PORADY LEKARZY PRAKTYKUJĄCYCH MEDYCYNĘ HOLISTYCZNĄ

HOLISTIC HEALTH

NR 6/2020 LISTOPAD-GRUDZIEŃ



ŚWIĄTECZNE
PRZYPRAWY
dodają smaku, leczą i odprężają

NAJLEPSZE
SUPLEMENTY
DLA WŁOSÓW, CERY I PAZNOKCI

JAK CHRONIĆ PŁUCA PODCZAS PANDEMII?
7 niezawodnych roślin

CHCESZ SCHUDNĄĆ?
Podkręć metabolizm!

STRAŻNICY ODPORNOŚCI
KONTRA COVID-19

TYLKO U NAS!
PORADY ŚWIATOWYCH EKSPERTÓW – 23 strony!

HISTORIA PRAWDZIWA
O złym losie i walecznej Dorocie

TOP NEWS
Szybki test z krwi **pułapką na raka**

Poznaj naturalne
PRZEDŁUŻACZE ŻYCIA

12 UKRYTYCH **PRZYCZYN ZMĘCZENIA**

Ewa WENCEL
Nie można mnie złamać

ĆWICZENIA
zastępujące leki

LISTOPAD-GRUDZIEŃ | 6/2020
13,90 zł w tym VAT 8%
ISSN: 2451-2907
INDEKS: 41204X
9 772451 290200 06

PORADY ŚWIATOWYCH EKSPERTÓW: dobre życie z cukrzycą • prawda o żywności ekologicznej sekrety ochrony serca • podstępne zatrucie pokarmowe • kompresyjne złamanie kręgosłupa tajemnice oczu • domowa opieka szpitalna • mity o raku jądra • skuteczne leczenie neuropatii

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

Produkty Dr. Jacob's



Jod + Selen *probio*

Jod z alg morskich, selen, witamina B_{12} oraz miliardy bakterii *probio* dla przyswajania tych składników w jelitach, gdyż często przyczyną problemów z tarczycą jest złe wchłanianie. Składniki dla odporności.



Żelazo liposomalne

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



Granaimun

Składniki dla silnej odporności: polifenole z granatu i czarnego bzu, cynk, selen oraz witamina B2. Działa na pierwszej linii obrony – wchłania się już w jamie ustnej i gardle. Wzmacnia i uszczelnia błony śluzowe.



DHA-EPA

Wegańskie kwasy Omega-3 DHA oraz EPA dla funkcji mózgu, dobrego widzenia, pracy serca, koncentracji i pamięci. W ciąży i laktacji: dla rozwoju układu nerwowego i oczu dziecka. Ważne dla utrzymania odporności.



Witamina C Fosfolipidy

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



Witamina słońca D_3

Naturalna witamina D_3 z lanoliny. **Aż 600 porcji** po 20 µg (800 j.m.) D_3. Porcjowanie dla całej rodziny. Nie powoduje kolki u niemowląt. Dla odporności, dobrego samopoczucia, zdrowych kości i zębów.



B_{12} Fosfolipidy *FORTE*

Liposomalna witamina B_{12} w najlepszej formie metylo- oraz hydroksykobalaminy. Dla układu nerwowego, energii, odporności, zdrowia psychicznego, przeciw depresji. **Aż 1000 porcji po 50 µg B_{12}.**



Lacta choli n

Cholina dla pracy, oczyszczania i witalności wątroby, sprawnego trawienia tłuszczów. **Witaminy z grupy B i niacyna** dla energii i nerwów. **Kwas mlekowy** dla prawidłowego pH jelit i odżywienia flory jelitowej.



Witamina D_3K_2

D_3 z lanoliny, K_2 z roślinnych olejków eterycznych. **Aż 600 porcji po** 20 µg (800 j.m.) D_3 i 20 µg K_2 MK-7. Dla zębów, kości, odporności oraz witalności. Łatwe porcjowanie dla całej rodziny.



Witamina ADEK

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

Witaminy Dr. Jacob's mają formę kropli podjęzykowych, co gwarantuje **100% wchłaniania już w jamie ustnej!**



Koronawirus – poradnik samopomocy

Książka ważna nie tylko w dobie pandemii. Wiele ważnych informacji i porad, które pozwalają na świadomie działanie tak, aby, zamiast trwać w lęku, zadbać o siebie, bliskich i inne osoby. Książka opisuje, które działania ochronne są celowe, a które nie mają sensu, jak wzmocnić układ odpornościowy i jakie składniki mają udowodnione działanie w walce z chorobą COVID-19.

