteligencji i niepełnosprawność intelektualna	70–100%
DDT (dichlorodifenylotrichloroetan)	środek owadobójczy, uważany początkowo za idealny sposób na pozbycie się szkodników upraw; w Polsce zaczęto go wycofywać z użycia w 1976 roku, ale z powodu długiego okresu rozpadu trucizna ta nadal zalega w środowisku naturalnym	● otyłość dziecięca ● cukrzyca w wieku dorosłym	40–69% 20–39%
Ftalan dwu-2-etyloheksylu	plastyfikator nadający elastyczność zabawkom z tworzyw sztucznych; występuje też m.in. w dywanach i tkaninach obiciowych	● otyłość w wieku dorosłym	40–69%
BPA (bisfenol A)	związek wykorzystywany do produkcji tworzyw sztucznych, najpowszechniej występuje w produktach z plastiku wykonanego z poliwęglanów, papierze termicznym do drukarek fiskalnych i jako powłoka wewnątrz puszek	● otyłość dziecięca	20–69%
BBP (ftalany benzylu-butylu)	dodatek zmiękczający do polimerów, stosowany powszechnie do produkcji płytek, pianek i wykładzin PCV, a także uszczelniaczy, klejów, spoiw, farb oraz atramentów i lakierów)	● bezpłodność u mężczyzn	40–69%
Ftalany	związki używane do produkcji żywic ftalanowo-glicerynowych (tzw. gliftali), które stanowią bazę dla lakierów i farb ftalowych, klejów – syntetyczna guma arabska, oraz niektórych laminatów; są używane również jako plastyfikatory (zwiększają elastyczność tworzyw sztucznych)	● obniżony poziom testosteronu powiązany z ryzykiem wcześniejszego zgonu	40–69%
Związki EDC w ujęciu zbiorczym		● ADHD ● autyzm	20–69% 20–39%

eprasa.pl 48c92aa0dc



opisanego w 2012 roku w „Przeglądzie Lekarskim" testy preparatu zawierającego takie składniki jak benzofenon-3, benzedron i OMC (4-metoksycynamonian 2-etyloheksylu) wykazały, że wymienione związki przenikają do osocza krwi i moczu. Ponieważ do organizmu przedostają się przez skórę, nie są metabolizowane w wątrobie i krążą w organizmie w formie aktywnej. W efekcie oddziałują na nas znacznie silniej (nawet dziesięciokrotnie!) niż w wtedy, gdy przyjmujemy je z pożywieniem.

Do EDC najbardziej rozpowszechnionych w kosmetykach należą ftalany – pochodne estrowe kwasu 1,2-benzenodikarboskylowego. Substancje te stosowane są w przemyśle już od lat 30. ubiegłego wieku – poza kosmetykami również do produkcji farb, plastiku i leków

Na listach składników mogą występować pod różnymi akronimami, stanowiącymi skróty ich nazw chemicznych. Do najczęściej stosowanych ftalanów należą DEHP (ftalan dwu-2-etyloheksylu), DEP (dietyloftalan), DBP (ftalan dibutylu). Szczególnie zagrożone działaniem tego typu środków są dzieci – ze względu na większą niż u dorosłych przepuszczalność skóry. Ryzyko stanowią nie tylko kosmetyki dla maluchów dostępne w masowej sprzedaży, ale również zabawki, w szczególności rozmaite masy plastelinowe i modelinowe. Potencjalnie szkodliwe są również smoczki, przede wszystkim wykonane z lateksu (nieco bezpieczniejszą alternatywą jest silikon) – zawarty w nich bisfenol może przenikać do organizmu maluchów.

Jak się nie dać ksenoestrogenom?

Zagłębiając się w temat ksenoestrogenów, można odnieść wrażenie, że przed zaburzaczami hormonalnymi nie ma ucieczki. Do pewnego stopnia faktycznie tak jest. Pozostaje nam minimalizować poziom narażenia na te substancje. Na tym polu możemy zrobić sporo – wymaga to jednak odpowiedniej wiedzy i konsekwencji w działaniu. Niestety niektórych skutków ekspozycji na EDC nie da się odwrócić. Chodzi w szczególności o następstwa związane z narażeniem na ksenoestrogeny w okresie płodowym. Wówczas ich wpływ na fizjologię jet największy – organizm dziecka

Zrezygnuj z produktów spożywczych w plastikowych opakowaniach. Kupuj żywność na wagę, a mleko i wodę – w szklanych butelkach

w pierwszych miesiącach życia jest szczególnie wrażliwy na działanie substancji zaburzających funkcje naturalnych hormonów. Szkody, do których dochodzi w tym okresie, są najczęściej trwałe.
Osoby dorosłe mogą do pewnego stopnia chronić zdrowie dzięki unikaniu kontaktu z zaburzaczami hormonalnymi.

Według jednego z badań unikanie kontaktu z BPA przez trzy dni prowadzi do zmniejszenia stężenia tej substancji w ustroju o 65%

Jednak kupowanie produktów w plastikowych opakowaniach BPA-free (wolne od BPA) nie rozwiązuje problemu. Kilka lat temu naukowcy z University of Texas ustalili, że zastępniki BPA obecne w niektórych sztucznych tworzywach mogą mieć nawet silniejsze działanie niż bisfenol. Dodatkowo trzeba uwzględnić to, że związków udających hormony, czyli EDC, jest w naszym otoczeniu bardzo dużo. Nawet jeśli ich zawartość w poszczególnych produktach jest stosunkowo niewielka, to występują powszechnie i łatwo przenikają do organizmu, np. przez skórę, więc oddziałują silnie, zwłaszcza przy bezpośrednim kontakcie. Próba identyfikowania poszczególnych substancji i analizowania różnych produktów obecnych w naszym gospodarstwie domowym pod kątem zawartości związków udających hormony mogłaby wywołać frustrację i spowodować większe problemy zdrowotne niż same EDC. W tej sytuacji jedynym sensownym podejściem jest ograniczenie kontaktu z towarami produkowanymi masowo, w szczególności ze środkami syntetycznymi. To zalecenie można rozwinąć o kilka bardziej konkretnych wskazówek.

1. Odżywiaj się (bardziej) ekologicznie

Żywność ekologiczna czy kupowana bezpośrednio od rolnika zawiera mniej pestycydów o działaniu ksenoestrogennym niż żywność wytwarzana masowo. Lepiej też zamiast produktów spożywczych dostępnych w plastikowych opakowaniach, często naszpikowanych konserwantami, barwnikami i innymi substancjami dodatkowymi, wybierać artykuły kupowane na wagę.

Fot. Gellinger

eprasa.pl 48c92aa0dc



Fot. Feeloona

Źródła ksenoestrogenów w naszym otoczeniu

- żywność i napoje w puszkach
- produkty spożywcze z dużą ilością barwników i konserwantów
- żywność z upraw konwencjonalnych (pozostałości pestycydów)
- plastikowe opakowania i butelki
- plastikowe i styropianowe kubki do napojów
- plastikowe naczynia i sztućce
- kosmetyki zawierające parabeny i glin
- lakier do paznokci
- zabawki dla dzieci
- sklepowe paragony
- drukarki i kopiarki
- materiały dentystyczne
- większość środków czystości
- środki do płukania tkanin
- tkaniny syntetyczne
- wybielane produkty (np. papier toaletowy, filtry do kawy)
- kleje, lakiery, farby, rozpuszczalniki

2. Doceń zielone warzywa i kiszonki

Badania wskazują, że związki obecne w zielonych warzywach i kiszonkach sprzyjają usuwaniu EDC z organizmu lub osłabiają ich estrogenopodobne działanie. Na przykład zawarty w roślinach kapustowatych indolo-3-karbinol zmniejsza szkodliwy wpływ bisfenolu na płód, a w przypadku mężczyzn – na prostatę. Tak wynika z testów przeprowadzonych na szczurach. Z kolei zawarte w kiszonkach (m.in. kimchi) bakterie z gatunku *Bacillus pumilus* przyspieszają degradację bisfenolu w organizmie. Dodatkowo liczne badania wskazują na związek między spożywaniem kiszonek a mniejszym ryzykiem rozwoju raka piersi, do którego mogą przyczyniać się EDC.

3. Unikaj „supermarketowych" kosmetyków

Zawierają one toksyczne sole glinu oraz szkodliwe środki konserwujące (parabeny), które wykazują do pewnego stopnia działanie podobne do estrogenów. Ksenoestrogeny z łatwością przenikają przez skórę i mogą powodować większe szkody w organizmie niż z przyjmowania ich z żywnością. Nie przesadzajmy też z kremami do opalania. Tym bardziej że umiarkowana ekspozycja na promieniowanie UVB sprzyja syntezie witaminy D w skórze, niezbędnej do prawidłowego funkcjonowania naszego układu odpornościowego. Jej stężenie w organizmie zmniejszają ksenoestrogeny. Najbezpieczniejsze są kosmetyki ekologiczne.

4. Chroń się przed smogiem

Niektóre zanieczyszczenia obecne w powietrzu, takie jak dioksyny, zaburzają funkcje układu hormonalnego. W sezonie grzewczym warto stosować maski antysmogowe i oczyszczacze powietrza, które – dodajmy – są również przydatne niezależnie od pory roku w mieszkaniach znajdujących się w pobliżu ruchliwych ulic.

5. Troszcz się o zęby

Warto to robić chociażby dlatego, że powstające w zębach ubytki są uzupełniane wypełnieniami, które mogą zawierać bisfenol A i inne substancje o podobnym działaniu. Dlatego profilaktyka przede wszystkim!

6. Zadbaj o równowagę hormonalną

Istnieje wiele czynników, które mogą ją zakłócać – ksenoestrogeny są tylko jednym z nich. Jeśli chcemy, by układ hormonalny był naszym sprzymierzeńcem, unikajmy nie tylko EDC, lecz również... przewlekłego stresu, który wiąże się z wydzielaniem nadmiernych ilości kortyzolu i zaburzeniem gospodarki insulinowej, co zwiększa ryzyko rozwoju cukrzycy i innych chorób przewlekłych. Musimy też pamiętać o regularnej aktywności fizycznej, zdrowym odżywianiu, wysypianiu się i unikaniu używek. Wszystkie te czynniki mają wpływ na układ endokrynny i ogólny stan zdrowia. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://academic.oup.com/jcem/article/100/4/1245/2815065
2. https://www.theguardian.com/environment/2015/mar/06/health-costs-hormone-disrupting-chemicals-150bn-a-year-europe-says-study
3. https://www.ellenmacarthurfoundation.org/publications/the-new-plastics-economy-rethinking--the-future-of-plastics
4. http://www.wple.net/plek/numery_2013/numer-8-2012/647-651.pdf
5. https://www.focus.pl/artykul/pijesz-wode-z-butelki-z-kazdym-lykiem-do-twojego-ciala-dostaja--sie-czastki-plastiku-180315033602
6. https://ehp.niehs.nih.gov/doi/10.1289/ehp.1003220
7. https://theconversation.com/endocrine-disrupting-chemicals-is-there-any-larger-more-neglected--health-problem-70586
8. https://www.motherjones.com/environment/2014/03/tritan-certichem-eastman-bpa-free-plastic-safe/
9. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12456297

eprasa.pl 48c92aa0dc

Dobre sklepy *dla zdrowia*



zielarnia LAWENDA

Rzeszów, ul. Matejki 18; ul. Rejtana 67
czynne: poniedziałek-piątek w godz. 9-18, sobota w godz. 10-14
Rzeszów, ul. Broniewskiego 34
czynne: poniedziałek-piątek w godz. 9-17, sobota w godz. 9-13
Jarosław, ul. Sobieskiego 1
czynne: poniedziałek-piątek w godz. 9-17, sobota w godz. 9-13
www.zielarnia24.pl

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

Białobrzegi
- Sklep Zielarsko Medyczny Marta Rudna-Wanat, ul. 11 Listopada 24, tel. 48 613 38 92

Elbląg
- Sklep smakEKO, ul. Kumieli 3, www.smakeko.eu, tel. 55 642 35 55

Gliwice
- Pachnąca Księgarnia, ul. Kaczyniec 20, tel. 322 312 606, www.pachnaca-ksiegarnia.pl

Grójec
- Sklep Zielarsko-Medyczny Herbas, ul. Mszczonowska 6, tel. 48 664 13 97

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

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

Łódź
- Sklep Zdrówko, ul. Tatrzańska 109

Ostrów Wielkopolski
- Sklep Zielarsko Medyczny HerbaVita, ul. Odskok 1

Poznań
- Smaki Świata, Kaufland, ul. Solidarności 42, tel. 723 877 950, www.smaki-swiata.manifo.com

Radom
- Sklep Zielarsko-Medyczny, ul. Malczewskiego 2

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

Stargard
- Zielarnia Zdrowia, os. Zachód A17, tel. 915 736 188

Warszawa
- Free Delikatesy Ekologiczne, ul. Puławska 17, www.freedelikatesy.pl
- Natura-Sklep Zielarski Małgorzata Akacka, ul. Wolska 84/86 www.natura-akacka.pl
- S.M. Zdrowa Żywność, Plac Przymierza 4
- EKOOI Zdrowie & Natura (C.H. Tesco), ul. Górczewska 212/226

Wrocław
- Pachnąca Księgarnia, ul. Wita Stwosza 14, tel. 71 372 4550

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

eprasa.pl 48c92aa0dc

SOS dla skóry



Choć po wakacjach czujemy się naładowani energią, nasz organizm, a w szczególności skóra, domaga się regeneracji. Warto również wzmocnić układ pokarmowy i nerki, aby zwiększyć swoją odporność na infekcje. Mamy też kilka rad dla osób, które dopiero szykują się na spotkanie ze słońcem.

Piękna i gładka dzięki ziołom

Latem chętnie spędzamy czas na świeżym powietrzu. Jednak niekontrolowana ekspozycja na słońce może mieć nieprzyjemne konsekwencje dla skóry, która łatwo ulega oparzeniom.

Wiadomo też, że skóra wskutek oddziaływania promieniowania słonecznego szybciej się starzeje, staje się przesuszona i zaczerwieniona, dlatego wymaga odpowiedniego nawilżenia i pomocy w regeneracji. W lecie uprawiamy też rekreacyjnie sport, jeździmy na rowerze czy pływamy, dlatego pamiątką z wakacji są niekiedy blizny po skaleczeniach i ślady po ukąszeniach owadów.

W podręcznej wakacyjnej apteczce warto mieć ziołowe preparaty, które szybko przynoszą ulgę, a na dodatek są bardzo wydajne, niedrogie i – w przeciwieństwie do większości środków dostępnych w sklepach – nietoksyczne.

Aloes zwyczajny (*Aloe vera L.*) to remedium na oparzenia i stany zapalne skóry. Działa antyseptycznie, tonizująco, silnie regenerująco i odżywczo. Wygładza i ujędrnia skórę, utrzymuje jej prawidłową wilgotność, likwiduje przebarwienia oraz wszelkie skutki oparzeń słonecznych. Pobudza odnowę naskórka i ziarnowanie tkanki łącznej właściwej, dlatego przyspiesza gojenie się ran. Najskuteczniejsze jest zastosowanie liści z 3-letniej sadzonki. Jeśli nią nie dysponujemy, mamy do wyboru wiele wartościowych preparatów dostępnych w sklepach zielarskich.

Ponieważ czysty sok z aloesu szybko się psuje, dodaje się do niego konserwanty. Dlatego należy sprawdzać na etykietach, czy są one pochodzenia naturalnego, czy syntetycznego. Dotyczy to również pozyskiwanego z aloesu żelu.

Dlaczego miąższ liści aloesu działa tak skutecznie, choć składa się w 96% z wody? Otóż wyróżnia się on dużą zawartością składników odżywczych oraz obecnością około 270 różnych substancji o dużej aktywności biologicznej, takich jak kwasy tłuszczowe i łatwo przyswajalne aminokwasy czy cenne dla zdrowia enzymy. Dzięki temu zmniejsza on przepuszczalność błon komórkowych oraz hamuje mediatory stanu zapalnego i odczynu alergicznego (w tym uwalnianie histaminy). Obecne w liściach aloesu substancje aktywne i olejki eteryczne charakteryzują się silnymi właściwościami przeciwbakteryjnymi, grzybobójczymi i przeciwwirusowymi, a witaminy rozpuszczalne w wodzie (C, B1, B2, B3, B6, B12, kwas foliowy, biotyna) i rozpuszczalne w tłuszczach (A i E) oraz składniki mineralne, w tym makropierwiastki (sód, potas, wapń, magnez, fosfor) i mikropierwiastki (cynk, żelazo, mangan, miedź, kobalt, nikiel, molibden) działają silnie regenerująco na błony śluzowe i skórę[1].

Maść aloesowa o wszechstronnym zastosowaniu

- 1–2 łyżki czystego soku lub żelu aloesowego
- 3 łyżki kremu typu linomag lub maści nagietkowej
- 1 łyżka gliceryny roślinnej
- 1 łyżka wazeliny białej

Wazelinę lekko podgrzać, dodać pozostałe składniki i nadal je podgrzewać, mieszając całość, aż powstanie jednolita masa. Maść działa odkażająco, przeciwzapalnie i regenerująco, a także jest pomocna w przypadku ran powierzchniowych i skóry podrażnionej słońcem. Okazuje się też niezawodna, gdy dochodzi do ugryzienia czy użądlenia przez owady, podobnie jak czysty aloes.

eprasa.pl 48c92aa0dc

po upalnym lecie

Karolina Smoderek



Lawenda (*Lavandula officinalis/Lavandula angustifolia*), którą większość z nas kojarzy jako środek odprężający i uspokajający, nie bez przyczyny jest coraz bardziej popularna. W Polsce istnieje już kilkanaście plantacji ekologicznej lawendy, z której wytwarza się hydrolaty (tak określa się wodę kwiatową lub roślinną, która powstaje w procesie destylacji świeżych roślin parą wodną), czysty olejek eteryczny oraz olejki do ciała[2]. Dodajmy, że ze względu na właściwości przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze i odkażające lawenda jest wysoko cenioną rośliną leczniczą, można ją stosować w przypadku oparzeń i przy wszelkich problemach skórnych.

Hydrolat lawendowy może być używany jako tonik do twarzy, szyi i dekoltu, nadaje się do pielęgnacji każdego rodzaju skóry czy cery, także wrażliwej. Wykazuje właściwości bakteriostatyczne, przyspieszające proces gojenia i napinające skórę, a także doskonale skórę odżywia i odświeża, poprawiając jej ukrwienie. Działa też regenerująco. Polecany jest jako środek łagodzący obrzęki. Hydrolat lawendowy pomaga zachować intensywny kolor farbowanych włosów nawet po ekspozycji na słońce[2].

W codziennej pielęgnacji ciała sprawdzi się także lawendowa mgiełka do twarzy i włosów o działaniu nawilżającym i zarazem chroniącym przed fotostarzeniem się skóry i skutkami przedawkowania słońca.

Na bazie maceratu z lawendy można samemu wykonać kosmetyki, ale prościej jest dodać go do kosmetyków gotowych, które dzięki temu zwiększą swoją skuteczność. Macerat jest również pomocny w łagodzeniu lekkich oparzeń skóry i podrażnień słonecznych, a także w przypadku skaleczeń i otarć naskórka.

Analogiczne właściwości ma czysty olejek lawendowy, który często stosuje się również w rozcieńczeniu 2% (bazą może być np. olej ze słodkich migdałów). Olejek użyty zewnętrznie na skórę działa przeciwzapalnie i antyseptycznie. Jego mniej znaną właściwością jest zapobieganie cellulitowi i rozstępom skórnym oraz wspomaganie ich leczenia. Aby uzyskać pożądany efekt, należy wetrzeć olejek w zmienione chorobowo miejsca zaraz po kąpieli połączonej z pobudzającym skórę masażem. Zarówno olejek, jak i nalewka z lawendy stosowane miejscowo działają przeciwbólowo i przeciwzapalnie oraz hamują rozwój drobnoustrojów, przyspieszając gojenie się ran, oparzeń i stłuczeń.

UWAGA! Olejek eteryczny to coś więcej niż silnie skoncentrowany ekstrakt roślinny, dlatego warto przed jego użyciem wykonać próbę uczuleniową w zgięciu łokcia, a następnie odczekać 12 godzin, aby się przekonać, czy możemy go stosować. Olejku lawendowego nie przyjmuje się doustnie, ponieważ grozi to zatruciem, bólem głowy, zaparciami i brakiem apetytu[3].

Lawenda w połączeniu z rozmarynem lekarskim odstrasza owady, a olejek lawendowego wymieszany z miętą usuwa zaczerwienienie i swędzenie skóry wywołane ukąszeniami komarów i meszek. Do odstraszania owadów stosuje się mieszankę czystych olejków eterycznych, np. z krzewu lawendowego i herbacianego w proporcji 1:1.

Zwłaszcza wtedy, gdy oparzenie słoneczne i otarcia naskórka dotyczą małych dzieci, warto zastosować zioła tonizujące i wpływające łagodząco na błony śluzowe i skórę, do których zalicza się ślaz zaniedbany (*Malva sylvestris L.*) i prawoślaz (*Althaea officinalis L.*).

Regenerujące mleczko ślazowe

- garść suszonego kwiatu ślazu zaniedbanego
- 500 ml mleka

Ślaz zalewamy zimnym mlekiem i odstawiamy na 1 godz. pod przykryciem. Przelewamy do garnka i doprowadzamy do wrzenia, studzimy pod przykryciem do temperatury pokojowej, przecedzamy i nakładamy na skórę. Mleczka nie musimy zmywać. Można z niego zrobić także okład na oparzenia. Właściwości regenerujące ma również ślaz zagotowany w wodzie.

Babka lancetowata zwyczajna (*Plantago major L.*) i **babka lancetowata** (*Plantago lenceolata L.*) od dawna są uważane za skuteczny środek na rany, stłuczenia, oparzenia i ukąszenia owadów. Ten pogląd podzielała także święta Hildegarda. Jako surowiec zielarski wykorzystuje się w tym przypadku liście babki. Przyspieszają one gojenie się ran i tworzenie naskórka. Według medycyny ludowej świeże, roztarte liście babki pomagają, gdy dochodzi do pęknięć skóry i skaleczeń, użądlenia osy, pogryzienia lub ukąszenia przez jadowite zwierzęta, nawet węże[4]. Ponieważ babka zwyczajna i lancetowata są pospolitym chwastem, można je spotkać niemal na każdej łące i polanie, na pastwiskach i przy drogach. Do regeneracji skóry oraz przy stłuczeniach i otarciach poleca się okłady z naparu i maceraty.



Fot. Adina Voiciu

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

eprasa.pl 48c92aa0dc

Przyniosą ulgę i wyleczą

Wybrane surowce roślinne do użytku zewnętrznego

Nazwa rośliny	Zastosowanie
Aloes zwyczajny (*Aloe vera*) – liście	leczenie ran i oparzeń; działa bakteriobójczo, przeciwbólowo i przeciwzapalnie
Arnika górska (*Arnica montana*) – kwiat	czyraczność, krwiaki, siniaki; działa odkażająco i przeciwbólowo
Babka lancetowata (*Plantago lanceolata*)	zmiany zapalne skóry; działa ściągająco (ma zdolność denaturacji śluzu i białek na powierzchni błony śluzowej) i przeciwzapalnie; przyspiesza proces regeneracji naskórka
Balsam peruwiański (*Myroxylon balsamum v. pereira*)	oparzenia, wypryski skórne i swędzące wysypki; uwaga na ryzyko alergii!
Bukwica zwyczajna (*Betonica officinalis*)	czyraczność, trudno gojące się rany, zakażenia bakteriami ropotwórczymi; działa odkażająco i ściągająco
Cebula zwyczajna (*Allium cepa*)	przyspiesza gojenie się ran, leczy czyraki, ropnie i trądzik
Drzewo herbaciane (*Melaleuca alternifolia*) – olejek	leczy trądzik i wykwity skórne, normalizuje pracę gruczołów łojowych
Dziewanna wielkokwiatowa (*Verbascum thapisforme*)	oparzenia, stłuczenia, wyprysk alergiczny, sińce, krwiaki (po kontuzjach i urazach); działa przeciwzapalnie
Dziurawiec zwyczajny (*Hypericum perforatum*)	urazy tępe (stłuczenia lub zmiażdżenia mięśni), oparzenia, suchość skóry
Fiołek trójbarwny (*Violae tricolor*)	wyprysk dziecięcy, łojotok; wspomaga leczenie trądziku
Jeżówka purpurowa (*Echinacea purpurea*)	trudno gojące się rany, egzema, oparzenia, opryszczka; działa na skórę regenerująco, wygładzająco i nawilżająco; wpływa stymulująco na układ odpornościowy
Dąb szypułkowy (*Quercus robur*)	oparzenia I i II stopnia, zapalenia i pęknięcia skóry, niewielkie krwawienia
Jasnota biała (*Lamium album*)	uszkodzenia nabłonka, trudno gojące się rany; działa regenerująco i przeciwzapalnie; dobroczynnie oddziałują zwłaszcza kąpiele, płukanki i okłady
Krwawnik pospolity (*Achillea millefolium*)	pęknięcia skóry, skaleczenia, wyprysk (egzema) i trądzik
Lawenda lekarska Melisa lekarska (*Melissa officinalis*)	oparzenia słoneczne, miejscowe uszkodzenie skóry wywołane trądzikiem; działa przeciwbakteryjnie
Nagietek lekarski (*Calendula officinalis*)	uszkodzenia skóry o różnej etiologii: rany, wrzody, kontuzje, stłuczenia, otarcia, oparzenia
Nawłoć pospolita (*Solidago virgaurea L.*)	wykwity skórne, rany i oparzenia; zaleca się świeży sok oraz maść ze świeżego ziela utartego z masłem
Nostrzyk żółty (*Melilotus officinalis*)	uderzenia, skręcenia, krwawienia, siniaki
Oczar wirginijski (*Hamamelis virginiana*)	tępe urazy, oparzenia; działa też ściągająco, nawilża, oczyszcza i rozświetla skórę
Owies zwyczajny (*Avena sativa*)	zapalne choroby skóry; zaleca się dodawanie owsa do kąpieli (także w celach pielęgnacyjnych)
Pączki topoli (*Gymmae populi*)	oparzenia słoneczne; wykazują działanie łagodzące objawy alergiczne
Pietruszka zwyczajna (*Petroselinum sativum*)	wągry, piegi i wykwity skórne; działa na skórę wybielająco i antyseptycznie
Pięciornik kurze ziele (*Potentilla erecta*)	stany zapalne skóry, trudno gojące się rany; stosowany pomocniczo w oparzeniach
Rumianek pospolity (*Matricaria recutita*)	działa przeciwbakteryjnie i przyspiesza gojenie się ran
Rzepik pospolity (*Agromonia eupatoria*)	drobne uszkodzenia skóry, wykwity skórne, zapalenia skóry i błon śluzowych
Skrzyp polny (*Equisetum arvense*)	uszkodzenia skóry, oparzenia, stany zapalne skóry; zaleca się stosowanie okładów
Tasznik pospolity (*Capsella bursa pastoris*)	krwawiące rany
Żywokost lekarski (*Symphytum officinale*)	skręcenia i uderzenia; działa regenerująco na tkanki; zaleca się stosowanie oleju i maści
Żyworódka pierzasta (*Bryophyllum pinnatum*)	rany, oparzenia, także słoneczne, odleżyny i odmrożenia, a także po ekspozycji na promieniowanie rentgenowskie; zaleca się stosowanie ziela roztartego z masłem z mleka krowiego lub koziego albo z olejem lnianym, konopnym lub rokitnikowym

Fot. Andrew-Art

eprasa.pl 48c92aa0dc

Barometr twojego zdrowia

Stan skóry informuje nas również o tym, w jakiej kondycji są nasze organy wewnętrzne.

Podczas wakacji spożywamy więcej żywności smażonej i przetworzonej, serwowanej w sezonowych barach i restauracjach, czego skutki odczujemy już jesienią lub zimą. Mogą pojawić się zaburzenia trawienne, takie jak zaparcia, bóle brzucha, wzdęcia, zgaga, refluks i niestrawność, którym często towarzyszą także problemy skórne i alergia. W pierwszej kolejności należy więc oczyścić organizm ze szkodliwych metabolitów oraz resztek niestrawionego pokarmu, zalegającego w jelicie grubym.

Jak wiadomo, odporność zaczyna się w jelitach. Najczęściej popełnianym błędem jest przyjmowanie probiotyków przed kuracją oczyszczającą jelita, gdyż może to doprowadzić do niekontrolowanego rozrostu bioty jelitowej, podczas gdy problem kamieni kałowych nadal pozostanie nierozwiązany. Zanieczyszczenia zgromadzone w jelicie zatruwają cały organizm. Toksyny przenikają do krwi, wpływając na pracę wątroby i trzustki, co zwiększa ryzyko rozwoju cukrzycy i odkładania się złogów miażdżycowych w tętnicach[5].

Na oczyszczenie jelit proponuję znaną i bezpieczną kurację św. Hildegardy z Bingen. W badaniu poświęconym skuteczności tej metody stwierdzono pozytywne rezultaty u 80% uczestników eksperymentu.

Miód gruszkowy z wszewłogą górską na oczyszczenie jelit[6,7]

Sporządzamy mieszankę ze sproszkowanych ziół (gotowa mieszanka jest dostępna w sklepach zielarskich)

- 35 g wszewłogi górskiej
- 28 g korzenia galgantu
- 22 g korzenia lukrecji
- 15 g cząbru ogrodowego
- 8 łyżek miodu
- 8 gruszek

Gotujemy do miękkości 8 gruszek bez komory nasiennej, odsączamy wodę, dodajemy 8 łyżek odszumowanego w kąpieli wodnej miodu, całość mieszamy, a następnie łączymy z proszkiem ziołowym, nadal mieszając. Powstały jednolity mus przekładamy do słoiczków, szczelnie zamykamy i odstawiamy do ostygnięcia.

Dawkowanie dla osób dorosłych:
Rano: 1 łyżeczka na czczo przed śniadaniem
W porze obiadowej: 2 łyżeczki po jedzeniu
Wieczorem: 3 łyżeczki przed snem
Kuracja powinna trwać 4 tygodnie.
Osoby szczupłe mogą początkowo przyjmować mniejsze dawki.

Wszewłoga górska (*Meum athamanticum*) to roślina owiana aurą tajemniczości, ponieważ jej skład chemiczny nie jest jeszcze do końca znany. Wiadomo, że zawiera olejki eteryczne, kumaryny, fenole i kwasy. W medycynie ludowej



Fot. Xbqs

Podczas przyjmowania preparatów z wszewłogi górskiej nie należy korzystać z kąpieli słonecznych

była wykorzystywana zarówno w fitoterapii człowieka, jak i zwierząt hodowlanych. Wszewłoga rozgrzewa ciało, pobudza krążenie krwi, wentylację płuc i filtrację nerek. Działa rozkurczowo na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego i wiatropędnie. Pobudza apetyt i trawienie, działa moczopędnie. Wpływa odtruwająco i ochronnie na wątrobę, przeciwdziałała wahaniom nastroju w depresji. W przeszłości stosowano ją w leczeniu histerii, niestrawności, schorzeń wątroby i nerek, chorób reumatycznych i dny moczanowej oraz przy braku apetytu. Wyciągi alkoholowe uważano za afrodyzjak i środek zwiększający płodność.

Podczas kuracji oczyszczających jelita trzeba zmniejszyć spożycie białka zwierzęcego, nabiału i roślin strączkowych. Warto natomiast jeść potrawy półpłynne (zupy warzywne) oraz wprowadzić do codziennej diety orkisz i kaszę jaglaną. Aby podtrzymać efekt oczyszczenia układu trawiennego, wybierajmy w zastępstwie herbat napary z ziół aromatyczno-gorzkich. Przywrócą one prawidłowe pH żołądka i zregenerują błonę śluzową układu pokarmowego, dzięki czemu zwiększy się przyswajanie składników odżywczych z pożywienia.

Niewątpliwą zaletą naparów z ziół aromatyczno-gorzkich jest to, że działają przeciwskurczowo, żółciotwórczo i żółciopędnie, a także przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie, wzmacniająco i psychostymulująco (polecane są w nerwicy żołądka). Zioła te służą również jako przyprawy do potraw – warto wiedzieć, że zwiększają przyswajanie składników odżywczych. Są także przydatne w leczeniu przewlekłych nieżytów żołądka, usuwają takie objawy jak wzdęcia, uczucie pełnego żołądka, odbijanie, bóle brzucha i nudności.

Do surowców aromatyczno-gorzkich zaliczamy przyprawy korzenne, m.in. czarny pieprz, imbir, kurkumę, kardamon, gałkę muszkatołową, goździki i cynamon cejloński. A najczęściej zalecane zioła aromatyczno-gorzkie to krwawnik pospolity, tatarak, bylica piołun (stosowana w małych ilościach i nie dłużej niż 3 tygodnie) oraz arcydzięgiel.

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

eprasa.pl 48c92aa0dc

Krwawnik pospolity (*Achillea millefolium L.*) – surowcem jest ziele. Pod względem chemicznym krwawnik wykazuje podobieństwo do rumianku, jednak oddziałuje silniej niż rumianek na procesy trawienne, pobudzając wydzielanie soku żołądkowego, jelitowego, trzustkowego i żółci. Działa też rozkurczowo na mięśnie gładkie przewodu pokarmowego. Badania naukowe potwierdziły jego właściwości bakteriobójcze, przeciwpasożytnicze i przeciwzapalne. Wyciąg z krwawnika jest pomocny w leczeniu stanów zapalnych przewodu pokarmowego, nieżytu żołądka i jelit, nadkwasoty żołądka, choroby wrzodowej i alergii.
Krwawnik można stosować z powodzeniem w kuracjach wzmacniających i odtruwających organizm oraz w przypadku niedomagania wątroby, trzustki, śledziony, żołądka i jelit. Najczęściej przyjmowany jest w postaci naparu ze świeżego lub suszonego ziela. Świeży sok z ziela podaje się z miodem i mlekiem jako środek wybitnie odżywczy i wzmacniający. Olejek krwawnikowy działa antyhistaminowo i przeciwzapalnie, ale niestety może uczulać.
Latem przeciążamy zwłaszcza wątrobę, ponieważ spożywamy więcej napojów gazowanych i alkoholowych, na co wskazują statystyki. Tymczasem jest to organ bardzo wrażliwy na wszelkie trucizny. Ulgę wątrobie przyniesie stosowanie ziół moczopędnych, takich jak np. kwiat kocanki piaskowej, liść pokrzywy, liść brzozy, ziele nawłoci, wilżyny i skrzypu polnego.

Zioła oczyszczające jelita zalecane przez św. Hildegardę[7]

Bertram – wspomaga trawienie, co zapobiega procesom gnilnym w jelitach

Kozieradka pospolita – usprawniając trawienie i przyswajanie pokarmów, pomaga usunąć śluz z żołądka i trzewi

Mięta kędzierzawa – należy do najstarszych gatunków mięty, jest mniej zasobna w olejki eterycznie niż dzisiejsze odmiany, jednak wg św. Hildegardy ma cenną właściwość: rozgrzewa żołądek i zapewnia lepsze trawienie

Koper włoski – zalecany w nieżytach żołądka

Macierzanka – wspomaga pracę żołądka, rozgrzewa ciało i krew

Bylica pospolita – hamuje procesy gnilne w jelitach, rozgrzewa żołądek

Szałwia pospolita – oczyszcza organizm ze złych soków

Hyzop – jak wyżej

Pokrzywa – oczyszcza żołądek, usuwa śluz



Fot. OpenClipart-Vectors

Odwar o działaniu oczyszczającym

- korzeń wszewłogi 100 g
- ziele nawłoci 50 g
- liść brzozy 50 g
- ziele wilżyny 50 g
- liść pokrzywy 50 g
- ziele lubczyka 25 g
- owoc jałowca sproszkowany 25 g

1 łyżkę mieszanki ziół zalewamy 1 szklanką zimnej wody, doprowadzamy do wrzenia. Gotujemy na małym ogniu 5 min. Odstawiamy pod przykryciem na 20 min, przecedzamy. Pijemy 2 szklanki odwaru dziennie. Kuracja powinna trwać 30 dni.
Odwar działa moczopędnie, oczyszcza krew, wątrobę i drogi moczowe. Zapobiega tworzeniu się kamieni w nerkach i obrzęków.



Warto również pamiętać o miodzie, który działa bakteriobójczo, zmniejsza ryzyko powstania bliznowców i przyspiesza gojenie się ran – dlatego jest stosowany w leczeniu zmian skórnych i trądziku. Ma także właściwości nawilżające i koi podrażnienia skóry

eprasa.pl 48c92aa0dc

Postaw na zdrowe nerki!

O ten ważny narząd, odpowiedzialny za oczyszczanie ustroju ze szkodliwych metabolitów, warto zadbać wczesną jesienią. Jak wzmocnić nerki?

Sygnałem, że są one osłabione i nie radzą sobie ze swoim zadaniem, są wahania nastroju, niestabilność emocjonalna, stany lękowe i odczuwanie wewnętrznego niepokoju. Wskutek wychłodzenia tego organu, do czego przyczynia się także picie nadmiernych ilości zimnych napojów, dochodzi do zastojów limfy i obrzęków. Występują problemy powiązane z układem krążenia i nadmiernie zagęszczoną krwią, apatia i zmęczenie, a nawet zaburzenia płodności. Nasze samopoczucie jest nierozerwalnie związane ze stanem nerek. By długo cieszyć się dobrym zdrowiem i równowagą emocjonalną, warto o nie zadbać. Oto niezawodna trójca na niedomagania nerek.



Ziele nawłoci pospolitej nie tylko wpływa korzystnie na układ moczowy, lecz również wykazuje bardzo silne właściwości przeciwgrzybicze

Nawłoć pospolita (*Solidago virgaurea L.*) – przyśpiesza ustępowanie obrzęków kończyn będących wynikiem zaburzeń krążenia, odkaża układ moczowy i zapobiega powstawaniu kamicy moczowej. Wspomaga leczenie chorób reumatycznych i artretyzmu oraz schorzeń skóry wywołanych zaburzeniami przemiany materii.

Wyciąg wodny z nawłoci leczy nieżyt żołądka i jelit. Dzięki dużej zawartości flawonoidów uszczelnia i wzmacnia naczynia krwionośne. Z kolei napar z nawłoci ma działanie antyoksydacyjne i antybakteryjne (podobnie jak z rumianku i nagietka), jest również pomocny w przypadku alergii i działa ogólnie wzmacniająco.

Zarówno wyciąg wodny, jak i wodno-alkoholowy działa przeciwzapalnie, rozkurczowo, przeciwbólowo i hipotensyjnie, a także oczyszczająco – ułatwia wydalanie szkodliwych ksenobiotyków i metabolitów. Oba zwiększają też wydalanie chlorku sodu, amoniaku i kwasu moczowego, a ponadto oczyszczają krew. Można je stosować w profilaktyce nadciśnienia i miażdżycy.

Brzoza brodawkowata (*Betula verruscosa L.*) również należy do roślin o działaniu moczopędnym i odtruwającym organizm. Obecne w jej liściach olejki eteryczne, saponiny i flawonoidy poprawiają filtrację w kłębuszkach nerkowych, a tym samym powodują szybsze usuwanie z moczem szkodliwych metabolitów, w szczególności jonów sodowych i chlorkowych. Dlatego brzoza jest zalecana zwłaszcza w kamicy nerkowej i obrzękach na tle niewydolności nerkowej. W terapii wykorzystuje się zarówno jej młode liście, jak i pozyskiwany z nich wczesną wiosną świeży sok, który nie tylko ma właściwości oczyszczające, lecz również wzmacnia organizm i podnosi odporność.

Wyciągi z liści brzozy odkwaszają organizm, zwiększając wydalanie moczu, a wraz z nim także kwasu moczowego. Regulują ponadto przemianę materii, działają żółciopędnie i zapobiegają kamicy moczowej oraz żółciowej. Długotrwale stosowane mogą przyczynić się do rozkruszenia złogów moczanowych i wypłukiwania piasku z dróg moczowych. Dodatkowo pobudzają wydzielanie soku żołądkowego, co reguluje trawienie. Wzmacniają też i uszczelniają naczynia krwionośne.

Analogiczne, ale znacznie silniejsze, działanie wykazuje kora brzozy, która ma ponadto właściwości napotne, przeciwgorączkowe, przeciwbólowe, hipotensyjne (obniżające ciśnienie krwi) i uspokajające. Wyciągi z kory i gałązek przyczyniają się do wydalenia piasku i drobnych kamieni moczowych wraz z moczem.

Napar z liści brzozy

1 łyżkę liści zalewamy 1 szklanką wrzącej wody, odstawiamy pod przykryciem na 30 min, przecedzamy. Pijemy 2 szklanki naparu dziennie, małymi porcjami. Można w naparach bezpiecznie łączyć liście brzozy z ziołami moczopędnymi i odtruwającymi.

Perz właściwy (*Agropyron reperns L.*) jest pospolitym chwastem, dlatego jego pozyskanie nie powinno stanowić problemu. Surowiec leczniczy stanowi kłącze. Perz zwiększa wydalanie moczu i ma działanie lekko przeczyszczające oraz odkażające, zapobiega powstawaniu kamicy moczowej i żółciowej. Jego cenną właściwością jest przeciwdziałanie obrzękom na tle niewydolności nerek. Obecne w perzu rozpuszczalne związki krzemu i spore ilości witaminy C uszczelniają ściany naczyń krwionośnych, co zapobiega miażdżycy. Jednocześnie związki czynne występujące w tej roślinie i należące do prebiotyków, takie jak mannitol i kwas jabłkowy, wspomagają rozwój symbiotycznych drobnoustrojów w jelitach i wytwarzanie czynników lipotropowych (substancje odpowiadające za zwiększenie spalania tkanki tłuszczowej), energetycznych i poprawiających pasaż treści pokarmowej. Wyciąg wodny (odwar) z perzu odtruwa organizm oraz chroni wątrobę przed stłuszczeniem, zmniejszając stężenie lipidów we krwi, w tym cholesterolu, a także pobudza procesy utleniania w tkankach i przemianę materii. Odtruwająco i moczopędnie zadziała odwar przygotowany z 2 łyżek rozdrobnionego surowca na 2 szklanki wody. Gotujemy całość na małym ogniu ok. 10 minut, a następnie pozostawiamy do naciągnięcia pod przykryciem na 30 minut. Odwar należy pić kilka razy w ciągu dnia, jedna dawka to 50 ml. Kuracja trwa miesiąc. W razie konieczności można ją powtórzyć, zmniejszając dawkę, po 1–2-tygodniowej przerwie.

eprasa.pl 48c92aa0dc

Stymuluj swoją odporność!

Po kuracji usprawniającej pracę jelit warto rozpocząć codzienne stosowanie ziół o właściwościach immunostymulujących. Oto niektóre z nich.



Traganek błoniasty (*Astragalus membranaceus*) to znany od wieków adaptogen pochodzący z Chin, coraz bardziej popularny również w Polsce. Surowcem farmaceutycznym jest korzeń, zawierający aż 126 substancji aktywnych, co zostało potwierdzone w badaniach klinicznych. Zainteresowanie tragankiem zwiększyło się dzięki Stephenowi Buhnerowi, który zaleca go w leczeniu boreliozy (*Protokół Buhnera, zobacz: „Holistic Health", nr 4/2019, dostępny na www.ulubionykiosk.pl*). Roślinę tę stosuje się jako środek immunostymulujący, wzmacniający odporność i siły witalne. Jest pomocna w przewlekłym zmęczeniu, utracie apetytu i alergii. Działa ochronnie na mięsień sercowy. Do udowodnionych właściwości traganka błoniastego należy aktywowanie i zwiększanie wydzielania interferonów, czyli białek uwalnianych przez komórki jako odpowiedź na obecność patogenów, np. bakterii i wirusów. Działa on ponadto antyoksydacyjnie, przeciwnowotworowo, antymutagennie, hepatoprotekcyjnie, przeciwwirusowo, hipotensyjnie i moczopędnie.
Wyciągi wodne i alkoholowe z traganka zwiększają zdolności adaptogenne organizmu, czyli odporność na czynniki środowiskowe i stres. Są pomocne w stanach zapalnych, przewlekłym stresie i chorobach autoagresywnych, a także wirusowych i bakteryjnych o różnej etiologii. Pomocniczo stosuje się je w zespole jelita drażliwego, chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy, owrzodzeniach jelita grubego i stanach skurczowych przewodu pokarmowego (jelit, dwunastnicy czy żołądka).

Bluszczyk kurdybanek (*Glechoma hederacea L.*) jest rośliną należącą w naszym kraju do pospolitych, dlatego łatwo go znaleźć na łąkach i skrajach pól, a nawet przydrożach. Bluszczyk najlepiej zbierać w okresie kwitnienia. Jako roślina o działaniu immunostymulującym został spopularyzowany w Polsce przez Stefanię Korżawską, ale jego właściwości opisała jako pierwsza św. Hildegarda już w XII wieku. W medycynie ludowej zalecano napary z bluszczyka kurdybanka m.in. w leczeniu stanów zapalnych dróg moczowych. Uchodził on ponadto za roślinę oczyszczającą krew, pobudzającą trawienie i poprawiającą przemianę materii.
Na podstawie prowadzonych dziś badań wiemy, że jest ziołem o działaniu rozkurczowym, regulującym przemianę materii i moczopędnym, a także wspomaga procesy usuwania ksenobiotyków i zbędnych produktów przemiany materii. Wpływa oczyszczająco na wątrobę i pobudza wytwarzanie żółci. Podobnie jak ostropest plamisty, karczoch i kocanka piaskowa działa ochronnie na miąższ wątroby, zapobiegając jej stłuszczeniu. Dodatkowo przyspiesza przemianę materii i reguluje wypróżnienia, ułatwia odkrztuszanie wydzieliny ropnej i śluzowej z dróg oddechowych oraz rozszerza oskrzela. Sprawdza się ponadto w przypadku zakażeń i nieżytów dróg oddechowych, także na tle alergicznym. Jest polecany jako środek na chrypkę i przewlekły kaszel oraz w zapaleniu krtani, oskrzeli i płuc.