Wiedza w służbie zdrowiu

Najwyższej jakości suplementy diety Dr. Jacob's są tworzone przez lekarzy medycyny, produkowane z najwyższej jakości składników i standaryzowane.

Pytaj w swojej aptece lub sklepie natura albo zamów wysyłkowo na

Sklep.DrJacobs.pl

Dr. Jacob's®

eprasa.pl 6e9e3b0a0d



Przyprawy i zioła



Mieszanki przyprawowe



Pieprz i sól



Przyprawy liofilizowane



Sosy Instant



Panierki



Yerba Mate



Herbaty



Kawy



Młynki



Bialetti kawiarki



Oleje



Producent naturalnych przypraw
zamów online

www.bellabis.pl

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

PORADY I OPINIE EKSPERTÓW

Na łamach „Holistic Health" publikujemy licencyjne artykuły poradnikowe uznanych w świecie amerykańskich ekspertów. Artykuły do tego numeru napisali:



BARRY A. FRANKLIN, doktor nauk medycznych, dyrektor ds. kardiologii zapobiegawczej i rehabilitacji kardiologicznej w William Beaumont Hospital, Royal Oak, Michigan; dr Franklin jest prezesem American Association of Cardiovascular and Pulmonary Rehabilitation, a także American College of Sports Medicine



JEFFREY D. HENDERER, specjalista z zakresu oftalmologii, profesor i członek Dr Edward Hagop Bedrossian Chair of Ophthalmology w Lewis Kratz School of Medicine przy Temple University w Filadelfii; dr Handerer jest sekretarzem ds. rozwoju bazy wiedzy w Amerykańskiej Akademii Oftalmologii, autorem niezliczonych artykułów i współautorem książek na temat jaskry i genetyki



JANICE F. WIESMAN, adiunktka w New York University School of Medicine i w Boston University School of Medicine, specjalistka w dziedzinie neurologii, członkini Amerykańskiego Stowarzyszenia Pielęgniarstwa; napisała wysoko ocenianą książkę „Peripheral Neuropathy: What It Is and What You Can Do to Feel Better"(Neuropatia obwodowa: co to jest i co możesz zrobić, aby poczuć się lepiej)



DEBORAH A. FISHER, profesorka nadzwyczajna na Wydziale Gastroenterologii Duke University School of Medicine w Durham (Karolina Północna), odpowiedzialna za media społecznościowe i cyfrowe; zastępczyni dyrektora ds. badań w dziedzinie gastroenterologii w Duke Clinical Research Institute; wyniki badań prowadzonych przez prof. FIsher są publikowane w najlepszych czasopismach branżowych; *Twitter*: @DrDeborahFisher



VINIL SHAH, adiunkt, radiolog kliniczny i zastępca dyrektora programowego w kolegium ds. neuroradiologii na University of California w San Francisco. Prowadzi badania kliniczne dotyczące operacji kręgosłupa



LINDA DECHERRIE, adiunktka w Icahn School of Medicine przy Mount Sinai Hospital w Nowym Jorku i dyrektorka zespołu szybkiego reagowania w sytuacji zagrożenia życia, działającego przy Mount Sinai Hospital; interesuje się kompleksową opieką nad pacjentami w ciężkim stanie i nowoczesnymi sposobami leczenia



AJAY NANGIA, specjalista z zakresu urologii, profesor na University of Kansas Medical Center, praktykuje w University of Kansas Hospital; prof. Nangia należy do wiodących specjalistów w dziedzinie męskiej niepłodności i bezpłodności



SHARON PALMER, certyfikowana dietetyczka i specjalistka ds. żywienia, autorka książki „The Plant-Powered Diet and Plant-Powered for Life" (Dieta roślinna i moc roślin na życie); redaktorka newslettera „Environmental Nutrition" oraz redaktorka ds. żywienia w „Today's Dietitian"; mieszka w Los Angele; SharonPalmer.com



JUDITH H. MCQUOWN, rzeczniczka pacjentów z osobistym doświadczeniem cukrzycy i autorka 12 książek; porady, które publikuje na naszych łamach, pochodzą z jej bestsellerowej książki „1137 Secrets for Living Well with Diabetes" (1137 sekretów dobrego życia z cukrzycą), wydanej przez Bottom Line Books