Czarnuszka siewna (*Nigella sativa*), czyli kmin czarny, to jedna z najbardziej szczegółowo przebadanych roślin na świecie, której poświęcono w ostatnich latach wiele poważnych prac naukowych. Choć pierwotnie była jedynie cenioną przyprawą, stanowi dziś ważny surowiec farmaceutyczny. Doceniono jej właściwości antyoksydacyjne, przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwpasożytnicze. Dowiedziono, że działa przeciwnowotworowo i przeciwcukrzycowo.
Czarnuszka siewna wpływa na cykl komórkowy i hamuje syntezę kwasów nukleinowych, co ma znaczenie, jeśli chodzi o apoptozę komórek nowotworowych, czyli ich naturalne obumieranie[8,9]. Ponadto pobudza w organizmie wytwarzanie wielu cytokin, interleukin i interferonów, dzięki czemu wymiata z niego wolne rodniki tlenowe. Najbardziej popularnym produktem otrzymywanym z czarnuszki jest olej, który spożywany przez 2–3 miesiące po jednej łyżce dziennie wzmacnia odporność i zmniejsza objawy alergii, neurodermatoz i grzybic. Najważniejszym składnikiem oleju jest tymochinon, substancja hamująca wytwarzanie histaminy, białka odpowiedzialnego za reakcje alergiczne. Nasiona czarnuszki znane są w Indiach jako ziarna błogosławieństwa.

Jeżówka purpurowa (*Echinacea purpurea L.*) znana jest od tysięcy lat i pierwotnie była stosowana przez Indian. W XIX w. zaczęto jej używać do produkcji leków homeopatycznych. Popularność zyskała w XX w., gdy zaobserwowano, że zwiększa w organizmie liczbę białych krwinek. Obecnie stosuje się ją jako środek uodporniający i regenerujący organizm oraz regulujący przemianę materii, a także przeciwbakteryjny, przeciwwirusowy, przeciwgrzybiczy i przeciwbólowy. Działa rozkurczowo, żółciotwórczo, żółciopędnie, napotnie, przeciwgorączkowo i przeciwzapalnie. Jeżówka podobnie jak traganek zwiększa wydzielanie interferonu, pobudza fagocytozę makrofagów

eprasa.pl 48c92aa0dc

Regularne treningi wpływają na odporność organizmu, ponieważ zwiększają aktywność leukocytów, które chronią nas przez atakiem bakterii i wirusów

i granulocytów, przyczynia się do aktywności limfocytów T i NK (ang. natural killer – naturalny zabójca). Flawonoidy i niektóre glikozydy fenolowe zawarte w jeżówce hamują wydzielanie histaminy i prostaglandyn, co tłumi procesy zapalne w organizmie i działa przeciwalergicznie. Preparaty z jeżówki pobudzają wytwarzanie soku żołądkowego, trzustkowego i jelitowego oraz stymulują procesy regeneracyjne w obrębie układu pokarmowego.

W jeżówce zawarte są fitoncydy, które mają działanie bakteriostatyczne. Zastosowanie sześciu gramów surowca odpowiada sile oddziaływania jednej jednostki penicyliny. Jeżówka szczególnie skutecznie radzi sobie z gronkowcami i paciorkowcami.

W ziołolecznictwie wykorzystuje się przygotowane z jeżówki nalewki, maceraty, maści i sok, a także napary z jej ziela i odwary z korzenia. Dostępne są również gotowe preparaty w postaci tabletek, kapsułek, kropli, syropów czy maści. Większość z nich można kupić bez recepty. Najbardziej wartościowe są ampułki do iniekcji, które jednak nie są w Polsce dopuszczone do sprzedaży. W ich zastępstwie można przygotować z pomocą doświadczonego fitoterapeuty wyciągi alkoholowe (intrakty).

Aby uzyskać pożądane efekty terapeutyczne, preparaty z jeżówki trzeba stosować regularnie przez 4 tygodnie. Można przeprowadzać najwyżej dwie kuracje w roku, przynajmniej w 2-tygodniowym odstępie. W celach profilaktycznych stosuje się nalewkę 3 razy w tygodniu, po 5 ml. Jeśli chcemy zwiększyć odporność organizmu, warto przyjmować po 10 kropli 2 razy dziennie przez 7 dni. Terapię trzeba powtórzyć jeszcze dwukrotnie, zachowując jednak 21-dniowe przerwy między każdym cyklem.

UWAGA! Jeżówki purpurowej nie można przyjmować równocześnie z lekami immunosupresyjnymi, takimi jak np. glikokortykosteroidy (sterydy). Osoby z chorobami autoagresywnymi lub białaczką powinny przed jej zastosowaniem skonsultować się z lekarzem. W nielicznych przypadkach roślina ta może wywoływać alergię kontaktową.

Nalewka z jeżówki purpurowej

Rozdrobniony i suchy korzeń lub ziele zalewamy alkoholem 40% w proporcji 100 g masy roślinnej na 300–500 ml rozpuszczalnika. Większe stężenie alkoholu niszczy wiele składników czynnych jeżówki. Surowiec pozostawiamy do wytrawienie na 7 dni, po czym go filtrujemy. Nalewkę przechowujemy w ciemnym i chłodnym miejscu. Zażywamy 2–3 razy dziennie po 5 ml. Z ziela jeżówki można przygotować też napar, a z korzenia – odwar. Dawka dzienna to maksymalnie 200–250 ml.

Żyworódka pierzasta (*Bryophyllum pinnatum*) jest uprawiana w mieszkaniach jako roślina ozdobna i lecznicza. W celach leczniczych stosuje się świeże ziele, które stanowi bogate źródło flawonoidów, ale zawiera również glikozydy, polisacharydy i fenylokwasy oraz duże ilości witaminy C i soli mineralnych. Lecznicze właściwości wykazują: macerat, sok i nalewka. Cenny dla zdrowia jest również wyciąg ze świeżego, mielonego ziela na winie wytrawnym. Żyworódka wykazuje m.in. działanie immunostymulujące, wzmacniające, odtruwające, pobudzające odnowę tkanek, krwiotwórcze i przeciwzapalne. Wzmacnia odporność organizmu na infekcje, co oznacza, że ma właściwości adaptogenne. Działa cytotoksycznie wobec komórek rakowych. Żyworódka dzięki zawartości glikozydów wywiera też dobroczynny wpływ na mięsień sercowy, jednak należy wziąć pod uwagę, że może działać synergicznie z innymi ziołami nasercowymi i lekami, które przyjmujemy. Jest także skuteczna jako środek wspomagający w leczeniu wrzodów żołądka i stanów zapalnych jelit.

UWAGA! Żyworódka wykazuje synergizm zwłaszcza z produktami pszczelimi: miodem, propolisem i mleczkiem pszczelim, a także z olejem lnianym i konopnym oraz z ziołami: aloesem, żywokostem, lukrecją, pokrzywą, bluszczykiem kurdybankiem, babką szeroko- i wąskolistną (gatunki *Plantago*), mniszkiem, łopianem, rdestem, a nawet z agawą.

Żyworódkę można przyjmować na kilka sposobów. Świeży sok należy pić po jednej łyżce dwa razy dziennie, rozcieńczając go niewielką ilością samej wody lub wody z miodem. Można przygotować macerat: jedną część świeżego, rozdrobnionego surowca zalewamy 3 częściami chłodnej, przegotowanej wody, odstawiamy całość maksymalnie na 8 godzin, przecedzamy. Pijemy 2–3 łyżki dwa razy dziennie. Sok i macerat można przechowywać w lodówce. Nalewkę robimy zaś z jednej części świeżego, rozdrobnionego surowca, zalewając go 5 częściami alkoholu 40%. Odstawiamy na 7 dni, następnie filtrujemy. Spożywamy 2 razy dziennie po 10 ml, między posiłkami. ■

O AUTORCE Certyfikowana zielarka, bioetyczka, dr nauk humanistycznych. Jest pasjonatką kuchni familijnej i zdrowego odżywiania, a także propagatorką holistycznego podejścia do leczenia, które jej zdaniem powinno uwzględniać biopsychospołeczne uwarunkowania współczesnych chorób.

BIBLIOGRAFIA

1. Cieślik E., Turcza K., Właściwości prozdrowotne aloesu zwyczajnego Aloe vera (L.) (Aloe barbadensis Mill.), Postępy Fitoterapii 2/2015
2. Ekologiczna plantacja lawendy www.danowiec.pl
3. Olejki eteryczne i aromatoterapia, E. Kuryłowicz (red.), Białystok 2019
4. Parus A., Grys A., Babka lancetowata (*Plantago lanceolata L.*) – właściwości lecznicze, Postępy Fitoterapii 3/2010
5. Górnicka J., Zwolińska-Kańtoch S., Porady dla zdrowia dr Górnickiej, Warszawa 2017
6. Strehlow W., Święta Hildegarda z Bingen. Medycyna na każdy dzień, Kraków 2009
7. Strehlow W., Zdrowie z mądrości natury. Przewodnik po medycynie świętej Hildegardy z Bingen, Kraków 2014
8. Adamska A., Ochocka R.J., Nigella sativa źródłem związków bioaktywnych, Postępy Fitoterapii 2/2016
9. Kaźmierczak A., Wcisło-Dziadecka D., Zmarzły N., Zdrowie z natury – czarnuszka siewna w produktach kosmetycznych i leczniczych, Postępy Nauk Medycznych 1a/2018

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

eprasa.pl 48c92aa0dc

Pokonać cukrzycę własnym metabolizmem

Epidemia cukrzycy wśród dzieci?!

PRZEWODNIK DLA RODZICÓW



Jeszcze w latach 70. ubiegłego wieku cukrzyca była uważana za chorobę ludzi w starszym wieku. Cierpiało na nią niewielu nastolatków. Dzisiaj nikt już nie stosuje takiego podziału. Mówi się raczej o epidemii cukrzycy i to w skali świata. Jak uchronić dziecko przed tą chorobą?

TEKST **BOŻENA BORZĘCKA**

Szacuje się, że w Polsce cierpi na nią nawet co dziesiąta osoba. Niestety aż 30% chorych nie wie, że cukrzyca wyniszcza ich organizm, ponieważ nie znają oni jej objawów i nie poddają się w związku z tym badaniom określającym poziom cukru we krwi. Co gorsza, liczba diabetyków rośnie każdego roku, a wśród młodzieży obserwuje się wręcz lawinowy wzrost zachorowań i to w coraz młodszym wieku. Już nawet u kilkuletnich dzieci stwierdza się cukrzycę typu 2, sporą nadwagę i problemy krążeniowe.

Zaledwie 10% młodzieży chorującej na cukrzycę ma prawidłową masę ciała. Pozostałe 90% młodych diabetyków to osoby z dużą nadwagą! Krótko mówiąc, mimo niewiarygodnie wprost łatwego dostępu do informacji i możliwości zdobywania wiedzy, nastolatki i ich rodzice nie mają świadomości tego, że nadwaga jest bardzo często związana z insulinoopornością, a to połączenie szybko doprowadza do cukrzycy[1]. W dodatku szeroka i atrakcyjna smakowo oferta rynkowa sztucznej, wysykoprzetworzonej żywności sprawia, że ta droga skraca się jeszcze bardziej. Gdyby wiedza na temat tego rodzaju pokarmu i prawidłowego traktowania własnej trzustki była wystarczająca, nie byłoby szpitalnych oddziałów dziecięcych zapełnionych pacjentami diabetycznymi.

Na razie zwycięża opcja łatwa i szybka, czyli fast food i mikrofala. Dowodzi tego właśnie szokujący wzrost zachorowań młodzieży na cukrzycę[2]. Nie bez znaczenia jest również to, że przez całe dekady wmawiano rodzicom, iż płatki kukurydziane z mlekiem albo biała bułeczka z nutellą to najbardziej wartościowe śniadanie dla dziecka[3]. Wielu z nich w te bzdury uwierzyło.

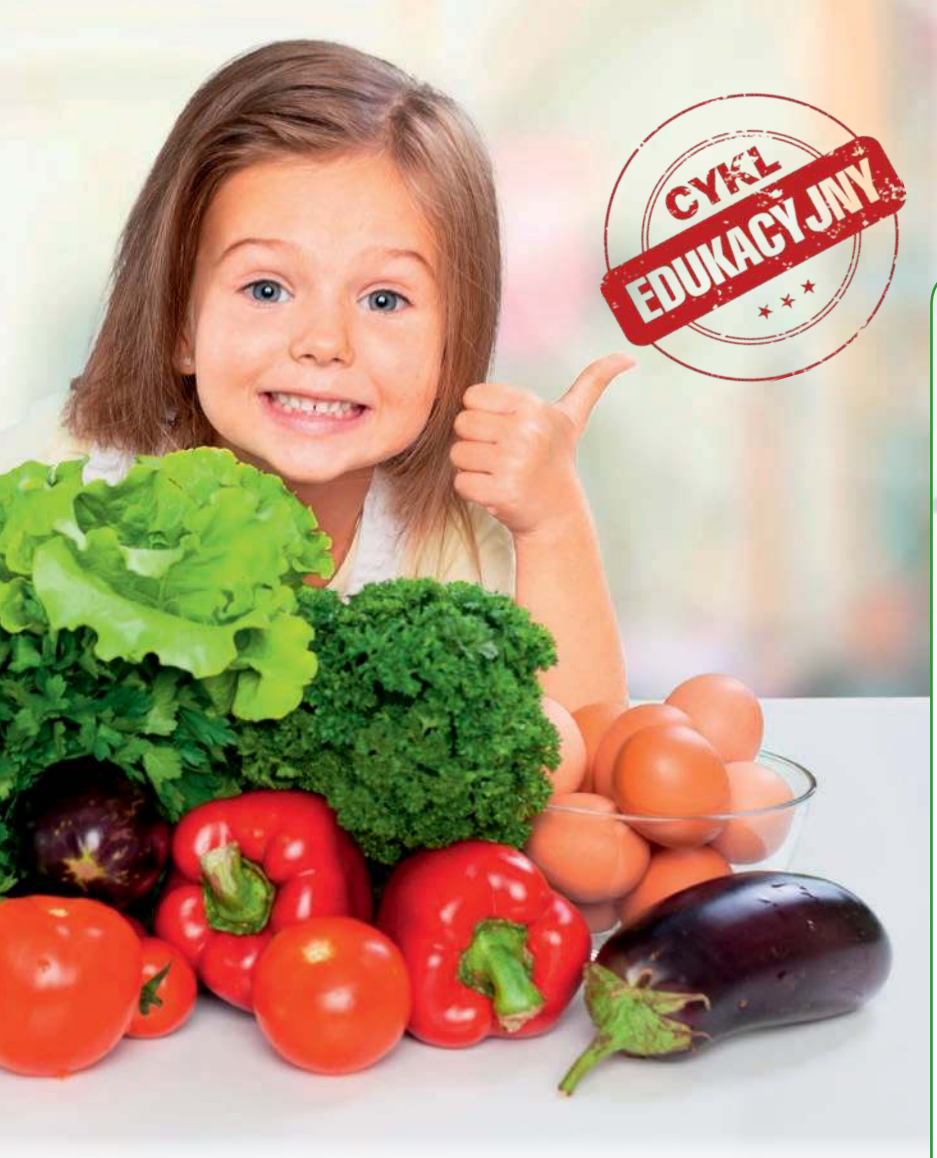
Od 2004 r., kiedy to uderzono na alarm w związku z dramatycznym wzrostem zachorowań na cukrzycę wśród dzieci i młodzieży na całym świecie, Międzynarodowa Federacja Diabetologiczna (IDF) stara się zmienić tę sytuację. Niestety dotarcie do masowej świadomości nie jest łatwe – w 2013 r. odsetek dzieci w populacji osób chorych na cukrzycę wciąż był wysoki i wynosił aż 34%. Daje to gigantyczną liczbę około 115 mln młodych ludzi zmagających się z tym strasznym schorzeniem[4].

Nowy sposób myślenia na temat zapobiegania cukrzycy, upowszechniany przez IDF, dotyczy węglowodanów.

I tu rzeczywiście widać przełom – coraz więcej lekarzy otwarcie przyznaje, że nadmiar węglowodanów w diecie, zwłaszcza przetworzonych, prowadzi do niewydolności trzustki. Badania opublikowane przez British Dietetic Association w 2018 r. wykazały, że w układaniu jadłospisu nie należy kierować się kalorycznością posiłków[5]. Osoby otyłe biorące udział w badaniu schudły, mimo że ich dieta nie wiązała się z restrykcjami kalorycznymi. Zmniejszenie masy ciała było spowodowane ograniczeniem spożycia węglowodanów i zastąpieniem ich tłuszczami dobrej jakości.

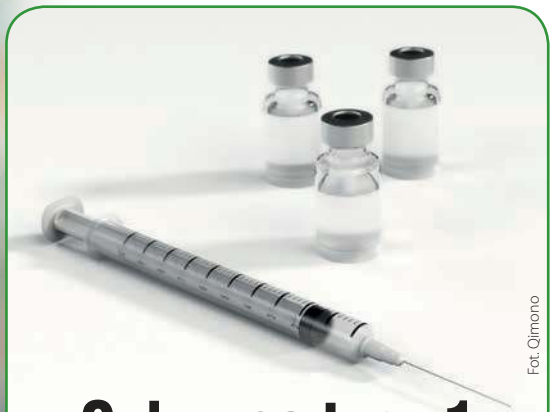
U uczestników tego eksperymentu obniżył się także o 12% poziom greliny, hormonu odpowiedzialnego za odczuwanie głodu, a tym samym zmniejszył się apetyt na słodycze.

eprasa.pl 48c92aa0dc



Obecność tłuszczu w diecie skutkuje bowiem uczuciem sytości oraz uwolnieniem od zachcianek na słodkie przekąski. To niezwykle ważna informacja, ponieważ okazuje się, że właśnie po spożyciu posiłku bogatego w węglowodany uczucie nasycenia bardzo szybko mija i odczuwamy potrzebę zjedzenia następnej porcji. Naukowcy prowadzący badanie nazwali to reakcją węglowodanowo-insulinową. W innych opracowaniach proces ten jest określany jako mechanizm nagrody. Organizm żąda coraz więcej węglowodanów, bo bez nich mózg nie wydziela serotoniny, która ma działanie uszczęśliwiające i uspokajające[6].

Jednak trzeba podkreslić, że ten przełom w spojrzeniu na węglowodany nastąpił dopiero w ostatnich latach i łatwo wpadamy jeszcze w pułapkę myślenia stereotypowego. Stare wzorce postępowania dietetycznego w cukrzycy były przerażająco szkodliwe, bo zalecały, by posiłki diabetyków składały się nawet w 60% z węglowodanów. Z tego wynika, że propagowana dawniej piramida żywieniowa, oparta w głównej mierze na węglowodanach, obowiązywała również w cukrzycy. Ten absurd wpłynął na zwyczaje żywieniowe całych rodzin i społeczeństw. Czy rodzice wychowani na takich wiadomościach mogą prawidłowo żywić swoje dzieci? Dlatego tak ważne jest uświadomienie zagrożenia cukrzycą całemu społeczeństwu, nie tylko młodzieży i dzieciom[7].



Fot. Qimono

Cukrzyca typu 1

Szacuje się, że cukrzyca typu 1 stanowi zaledwie 5–8% wszystkich przypadków zachorowania na cukrzycę, ale osób na nią cierpiących wciąż przybywa[16].
Jej przyczyny są nie do końca poznane, ale najczęściej mówi się o skłonnościach genetycznych lub o rozwoju choroby autoimmunologicznej. Istotą cukrzycy typu 1 jest to, że trzustka zaczyna niszczyć własne komórki wytwarzające insulinę (komórki beta). Po pewnym czasie trzeba więc dziecku podawać insulinę egzogenną (z zewnątrz organizmu).
Podstawowe, wspólne objawy w obu typach cukrzycy: nadmierne oddawanie moczu (poliuria), wzmożone pragnienie (polidypsja), osłabienie, apatyczność, zaburzenia widzenia, nadmierna suchość w ustach
Charakterystyczne objawy cukrzycy typu 2: powolne gojenie się ran i zadrapań, szybkie przybieranie na wadze, drętwienie palców, nawracające infekcje
Charakterystyczne objawy cukrzycy typu 1: szybka utrata masy ciała
Rozpoczęcie podawania insuliny w cukrzycy typu 1 wiąże się z szybkim odkładaniem się tkanki tłuszczowej, co z kolei prowadzi do otyłości. Potwierdzają to liczne badania naukowe[17]

4 ważne zasady

- Kształtuj u dziecka prawidłowe nawyki żywieniowe, a przede wszystkim nie zezwalaj na jedzenie słodyczy czy picie słodkich napojów przed posiłkiem.
- Naucz dziecko odróżniać prawdziwy głód od emocjonalnego, który pojawia się pod wpływem myśli o przysmakach lub na ich widok.
- Nie zmuszaj dziecka do jedzenia[8].
- Zachęcaj dziecko do rekreacyjnego uprawiania sportu. Przyczyni się to do spalania nadmiaru węglowodanów i dotleni organizm, a tym samym umożliwi prawidłowe funkcjonowanie narządom wewnętrznym i nie dopuści do rozwoju insulinooporności[9].

eprasa.pl 48c92aa0dc



Konieczność przejścia na dietę pozbawioną węglowodanów może wywołać u dziecka sprzeciw. Dlatego trzeba z nim rozmawiać o nowym sposobie żywienia, przedstawiać negatywne konsekwencje ewentualnych błędów żywieniowych i... samemu ich nie popełniać

- ***Zrezygnujmy ze śniadań opartych na mleku UHT, które podnoszą poziom cukru we krwi***

Spożywanie kakao, owsianki, kaszy manny czy płatków śniadaniowych z mlekiem powoduje gwałtowny wzrost cukru we krwi[10]. Nie licząc mleka, są to artykuły spożywcze pozbawione wartości odżywczych, a w dodatku zawierają mnóstwo cukru, więc w następstwie reakcji węglowodanowo-insulinowej odbierają energię. Aby tę energię odzyskać, dziecko domaga się kolejnego posiłku węglowodanowego, a tym samym podnosi się u niego poziom insuliny i glukozy. Dochodzi do nadwagi i insulinooporności.

- ***Usuńmy z szafek wszelkie płatki śniadaniowe***

Kukurydziane, owsiane, czekoladowe, truskawkowe, ryżowe, cynamonowe, z kulkami kakaowymi, fitness, musli z miodem i bez miodu, wafle ryżowe... Wszystkie rodzaje płatków przeznaczone do spożywania z mlekiem, jogurtem lub kefirem, a także do jedzenia na sucho, to produkty nafaszerowane cukrem, syropem glukozowo-fruktozowym i substancjami nadającymi im kolor i smak. Łatwo się od nich uzależniamy, bo mają słodki smak, i nieustannie mamy na nie ochotę. A do żołądka zamiast truskawek, cynamonu czy kakao trafiają sztuczne, trujące substancje, które powodują zaburzenia hormonalne[11].

- ***Nie kupujmy rzekomo zdrowych przekąsek, takich jak jogurty owocowe, budynie czy desery w kubeczku***

Zawierają one mnóstwo konserwantów, dodatków smakowych i sztucznych barwników, a także cukier, mleko w proszku i zagęszczacze. Reklamy przekonują, że są to produkty naturalne i zdrowe, ale nie należy być w tym przypadku zbyt łatwowiernym. Jeśli chcemy zjeść jogurt naturalny w czystej postaci, kupmy bakterie jogurtowe, czyli tzw. startery, i przygotujmy go wraz z dzieckiem w domu. Będzie to dobra okazja do rozmowy na temat wpływu bakterii na nasze zdrowie. A przede wszystkim: czytajmy uważnie etykiety[12].

- ***Całkowicie zrezygnujmy ze śmieciowego jedzenia typu fast food***

Wszelkie fast foody dostarczają do organizmu białe pieczywo i stare, wielokrotnie przetopione oleje albo tłuszcze trans. Frytki są robione z suchej masy ziemniaczanej z dodatkami, a mięso z kurczaka zastępuje zmielony MOM drobiowy (mięso oddzielone mechanicznie), do którego dorzucono wszystko, co producentowi przyszło do głowy, aby smak potrawy przyciągnął dzieci. MOM trzeba konserwować, bo jako masa mięsno-kostna niskiej jakości psuje się bardzo szybko. Fast foody są tuczące, drażnią układ nerwowy i zaburzają działanie układu hormonalnego również z tego powodu, że dodawany do nich MOM zawiera mnóstwo olejów, konserwantów i polepszaczy smaku.

- ***Mówmy dzieciom prawdę na temat szkodliwości chipsów ziemniaczanych i przekąsek o smaku bekonu, pizzy czy cebulki***

Są to całkowicie sztuczne produkty zaburzające działanie hormonów odpowiadających w organizmie młodego człowieka za prawidłowy apetyt i metabolizm. Zapewnienia reklamodawców o naturalnych dodatkach i witaminach są fałszywe. Do produktów tych dodaje się glutaminian sodu, ogromną ilość soli i tłuszczu, a także sztuczne aromaty, takie jak dymu wędzarniczego, które zaburzają apetyt i powodują, że się objadamy.

- ***Przygotowujmy wszelkie posiłki w domu***

W ten sposób łatwiej unikać żywności przetworzonej, zawierającej całą gamę szkodliwych dodatków. Najzdrowsze są zupy warzywne na wywarze z mięsa i kości, można dziecku również podawać mięso gotowane, a jeśli ma czasem ochotę na smażone, to należy je przygotować na odpowiednim tłuszczu (smalec, olej kokosowy). Zdrowy, zjedzony w spokoju posiłek powoduje, że żołądek lepiej trawi.

- ***Nie unikajmy smalcu, boczku, masła czy oleju kokosowego***[13]

Zarówno tłuszcze nasycone, jak i średniołańcuchowe to bardzo wartościowe i sycące składniki diety. Dzięki nim

eprasa.pl 48c92aa0dc



dziecko przez kilka godzin lekcyjnych nie jest głodne i nie biegnie na przerwie jak szalone do sklepiku po chipsy albo batoniki.

- ***Wyeliminujmy z diety tłuszcze trans, czyli margaryny i miksy do smarowania chleba***

Tłuszcze trans znajdują się dosłownie w każdym batoniku i ciastku, a także w lodach, bitych śmietanach, masach smakowych do wafli i słodkich przegryzkach. Powodują insulinooporność, gwałtowne przybieranie na wadze i miażdżycę. Podnoszą ponadto ciśnienie tętnicze i przyczyniają się do stłuszczenia wątroby[14].

- ***Ograniczajmy dzieciom dostęp do wszelkich produktów z białej mąki, takich jak chleb, bułki, ciastka i wyroby cukiernicze***

Torty i wykwintne ciasta niech goszczącą na naszym stole tylko w związku z wyjątkowymi, świątecznymi okazjami. Niestety biała mąka w połączeniu z cukrem powoduje gwałtowny wzrost stężenia glukozy we krwi, powiązany z wyrzutem insuliny. A to właśnie insulina jest odpowiedzialna za odkładanie się tkanki tłuszczowej w organizmie. Tak więc przyczyną tycia nie są tłuszcze, tylko węglowodany.

- ***Nie podawajmy dzieciom do picia rzekomo zdrowych soków owocowych z kartonu***

Należy je całkowicie wyeliminować z diety dziecka jako sztucznie dosładzane albo cukrem, albo syropem glukozowo-fruktozowym. Nie są one produkowane ze świeżych owoców, jak informują reklamy, ale z koncentratów z dodatkiem najróżniejszych substancji smakowych i konserwujących. Sztuczny sok obciąża wątrobę i trzustkę młodego człowieka, nie pozwala tym organom na prawidłową pracę. Spowalnia metabolizm i podnosi poziom glukozy we krwi, powodując insulinooporność i stłuszczenie wątroby.

- ***Zupełnie zrezygnujmy z rzekomo orzeźwiających i energetyzujących napojów typu cola***

Są to napoje zawierające cukier i aspartam, który zmienia szlaki metaboliczne w organizmie, powoduje uszkodzenie trzustki i przyczynia się do choroby Alzheimera. Zaraz po wypiciu słodkie napoje gazowane i energetyzujące gaszą pragnienie, ale w dłuższej perspektywie wywołują u dziecka zmęczenie i ospałość lub odwrotnie, nadmierną aktywność, co wynika ze sztucznego pobudzenia układu nerwowego.

Do tej listy można byłoby dopisać jeszcze wiele punktów. Młodzież uwielbia np. tzw. chińskie zupki i dania instant, które zawierają glutaminian sodu i inne polepszacze smaku, a oprócz tego syrop glukozowo-fuktozowy i aspartam. Wszystkie te substancje zmieniają smak potraw i pobudzają apetyt, a po pewnym czasie zaburzają czynności mózgu, tarczycy i trzustki, co powoduje rozregulowanie gospodarki hormonalnej. Badania wyraźnie mówią o potrzebie zasadniczych zmian w diecie i sposobie życia[15].
Oto, co warto uwzględnić w jadłospisie dziecka: awokado, świeży ananas i kokos, które są uznawane za najbardziej wartościowe owoce, domowe kluski z mąki z amarantusa, krokiety z mąki quinoa z dodatkiem ugotowanych warzyw sezonowych, bakłażany, brokuły, wywar z buraków surowych i kiszonych, kasze z otrębami i wykonane z nich placki oraz chleb z kaszy, fasolę i przygotowane z niej kotleciki, wszelkie kompozycje warzywne, produkty spożywcze fermentowane, takie jak miso, tempeh i tofu, które są zdrowym dodatkiem do wszelkich sałatek, kiszone warzywa (ogórki, kapustę i inne), warzywa duszone i surowe, mięso, smalec i boczek ze zwierząt z zagrody, ekologiczne jajka, mleko fermentowane, nabiał w niedużych ilościach. ■

BIBLIOGRAFIA

1. Frank Suarez, El Poder del Metabolismo, 2015, ISBN 978-0-9788437-8-6
2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31175751
3. Hans-Ulrich Grimm, Jedzenie czy trucizna, 2015, ISBN 978-83-64278-76-1
4. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25711186
5. https://www.diabetes.co.uk/news/2018/nov/low-carb-diet-outperforms-high-carb-as-obesity-treatment,-study-reveals-97744931.html
6. William Davis, Wheat Belly: Lose the Wheat, Lose the Weight, and Find Your Path Back to Health, 2011, ISBN 978-1-60961-154-5
7. James Hamblin, If our bodies could talk, 2016, Copyright by James Hamblin
8. Marek Konarzewski, Na początku był głód, 2015, ISBN 978-83-64822-19-3
9. Jeff Galloway, Galloway's Book of Running, 2002, ISBN 978-83-246-3320-3
10. Nand Kishare Sharma, Milk – a Silent Killer, 2013, ISBN 9788121618489
11. Hans Ulrich Grimm, Żywność pełna kłamstw, 2014, ISBN 978-83-6
12. Hans Ulrich Grimm, Chemia w pożywieniu, 2015, ISBN 978-83-64278-28-0
13. Bruce Fife, Dr Fife's Keto Cookery, 2016, ISBN 978 – 0-941599-97-7
14. Michael Moss, Sal, Sugar, Fat, How the Food Giants Hooked Us, 2013, ISBN 978 – 1 – 40000-6980-4
15. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27974926
16. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30410744
17. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30641751

eprasa.pl 48c92aa0dc

Cykl: Chińskie terapie na polskim talerzu (19)

Bożena Borzęcka





Grzyby – smak jesieni

Wprawdzie w tradycyjnej medycynie chińskiej wykorzystuje się przede wszystkim grzyby reishi i shitake, cenione zarówno ze względu na wyjątkowy smak, jak i właściwości lecznicze, ale nie są jej obce także podgrzybki czy borowiki[1], królujące na naszych stołach.

Grzyby są obecne w jadłospisie Polaków przez cały rok. Spożywamy je w różnej postaci, jako suszone, marynowane czy duszone. Trzeba jednak przyznać, że jesienią mamy na nie największą chęć. Ich zapach i smak są tak nęcące, że z ochotą wybieramy się na grzybobranie, a potem opowiadamy znajomym, jak świetnie spędziliśmy czas w lesie.

Wycieczka do lasu kojarzy się nam zwykle ze zbieraniem grzybów, ale warto pamiętać, że jest to również idealna okazja do skorzystania z energii drzew, która o tej porze roku jest jeszcze bardzo silna[2]. Na przykład osobom z zaburzeniami funkcji układu krążenia i systemu nerwowego zaleca się, by podczas wyprawy do lasu opierały się plecami o pień wybranego drzewa, obejmowały go ramionami i przytulały się do niego. Dodajmy, że czerpana w ten sposób energia, prosto z natury, zadziała uspokajająco na aurę każdego człowieka, niezależnie od stanu zdrowia. Wszyscy powinniśmy więc jak najczęściej z tego korzystać.

Więcej niż dodatek

Przez długie lata grzyby i ich przetwory nie były doceniane, traktowano je wyłącznie jako smaczny dodatek do potraw. Tymczasem dostarczają one pełnowartościowego białka, sacharydów i soli mineralnych. Białko pochodzące z grzybów jest przyswajane w organizmie nawet w 90%! Odkryto również, że niektóre aminokwasy, np. tyrozyna czy arginina, mogą występować w grzybach w ilości większej niż w kalafiorze, a pieczarki zebrane na leśnych polanach działają ochronnie na trzustkę[3].

Z wielu badań naukowych wynika, że działanie przeciwnowotworowe wykazują grzyby z Dalekiego Wschodu (shitake, reishi), ale okazuje się, że nasz borowik szlachetny w niczym im nie ustępuje. Chiński zielarz Moashing Ni nawet pieczarkę łąkową uznawał za silny środek przeciwnowotworowy. Popularny maślak jest natomiast ceniony jako antyoksydant. Większość grzybów pomaga utrzymać prawidłowy poziom cukru we krwi, co sprawia, że mają zastosowanie w profilaktyce cukrzycy. Dodajmy, że tradycyjna medycyna chińska traktuje spożywanie grzybów jako kurację detoksykującą organizm.

Grzyby pełnią bardzo ważną funkcję w ekosystemie naszej planety. Roślinom, od których pozyskują związki organiczne, dostarczają wody i soli mineralnych. Pomagają nawet drzewom w kiełkowaniu. Grzyby są również ważnym pokarmem dla zwierząt, zwłaszcza dla ślimaków,

Obecna w grzybach chityna, wielocukier zbliżony pod względem struktury chemicznej do celulozy, nie jest trawiona przez człowieka, dlatego może zalegać w żołądku i być przyczyną złego samopoczucia

eprasa.pl 48c92aa0dc

ale też dla owadów, którymi z kolei żywią się niektóre ptaki. Pamiętajmy o tym podczas grzybobrania, z szacunkiem traktujmy grzybnię ukrytą pod powierzchnią ziemi[4]. Dzięki temu uzyskamy satysfakcjonujące zbiory również w kolejnych latach.

Królowie jesieni w naszej kuchni

Borowiki duszone w śmietanie[5]

- Około kilograma grzybów pokroić i lekko obgotować w osolonej wodzie, odcedzić i obsmażyć na maśle ghee;
- Dodać uprzednio poszatkowane dwie średniej wielkości cebule i dalej smażyć; można dolać pół szklanki bulionu lub wody z gotowania grzybów, wtedy cebula będzie bardziej miękka;
- Dodać świeżą bazylię i kwaśną śmietanę do smaku, spożyć jeszcze tego samego dnia – grzyby duszone, gotowane czy smażone powinny trafić na stół w ciągu kilku godzin od przygotowania.

Potrawę można podawać z makaronem z ryżu, plackami sojowymi, ziemniakami czy mięsem.

Witaminy obecne w grzybach

Witamina A – wpływa dobroczynnie na wzrok, wzmacnia odporność organizmu, poprawia stan skóry, włosów i paznokci, a ponadto jest silnym antyoksydantem zwalczającym wolne rodniki, odpowiedzialne m.in. za rozwój chorób nowotworowych. Witamina A w postaci karotenoidów, czyli roślinnych barwników, występuje w największej ilości w kurkach, o czym świadczy ich kolor

Witaminy z grupy B – oddziałują na cały organizm, ponieważ kontrolują funkcjonowanie układu nerwowego, sercowo-naczyniowego i odpornościowego. Witamina B2 (ryboflawina) poprawia również stan włosów, skóry i paznokci

Witamina PP – znana także jako niacyna lub witamina B3, obniża poziom cholesterolu we krwi i zapobiega problemom z żołądkiem. Uczestniczy też w syntezie hormonów płciowych

Fot. kps7942



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

Około stu osób rocznie umiera w Polsce z powodu zatrucia grzybami. Jego najczęstszą przyczyną jest muchomor sromotnikowy, mylony z młodą kanią. Należy więc być ostrożnym, a w przypadku wystąpienia po zjedzeniu grzybów biegunki, wymiotów i dreszczy – natychmiast skontaktować się z lekarzem. Szybka interwencja może uratować życie

Maślaki w occie[5]

- Około kilograma maślaków obrać lub dokładnie umyć skórkę na kapeluszu, obgotować w osolonej wodzie;
- W oddzielnym garnku ugotować dwie średnie marchewki pokrojone w plasterki, dwie średnie cebule pokrojone na kawałki; można dodać kilkanaście ziaren ziela angielskiego i dwie łyżki cukru, jeśli ktoś lubi pikle lekko słodkie;
- Gdy warzywa będą średnio miękkie (nie wolno dopuścić do ich rozgotowania), dorzucić maślaki, dolać trzy czwarte szklanki octu spirytusowego i tyle wody, ile potrzeba, by w roztworze zanurzyły się wszystkie składniki;
- Przełożyć do mniejszych, zamykanych pojemników, a najlepiej do zakręcanych słoiczków, co umożliwi przechowywanie grzybów nawet przez kilka miesięcy.

Maślaki w occie to idealny dodatek do kanapek, sałatek i mieszanek warzywnych, a także do zimnych i ciepłych mięs.

Wegetariańska zupa krem z leśnych grzybów[5]

- 0,5–1 kg dowolnych grzybów leśnych, kilka surowych ziemniaków, jedną cebulę, jedną marchewkę i dwa ząbki czosnku obsmażać na maśle ghee przez 15 minut, najlepiej w woku;
- Przełożyć wszystkie składniki do większego garnka, zalać wodą i gotować do miękkości, przestudzić;
- Całość zblendować, podawać ze świeżą zieleniną, np. bazylią, natką pietruszki lub koperkiem. ■

O AUTORCE Dyplomowana bioenergoterapeutka, specjalistka leczenia chromoterapią (kolorami) oraz metodami Stibal i Choa Kok Sui. Z podróży po świecie wyniosła olbrzymie doświadczenie zawodowe. Jej zdaniem rozbudowane systemy naprawcze tradycyjnej medycyny chińskiej dają niewyczerpane możliwości pomocy pacjentom nawet w najbardziej skomplikowanych przypadkach.

BIBLIOGRAFIA

1. Kastner J., Chinese Nutriton Therapy, 2009, ISBN 978-3-13-130962-4
2. The Yellow Emperor's Classic of Medicine. A New Translation of the Neijing Suwen with Commentary, 1995, ISBN 978 – 1-57062-080-5
3. Pitchford P., Healing with Whole Foods. Asian Traditions and Modern Nutrition, 1993, ISBN 1-55643-471-5
4. Campbell Biology. Tenth Edition, Jane B. Reece, Lisa A. Urry, Michael L. Cain, Steven A. Wasserman, Peter V. Minorsky, Robert B. Jackson, 2008, 2011,2014, ISBN 0321775651
5. Bardi C., Thompson M., Kuchnia świata, 2003, ISBN 83-89725-15-0

epress.pl 48c92aa0dc

Jeszcze lepszy **czosnek**



Fot.ch1310

W ostatnich latach coraz większym zainteresowaniem cieszą się produkty kiszone i fermentowane. W kuchni koreańskiej, japońskiej i amerykańskiej od dawna ceniony jest czarny czosnek, który został okrzyknięty panaceum gwarantującym długowieczność.

TEKST **KAROLINA SMODEREK**

Czarny czosnek to sfermentowana postać czosnku białego. Należy on do tzw. żywności funkcjonalnej, której przypisuje się pozytywny wpływ na stan ludzkiego organizmu, co wiąże się z ograniczeniem ryzyka rozwoju chorób[1]. Można powiedzieć, że produkty zaliczane do żywności funkcjonalnej nie tylko dostarczają nam składników odżywczych, lecz również wykonują zadania specjalne, np. obniżają poziom cholesterolu we krwi czy wzmacniają układ odpornościowy.
Proces wytwarzania czarnego czosnku trwa ponad miesiąc, a fermentacja, dzięki której zyskuje on charakterystyczną barwę i delikatną konsystencję, musi przebiegać w środowisku o temperaturze 60 st. C i wilgotności sięgającej 90%. W smaku czarnego czosnku można się doszukać nuty wędzonej śliwki, suszonej moreli, wanilii, a nawet trufli. Ale tak dużą popularność zyskał on nie tylko z powodu walorów smakowych – w porównaniu z białym czosnkiem zawiera o wiele więcej związków antyoksydacyjnych i jest bardziej przyjazny dla przewodu pokarmowego, nie powoduje podrażnień błony śluzowej żołądka i dwunastnicy, a ponadto łatwiej go strawić.

Właściwości odżywcze czarnego czosnku

Badania naukowe potwierdziły, że czarny czosnek wykazuje znacznie większą aktywność biologiczną i ma dziesięciokrotnie więcej właściwości leczniczych niż czosnek biały. Zawiera aż 18 z 20 aminokwasów niezbędnych do życia człowieka, a także jest bogaty w związki polifenolowe, w szczególności S-allilocysteinę. Reakcje enzymatyczne zachodzące podczas fermentacji zwiększają przyswajalność obecnych w czosnku substancji leczniczych i odżywczych oraz wzmacniają jego działanie antyoksydacyjne.

Pomoc dla układu odpornościowego i...

Badania nad aktywnością biologiczną czarnego czosnku przyniosły bardzo obiecujące rezultaty. W badaniach *in vitro* udowodniono, że wskutek specyficznego sposobu wytwarzania zyskuje on silne właściwości antyoksydacyjne[2]. Może być więc stosowany w profilaktyce i terapii miażdżycy, która wiąże się ze zwiększonym stresem oksydacyjnym, spowodowanym procesem zapalnym naczyń krwionośnych wskutek działania m.in. cytokin prozapalnych, interferonów i interleukin.
Wykazano, że ekstrakt z czarnego czosnku wpływa cytotoksycznie na komórki nowotworowe w przypadku raka płuc, żołądka i wątroby[3]. Ekstrakty alkoholowe przyczyniają się ponadto do apoptozy komórek rakowych w białaczce.
W badaniach na zwierzętach potwierdzono zaś, że spożywanie czarnego czosnku hamuje reakcje alergiczne[4], a także zmniejsza aktywność prostaglandyn odpowiedzialnych za powstawanie stanów zapalnych.
Czarny czosnek wykazuje właściwości hepatoprotekcyjne i regeneracyjne w przypadku stłuszczenia wątroby, co przyczynia się pośrednio do przeciwdziałania otyłości, a także obniża poziom cholesterolu – zostało to potwierdzone zarówno w badaniach na zwierzętach[5], jak i z udziałem ludzi[6]. Obecnie naukowcy dążą do określenia wpływu czarnego czosnku na funkcjonowanie pamięci i układu nerwowego.

Propozycje kulinarne

Czarny czosnek może być składnikiem wielu sosów i marynat. Można go też spożywać w postaci nieprzetworzonej lub dodawać jako składnik do ulubionych dań. Idealnie komponuje się z pieczoną lub grillowaną rybą i owocami morza, różnymi gatunkami mięs, bakłażanami, grzybami, pomidorami, serem, oliwkami, ziołami i przyprawami, takimi jak bazylia, pietruszka, oregano, imbir, tymianek, chili, papryka, cynamon czy kardamon.
Jakie potrawy są smaczne i zdrowe?
Zupa krem przygotowana z białych warzyw korzeniowych, z czarnym czosnkiem i dodatkiem ziemniaków, sera pleśniowego oraz cebuli dymki.
Ziemniaki z piekarnika z dodatkiem świeżych aromatycznych ziół, cebuli i czarnego czosnku, polane oliwą.
Grillowany lub pieczony pstrąg albo sandacz z dodatkiem natki pietruszki, ząbków czarnego czosnku, kolorowego pieprzu, oliwy i masła.

BIBLIOGRAFIA

1. Definicja żywności funkcjonalnej zespołu International Life Science Institute utworzona na potrzeby programu The European Commission's Concerted Action on Functional Food Science in Europe (FuFoSE)
2. Queiroz, YS, Ishimoto, EY, Bastos, DH, Sampaio, GR i Torres, Garlic (Allium sativum L.) i gotowe do spożycia produkty czosnkowe: aktywność przeciwutleniająca in vitro, Food Chem., 115/2009
3. Purev, U., Chung, MJ i Oh, Indywidualne różnice w działaniu immunostymulującym surowego i czarnego ekstraktu czosnku w ludzkich pierwotnych komórkach odpornościowych. Immunofarmakol Immunotoksykol., 34/2012
4. Yoo, JM, Sok, DE i Kim, MR Antyalergiczne działanie dojrzałego ekstraktu czarnego czosnku w komórkach RBL-2H3 i bierna reakcja anafilaksji skórnej u myszy, J Med Food., 17/ 2014
5. Jung, YM, Lee, SH, Lee, DS, Ty, MJ, Chung, IK, Cheon, WH, Kwon, YS, Lee, YJ i Ku, SK Fermentowany czosnek chroni cukrzycę, otyłe myszy po karmieniu dietą wysokotłuszczowaą dzięki działaniu antyoksydacyjnemu, Nutr. Res.31/ 2011
6. Jung, ES, Park, SH, Choi, EK, Ryu, BH, Park, BH, Kim, DS, Kim, YG i Chae, Zmniejszenie parametrów lipidów we krwi przez 12-tygodniową suplementację starzejącej się czerni czosnek: randomizowane badanie kontrolowane, J. Nutr., 30/ 2014
7. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29280389
8. https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/0886022X.2018.1561375

eprasa.pl 48c92aa0dc

Chroni nerki i komórki nerwowe

Czarny czosnek zapobiega uszkodzeniom mózgu powodowanym przez glutaminian sodu (MSG, E620-625). Ten wzmacniacz smaku od lat uznawany jest za jedną z najsilniejszych neurotoksyn i może powodować bóle głowy, drętwienie kończyn, zaburzenia widzenia, osłabienie koncentracji oraz pogorszenie pamięci. Naukowcy z Universitas Gadjah Mada (Indonezja) udowodnili, że czarny czosnek działa neuroprotekcyjnie, czyli chroni komórki nerwowe przed uszkodzeniem spowodowanym właśnie przez glutaminian sodu. Do przeprowadzenia eksperymentu wykorzystano szczury, które wraz z pokarmem otrzymywały MSG. Części z nich podawano jednocześnie ekstrakt z czarnego czosnku. Okazało się, że o wiele lepszą pamięć i zdolności psychomotoryczne miały zwierzęta, które dostawały czarny czosnek. Szczury te doskonale radziły sobie również z pokonywaniem labiryntu, co wymagało od nich przetworzenia i wykorzystania w działaniu wcześniej zdobytej wiedzy. Gryzonie przyjmujące jedynie MSG miały problem z wykorzystaniem pamięci długotrwałej i pokonaniem przeszkody[7].

Na ulotkach wielu powszechnie stosowanych leków znajdujemy ostrzeżenie o ich nefrotoksyczności, czyli takiemu działaniu ubocznemu, które może prowadzić nawet do nieodwracalnego uszkodzenia nerek. Naukowcy z Gyeongsang National University (Korea Południowa) zbadali, czy podawanie czarnego czosnku podczas terapii kolistyną, antybiotykiem o wysokiej nefrotoksyczności, ochroni nerki przed uszkodzeniem. Eksperyment przeprowadzono na szczurach. Część z nich otrzymała lek i ekstrakt z czarnego czosnku. U wszystkich zwierząt antybiotyk doprowadził co prawda do podwyższenia we krwi poziomu mocznika i kreatyniny, co jest wskaźnikiem stopnia uszkodzenia nerek, jednak u szczurów, które wraz z lekiem otrzymywały czarny czosnek, ten wzrost był mniejszy, a ponadto stwierdzono u nich mniejsze uszkodzenia nerek oraz niższy poziom markerów stresu oksydacyjnego i stanu zapalnego. W grupie otrzymującej ekstrakt z czarnego czosnku stwierdzono także wyższy poziom naturalnych antyoksydantów, takich jak glutation czy dysmutaza ponadtlenkowa. Rezultaty badań sugerują, że przyjmowanie czarnego czosnku może ochronić nerki przed szkodliwym działaniem nie tylko badanego antybiotyku, ale i innych leków[8]. (*ks*)



REKLAMA

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

eprasa.pl 45c92aa0dd



Fot. Wasi

Redakcja uosabiana przez Pacjenta zasięga porad u Naturopaty – postaci reprezentującej wiedzę publikowaną przez wybitnych ekspertów medycyny naturalnej. Formuła tej rubryki zakłada, że Pacjent jest już pod opieką lekarza i Naturopata w żadnym stopniu nie ingeruje w jego diagnozę oraz zalecenia terapeutyczne.

Kandydoza

PACJENTKA: Panie doktorze, dokuczają mi nawracające infekcje grzybicze. To strasznie irytujące.

NATUROPATA: Czy jest pani pewna, że chodzi o grzybicę? Robiła pani wymaz?

P Tak, zarówno z gardła, jak i dróg rodnych. Grzybicze zapalenie gardła rozwija się u mnie co kilka miesięcy. Powiększają mi się wtedy migdałki, boli mnie gardło, mam trudności z przełykaniem pożywienia. Lekarz przepisuje mi płukanki, ale to jest tylko doraźna pomoc. Infekcje intymne są jeszcze gorsze, bo nawet nie wypada się podrapać, gdy swędzi! Naprawdę jestem już zmęczona i chciałabym się tego świństwa pozbyć raz na zawsze. Proszę, tu są wyniki wymazu.

N Postaram się pani pomóc. Zacznijmy może od ustalenia, czym jest grzybica. Lekarz to pani wytłumaczył?

P Nie, sama też nic nie czytałam na ten temat. To dość obrzydliwe wyobrażać sobie grzyby w gardle.

N Wymaz z gardła i dróg rodnych pokazuje, że opisane przez panią objawy powoduje *Candida albicans*, czyli bielik biały – grzyb zaliczany do drożdżaków i wchodzący w skład naszej bioty jelitowej. Jeśli biota znajduje się w równowadze, co jest przejawem zdrowia, dobroczynne bakterie nie dopuszczają do nadmiernego rozwoju tych chorobotwórczych grzybów, co chroni nas przed powstaniem infekcji. Szacuje się jednak, że ok. 70% kobiet przynajmniej raz w życiu cierpiało na kandydozę dróg rodnych, czyli infekcję wywołaną przez drożdżaki. Dodajmy, że większość z nas ma również na błonach śluzowych różne grzyby, w tym bielika białego, ale nie choruje z tego powodu. Do infekcji dochodzi dopiero wtedy, gdy organizm jest osłabiony. Jaki styl życia pani wiedzie?

P Pracuję w korporacji, teoretycznie do 17, ale często zostaję po godzinach. W wieżowcu, gdzie mieści się ta firma, okna można wprawdzie otwierać, ale nikt tego nie robi, bo klimatyzacja działa przez cały rok – latem pomieszczenia chłodzi, a zimą je ogrzewa. Biura są otwarte, jest to tzw. open space, czyli duża przestrzeń podzielona cienkimi ściankami na kilkuosobowe boksy. Moje życie to dużo stresu i mało czasu dla siebie.

N Czy po pracy stara się pani wychodzić na dwór? Uprawia pani jakiś sport na świeżym powietrzu?

P Do tego świeżego powietrza to ja najpierw musiałabym dotrzeć, bo mieszkam w centrum miasta. W weekendy staram się spacerować po lesie, do którego niestety muszą najpierw dojechać autobusem, więc nie zawsze mam na to czas.

N A jak się pani odżywia?

P Na śniadanie jem jakąś kanapkę. W pracy mamy kantynę, w której kupuję sobie obiad, zazwyczaj mięso z ziemniakami i sałatką, czasem rybę. Między posiłkami przegryzę jakieś jabłko albo ciastko, na kolację robię sobie kanapkę.

N Podsumuję. Większość czasu spędza pani w klimatyzowanych, zamkniętych pomieszczeniach, potem wdycha pani miejski smog, nie uprawia pani sportów, je pani to, co ktoś przygotował nie wiadomo z jakich produktów. Jak to pani zdaniem brzmi?

P Jak recepta na nieszczęście.

N No właśnie. Już pani wie, dlaczego rozwijają się u pani infekcje grzybicze. Jeśli chce się pani od nich uwolnić, musi pani zmienić styl życia. Czy jest pani na to gotowa?

P Chyba nie mam wyboru.

N Wybór jest zawsze. Może pani chorować, brać leki i cierpieć. Ale może pani zmienić nawyki i sprawić, że infekcje odejdą w zapomnienie, a pani życie nabierze barw.

P Spróbuję. Co pan proponuje?

N Zacznijmy od pani gardła. Proszę opisać objawy.

P Na migdałkach pojawia się biały nalot. Zaczynają swędzieć tak bardzo, że czasem je drapię i to białe paskudztwo z nich schodzi. Ale zaraz pojawia się na nowo. Zaczyna mnie boleć gardło, mam powiększone węzły chłonne, czasem dokucza mi suchy kaszel, a nawet mam gorączkę. Jestem słaba, a przecież muszę iść do pracy, bo nie mogę brać zwolnień.

N Dlaczego?

P Na moje miejsce czekają setki chętnych.

N Hm... Wrócimy później do tego tematu. Kandydoza dotyka najczęściej osób, które są przemęczone i osłabione, a także chorych na cukrzycę i z obniżoną odpornością, jak w przypadku zakażenia HIV, oraz pacjentów leczonych preparatami immunosupresyjnymi lub lekami antynowotworowymi, chorych przyjmujących duże ilości antybiotyków i palaczy. Czy pani jest w którejś z grup ryzyka?

P Nie.

N Zmiana stylu życia wzmocni pani organizm, niemniej zanim to nastąpi, może się pani znów rozchorować. W tej sytuacji warto zastosować kilka sprawdzonych metod. Pierwsza polega na delikatnym przecieraniu migdałków i gardła wacikiem zamoczonym w wodzie utlenionej. Wiem, że to brzmi strasznie, ale skoro potrafi się pani podrapać po migdałkach, to uda się pani również przetrzeć je wacikiem. To znacznie lepszy sposób usunięcia grzybiczego nalotu niż jego zdrapywanie, ponieważ wyklucza uszkodzenie tkanek paznokciami. W aptekach są dostępne płukanki przeciwgrzybicze, należy też używać past do zębów, które zawierają chlorheksydynę, organiczny związek chemiczny o działaniu septycznym.

P A co z infekcjami dróg rodnych? Jak sobie z nimi poradzić?

N W aptekach są globulki i żele antygrzybicze z kwasem bornym lub fluzytozyną, które stosuje się miejscowo. Bardzo skuteczny jest olejek herbaciany. Można nasączyć nim tampon i umieścić go na kilka godzin w pochwie. Olejek trzeba jednak rozcieńczyć, gdyż jego składniki oddziałują bardzo silnie i mogą ją podrażniać.

eprasa.pl 48c92aa0dc

Najlepiej 3–5 kropli olejku zmieszać z 30 gramami podgrzanego oleju kokosowego. Proszę pamiętać, by wymieniać tampon co kilka godzin. Niestety niektóre drożdżaki są odporne na działanie olejku herbacianego, więc trzeba po prostu sprawdzić, czy zwalczy on akurat te, które panią zaatakowały.

P A jak zapobiega się kandydozie?

N Zmieniając dietę i styl życia. Wiem, że to może brzmieć, jak trudne do wykonania zadanie, ale tak naprawdę wystarczy zmienić kilka przyzwyczajeń. Przeprowadzę panią przez ten proces krok po kroku. Przede wszystkim należy wzmocnić swój organizm. Rozumiem, że gdy wraca pani wieczorem do domu, jest pani bardzo zmęczona, ale to zmęczenie będzie mniejsze, jeśli zmieni pani nawyki żywieniowe i będzie spędzać więcej czasu na świeżym powietrzu. Zacznijmy od środowiska, w którym pani żyje. Czy rozważała pani zmianę pracy na taką, która umożliwiłaby przebywanie w nieklimatyzowanych, naturalnie wietrzonych pomieszczeniach?

P Absolutnie nie. Nie chcę zmieniać firmy, za dużo mi płacą.

N Ale zarobione pieniądze musi pani wydawać na lekarzy i leki!

P Nie, pracy nie zmienię.

N A mieszkanie? Myślała pani o tym, by przeprowadzić się na obrzeża miasta, blisko jakiegoś lasu albo dużego parku, do którego mogłaby pani pójść po pracy, by pooddychać czystym powietrzem, a nie miejskim smogiem?

P Prawdę mówiąc, nad tym się trochę zastanawiałam. Znajomi, którzy mają dzieci, przenieśli się ze względu na nie poza miasto i chyba są zadowoleni, ale dłużej teraz dojeżdżają do pracy. Dlatego nie jestem pewna tej opcji.

N A czy naprawdę musi pani zostawać w pracy po godzinach? Czy nie może pani ustawiać spotkań tak, by kończyć je najpóźniej o 17? Albo przyjść do pracy wcześniej, by odpowiedzieć na mejle? Można też to zrobić wieczorem z domu, już po spacerze. Osoby, które wyprowadziły się poza miasto, bardzo często skracają sobie czas dojazdu do pracy dzięki parkingom „Parkuj i Jedź", gdzie zostawiają samochód, by przesiąść się do metra. Takie rozwiązanie pozwoliłoby pani zaoszczędzony czas przeznaczyć na popołudniowe spacery.

P Przeprowadzka to ważna decyzja, ale zastanowię się.

N Świetnie! Pozostałe zmiany w stylu życia nie wymagają podejmowania tak poważnych decyzji, wprowadzi je pani bez trudu. Jedzenie. Wiem, że jest pani zapracowana, ale wiele potraw można przygotować bardzo szybko. I będzie to zbawienne dla zdrowia! Chodzi o to, że jego stan zależy również od równowagi bioty jelitowej, którą pomaga utrzymać odpowiednia dieta. U pani skład mikrobioty został zaburzony, więc organizm nie umie się bronić przed infekcjami. Odpowiada za to niedobór korzystnych bakterii jelitowych, które radzą sobie z drożdżakami i innymi patogenami, nie dopuszczając do ich nadmiernego namnażania się, a ponadto hamują procesy gnilne, stwarzające środowisko odpowiednie dla rozwoju grzybów. Najważniejsze jest więc przywrócenie równowagi bioty, czemu służy usunięcie z diety szkodliwych, wysokoprzetworzonych produktów i zastąpienie ich wartościowymi, stanowiącymi pożywkę dla dobroczynnych drobnoustrojów.

P Czego mam nie jeść, a co jest zdrowe?

N Przede wszystkim proszę ograniczyć w diecie węglowodany proste, czyli wszelkie ciastka, batoniki, chipsy, makarony z białej mąki i białe pieczywo, które źle wpływa na trawienie i zakwasza organizm. Do prawidłowego trawienia potrzebny jest błonnik występujący m.in. w chlebie pełnoziarnistym. Siemię lniane, nasiona dyni i słonecznika, ziarna chia, owsianka oraz warzywa i owoce to również pani sprzymierzeńcy. Na śniadanie zamiast kanapki proszę jeść owsiankę z garścią orzechów, nasion i owoców. Płatki owsiane błyskawiczne wystarczy lekko posolić i zalać gorącą wodą, ewentualnie gotuje się je 3–4 minuty. Każdego dnia może pani dodawać inne owoce, dzięki temu takie śniadania nie znudzą się pani. Trzy łyżki ziaren chia dziennie zaspokajają zapotrzebowanie dorosłego człowieka na błonnik. Ziarna można zalać mlekiem kokosowym albo wodą z dodatkiem odrobiny miodu i odstawić, aby spęczniały. Gdy doda pani naturalny jogurt i owoce, powstanie zdrowa przekąska do pracy. Odpowiadają pani te propozycje?

P Tak, lubię owsiankę i owoce. Deseru z chia też już próbowałam i mi smakował.

N Świetnie. To teraz przejdźmy do obiadów. Do gotowania proszę używać oliwy, oleju kokosowego lub z rokitnika. Wystarczy rozgrzać na patelni oliwę, dodać do niej posiekany czosnek i garść oregano oraz pokrojone warzywa, takie jak marchewka, pietruszka, cukinia i cebula, aby otrzymać pełnowartościowe danie. Jego przygotowanie zajmie pani najwyżej pół godziny, a może je pani zrobić od razu na dwa dni. Świetnie smakuje z kaszą lub brązowym ryżem. Zarówno czosnek, jak i wymienione oleje oraz oregano wykazują silne działanie antygrzybicze. Podobnie działa jogurt naturalny, dlatego należy jeść go często, a nawet używać zamiast śmietany do zabielania sosu. Znajdują się w nim bakterie probiotyczne, których skuteczność w walce z kandydozą jest tak duża, że w przypadku infekcji dróg rodnych warto go stosować także dopochwowo.

P A czy mogę jeść mięso?

N Tak, ale pieczone lub gotowane, proszę unikać panierki i smażenia. Proszę też pić soki warzywne i wodę, przynajmniej 2 litry dziennie. I koniecznie proszę wygospodarować czas na sport na świeżym powietrzu. Organizm potrzebuje ruchu, musi się zmęczyć, by spalić cukry, poza tym zmęczenie wynikające z aktywności fizycznej pomaga wytwarzać dopaminę, czyli jeden z tzw. hormonów szczęścia. Wysiłek fizyczny reguluje nastrój i wpływa oczyszczająco na umysł. Uprawiała pani kiedyś sport?

P Tak. I rzeczywiście, gdy zmęczę się jazdą na rowerze, od razu zapominam o stresie i czuję się lepiej. Postaram się tak przeorganizować pracę, by już w piątki jeździć do lasu. A w deszczową pogodę będę ćwiczyła na siłowni, także podczas weekendów. Myślę, że jestem też w stanie sama przygotowywać sobie posiłki.

N Powodzenia! Na pewno będzie pani zdrowsza! ■

ŹRÓDŁA

Leonard Jayne, How to get rid of a yeast infection, Medical News Today 2017
Grzybicze zapalenie gardła i migdałków, http://www.medonet.pl/choroby-od-a-do-z/choroby-nosa---gardla--uszu-i-krtani,grzybicze-zapalenie-gardla-i-migdalkow---objawy-i-leczenie,artykul,1582893.html
Nagel P., Dieta przeciwgrzybicza – czy naprawdę istnieje, https://ncez.pl/choroba-a-dieta/choroby-ukladu-pokarmowego/dieta-przeciwgrzybicza-----czy-faktycznie-istnieje--
Nie tylko na trawienie, http://www.medonet.pl/zdrowie,blonnik---w-jakich-produktach-sie-znajduje--,artykul,1725534.html

eprasa.pl 48c92aa0dc

Czego możemy nauczyć się o zdrowiu od układu nerwowego?



Kinezjologia stosowana

W Polsce jest prawie nieznana, ale ceni się ją wysoko na świecie. Co kryje się pod tą zagadkową nazwą? *Kinesis* oznacza ruch, *logos* – wiedzę lub słowo. Faktycznie, kinezjologia stosowana ma dużo do powiedzenia o ruchu, ale też o układzie nerwowym.

TEKST **BŁAŻEJ GADZIŃSKI**

Co istotne, stanowi ona spójny system terapeutyczny obejmujący wszystkie najistotniejsze aspekty funkcjonowania człowieka: anatomię, fizjologię i psychikę. Jej początki sięgają 1964 r. i wiążą się z postacią amerykańskiego chiropraktyka George'a J. Goodhearta.

Często ojcem wielkich odkryć jest przypadek. Podobną genezę moglibyśmy przypisać kinezjologii stosowanej. Jej historia rozpoczęła się niepozornie, od badania siły mięśniowej, które okazało się znakomitym sposobem oceny stanu układu nerwowego, nadrzędnego systemu koordynującego wszelkie funkcje ciała i psychiki. George J. Goodheart zaobserwował podczas pracy klinicznej, że testy siły mięśniowej często wskazywały na osłabienie mięśni, mimo że same mięśnie nie miały oznak uszkodzenia ani nie stwierdzano objawów ich zaniku[1]. Nie istniało więc żadne sensowne uzasadnienie tego fenomenu. Wrodzona dociekliwość nie pozwoliła mu zbagatelizować poczynionej obserwacji. Tak więc początki kinezjologii stosowanej związane są z prostym testem mięśniowym, jednak odwołuje się ona do skomplikowanych mechanizmów działania układu nerwowego – zarówno ośrodkowego, jak i obwodowego. Głównym celem terapii jest szybka i trwała poprawa stanu pacjenta za pomocą możliwie prostych i logicznych technik terapeutycznych, opierających się na przesłankach naukowych. Ich wspólnym mianownikiem jest oddziaływanie na układ nerwowy. W procedurach kinezjologii stosowanej wykorzystuje się także punkty refleksologiczne zlokalizowane w różnych miejscach na ciele i odruchy neurolimfatyczne Chapmana[1].

Triada zdrowia

Kinezjologia stosowana opiera się na triadzie, zwanej również trójkątem zdrowia. Jego podstawę tworzy *struktura*, a boki stanowią *emocje i chemizm ciała*[1]. Są to czynniki determinujące stan zdrowia i powinny być w równowadze – wtedy ramiona trójkąta nie różnią się między sobą długością.

eprasa.pl 48c92aa0dc

Pod pojęciem **struktury** rozumie się wszystkie układy organizmu, w tym również układ czaszkowo-krzyżowy, do którego podejście jest jednak bardziej racjonalne niż np. w osteopatii. W pracy kinezjologicznej z układem czaszkowo-krzyżowym nie jest konieczne odnoszenie się do rytmu czaszkowo-krzyżowego (pierwotnego mechanizmu oddechowego), który stanowi kość niezgody między osteopatią a medycyną akademicką *(czytaj: „Holistic Health" nr 4/2019, dostępny na www.ulubionykiosk.pl).*
Emocje odnoszą się głównie do stresu i przeżytych traum, których usuwaniem kinezjologia stosowana również się zajmuje. Wykorzystywane metody pozwalają pacjentowi odzyskać poczucie koherencji i naturalnego panowania nad emocjami.
Chemizm ciała wiąże się zaś z oddziaływaniem na narządy wewnętrzne zarówno witamin czy minerałów, jak i toksyn, alergenów i patogenów. Kinezjologia stosowana dysponuje właściwymi sobie metodami diagnostycznymi, umożliwiającymi sprawdzenie wrażliwości organizmu na różne substancje, co z jednej strony pozwala wyeliminować „szkodników", a z drugiej – uzupełnić niedobory naturalnych składników ważnych dla zdrowia.

Triada diagnostyczna: chód, oddychanie i postura

W porównaniu z innymi metodami terapeutycznymi, takimi jak np. osteopatia, kinezjologia stosowana, jeśli chodzi o stawianie diagnozy, w mniejszym zakresie korzysta z palpacji (dotyku). Głównym narzędziem jest obserwacja charakterystycznych wzorców posturalnych, chodu i oddychania, a także zastosowanie bodźców pozwalających ocenić możliwości adaptacyjne układu nerwowego[2].
Celem obserwacji jest wykrycie asymetrii będących następstwem napięć mięśniowych, których przyczyną w najbardziej oczywistych przypadkach jest doznany uraz. Terapeuta stara się dociec, co spowodowało, że jego skutki są odczuwane w tym, a nie innym miejscu ciała, szuka więc odpowiedzi na pytanie: „dlaczego tu, dlaczego teraz?". Nasz organizm dysponuje olbrzymimi zdolnościami kompensacyjnymi, dzięki czemu drobne wypadki zazwyczaj nie są przyczyną dużych dolegliwości. Większość z nas „uszkadza się" w miejscu tzw. słabego ogniwa, które z jakichś powodów jest nadmiernie przeciążane. Wskazanie takiej pięty achillesowej, czyli zrozumienie: „dlaczego tu i dlaczego teraz", pozwala dzięki odpowiedniej terapii nie tylko złagodzić dolegliwości, ale też chroni przed ich nawrotem i stanowi prewencję kolejnych urazów.

Typowy ból przewlekły – przykład wnioskowania

Tak zwany zespół mięśnia gruszkowatego jest bardzo często przyczyną rwy kulszowej, zaburzeń chodu, osłabienia biodra, problemów z kręgosłupem oraz powstawania przepuklin odcinka lędźwiowego. Okazuje się, że ból związany z mięśniem gruszkowatym, położonym w głębi pośladka, nierzadko wiąże się z osłabieniem mięśnia o tej samej nazwie, znajdującego się w drugim pośladku[3]. Osłabiony mięsień wprawdzie nie boli, ale ten przeciążony, po stronie przeciwnej, musi pracować podwójnie i jest przyczyną dolegliwości. Osłabienie mięśnia gruszkowatego może zaś wynikać z ucisku docierającego do niego nerwu, opuszczającego kręgosłup na poziomie splotu lędźwiowo-krzyżowego, gdzie często pojawiają się przepukliny krążka międzykręgowego. Wynika to z biomechaniki tego odcinka kręgosłupa, czyli segmentu L5-S1, który stanowi połączenie między względnie mniej ruchomą kością krzyżową i zdecydowanie bardziej ruchomym odcinkiem lędźwiowym. Poza tym obszar ten podlega oddziaływaniu sił kompresyjnych mięśnia czworobocznego lędźwi i biodrowo-lędźwiowego, które niczym imadła mogą zwiększać kompresję w odcinku lędźwiowym kręgosłupa, prowadząc do powstawania wielopoziomowych przepuklin, które są źródłem bólu.
Przyczyny nadmiernego napięcia wymienionych mięśni mogą być wielorakie. Wyróżnia się wśród nich zaburzenia ciśnień wywieranych przez narządy w jamach ciała pomiędzy klatką piersiową i brzuchem, kompensacyjne przejęcie obciążeń z innych obszarów ciała, dysfunkcję narządów wewnętrznych i wiele innych[3].

Test mięśniowy – mięśnie skojarzone

W jaki sposób dotrzeć do źródła problemu? Temu celowi służą dwa elementy diagnostyki charakterystyczne dla kinezjologii stosowanej: wspomniany już test mięśniowy i lokalizacja terapeutyczna[1]. Na osłabienie mięśnia ma wpływ reakcja układu nerwowego, która może wynikać z zależności pomiędzy określonymi narządami wewnętrznymi a mięśniami. W przypadku zaburzenia funkcjonowania organu możemy spodziewać się odruchowego osłabienia mięśnia związanego z nim neurologicznie.
Kinezjolodzy stwierdzili empirycznie występowanie zależności między mięśniem najszerszym grzbietu a trzustką, między częścią obojczykową mięśnia piersiowego a żołądkiem, między częścią mostkową mięśnia piersiowego a wątrobą, między mięśniem lędźwiowym a nerką, między mięśniem podkolanowym a pęcherzykiem żółciowym, między mięśniem naprężaczem powięzi szerokiej i pasmem biodrowo-piszczelowym a jelitem grubym oraz między mięśniami przywodzicielami a układem rozrodczym[1,4]. Terapeuta praktykujący kinezjologię stosowaną wykonuje test siły mięśniowej, aby potwierdzić hipotezę, że narząd wewnętrzny przyczynił się do powstania problemu zdrowotnego. Jeżeli określony mięsień skojarzony z danym narządem jest słaby po obu stronach i możliwe jest wykluczenie jego urazu mechanicznego, uzasadnione staje się podejrzenie funkcjonalnego wpływu organu wewnętrznego na strukturę układu mięśniowo-szkieletowego.
Tak więc odkrycie zależności pomiędzy zaburzeniem pracy jakiegoś narządu wewnętrznego a osłabieniem konkretnych mięśni nie tylko ma wartość diagnostyczną i umożliwia prowadzenie terapii we właściwym miejscu, lecz również pozwala wyjaśnić, dlaczego zaburzenia spoza układu mięśniowo-szkieletowego mogą w tak znacznym stopniu obciążać aparat ruchu.

Problemy z kolanem a... pęcherzyk żółciowy

Aby zilustrować omawiane zależności, posłużmy się przykładem mięśnia podkolanowego[3]. Jego osłabienie, związane niekiedy z zaburzeniem funkcji pęcherzyka żółciowego, często powoduje



eprasa.pl 48c92aa0dc

trudności z wyprostowaniem kolana i rotacją podudzia. Długo utrzymująca się dysfunkcja prowadzi do bólu kolan oraz zaburzenia chodu. Leczenie stawu kolanowego jest wówczas błędem w sztuce, ponieważ nie dociera się do przyczyny zaburzenia, które w dodatku ma tendencję do nawracania.
Podobna sytuacja może dotyczyć wątroby i stawu barkowego[3]. Osłabienie mięśnia piersiowego większego powoduje próbę przejęcia jego funkcji przez nieprzystosowany do tego mięsień piersiowy mniejszy. Ulega on przeciążeniu, w wyniku czego zostaje zaburzona statyka i dynamika obręczy barkowej, a wraz z nią w mniejszym lub większym stopniu ulega upośledzeniu biomechanika całego ciała.

Lokalizacja terapeutyczna – mięśnie wskaźnikowe

Test mięśniowy nie ogranicza się jedynie do mięśni związanych z konkretnymi narządami. Kinezjologia stosowana wykorzystuje również tzw. mięśnie wskaźnikowe, którymi mogą być właściwie wszystkie mięśnie, jeżeli ich fizjologia jest prawidłowa i nie pokrywają się w danym przypadku z mięśniem skojarzonym z testowanym narządem. Mięśnie wskaźnikowe umożliwiają przeprowadzenie tzw. lokalizacji terapeutycznej, której odkrycie było również do pewnego stopnia przypadkowe. Otóż zaobserwowano, że testowane mięśnie w pewnych okolicznościach ulegają osłabieniu, podczas gdy w innych, pozornie takich samych, siła mięśniowa jest całkowicie zachowana. Drobną zmianą wpływającą w radykalny sposób na wyniki testu siły mięśniowej było położenie ręki pacjenta w zaburzonym funkcjonalnie obszarze, np. na chorym żołądku.

Przykład lokalizacji terapeutycznej – czy problemem może być trzustka?

Załóżmy, że testujemy siłę mięśnia najszerszego grzbietu. Jak pamiętamy, jest on związany z trzustką[1,3,4]. W naszym badaniu mięsień ten jest osłabiony. Chcemy się dowiedzieć, co jest przyczyną tego osłabienia: trzustka czy może inna struktura niekorzystnie wpływająca na trzustkę. W tym celu przetestujemy dowolny mięsień niezwiązany z trzustką, np. mięsień naramienny. Wyjściowo jest on bardzo silny. Następnie terapeuta prosi pacjenta o umieszczenie ręki na ciele w pobliżu trzustki i ponownie testuje mięsień wskaźnikowy. Tym razem ulega on osłabieniu, ale równocześnie wzmacnia się mięsień skojarzony z trzustką (najszerszy grzbietu). Na podstawie uzyskanego wyniku można wnioskować, że problemem jest rzeczywiście trzustka.
Sytuacja może jednak wyglądać nieco inaczej. Załóżmy ponownie, że osłabiony jest mięsień najszerszy grzbietu i terapeuta podejrzewa, iż sytuacja ta związana jest z trzustką. Wykonuje więc lokalizację terapeutyczną ręką pacjenta na projekcji trzustki. Okazuje się jednak, że mięsień wskaźnikowy nie ulega wtedy osłabieniu. Wówczas terapeuta przykłada rękę pacjenta do innego miejsca anatomicznie związanym z trzustką (żołądek, dwunastnica czy nerka) i sprawdza reakcje mięśnia wskaźnikowego, aż wykaże on osłabienie. Odnalezione miejsce poddaje następnie próbnej terapii. Jeżeli jest to właściwa lokalizacja, napięcie mięśnia wskaźnikowego nie powinno w jej trakcie ulegać zmniejszeniu, a mięsień nieskojarzony z trzustką powinien odzyskać prawidłowe napięcie. Dzięki tak kompleksowej diagnostyce i wnioskowaniu klinicznemu terapeuta może odnaleźć rzeczywiste, pierwotne zaburzenie oddziałujące na układ mięśniowo-szkieletowy, co umożliwia podjęcie właściwego leczenia funkcjonalnego.
Nasuwa się pytanie, na jakiej zasadzie działa lokalizacja terapeutyczna. Zgodnie z modelem kinezjologii stosowanej mechanizm testu mięśniowego opiera się na właściwościach układu nerwowego. Mięsień związany z nieprawidłowo funkcjonującym narządem jest cały czas poddawany oddziaływaniu negatywnych bodźców, co go osłabia. Krótkotrwałe przerwanie dopływu bodźców wskutek przyłożenia ręki do problematycznego miejsca na ciele pozwala na chwilowe przerwanie dopływu niewłaściwej informacji do mózgu, w wyniku czego mięsień odzyskuje na krótko prawidłowe napięcie. Zmieniona informacja docierająca do mózgu powoduje jednak przejściowo chaos, a odpowiedź neuronalna zaburza wtedy impulsy docierające do mięśni szkieletowych, co skutkuje osłabieniem mięśni wskaźnikowych.

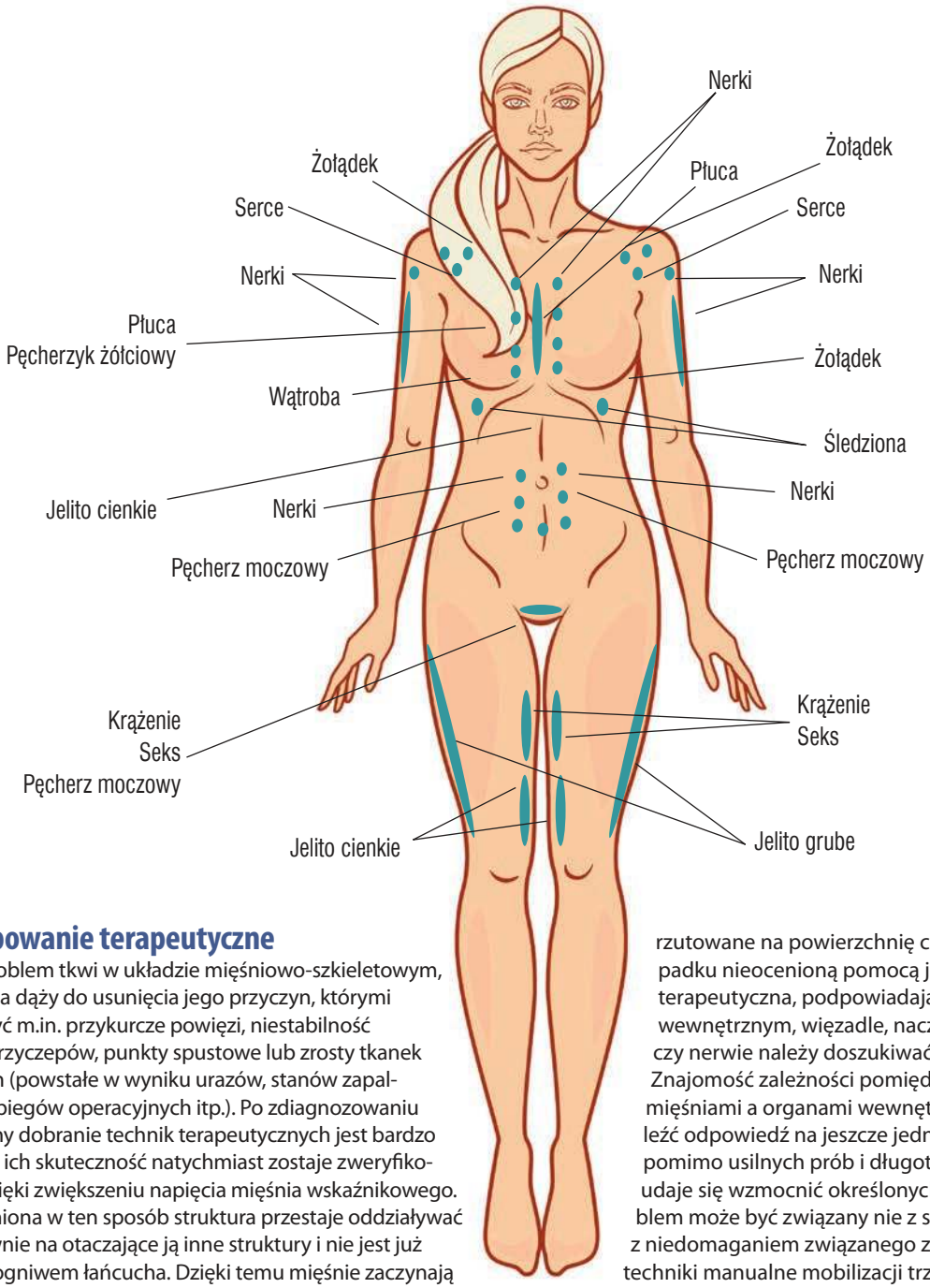
Inne zastosowanie testu mięśniowego

Co ciekawe, odpowiednio wyszkolony terapeuta jest w stanie wykorzystać test mięśniowy do „rozmowy" z podświadomością czy też intuicją. Jak wiemy, na poziom świadomości dociera jedynie znikomy odsetek tego, co dzieje się w naszym organizmie. Kontrola trawienia, oddychania czy krążenia odbywa się bez naszej wiedzy. Co chwilę podejmujemy dziesiątki decyzji, które tylko pozornie zależą od naszej woli. Czasami dobrze byłoby więc świadomie skorzystać z mądrości układu nerwowego i zapytać nasz wewnętrzny głos, co jest dla nas dobre, a co może nam szkodzić. Jak się okazuje, taki dostęp do podświadomości może zapewnić test mięśniowy.
Nasz organizm jest nieustannie narażony na oddziaływanie szkodliwych dla niego czynników. Chociaż nasza świadomość ich nie rejestruje, są one rozpoznawalne dla układu limbicznego, nazywanego obecnie brzeżnym (ośrodek emocjonalny), którego sygnały najczęściej jednak lekceważymy. Tymczasem można i warto nauczyć się zadawać mu pytania. W ten sposób kinezjologia stosowana testuje na przykład alergeny i obciążenia patogenami. Pacjent trzyma w ręku fiolkę ze śladową ilością potencjalnie szkodzącej mu substancji. W tym czasie terapeuta przeprowadza test mięśniowy. W zależności od zadanego pytania kontakt z alergenem czy patogenem może stanowić dla mózgu bodziec stresowy, wiążący się z chwilowym osłabieniem siły mięśniowej.
Niektóre osoby, biegłe w wykonywaniu testu mięśniowego i znakomicie zaznajomione ze swoim ciałem, mogą same zadawać pytania swojej podświadomości. Opanowanie tej umiejętność ułatwia zakupy artykułów spożywczych i kosmetycznych czy detergentów. Nasza podświadomość (intuicja) zna nas dużo lepiej niż nasza świadomość.

Kursy • Warsztaty • Treningi • Sesje
PRACOWNIA
UWOLNIJ CIAŁO
Krzysztof Wadelski
PRACA ZE STRESEM I TRAUMĄ • PSYCHOSOMATYKA • SAMOROZWÓJ
www.uwolnijcialo.pl
UwolnijCialo

eprasa.pl 48c92aa0dc

Punkty neurolimfatyczne – odruchy Chapmana[5]



Postępowanie terapeutyczne

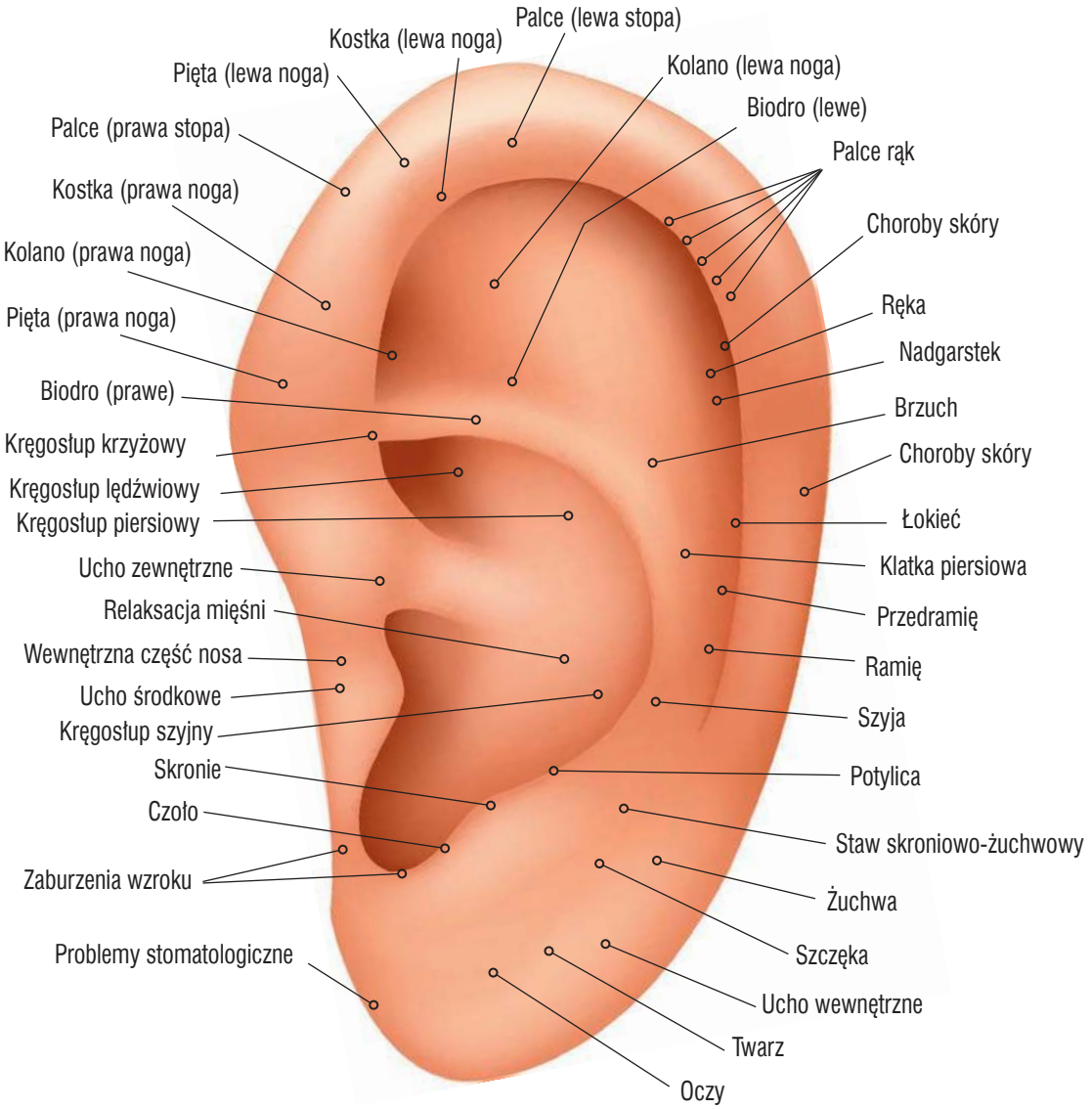
Jeżeli problem tkwi w układzie mięśniowo-szkieletowym, terapeuta dąży do usunięcia jego przyczyn, którymi mogą być m.in. przykurcze powięzi, niestabilność miejsc przyczepów, punkty spustowe lub zrosty tkanek miękkich (powstałe w wyniku urazów, stanów zapalnych, zabiegów operacyjnych itp.). Po zdiagnozowaniu przyczyny dobranie technik terapeutycznych jest bardzo proste, a ich skuteczność natychmiast zostaje zweryfikowana dzięki zwiększeniu napięcia mięśnia wskaźnikowego. Wzmocniona w ten sposób struktura przestaje oddziaływać negatywnie na otaczające ją inne struktury i nie jest już słabym ogniwem łańcucha. Dzięki temu mięśnie zaczynają funkcjonować poprawnie i następuje odciążenie krążków międzykręgowych kręgosłupa i nerwów rdzeniowych.
Po zastosowaniu technik kinezjologicznych terapeuta utrwala ich pozytywny efekt za pomocą tzw. reedukacji mięśniowej. Są to proste ćwiczenia, dzięki którym układ nerwowy „przypomina sobie" właściwą funkcję mięśni, którymi steruje.

Bardziej złożone sytuacje

Często dolegliwości układu mięśniowo-szkieletowego mają złożone przyczyny. Nierzadko uwarunkowane są zaburzeniami narządów wewnętrznych, których dysfunkcje są jedynie rzutowane na powierzchnię ciała. W takim przypadku nieocenioną pomocą jest tzw. lokalizacja terapeutyczna, podpowiadająca, w którym narządzie wewnętrznym, więzadle, naczyniu krwionośnym czy nerwie należy doszukiwać się źródeł problemu[1].
Znajomość zależności pomiędzy poszczególnymi mięśniami a organami wewnętrznymi pozwala znaleźć odpowiedź na jeszcze jedno pytanie: dlaczego pomimo usilnych prób i długotrwałych ćwiczeń nie udaje się wzmocnić określonych partii mięśni. Problem może być związany nie z samym mięśniem, lecz z niedomaganiem związanego z nim narządu. Proste techniki manualne mobilizacji trzewnej mogą pomóc zarówno w pozbyciu się dolegliwości ze strony narządów wewnętrznych, jak też będących ich skutkiem dolegliwości mięśniowo-szkieletowych.
Jeśli jednak ból nie ma charakteru funkcjonalnego lub mechanicznego, trzeba podjąć próbę oddziaływania odruchowego (np. za pomocą punktów akupresurowych, zlokalizowanych na ciele, czaszce i uchu, czy punktów neurolimfatycznych Chapmana) lub odnalezienia szkodliwego alergenu czy czynnika chorobotwórczego (za pomocą testu mięśniowego). Znaczenie ma również odpowiednia suplementacja. Oczywiście nie wszystkie dolegliwości narządowe można usunąć za pomocą

eprasa.pl 48c92aa0dc

Strefy odruchowe na uchu



kinezjologii stosowanej, niemniej może ona stanowić nieocenioną pomoc diagnostyczną.
Niezwykle istotna jest także praca nad prawidłowym wzorcem chodu oraz oddychaniem.