JAMES J. DINICOLANTONIO, dr farmacji, specjalista w dziedzinie chorób układu krążenia związany z Saint Luke's Mid America Heart Institute w Kansas City, w stanie Missouri; współredaguje specjalistyczny periodyk „BMJ Open Hearth" i współpracuje z czasopismem naukowym „Progress in Cardiovascular Diseases"; napisał książkę „The Salt Fix" (Naprawić sól); TheSaltFix.com

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

Magazyn HOLISTIC HEALTH

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

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

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

Drogi Czytelniku!

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

Porady światowych ekspertów



Fot. Andrzej Wencel

Pytano nas nie raz, dlaczego polski magazyn wydajemy pod angielskim tytułem. Maniera, moda czy marketing? Nic z tych rzeczy. „Holistic Health" od początku miał ambitne założenie przekazywania wiedzy na poziomie światowym. Polska na pewno nie przewodzi światu w dziedzinie medycyny holistycznej. Wprawdzie bez trudu można znaleźć krajowych „ekspertów" w tej dziedzinie, ale zwykle rozumieją oni medycynę holistyczną jako alternatywę dla medycyny konwencjonalnej, a nie chcieliśmy dawać pola dla publikacji antyszczepionkowców, nawiedzonych uzdrowicieli niestosujących leków itp. Medycyna holistyczna integruje terapie medycyny akademickiej z naturalnymi i tradycyjnymi metodami leczenia. Na świecie, szczególnie w USA, medycyną holistyczną zajmują się wybitni lekarze, profesorowie medycyny, badacze kliniczni. Wiedzę takich ekspertów chcieliśmy przekazywać w „Holistic Health". I robimy to od początku. Chcieliśmy też pozyskać wybitnych światowych ekspertów jako autorów porad i opinii publikowanych dla naszych Czytelników. Dlatego tytuł magazynu musiał być dla nich zrozumiały. Współpracowaliśmy dotychczas z różnymi periodykami zagranicznymi, a ostatnio nawiązaliśmy współpracę z amerykańskimi wydawcami „Bottom Line Health" i „Wellness Letter" (University of California, Berkeley).

To moment przełomowy w rozwoju magazynu „Holistic Health"

Nasi Czytelnicy otrzymają teraz bezpośrednio porady i opinie uznanych w świecie ekspertów. Żeby docenić klasę pozyskanych dla „Holistic Health" autorów, wystarczy zapoznać się z ich biogramami na str. 4. Każdy z tych autorów to niekwestionowany, światowy autorytet w swojej dziedzinie. To bardzo ważne, ale dla wiarygodności prezentowanych porad i opinii liczy się jeszcze jedna rzecz – niezależność. Otóż zarówno wydawnictwa Bottom Line, jak i publikacje Uniwersytetu Kalifornijskiego od 30 lat kultywują zasadę nieprzyjmowania do publikacji tekstów autorów powiązanych grantami lub inną afiliacją z firmami zainteresowanymi wynikami ich badań. To ich wyróżnia. Są nieprzekupni. Stali Czytelnicy „Holistic Health" wiedzą, dlaczego to jest tak ważne. Wielokrotnie pisaliśmy o niejednoznaczności, a nawet sprzeczności wyników różnych badań. Dziennikarz, nawet bardzo doświadczony, rozkłada ręce przy opracowaniu takich źródeł. Z artykułów pisanych przez dziennikarza Czytelnik często dowiaduje się o tych sprzecznościach, ale brakuje mu kropki nad „i", tj. stwierdzenia, kto ma rację. Jeśli autorem jest rzetelny dziennikarz, który przecież nie jest ekspertem, tylko przetwarza wiedzę pochodzącą ze źródeł naukowych, to musi zachować bezstronność, a więc nie zaryzykuje rozstrzygnięcia sprzeczności. Jeśli autorem jest ekspert, prawdziwy autorytet w danej dziedzinie, to zajmie określone stanowisko i można ufać jego poradom i opiniom. Teraz mamy takich autorów – ekspertów o światowej renomie.