Układ czaszkowo-krzyżowy jako przyczyna dolegliwości

Głowa jest miejscem przyczepu wielu mięśni, z czaszki wychodzą liczne struktury nerwowe, od wewnątrz jest ona wyścielona oponą twardą, która towarzyszy rdzeniowi kręgowemu na całej jego długości, w obrębie czaszki znajduje się ważny staw skroniowo-żuchwowy. Kinezjologia stosowana dysponuje prostymi technikami pozwalającymi oddziaływać na układu czaszkowo-krzyżowy i natychmiast weryfikować ich skuteczność terapeutyczną[1].

Prostota jest kluczem tego systemu terapeutycznego. Ukrywa się jednak za nią geniusz twórców metody oraz doskonałe przygotowanie merytoryczne i praktyczne terapeutów, sprawiające, że skomplikowane zagadnienia dają się rozwikłać za pomocą nieskomplikowanych narzędzi kinezjologii stosowanej, a efekty mogą być widoczne niemalże od razu. ■

BIBLIOGRAFIA

1. Walther D.S., Applied Kinesiology Synopsis, Triad of Health Publishing, 2nd edition (1988)
2. Charles E., Journey to Healing: The Art and Science of Applied Kinesiology; Renaissance Publishers (March 20, 2019)
3. Stiefanidi W.,Myszeczno-fascyalnyje bolewyje syndromy, UAPK 2018
4. Garten H, Weiss G., Systemische Störungen – Problemfälle lösen mit Applied Kinesiology; Urban & Fischer Verlag/Elsevier GmbH (12. September 2007)
5. http://martatargonska.pl/diy-masaz-punktow-neurolimfatycznych/

eprasa.pl 48c92aa0dc

TYLKO dla Prenumeratorów

miesięcznika
O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ



+



prenumerata HOLISTIC HEALTH

Z 50-PROCENTOWĄ ZNIŻKĄ
czyli w cenie 36 zł za rok

Prenumerujesz miesięcznik „O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą"?
Dopłać tylko 36 zł, a będziesz miał dwie prenumeraty: OCLCNP i „Holistic Health".
Wejdź na www.avt.pl/prenumerata i wybierz „Prenumeratę roczną ze zniżką 50% - tylko dla Prenumeratorów OCLCNP". Możesz też po prostu przelać 36 zł na nasze konto (AVT-Korporacja sp. z o.o., 03-197 Warszawa, ul. Leszczynowa 11, ING Bank Śląski 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013).

Jeszcze nie prenumerujesz OCLCNP?
Zaprenumeruj oba czasopisma, a za „Holistic Health" zapłacisz tylko 36 zł!

Interesuje Cię tylko „Holistic Health"?
Zobacz naszą specjalną, URODZINOWĄ PROMOCJĘ na prenumeratę „Holistic Health" na stronie 130

Masz pytania? Skontaktuj się z nami (prenumerata@avt.pl)

eprasa.pl 48c92aa0dc

Jak to jest z tym spalaniem kalorii?

Dlaczego nie chudnę?

Wydaje się, że znamy sposób na skuteczne odchudzanie. Wystarczy więcej energii wydatkować, niż przyjmować. Jednak prawda jest nieco inna.

TEKST **KATARZYNA RÓŻYCKA**

Decydując się na odchudzanie, wprowadzamy różnorakie modyfikacje do stylu życia. Siłownia kilka razy w tygodniu, dodatkowo bieganie w pobliskim lesie, a jak wystarczy czasu, jeszcze rower. Wakacje – koniecznie na sportowo! Forsujemy swój organizm, często nadmiernie zwiększając aktywność fizyczną, liczymy kalorie, a jednak nie chudniemy. Dlaczego? Otóż mamy tu do czynienia z tzw. paradoksem ćwiczeń (ang. exercise paradox): **mimo intensywnego wysiłku na siłowni organizm nie spala więcej kalorii niż podczas umiarkowanej aktywności.**

Amerykański antropolog Herman Pontzer w wyniku swojej wieloletniej pracy dowiódł, że ludzki organizm jest niesamowitym mechanizmem zarządzającym całodzienną pulą energii. Obiektem badań naukowca było żyjące w Tanzanii plemię Hadza, wyróżniające się unikalnym trybem życia. Jego członkowie to łowcy i zbieracze, którzy zetknęli się wprawdzie z uprawą roli i hodowlą zwierząt, ale mimo to nie porzucili swoich zwyczajów. Na co dzień są w ciągłym ruchu, mężczyźni polują i zdobywają dziki miód, a kobiety zbierają leśne owoce.

Hadza są trzy razy bardziej aktywni niż społeczeństwo amerykańskie. Wydawać by się mogło, że w związku z tym będą wykazywali bardzo duże zapotrzebowanie na energię. Jednak przeprowadzony przez Pontzera pomiar wydatku energetycznego metodą podwójnie znakowanej wody (doubly labelled water – DLW), która pozwala obliczyć całkowity wydatek energetyczny badanej osoby w okresie do 3 tygodni, tego przypuszczenia nie potwierdziły. Hadza jedli stosunkowo niedużo. Ich zapotrzebowanie energetyczne było niewiele większe niż przeciętnego Amerykanina czy Europejczyka, który prowadzi raczej siedzący tryb życia[1].

Wysiłek fizyczny receptą na otyłość?

Od ponad trzech dekad lawinowo rośnie liczba osób z nadwagą i otyłością, mówi się nawet o epidemii otyłości[2,3]. Europejskie Ankietowe Badanie Zdrowia szacuje, że 36,6% Polaków powyżej 15. roku życia ma nadwagę, a 16,7% otyłość, czyli w sumie 53,3% naszych rodaków powinno przejść na dietę wyszczuplającą[4]. Z kolei Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) szacuje, że każdego roku Europejczycy tracą łącznie 12 mln lat życia z powodu nadwagi[5,6].

Według opinii publicznej główną przyczyną otyłości jest brak ruchu. To nic nowego, już w latach 50. XX w. badania sponsorowane przez koncerny spożywcze, takie jak Coca-Cola, podkreślały, że przyczyną otyłości nie jest nadmierne spożycie słodkich napojów i przekąsek, tylko za mała aktywność fizyczna[7]. To przewrotne działanie okazało się skuteczne, popyt na słodkie przysmaki nawet dzisiaj jest ogromny. Na szczęście coraz więcej osób rozumie również, że nie wolno lekceważyć aktywności fizycznej. Ale czy ma ona kluczowe znaczenie dla naszej sylwetki?

Chcesz schudnąć, ćwicz więcej!

Nic bardziej mylnego. Metaanaliza badań dotyczących wpływu aktywności fizycznej na proces odchudzania pokazuje, że same ćwiczenia nie warunkują sukcesu[8]. Dlaczego?

- **Błędne obliczenia i nagroda**

Przeszacowujemy liczbę kalorii spalonych na siłowni, zwłaszcza że maszyna, na której ćwiczyliśmy, podaje jedynie uproszczone wyliczenia, z których wynika, że utraciliśmy ich więcej niż w rzeczywistości. Po treningu odczuwamy zadowolenie i z czystym sumieniem nagradzamy się... dodatkowym drinkiem, cappuccino z bitą śmietaną czy porcją pizzy. Pozwalamy sobie na posiłek dostarczający 300 kcal, sądząc, że spaliliśmy ich 600, podczas gdy w rzeczywistości pozbyliśmy się zaledwie 200. Bilans energetyczny jest więc dodatni (plus 100 kcal), czyli tyjemy[9].

eprasa.pl 48c92aa0dc



Fot. FedMed

Aktywność fizyczna – tak czy nie?

Nawet jeśli nie jest najistotniejsza w procesie odchudzania, nie ma wątpliwości, że jest ważna dla prawidłowego funkcjonowania organizmu: poprawia naszą mobilność, pracę mózgu i wentylację płuc. Ćwiczenia usprawniają pracę serca, co prowadzi do lepszego ukrwienia narządów, dotlenienia i odżywienia komórek całego ciała. Aktywność fizyczna reguluje gospodarkę węglowodanową i przemianę lipidów, obniża także ciśnienie krwi. Regularne ćwiczenia zapobiegają wielu przewlekłym chorobom, w tym cukrzycy, miażdżycy, osteoporozie, a także chorobie Alzheimera[19]

- **Aktywni tylko na siłowni**

Po treningu przez resztę dnia odpoczywamy lub nasza aktywność jest niewielka. Tłumaczy się to tym, że po ćwiczeniach dajemy sobie większe prawo do leniuchowania.

- **Limit spalania kalorii**

Okazuje się, że organizm ma ograniczone możliwości spalania kalorii. Po przekroczeniu pewnej granicy wysiłku fizycznego wydatkowanie energii już się nie zwiększa. Tę zależność obrazuje kolejne badanie Pontzera, w którym porównał on liczbę spalanych kalorii wśród trzech grup osób: bardzo aktywnych fizycznie, umiarkowanie aktywnych i prowadzących siedzący tryb życia. Wyniki badania pokazują, że osoby średnio aktywne fizycznie spalają o 200 kcal więcej niż osoby preferujące siedzący tryb życia, a zwiększenie intensywności ćwiczeń nie ma wpływu na wydatek energetyczny. Odpowiedzi na pytanie, dlaczego tak się dzieje, należy szukać w odległej przeszłości, gdy dostęp do pożywienia nie był tak oczywisty jak obecnie i organizm bronił się przed nadmierną utratą energii[10]. Znaczenie mają także przemiany metaboliczne.

Ćwiczę więcej, jem mniej, ale nie chudnę

Proces odchudzania jest warunkowany metabolizmem. Podstawowa przemiana materii (PPM), niezbędna do podtrzymania podstawowych funkcji życiowych organizmu, pochłania aż 60–80% naszego dziennego zapotrzebowania energetycznego. Wartość PPM jest indywidualna dla każdego człowieka i stanowi element całkowitej przemiany materii (CPM), która obejmuje ponadto wydatek energetyczny potrzebny do trawienia pokarmów (ok. 10%) oraz związany z aktywnością fizyczną (10–30%)[11].

Badania wykazują, że włączenie aktywności fizycznej przy nieodpowiednim sposobie odżywiania może doprowadzić do tzw. paradoksu tempa metabolizmu. Zwiększając intensywność treningów i stosując restrykcyjną pod względem kaloryczności dietę, doprowadzamy do zmniejszenia tempa metabolizmu, a efekty odchudzania są znikome lub nawet ich nie obserwujemy.

Spowolnienie podstawowej przemiany materii następuje najczęściej podczas długotrwałych głodówek lub stosowania diet niskoenergetycznych. Ich rezultatem nie jest spalanie tkanki tłuszczowej, tylko zmniejszenie masy mięśniowej[12,13].

Jak to możliwe?

Procesy metaboliczne można podzielić na takie, które powodują wzrost tkanek organizmu (anabolizm) lub rozkład i zanik materii organicznej (katabolizm). Podstawowa różnica między anabolizmem a katabolizmem polega na tym, że pierwszy potrzebuje energii dostarczanej z pożywieniem, aby doszło do syntezy (wytworzenia) struktur komórkowych. Katabolizm zachodzi zaś wtedy, gdy do organizmu trafia za mało pokarmu, więc w celu podtrzymania procesów życiowych korzysta on ze składników odżywczych, czyli białek, tłuszczów i węglowodanów, już zgromadzonych. Najbardziej przystępnym

eprasa.pl 48c92aa0dc

Dieta to podstawa

Oto podstawowe zalecenia dotyczące diety o obniżonej kaloryczności:

- spożywaj jak najwięcej warzyw, najlepiej w postaci surowej, wybieraj przede wszystkim zielone (sałata, rukola, roszponka, endywia, szpinak, jarmuż, świeża i kiszona kapusta, ogórki, cukinia, brokuły) – są niskokaloryczne, a ponadto zawierają mnóstwo cennych przeciwutleniaczy, witamin i składników mineralnych
- pamiętaj o owocach, jednak jedz ich znacznie mniej niż warzyw – dobra proporcja to 1:4; polecane są m.in. maliny, truskawki, jeżyny, porzeczki i wiśnie

UWAGA! Wprawdzie sok owocowy to zdrowa przekąska, jednak zawiera dużo cukrów prostych i niewiele błonnika. Jeśli jednak trudno ci z niego zrezygnować, pij najwyżej szklankę dziennie

- nie zapominaj o wodzie – dostarczenie do organizmu 1,5 l wody dziennie to minimum, a aktywność fizyczna wymaga, by wypijać nawet 2–2,5 l. Odpowiednie nawodnienie jest niezwykle istotne dla funkcjonowania całego ciała. Utrata zaledwie 1% wody powoduje, że wydolność organizmu podczas wysiłku fizycznego jest mniejsza prawie o 10%
- wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe, są bogate w witaminy i składniki mineralne oraz błonnik pokarmowy, który reguluje pracę jelit, a także obniża poziom cholesterolu i pomaga kontrolować glikemię
- zadbaj o białko w diecie (jego źródłem są jaja, ryby, mięso, przetwory mleczne, rośliny strączkowe). W przypadku diety roślinnej pełnowartościowe białko uzyskuje się, łącząc w jednym posiłku np. produkty zbożowe i rośliny strączkowe (pierogi z soczewicą)



Ćwicz z głową!

Do ustalonej, spersonalizowanej diety dołącz ćwiczenia oporowe. Gubienie zbędnych kilogramów usprawnią też interwały, które przyspieszają spalanie tłuszczu. Nie musisz jednak forsować się na siłowni. By wesprzeć proces odchudzania, w którym najważniejszą funkcję pełni dieta, wystarczy umiarkowany wysiłek fizyczny. Po prostu zdrowo jedz i ćwicz

Co z diety usunąć?

- **wysokoprzetworzone produkty mięsne (parówki, wędliny) i zbożowe (słodkie płatki kukurydziane), słodycze i słone przekąski (chipsy, krakersy)**
- **słodkie napoje, wody smakowe**
- **produkty bogate w nasycone tłuszcze i cukry proste (fast foody, wyroby cukiernicze)[20-23]**

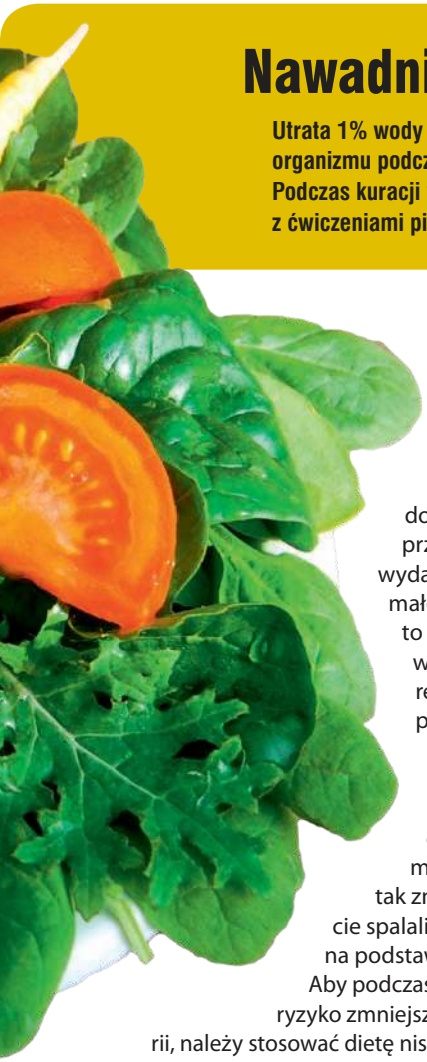
- dostarczaj do organizmu tłuszcze omega-3, których źródłem są tłuste ryby morskie, olej lniany, siemię lniane, nasiona chia. Mają one działanie przeciwzapalne, zapobiegają chorobom cywilizacyjnym, a także poprawiają nastrój
- rozważ suplementację diety probiotykami, ponieważ wiele chorób, w tym otyłość, może być spowodowanych nieprawidłowym składem mikrobioty jelitowej
- nadwadze i otyłości może towarzyszyć niedobór witaminy D3, warto więc sprawdzić jej poziom we krwi; w przypadku niedoborów lekarz lub dietetyk ustali odpowiednie leczenie wyrównawcze

Fot. MB35

eprasa.pl 48c92aa0dc

Nawadniaj organizm!

Utrata 1% wody zmniejsza wydolność organizmu podczas wysiłku fizycznego o 10%. Podczas kuracji wyszczuplającej połączonej z ćwiczeniami pij 2–2,5 l wody dziennie



źródłem białka są mięśnie, więc powoli postępuje zmniejszanie się ich masy. To koszmarny sen sportowców, którym taka sytuacja zagraża najbardziej.

Organizm przyzwyczaja się do funkcjonowania przy spowolnionej przemianie materii i ogranicza wtedy wydatkowanie energii na utrzymanie małej masy ciała[14,15]. Potwierdzają to wyniki badania przeprowadzonego w USA, w którym przeanalizowano rezultaty odchudzania uczestników popularnego reality show „Biggest Loser" po sześciu latach od jego zakończenia. Część osób, które znacznie schudły w trakcie programu, powróciła do wcześniejszej masy ciała – ich metabolizm uległ tak znacznemu spowolnieniu, że w efekcie spalali ok. 500 kcal mniej, niż zakładano na podstawie przeprowadzonych obliczeń[16,17].

Aby podczas odchudzania zminimalizować ryzyko zmniejszenia podstawowej przemiany materii, należy stosować dietę niskoenergetyczną, ale indywidualnie dobraną, i wdrożyć dopasowany do indywidualnych potrzeb trening. Uczestnikom kolejnego badania zaproponowano więc nie tylko dietę o obniżonej kaloryczności, lecz również zalecono im aktywność fizyczną trzy razy w tygodniu po minimum 30 minut, co miało zapobiegać utracie masy mięśniowej[18].

Co wiemy na pewno?

- Kluczowym elementem w procesie odchudzania jest dieta (*patrz ramka: Dieta to podstawa*), która daje szansę na utrzymanie podstawowej przemiany materii na wysokim poziomie;
- Jak pokazują badania, najczęstszym powodem otyłości jest nadmierne jedzenie. Członkowie plemienia Hadza nie przejadają się, dzięki czemu nie zapadają na choroby cywilizacyjne, takie jak otyłość czy cukrzyca, oraz starzeją się, zachowując dobrą kondycję fizyczną[1];
- Osoby, które wzięły udział w reality show „Biggest Loser" i najbardziej schudły, nie ćwiczyły więcej niż inni jego uczestnicy, jednak zwracały szczególną uwagę na to, co jedzą;
- Osoby, którym udaje się schudnąć, wyróżnia kilka wspólnych cech: ważą się raz w tygodniu, ograniczają spożycie kalorii, unikają żywności wysokoprzetworzonej, a także ćwiczą regularnie 80 minut dziennie z umiarkowanym obciążeniem lub poświęcają 35 minut na intensywny trening[8,15];
- Spalanie tkanki tłuszczowej przyspiesza trening interwałowy, czyli krótkie serie intensywnych ćwiczeń. Zwiększone tempo metabolizmu tłuszczów utrzymuje się wtedy nawet do kilku godzin po zakończonym wysiłku;
- Aby w trakcie diety odchudzającej nie tracić zbyt dużo masy mięśniowej (chcemy tracić głównie tłuszcz, a nie mięśnie), warto zastosować ćwiczenia oporowe z wykorzystaniem hantli, elastycznych gumowych taśm czy dynamometrów ręcznych. Dobrym rozwiązaniem jest również wykonywanie ćwiczeń w basenie, ze specjalnymi piankami na stopach i dłoniach. 45 minut siłowania się w wodzie potrafi wystarczająco zmęczyć. Ćwiczenia oporowe pomagają nie tylko zachować masę mięśniową, ale także wzmacniają mięśnie głębokie i stabilizują ciało.

Chcesz rozpocząć odchudzanie?

Badania naukowe potwierdzają, że odpowiednia dieta jest najważniejsza w procesie odchudzania, więc to na niej powinniśmy się skupić. Trzeba unikać restrykcyjnych planów dietetycznych, gdyż sprawdzają się one tylko w krótkim czasie, a ponadto zwiększają ryzyko efektu jo-jo. Dobrym rozwiązaniem jest skorzystanie z porad dietetyka, który po zebraniu szczegółowego wywiadu i analizie wyników badań laboratoryjnych ustali dla ciebie indywidualny plan żywieniowy. W gabinecie zostanie wykony pomiar zapotrzebowania na energię (PPM i CPM), a także analiza składu ciała, która uwidoczni proporcje między masą mięśniową, tkanką tłuszczową i wodą w organizmie. Aby proces odchudzania był bezpieczny i gwarantował długotrwały efekt, powinny być spełnione pewne warunki:

- musisz trwale zmienić nawyki żywieniowe i nauczyć się wybierać odpowiednie produkty spożywcze, kierując się jadłospisem opracowanym przez dietetyka;
- nie możesz chudnąć więcej niż kilogram na tydzień; zbyt intensywnie przebiegający proces odchudzania może prowadzić do nadmiernej utraty masy mięśniowej w stosunku do tkanki tłuszczowej, a w konsekwencji do obniżenia podstawowej przemiany materii i zaprzepaszczenia efektów odchudzania.

Gotowi? Zaczynamy! Tym razem na pewno się uda.

BIBLIOGRAFIA

1. Pontzer H. et al., PLoS ONE, 2012; 7 (7) e40503
2. Metzner I., WHO: Gruby, grubszy, Europejczyk. Europie grozi katastrofa otyłości, 2015
3. Finucane M.M. et al., Lancet, 2011; 377: 557–567
4. Zgliczyński W.S. INFOS Biuro Analiz Sejmowych, 2017; (4)
5. Jarosz M., Normy Żywienia Człowieka, PZWL, Warszawa 2012
6. Branca F. et al., Copenhagen, 2007
7. Nestle M. et al., Public Health Reports, Jan./Feb. 2000; 115
8. Wing RR., Med Sci Sports Exerc., 1999; 31 (11):,547–52
9. Thomas D.M. et al., Obes Rev., 2012; 13(10): 835–847
10. Pontzer H. et al., Current Biology, 2016; 26 (8): 410–417
11. Westerterp K.R., Front Physiol., 2013; 26(4): 90
12. Schoeller D.A. et al., Metabolism, 1992; 41: 450–456
13. Jequier E., Int J Obes, 1990; 1(14): 59–67
14. Lazzer S. et al., Obesity Research, 2004; 12: 233–240
15. Tounian P. et al., Int. J. Obes. 1999; 23: 830–837
16. Fothergill E. et al., Obesity, 2016; 24: 1612–1619
17. Kerns J.C. et al., Obesity, 2017; 25: 1838–1843
18. Plewa M., Markiewicz A., Endokrynologia, 2006; 2 :0–37
19. Woźniak M. et al., Journal of Clinical Healthcare, 2015; 4: 15-20
20. http://www.izz.waw.pl
21. Bienkiewicz M. et al., Probl Hig Epidemiol, 2015; 96(1): 57–63
22. Nowak A. et al., Żywność. Nauka. Technologia. Jakość, 2010; 4 (71): 20–36
23. Płudowski P. et al., Standardy Medyczne/Pediatria, 2013; 10: 573–578

eprasa.pl 48c92aa0dc



Prawidłowa postawa to podstawa

Wady postawy są coraz częściej diagnozowane u dzieci. Dotyczą one nawet 80% naszych pociech w wieku szkolnym. Można im jednak zapobiegać, najlepiej już we wczesnym dzieciństwie. Pomocne okażą się ćwiczenia, które mogą być także świetną zabawą, angażującą malucha i jego rodziców.

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Badania prowadzone na całym świecie dowodzą, że wady postawy częściej występują u dzieci w krajach wysokorozwiniętych. Odpowiada za to brak ruchu, a zwłaszcza zbyt długie siedzenie w szkolnej ławce i przed komputerem. Dzieci w uboższych części świata mają ograniczony dostęp do tabletów czy smarfonów, za to spędzają wolny czas na zabawie na świeżym powietrzu. I dzięki temu są zdrowsze.

Wady postawy to takie zmiany w ułożeniu kręgosłupa, klatki piersiowej, miednicy i kończyn, które zaburzają naturalny układ sił i naprężeń, jakie powstają podczas ruchu. Ich przyczyną są najczęściej złe nawyki i nieprawidłowe ułożenie ciała np. podczas siedzenia lub czytania. Niezwykle szkodliwy jest już wspomniany brak ruchu, ponieważ nasze mięśnie i szkielet potrzebują go do prawidłowego rozwoju. To, jak postawa ukształtuje się we wczesnym dzieciństwie, wpływa na zdrowie w kolejnych latach życia. Wady postawy mogą bowiem nie tylko zniekształcić sylwetkę, ale także zaburzyć funkcjonowanie układu nerwowego i wszystkich narządów

eprasa.pl 48c92aa0dc

RADOSNY PAJACYK
Dzięki temu ćwiczeniu wzmacniają się mięśnie brzucha i pleców, a także poprawia się ruchomość stawów biodrowych i ramiennych. Dziecko staje na baczność, ze złączonymi stopami. Następnie wykonuje podskok, w czasie którego odwodzi nogi na boki i klaszcze w dłonie nad głową. Naśladowanie tańczącego pajacyka z bajek daje dzieciom wiele radości

Stres wpływa na postawę ciała

Stres, jakiemu codziennie są poddawane nasze dzieci w szkole, wszystkie lęki, które im towarzyszą, a także problemy w kontaktach z rówieśnikami mogą uzewnętrzniać się w postawie ich ciała. Pod wpływem wymienionych czynników ciało przyjmuje pozycje obronne. Niektóre partie mięśni ulegają wtedy napięciu, co je nadwyręża, podczas gdy inne pozostają rozluźnione. Może to powodować ból, a wtedy dziecko, by go uniknąć, pochyla się lub niewłaściwe stawia stopy. W dłuższej perspektywie doprowadza to do utrwalenia wad postawy[11]



Zgarbieni nad smartfonem

Opublikowane w 2016 r. wyniki badań naukowców z Daegu University (Korea Południowa) dowodzą, że długotrwałe korzystanie ze smartfonów niekorzystnie wpływa na postawę ciała. W eksperymencie wzięli udział studenci, których podzielono na dwie grupy. Ochotnicy z pierwszej grupy korzystali ze smartfonów mniej niż 4 godziny dziennie, a z drugiej – ponad 4 godziny (średnio po 6 godzin dziennie). Do parametrów, które mierzono, należał m.in. kąt pochylenia głowy do przodu i ustawienie kręgów szyjnych. Stwierdzono korelację między czasem, jaki uczestnicy badania spędzali pochyleni nad smartfonami, a stopniem zaawansowania wad postawy, które wiązały się z bólem kręgosłupa, głowy i szyi. Zmiana postawy w obrębie kręgosłupa szyjnego skutkowała zaś problemami z odcinkiem lędźwiowym kręgosłupa i asymetrią ciała[12]

wewnętrznych. Dlatego należy im zapobiegać już od pierwszych dni życia dziecka. W tym okresie głównym zadaniem świeżo upieczonych rodziców jest niedopuszczenie do utrwalenia się asymetrii ułożeniowej[1].

Asymetria ułożeniowa (noworodkowa)

Początkowo płód ma w macicy dużo miejsca. Swobodnie obraca się, fika koziołki, prostuje się i wygina we wszystkie strony. Z czasem miejsca w łonie mamy robi się coraz mniej i dziecko nie może już swobodnie się poruszać. Z reguły w siódmym czy ósmym miesiącu ciąży układa się główką w dół i zastyga w tej pozycji. To właśnie na tym etapie ciąży kobieta zauważa zmianę w zachowaniu dziecka, którego energiczne i czasem bolesne kopniaki zastępuje teraz uczucie rozpychania i rozciągania macicy. Pod wpływem własnego ciężaru maleństwo przekrzywia główkę na lewą bądź prawą stronę. Nierówno ułożone jest zresztą całe jego ciało. Im wcześniej dziecko ułoży się w tej pozycji, a czasem następuje to już w 6. miesiącu ciąży, tym bardziej przyzwyczaja się do takiego ułożenia. Również napięcie mięśniowe będzie wtedy u niego niesymetryczne – zbyt silne z jednej strony ciała, a zbyt słabe z drugiej[2].
Wszystkie dzieci rodzą się z mniej lub bardziej widoczną asymetrią ułożeniową i jest to stan fizjologiczny. W większości przypadków nie wymaga to pomocy specjalisty, a jedynie odpowiedniej troski ze strony rodziców.
Najbardziej widocznym objawem asymetrii jest przekrzywianie główki zawsze w tę samą stronę. Z czasem takie ułożenie sprawia, że głowa dziecka staje się niesymetryczna i bardziej spłaszczona z jednej strony. Uwagę rodziców zwraca też to, że maluch chętniej korzysta z jednej rączki i macha jedną nóżką mocniej niż drugą. Mamy karmiące piersią mogą również zauważyć, że dziecko chętnie je z jednej piersi, a grymasi po przystawieniu go do drugiej, czyli tej, która wymaga odwrócenia główki w niedogodną dla niego stronę. Ponadto maluch, leżąc na plecach, wygina łukowato kręgosłup zawsze w tę samą stronę.
Z reguły objawy te trudno przeoczyć i rodzice szybko orientują się, na czym polega problem ich dziecka, ale warto też porozmawiać o tym z lekarzem pediatrą, który z łatwością określi stopień asymetrii i potwierdzi jej kierunek[2].

Małe dzieci nie powinny gimnastykować się same. Niewłaściwe wykonywanie ćwiczeń może być przyczyną kontuzji. Jeśli maluch podczas ćwiczenia odczuwa ból, należy udać się do pediatry

eprasa.pl 48c92aa0dc



FOKA – ćwiczenie wzmacnia mięśnie kręgosłupa, zapobiega garbieniu się. Dziecko kładzie się płasko na brzuchu, a następnie unosi klatkę piersiową, opierając się na rękach i odchylając głowę, czemu towarzyszy wdech. Bardziej skomplikowana wersja ćwiczenia polega na równoczesnym dotknięciu tyłu głowy palcami stóp. Podczas wydechu wraca się do pozycji wyjściowej



SAMOLOT – ćwiczenie wzmacnia mięśnie odcinka lędźwiowego kręgosłupa i stabilizuje postawę ciała. Dziecko rozpoczyna je od klęku podpartego (dłonie i kolana na podłożu). Prostuje jednocześnie prawą rękę i lewą nogę, starając się utrzymać równowagę. Po kilku sekundach należy zmienić pozycję i wyprostować tym razem lewą rękę i prawą nogę

Jak jej zaradzić?

Aby pomóc dziecku uporać się z asymetrią noworodkową, wystarczy przestrzegać kilku ważnych zasad:

- Maluszek instynktownie próbuje obracać główkę, a później całe ciało, w kierunku, z którego dochodzi głos rodzica, lub tam, gdzie dzieje się coś ciekawego. Jeśli więc dziecko z powodu asymetrii noworodkowej przekrzywia głowę w prawą stronę, rodzice powinni umieścić zabawki po jego lewej stronie i mówić do jego lewego uszka. Zachęcone w ten sposób na pewno zmieni ułożenie ciała, by spojrzeć na rodzica i kolorowe zabawki.
- W czasie zabawy i przewijania trzeba starać się zainteresować noworodka tą stroną jego ciała, której rzadziej używa. Wystarczy masować lub lekko łaskotać mniej aktywną rączkę i nóżkę oraz mówić do malucha od tej strony, w którą chcemy, aby się wyprostował.
- Podczas karmienia mama powinna przystawiać maluszka do obu piersi, nawet gdy budzi to jego protest i powoduje płacz. Jeśli podajemy noworodkowi mleko modyfikowane z butelki, należy trzymać go podczas karmienia raz na jednym, a raz na drugim ramieniu.
- Napięte mięśnie karku, rączek i nóżek można delikatnie rozmasowywać, stosując np. masaż Shantala lub inny rozluźniający. Jeśli u malucha występują przykurcze mięśni, warto skorzystać z pomocy fizjoterapeuty, a także metody NDT-Bobath – początkowo pod okiem specjalisty, a później, po przeszkoleniu, w zaciszu domowym. Służy ona wypracowaniu prawidłowego ułożenia ciała i symetrycznego napięcia mięśniowego[3].

Jeśli w piątym miesiącu życia maluszek nie potrafi leżeć na brzuszku, symetrycznie opierając się przy tym na rączkach, i nie jest w stanie utrzymać w tej pozycji prosto uniesionej główki oraz występują u niego inne objawy asymetrii, należy jak najszybciej zgłosić się do lekarza pediatry. Może to bowiem świadczyć o zaburzeniach neurologicznych, które będą wymagały pomocy specjalisty i rehabilitacji[3].

Maluszki też potrafią ćwiczyć!

Pierwsze ćwiczenia zapobiegające wadom postawy można wykonywać już z dwumiesięcznym dzieckiem. Najlepiej, aby stały się elementem zabawy lub urozmaicały przewijanie i kąpiele. Jak zatem ćwiczyć z maluszkiem? Niemowlę położone na plecach wierzga nóżkami, co jest naturalnym odruchem, przygotowującym mięśnie i ścięgna do raczkowania, a potem chodzenia. Dlatego dobrym ćwiczeniem jest rowerek: chwytamy stópki maluszka i naśladujemy

Fizjologiczna asymetria mija między 2. a 4. miesiącem życia dziecka

Umieszczanie w chodziku dziecka stawiającego dopiero pierwsze kroki zaburza naturalny proces kształtowania się postawy ciała i może skutkować problemami zdrowotnymi w przyszłości

Nieskorygowana asymetria noworodkowa wpływa niekorzystnie na rozwój wzroku dziecka, a także zaburza lateralizację, czyli naturalną asymetrię czynnościową mózgu, wynikającą z przewagi jednej jego półkuli nad drugą, co może w przyszłości powodować trudności m.in. w nauce czytania i pisania

eprasa.pl 48c92aa0dc



MOSTEK – ćwiczenie rozciąga i wzmacnia mięśnie kręgosłupa. Dziecko kładzie się na plecach, przybliża do pośladków nogi zgięte w kolanach, następnie zgięte w łokciach ręce układa tak, jak na zdjęciu. Potem, prostując nogi i ręce, unosi tułów do góry i wygina ciało w łuk. Po kilku sekundach należy wrócić do pozycji wyjściowej



KOŁYSKA – ćwiczenie wzmacnia mięśnie pleców i kręgosłupa. Dziecko kładzie się na brzuchu, po czym chwyta rękoma kostki nóg, tworząc ze swojego ciała kołyskę. Po kilku sekundach należy wrócić do pozycji wyjściowej. Dodatkowym zadaniem może być utrzymanie w kołysce piłki plażowej

jazdę na rowerze. Symetryczne, delikatne ruchy obu nóżek pomagają uporać się z asymetrią noworodkową. W przypadku ćwiczenia rączek naśladujemy boksowanie[4].

Nieco starsze, cztero-, pięciomiesięczne dzieci, które samodzielnie leżą już na brzuszku, mogą z naszą pomocą ćwiczyć mięśnie pleców i szyi: leżącemu na brzuchu maluszkowi pokazujemy zabawkę, zachęcając go, by uniósł główkę i jak najdłużej trzymał ją w tej pozycji[4].

Z kolei mięśnie kręgosłupa i brzucha wzmacnia ćwiczenie polegające na położeniu zabawki obok dziecka w takiej odległości, by musiało się przekręcić na brzuszek, aby po nią sięgnąć. Zabawkę należy kłaść naprzemiennie z lewej i prawej strony, bo wtedy maluch trenuje równomiernie obie strony ciała[4].

Ośmio-, dziewięciomiesięczne dzieci zaczynają raczkować. Etap ten poprzedza pełzanie, do którego można je zachęcać, kładąc poza ich zasięgiem np. ulubioną przytulankę. Gdy dziecko odkryje, jak raczkować, warto przyjrzeć się, jak to robi, by wychwycić nieprawidłowości. Zdrowy maluch porusza się na kolanach i na dłoniach, układając je naprzemiennie. W ten sposób wzmacnia mięśnie rąk, nóg i kręgosłupa, co zapobiega wadom postawy. Raczkowanie stymuluje ponadto powstawanie połączeń nerwowych między półkulami mózgu, a to jest niezbędne do synchronizacji ruchów lewej i prawej strony ciała. Jeśli więc dziecko w 11. miesiącu życia jeszcze nie raczkuje, porusza się niesymetrycznie czy próbuje odpychać się stopami, trzeba udać się do pediatry. Nieprawidłowe raczkowanie należy korygować, ponieważ może być przyczyną skrzywienia kręgosłupa, wad postawy i problemów z integracją sensoryczną zmysłów malucha[5].

Prawidłowy rozwój dziecka wymaga ruchu. Im go więcej, szczególnie na świeżym powietrzu, tym lepiej. Warto też, aby był zróżnicowany, bo wtedy rozwija się całe ciało dziecka. Aktywność fizyczna wzmacnia mięśnie i ścięgna, które utrzymują prawidłową postawę i zapobiegają niepożądanym zmianom w ustawieniu szkieletu oraz stawów. Nie można także zapomnieć o zdrowych nawykach żywieniowych, które pomagają uniknąć nadwagi, niepotrzebnie obciążającej rosnące jeszcze kości malucha.

Jak ryba w wodzie

W trzecim, czwartym miesiącu życia można dziecko zabrać na basen. W wielu ośrodkach sportu znajdują się specjalne brodziki dla najmłodszych, w których woda ma odpowiednią temperaturę (32–36 st. C.) i nie jest chlorowana, dzięki czemu nie podrażnia ich delikatnej skóry i oczu. To idealny czas na to, aby rozbudzić w dziecku zamiłowanie do zabawy w wodzie, tym bardziej że do około ósmego miesiąca życia dzieci zachowują odruch zamykania ust podczas zanurzenia głowy, co zmniejsza ryzyko zakrztuszenia. Ruch w wodzie wymaga zaangażowania wszystkich mięśni, a jednocześnie minimalizuje obciążenie szkieletu. Poprawia też koordynację ruchową malucha, relaksuje i stymuluje wszystkie jego zmysły. Dzieci, które od wczesnego dzieciństwa chodzą na basen, nie boją się wody i nie panikują np. podczas mycia głowy, chętniej i szybciej uczą się pływać, są sprawniejsze i silniejsze od niekorzystających z basenu rówieśników. Zabawy w wodzie zapobiegają wadom postawy i są zalecane jako element rehabilitacji, jeśli wady te już wystąpiły[6].

Rowerem przez świat

Gdy maluch opanuje już sztukę chodzenia, czyli około 18. miesiąca życia, można mu kupić pierwszy rowerek biegowy, czyli bez pedałów – dziecko odpycha się nóżkami od podłoża. Jazda na takim rowerku rozwija zmysł równowagi i koordynację ruchową oraz wzmacnia mięśnie. Dzieciom łatwiej jest później przesiąść się na klasyczny rowerek

Ćwiczenia chronią dziecko przed powstaniem wad postawy. Jeśli jednak doszło już do zmian sylwetki, będzie prawdopodobnie potrzebna pomoc fizjoterapeuty lub ortopedy

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

eprasa.pl 48c92aa0dc

i szybciej uczą się jazdy bez dodatkowych kół.
Starsze dzieci, w wieku przedszkolnym i szkolnym, jeżdżąc na rowerze, wzmacniają nie tylko mięśnie intensywnie pracujących nóg, ale też mięśnie kręgosłupa i brzucha. Są one niezwykle ważne w utrzymaniu prawidłowej postawy ciała, ponieważ niczym gorset stabilizują kręgosłup. Jazda na rowerze, jak każda forma ruchu, zwiększa również wydzielanie endorfin – hormonów szczęścia, które relaksują i odprężają psychicznie. Jest to szczególnie ważne dla uczących się dzieci, które po stresującym dniu w szkole potrzebują aktywnego wypoczynku, aby ich układ nerwowy odzyskał równowagę[7].

Maluchy na macie

Już trzylatki mogą zacząć uczęszczać na zajęcia jogi dla dzieci. Dobrane specjalnie dla nich asany są łatwe do wykonania i bezpieczne. Na zajęciach dzieci wykonują więc ćwiczenia rozciągające, a także wzmacniające napięcie mięśniowe, co pomaga w utrzymaniu prawidłowej postawy. Dzięki temu zwiększa się elastyczność ciała i wytrzymałość mięśni, a praca stopami zapobiega płaskostopiu. Zajęcia jogi mają także tę zaletę, że uczą dzieci kontroli nad swoim ciałem i przyczyniają się do rozwoju prawidłowej koordynacji ruchowej. Sesje jogi uwzględniają to, że maluchy są ruchliwe i szybko nudzą się wykonywaniem poszczególnych asan. Wiele szkół jogi ma w ofercie zajęcia dla mam z dziećmi, dzięki czemu można później ćwiczyć razem ze swoją pociechą w domu[8].
Wystarczy 20–30 minut dziennie, by zapobiec poważnym wadom postawy. Dzieci chętnie będą z nami ćwiczyły, jeśli z codziennej gimnastyki uczynimy... dobrą zabawę[9]. ■

Wady postawy bywają konsekwencją niezdiagnozowanych wad wzroku, ponieważ dziecko, aby lepiej widzieć, przekrzywia głowę, a wtedy niesymetrycznie układa się całe jego ciało

Uprawianie jednej dyscypliny sportu może powodować u dziecka nierównomierny rozwój i wady postawy

Jedną z przyczyn wad postawy jest unikanie przez dzieci lekcji WF

Do najczęstszych wad postawy zalicza się skoliozę i zgarbione plecy, które są wynikiem zbyt długiego i nieprawidłowego siedzenia w szkolnej ławce



Terapia NDT-Bobath

Została opracowana na potrzeby rehabilitacji dzieci z porażeniem mózgowym i innymi zaburzeniami neurologicznymi. Dzięki niej normalizuje się napięcie mięśniowe, co umożliwia wypracowanie prawidłowych wzorców ruchu i ich utrwalenie. Terapeuta uczy również rodziców, jak pielęgnować malucha, by utrzymać pożądany efekt[10]

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.termedia.pl/poz/Dr-Marek-Krasuski-Wady-postawy-mozna-korygowac-ale-najpierw--trzeba-dokladnie-zdiagnozowac-dziecko,31254.html
2. http://www.medwiekurozwoj.pl/articles/2016-4-11.pdf
3. https://www.sosrodzice.pl/asymetria-ulozeniowa-u-niemowlat-o-rozpoznaniu/
4. https://www.parents.com/baby/development/physical/4-exercises-to-help-baby-get-stronger/
5. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3050596/
6. https://www.healthline.com/health/parenting/infant-swimming#improves-sleep
7. https://www.medibank.com.au/livebetter/be-magazine/exercise/6-reasons-why-balance-bikes-a-re-great-for-kids/
8. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2945853/
9. https://repozytorium.ukw.edu.pl/bitstream/handle/item/3460
10. Z. Borkowska, Z. Szwiling, Metoda NDT-Bobath Poradnik dla rodziców, Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2013 r.
11. http://restorehealthwellbeing.com/how-stress-can-affect-your-posture/
12. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4756000/

eprasa.pl 48c92aa0dc

Naukowcy odkryli, że...

Nadciśnienie tętnicze, cukrzyca typu 2 i przewlekłe choroby nerek mogą być powiązane z niedoborem cynku. Warto stosować suplementację tym mikroelementem również dlatego, że sprzyja ona prawidłowej pracy serca

Zbyt mała świadomość zagrożenia rakiem piersi wśród mężczyzn prowadzi do jego późnej diagnozy i utrudnia leczenie. Panowie stanowią 1% chorych na nowotwór złośliwy sutka, a ryzyko zachorowania jest u nich związane zarówno z genetyką, jak i złym stylem życia

W Polsce 20% uczniów szkół podstawowych ma nadwagę, a co 14. dziecko zmaga się z otyłością. Nasze nastolatki są w czołówce najbardziej otyłej młodzieży w Europie. Powodem jest zła dieta i niewystarczająca aktywność fizyczna

Codzienne przyjmowanie kwasu acetylosalicylowego zwiększa ryzyko wystąpienia krwawień z układu pokarmowego. Co więcej, eksperci podkreślają, że jego zażywanie przez osoby zdrowe w ramach profilaktyki chorób układu krążenia można uznać za bezcelowe

Garść orzechów laskowych dziennie nie tylko dostarcza organizmowi magnezu i witaminy E, ale też obniża poziom lipoprotein o niskiej gęstości, czyli tzw. złego cholesterolu. Mimo że w badaniu uczestniczyli wyłącznie seniorzy, eksperci uważają, że orzechy laskowe powinni jeść wszyscy, bez względu na wiek

Wycięcie wyrostka robaczkowego zwiększa ryzyko zachorowania na chorobę Parkinsona. Dotyczy to także osób młodych – zagrożenie parkinsonem w następstwie appendektomii rośnie w ich przypadku aż trzykrotnie. Prawdopodobieństwo zachorowania nie przekracza jednak 1%

Substancje konserwujące żywność przetworzoną mogą wywoływać zmiany w zachowaniu. Dotyczy to zwłaszcza dwóch związków chemicznych: karboksymetylocelulozy (wykorzystywanej też jako klej do protez) oraz polisorbatu 80 (E433). Obie powodują stany zapalne w jelitach i zaburzają równowagę bioty jelitowej, czego konsekwencją są problemy behawioralne

Niesteroidowe leki przeciwzapalne mogą zwiększać ryzyko zakażenia bakteriami *Clostridium difficile*, a ich przyjmowanie w czasie infekcji często zaostrza jej objawy, takie jak biegunki, bóle żołądka i zmęczenie. Naukowcy wyciągnęli te wnioski na podstawie obserwacji zakażonych myszy, którym podawano NLPZ

Spośród wszystkich karotenoidów najlepsze działanie antyoksydacyjne wykazuje likopen obecny w czerwonych owocach i warzywach, głównie pomidorach, który jednocześnie najskuteczniej chroni przed utratą wapnia, czyli zapobiega osteoporozie

Promienie UV, przenikając przez skórę, zatrzymują się na warstwie tkanki tłuszczowej i zmieniają jej metabolizm przez uaktywnienie odpowiednich enzymów. Pod wpływem promieniowania zostaje zahamowana lipogeneza, czyli powstawanie nowych komórek tłuszczowych. Aby ten proces stał się faktem, wystarczy spędzać 4 godziny dziennie na słońcu lub w nasłonecznionym pomieszczeniu

Kontakt ze zwierzętami pomaga osobom z uszkodzeniem mózgu na nowo cieszyć się życiem. Pacjenci z urazami tego narządu, którzy wchodzili w interakcje ze zwierzętami, lepiej mówili, częściej nawiązywali kontakt wzrokowy z terapeutą oraz wykazywali łagodniejsze zachowanie w kontaktach z innymi osobami. W badaniu wykorzystano konie, osły, kozy, miniaturowe świnie, koty, kury, króliki i świnki morskie



Fot. Jaroas

Obecna w arbuzach cytrulina zamienia się po spożyciu w argininę, która podnosi w organizmie poziom tlenku azotu, oddziałującego na układ krwionośny w sposób porównywalny do viagry. Arginina przyczynia się do rozkurczenia naczyń krwionośnych, a tym samym wpływa korzystnie na ciśnienie tętnicze krwi

Chińscy naukowcy po przebadaniu 920 ochotników w średnim wieku 94 lat odkryli, że w przypadku seniorów z niskim lub prawidłowym poziomem trójglicerydów prawdopodobieństwo zgonu w ciągu następnych 5 lat było o 70% większe względem osób z wysokim poziomem tej frakcji lipidów. Tego typu zjawisko nosi nazwę paradoksu czynników ryzyka

Leki antyretrowirusowe mogą powstrzymać namnażanie HIV. Potwierdza to trwające 8 lat badanie z udziałem prawie tysiąca par, w których jedna z osób była zakażona HIV. W tym czasie doszło jedynie do 15 przypadków zakażenia, ale żaden nie był wynikiem stosunku ze stałym partnerem

Pełne teksty tych i innych newsów znajdziesz w portalu OczymLekarze.pl.

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

eprasa.pl 48c92aa0dc

Czy to możliwe, by mistrzyni olimpijska była prostytutką? A jeśli tak, to co ją ku temu pchnęło? Gdy w 2012 roku portal TheSmokingGuns.com zamieścił informację, że lubiana powszechnie lekkoatletka **Suzy Favour Hamilton** pracowała jako luksusowa prostytutka, świat fanów sportu oniemiał. I ujrzał nieznane dotąd oblicze... choroby afektywnej dwubiegunowej.



TEKST **AGNIESZKA PODOLECKA**

PROSTYTUTKA Z PRZYPADKU

Suzy brała udział w igrzyskach olimpijskich w 1992, 1996 i 2000 roku, zdobyła serca miłośników sportu na całym świecie. I co dalej? Wielokrotna mistrzyni USA biegała na dystansach 800 i 1500 metrów. Nikt nie chciał uwierzyć, że ładna blondynka, która dawała z siebie wszystko na bieżni, mogła upaść tak nisko. A jednak... W jednym z wywiadów Suzy przyznała, że jej rola prostytutki to prawda i że pracowała pod pseudonimem Kelly Lundy. Przeprosiła fanów za rozczarowanie, choć wcale nie musiała tego robić. Była chora, bardzo chora, i nie do końca kontrolowała swoje zachowania i nastroje. Jej życie rujnowała choroba afektywna dwubiegunowa. Gdy wybuchł skandal, miała 44 lata.

Po zakończeniu kariery sportowej Suzy zajęła się handlem nieruchomościami i doradztwem motywacyjnym, brała też udział w kampaniach reklamowych[1]. Była również żoną i matką, ale przede wszystkim bardzo nieszczęśliwą kobietą, której stany depresyjne uniemożliwiały trzeźwy osąd spraw i normalne funkcjonowanie. Raz szczęśliwa, raz w głębokim dołku, szukała pocieszenia w ramionach mężczyzn. Nie za darmo. Liczyła sobie 600 dolarów za godzinę. Oczywiście nie znajdowała w ramionach mężczyzn szczęścia. Jak większość osób cierpiących na depresję, nie umiała go również odnaleźć w sobie. Prostytucja stała się jej metodą przezwyciężania stanów depresyjnych, ucieczką od codzienności, od problemów małżeńskich i stresu w pracy. Tłumacząc później swoje zachowanie, Suzy powiedziała, że nie oczekuje, by ktokolwiek zrozumiał jej postępowanie. Gdy podejmowała decyzję o wyjściu z mężczyzną, widziała w tym sens – przez chwilę czuła się lepiej. Nie przyszło jej do głowy, że ktoś ujawni jej sekret[2].

Jak się to wszystko zaczęło?

Wszyscy uważali, że Suzy urodziła się, by biegać. Miała odpowiednią budowę ciała, wypracowała świetną kondycję i nigdy nie mogła usiedzieć w miejscu, więc bieganie było świetnym sportem dla żywego dziecka. Już w szkole w Wisconsin odnosiła sukcesy. Na uniwersytecie w tym samym stanie dziewięciokrotnie zdobyła mistrzostwo, co nie udało się nikomu przed nią. Ale bieganie, które początkowo było dla Suzy synonimem wolności, stało się dla niej po kilku latach treningów najbardziej znienawidzoną aktywnością. Ponieważ w jej rodzinie nie mówiono o emocjach i nie narzekano, Suzy ukrywała przed światem swoje poczucie nieszczęścia. Mimo to wytrwale trenowała. Jednak ani na igrzyskach olimpijskich w 1992 r., ani w 1996 r. nie udało się jej zdobyć medalu. Olimpiada w Sydney zbliżała się wielkimi krokami i 32-letnia Suzy wiedziała, że to jej ostatnia szansa na oczekiwany przez Amerykanów

eprasa.pl 48c92aa0dc

Stan psychiczny Suzy po kilku latach treningów przypominał wypalenie zawodowe. Bieganie, które początkowo było dla niej synonimem wolności, zamieniło się w znienawidzoną aktywność

medal. Czując na karku oddech nie tylko swojej rodziny, ale też całego kraju, stanęła na linii startowej spanikowana i przerażona. Ruszyła pędem, dystansując rywalki, a jednak, gdy była już blisko mety, zatrzymała się i przewróciła. Nie zeszła sama z toru, musieli ją znieść pielęgniarze. Przez kilka lat trzymała w tajemnicy to, że upadła celowo. Jej psychika nie wytrzymała, Suzy była wrakiem człowieka[3].

Dziecko i depresja

Zrezygnowawszy z kariery sportowej, Suzy zdecydowała się na urodzenie dziecka. W 2006 roku była wniebowzięta, gdy lekarze podali jej nowo narodzoną córeczkę. Niestety bardzo szybko z euforii wpadła w depresję i nie mogła w żaden sposób porozumieć się z mężem. Kłócili się o wszystko. W końcu zdecydowała się na terapię i zaczęła przyjmować antydepresanty. Nie poczuła się szczęśliwa, ale mogła wrócić do wykonywania swoich obowiązków i nie kłóciła się już z mężem każdego dnia. Gdy 4 lata później lekarz uznał, że Suzy może odstawić leki, depresja wróciła ze zdwojoną siłą. Inny lekarz przepisał jej leki, które – jak to bywa w przypadku złego zdiagnozowania choroby – dały jej nadmiar energii i sprawiły, że rozwinęła się hiperseksualność. Kobieta odczuwała ciągłą potrzebę ryzykowania, sprawdzania się w nowych sytuacjach. Jako Kelly Lundy wiodła drugie życie w Las Vegas, zostawiając męża z córką w domu. Kres jej podwójnemu życiu położył portal TheSmokingGuns.com[4].



Fot. LoboStudioHamburg

Co uruchomiło w organizmie Suzy chorobę dwubiegunową?

Nie ma jednoznacznej odpowiedzi na to pytanie, ale w jej życiu nie brakowało traum. W 1999 r. jej brat popełnił samobójstwo. Suzy była zdruzgotana. Na swoim blogu napisała, że przez wiele lat nikt w rodzinie, nawet ona, nie wspominał o śmierci Dana. Udawano, że wszystko jest jak dawniej i oczekiwano od Suzy, że będzie perfekcyjną

Choroba afektywna dwubiegunowa

Jest rodzajem depresji, potocznie nazywa się ją dwubiegunówką. W depresji jednobiegunowej samopoczucie chorego waha się pomiędzy dobrym a depresyjnym. Co ważne, przyjmowanie leków antydepresyjnych i korzystanie z psychoterapii pozwala wtedy zwykle uwolnić się od tej choroby. Dwubiegunówka jest znacznie trudniejsza do wyleczenia, gdyż nastrój pacjenta waha się między depresyjnym a maniakalnym. Mania jest zaprzeczeniem stanu depresyjnego: człowiek wpada w euforię, jest nienaturalnie pobudzony i gadatliwy, brak mu zahamowań, jakie w kontaktach międzyludzkich ma zdrowa psychicznie osoba. Niekontrolowana wesołość łatwo przechodzi w gniew, dlatego chorzy mogą być niebezpieczni dla siebie i otoczenia[8]. Choroba zaczyna się zazwyczaj przed 35. rokiem życia i jest bardzo trudna do zdiagnozowania, niełatwo też zapanować nad jej objawami. W skrajnych przypadkach pacjent może w ciągu kilkunastu godzin przejść ze stanu depresji do euforii towarzyszącej manii, po czym znów dopada go depresja. Stany depresyjne bywają tak głębokie, że dochodzi do zahamowania psychoruchowego i z pacjentem nie ma żadnego kontaktu słownego ani wzrokowego. Chory w tym czasie nie je, nie śpi (lub wręcz przeciwnie – zapada w stan podobny do śpiączki) i ma myśli samobójcze[9]. Zazwyczaj jednak stan depresji lub manii utrzymuje się przynajmniej 5 dni. Na dwubiegunówkę choruje prawdopodobnie 1% ludzkości[8].

Badania chromosomów w różnych populacjach doprowadziły do identyfikacji kilku genów, które mają wpływ na powstanie choroby. Nie udało się jednak wyodrębnić jednego genu, który byłby wyłącznie odpowiedzialny za chorobę. Zmiany genetyczne oznaczają, że osoby z zaburzeniami funkcji określonych genów są bardziej podatne na dwubiegunówkę niż inni ludzie. Nie muszą one oczywiście zachorować, ale jest prawdopodobne, że choroba rozwinie się u nich pod wpływem stresu, gdy życie ciężko je doświadczy albo zabraknie im miłości rodzicielskiej.

Osoby z chorobą dwubiegunową są leczone solami litu, który uspokaja, zmniejsza nasilenie depresji i manii. Używa się również kwasu walproinowego i karbamazepiny, które pomagają zapobiegać nawrotom stanów depresyjnych. Nieodzowna jest zarówno psychoterapia, jak i uregulowanie trybu życia. Chorzy w stanie depresyjnym często chodzą spać późno i spędzają w łóżku wiele godzin, nie wywiązując się ze swoich codziennych obowiązków. Eksperyment naukowy, w którym pacjent zgodził się na prowadzenie uregulowanego trybu życia, co obejmowało m.in. wczesne kładzenie się do łóżka i wstawanie po 10 godzinach snu, doprowadził do złagodzenia objawów choroby[8]

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

eprasa.pl 48c92aa0dc



Napisanie książki o swojej chorobie ostatecznie uwolniło Suzy od traumy z przeszłości i pozwoliło jej rozpocząć bieg po nowe życie

sportsmenką. Dopiero w 2006 r., gdy poszła na psychoterapię, pierwszy raz mogła porozmawiać o śmierci brata. Przestała czuć do niego żal, gniew, przestała się obwiniać o to, co się stało, ale pozostał ból po jego śmierci, którą podobnie jak cała rodzina przez wiele lat wypierała ze świadomości[5].

Śmierć brata nie była jedynym stresem w życiu Suzy. Kariera lekkoatletki nie jest pełna splendoru, jaki towarzyszy życiu piłkarza czy boksera. Lekkoatletka nie rozgrywa regularnych meczów, błyszczy tylko podczas mistrzostw i olimpiad. Cztery lata wielkiego wysiłku, nieustannej presji ze strony trenerów i sponsorów, a potem tylko kilka chwil na podium. Jeśli się na nim nie znajdzie, jej nazwisko szybko idzie w zapomnienie. Psychika Suzy okazała się za słaba, aby to udźwignąć. Kobieta zapadła na chorobę dwubiegunową, na którą nałożyła się ciężka depresja poporodowa[2].

Tłamszone traumy często prowadzą do zaburzeń. Emocje, które nie znajdują ujścia, powodują nie tylko stany depresyjne, ale też inne choroby i uzależnienia. W swojej książce: „Fast Girl: A Life Spent Running from Madness", Suzy przyznaje się do hiperseksualności, czyli niekontrolowanej potrzeby doznań seksualnych. Jak wyjaśnia w udzielonym nam wywiadzie prof. Michał Lew-Starowicz: „Wiele osób hiperseksualnych ma za sobą traumatyczne doświadczenia. (...) W efekcie mogą obsesyjnie szukać schronienia w ramionach innych ludzi, co daje im fałszywe poczucie bezpieczeństwa, albo uzależniają się od masturbacji, bo jest to chwila przyjemności i ukojenia bólu. Z czasem tracą zdolność kontrolowania swojego zachowania"[6]. Dla Suzy stosunki seksualne z obcymi mężczyznami stały się jedną z form radzenia sobie z depresją. Jak się okazało, hiperseksualność była skutkiem choroby dwubiegunowej i jej nieodpowiedniego leczenia.

Prawda wychodzi na jaw

Mimo że u Dana, brata Suzy, zdiagnozowano chorobę dwubiegunową już w liceum, nikt w rodzinie nie przypuszczał, że ona również może być chora. Lekarze podejrzewają, że dopóki trenowała i musiała koncentrować się na sporcie, choroba była trzymana w szachu. W dodatku nastroje depresyjne, które pojawiały się u Suzy, były źle diagnozowane, gdyż nie zaobserwowano u niej fazy manii, charakteryzującej się nadmierną radością i pobudliwością. Gdy Suzy przestała trenować, choroba objawiła się z całą mocą. Niestety nikt jej wtedy nie rozpoznał. Dopiero na początku 2012 r. Suzy została prawidłowo zdiagnozowana jako osoba cierpiąca na chorobę afektywną dwubiegunową. Stało się to zaledwie miesiąc przed skandalem seksualnym. W całej tej sytuacji Suzy miała ogromne szczęście – jej mąż, Mark, nigdy jej nie zostawił. W eseju dla portalu Yahoo Health wyjaśnił, że wiedział, co żona robiła w Vegas, tolerował jej wyjazdy, bo myślał, że w ten sposób ucieka przed depresją. Gdy poznał prawdziwą diagnozę, odetchnął z ulgą – w końcu zrozumiał zachowanie żony. Zgłębił tajniki jej choroby i jest teraz dla Suzy wielkim wsparciem. Uświadomił jej również, że w tamtym czasie nie zdawała sobie sprawy z wielu swoich zachowań, do których należało np. niekontrolowane wydawanie pieniędzy. Udało mu się jednak uratować ich wspólną firmę. Wyjaśnił też córce, na czym polega choroba matki, i nauczył ją, jak sobie z nią radzić. Był cierpliwy, nie oceniał, pomagał. Małżeństwo przetrwało najgorszą próbę[7].

Każdy zasługuje na happy end

Suzy postanowiła napisać książkę o swojej walce z chorobą, by pomóc innym chorym. „Jest tylu ludzi cierpiących w samotności, niemających głosu, którzy boją się szukać pomocy ze względu na stygmatyzowanie chorych psychicznie. Mam nadzieję, że moja historia przekona ich do poszukania pomocy, pomoże im i ich rodzinom zrozumieć, że to choroba powoduje ich destrukcyjne zachowania. Mnie dwubiegunówka pchnęła do seksu. Równie dobrze mogłam wpaść w narkomanię, alkoholizm lub hazard, jak wielu chorych na nią ludzi[4]".

Stawienie czoła chorobie i opowiedzenie o niej przyniosło Suzy „happy end". Nie tylko kontroluje swoją chorobę, ale też odnalazła spokój, odzyskała szacunek ludzi, pomaga innym, prowadzi firmę i inspirujący blog. Przekonuje, że należy poddać się leczeniu, wierzyć w lepszą przyszłość, zaufać rodzinie i przyjaciołom, opowiedzieć im o swojej chorobie. Mówi o sobie, że jest żywym dowodem na to, że dwubiegunówkę można opanować i nauczyć się z nią żyć. ■

BIBLIOGRAFIA

1. Jeré Longman J., Former Olympian Cites Depression for Taking Job as Escort, New York Times 2012
2. Longman Jere, Ex-Olimpian's life on the sly was an escort, New York Times 2012
3. Blog Susy Hamilton http://suzyfavorhamilton.com/speaking/
4. Hamilton S., Fast Girl: A Life Spent Running from Madness, 2016
5. Scott P., Suzy Favor Hamilton on Bipolar & Hypersexuality, www.bphope.com
6. Lew-Starowicz M., Hiperseksualność, Holistic Health 2/2019
7. https://www.yahoo.com/lifestyle/olympian-suzy-favor-hamilton-s-1256648651898934.html
8. Kalat James W., Biologiczne podstawy psychologii, PWN 2006
9. Borowiecka-Kluza Joanna, Siwek Marcin, Choroba afektywna dwubiegunowa, www.mp.pl

eprasa.pl 48c92aa0dc



Fot. Ivanovgood

„Poszukuję zoopsychologa dla swojego psa. Czy ktoś może mi pomóc?" – takich ogłoszeń w Internecie pojawia się kilka dziennie. Moda? Owczy pęd? A może konieczność?



Anna Redlicka

Behawiorysta potrzebny od zaraz

Co się stało, że współczesne psy nie radzą sobie ze sobą, a ich właściciele nie potrafią rozwiązać psich problemów, ba, często nawet nie wiedzą, jak się do tego zabrać?
Główna przyczyna tej sytuacji tkwi w tym, że spośród wszystkich gatunków zwierząt to właśnie pies został przez człowieka udomowiony jako pierwszy i wkrótce zyskał status jego najbliższego przyjaciela. Jako najbliższy przyjaciel miał obowiązek towarzyszyć mu we wszystkich zawirowaniach losu i przemianach cywilizacyjnych. Odbył więc z człowiekiem długą drogę, która – mówiąc metaforycznie – prowadziła do miasta. Ale miasto okazało się dla niego nieprzyjazne, a w dodatku tempo życia w mieście spowodowało, że jego opiekun poświęcał mu coraz mniej czasu. Tak jest również dzisiaj. Co gorsza, psy, które zgodnie z zawartą między prapsem a praczłowiekiem umową miały dla ludzi pracować w zamian za dach nad głową i wyżywienie, zostały pozbawione możliwości wypełniania zadań, do których wykonywania od tysiącleci były przyzwyczajone. Myślistwo stało się żałosną namiastką dawnych polowań, kosztownym hobby wąskiej grupy społecznej. Psy pasterskie też staciły zajęcie, jako że wypas ograniczono do minimum, a zwierzęta hodowlane są na targ czy do rzeźni przywożone w taki sposób, że pies i w tym przypadku nie jest zbytnio potrzebny. Nawet stróżowanie sprowadza się zwykle do pilnowania niewielkiej działki albo drzwi mieszkania, co jest karykaturą dawnego stróżowania. Psy czują się niepotrzebne i są sfrustrowane z powodu braku zajęcia.
Życie w mieście, hałas, ścisk i smród to dodatkowe źródła stresu dla naszych czworonożnych przyjaciół. Jednak największą bolączką współczesnych psów jest brak ludzkiego towarzystwa, czyli spędzanie długich godzin w samotności. Jakby tego było mało, ze wszystkich zadań, jakie kiedyś psu wyznaczano, pozostało właściwie tylko jedno – być pocieszycielem swego pana, psim terapeutą. Wywiązuje się z niego najlepiej jak potrafi, ale stanowi ono dla biedaka największe źródło stresu. Rankiem cała rodzina opuszcza dom na długie godziny. W obcym, niezanym psu świecie jej członków spotykają rozmaite nieprzyjemności, do domu wracają więc zdenerwowani, zmęczeni i zniechęceni. Pies wyczuwa ich stes i jest przerażony, bo nie wie, czy to czasem nie on jest jego przyczyną. Nie rozumie uwarunkowań ludzkiego świata, szuka winy w sobie i... ogarnia go coraz większy niepokój. Swoją frustrację musi jakoś rozładować. Często robi to w trudny do zaakceptowania sposób, wyjąc, hałasując czy niszcząc w domu, co popadnie.
A co na to człowiek? Oddaliwszy się tak bardzo od natury, nie potrafi zrozumieć swojego najbliższego przyjaciela, więc nieprawidłowo interpretuje wysyłane przez biedne zwierzę sygnały, a często nawet ich nie wychwytuje. Skutek? Ucieka się do pomocy psich terapeutów. Ludzie coraz częściej też oczekują, że skoro biorą pod swój dach szczenię rasy słynącej z inteligencji czy znanego z bystrości umysłu kundelka, to maluch od pierwszych dni będzie mądry jak profesor z Oksfordu. W konsekwencji nie przykładają się do jego wychowania. A wtedy źle wychowany i sfrustrowany pies wyrasta na pacjenta gabinetów zoopsychologicznych. Może warto to zmienić? ■

Czytelnicy pytają

Ratunku, co robić, mój pies nie ma apetytu, jedzenie właściwie go nie interesuje, skubnie parę kęsów i odchodzi od miski niezależnie od tego, jak smakowite danie mu przyrządzę.

Zofia z Gdyni

Jeśli pies od małego je niewielkie porcje, ale mimo to świetnie się czuje, jest zdrowy i aktywny, to wmuszanie w niego pokarmu nie ma sensu, taką ma widocznie przemianę materii i wystarcza mu mała ilość pożywienia. Jeśli jednak zwierzę miało do tej pory normalny apetyt, a niechęć do jedzenia pojawiła się nagle, najlepiej zrobić pełne badanie weterynaryjne, bo może to być objaw rozpoczynającej się poważnej choroby.
Niechęć do jedzenia może też być chwilowa, spowodowana stresem, przemęczeniem, zmianami pogody lub zmianą karmy na mniej smaczną. Wybrzydzanie przy jedzeniu może mieć także podłoże psychologiczne. Demonstrując niechęć do jedzenia, pies usiłuje wymusić coś lepszego, bardziej smakowitego. Ustępowanie mu w takiej sytuacji będzie fatalne w skutkach. Podtykanie ulubieńcowi rozmaitych smakołyków czy rozczulanie się nad każdą odmową spożycia posiłku doprowadzi w końcu do tego, że trzeba mu będzie przygotowywać po trzy, cztery dania, codziennie inne, w nadziei że któreś mu zasmakuje i zostanie łaskawie spożyte. Takiemu terroryście trzeba jasno pokazać, że dom to nie hotel kategorii lux i obowiązują tu pewne zasady. Pierwsza i najważniejsza – o określonej porze na podłodze pojawia się miska z porcją jedzenia i stoi tam najwyżej 10 minut. Jeśli w tym czasie posiłek nie zostanie spożyty, wraca do szafki i zostaje z niej wystawiona (z tą samą zawartością) dopiero w następnej porze karmienia. Po kilku dniach jedzeniowe humory powinny definitywnie minąć.

O AUTORCE Biolog, autorka i tłumaczka książek o psach, hodowca psów rasy welsh corgi, sędzia kynologiczny, całe swoje życie związała z psami.

eprasa.pl 48c92aa0dc

Odnalazłam siebie i spokój

Rozmowa z Magdaleną Różczką, aktorką i działaczką charytatywną, mamą dwóch córek, które uczy, że warto mieć swoje pasje i że można je pogodzić z prowadzeniem domu.

Agnieszka Podolecka: Magdo, czym jest dla ciebie holistyczne życie?
Magdalena Różczka: Mówiąc najkrócej: myśleniem o sobie jako całości, a nie oddzielnie o ciele, wyzwaniach umysłowych czy samopoczuciu. Szukam jedności i spokoju w psychice, w duszy, w fizyczności. Gdy choruję, nie biegnę od razu do lekarza po leki, tylko zastanawiam się, czy pomiędzy złym stanem mojego ciała a moimi myślami nie ma powiązania.

AP: Co się składa na tę jedność i harmonię?
MR: Przede wszystkim spokój. Dawniej ciężko było mi go osiągnąć, nie urodziłam się jako osoba pełna wewnętrznego spokoju, ale pracuję nad jego osiągnięciem, dążę do tego, by nie przejmować się byle czym, staram się słuchać siebie. Moim pierwszym krokiem ku temu było zrozumienie, że każdy z nas jest inny, każdy ma inne potrzeby, że nie zadowolę całego świata. Uwierzyłam również, że sama mogę sobie bardzo pomóc, wystarczy chcieć i wsłuchać się w swoją duszę i ciało. Zatem wsłuchuję się w swój organizm, myślę o drobnych rzeczach i daję sobie prawo do słabości.

AP: Nie musisz zawsze świetnie wyglądać, być radosna na planie, tryskać energią i uśmiechać się do dziennikarzy?
MR: Absolutnie nie! Dawniej, jak budziłam się lekko chora albo wstawałam lewą nogą, myślałam, że to koniec świata, bo przecież mam tyle obowiązków, a zupełnie nie czuję się na siłach, by im podołać. Bywało, że pracowałam od rana do wieczora, nie miałam czasu na odpoczynek, dawałam z siebie wszystko i nie pozwalałam sobie na chwilę słabości. W efekcie, gdy tylko kończyłam zdjęcia do filmu albo uwalniałam się od innych obowiązków zawodowych, natychmiast dopadała mnie poważna choroba. Mój organizm buntował się, zmuszał mnie do zwolnienia tempa i leżenia w łóżku. Nie znosiłam tego! Przecież czas wolny chciałam spędzać radośnie, a nie w domu, ledwie żywa. Teraz już wiem, że nawet jeśli czegoś nie zrobię, świat się nie zawali. Nie jestem niezastąpiona, są sytuacje, gdy ktoś może zrobić coś za mnie i dla mnie. Doszłam wreszcie do wniosku, że przecież nie muszę czekać na chorobę, by odpocząć. Mam święte prawo do odpoczynku jak każdy człowiek! I od kiedy zaczęłam tak myśleć i planować w ten sposób, przestałam poważnie chorować. To działa!

AP: Jesteś aktywną zawodowo mamą dwóch córek. Znalezienie wolnego czasu graniczy z cudem. Umiesz im powiedzieć, że potrzebujesz chwili dla siebie i czegoś z nimi nie zrobisz?
MR: Tak, nauczyłam się tego. Jeśli proszą mnie o coś, co nie jest pilne, zdarza się, że mówię im spokojnie, że teraz muszę zająć się czymś innym. Właśnie znalezienie wolnego czasu dla siebie, zadbanie o swój komfort, było najtrudniejszą rzeczą w moim macierzyństwie. Oddawałam się dzieciom w stu procentach, poświęcałam im każdą wolną chwilę bez względu na to, czy miałam siłę, by się nimi zająć, ale przecież przemęczona matka nie spędza z dziećmi czasu tak wspaniale jak wypoczęta. Lepiej trochę odsapnąć, nabrać energii i wtedy dać siebie dzieciom.

AP: Kręcenie filmu to często praca w nocy albo bladym świtem. Dzieci rozumieją, że musisz być na planie? Rodzina pomaga ci w zorganizowaniu życia?
MR: Jestem typem domatora, myślę, że w domu spędzam więcej czasu niż człowiek pracujący osiem godzin w biurze. W tym roku wyjechałam na sześć tygodni do Krakowa, bo tam miałam zdjęcia do filmu „1800 gramów". Dziewczynki były na to przygotowane, mój pobyt w Krakowie nastąpił po wielu tygodniach, które spędziłam z nimi, ponieważ wtedy akurat nie pracowałam.

eprasa.pl 48c92aa0dc



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



> Gdy zaproponowano mi, abym została Ambasadorem Dobrej Woli, byłam zaszczycona

Oczywiście przyjeżdżałam do Warszawy, kiedy mogłam. Dzieciom należy mówić prawdę. Dawniej tłumaczyłam córkom, że wychodzę do pracy, bo muszę zarabiać pieniądze. Teraz im mówię, że moja praca jest moją pasją. Oczywiście pieniądze są potrzebne, ale liczy się przede wszystkim to, że kocham być na planie. I uczę moje córki poszukiwania pasji, odkrywania nowych obszarów. Jeśli kochasz swoją pracę, to właściwie nie pracujesz, tylko dostarczasz sobie radości, a to się odbija pozytywnie na wszystkich wokół.

AP: Zgodzisz się, że w rozmowach z dziećmi chodzi o wyjaśnianie im świata, uczenie życia, ale też o poważne ich traktowanie, po partnersku?
MR: Oczywiście. Właśnie zaangażowałam się w kampanię „Porozmawiajmy, Mamo". Z dziećmi trzeba rozmawiać o wszystkim, a zwłaszcza o tym, co jest dla nich ważne. Okazuje się, że w Polsce większość dziewczynek będących w okresie dojrzewania nie wie, czym jest miesiączka. Gdy ją dostają, często myślą, że to sprawa jednorazowa, jak wypadanie zębów mlecznych, albo ogarnia je panika, że umierają. Wyobrażasz sobie? W środku Europy w XXI wieku! Z dziećmi należy rozmawiać także o tym, że życie kobiety jest powiązane z cyklem hormonalnym, że są dni, gdy kobiety czują się lepiej, i są takie, gdy czują się gorzej.

AP: Praca z dziećmi i na rzecz dzieci bardzo cię angażuje. Napisałaś nawet książkę dla dzieci. Jak do tego doszło?
MR: Kilka lat wcześniej napisałam krótkie opowiadanie o Gabi, dziewczynce, która rozmawia z księżycem. Potem wiele o niej myślałam, zastanawiałam się, jakie jest jej życie. Aż poznałam Edytę i Jarka, którzy prowadzą Dom Rodzinny w Żabcach, czyli zajmują się rodzicielstwem zastępczym – opiekują się dziećmi, które nie mają rodziców. Zachwycił mnie ten dom pełen miłości i dobroci, więc pomyślałam, że bohaterka mojej książki powinna mieszkać właśnie w rodzinie zastępczej. Podziwiam bardzo ludzi, którzy oddają życie nie swoim dzieciom – to najwspanialszy rodzaj dobroci i pomagania. Poświęcenie życia dzieciom, które na starcie nie dostały rodziny i miłości, czyli tego, co każde dziecko dostać powinno. To, że dziecko trafia w kochające ramiona rodziców adopcyjnych czy zastępczych, odmienia jego życie o 180 stopni. Dlatego napisałam dwie książki: „Gabi. A właśnie, że jest pięknie" i „Gabi. Tego właśnie chcę". To opowieści o dziewczynce w różowych okularach, która wychowuje się w rodzinie zastępczej. Ma sześcioro rodzeństwa i jest w tej rodzinie szczęśliwa.

AP: Bycie szczęśliwą to samoakceptacja, poczucie równości i możliwość robienia wszystkiego, co uważamy za stosowne, ale dziewczynek w Polsce tego się nie uczy. Czy patrząc w lustro, myślisz: „ale jestem piękna, jestem super"? Jaka była twoja droga do samoakceptacji?
MR: Zachwyt nad sobą zdarza mi się rzadko, ale pracuję nad sobą. W Polsce nie ma kultury zachwytu nad sobą ani nawet doceniania siebie. Kilka lat temu zaczęłam przeglądać zdjęcia z okresu, gdy byłam nastolatką, i pomyślałam o sobie: „kurczę, jaka ładna dziewczyna!". Wtedy tak siebie nie postrzegałam. Mimo że miałam wspaniałą mamę, która rozmawiała ze mną o życiu, dawała mi siłę, mówiła, że jestem śliczna, tkwiłam w kompleksach, bo taki wpływ miało na mnie otoczenie, szkoła, koleżanki. Zawsze skupiałam się na tym, co robię źle, czego mi brak, że jestem roztrzepana i zapominam o wielu rzeczach, wkurzałam się na siebie. Teraz skupiam się na tym, co dobre, na swoich mocnych stronach. Gdy dzieci czasem się śmieją, że znów o czymś zapomniałam, mówię: „ale mam za to inne plusy", i śmiejemy się razem.

AP: Częścią twojej pracy zawodowej jest działalność charytatywna. Czy stanowi ona dla ciebie ważny element życia?
MR: Oczywiście! W ogóle nie wyobrażam sobie bez niej życia! Jest częścią mnie. Wydaje mi się, że mam zdrową hierarchię wartości: najważniejsze są moje dzieci, potem praca, w tym charytatywna. Jestem zaangażowana w wiele projektów, m.in. w prace Interwencyjnego Ośrodka Preadopcyjnego w Otwocku i UNICEF.

AP: Jak zaczęła się twoja współpraca z UNICEF? To globalna organizacja, bardzo trudno stać się jej Ambasadorem Dobrej Woli.

eprasa.pl 48c92aa0dc

MR: Gdy zaproponowali mi, abym została Ambasadorem Dobrej Woli, czyli głosem dzieci, które same nie mogą zawołać i poprosić o pomoc, byłam zaszczycona. Zgodziłam się natychmiast. Nasza współpraca trwa już wiele lat, poznałam mechanizmy działania tej organizacji, nazywam ją najlepszą maszyną do pomagania. UNICEF dociera tam, gdzie najtrudniej dotrzeć: w rejony ogarnięte wojną, tam, gdzie wybuchają niosące śmierć epidemie. Ta organizacja działa na wielką skalę, dzięki czemu może skutecznie negocjować ceny, co dotyczy m.in. szczepionek. UNICEF szczepi 45% wszystkich dzieci na świecie! Dla mnie wszystko, co łączy się z mechanizmem działania UNICEF, jest niesamowite! Byłam w ich magazynie w Danii. Nie wyobrażasz sobie, jak można zorganizować magazyn! Tam nie marnuje się nawet zwykły spinacz, nie mówiąc już o szczepionkach czy żywności terapeutycznej. I w ciągu 72 godzin UNICEF może dotrzeć do każdego miejsce na świecie, bez względu na to, czy jest to obszar dotknięty tsunami, trzęsieniem ziemi czy wojną. Widzę głęboki sens we wspieraniu organizacji, która ma środki i ludzi do pracy na terenach niedostępnych dla przeciętnego człowieka, dla mnie czy dla ciebie.

AP: Spotykam się czasami z pytaniem, po co ratować głodujące dzieci, skoro potem i tak będą żyły w nędzy.
MR: No właśnie nie! UNICEF nie zostawia tych dzieci samym sobie. Edukuje je, podobnie jak ich rodziców. Uratowanie dziecka i zostawienie go na pastwę losu byłoby bez sensu. UNICEF daje wędkę, a nie rybę, buduje szkoły, pomaga dzieciom zdobyć zawód, by w przyszłości były niezależne finansowo i mogły utrzymać własne rodziny, by pomagały innym. Organizacja ma ponad 70 lat doświadczenia i wie, jak pomagać. Działam dla UNICEF z wielką pasją, bo każda nasza wspólna akcja przynosi efekty. Poza tym na świecie jest tyle do zrobienia! W takim niewielkim Jemenie głoduje dzisiaj 1,8 mln dzieci! Rodzice nie są w stanie ich wyżywić, bo w zrujnowanym wojną kraju nie mogą znaleźć pracy. Jeśli 1,8 mln dzieci głoduje, to głodują również ich rodzice i bliscy.

AP: Byłaś w terenie? Widziałaś nędzę i pomoc niesioną przez organizacje humanitarne?
MR: Byłam również w Ghanie, na terenach, gdzie ludzie umierali z powodu braku czystej wody. Dlatego cieszy mnie, że można kupić tabletki do jej uzdatniania, a UNICEF dowiezie je tam, gdzie są potrzebne, i w konsekwencji ludzie przestaną umierać na cholerę czy inne choroby przenoszone przez wodę. Byłam z UNICEF w Gruzji, ale już po zakończeniu toczącej się tam wojny. Widziałam dzieci, które były szczęśliwe, bo nie dokuczał im głód i odbudowano szkołę, w której mogły się uczyć i bawić, gdzie dostają jedyny ciepły posiłek w ciągu dnia.

AP: W Internecie jest mnóstwo krytyki i hejtu. Jak sobie z tym radzisz?
MR: Po prostu nie czytam tego, nie pozwalam, by hejt do mnie docierał. Jedynym sposobem na jego uniknięcie jest niezajmowanie się cudzymi opiniami. Ostatni raz przeczytałam komentarz na swój temat w 2005 roku i zrozumiałam wtedy, że nie poradzę sobie z taką ilością nienawiści. Albo przestanę czytać komentarze, albo zwariuję. Zatem przestałam. Czy wiesz, że istnieją firmy, które można wynająć do hejtowania ludzi? Przeciwników politycznych, konkurencji. To jest chore! Są też ludzie, którzy nie mają żadnej pasji, nie lubią ani siebie, ani swojego życia, więc wylewają wezbraną w nich żółć na innych, zamiast zrobić coś pożytecznego i dobrego, dzięki czemu być może poczuliby się lepiej i zmienili swój stosunek do świata. Poznałam swoją wartość, wiem, że jestem dobrym człowiekiem. Niech sobie piszą, co chcą. A jeśli chodzi o mój wygląd? Nikomu nie każę na siebie patrzeć. Jeśli ktoś nie lubi mojego wyglądu czy mojej gry aktorskiej, to po prostu niech nie ogląda filmów, w których gram. Zwróć też uwagę na to, że cały ten hejt rozgrywa się w Internecie. Nikt nie powie ci wprost, że mu się nie podobasz. Tylko raz usłyszałam od kogoś, że moje pomaganie jest na pokaz, że robię to dla dobrego PR-u. A ja się uśmiechnęłam i odpowiedziałam, że mam nadzieję, iż więcej znanych osób będzie robiło na pokaz tyle, co ja, bo dzięki temu tysiące ludzi będą wspierać działania charytatywne. To byłoby cudowne!

AP: Gdy porównujesz siebie dzisiaj z kobietą, jaką byłaś 10 lat temu, co widzisz? Czego się nauczyłaś?
MR: Daję sobie prawo do popełniania błędów, nie dążę już do perfekcjonizmu. Wiem, co jest dla mnie ważne, staram się tak organizować swoje życie, by na wszystko mieć czas, NIGDZIE SIĘ NIE ŚPIESZYĆ. Odnalazłam siebie i spokój, a raczej powinnam powiedzieć, że CIĄGLE szukam, bo wiem, że będę się uczyć do końca życia. ■



eprasa.pl 48c92aa0dc



Dlaczego i jak spisać testament?

Całe życie staramy się nadać sens temu, co robimy, w co wierzymy, co jest dla nas ważne. Staramy się dać swoim bliskim tyle miłości, ile potrafimy. Chcemy pozostawić po sobie dobre wspomnienia i zabezpieczyć naszych bliskich na przyszłość.

Wydaje się, że polski system prawny dobrze reguluje kwestie spadkowe. Niestety nie do końca. Jeżeli spadkobiercami są wyłącznie osoby dorosłe, np. żona i kilkoro dorosłych dzieci, to sprawa na pierwszy rzut oka jest prosta – żona wraz z dziećmi dziedziczą w równych częściach majątek zmarłego, z zastrzeżeniem, że część przypadająca żonie nie może być mniejsza niż 25% majątku. Sytuacja komplikuje się, gdy małżonkowie mieli rozdzielność majątkową, ale wspólnie zaciągnęli kredyt. Kto wtedy powinien go spłacić? Czy dzieci go dziedziczą? A jeśli rezygnują z przyjęcia spadku, by nie dziedziczyć również kredytu, to pozostawiony majątek przechodzi na żonę czy na innych członków rodziny? Sytuacja jest jeszcze trudniejsza, gdy dzieci są niepełnoletnie, a żyjący rodzic nie wykazuje zainteresowania ich losem. Sąd musi wtedy ustanowić opiekuna prawnego dla dzieci i oddać opiekę nad majątkiem w jego ręce. Jeśli wymaga tego dobro dziecka, sąd opiekuńczy wydaje niezbędne zarządzenia, chroniące małoletniego i jego majątek. W niektórych wypadkach sąd może ustanowić w tym celu kuratora. Aby uniknąć długiego procesu spadkowego i towarzyszących mu opłat i stresu, warto spisać testament!



Marian i Joe wiedzą, że nie wszystkie dzieci żyją tam, gdzie panuje pokój. Dlatego od lat wspierają UNICEF. Marian przekonuje, że nawet najmniejsza darowizna lub zapis testamentowy ratuje życie dzieci

Napisanie testamentu nie jest trudne i nie wiąże się z ponoszeniem jakichkolwiek kosztów. Wystarczy odręcznie spisać swoją ostatnią wolę, podzielić nieruchomości i ruchomości pomiędzy rodzinę i bliskich nam ludzi, dzięki czemu będą mogli w spokoju przeżyć żałobę.

Bez względu na stan posiadania czy status społeczny zawsze pozostawiamy po sobie dorobek życia. Co się z nim stanie, zależy wyłącznie od nas – pod warunkiem, że wyrazimy swoją ostatnią wolę. Jako rodzice chcemy zazwyczaj zabezpieczyć finansowo

eprasa.pl 48c92aa0dc

swoje dzieci, to naturalne. Warto pamiętać, że miliony rodziców na świecie nie mają takiej możliwości – każdego dnia z trudem walczą o przetrwanie rodziny, nie są w stanie zgromadzić żadnego majątku. Nie mają wpływu na toczące się konflikty zbrojne, nie mogą zatrzymać cyklonów czy zapobiec klęskom głodu. Dlatego UNICEF niesie pomoc tam, gdzie jest najbardziej potrzebna, i czyni to między innymi dzięki funduszom zapisanym w testamentach.

KIM SĄ DARCZYŃCY UNICEF?

Darczyńcami UNICEF są ludzie z całego świata, reprezentujący różne środowiska społeczno-zawodowe. Łączy ich to, że niezależnie od własnego statusu materialnego, chcą wspierać dzieci będące w trudnej sytuacji. Ludźmi pragnącymi pomagać są m.in. Marian i Joe Killeen z Irlandii. Marian dorastała w pełnej rodzinie, ale bardzo wcześnie uświadomiła sobie, że są dzieci, które nie mają rodziców, że wiele z nich umiera z głodu lub straciło zdrowie wskutek wojen i epidemii. Jako dziewczynka angażowała się w lokalne akcje charytatywne, jako osoba dorosła zaczęła wspierać UNICEF, w czym sekunduje jej mąż.

„Myślę, że wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że można pomóc dzieciom poprzez zapis testamentowy. Sądzą, że trzeba być milionerem, a to nieprawda. Nawet 100 euro ratuje życie. Dlatego zapisałam część oszczędności UNICEF" – Marian Killeen

Trzy saszetki żywności terapeutycznej dziennie ratują życie głodującemu dziecku. Tabletki uzdatniające wodę i nowe studnie pomagają ugasić pragnienie i zachować higienę. Wyposażanie szpitali w sprzęt medyczny to ratunek dla dzieci rannych w wyniku działań wojennych. Taka pomoc jest możliwa dzięki Darczyńcom z całego świata i umożliwia UNICEF realizację testamentu dr. Ludwika Rajchmana, polskiego lekarza i pomysłodawcy UNICEF. W Polsce UNICEF współpracuje z niemal dwustu tysiącami Darczyńców, którzy w różny sposób angażują się w pomoc dzieciom. Część z nich dokonuje tradycyjnych wpłat na konto, inni realizują przelewy online. Wielu Darczyńców dołączyło do programu UNICEF365 i przekazuje darowiznę systematycznie co miesiąc, a inni decydują się na zakup konkretnych produktów humanitarnych na www.prezentybezpudla.pl. Fundusze na pomoc dzieciom na świecie pochodzą także z zapisów testamentowych i polis na życie, w których wskazano UNICEF jako uposażonego.

UNICEF jest obecny w ponad 190 krajach świata. Nasi pracownicy ryzykują życie, aby dotrzeć do miejsc dotkniętych klęskami żywiołowymi czy do stref wojen i dostarczyć potrzebującym dzieciom żywność, pomoc medyczną, ciepłą odzież i wodę.

KIM SĄ DZIECI OTRZYMUJĄCE POMOC OD UNICEF?

TJ Hickson z wyspy Anguilla na Morzu Karaibskim wiódł wraz z rodziną skromne, ale radosne życie, dopóki huragan Irma nie uderzył w Karaiby w 2017 roku, zmieniając nieodwracalnie życie 2,4 mln dzieci. Katastrofie nie można było zapobiec. Żywioł zburzył domy, szkoły, szpitale. Zabrakło czystej wody, co doprowadziło do wybuchu epidemii cholery. TJ stracił wszystko i mimo że jego rodzice chcieli nadal pracować i zapewnić mu normalne dzieciństwo, nie byli już w stanie tego zrobić. UNICEF dostarcza na Karaiby tabletki do uzdatniania wody, pomaga odbudowywać szkoły i zapewnia pomoc psychologiczną dzieciom i ich rodzinom. Fundusze pochodzą m.in. z zapisów testamentowych.



Saba umierała z głodu, gdy trafiła do ośrodka UNICEF. Dzięki szybkiej pomocy wyzdrowiała, może się uczyć i bawić z koleżankami

Saba była szczęśliwym dzieckiem, dopóki w Jemenie nie wybuchła wojna. Jej ojciec stracił wtedy pracę, podobnie jak miliony innych osób w tym zrujnowanym kraju. W Jemenie głoduje 1,8 mln dzieci, pomocy humanitarnej potrzebuje 80% jego najmłodszych mieszkańców. Należała do nich także Saba. Dzięki UNICEF nie tylko udało się jej przeżyć, lecz może również chodzić do szkoły. Zwykli Jemeńczycy nie mają wpływu na toczącą się wojnę. Pracownicy UNICEF starają się pomagać nawet tam, gdzie spadają bomby. Ryzykują każdego dnia, aby takie dzieci jak Saba miały przyszłość.

Półtoraroczny Gift również nie wybrał swojego dzieciństwa. Urodził się w Sudanie Południowym, gdzie wojna i susza doprowadziły do klęski głodu. Niedożywiony i chory chłopiec trafił do szpitala wspieranego przez UNICEF, gdzie otrzymał żywność terapeutyczną i gdzie pierwszy raz w życiu bawił się zabawkami edukacyjnymi. Jest to możliwe dzięki Darczyńcom z Polski i innych krajów. Co czwarte dziecko na świecie żyje w krajach ogarniętych konfliktami lub dotkniętych skutkami katastrof naturalnych. Wśród nich znajdują się dzieci, takie jak Tj Hickson, Saba i Gift. Są one ofiarami cyklonów, huraganów, suszy, trzęsień ziemi, wojen czy epidemii. To, czy ich przyszłość zmieni się na lepsze, zależy w dużej mierze od Darczyńców UNICEF.

Decydując się na sporządzenie testamentu, nie myślimy o śmierci, ale o życiu, któremu chcemy nadać szczególną wartość. Myślimy o swoich dzieciach, wnukach, małżonkach, partnerach, przyjaciołach. Możemy też pomyśleć o najbiedniejszych dzieciach, które dzięki nam będą miały szansę nie tylko przeżyć, ale także pójść do szkoły, zdobyć zawód, stworzyć szczęśliwą rodzinę i w przyszłości pomagać innym ludziom.

DLA LUDZI, KTÓRZY LUBIĄ POMAGAĆ, POWSTAŁ NOWATORSKI PROGRAM UNICEF – PONADCZASOWI

Jeśli chcesz dowiedzieć się, jak spisać testament, pobierz bezpłatną broszurę informacyjną ze strony unicef.pl/ponadczasowi

eprasa.pl 48c92aa0dc



Taniec daje mi wielką siłę

Ten rok jest dla niego szczególny. Również dlatego, że wkroczył w piątą dekadę życia. „Dopiero teraz wiem, kim naprawdę jestem i co chcę w życiu robić. Nigdy nie miałem takiej siły i odwagi, aby walczyć o swoje marzenia" – wyznaje **Stefano Terrazzino**. A przecież spełnił już niejedno! Gdy nie występował w „Tańcu z Gwiazdami", sprawdzał się jako aktor, kostiumolog i wokalista. Dziś ze swoim zespołem wyśpiewuje włoskie hity i przygotowuje materiał na płytę. Pracuje nad trzema spektaklami. I z nieustającą pasją uczy Polki tańczyć, także pod słońcem Sycylii. A niedługo zaprosi je do siebie! W krainie przodków buduje bowiem dom pracy twórczej, w którym zamierza zarażać nas miłością do gorącej wyspy. I oczywiście tańca! Bo to on daje mu największe szczęście i spełnienie.

Ewa Anna Baryłkiewicz: Taniec jest lekiem na całe zło?
Stefano Terrazzino: Dla mnie tak, zdecydowanie! Niejeden raz uratował mnie z opresji, pomógł wydostać się z dołka, w który wpadłem, dodawał sił i motywował do walki, gdy zaczynałem tracić nadzieję, że uda mi się spełnić to, o czym marzyłem. I tak jest do dziś! Gdy jest mi źle, smutno, idę na trening. I to samo polecam wszystkim, których uczę tańczyć. Bo to najlepsza terapia: dla duszy i ciała.

EAB: W jaki sposób odkryłeś jej sprawczą moc?
ST: Przypadkiem (chociaż ja akurat w przypadki nie wierzę!), dzięki tacie, bo to on, gdy miałem 16 lat, zapisał mnie do szkoły tańca. Byłem wtedy potwornie nieśmiały, kiedy musiałem odezwać się do kogoś obcego, czerwieniłem się po uszy i zaczynałem się jąkać. A do tego miałem różne

eprasa.pl 48c92aa0dc

kompleksy, jak to nastolatek. Tata chciał tylko, bym nabrał trochę odwagi i pewności siebie, a niechcący odblokował ukrytą część mojej natury: potrzebę kreacji artystycznej, i rozbudził we mnie pasję. Całkowicie się w niej zatraciłem! Kiedy wychodziłem na parkiet, nie myślałem o sobie „słaby", „beznadziejny", „najbrzydszy na świecie", po prostu płynąłem w tańcu. Moje kompleksy znikały. Chciałem po prostu tańczyć, coraz lepiej i coraz lepiej... Walczyłem więc, przełamując swoje słabości. I to właśnie ta trudna walka ze sobą ukształtowała mój charakter.

EAB: I diametralnie zmieniła twoje życie.
ST: Taaak... nadała mu sens. Naprawdę nie wiem, co bym dzisiaj robił, gdybym nie odkrył tańca...

EAB: Może byłbyś krawcem? Bo przecież i w tym zawodzie zdobyłeś umiejętności i doświadczenie.
ST: Ale ja wybrałem go tylko po to, by móc tańczyć! (śmiech) Taniec to bardzo drogi sport – jeśli chcesz odnieść w nim sukces, musisz cały czas brać lekcje i to u mistrzów. Na parkiecie trzeba się także odpowiednio prezentować – co też kosztuje majątek. „Naucz się krawiectwa, będziesz szyć kostiumy dla siebie oraz swojej partnerki i jeszcze na tym zarobisz!", doradziła mi moja trenerka tańca, która... dorabiała sobie szyciem. Posłuchałem jej. Po szkole dostałem pracę w teatrze w Mannheim (w tym mieście się urodziłem i tam mieszkają moi rodzice i dwaj młodsi bracia), ale gdy klientów mi przybyło, otworzyłem własną pracownię krawiecką. Zleceń miałem tak dużo, że brakowało mi czasu na treningi. A to one były przecież motorem mojego szycia! (śmiech) Miałem 25 lat, kiedy stanąłem przed dylematem: albo teraz w siebie zainwestuję, albo pożegnam się z zawodowym tańcem. Zawiesiłem działalność atelier. I przyjechałem do Polski, by móc trenować do turniejów tanecznych z Ewą Szabatin, która z czasem wciągnęła mnie do „Tańca z Gwiazdami" i... wszystko nabrało tempa. Ale wiesz, że nawet wtedy, po całodniowych treningach, gdy wracałem zmęczony do domu, siadałem czasem do maszyny?

EAB: Pamiętam, że na nasz pierwszy wywiad przyszedłeś w ładnej koszuli, którą sam uszyłeś.
ST: Tak? No, może... sobie też czasem coś skroiłem. Ale najczęściej szyłem kostiumy dla moich niemieckich klientów – asekurując się na przyszłość. Bo przecież przyjechałem tu na chwilę...

EAB: Od tego czasu minęło już 14 lat! I, jak pisał Goethe: „Trwaj chwilo, jesteś piękna".
ST: Tak, jest pięknie... (chwila milczenia) Jestem ogromnie wdzięczny za to, co dostałem od losu. Nie tylko za te dobre rzeczy. Za złe też! Bo uważam, że wszystko się dzieje PO COŚ. Kiedyś, gdy nie wyszedł mi jakiś projekt, dręczyłem się pytaniami: „Ale jak to?", „Dlaczego?", a dziś mówię sobie: „Trudno. Może to nie był jego czas? Może muszę do niego dojrzeć? A może jest mi pisane coś



Stefano Terrazzino z Pauliną Biernat, partnerką taneczną

zupełnie innego?". Zresztą, czy mam gwarancję, że gdyby ten projekt wyszedł, to byłby udany? I tak jest ze wszystkim! Czasem człowiek myśli: „O, TO mi da szczęście!", a jak już TO zdobędzie, jest rozczarowany, bo... nie o to mu chodziło. (śmiech) I przeciwnie: coś nam się wydaje najgorsze na świecie, a okazuje się fantastyczne. Boże, jak ja się broniłem przed przeprowadzką do Polski! Bo tu jest tak strasznie: szaro, zimno, no i z dala od rodziny...

EAB: ...co dla Włocha jest trudną przeszkodą do pokonania, żeby nie powiedzieć – traumą. W końcu zdecydowałeś się jednak na ten krok. Jak rodzina przyjęła twoją decyzję?
ST: Rodzice i bracia próbowali mnie zatrzymać: „A po co ci ta Polska? Co ty tam będziesz robił? Stracisz tylko czas!". A ten kraj dał mi tak wiele! Tylko dzięki temu, że Polacy mnie poznali i polubili jako tancerza, mogłem sprawdzić się na innych polach: grałem w serialach i teatrze, prowadziłem program w telewizji, wcielałem się w gwiazdy w „Twoja Twarz Brzmi Znajomo", a dziś mam własny zespół, z którym koncertuję w całej Polsce. A co równie ważne: poznałem wielu fantastycznych ludzi, zawiązałem prawdziwe przyjaźnie... I to wszystko – nie ma co kryć! – jest zasługą „Tańca z Gwiazdami". A może i tańca w ogóle? Bo nawet i to krawiectwo mi się tutaj przydało! (śmiech) Zaprojektowałem przecież kostiumy do spektaklu „I move you", w którym występowałem z kolegami z „Tańca". Poza tym zawsze „lepiłem" od strony plastycznej swoje partnerki taneczne i dbałem o ich sceniczny wizerunek.

EAB: Upiększałeś je nie tylko wizualnie, zewnętrznie! Wzmacniałeś też ich poczucie wartości i atrakcyjności – co zresztą przez te wszystkie lata mogliśmy obserwować w programie...
ST: Ale to nie była moja zasługa, tylko tańca! On naprawdę leczniczo na nas działa! Zaczynasz tańczyć i... wszystko inne schodzi na dalszy plan. Skupiasz się na krokach (nie na tym, co cię gnębi!), wczuwasz się w rytm muzyki, trenujesz przez wiele godzin, a po wszystkim idziesz spać, bo... jesteś wykończona. (śmiech) I nie masz ani czasu, ani siły, by rozpamiętywać przeszłość.

Fot. Archiwum prywatne Stefano Terrazzino

eprasa.pl 48c92aa0dc

EAB: A że z dnia na dzień tańczysz coraz lepiej, poprawia ci się samopoczucie. I samoocena?
ST: Dokładnie! Twoje ciało smukleje, oczy nabierają blasku. Oczywiście trener jest od tego, żeby wspierać partnerkę, więc musi ją czasem podejść psychologicznie, zmotywować. I mnie może częściej się to zdarzało niż kolegom z programu, bo... miałem szczęście trafiać na wyjątkowe, wrażliwe kobiety, które zaczynały przygodę z tańcem w trudnych momentach swojego życia.

EAB: Bez owijania w bawełnę: próbowały uporać się z rozstaniem, leczyły złamane serca...
ST: Ale nie użalały się nad sobą, tylko rzucały się w wir pracy. I po kilku tygodniach okazywało się, że w sposób naturalny – i właściwie niezauważalny dla nich samych! – wyrzucały z siebie problemy, nabierały do nich dystansu. I nowej siły do walki o swoją przyszłość. Stawały się dla siebie lepsze, bo czuły w sobie to piękno, tę dobrą energię, którą dał im właśnie taniec. To jest dla każdego trenera wielka nagroda: patrzeć na partnerkę, która pod wpływem tańca rozkwita. Bo on ma naprawdę wielką moc... Kilka miesięcy temu poleciałem do Amsterdamu, by wziąć udział w warsztatach psychologiczno-tanecznych, które prowadziła Emmy van Deurzen, jedna z najlepszych na świecie specjalistek w dziedzinie psychoterapii egzystencjalnej, a za ich część praktyczną odpowiadał Ruud Vermeij, trener tańca, niesamowicie kreatywny artysta. I tam do mnie dotarło, że nasze życie musi opierać się na kontrastach. Bo nie docenisz ciszy, jeżeli nie poznasz hałasu. Nie zaznasz ulgi, jeśli nie wiesz, czym jest ból. Nie doświadczysz prawdziwej miłości, jeżeli nigdy nikogo nie straciłeś. I tak jest ze wszystkim! Artystom jest łatwiej, bo od problemów uciekają w sztukę. „Normalni" ludzie mogą pójść do kina, teatru, odnaleźć pasję...

EAB: ...i w niej się twórczo zatracić? Na przykład wytańczyć te złe emocje, które nas trawią?
ST: Na przykład! Nieważne jak! Tutaj nie liczy się ani technika, ani styl – tylko emocje! Zupełnie inaczej odbieram teraz przekaz Piny Bausch (*wybitna niemiecka tancerka i choreografki tańca współczesnego – przyp. red.*): „Tańcz, tańcz – inaczej jesteśmy zgubieni!". Wreszcie – po tylu latach tańczenia! – zrozumiałem cały ich sens. Sprecyzuję: to nie są słowa Piny, tak powiedziała do niej mała Cyganka, kiedy była dziewczynką i wstydziła się tańczyć. A tu chodzi właśnie o to, że gdy tańczymy, czujemy się w pełni połączeni ze swoim ciałem i duszą. Kiedy jesteśmy połączeni ze sobą, jednoczymy się ze światem. A gdy wszystko się łączy, osiągamy spokój. I wtedy jest ta głębia, sedno życia... Fascynujące, prawda? A tak proste! Dlatego dzisiaj inaczej już patrzę na taniec – chcę znaleźć w nim tę głębię. Nawet na zajęciach w stylu latino ladies...

EAB: Ooo, łatwo odnaleźć głębię, jeśli się tańczy pod niebem Sycylii! Co roku zabierasz tam Polki na obóz taneczny. Pracujesz, a przy okazji odpoczywasz i spotykasz się z rodziną?
ST: Tak, i to był właśnie jeden z powodów, dla których zacząłem robić te warsztaty. W ciągu roku rzadko mogłem widywać się z bliskimi, bo z jednej pracy biegłem do drugiej. „I znów upłynie całe lato, a ja nie polecę na Sycylię", narzekałem. „To może zabierzmy tam nasze kursantki? Pomogę ci to zorganizować. Będzie fajnie, zobaczysz!"– namówiła mnie partnerka taneczna, Paulina Biernat. Od tego czasu minęło już... siedem lat! A my wciąż mamy z tego tyle frajdy!

EAB: Jak ten pobyt wygląda w praktyce? Wczesna pobudka, szybki prysznic, śniadanie i...
ST: ...od razu idziemy tańczyć. Później jest czas wolny: na basen, czytanie, spacery – każdy robi, co chce. Po obiedzie jedziemy na plażę albo znów tańczymy, by mieć z głowy wieczorne zajęcia i wybrać się do modnej tu dyskoteki. Nie ma reguły. Każdy turnus jest trochę inny, bo przyjeżdżają na niego inne kobiety. Musimy pogodzić różne temperamenty i charaktery, co wcale nie jest łatwe! (śmiech) W pierwszym roku było dużo tańczenia, potem tańczyliśmy już mniej, za to zaczęliśmy robić więcej wycieczek po wyspie. Oczywiście zawsze wpadamy do Raffadali – miasteczka, z którego pochodzą moi rodzice i dziadkowie. Tu największą atrakcją jest bazar, gdzie można kupić nasze pyszne, ekologiczne jedzenie. Dziewczyny mają też dużo frajdy, przymierzając bluzki, sukienki, kapelusze itd. Zabieramy je także na Schody Tureckie (*morski wapienny brzeg między Realmonte a Porto Empedocle – przyp. red.*), a potem odpoczywamy na plaży, ale i na niej w końcu zaczynamy tańczyć salsę! (śmiech) Moja mama świetnie gotuje, więc uczy Polki, jak przyrządzić włoską pizzę i słynny sos pomodoro. Co jeszcze im oferujemy? Sesję zdjęciową. Bo udaje się ją fajnie połączyć z tańcem: te pozy, świadomość ciała, podkreślanie kobiecości... I te kobiety tak nam rozkwitają, tak pięknieją!

EAB: Magia?
ST: Tak! Tak właśnie działa Sycylia! No i taniec. Bo on daje wytchnienie. I wolność. Tutaj się dzieją cuda! O, w te wakacje napisaliśmy wspólnymi siłami wiersz o Sycylii. A podczas

Warsztaty taneczne, Sycylia 2019



eprasa.pl 48c92aa0dc

rejsu statkiem zacząłem nucić do niego melodię. Przyszła do mnie sama, z szumem morza i wiatru... Nagrałem ją telefonem, wysłałem szybko Markowi, gitarzyście z mojego zespołu, i... wygląda na to, że mamy piosenkę na pierwszą płytę! (śmiech) I to jaką ładną! Tak, to było udane lato...

EAB: Jesteś chyba otwarty na szalone projekty?
ST: Zawsze! „Jak coś cię inspiruje, wykorzystaj to. Jak woła, idź za tym". Ja tak robię. Jest fajnie.

EAB: W sposób holistyczny łączysz wiele dziedzin. To chyba sprawia, że nigdy się nie nudzisz?
ST: Właśnie! Ludzie od lat próbują mnie zamknąć w jednej szufladzie. „Jesteś tancerzem! W tym jesteś najlepszy! Po co się bierzesz do śpiewania?" albo „Teatr? Nie jesteś przecież aktorem!". Odpowiadam zawsze tak samo: „Bo lubię się uczyć nowych rzeczy! Kręci mnie to!". Nie ma nic gorszego od rutyny! Od dwóch lat chodzę na lekcje śpiewu. Jeżdżę na warsztaty, uczę się.

EAB: A mnie się właśnie podoba to, że działasz! Że wolisz się nawet na czymś sparzyć, niż bezczynnie czekać, jak inni artyści, na telefon z propozycją. Który może nigdy nie zadzwoni.
ST: Otóż to! Patrzenie na ludzi, których mamy wokół siebie, bardzo dużo nas uczy. Dzięki temu możemy uniknąć wielu błędów. Wiadomo: niektóre i tak musimy popełnić, poczuć na własnej skórze (bywa, że nie raz!), bo tylko wtedy je zrozumiemy i wyprostujemy. To tak, jak rodzice mówią dziecku: „Nie dotykaj! Oparzysz się!", a ono musi sprawdzić, czy to coś jest naprawdę gorące... To, co sam przeżyłeś, połącz z tym, co zaobserwujesz u innych. A mnie historie, które przytrafiają się moim znajomym, zawsze dają do myślenia. Jestem przerażony, gdy widzę, ilu z nich popada w depresję i nałogi. Właśnie z tego powodu, że... nie udało im się zrealizować marzeń czy nieoczekiwanie posypały się ich plany zawodowe. Za mocno wierzyli, że zawsze będą na fali. Myślę wtedy: „Ja nie chcę tak skończyć!". I od razu pojawia się pytanie: jak to ominąć?

EAB: No właśnie jak?
ST: O, to proste! Trzeba cały czas cieszyć się z tego, co się robi. Być zakochanym w swojej pracy. Spektakl „Sycylia, moja bedda" reżyserowałem z pełną świadomością, że pokażemy go tylko dwa razy, w ramach włosko-polskiego festiwalu „Most", i że na widowni może zasiąść tylko pięćdziesiąt osób. Ale moja miłość do Sycylii i tańca sprawiła, że... wyrosły mi skrzydła. I nie było ważne, czy obejrzy to pięćdziesiąt osób, czy pięćdziesiąt tysięcy. A dziś marzę o tym, aby ten spektakl rozwinąć i wyruszyć z nim w Polskę. I choć nie jest to projekt komercyjny, chcę mu poświęcić czas i uwagę. Bo jest o mojej Sycylii. Czuję, że ona mnie potrzebuje, tak jak ja jej.

EAB: „Marzę o tym, by na stare lata zbudować na niej mały hotel, w sycylijskim stylu: prosty, wręcz surowy, ekologiczny. Chciałbym mieć zwierzęta, ogródek pełny warzyw i kawałek pola, żeby móc wytwarzać swoją oliwę", powiedziałeś mi kilka lat temu. I spełniło się!
ST: Tak, i to wcześniej, niż przypuszczałem! (śmiech) Udało mi się kupić ziemię obok miasteczka Catollica Eraclea. Dom, który na niej stoi, należał do tamtejszej arystokracji – to ruina, ale mój przyjaciel Salvatore, który jest architektem, zamieni ją niedługo w ośrodek kultury i turystyki. Tu jest magicznie: za domem jest góra, na horyzoncie widać morze, no i ta śródziemnomorska roślinność... Chciałbym, żeby to miejsce przyciągało artystów z różnych krajów. Ale też ludzi, którzy chcą się czegoś nauczyć. I poznać prawdziwą Sycylię. Jej wszystkie smaki i zapachy...

EAB: Wygląda na to, że twój pensjonat będzie tętnił życiem!
ST: Oby! Sycylia to moja baza i pomysł na życie. W przyszłości chcę zająć się także organizacją innych warsztatów tematycznych. Bo w czasie, kiedy nie mógłbym prowadzić zajęć z tańca, ktoś mógłby robić inne, zgodnie ze swoim fachem i doświadczeniem. Jeden turnus można byłoby poświęcić psychologii – Paulina jest przecież dyplomowanym coachem. Drugi – sycylijskiej kuchni. Trzeci – fotografii. Ludzie lubią robić zdjęcia, więc moglibyśmy zaprosić jakiegoś fotografa, żeby ich podszkolił. A tu są takie plenery, takie malarskie motywy... coś pięknego!

EAB: Aż ci oczy błyszczą! Już nawet nie spytam, gdzie świętowałeś czterdzieste urodziny.
ST: Na Sycylii, oczywiście! Z przyjaciółmi. I rodziną. (uśmiech)

EAB: To chyba fajny wiek? Wciąż jesteś młody, a masz już duży bagaż różnych doświadczeń...
ST: To prawda! Niby nie robię żadnego życiowego bilansu, ale... muszę przyznać, że od jakiegoś czasu sam siebie zaskakuję. Bo choć w moim życiu nastąpiło tyle zmian i nie do końca czuję jeszcze grunt pod nogami, to jest we mnie taki spokój i pewność, że... będzie dobrze! Nigdy w życiu nie czułem się tak silny, jak teraz. To niesamowite! Wreszcie wiem, czego chcę. Ale też – co może jest ważniejsze – czego nie chcę. Na pewno teraz potrzebuję przerwy od telewizji...

EAB: Nie chcesz chyba powiedzieć, że żegnasz się z „Tańcem z Gwiazdami"? Masz tylu fanów!
ST: Zobaczymy... nie chcę niczego deklarować. Bo życie nauczyło mnie też tego, by nie zamykać za sobą żadnych drzwi. Jednak chcę teraz zająć się innymi rzeczami. Poczułem, że mam misję do wypełnienia – zbudować most pomiędzy Polską a Sycylią. A co potem? Sam jestem ciekaw. Może wyjadę tam na stałe i będę pasł kozy? Może wrócę do szycia? (śmiech) A może szybko zatęsknię za programem, jego adrenaliną, energią, widownią? A jeśli się ma uchylone drzwi...

EAB: ...za nimi czai się przygoda! Powodzenia na nowej drodze życia! Dziękuję za rozmowę. ■

Fot. Archiwum prywatne Stefano Terrazzino

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

eprasa.pl 48c92aa0dc

Jak wyleczyć psychiczne rany i żyć pełnią życia?

Rozmowa z Moniką Radzio, psychoterapeutką



Tempo, w jakim radzimy sobie z problemami dzięki psychoterapii, jest uzależnione również od jej formy. Ważne, by terapia była dostosowana do naszych potrzeb

eprasa.pl 48c92aa0dc

Istnieje wiele form psychoterapii i metod prowadzących do wyleczenia pacjenta. Ich mnogość wynika z różnorodności potrzeb pacjentów oraz ich charakterów. Niektórzy ludzie chcą twardo stać na ziemi, wolą terapię opartą na intelektualnej dyskusji, więc wybierają psychoanalizę jungowską, ale wtedy muszą się liczyć z tym, że terapia może trwać nawet kilka lat. Jeśli jednak zdecydujemy się, by nie podążać za intelektem, tylko za głosem serca, jeśli zrezygnujemy z rozumowego oceniania własnych emocji i wykażemy się odwagą, by znaleźć w sobie wewnętrzne dziecko i skomunikować się z nim, a także przestaniemy wszystko analizować i nie będziemy kontrolować każdej myśli, możemy wyleczyć się z traumy znacznie szybciej. Przedstawiamy dwa sposoby na radzenie sobie z problemami: neurolingwistyczną psychoterapię (NLPt) oraz ustawienia systemowe.

1 Ustawienia systemowe wg Berta Hellingera

Terapia metodą Berta Hellingera opiera się na przekonaniu, że większość naszych problemów wywodzi się z historii rodziny, z traum rodowych. Zatem u podstaw terapii leży przekonanie, że wszystko, co wydarzyło się w rodzinie, nawet kilka pokoleń wcześniej, może mieć wpływ na to, co dzieje się w naszym życiu. Bert Hellinger na podstawie własnego doświadczenia w pracy z pacjentami doszedł do wniosku, że część naszych problemów nie ma związku z historią osobistą.

Z obserwacji prowadzonych przez Hellingera podczas tzw. ustawień wynika, że osoby cierpiące z powodu zgłaszanego problemu nierzadko zachowują się podobnie lub wręcz tak samo jak ich przodkowie lub członkowie bliskiej rodziny w podobnej sytuacji. Jest to możliwe, ponieważ traumy, których efekty nie są leczone, które się rozpamiętuje, mają wpływ na genotyp człowieka – nie naruszają jego struktury, ale zmieniają biochemię. Te modyfikacje są dziedziczone[1]. Co więcej, badanie na szczurach wykazało, że karanie gryzoni, w tym przypadku za picie soku żurawinowego, spowodowało, iż ich kolejne pokolenia go unikają – mają genetycznie zakodowany strach przed tym napojem, który kojarzy im się z zagrożeniem życia.

Tak więc możemy mieć zapisane w genach również wspomnienia po traumach naszych przodków, możemy doświadczać emocji odczuwanych przez rodziców czy dziadków wskutek wstrząsających przeżyć i fobii, np. panicznego lęku przed seksem czy pająkami. Działa tu taki sam mechanizm jak w przypadku szczurów unikających soku żurawinowego. Dziedziczymy reakcje na różne sytuacje i zdarzenia[2]. To badanie może potwierdzać zasadność ustawień Hellingera i jego wiary, że traumy rodowe wywierają wpływ na następne pokolenia. By usunąć przyczyny problemów, z którymi zgłaszają się do niego pacjenci, sięga w związku z tym do historii rodzinnych.

Ustawienia systemowe to narzędzie, które pokazuje nam drogę prowadzącą do oczekiwanej zmiany i jednocześnie pomaga wziąć odpowiedzialność za własne emocje (np. gniew, złość, lęk). Wspierają one proces zdrowienia u osób będących w trakcie psychoterapii (dowolnej szkoły), pomagają też szybciej niż inne terapie dotrzeć do źródła problemu, którym mogą być finanse, trudności z dzieckiem, relacje międzyludzkie, zdrowie, otyłość, zaburzenia snu czy łaknienia. Pacjent opowiada pokrótce, co go dręczy, następnie spośród uczestników ustawienia wybierane są osoby, które wcielą się w członków jego rodziny lub będą uosabiały konkretne problemy (tzw. reprezentanci). Ich stosunek do ustawiającego odzwierciedla zwykle miejsce, jakie intuicyjnie przy nim zajmą. Reprezentanci jako krewni pacjenta mówią o swoich odczuciach i dają wyraz emocjom towarzyszącym im w związku z problemami, które terapia ma pomóc rozwiązać[3].

Agnieszka Podolecka: Bert Hellinger przez 25 lat był chrześcijańskim misjonarzem. 16 lat spędził wśród Zulusów, 15-milionowej grupy etnicznej w RPA. Zulusi, również chrześcijanie, wierzą, że dusze przodków nigdy nas nie opuszczają, a ich uczynki i energia życiowa nieustannie wpływają na nasze życie. Wygląda więc na to, że Hellinger, który chciał nawracać Zulusów, sam się nawrócił.

Monika Radzio: Na pewno życie wśród Zulusów było początkiem drogi Hellingera do doświadczenia ustawień rodzinnych. Przebywając na misji wśród Zulusów, miał przede wszystkim możliwość zaobserwowania obowiązujących w tej grupie etnicznej zasad budowania i funkcjonowania rodziny oraz całego systemu rodzinnych zależności. Dla Zulusów kluczowy jest autorytet rodziców, szacunek dla starszyzny i przodków. Hierarchia obowiązująca w systemie także ma znaczenie. Wychodząc od tego, co wielkie i znaczące w wierzeniach Zulusów, czyli od rodziny, szacunku i pokory wobec przodków, Bert dokonał rzeczy wielkiej, która zapewne była i jest dla niego drogowskazem w życiu – wskazał nam wzajemne powiązania, dziedziczenie żalu i miłości w systemie, jakim są rodzina i związki. Kiedy je rozumiemy i staramy się naprawić błędy oraz rozwiązać konflikty, rzeczywiście w pewnym sensie nawracamy się. Nawracamy się w miłości i dla miłości. W tym rozumieniu możemy pokusić się o stwierdzenie, że Bert poprzez własne obserwacje dynamiki ustawień nawrócił się w swoim życiu na drogę ku rodzinie.

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

eprasa.pl 48c92aa0dc

AP: Czym różnią się ustawienia np. od terapii behawioralno-poznawczej, w której pacjent rozmawia z terapeutą i próbuje zrozumieć swój problem?

MR: Jest to metoda wymagająca odwagi, wiąże się z całkowitym odpuszczeniem kontroli. Nie ma tu rozmowy pacjenta z terapeutą, nie ma analizowania problemów poprzez konwersację. Poza tym ustawienia są zazwyczaj terapią grupową. Ustawiający i osoby reprezentujące jego bliskich poruszają się w intuicyjny sposób, pracują ciałem. Nie są to żadne wyuczone ruchy, każdy uczestnik zachowuje się w danej chwili zgodnie ze swoimi odczuciami. Terapia polega więc na ruchu ciała, który jest nie tylko odzwierciedleniem określonej postawy wobec życia czy różnych zachowań, ale również wyraża, czy raczej symbolizuje, emocje, wrażenia i odgłosy (np. krzyk, jęk, szloch, śmiech). To właśnie poprzez ciało przepływa uzdrawiająca energia. Wiele osób nie wierzy w istnienie tej energii, co powoduje, iż metoda ta budzi sceptycyzm i ma wielu przeciwników.



Monika Radzio
– psychoterapeutka, psychodietetyczka, mediatorka, coach. Członkini Zarządu Polskiego Stowarzyszenia NLPt. Prowadzi psychoterapię indywidualną oraz par w podejściu NLPt

AP: Czy umie pani wytłumaczyć, jak energia przepływa pomiędzy uczestnikami ustawienia? Dla osób, które uczestniczyły w tak prowadzonej terapii, musi to brzmieć dziwnie, żeby nie rzec – niewiarygodnie.

MR: Osoby biorące udział w ustawieniu, reprezentujące pacjenta, jego bliskich lub jego problem (chorobę, lęk itp.), niejako wcielają się w te osoby i – jakkolwiek to zabrzmi – w problemy. Początkowo stają na środku sali, a potem zaczynają szukać swojego miejsca, odpowiedniej pozycji ciała, poddają się emocjom. Osoba ustawiająca (odpowiednik pacjenta) i osoby reprezentujące poszczególnych członków rodziny odczuwają w zależności od sytuacji określone emocje, np. silny lęk. Wyobraźmy sobie, że pacjent był molestowany w dzieciństwie, a obok niego pojawia się reprezentant osoby, która go krzywdziła. Reakcja jest natychmiastowa – nie chce, by ta osoba przebywała w pobliżu, boi się jej, więc odsuwa się, stara się przed nią schować. Nawet jeśli pacjent wyparł z pamięci to zdarzenie, bo miał wtedy np. 5 lat, podczas ustawienia zobaczy, że stała mu się krzywda i ujrzy jej sprawcę. Jeśli chodzi o reprezentanta, jego odczucia mogą być delikatne lub silne, ale za każdym razem powodują, że realnie czuje osobę, w której rolę wszedł. Podkreślenia wymaga fakt, że przepływająca energia nie wprowadza nas w trans ani stan nieświadomości. Podczas ustawienia jesteśmy cały czas świadomi i w każdej chwili możemy wyjść z roli. Reprezentanci podczas ustawienia podążają za odczuciami i poddają się ruchom wymuszanym przez ciało, jednocześnie wchodząc (lub nie) w interakcje z innymi uczestnikami ustawienia. Kiedy ustawienie dopełnia się, następuje pewien porządek, a reprezentanci czują spokój.

AP: Ustawienia początkowo były terapią grupową, obecnie możliwe jest również przeprowadzenie terapii bez udziału innych osób. Jak się to odbywa?

MR: W czasie sesji indywidualnej używam figurek, które reprezentują osoby lub problem na wzór ustawienia grupowego. Pacjent i terapeuta wiedzą, kogo lub co reprezentuje dana figurka, muszą też wejść w każdą rolę przypisaną poszczególnym figurkom, co umożliwi odczucie związanych z tym emocji. Do takiego ustawienia można użyć specjalnych figurek lub innych rekwizytów, np. klocków czy nawet kamyczków.

AP: Ustawienia pomagają szybko odkryć źródło problemu, ale to nie zawsze oznacza, że człowiek będzie umiał sobie poradzić z rozwiązaniem problemu, np. z wybaczeniem toksycznym rodzicom. Co z tego, że oni też mieli złe

Dzięki terapii metodą Hellingera

Magda jest 40-latką po rozwodzie. Dźwiga brzemię kilku trudnych i nieudanych relacji z mężczyznami. To samotna matka borykająca się z problemami w relacji z ojcem dziecka. Relacji, która ciągle nie jest zamknięta, przypomina schemat: „jesteśmy razem, chociaż rozstaliśmy się i żyjemy osobno, na własny rachunek". Jest to relacja, która ciągle rani, lecz Magda nie potrafi przeciąć więzów łączących ją z byłym partnerem. Wie, że w jej życiu jest coś nie tak, chociaż nie umie tego zdefiniować. Wie, że jeśli nie znajdzie przyczyny nieudanych relacji z mężczyznami, jeśli nie odetnie się emocjonalnie od byłego partnera, nie będzie mogła wejść w dobry związek z kimś innym.

Magda postanawia zawalczyć o siebie ostatni raz. O swoje szczęście i udaną miłość w przyszłości. O ustawieniach systemowych według Berta Hellingera słyszała kilkakrotnie, wie, na czym polegają i jaki jest ich przebieg. Postanawia, że spróbuje odnaleźć przyczynę swoich problemów za pomocą tej właśnie metody. To wymaga zdefiniowania swojego problemu. Różne pomysły przychodzą jej do głowy, ale żaden nie odpowiada temu, co oddawałoby głębię jej odczuć. W końcu jednak nadchodzi dzień sesji...

Magda zgłasza się na ustawienie. Czuje niepokój. Nadal nie wie, jak zdefiniować swój problem, a zgodnie z oczekiwaniami osoby prowadzącej powinna go przedstawić jednym zdaniem. Siada na krześle i ku własnemu zdziwieniu mówi bez wątpliwości w głosie: „moim problemem są nieudane relacje z mężczyznami, bo ja mam wrażenie, jakby w moich związkach nie chodziło o miłość, ale o cierpienie". Słysząc własne słowa, Magda uświadamia sobie, że idealnie oddają to, co dotychczas czuła. Spostrzega, że jej dotychczasowe związki to wieczna szarpanina i walka o miłość, szacunek, spokój, ciepło i zaangażowanie w relację ze strony mężczyzny.

Prowadząca ustawienie psycholożka wczuwa się w emocje Magdy i jej problem, a następnie pyta: „Czy jesteś teraz w związku z mężczyzną?". Kobieta odpowiada: „W sumie to nie wiem, niby nie jestem już w związku z tatą mojej córeczki, ale nie czuję się tak, jakbyśmy się ostatecznie rozstali. Nie żyjemy razem, ale cały czas są między nami emocje, które nie pozwalają mi poczuć się wolną, nie umiem nawet pomyśleć o związku z kimś innym. Nie wiem, jak to nazwać". Aby przyjrzeć się Magdzie, jej byłemu

eprasa.pl 48c92aa0dc

dzieciństwo? To wcale nie poprawia nastroju, nie zmienia naszego życia. Czy zatem ustawienia zazwyczaj łączy się z innymi terapiami?

MR: Droga do rozwiązania problemu i spokoju często oznacza cierpienie, bywa przykra i bolesna. Niejednokrotnie jest konfrontacją z największym strachem i wymaga przyjęcia prawdy, która nie zawsze nam się podoba lub nie jesteśmy na nią w danym momencie gotowi. To głęboka praca terapeutyczna wymagająca odwagi i pokory. Podstawą jest miłość oraz zgoda na los (swój, rodziców). „Powrót" do rodziców to prawie zawsze proces wymagający czasu. Są procesy, które wymagają wręcz regularnej i głębokiej pracy nad sobą. W takim przypadku ustawienia ukazują zachodzące zmiany oraz kierunek dalszej pracy, stanowią dopełnienie terapii indywidualnej.

AP: Kto zazwyczaj zgłasza się na ustawienia?

MR: Uczestniczą w nich zarówno kobiety, jak i mężczyźni, chociaż tych pierwszych jest stosunkowo więcej. Oprócz osób indywidualnych na ustawienia zgłaszają się np. pary, które doświadczają kryzysu, całe rodziny nieumiejące się porozumieć, osoby prowadzące biznesy czy przedstawiciele dużych organizacji. Są to ludzie, którzy poszukują źródła swoich problemów, szczególnie jeśli inne formy terapii nie przyniosły oczekiwanych rezultatów. Zazwyczaj doświadczają oni cierpienia i męczą się, nie rozumiejąc powodów danego stanu rzeczy.

AP: Czy są osoby, którym zdecydowanie odradzałaby pani taką formę terapii?

MR: Przede wszystkim czynnikiem wykluczającym z ustawień jest psychoza. Osoby w tym stanie psychicznym nie mogą uczestniczyć w ustawieniach. Metoda ta rozczaruje również ludzi, którzy oczekują szybkich i spektakularnych efektów. Chcę przez to powiedzieć, że ustawienia systemowe wymagają chęci do głębokiej pracy nad sobą i wytrwałości, nie powiodą się, gdy myślimy, że to grupa wykona za nas całą robotę. Ustawienia nie są także dla

Magda rozkwitła i odmieniła swoje życie

Studium przypadku

partnerowi oraz temu, jak rozumieją miłość, terapeutka wybiera reprezentantów. Na środek sali wychodzą trzy osoby, które są przedstawicielami Magdy, jej partnera i uczucia miłości. Dzięki temu ustawieniu już po kilku chwilach okazuje się, że mężczyzna nie może zbliżyć się do kobiety. Dzieli ich miłość, której reprezentanta Magdy dosłownie chce udusić. Prowadząca pyta ją więc: „Czy w twojej najbliższej rodzinie było morderstwo?".

W pierwszej chwili Magda odpowiada, że nie, że nie zna takiego przypadku, ale po chwili przypomina sobie historię wujka, czyli brata jej matki, który oficjalnie popełnił samobójstwo ponad 45 lat temu, a nieoficjalnie został najprawdopodobniej zamordowany przez męża kobiety, z którą miał romans i potajemnie się spotykał. Mąż tej kobiety był policjantem, co w tamtych czasach ułatwiło zatarcie śladów i upozorowanie samobójstwa. Ostatecznie śledztwo w tej sprawie zostało umorzone. Magda podkreśla, że historia ta wydarzyła się, zanim ona przyszła na świat i nigdy nie znała wujka.



Na środek sali zostają poproszeni kolejni reprezentanci: wujka, jego kochanki oraz jej męża. Sytuacja rozwija się samoistnie. Magda nie zwraca już uwagi na reprezentanta miłości, którego jeszcze przed chwilą chciała udusić. Patrzy na wujka, którego dusi mąż jego kochanki, podczas gdy kochanka próbuje go odciągnąć i uratować ukochanego. Jej mąż jednak agresywnie ją odsuwa i koncentruje się na wujku. Reprezentantka miłości patrzy z boku na całe wydarzenie. Reprezentant byłego partnera Magdy postanawia wycofać się z ustawienia, staje z boku – dla niego te wydarzenia są niezrozumiałe. Niemniej dla wszystkich jest jasne, co wydarzyło się wiele lat temu. Zamordowany wujek patrzy cały czas na reprezentantkę Magdy. Widać między nimi relację duchową. Wujek stał się ofiarą miłości, a Magda cały czas identyfikowała się z nim. Mężczyzna zginął w wieku 26 lat, a jego śmierć była zaskoczeniem dla całej rodziny, emocją tak trudną, że nikt nie chciał wracać pamięcią do tego tragicznego zdarzenia, wszyscy chcieli o nim zapomnieć. Jednak Magda wiedziała o tajemniczej śmieci wujka, dźwigała jej brzemię. Dzieci często identyfikują się z wykluczonymi z rodziny lub odczuwają ich strach.

Magda postanawia zastąpić w ustawieniu swoją reprezentantkę. Wchodząc pomiędzy członków swojej rodziny, odczuła, że między nią a wujkiem istnieje relacja, z której wcześniej nie zdawała sobie sprawy – do tej pory odczuwała tylko traumę, jakiej doświadczył wujek, i jej skutki. Magda czuje miłość wujka, ale także jego cierpienie. Z pokorą postanawia okazać mu zrozumienie, miłość i szacunek, ale chce także odciąć się od jego cierpienia – nie ma powodu, by ona je dźwigała. Postanawia wrócić do własnego życia bez cierpienia wujka. Pomagają jej pełne ciepła słowa prowadzącej ustawienie psycholożki.

To ustawienie, jak każde, wymagało gotowości, otwartości oraz odwagi. Magda była tak zmęczona cierpieniem, że znalazła w sobie siłę do przeprowadzenia zmian. Dzięki temu ustawieniu odczuła ulgę i zapragnęła relacji wolnych od cierpienia. Pomimo trudnych chwil i doświadczeń, które miały miejsce po ustawieniu, ostatecznie rozstała się z partnerem i postanowiła być szczęśliwa. Pracowała nad poczuciem wewnętrznego spokoju i harmonii. Po roku od ustawienia Magda poznała mężczyznę, z którym stworzyła relację opartą na miłości i wzajemności

Fot. JACLOU-DL

eprasa.pl 48c92aa0dc

osób, które nie są w stanie otworzyć się na nie, ponieważ działają one na tyle, na ile ufamy tej metodzie i na ile mamy odwagę podążać za tym, co dzieje się w ustawieniu. Osoby, które cały czas kontrolują to, co robią, czyli podczas ustawienia ich ruch pochodzi z głowy, a nie z serca (pokazują to, co według nich jest w danej sytuacji słuszne i powinno nastąpić, czyli działają logicznie, używając rozumu), także nie powinny korzystać z tej metody. Nic nie zyskają, a dodatkowo mogą zakłócić ustawienie innych osób.

2 Neurolingwistyczna psychoterapia (NLPt)

Jest to nowatorska, systemowa metoda psychoterapeutyczna, uznana w 1999 r. przez Europejskie Stowarzyszenie Psychoterapii (EAP) za skuteczną[4]. Należy podkreślić, że NLPt to nie to samo, co NLP (programowanie neurolingwistyczne), choć wywodzi się z tego samego nurtu. O ile jednak NLP można określić jako praktyczną psychologię o szerokim zastosowaniu, o tyle terapia NLPt zajmuje się profesjonalną pomocą psychoterapeutyczną w leczeniu klinicznym, jest stosowana w niektórych szpitalach[5]. NLPt skupia się na określeniu konkretnego celu (np. pokonanie strachu) i poszukiwaniu rozwiązań, które do niego prowadzą. Podczas sesji terapeuta skupiony jest zarówno na komunikatach werbalnych, jak i niewerbalnych, a to znaczy, że nie tylko rozmawia z pacjentem, ale również prosi go o narysowanie swoich odczuć czy zbudowanie z klocków domu i ustawienie w nim lub poza nim członków rodziny. Interesują go także np. skojarzenia muzyczne pacjenta z sytuacjami z życia. Psychoterapeuta koncentruje się na mocnych stronach człowieka, ponieważ to one stanowią podstawowe źródło zmiany. Pokazuje pacjentowi, że to, co wydaje się mu porażką, jest w rzeczywistości lekcją, z której może wyciągać wnioski, uczyć się i budować swoją siłę.

Agnieszka Podolecka: Czy wtedy, kiedy człowiek czuje, że nie ponosi porażek, a jedynie odbiera lekcje, łatwiej mu pokonać problemy i uwierzyć w siebie?

Monika Radzio: Zwykle dzielimy emocje na pozytywne i negatywne. W rzeczywistości takich nie ma, są natomiast emocje łatwe bądź trudne dla nas, a każda z nich niesie ze sobą informację o tym, jak się czujemy, jak reagujemy, jak radzimy sobie z sytuacjami, których doświadczamy. Takie podejście pozwala nam lepiej poznać siebie i wspiera nasz rozwój. Tak samo podchodzę do doświadczeń, których nie postrzegam jako dobre i złe, lecz jako łatwe i trudne. Słowo „porażka" nosi znamiona negatywnej oceny oraz krytyki, a kiedy odniesiemy je do doświadczeń z własnego życia, oznacza dla nas co najmniej niepowodzenie albo wręcz klęskę. Osoby doświadczające porażki często mówią: „jestem przegrany", czują się skompromitowane lub ośmieszone, niejednokrotnie myślą, że zawiodły, odczuwają wstyd i załamują się. Kiedy otworzymy się i spojrzymy na nasze doświadczenia z perspektywy łatwe-trudne, jesteśmy w stanie nie tylko wyciągnąć wnioski, ale także zdobyć wiedzę o sobie i innych oraz nauczyć się, jak w przyszłości postępować inaczej, czego unikać, co w sobie wzmocnić i jak wspierać siebie w dążeniu do celu. Zdecydowanie mogę powiedzieć, że odejście od „porażki" na rzecz „odbieranych lekcji" jest wspierające, wpływa na zmianę samopoczucia, pomaga odnajdować się w sytuacjach trudnych i problemowych oraz wzmacnia wiarę w siebie.

AP: NLPt jest terapią strategiczną. Już na samym początku należy więc sformułować cele, jakie człowiek chce osiągnąć. Rozumiem takie podejście w biznesie. Ale jak ustalić cel,

Neurolingwistyczna psychoterapia

Anastazja w ogóle nie miała wiary w siebie, gdy zgłosiła się na terapię. Była dobrze wykształcona i czekał ją awans, jednak uważała, że ciągle brakuje jej kompetencji do podjęcia pracy w nowej roli. Terapeuta rozpoczął od zdefiniowania jej problemu: było nim to, że nieustannie się szkoliła i stale uzależniała decyzję o zmianie roli zawodowej od zdobycia kolejnych umiejętności oraz kompetencji, nie dostrzegając wartości w tym, czego nauczyła się do tej pory. Następnie oboje ustalili cel terapii: dostrzeżenie znaczenia doświadczenia, które już zdobyła, docenienie zdobytego przez nią wykształcenia i mądrości życiowej oraz uwierzenie, że jest predestynowana do zajmowania coraz wyższych stanowisk i brania odpowiedzialności za odważne zawodowe decyzje. W trakcie pracy nad nazwaniem problemu i zdefiniowaniem celu Anastazja m.in. uświadomiła sobie, że boi się negatywnej oceny i krytyki oraz że oddziałują na nią wielokrotnie usłyszane w przeszłości, w różnych sytuacjach związanych z próbą realizacji pragnień czy celów, słowa: „to jest dla ciebie za trudne, to ci się nie uda". W efekcie Anastazja odczuwała coraz większe zniecierpliwienie i niezadowolenie z siebie, straciła wiarę w swoje możliwości i zwątpiła w swoją sprawczość, pomimo że zwiększała wiedzę oraz zdobywała nowe kompetencje. W konsekwencji odczuwała silny (nieuświadomiony) lęk przed realizacją marzeń i planów. Było to dla niej trudne, ponieważ bardzo potrzebowała nowych wyzwań zawodowych.
Anastazja została poproszona o narysowanie swojego celu na kartce. Następnie położyła ją po drugiej stronie sali, w odległości, która symbolicznie oznaczała czas potrzebny na osiągnięcie celu w przyszłości. Miejsce, gdzie stała Anastazja, umownie oznaczało „tu i teraz". Następnie kobieta kolejno identyfikowała działania, które miały jej pomóc w osiągnięciu celu. Każde działanie oznaczało krok do wymarzonej przyszłości, więc gdy je definiowała, stawiała krok naprzód, zbliżając się do kartki z narysowanym przez siebie celem. Na kroki te składały się nie tylko konkretne zadania typu napisać CV czy stworzyć listę osób, które dadzą mi rekomendacje, ale także działania, które miały wywołać u niej pozytywne emocje, np. po-

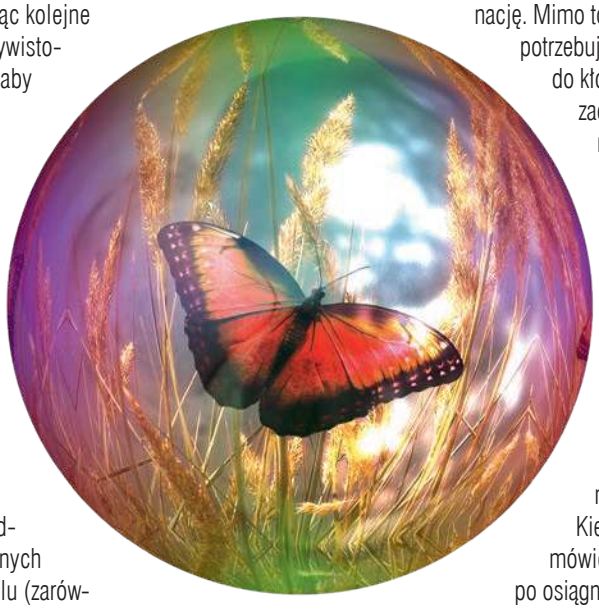
eprasa.pl 48c92aa0dc

(NLPt) pomogła Anastazji odzyskać wiarę w siebie

Studium przypadku

czucie spokoju, zadowolenia i szczęścia. Częścią terapii była również wizualizacja pozytywnych wydarzeń. Anastazja wyobrażała sobie miłe sytuacje i opisywała je na głos: „słyszę słowa pochwały od szefa", „widzę wiadomość z informacją o awansie i uzasadnienie, dlaczego to mnie wybrano na to stanowisko".

Terapeuta poprosił Anastazję, by stawiając kolejne kroki, wyobrażała sobie, co robi w rzeczywistości, by zbliżyć się do celu. Ważne było, aby dokładnie wyobrażała sobie planowane działania i odczuwała związane z nimi emocje, usłyszała dźwięki i niejako zobaczyła wszystko, co będzie jej towarzyszyć, gdy wykona to, co zaplanowała. Anastazja powoli i w skupieniu robiła kolejne kroki, a jednocześnie wyobrażała sobie, jak realizuje kolejne zadania. Odczuwała podniecenie, gdy podejmowała decyzje, na które wcześniej nie miała odwagi, wiedziała, kiedy opiera się na zdobytej wiedzy, pozwalała sobie na wiarę w zasadność swych decyzji i odczuwała spokój oraz zadowolenie z własnych osiągnięć. Kiedy Anastazja doszła do celu (zarówno metaforycznie, jak i do kartki papieru po drugiej stronie pokoju), poczuła, jak realizuje się w nowej roli, jak wykonuje nowe zadania zawodowe i jak radosne emocje odczuwa, dostając awans. W końcu sama zapracowała na ten sukces!



Fot. Geralt

Gdy zakończył się ten etap procesu terapeutycznego, Anastazja usłyszała pytanie: „Czy chcesz doświadczyć dalszego rozwoju, zobaczyć, co może się jeszcze wydarzyć? Sprawdzić, co dzieje się po osiągnięciu celu, co jest jeszcze możliwe?". Wahając się, odpowiedziała: „Chcę". W tym momencie zdała sobie sprawę, że stoi przed drzwiami na balkon, które w dodatku od wewnętrznej strony chroni krata zamknięta na kłódkę. Ponieważ kartka z celem, do którego dążyła, znajdowała się tuż przed drzwiami, kobieta poczuła, że większe cele i marzenia niejako znajdują się poza salą terapeutyczną, więc wizualizację powinna zastosować na zewnątrz pomieszczenia, na balkonie. Poczuła konsternację. Mimo to z przekonaniem powtórzyła: „Chcę, potrzebuję tego". Terapeuta odszukał kluczyk do kłódki, co zajęło chwilę (w tym czasie zadaniem pacjentki było skupianie się na celu i odczuwanie radości płynącej z jego osiągnięcia). Anastazja otworzyła kratę oraz drzwi balkonowe i poczuła się tak, jakby symbolicznie otwierała przed sobą kolejne możliwości zawodowe. Droga do przyszłości w nowej roli była wolna. Anastazja zrobiła kolejny krok, przekraczając tym samym próg pomiędzy pokojem a wejściem na balkon, co w tym przypadku miało również znaczenie symboliczne. Kiedy znalazła się na balkonie, zaczęła mówić o tym, co jest możliwe i jak się czuje po osiągnięciu celu – dokładnie w tym samej chwili zza chmur wyjrzało słońce. Światło i ciepło, które poczuła Anastazja, było realne, jednak stanowiło również symboliczne odczucie sukcesu. Na tym to niesamowite doświadczenie zostało zakończone.

Wkrótce Anastazja została doceniona przez szefów, dostała duży awans i spełniała się w nowej roli zawodowej. Przeżyte doświadczenie pozwoliło jej pozbyć się starych kodów myślowych, które ją hamowały, i zdobyć nowe przekonanie: „mogę wszystko, jeśli chcę, mogę osiągnąć wszystko"

gdy człowiek jest przygnębiony, nieszczęśliwy albo wręcz ma depresję?

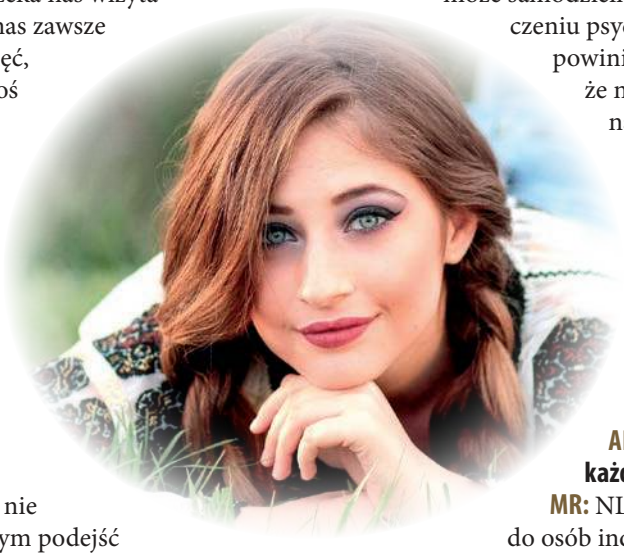
MR: Wielu pacjentów przychodzi na terapię, mówiąc, że są strasznie nieszczęśliwi, nie wiedzą, czego chcą od życia, nie widzą żadnego celu swojej egzystencji. NLPt dysponuje, poza odpowiednio sformułowanymi pytaniami, technikami pozwalającymi na określenie tego celu. Nie zmienia to jednak faktu, że w zależności od rodzaju i stopnia nasilenia złego samopoczucia czy wręcz depresji zdarzają się sytuacje, w których stan pacjenta wymaga w pierwszej kolejności włączenia leczenia przeciwdepresyjnego.

AP: Jakie są podstawowe narzędzia pracy w terapii NLPt?

MR: Pracując z pacjentem, mam na uwadze jego możliwości, informacje, których jest świadomy oraz te, które w procesie terapeutycznym może wydobyć z podświadomości. Sięgam po standardowo stosowane w każdej psychoterapii pytania otwarte, które pozwalają osobie szukającej pomocy udzielać swobodnych i niesugerowanych odpowiedzi, a także po techniki NLPt umożliwiające wgląd w emocje, które są dla niej trudne, i doświadczenia, które te emocje wyzwoliły. Bardzo przydatne jest układanie wydarzeń z życia na linii czasu i odkrywanie, jakie nauki z nich wyciągnęliśmy. Wspaniałą metodą jest praca za pomocą metafor. Często nie umiemy wyrazić emocji wprost, ale metaforycznie świetnie nam to wychodzi, pomaga zrozumieć motywy naszego postępowania. Stosuję również kotwiczenie, modelowanie, dysocjację i trans. Są to techniki przydatne do stworzenia lub zmodyfikowania istniejących wzorców percepcji i myślenia.

eprasa.pl 48c92aa0dc

AP: Na czym one polegają? Jak opisać modelowanie, kotwiczenie czy dysocjację?
MR: Modelowanie to uczenie się na cudzych błędach oraz sukcesach. Obserwujemy zachowanie innych ludzi i wyciągamy wnioski, które mogą nas uchronić przed podejmowaniem złych decyzji i zainspirować w pozytywny sposób. Kotwiczenie to świetna metoda, pomagająca czuć się dobrze nawet wtedy, gdy warunki są niesprzyjające. Chodzi w niej o zdolność wywołania konkretnych emocji, gdy są nam potrzebne. Na przykład czeka nas wizyta u członka rodziny, który jest dla nas zawsze nieprzyjemny. Odczuwamy niechęć, wręcz strach, ale niestety z jakiegoś powodu nie możemy tej wizyty uniknąć. Wtedy należy przywołać zakotwiczony stan emocjonalny, czyli dobre wspomnienie, pozytywną emocję, coś, co sprawia, że czujemy się dobrze. Owszem, tamtego człowieka nie zmienimy, ale możemy zmienić swoje podejście do niego i na wredne pytanie: „Czemu ciągle nie masz męża?", odpowiedzieć z uśmiechem: „Jestem taka szczęśliwa, że nie potrzeba mi już nic więcej", po czym podejść do kogoś, z kim lubimy rozmawiać. Zakotwiczenie w dobrej emocji pozwala nam dobrze funkcjonować w nieprzyjemnej sytuacji. Dysocjację wyjaśnia się najłatwiej za pomocą metafory filmowej. Czasami nie możemy odciąć się od emocji, która jest dla nas bolesna. Mamy wrażenie, że pewne sytuacje w naszym życiu powtarzają się i za każdym razem w ten sam sposób wpływają na nasze samopoczucie. Czujemy się jak aktor, który stale odgrywa jedną rolę. W dysocjacji chodzi o to, by spojrzeć na dane zdarzenie z dystansem, oddzielić się od wydarzenia i emocji, poczuć się nie jak aktor, ale jak widz w kinie. Owszem, oglądamy to zdarzenie, ale w każdej chwili możemy z kina wyjść. Emocjonalne odłączenie się od tego, co nas zraniło, pomaga zmienić emocje, nabrać dystansu nie tylko do zdarzenia, ale i do samego siebie. Uwolniwszy się emocjonalnie od traumy, możemy zostawić ją za sobą i samodzielnie budować swoje życie, by było takie, jakie chcemy mieć.



AP: Czym jest trans?
MR: To skupienie zwiększonej uwagi na swoim wnętrzu. Pacjent siedzi lub leży w wygodnej pozycji, mówię do niego łagodnie, uspokajam, proszę, by skoncentrował się na oddechu, poczuł, jak jego ciało staje się ciężkie, odprężone, a świat zewnętrzny znika. Gdy to się udaje, można sięgnąć do pamięci czy wyobraźni, przenieść człowieka w miejsce, gdzie czuje się bezpieczny i szczęśliwy, lub do miejsca i czasu, gdy wydarzyło się coś złego. Taki trans hipnotyczny to zmieniony stan świadomości, w którym można wpłynąć na procesy nieświadome, np. wybaczyć sobie błędy i nieodpowiednie decyzje. Gdy to zrobimy, opuści nas poczucie winy, uwolnimy się od tego, co nas boli, i będziemy mogli iść dalej przez życie bez brzemienia uczynków z przeszłości. Podczas hipnozy pacjent ma ograniczony kontakt ze światem zewnętrznym, a nierzadko znajduje się w stanie poza świadomością. Istotne jest także to, że techniki stosowane podczas spotkań terapeutycznych często są narzędziami, które pacjent może samodzielnie stosować także po zakończeniu psychoterapii. Każdy z nas powinien stale przypominać sobie, że ma prawo do błędów, że błędy nas nie definiują, tylko pozwalają się nam rozwijać. Mówmy do siebie miło i czule, uczmy się na własnych doświadczeniach i cieszmy korzyściami z każdej odebranej lekcji. W ten sposób wzmacniamy się i unikamy popełniania tych samych błędów.

AP: Czy terapia NLPt jest dla każdego? Komu ją pani poleca?
MR: NLPt jest skierowana zarówno do osób indywidualnych, jak i par oraz rodzin. Jest to metoda pracy, której poddać się może każdy, kto jest na nią otwarty. Nie widzę żadnych ograniczeń poza tymi, które ze względu na stan zdrowia uniemożliwiają jej zastosowanie (np. psychoza). Techniki stosowane w NLPt pozwalają na tworzenie nowych nawyków, zmianę podejścia do swoich doświadczeń, eliminowanie lęków, rozpoznawanie systemu wartości, zmianę przekonań, modelowanie nowych zachowań, poszukiwanie i zbudowanie pewności siebie.

AP: Czy ustalono dolną granicę wieku dla osób chcących poddać się terapii NLPt? Czy mogą z niej korzystać dzieci?
MR: Nie spotkałam się nigdzie z wytycznymi odnoszącymi się do ograniczeń wiekowych w stosowaniu NLPt. Tą metodą można pracować również z dziećmi, szczególnie gdy przedmiotem pracy jest fobia czy stan spowodowany traumatycznym wydarzeniem. Uważam jednak, że dzieci silnie rezonują z rodzicami, wobec czego warto. bez względu na stosowaną metodę, aby w procesie terapeutycznym uczestniczyli także oni. ■

Fot. Adina Voicu

BIBLIOGRAFIA

1. Licznerska B. i in., Biologia molekularna dla farmaceutów, 2012
2. Kreutzer J., Encyclopedia of Clinical Neuropsychology, 2017
3. https://hellinger.com.pl/o-ustawieniach/czym-sa-ustawienia-hellingerowskie/
4. https://nlpt.pl/czym-jest-nlpt/
5. http://psnlpt.org.pl/o-neuro-lingwistycznej-psychoterapii/

eprasa.pl 48c92aa0dc

Pionierzy to ci, którzy idą z przodu i przecierają drogę innym. Nietrudno ich poznać... po strzałach w plecach. Bo idą i głoszą idee obrazoburcze, wywołujące sprzeciw lub co najmniej kontrowersje. Niektórym się udaje. Ich idee potwierdza wreszcie nauka i zdobywają ogólne uznanie. Inni bywają wyśmiewani, a nawet karani. Czasami może i słusznie. Jedno jest pewne, to postaci nietuzinkowe. To pionierzy. I to właśnie im poświęcamy tę rubrykę – „na dobry koniec" lektury naszego magazynu.



Mabel Elsworth Todd

Ciało i duch

Metoda ideokinezy, opracowana i przedstawiona przez Amerykankę Mabel Elsworth Todd w książce „The Thinking Body" w 1937 r., należy obecnie do klasyki studiów fizjologii i psychologii ruchu. Chętnie korzystali z tej techniki tancerze i sportowcy. Książkę Todd miała w swojej bibliotece słynąca ze zmysłowego sposobu poruszania się Marilyn Monroe.

TEKST **MIROSŁAW USIDUS**

Gdy Mabel Elsworth Todd rozwijała ideokinezę, na świecie zmieniało się podejście do zagadnień ruchu i motoryki ciała. Na scenie królowali pionierzy tańca nowoczesnego – Isadora Duncan, Ruth Denis i Ted Shawn. François Delsarte uczył aktorów, śpiewaków i mówców nowego systemu ekspresji i wyrażania emocji, a Matthias Alexander pracował nad techniką treningu mentalnego, który miał zmieniać złe nawyki związane z postawą ciała.

Sam termin „ideokineza" zaproponowała Lulu Sweigard, jedna z uczennic i kontynuatorek metody Todd. Pod tym pojęciem kryje się przedstawianie i wyobrażanie sobie ruchu za pomocą obrazów i idei, które pubudzają zmysły, wzmacniając siłę mięśni, motorykę ciała, koordynację, równowagę i płynność ruchu (gr. *ideo* – idea, *kinesis* – ruch). Co ciekawe, Mabel Todd opracowała tę nową technikę po urazie kręgosłupa, którego doznała wskutek wypadku. Przypadek więc sprawił, że nikomu nieznana dziewczyna z Syracuse w stanie Nowy Jork zainteresowała się swoim ciałem i ruchem.

Mabel Elsworth Todd urodziła się 5 czerwca 1880 roku. Od wczesnego dzieciństwa była wątłego zdrowia, ale wbrew obawom lekarzy nie przeszkodziło jej to skończyć szkoły średniej dla dziewcząt. Wypadek i związany z nim uraz kręgosłupa nie pozwolił Mabel kontynuować nauki w jakiejkolwiek szkole przez kilka kolejnych lat. Miała problemy z poruszaniem się, zmagała się z trudnym do zniesienia bólem, a lekarze nie dawali jej szans na odzyskanie pełnej sprawności. Dziewczyna samodzielnie studiowała więc anatomię i kinezjologię ciała. Zdobytą wiedzę wykorzystywała do wykonywania prostych ćwiczeń, które miały wzmocnić jej mięśnie i usprawnić chodzenie.

Gdy autorska rehabilitacja poprawiła jej zdrowie, zapisała się na kursy ruchu i emisji głosu w Emerson College of Oratory w Bostonie. Kilka lat później sama prowadziła już zajęcia ze studentami. Wykorzystała własne doświadczenia z pracy nad trudnościami wokalnymi. Zauważyła, że problemom emisji głosu często towarzyszą wady postawy i trudności z koordynacją ruchową. Wypracowaną metodę nazwała „naturalną postawą". Sukcesy Todd sprawiły, że bostońscy lekarze zaczęli podsyłać jej swoich pacjentów. Na jej zajęcia terapeutyczne przychodziły także kobiety pracujące w fabrykach, by poprawić swoje zdrowie i kondycję fizyczną.

Kariera Mabel Todd nabrała tempa po 1920 r., gdy kobieta otworzyła kolejne studio w Essex House w Nowym Jorku. Renoma i doświadczenie Todd przyciągnęły nową klientelę, a na zajęciach coraz częściej pojawiali się studenci tańca, muzyki, śpiewu i sportowcy. W tym okresie Mabel publikowała pierwsze artykuły o swojej technice w „Boston Medical and Surgical Journal", gdzie opisała m.in. wpływ nawyków nerwowo-mięśniowych na niekorzystne zmiany w postawie ciała i przedstawiła wizję, jak można je pokonać, by zyskać lepszą koordynację i motorykę ciała.

Pomysłami Todd zainteresowały się placówki naukowe. Doktor Jesse F. Williams z Uniwersytetu Columbia zaproponował jej współpracę w dziedzinie wychowania fizycznego, a gdy ukończyła w 1927 r. studia, została wykładowczynią na tej uczelni. Dzięki wcześniejszej pracy ze studentami zebrała materiał naukowy potwierdzający jej teorię, opracowała też program nauczania o równowadze sił w człowieku. Wykłady ograniczyła do pracy z grupą wybranych studentów, aby mieć więcej czasu na badania naukowe i napisanie swojej fundamentalnej pracy pt. „The Thinking Body: Study of the Balancing Forces of Dynamic Man". Wydana w 1937 r. książka przyniosła jej kolejną falę popularności i stała się bestsellerem.

Z powodu problemów zdrowotnych Todd przeprowadziła się na początku lat 50. z Nowego Jorku do Los Angeles, a wśród jej nowych klientów nie brakowało gwiazd i celebrytów z Hollywood. Zdobyte doświadczenie wykorzystała do napisania książki pt. „The Hidden You: What You are and What to Do About it" (1953 r.). Trzy lata później Mabel Elsworth Todd zmarła z powodu choroby serca. Technikę ideokinezy rozwinęły jej uczennice: Lulu Sweigard i Barbara Clark. ■

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

eprasa.pl 48c92aa0dc

Ból i choroba naszym sprzymierzeńcem?



Fot. lirlinnaa

TEKST **JOANNA WÓJCIK-GEHIN**

Ślachetne zdrowie,
Nikt się nie dowie,
Jako smakujesz,
Aż się zepsujesz (...)

– Jan Kochanowski, „Na zdrowie"

Wydawać by się mogło, że od czasu, gdy mistrz Jan Kochanowski pisał fraszkę „Na zdrowie", świadomość Polaków ewoluowała: w większości sondaży dotyczących najważniejszych wartości w naszym życiu zdrowie zajmuje pierwsze miejsce *ex aequo* ze szczęściem rodzinnym (czasem plasuje się tuż za lub przed nim, w zależności od grup wiekowych). Czyżbyśmy jako naród stawali się coraz bardziej odpowiedzialni za swoje zdrowie, coraz bardziej o nie dbali? Z pewnością tak. Można wręcz mówić o pewnej modzie na zdrowy styl życia: więcej się ruszamy i bardziej uważamy na to, co jemy. Rozwój klubów fitness i sklepów ze zdrową żywnością oraz potężny i wciąż rosnący w Polsce rynek suplementów diety to niektóre z przejawów tej mody.

Tak więc biegamy, ćwiczymy, wyciskamy siódme poty na siłowni, przestajemy jeść mięso albo jemy tylko mięso, łykamy oligoelementy, witaminy, algi i młody jęczmień, pijemy „żywą" wodę, stosujemy posty, detoksy, lewatywy... W przypadku niektórych osób staje się to wręcz obsesyjne i wyraża, bardziej niż troskę o zdrowie, lęk przed przemijaniem: starzeniem się i śmiercią.

Pomimo tych wszystkich, często gorączkowych, starań i zabiegów, zapadamy na choroby. Dlaczego? Oczywiście można powoływać się na obciążenia genetyczne, obwiniać bakterie i wirusy, zanieczyszczone środowisko i stres. Te czynniki niewątpliwie w dużej mierze wpływają na nasze zdrowie, ale nie zawsze o nim przesądzają. Zdarza się przecież, że z dwóch osób o takiej samej predyspozycji genetycznej i wystawionych na działanie tego samego czynnika patogennego (np. bakterii lub wirusa) tylko jedna zapada na daną chorobę. Dlaczego tak jest? Dlaczego u osób cierpiących na tę samą chorobę reakcja na leczenie konkretną metodą jest różna? Dlaczego współczesna nauka odnotowuje tak liczne przypadki efektu placebo, czyli wyzdrowienia po podaniu pozornego leku?

Spotkanie ze samym sobą

Może zatem klucza do naszego zdrowia powinniśmy szukać nie tylko na zewnątrz, lecz również wewnątrz nas samych? Tylko że zagonieni, z uwagą zwróconą nawykowo na zewnątrz i ciągle poszukujący nowych bodźców, nie potrafimy już spotkać się sami ze sobą... w ciszy... w bezruchu... A wtedy często do naszego życia wkracza ból lub choroba, co zmusza nas do zatrzymania się i zaprzestania ciągłej gonitwy. *Cóż to za człowiek, którego ze smutkiem odkrywamy wówczas w lustrze? Co znaczy to bolące ciało? Kim jest stworzenie, prawie nieznane, leżące w tym łóżku? A przecież jest to właśnie nasz pierwszy i jedyny, prawdziwy rozmówca. Ten, z którym nigdy nie mieliśmy czasu rozmawiać ani go prawdziwie poznać, czyli my sami! Odkrycie to staje się wówczas tak nieznośne, że prosimy lekarza, aby przepisał nam coś na uciszenie cierpień, które przecież nie powinny mieć miejsca w naszym życiu. Szkoda, że nie wiemy, iż te dolegliwości są tak naprawdę tylko desperackim krzykiem, jaki wysyła nam życie i nasze ciało. Są to sygnały alarmowe, świadkowie naszych zakłóceń równowagi* – czytamy w książce Michela Odoula pt. „Powiedz mi, co cię boli, powiem ci, dlaczego". Te sygnały alarmowe mogą mieć trzy stopnie intensywności. *Pierwszym typem sygnałów są nieprzyjemne doznania w ciele, odczucia napięcia, jak np. napięcia w plecach, niestrawność, koszmary lub też niedomaganie, złe samopoczucie psychiczne. Jest to „normalne" stadium wyrażania wewnętrznego napięcia* – pisze Odoul. Przekonuje on również, że kolejnym, już „głośniejszym" sygnałem są urazy tułowia i kończyn, a w końcu, jeśli i ten sygnał nie zostanie usłyszany, otrzymujemy komunikat w postaci choroby organicznej lub psychicznej. Miejsce urazu lub wystąpienia dolegliwości jest zawsze symbolicznym nośnikiem jego znaczenia, a umiejętność odkodowania tego specyficznego języka może nam pomóc w zrozumieniu sensu tego, co nam się przydarza[1].

Oczywiście w przypadku wystąpienia choroby czy zawału serca można usiąść w pozycji lotosu i pomedytować nad swoim losem, ale zdecydowanie lepiej zażyć od razu aspirynę i wezwać pogotowie. Jednak poddanie się leczeniu farmakologicznemu czy chirurgicznemu nie zwalnia nas z obowiązku przyjrzenia się sobie i swojemu życiu. Jeśli bowiem tego nie uczynimy, nieprzepracowany konflikt wewnętrzny, którego przejawem jest choroba, zostanie wprawdzie zagłuszony lekami, ale ujawni się w przyszłości w podobnej lub innej formie, czasem znacznie bardziej dokuczliwej. A więc nie polegajmy wyłącznie na lekarzach, sami również wykonajmy swoją część roboty.

Aby zatem nie doszło do wysłania przez organizm najsilniejszego sygnału ostrzegawczego w postaci choroby, warto

eprasa.pl 48c92aa0dc

zawczasu nauczyć się słuchać tego, co mówi nasze ciało. I nie chodzi tu o hipochondryczne „nasłuchiwanie", ale potraktowanie swego ciała z należytym szacunkiem i uwagą, o nawiązanie z nim prawdziwego kontaktu. Ha, łatwo powiedzieć, trudniej zrobić. Nie mamy w szkołach przedmiotu „uważne słuchanie swojego ciała". Gorzej, w tradycji judeochrześcijańskiej, w jakiej zostaliśmy w większości wychowani, ciało od wieków uważane było za naszą część zwierzęcą, a więc niską, złą, wodzącą na pokuszenie. Tak więc ciało zasługiwało jedynie na bicz i włosiennicę.

Pomoc z oddali

I tu z pomocą mogą przyjść inne tradycje, mające zdecydowanie bardziej zrównoważony stosunek do naszej cielesności, wywodzące się z Dalekiego Wschodu. Dostrzegając, że nasza dusza wyraża się poprzez ciało, proponują one oprócz złożonych systemów medycznych, takich jak ajurweda czy tradycyjna medycyna chińska, wiele technik redukcji stresu, do których zalicza się jogę czy *qigong*. Powolne ruchy (*qigong*) czy wręcz zastyganie w bezruchu (asany w jodze) pomagają niejako otworzyć ciało, w łagodny sposób wzmocnić je i uelastycznić. A dzięki skierowaniu uwagi na towarzyszące temu doznania udaje się ciało zdecydowanie lepiej poczuć, nawiązać z nim kontakt.
Innym fantastycznym narzędziem, jakim dysponujemy wszyscy bez względu na wiek, majętność i sprawność fizyczną, jest... oddech. Dopóki żyjemy, mamy do niego dostęp 24 godziny na dobę. W wielu tradycjach duchowych można znaleźć proste ćwiczenie polegające na obserwacji naturalnego oddechu. Wystarczy wygodnie usiąść, zamknąć oczy i skoncentrować się na wewnętrznej stronie nozdrzy, na tym, jak wchodzi i wychodzi przez nie powietrze. Można również skupić się na brzuchu lub klatce piersiowej, które podczas wdechu delikatnie się unoszą, a wraz z wydechem swobodnie opadają. Uważna obserwacja naturalnego oddechu to praktyka, która wzmacnia i reguluje przepływ energii w ciele oraz uspokaja umysł. Można ją wykonywać nawet w poczekalni do lekarza. W Internecie łatwo znaleźć filmy i podcasty, które okażą się pomocne w wykonywaniu wymienionych ćwiczeń.
Dysponujemy zatem narzędziami, by odnaleźć spokój umysłu i równowagę wewnętrzną, które mają duży wpływ na stan naszego zdrowia i mogą zapobiec chorobie. Ale nawet wtedy, gdy się ona pojawi, może to być, paradoksalnie, początek zmian w naszych życiu, zmian na lepsze. Wiele osób, które przeżyły ciężką chorobę, przyznaje, że dzięki niej musiało się sobie lepiej przyjrzeć, popatrzeć na siebie i swoje życie z dystansem, zrewidować swoje priorytety, zastanowić się, co tak naprawdę jest dla nich ważne i dobre. Choroba stała się wówczas dla nich początkiem prawdziwie zdrowego życia. ■

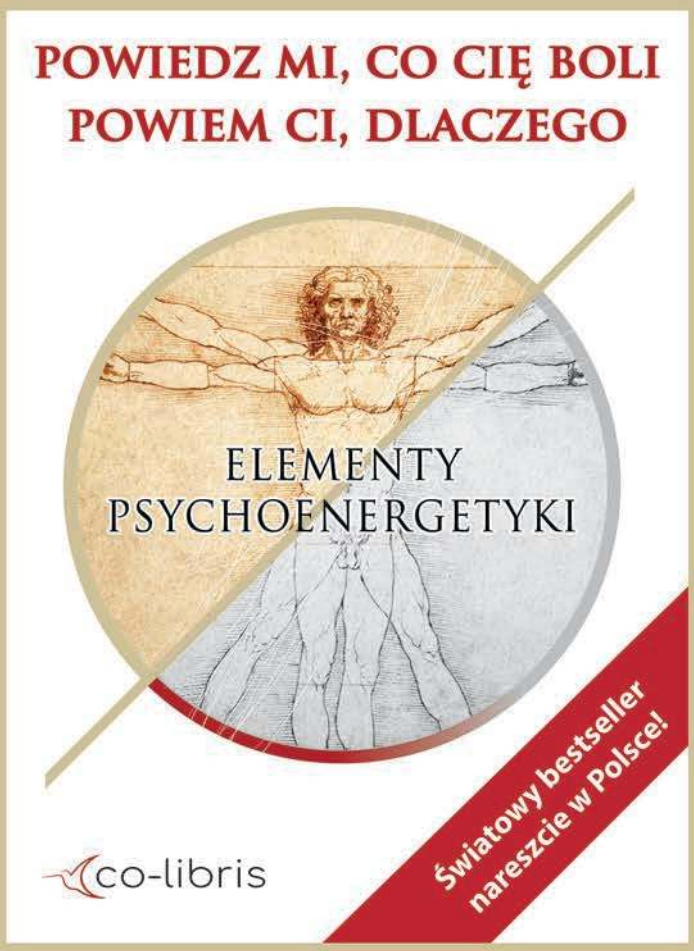
BIBLIOGRAFIA

1. Odoul M., Powiedz mi, co cię boli – powiem ci, dlaczego", Wydawnictwo Co-Libris 2018

REKLAMA

TA KSIĄŻKA ZMIENI TWOJE SPOJRZENIE NA BÓL I CHOROBĘ

Wbrew pozorom, ból, choroby, urazy nie zdarzają się przypadkowo. Owszem, można widzieć w chorobie jedynie zwykły przypadek albo „karę boską". Takie spojrzenie jest jednak dość powierzchowne, a przede wszystkim mocno ograniczające. Zwalnia z głębszej refleksji i nie daje możliwości przekucia problemu zdrowotnego w konstruktywne doświadczenie, pozwalające nam dojrzewać, wzrastać duchowo. Zwalnia również z odpowiedzialności za swoje zdrowie i życie, przerzucając ją na personel medyczny i leki.
A gdyby choroba miała sens?
Nasze ciało mówi do nas (a czasem wręcz krzyczy), przekazując informacje płynące z głębi naszej duszy. O czym mówi Twoje ciało? Zajrzyj do książki, żeby się dowiedzieć!



Książka objęta patronatem medialnym Holistic Health, dostępna wyłącznie przez Internet. Informacje i sprzedaż:

www.co-libris.pl

eprasa.pl 43c92aa0dc

Dlaczego ludzie podróżują do Afryki?

Dla jednych Afryka to bieda i głód. Dla innych ziemia obiecana. Jeszcze inni kojarzą ją z wakacjami i zupełnie nie zwracają uwagi na lokalne kultury i ich potrzeby. Wystarczy im ocean, zwierzęta i hotelowy basen. A przecież Afryka, jak każdy kontynent, jest zróżnicowana i ma o wiele więcej do zaoferowania.

TEKST **AGNIESZKA PODOLECKA**

Afryka to drugi pod względem wielkości kontynent świata, jest pokryta gęstymi lasami, buszem, sawannami, pustyniami i górami. Na równiku leżą Góry Księżycowe, wiecznie pokryte chmurami, śniegiem i mgłą – tak gęstą, że moknie się w niej jak w deszczu. Od zachodu Afrykę chłodzi lodowaty Ocean Atlantycki, a od wschodu ogrzewa ją Ocean Indyjski. I w tej różnorodności mieszka kilka tysięcy grup etnicznych, całe wielkie narody mówiące ponad 2 tys. języków i wyznające około 2 tys. religii. Jest wiele powodów, by pojechać do Afryki. Ja jeżdżę tam po wiedzę. Ale zacznijmy od początku. Podobno człowiek pochodzi z Afryki. Tak twierdzi wielu naukowców i takie zapewnienia usłyszymy w muzeach w RPA, Tanzanii czy Etiopii, gdzie można zobaczyć szczątki pierwszych istot człekokształtnych. Z Etiopii pochodzi Lucy, która żyła około 3,2 mln lat temu. Lucy należała do gatunku *Australopithecus afarensis*, a jej kości zostały odnalezione w 1974 r. Imię zawdzięcza przebojowi The Beatles pt. „Lucy in the Sky with Diamonds" (podobno piosenka była ulubionym hitem ekipy odkrywców). Etiopczycy nadali jej własne imię w języku amharskim: Dinkinesh, oznaczające „Jesteś cudowna"[1]. Lucy miała około metra wzrostu, ważyła 30 kg i umarła w wieku 25 lat – prawdopodobnie spadła z drzewa, choć niektórzy naukowcy twierdzą, że mogła się utopić[1,2]. Szkieletami krewnych Lucy szczyci się Muzeum Cradle of Humankind (Kolebka Ludzkości) pod Johannesburgiem. Najlepiej zachowany szkielet, który znaleziono w 1947 r., dostał imię Mrs Ples. Jest ono skrótem od *Plesianthropus transvaalensis*



Kapsztad jest jednym z najpiękniejszych miast świata, leży jednocześnie w górach i nad oceanem z cudnymi plażami. W mieście zachowała się XIX-wieczna architektura. Idealny klimat bez upalnego lata i zimnej zimy umożliwia uprawę winorośli. Miasto tętni życiem, jest pełne artystów, wspaniałych restauracji i teatrów. Mimo że na obrzeżach są biedne czarne dzielnice, sam Kapsztad jest kawałkiem raju. Uwielbiam tam wracać!

eprasa.pl 48c92aa0dc

(niemal człowiek z Transvaal) – tak początkowo swoje znalezisko określił odkrywca Robert Broom, zanim uznał, że chodzi jednak o gatunek *Australopithecus afarensis*[3]. Wszystkie szczątki znalezione w innych częściach świata są znacznie młodsze od naszych afrykańskich praprzodków australopiteków.
Australopitek ustąpił miejsca kolejnym istotom o cechach ludzkich ok. miliona lat temu, ale zanim to nastąpiło, żył szczęśliwie w Afryce Południowej i Wschodniej, polując, jedząc dziko rosnące owoce i wędrując wzdłuż Wielkich Rowów Afrykańskich. Australopitek świetnie chodził na dwóch nogach, ale miał też silne, umięśnione ręce pozwalające mu wisieć na drzewach i chronić się przed naziemnymi drapieżnikami. Niedaleko szkieletu Lucy odkryto pozostałości żółwia i resztki jego jaj, co wskazuje na to, że Lucy potrafiła zbierać żywność na zapas[1].
Homo sapiens (człowiek rozumny) wyewoluował z *Homo erectus* (człowiek wyprostowany), prawdopodobnie 200 tys. lat temu[4,5]. Początkowo przedstawiciele *Homo sapiens* byli ludem zbieracko-łowieckim, czyli żywili się tymi roślinami, które okazały się nietrujące, i polowali na zwierzęta. Czy coś było trujące, czy nie, odkrywali metodą prób i błędów. Przy życiu pozostawali ci ostrożni, wcale nie odważniacy żądni przygód. Jesteśmy potomkami oportunistycznych tchórzy.
Większość naukowców twierdzi, że w ramach poszukiwania nowych terenów pierwsi ludzie przedostali się na Bliski Wschód i dopiero stamtąd do Europy i Azji. W trakcie swojej wielkiej wędrówki po świecie napotykali inne hominidy (ssaki człowiekowate), m.in. *Homo floresiensis* (człowiek z Flores, Indonezja) i *Homo neanderthalensis* (neandertalczyk), z którymi się krzyżowali. Dziś każdy Europejczyk ma 1– 4% genów neandertalczyka[6]. Może to częściowo wyjaśnia rozmaitość kolorów skóry i różnice w budowie ciała poszczególnych ras ludzkich?

Skoro wszyscy pochodzimy z Afryki, to może nie ma w tym nic dziwnego, że ciągnie nas do korzeni?

Pierwsze osadnictwo zewnętrzne na kontynencie afrykańskim datuje się na czasy starożytne. Wiadomo, że afrykańskie królestwa Kusz (współczesny Sudan), Saba (współczesna Etiopia) czy Egipt miały kontakt z ludami Bliskiego Wschodu, a także z przybyszami ze starożytnego Rzymu i Grecji. Jednak kolonizacja na większą skalę rozpoczęła się wraz z ekspansją islamu i Europejczyków. Czego szukali Arabowie i Europejczycy w Afryce? Na pewno nie tylko nowych wyznawców swoich religii. Zarówno jedni, jak i drudzy skupiali się przede wszystkim na pozyskiwaniu minerałów i kości słoniowej oraz niewolników, a Afrykanie chętnie z nimi współpracowali. Bez względu na to, jak szokująco mogą brzmieć te słowa, prawda jest taka, że grupka kolonizatorów nie zdołałaby pojmać i zniewolić milionów ludzi. Do tego potrzebni byli lokalni najemnicy, którzy za dobra materialne dostarczali swych pobratymców handlarzom. Jest to dość wstydliwy temat i nikt w Afryce nie chce go poruszać. Gdy pytałam Afrykanów o handel niewolnikami, odpowiadali, że biali i Arabowie przekupywali niewykształconych, prostych Afrykanów, którzy nie wiedzieli, co czynią. Nie bardzo w to wierzę.
Nie wierzę również, że nawrócenia na chrześcijaństwo na tym kontynencie były spowodowane tylko tym, że ktoś przekonał


The Indian Community of
Coedmore, Zeekoe Valley &
Chatsworth
Mr Kenneth Tyne Stainbank

Sir, We wish to record our sincere gratitude and appreciation of your great kindness and generosity in giving shelter to 2800 of us who were worried fearstricken and grieved as comfortable as possible at Coedmore during the Native-Indian riots in January 1949
It would be impossible to thank you adequately for rendering humane service making great self-sacrifice and without any sleep or rest for two days placing yourself in readiness to offer any help within your means. The example of kindness demonstrated by you and your family will long be remembered by many an Indian family that took refugee in your premises.

CHAIRMAN SECRETARY TREASURER

Zamek Coedmor niedaleko Durbanu (wschód RPA) stoi w pięknym, zielonym buszu. Zbudowali go Europejczycy w 1885 r., czyli w czasach, gdy kolorowym nie wolno było posiadać ziemi. Biali sprowadzili do RPA tysiące Hindusów, którzy mieli im pomóc w budowaniu kolei i pracować w przemyśle, nie mogli jednak mieć nic na własność. Gdy prace dla kolonizatorów zostały zakończone, Hindusi pozostali w Afryce. Zazwyczaj zajmowali się handlem i importem dóbr z Indii. W styczniu 1949 r. zostali zaatakowani przez Zulusów, rdzenną ludność, która sądziła, że Hindusi odbierają im pracę. Niestety wielu białych poparło Zulusów, upatrując w Hindusach rywali biznesowych. W efekcie ponad 140 osób straciło życie, a 40 tys. dom. Właściciele zamku Coedmor przyjęli na swej ziemi (sam zamek był za mały) 2,8 tys. uchodźców, zapewnili im żywność i dach nad głową. List z podziękowaniem do dziś jest cenną pamiątką, pokazującą zwycięstwo dobrego serca nad głupotą

Afrykanów, iż ich religie są mniej wiarygodne. Biali stosowali przecież metodę ognia i miecza. Czy można w ten sposób zmusić kogokolwiek do zmiany wiary głęboko w sercu? Zresztą moja opinia nie ma tu nic do rzeczy, fakty mówią same za siebie: większość afrykańskich form chrześcijaństwa nawiązuje do dawnych wierzeń. Podobnie jest w Europie, gdzie pogańskie święta i zwyczaje, sięgające czasów starożytnych, stały się świętami kościelnymi, bo inaczej Kościół nie zdołałby ich wyplenić. Za dzień narodzin Jezusa uznano 25 grudnia, ponieważ akurat wtedy urodził się popularny w Rzymie bóg słońca Mitra, a w tygodniu poprzedzającym tę datę odbywały się Saturnalia, połączone z wielką zabawą na cześć boga rolnictwa i płodów rolnych. Niepokalane poczęcie nastąpiło według

eprasa.pl 48c92aa0dc

Kościoła 8 grudnia, czyli 3 tygodnie wcześniej. W Afryce daty nie mają znaczenia, więc do chrześcijaństwa przeniknęła wiara w moc duchów przodków, które mogą zanieść nasze modlitwy do Boga lub bezpośrednio nam pomóc. Tak jak święci katoliccy. Pełen synkretyzm religijny.

Co skłania współczesnych Europejczyków, Azjatów, Amerykanów do odwiedzania Afryki?

Biznesmeni z pewnością widzą w niej wielkie możliwości zarabiania pieniędzy. Afryka ma wszystko: złoto, diamenty, węgiel i inne minerały, tanią siłę roboczą i skorumpowane rządy, które łatwo przekupić, a potem bezkarnie wyzyskiwać ludzi i eksplorować złoża cennych surowców naturalnych. Najlepsi są w tym chyba Chińczycy. Maleńkie kraje, jak Lesotho czy Eswatini (dawniej Suazi), stały się właściwie własnością Chin. Sytuacja jest tak paranoidalna, że król Lesotho nie może dać podwyżki swoim pracownikom, gdyż w kraju obowiązują najniższe stawki narzucone przez Chińczyków. Jak wszystkie kraje południowej Afryki, Lesotho ma ogromne złoża diamentów najwyższej czystości i mogłoby być krainą mlekiem i miodem płynącą. Niestety pieniądze z diamentów przepadają w przepastnych kieszeniach polityków, a zwykli ludzie ledwie wiążą koniec z końcem. Matka Natura objawia w Lesotho swe groźne oblicze: każdej wiosny, gdy topnieją śniegi, powodzie zmywają glebę wraz z uprawami, górski klimat na trzy miesiące odcina od świata najwyżej położone wioski grubą warstwą śniegu, skały sprawiają, że hodowla zwierząt jest trudna. Ale Lesotyjczycy, wśród których spędziłam trochę czasu, to twardzi ludzie – nie narzekają, przyzwyczaili się. Cóż mogliby zrobić innego?



Busz w porze deszczowej jest pełen soczystej zieleni. Nic dziwnego, że Kenneth Stainbank zbudował w nim zamek. Europejczycy chętnie osiadali w miejscach, gdzie zieleń koiła oczy i zapewniała zwierzynę do polowań, a gleba nadawała się pod uprawy. Niestety nie dzielili się ziemią ani z ludnością lokalną, ani z przywiezionymi z Azji niewolnikami i pracownikami najemnymi. Dobroć Europejczyków była bardzo ograniczona, dlatego takie rodziny jak Stainbankowie są do dziś ciepło wspominane

Przecież gdy zejdą na dół, do miasta, wcale nie będzie im lepiej – już Chińczycy tego dopilnują.
Na szczęście turyści dostrzegają piękno dzikiej, górskiej przyrody Lesotho, dzięki czemu osoby zatrudnione w turystyce mogą zarabiać na życie. W Afryce nie zapominajcie o napiwkach. Skoro stać kogoś na samolot, to pewnie może też sobie pozwolić na wydanie kilku dodatkowych dolarów, za które afrykański przewodnik kupi dla swojej rodziny zapas ryżu na tydzień.

Czego szukają turyści w Afryce? Myślę, że spokoju, chcą się odciąć od pędu zachodniego życia

Sądzę też, że mają oni wyidealizowaną wizję tego kontynentu rodem z „Pożegniania z Afryką" Karen Blixen. Żyjąca na przełomie XIX i XX wieku pisarka wykazała się ogromną odwagą, opuszczając Europę i wyruszając do Kenii po spełnienie marzeń. Nie do końca udało się jej je spełnić, nie wiadomo nawet, ile jest prawdy w jej opowieści, ale rozumiem jej miłość do niekończących się przestworzy i dzikiej przyrody. Biorąc pod uwagę, że główne role w filmowej ekranizacji książki Blixen grają Meryl Streep i Robert Redford, nie dziwi, że pikniki i nocleg pod gwiazdami są bardzo popularne wśród turystów z całego świata. Sama uwielbiam afrykańskie noce w buszu, ciche pomruki lwów, trąbienie słoni, chichot hien i nawoływania ptaków. Gdy zapada noc, przyroda ożywia się – cicha za dnia nagle rozbrzmiewa wszystkimi możliwymi dźwiękami natury.
Turyści przyjeżdżają do Afryki także po to, by oglądać zwierzęta w ich naturalnym habitacie i podziwiać nieskażoną cywilizacją przyrodę. Afryka ma coś, czego w Europie już się nie znajdzie: niekończące się przestworza. Można stanąć na brzegu oceanu w Namibii i być jedynym człowiekiem na przestrzeni tysięcy kilometrów. Gdzieś na południu jest RPA, gdzieś na północy Angola, Kongo, Gabon... Nie potrafię oddać słowami wrażeń, które odczuwam, mając przed sobą niekończący się ocean, a za plecami bezmiar pomarańczowego piasku pustyni Namib. Patrzę w prawo i nie widzę nic prócz piachu i słonej wody. Patrzę w lewo – tu też nic nie ma. Aż po horyzont jedynie fale, piach i ja – maleńka, nic nieznacząca w tym ogromie. Bo cóż znaczy człowiek wobec potęgi przyrody? I jak to Matka Natura urządziła, że ten bezkres wód nie daje lądowi żadnego życia? Żadnego? Przecież tam jest kępka traw! Skąd ona się tu wzięła, skoro od pół roku nie spadła kropla deszczu? A ten skorpion? Co on je? I co pije? Może wystarcza mu skroplona bladym świtem para, gdy różowa łuna zaczyna zwiastować nadejście palącego słońca? W nocy jest dużo zimniej, więc para znad oceanu ochładza się i zamienia w drogocenną wodę. I choć jest jej skrajnie mało, umożliwia przeżycie pustynnym stworzeniom. I tej kępce trawy też.
Jest takie miejsce w RPA, które nazywa się God's Window (Okno Boga). Gdy człowiek staje na występie skalnym i ma za plecami las deszczowy, a przed sobą góry porośnięte bujną zieloną roślinnością, odnosi wrażenie, że wystarczy wyciągnąć rękę, by zapukać Bogu w okno. Jest tak pięknie, tak czysto, nie widać żadnych śladów cywilizacji. Tylko wszechświat w pełni swej chwały. Miejsce dziewicze, którego człowiek jeszcze nie zniszczył. Miejsce

eprasa.pl 48c92aa0dc



Township to czarna dzielnica niesłusznie nazywana slumsem. Slumsy składają się z chatynek skleconych z blachy i dykty, podczas gdy townshipy to ubogie przedmieścia, zamieszkałe zazwyczaj przez czarną ludność. Wszyscy są tu biedni, ale starają się dbać o swoje domostwa. W townshipach mieszka wiele sangom, każda wizyta u nich jest dla mnie głębokim przeżyciem i lekcją pokory. Mimo niedostatku i braku perspektyw na łatwiejszy los sangomy starają się pomóc każdemu potrzebującemu

pradawnej mocy i miejsce wytchnienia. W takich miejscach, właśnie w Afryce, nachodzi mnie myśl, że mogłabym tu zbudować sobie mały domek i posadzić awokado, cytryny i papaje, a potem żyć z tego, co wyrośnie w moim ogrodzie. Niestety mam kredyt do spłacenia, a RPA jest niebezpiecznym krajem, gdzie nie da się żyć w chatce na uboczu. Człowiek to największy szkodnik na naszej planecie. Szkoda, że wszystko psuje.

Co ciągnie mnie do Afryki? Różnorodność kulturowa. Fascynują mnie religie od czasu, gdy byłam nastolatką, a więc od ponad trzech dekad

Zadziwiające, ilu ludzie wymyślili bogów, jak do wyjaśnienia Matki Natury zaprzęgli swoją wyobraźnię, jak od tysięcy lat kombinują, skąd wziął się świat i dlaczego przydarzają się im nieszczęścia. Kto jest winien? Bóg czy diabeł? Dlaczego tak niewielu ludzi uznaje, że sami są temu winni. A kto odpowiada za to, że w Afryce rośnie liczba śmiertelnych ofiar głodu wskutek suszy będącej następstwem zmian klimatycznych na Ziemi? Za ocieplenie klimatu należy winić głównie Europejczyków i Amerykanów, ale oczywiście ani jedni, ani drudzy nie poczuwają się do odpowiedzialności za spowodowanie tego nieszczęścia... Ludzie są winni, nie bogowie, diabły, siły nadprzyrodzone, ale kto by tego słuchał? A szkoda, bo może wzięcie na siebie odpowiedzialności uratowałoby Matkę Naturę przed zniszczeniem? Tyle religii, tylu bogów i tak mało miłości bliźniego w sercu. Za kilkaset milionów dolarów wydanych na szkolenie pilotów, paliwo, bomby i samoloty do nalotów na Syrię można by nakarmić wszystkie głodujące dzieci świata. A tych głodujących dzieci by nie było, gdyby światowe mocarstwa i takie kraje jak Polska nie urządzały sobie poligonów w Syrii, Jemenie, Iraku, Afganistanie... Dzieci Kwiaty proponowały „make love not war". O to samo prosi Dalajlama i wielu pacyfistów ze mną włącznie. Dlaczego nikt nas nie słucha? Starałam się o stypendium na badanie duchowości afrykańskiej, bo można się z niej nauczyć szacunku dla świata i każdej żyjącej istoty. W Afryce znajduję ludzi kochających pokój i wielbiących Matkę Naturę. Oczywiście w Afryce jest mnóstwo wojen i nie tylko obce kraje urządzają tam sobie gry wojenne. Sudan Południowy miał dość skorumpowanej władzy z północy kraju i po wieloletniej wojnie oderwał się od Sudanu. Niestety przywódcy nie wykorzystali zwycięstwa do budowania pokoju i siły narodu, zajęli się walką o władzę. Ceną za oddzielenie od Sudanu było 1,5 mln ludzkich istnień, a 4 mln ludzi straciło dach nad głową. Miliony dzieci głodują, 50 tys. grozi śmierć w chwili, gdy czytasz te słowa[7]. Zwykli Sudańczycy nie mają wpływu na wojnę, suszę, bezrobocie, nie chcą, by bojówki militarne porywały ich dzieci, chcą żyć normalnie, mieć swoje stado krów, wypasać je w spokoju albo pracować w mieście. Chcą posyłać dzieci do szkoły, widzieć, jak się rozwijają i stają wspaniałymi ludźmi. Tylko tyle!

Na szczęście są też w Afryce miejsca, gdzie nie ma wojen i gdzie można się skupić na podziwianiu piękna przyrody, odkrywać architektoniczne perełki, jak choćby niewielki zamek Coedmore, którego biali mieszkańcy dali schronienie 2,8 tys. hindusów podczas zamieszek w 1947 roku. W prawdziwie afrykańskim buszu z akacjami, zebrami i gazelami Kenneth Stainbank wybudował w 1885 r. zamek w stylu europejskim. W Afryce można podziwiać antyczne miasto, twierdzę Wielkie Zimbabwe (naukowcy nie wiedzą, kto ją zbudował ani dlaczego opustoszała), uniwersytet w Timbuktu, który od XII do XVI w. był

God's Window, czyli Okno Boga. Stojąc na wysokiej skale i patrząc na niczym nieskażoną przyrodę, odnosi się wrażenie, że wystarczy wyciągnąć rękę, by zastukać Bogu w okno. Mpumalanga, czyli Miejsce Wschodzącego Słońca, wydaje się dowodem na to, że świat nie powstał przypadkiem, że to piękno musiała stworzyć jakaś wyższa energia pełna miłości



eprasa.pl 48c92aa0dc

jednym z najprężniej działających ośrodków naukowych świata, kościoły skalne w Lalibeli, zabytki Egiptu i wiele innych miejsc. Afryka to także dom szamanów, którzy starają się zachować ciągłość kulturową swoich ludów i w uroczy sposób mieszają chrześcijaństwo z pradawnymi wierzeniami w moce duchów przodków. To właśnie dla nich jeżdżę do Afryki, to na badanie ich kultur dostałam stypendium Narodowego Centrum Nauki, co uważam za najwspanialszy prezent od losu. Wiele się nauczyłam od szamanów, przede wszystkim tego, że każdy mój czyn ma konsekwencje. Nawet takie wydawałoby się drobiazgi jak wyrzucenie plastikowej butelki do śmieci zamiast do recyklingu albo jedzenie mięsa. Wielu szamanów je mięso, ale ja miałam szczęście trafić na takich, którzy rozumieją cierpienie zwierząt. Jestem im wdzięczna, nie jem mięsa od ponad sześciu lat, bo nie chcę krzywdzić zwierząt i nie chcę przyjmować do własnego ciała ich energii – energia śmierci nie jest dobra, te zwierzęta chciały żyć. Niech więc żyją i są szczęśliwe. Kinga Goszcz napisała książkę pt. „Moja Afryka". Umarła na malarię mózgu złapaną w Afryce. Moja Afryka na razie ogranicza się do południa i podróżuję tam, gdzie malarii akurat nie ma. Staram się mądrze wybierać pory roku i miejsca. Moja Afryka jest pełna dobrej energii i piękna, bo taką podjęłam decyzję. Świadomie i konsekwentnie staram się widzieć to, co dobre. Gdy widzę biedę, pomagam na tyle, na ile mogę. Nie staram się zbijać cen, podchodzę do każdego z szacunkiem, jestem otwarta i uśmiechnięta. I ta dobra energia do mnie wraca. Nawet w townshipach, biednych czarnych przedmieściach, spotykam się z życzliwością, choć mój kolor skóry w postapartheidowej rzeczywistości może budzić niechęć. Ale wkraczam w ten odmienny świat z pozytywnym nastawieniem i nigdy nie spotkało mnie nic złego. Absolutnie nie

Sawanna w Eswatini, dawniej Suazi. Eswatini, czyli Ziemia (ludu) Swati, to monarchia absolutna. Król może mieć tyle żon, ile zechce (poprzedni miał ponad setkę). Kraj jest zasobny w diamenty, król to prawdziwy krezus, a lud cierpi biedę. Największe interesy w tym pięknym kraju robią Chińczycy, dyktując skorumpowanym politykom ceny i wykorzystując bez umiaru lokalną ludność





Nieograniczone przestrzenie są domem słoni, gazeli, wielkich kotów, krokodyli i niezliczonej liczby innych gatunków zwierząt. O różnorodności fauny Afryki najłatwiej przekonać się w nocy, gdy każdy gatunek wydaje własne, charakterystyczne odgłosy. Do życia budzą się nocni łowcy, a zwierzęta aktywne za dnia, mówią dobranoc pohukiwaniem, pomrukiwaniem, trąbieniem, skrzeczeniem, wyciem, ujadaniem, pogwizdywaniem i szczekaniem

doradzam żadnemu turyście wypraw do czarnych przedmieść, to najgłupsza rzecz, jaką może zrobić niedoświadczony podróżnik. Ja jeżdżę do sangom, ale one informują o tym tubylców, zatem gdy wjeżdżam do townshipu, wiele osób spodziewa się mnie. Jeśli township jest duży, biorę lokalnego przewodnika. I zawsze podróżuję małym, tanim samochodem. To wszystko zapewnia mi bezpieczeństwo. A gdy mam wolną chwilę... uciekam daleko od miast, do miejsc, gdzie dociera niewielu turystów, i napełniam płuca charakterystycznym, ciepłym, afrykańskim powietrzem z nutą słodyczy. ■

BIBLIOGRAFIA

1. Maclendon R., https://www.mnn.com/earth-matters/animals/blogs/facts-about-lucy-australopithecine
2. Wiśniewski K., Warsiński P., Mega: opowieść encyklopedyczna, Wyd. RTW 2000
3. https://web.archive.org/web/20130930040222/http://www.ditsong.org.za/naturalhistory.htm
4. Jensen M.N., Newfound Ancient African Megadroughts May Have Driven Evolution of Humans and Fish, University of Arizona 2007
5. Schlebusch, Carina M. i in., Ancient genomes from southern Africa pushes modern human divergence beyond 260,000 years ago, Biorxiv 2017
6. Bae C. J. i in., On the origin of modern humans: Asian perspectives. Science 358
7. https://www.unicef.pl/O-nas/Gdzie-pomagamy/UNICEF-SUDAN-POLUDNIOWY

Podróż do Afryki i badania wśród sangom były możliwe dzięki stypendium Narodowego Centrum Nauki, nr projektu: 2017/25/N/HS1/02500.
Fot. Agnieszka Podolecka

O AUTORCE Dr Agnieszka Podolecka urodziła się w Sri Lance i od najmłodszych lat interesowała się innymi kulturami. Jest orientalistką i afrykanistką. Pracę doktorską napisała na temat szamanizmu południowoafrykańskiego i jego oddziaływania na New Age. Prowadzi badania w RPA, Lesotho. Namibii, Botswanie, Zambii i Zimbabwe. Jest autorką artykułów naukowych i dwóch powieści: „Za głosem sangomy" i „Żar Sahelu"

eprasa.pl 48c92aa0dc

Dziadek David



Jesień życia nie musi być smutna ani bezproduktywna. Może to być czas na niezwykłe dokonania, które nie wymagają wielkiego wysiłku, a jedynie... okazania miłości. Poznajcie Davida, niezwykle zapracowanego dziadka.

Mieszkający w Atlancie David Deutchman jest emerytowanym biznesmenem. Ma już 84 lata, ale dwa razy w tygodniu jeździ do pobliskiego szpitala dziecięcego, gdzie spędza większą część dnia, a czasem nawet noc. David nie jest lekarzem, nie odwiedza też bliskich. Swoje kroki kieruje na oddział intensywnej terapii noworodków, gdzie przebywają wcześniaki oraz maluszki chore, oczekujące na operacje ratującą im życie. Na oddziale witają go uśmiechnięte pielęgniarki, dla których przybycie starszego pana jest już stałym punktem dnia. Nazywają go różnie, dziadkiem Davidem, aniołem z OIOM-u lub zaklinaczem dzieci, bo to właśnie one są celem jego wizyt. A zadaniem Davida jest... przytulanie.

Gdy 12 lat temu David Deutchman przyszedł pierwszy raz na rehabilitację do szpitala w Atlancie, nie spodziewał się, że ta wizyta zmieni jego życie. Codziennie w drodze na oddział mijał intensywną terapię noworodków i przez szybę obserwował płaczące maluchy, samotnie leżące w inkubatorach. W odruchu serca zapytał, czy może coś dla nich zrobić. I tak oto stał się dziadkiem wszystkich dzieci w szpitalu Children's Healthcare w Atlancie.

Narodziny wcześniaka lub ciężko chorego dziecka są wielkim szokiem zarówno dla dziecka, jak i jego rodziny. Noworodek trafia na oddział intensywnej terapii, gdzie lekarze walczą o jego życie i zdrowie. Maluch leży w inkubatorze izolującym go od świata, towarzyszą mu monitory, pompy infuzyjne i sondy oraz troska personelu medycznego. Jednak w tym sterylnym świecie brak jest tego, co najważniejsze – stałej bliskości rodziców. Oczywiście mogą oni odwiedzać swoje dziecko, a jeśli jego stan zdrowia na to pozwala, nawet je przytulać. W przypadku wcześniaków zaleca się również kangurowanie, czyli przytulanie skóra do skóry. Okazuje się bowiem, że dzieci czujące ciepło ciała i słyszące bicie serca mamy lub taty szybciej wracają do zdrowia. Gdy są kołysane, uspokajają się, a ich zmysły otrzymują bodźce podobne do tych, jakich dostarczałby im pobyt w domu. Zamiast dźwięku monitorów mogą usłyszeć czuły szept rodzica, kołysankę i opowieści o łóżeczku, które na nie czeka. Lekarze przekonują, że takie dzieci szybciej wracają do zdrowia, są spokojniejsze i lepiej się rozwijają. Ale nie zawsze jest to możliwe. Często zdarza się bowiem, że szpital oddalony jest od miejsca zamieszkania i rodzice nie mogą codziennie być przy swoim dziecku, zwłaszcza jeśli w domu czekają na nich starsze pociechy. Personel, który na oddziale musi doglądać kilkanaściorga dzieci jednocześnie, nawet gdyby bardzo chciał, nie ma czasu na stałą opiekę nad każdym maluchem z osobna. Sytuacja jest jeszcze trudniejsza, gdy dziecka w ogóle nikt nie odwiedza, ponieważ zostało przez rodziców porzucone. Ten brak obecności rodziców stara się maluchom rekompensować właśnie dziadek David. Po przyjściu na oddział wkłada fizelinowy fartuszek, siada w fotelu, a pielęgniarki podają mu po kolei do przytulania dzieci, których rodzice wyrazili na to zgodę. Zaplątane w sieć kabelków i rurek maluchy otrzymują od niego to, co najcenniejsze: miłość i czułość. Są głaskane, przytulane i kołysane, David śpiewa im także piosenki bądź kołysanki. Lekarze z oddziału szybko zauważyli, że dzięki tej dawce miłości dzieci stają się spokojniejsze i nie trzeba im już podawać środków na uspokojenie. Czuły kontakt korzystnie wpływa również na ich rozwój psychiczny. Osamotnione na OIOM-ie maluchy często mają później problemy z przystosowaniem się do normalnego życia w domu. Trudno się temu dziwić, skoro przez wiele tygodni, a czasem nawet miesięcy, niemal nieustannie towarzyszyły im dźwięki monitorów, światło jarzeniówek i zapach leków, a dotyk kojarzył się głównie z zadawaniem bólu. To jedyny świat, jaki znały, więc paradoksalnie przyjazny dom oraz czułość ze strony rodziców jawi im się jako coś nienormalnego, do czego muszą przywyknąć. Dzieci przytulane przez Davida, jak relacjonują rodzice, łatwiej przechodzą ten etap.

„Gdy znajomi pytają mnie, co właściwie robię, mówię im, że po prostu przytulam dzieci. Czasami na mnie uleją, czasami mnie obsiusiają, ale to jest wspaniałe zajęcie. Trzymam w objęciach dzieci, ale przez to opiekuję się także rodzicami" – powiedział David Deutchman w jednym z wywiadów. Starszy pan podkreśla również, że kontakt z maluchami jest dla niego niezwykłym darem, bo może zrobić coś, co naprawdę ma znaczenie.

Zasady obowiązujące w polskich szpitalach nie pozwalają, by obce osoby wchodziły na oddział intensywnej opieki medycznej. Nawet rodzice mogą tam przebywać jedynie w określonych godzinach, po spełnieniu rygorystycznych wymogów. Są jednak miejsca, gdzie seniorzy mogą zaopiekować się noworodkami oraz nieco starszymi maluchami, by dać im namiastkę rodzicielskiego ciepła. To hospicja i domy opieki przedadopcyjnej. Wiele z tych ośrodków co jakiś czas poszukuje wolontariuszy do przytulania dzieci. (*ks*)

Fot. OpenClipart-Vectors

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

eprasa.pl 48c92aa0dc

Jak być wzorowym pacjentem i przeżyć?

Cud komunikacji

Idąc do lekarza, mamy nadzieję, że jest dobrze wykształcony i świetnie opanował swoją dziedzinę, że dobierze nam leki, które mają największą skuteczność i najmniej skutków ubocznych, a także poświęci nam tyle czasu, ile potrzeba, by postawić prawidłową diagnozę. Ejże? Czyżby?

TEKST **AGNIESZKA PODOLECKA**

Idąc do lekarza w ramach NFZ albo do prywatnego konsorcjum medycznego, gdzie na pacjenta przypada 10–15 minut, naprawdę spodziewamy się holistycznego podejścia do człowieka i jego zdrowia? To byłby przecież szczyt naiwności. Albo musiałby się zdarzyć cud, żebyśmy nie poczuli się zawiedzeni. A jednak mimo wszystko mamy nadzieję, że po drugiej stronie biurka będzie ktoś kompetentny i życzliwy, kto nam pomoże. Nasuwa się tylko pytanie, jak on ma to zrobić w kwadrans?

Parę lat temu zdecydowałam się na chirurgiczną korektę wady wzroku. Miałam minus 10 dioptrii i moje oczy po 30 latach noszenia soczewek kontaktowych zaczęły się buntować. Okazało się, że jestem na skraju ryzyka, co mnie przestraszyło. Lekarz poświęcił mi 45 minut, rysując obrazki i tłumacząc, jak zbudowane jest oko i co trzeba z niego wyciąć. Prostymi słowami wyjaśnił zawiłą procedurę i wszystkie *za* i *przeciw*. Nie nalegał, dał czas do zastanowienia się. Dzięki temu, że był kompetentny i empatyczny oraz potrafił wyjaśnić mi zawiłości budowy oka, jego funkcji i czekającej mnie operacji, podjęłam ryzyko i pierwszy raz w życiu mogłam wyraźnie zobaczyć świat sama, bez okularów czy soczewek. Płakałam ze szczęścia, co może zrozumieć tylko ktoś, kto jest niemal niewidomy. Dzięki temu, że lekarz poświęcił mi tyle czasu, ile normalnie poświęca się 3 pacjentom, zdecydowałam się na operację, a klinika zarobiła pieniądze. Opłaciło się potraktować mnie z szacunkiem. Nawet bardzo, bo zaraz potem wysłałam tam moją kuzynkę i na niej też zarobili. Tak dobrej obsługi niestety nie ma wielu innych pacjentów – decydują się więc na operacje wtedy, gdy można ich uniknąć, albo czekają całymi latami, aż NFZ znajdzie termin, a czasami umierają, nim przyjdzie ich kolej.
Doktor Danielle Ofri w książce „What Patients Say, What Doctrs Hear" (Co pacjenci mówią, co lekarze słyszą) zwraca uwagę na ogromne oczekiwania pacjentów wobec lekarzy i brak umiejętności lekarzy w komunikowaniu się z pacjentami w zrozumiały sposób. Zdaniem dr Ofri dobrze przeprowadzona rozmowa może doprowadzić do wyzdrowienia pacjenta znacznie szybciej niż torba leków lub zabieg chirurgiczny. Tymczasem badania pokazują, że w USA i innych krajach porozumienie między lekarzem a pacjentem występuje nad wyraz rzadko. Równie rzadko lekarze polecają holistyczne metody w walce z bólem czy w dochodzeniu do siebie po operacjach.

W 1964 r. przeprowadzono eksperyment z udziałem grupy pacjentów, którzy mieli przejść poważne operacje układu pokarmowego. Największą trudnością w zdrowieniu po operacji w obrębie jamy brzusznej jest opanowanie bólu. Połowie pacjentów anestezjolodzy z uśmiechem na twarzy pokazywali proste ćwiczenia, prowadzące do rozluźnienia kurczących się mięśni. Wytłumaczono im, gdzie może pojawić się ból i dlaczego, a także przedstawiono skutki uboczne działania leków znieczulających, często opartych na morfinie, i zachęcano, by starali się je ograniczać do minimum. Chorzy ćwiczyli przed operacją, usłyszeli również, że jeśli ćwiczenia relaksacyjne nie pomogą, w każdej chwili mogą zawołać lekarza i otrzymają środki znieczulające. Druga grupa nie uzyskała żadnej informacji o naturalnych metodach radzenia sobie z bólem. Badanie pokazało, że w pierwszej grupie wykorzystano o połowę mniej środków przeciwbólowych niż w grupie pacjentów, którzy nie mieli pojęcia o tym, jak działa ich organizm, i którzy myśleli, że leki znieczulające są częścią terapii. W przypadku leków opartych na narkotykach zmniejszenie ich stosowania o 50% jest bardzo dobrym wynikiem. Dodajmy, że pacjenci z pierwszej grupy wrócili do zdrowia 3 dni wcześniej niż rekonwalescenci z drugiej grupy i wyszli ze szpitala dużo od nich silniejsi!
Jak działają na naszą podświadomość słowa? Dr Ofri opisuje eksperyment kanadyjskich naukowców, którzy pracowali z osobami cierpiącymi na bóle kręgosłupa. W jednej grupie znaleźli się pacjenci, którym wyjaśniono, że będą leczeni nowym urządzeniem do elektrostymulacji, tak nowoczesnym, że w ogóle nie czuje się działania prądu. Każdy, kto choć raz przechodził fizykoterapię kręgosłupa, wie, że prąd jest odczuwalny i terapeuta ustawia jego moc na takim poziomie, by pacjent nie cierpiał dodatkowo z powodu prowadzonej terapii. Zatem urządzenie, które nie daje uczucia stymulacji prądem, jest zaiste czymś wyjątkowym. Eksperyment polegał na przyłożeniu diod do odpowiednich miejsc na ciele pacjenta i niewłączeniu urządzenia do prądu. Jakim zaskoczeniem dla naukowców była informacja, że 25% chorych odczuło wyraźne polepszenie stanu zdrowia! Odpowiednio przeprowadzona rozmowa, zaufanie do lekarza i jego zdolność przekonywania sprawiły, że mimo braku leczenia, pacjenci odczuwali znaczne zmniejszenie dolegliwości. Wystarczyło, że lekarz w odpowiedni sposób przekazywał informacje, a pacjent chciał ich słuchać.

A jeśli pacjentowi nie chce się słuchać, co wtedy? Socjolog dr Tomasz Sobierajski w książce „33 czytanki o komunikacji, czyli jak być dobrym lekarzem i nie zwariować" twierdzi, że większość ludzi ma zdrowe uszy, ale jest pozbawiona zdolności słuchania ze zrozumieniem, a właściwie to wiele osób jest pozbawionych chęci słuchania. Dr Sobierajski wini za to system szkolnictwa, który skupia się na nauce czytania i odrabiania lekcji, a nie słuchania. Badania naukowe dowiodły, że kilkuletnie dzieci rozumieją i zapamiętują znacznie więcej niż maturzyści – ci ostatni zatracili zdolność słuchania, gdyż przez całe szkolne życie kazano im wkuwać na pamięć podręczniki. Efekt? Nawet gdy lekarz tłumaczy coś pacjentowi, on słyszy jedynie to, co mu w danej chwili odpowiada. Zatem jeśli lekarz poda pacjentowi złą wiadomość, a zaraz potem osłodzi ją pozytywną, pacjent zapamięta wyłącznie tę pozytywną. Primo – tak czuje się bezpieczniej, secundo – łatwiej zapamiętać ostatnią wiadomość niż pierwszą. Zatem lekarze powinni pamiętać, by nie zasypywać pacjentów nadmiarem

eprasa.pl 48c92aa0dc



wiadomości i nie mówić o niczym pozytywnym, gdy diagnoza jest zła. Poza tym słuchanie należy ćwiczyć, bo raptem 25% z nas zapamiętuje dobrze to, co usłyszało. Nie na darmo mówi się o „sztuce słuchania". Jaki jest efekt wybiórczego słuchania? Wojciech palił papierosy 30 lat i nigdy nie chorował. Aż pewnego dnia, gdy pracodawca wysłał go na rentgen płuc, bo tego wymagały przepisy prawa pracy, okazało się, że w lewym płucu jest mały guzek. Lekarz, który przekazał Wojciechowi tę informację i zlecił biopsję, chciał być miły i dodał: „Proszę się za bardzo nie przejmować, to tylko mały guzek, na pewno okaże się nieszkodliwy". Wojciech usłyszał tylko to, co chciał, nie przyjął do wiadomości faktu, że guzek trzeba zbadać. W efekcie dziewięć miesięcy później dostał ataku duszności i trzeba było wezwać karetkę. W szpitalu okazało się, że guzek rozrasta się w zatrważającym tempie i zajął już całe płuco. Wojciecha operowano, następnie przeszedł chemioterapię i radioterapię, ale po paru miesiącach rak wrócił. Stopniowo opanowywał całe ciało mężczyzny i w ciągu dwóch lat go zabił. Czy lekarz popełnił błąd, pocieszając Wojciecha po przekazaniu mu wyników pierwszego badania RTG klatki piersiowej? Nie sądzę. Wojciech powinien posłuchać rady lekarza, pokonać strach przed bólem i zrobić biopsję. Wtedy pewnie by go uratowano. Tymczasem usłyszał tylko to, co chciał. A może jednak lekarz powinien go nastraszyć, a nie pocieszać? Już się tego nie dowiemy. Komunikacja między pacjentem a lekarzem powinna być oparta nie tylko na sztuce mówienia, ale i obserwacji oraz wzajemnym szacunku. Powinniśmy patrzeć w oczy naszemu rozmówcy i sprawdzać, czy rozumie, co do niego mówimy. Jeżeli lekarz tłumaczy coś pacjentce, a ona nagle zaczyna grzebać w torebce i zachęca: „proszę mówić, słyszę pana", to jest to związane nie tylko z brakiem kultury osobistej pacjentki, ale też dowodzi, że nie rozumie ona lub nie chce zrozumieć tego, co mówi do niej lekarz. Równie negatywnie można ocenić lekarza, który wtedy, gdy pacjent opowiada o swoim stanie zdrowia, sprawdza coś w telefonie czy robi notatki w komputerze i nie zadaje żadnych pytań, czyli nie wykazuje chęci zrozumienia pacjenta.

Czasami problemy zdrowotne mają podłoże psychologiczne. W języku angielskim istnieje termin „home sickness", czyli choroba z tęsknoty za domem. Ciekawe, że mimo tak wielkiej liczby osób, które wyemigrowały z Polski, nie mamy dla niego odpowiedniego tłumaczenia. Wiele osób, które mieszkały dłużej za granicą, przechodziło okres totalnej krytyki kraju, w którym przebywały, i wzmocnionej miłości do Polski oraz naszej kultury. Niejedna z nich w tym czasie zaczynała chorować. Podobny efekt można zauważyć u dzieci, które wbrew swej woli zostały wysłane na kolonie, albo wśród studentów, którzy wyjechali na uczelnie daleko od domu, choć psychicznie nie byli na to gotowi. Tak było w przypadku Ani. Dostała się na wymarzony uniwersytet w Wielkiej Brytanii i pierwszy raz w życiu opuściła dom rodzinny. Przeżyła szok kulturowy, nie umiała sobie poradzić z łączeniem nauki z gotowaniem i sprzątaniem, w domu w Polsce miała wszystko podane na tacy. Nie umiała też nawiązać relacji z innymi studentami i czuła się potwornie samotna. Nie minął miesiąc, a ona już musiała iść do lekarza i wziąć antybiotyki na zapalenie gardła. Dwa tygodnie po zakończeniu kuracji znów była chora. Po trzecim antybiotyku w ciągu niecałych 3 miesięcy rodzice zabrali ją do Polski, zrzucając winę na wilgotny, angielski klimat. Wkrótce po powrocie do Polski Ania wyzdrowiała i zdecydowała się na studiowanie na najbliższym uniwersytecie. Gdyby lekarz zapytał Anię, jak się czuje w nowym miejscu, gdyby Ania wylała na niego cały swój żal i rozczarowanie życiem w obcym kraju, gdyby lekarz wyjaśnił jej, że jest to „home sickness" i niezadowolenie minie, gdy dziewczyna dostosuje się do nowego miejsca, albo polecił jej zapisanie się do grupy studenckiej, w której mogłaby rozwijać swoje zainteresowania – antybiotyki pewnie nie byłyby potrzebne. Oczywiście zanim Ania wyjechała na studia, rodzice powinni nauczyć ją samodzielności i dużo z nią rozmawiać. Powinni poznać swoją córkę i wiedzieć, czy jest na tyle dojrzała i samodzielna, by zacząć życie w obcym kraju z dala od bliskich. Ani zabrakło umiejętności rozmowy, słuchania i wyrażania emocji w kontaktach z rodzicami, zanim jeszcze wyjechała z domu. A lekarz w Anglii? No cóż, pewnie miał tylko 10 minut na zbadanie pacjentki, wpisanie danych do komputera i wydrukowanie recepty...

Słowa mają wielką moc, ale są tylko fragmentem systemu komunikacyjnego. Ważny jest sposób ich wypowiadania, to, czy mówimy z przekonaniem, czy wierzymy w słuszność naszych opinii, czy umiemy wyrażać swoje myśli prosto i zrozumiale. Ważne jest też to, jak słowa są odbierane przez drugą stronę, czy nasz rozmówca nas słucha, czy mowa jego ciała nie zdradza znudzenia albo zniecierpliwienia, czy słuchacz rozumie, co do niego mówimy, i czy potrafi to zapamiętać. Bez wzajemnego szacunku i chęci porozumienia żadna wizyta lekarska nie przyniesie odpowiednich rezultatów. Jeśli nie rozumiemy, co lekarz do nas mówi, nie wstydźmy się poprosić o wyjaśnienie. Jeśli mamy wrażenie, że lekarz nas nie słucha, zapytajmy grzecznie: „Czy pan doktor mnie rozumie? Co pan myśli o tym, co właśnie powiedziałem?". I pamiętajmy, że lekarz też człowiek – jeśli zarzucimy go słowami, z których nic nie wynika, nie oczekujmy, że sam dopatrzy się w nich sensu. Mówmy jasno i na temat, bo przecież sami też oczekujemy takiej komunikacji. Skoro chcemy zrozumieć diagnozę, dajmy lekarzowi szansę na jej postawienie. ■

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

eprasa.pl 48c92aa0dc

Chroni DNA

W komórkach hawajskich alg *Spirulina pacifica* znajdują się naturalne barwniki, takie jak chlorofil, beta-karoten, fikocyjanina i zeaksantyna, które zwalczając wolne rodniki tlenowe, chronią DNA przed uszkodzeniami. Dzięki temu spirulina wspomaga odchudzanie, wzmacnia odporność i opóźnia starzenie się organizmu. Algi te są również cennym źródłem pełnowartościowego białka, witamin i mikroelementów. Preparat może być stosowany zarówno przez dorosłych, jak i dzieci.
Cena 25 zł za 60 tabletek
www.kenayag.pl



Zdrowy sen



Melatonina, naturalny regulator naszego zegara biologicznego, pomaga w skróceniu czasu potrzebnego na zaśnięcie. Dzięki niej zapadamy w głęboki, nieprzerywany okresami wybudzania sen. Melatonina ułatwia także uregulowanie rytmu dobowego po zmianie strefy czasowej, łagodzi objawy jet lagu i wspomaga leczenie bezsenności. Zastosowanie zmikronizowanej technologii MicroActive®, polegającej na przedłużonym uwalnianiu substancji czynnej, sprawia, że melatonina wchłania się stopniowo w ciągu 7 godzin, zapewniając długi, zdrowy i spokojny sen.
Cena 28 zł za 60 kapsułek
www.kenayag.pl

Zwalcza stres

Ashwagandha Shoden® BDS zawiera wyciąg z liści i korzenia witanii ospałej, zwanej indyjskim żeń-szeniem. Jest to jeden z najsilniejszych adaptogenów roślinnych, który wspiera organizm szczególnie w okresach napięcia psychicznego, niepokoju i stresu. Poprawia nastrój, łagodzi objawy depresji, wzmacnia odporność psychiczną i pomaga osiągnąć równowagę emocjonalną. U osób starszych poprawia koncentrację i pamięć. Zwiększa także odporność organizmu, reguluje pracę serca i układu hormonalnego.
Cena 53 zł za 60 kapsułek
www.kenayag.pl



Dobra pamięć

Bacopin® 50% EU zawiera ekstrakt z liści bakopy drobnolistnej, którego głównym składnikiem są bakozydy poprawiające mikrokrążenie w mózgu. Wpływają one korzystnie na koncentrację, wspomagają funkcje poznawcze, zdolność uczenia się i pamięć. Bakozydy zwiększają również syntezę neuroprzekaźników w układzie nerwowym oraz działają neuroprotekcyjnie, chroniąc nasz mózg przed niekorzystnym wpływem środowiska. Dodatkowo uspokajają, łagodzą objawy depresji i pomagają w radzeniu sobie z przewlekłym stresem.
Cena 44 zł za 60 kapsułek
www.kenayag.pl



eprasa.pl 48c92aa0dc

Sprawne stawy



Natiflex Osteum pozwala zachować zdrowe stawy i kości. Zawiera hydrolizat kolagenu otrzymywanego z rybich skór (NatiCol®), naturalny kwas hialuronowy i siarczan chondroityny, które regenerują uszkodzone chrząstki stawowe, działają przeciwzapalnie oraz zmniejszają ból towarzyszący chorobom zapalnym stawów. Preparat wzbogacono także o witaminę K2 MK-7, otrzymywaną z japońskiego natto i regulującą gospodarkę wapniową w organizmie, witaminę D pozyskiwaną z lanoliny i wpływającą na wchłanianie wapnia, oraz witaminę C, która jest niezbędna do wytwarzania kolagenu.
Cena 38,50 zł za 60 kapsułek
www.xenico.pl

Niedoceniana witamina

Niezbędna w codziennej diecie witamina B1 (tiamina) wspomaga pracę układu nerwowego oraz sercowo-naczyniowego. Wykazuje właściwości antyoksydacyjne, współuczestniczy w procesach metabolicznych oraz zapobiega wahaniom nastroju. Jest niezwykle ważna dla osób z cukrzycą typu 2, chroni przed chorobami nerek, zmniejszając ilość albuminy w moczu. Niedobór tiaminy prowadzi do groźnej choroby beri-beri, objawiającej się m.in. porażeniem nerwów i zanikiem mięśni. Witamina B1 w kroplach (na bazie wody marki b'nature) jest w 100% pochodzenia naturalnego.
Cena 87 zł za 50 ml
www.bnature.pl



Cholesterol w normie



Monolipid K zawiera monakolinę, organiczny związek chemiczny z grupy statyn, a także fitostatynę pochodzącą z czerwonych drożdży ryżu i utrzymującą, podobnie jak monakolina, prawidłowy poziom cholesterolu we krwi. Z kolei witaminy B6, B12 i kwas foliowy, obecne w Monolipidzie K, regulują metabolizm homocysteiny odpowiedzialnej za rozwój miażdżycy i zmian zakrzepowych, mogących prowadzić do udaru i zawału mięśnia sercowego, a koenzym Q10 chroni komórki przed wolnymi rodnikami. Produkt polecany dla wegan i wegetarian.
Cena 24,90 zł za 30 kapsułek
www.monolipid.pl

Wzmacnia kości i mięśnie

Menachinox K2+D3 2000 to źródło naturalnych witamin: K2 MK-7 (Vita MK7®) otrzymywanej z tradycyjnego japońskiego natto oraz D3 (Quali-D®) pozyskiwanej z lanoliny. Obie zostały rozpuszczone w tłuszczach, dzięki czemu łatwo się wchłaniają. Witamina K2 jako MK7 jest kluczowym czynnikiem w regulacji gospodarki wapniowej w organizmie, a witamina D3 reguluje wchłanianie i metabolizm wapnia oraz fosforu, a także funkcjonowanie mięśni i układu odpornościowego.
Cena 24,90 zł za 30 kapsułek
www.menachinox.pl



eprasa.pl 48c92aa0dc

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, Bożena Borzęcka, Julia Cember, Aneta Mrazek-Paciorkowska, Anna Redlicka, Mirosław Redlicki, Krystyna Szulczyńska, Katarzyna Tatarkiewicz, Anna Katarzyna Tomkiel-Cope, Izabela Włodkowska, Karolina Smoderek, Agnieszka Podolecka

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

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Prenumerata
prenumerata@avt.pl, tel. 22 257 84 22

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

Adres redakcji
Holistic Health
ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99

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

Copyright: Wszelkie prawa zastrzeżone
W zakresie licencyjnych materiałów z amerykańskiego magazynu PALEO właścicielem praw autorskich jest wydawca PALEO.

Some articles in this issue are published under license from Paleo Magazine LLC, a company incorporated and registered in the USA. All rights in the licensed material belong to Paleo Magazine LLC and may not be reproduced whether in whole or in part without its prior written consent. The name "Paleo Magazine" in Poland is the property of Paleo Magazine LLC.

Odpowiedzialność za wszelkie treści reklamowe i wynikłe z nich ewentualne roszczenia ponosi reklamodawca.

Materiały ilustracyjne zamieszczone w tym numerze pochodzą od autorów tekstów, a także z serwisu Fotolia.pl oraz od licencjodawcy magazynu PALEO.

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.**

URODZINOWA promocja prenumeraty

od numeru listopad-grudzień 2019
do numeru listopad-grudzień 2020



SIEDEM wydań w cenie PIĘCIU:

7 x 12,00 zł = ~~84,00 zł~~ 60 zł,

co oznacza rabat 30% na prenumeratę!

PRENUMERATĘ ZAMÓWISZ:

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

Promocja trwa do ukazania się wydania listopad-grudzień 2019.

Chcesz otrzymać **rabat 50%** na roczną prenumeratę **Holistic Health**? Zaprenumeruj miesięcznik **O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą** (120 zł), a za roczną prenumeratę Holistic Health zapłacisz jedynie 36 zł!
(szczegóły na str. 85)

Szanowny Kliencie, od 25 maja 2018 roku w krajach Unii Europejskiej obowiązuje Ogólne rozporządzenie o ochronie danych osobowych (RODO). Zachęcamy do zapoznania się z poniższą klauzulą informacyjną.

Administratorem Twoich danych jest AVT-Korporacja sp. z o.o. z siedzibą ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa, e-mail: prenumerata@avt.pl. Chodzi o dane osobowe, które zbieramy, 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 mogą być przekazane Poczcie Polskiej, która będzie dostarczać 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 48c92aa0dc

WYDANIA SPECJALNE
O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ



PRZEJRZYJ TE WYDANIA ONLINE I ZAMÓW
NA WWW.ULUBIONYKIOSK.PL
(PRZESYŁKA GRATIS)

eprasa.pl 48c92aa0dc

Urodziny? Imieniny? Wyjątkowe chwile?

Bon podarunkowy na prenumeratę dowolnego z 18 magazynów to idealny prezent na każdą okazję!



Osoba, którą obdarujesz tym bonem, otrzyma tyle numerów bezpłatnej prenumeraty, ile pokazano na rewersie wybranego bonu (liczba w kółku).



Osoba, którą obdarujesz tym bonem, będzie mogła zamówić bezpłatną prenumeratę (liczba w kółku określa ilość wydań danego czasopisma). **Przygotowaliśmy aż 18 tytułów**, więc każdy znajdzie coś dla siebie!



Bony przygotowaliśmy w trzech wariantach: na prenumeratę o wartości 60 zł, 120 zł lub 240 zł. **Ale możesz nabyć bon za połowę ceny**, tj. odpowiednio za 30 zł, 60 zł lub 120 zł.

Zamów na
UlubionyKiosk.pl/bony

ULUBIONY KIOSK.PL

eprasa.pl 48c92aa0dc