Wydawca

eprasa.pl 6e9e3b0a0d





54 Spis treści

TEMATY Z OKŁADKI

Nie można mnie złamać ▶ 108
Świąteczne przyprawy ▶ 16
Suplementy dla włosów, cery i paznokci ▶ 42
Jak chronić płuca podczas pandemii ▶ 28
Chcesz schudnąć? Podkręć metabolizm ▶ 50
Strażnicy odporności kontra COVID-19 ▶ 33
O złym losie i walecznej Dorocie ▶ 80
Szybki test z krwi pułapką na raka ▶ 10
Naturalne przedłużacze życia ▶ 70
12 ukrytych przyczyn zmęczenia ▶ 54
Ćwiczenia zastępujące leki ▶ 66

PORADY ŚWIATOWYCH EKSPERTÓW:

dobre życie z cukrzycą **(87)** prawda o żywności ekologicznej **(94)** sekrety ochrony serca **(85)** podstępne zatrucie pokarmowe **(90)** kompresyjne złamanie kręgosłupa **(98)** tajemnice oczu **(100)** domowa opieka szpitalna **(96)** mity o raku jądra **(102)** skuteczne leczenie neuropatii **(92)**

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. 122
PRENUMERATA W OFERCIE SPECJALNEJ – str. 117

TEMAT NUMERU

28 Odetchnij pełną piersią
Istnieje wiele naturalnych sposobów na wzmocnienie płuc. Który wybierzesz dla siebie?

6 LISTY CZYTELNIKÓW DO H²

TOP NEWS

10 Pułapka na raka
Amerykańscy naukowcy opracowali test, który wkrótce może zrewolucjonizować onkologię

EKSTRAKT Z BADAŃ

12 Wsparcie nie tylko dla żołądka
Te rośliny pomogą ci opanować dolegliwości żołądkowo-jelitowe i niezadowoloną wątrobę

WEBINARIUM

16 Moc świątecznych przypraw
Poznaj naukowe dowody na to, że przyprawy działają leczniczo

TO, CO DOBRE DLA URODY

42 Piękno wypływa z wnętrza
Jakie suplementy diety faktycznie poprawiają stan skóry, włosów i paznokci?

Z PRAKTYKI LEKARZY HOLISTYCZNYCH

50 Chcesz schudnąć – podkręć metabolizm
Dlaczego restrykcyjne diety nie rozwiązują problemu nadwagi?

eprasa.pl 6e9e3b0a0d





RAPORT

54 Uwaga, zmęczenie! (cz.1)
Naukowcy potwierdzają: można mieć wrodzoną skłonność do zmęczenia. Jak udało się im to ustalić?

62 Fenomenalne rośliny (cz.2)
Na czym polega sekret roślin adaptogennych?

ŻYJ HOLISTYCZNIE

66 Nakręceni na zdrowie
Ruch działa często lepiej niż leki. Komu przynosi największe korzyści?

MAMA, TATA i JA

74 Najpiękniejszy prezent
Jak budować w dziecku poczucie własnej wartości?

KU POKRZEPIENIU SERC

80 Zawsze z tarczą, czyli nie poddawaj się!
Dorota Kaniewska pokonuje z determinacją kolejne przeszkody na drodze do zdrowia. Ma wiele powodów, by to robić...

HOLISTYCZNIE O ŻYCIU

108 Nie można mnie złamać
Rozmowa o życiu i teatrze z Ewą Wencel, aktorką i scenarzystką, która zamienia marzenia na cele i konsekwentnie je realizuje

MIND

112 Prokrastynacja, czyli zrobię to później
Czym prokrastynacja różni się od lenistwa i dlaczego bywa groźna?

PIONIERZY MEDYCYNY HOLISTYCZNEJ

118 Kontrowersyjny propagator postów
Herbert M. Shelton, twórca metody leczenia za pomocą postów, został oskarżony o... zagłodzenie pacjenta

PORADY I OPINIE EKSPERTÓW

5 zaskakujących sposobów na uniknięcie ataku serca (85)
Możesz zmniejszyć ryzyko nawet o połowę

8 wskazówek jak żyć samemu z cukrzycą (87)

Czy sól szkodzi każdemu z nas? (88)
Oto, co mówią badania

Co naprawdę wywołuje rewolucję w żołądku? (90)
Twoje problemy trawienne mogą być tylko wierzchołkiem góry lodowej

6 naturalnych sposobów na neuropatię (92)
Prawdziwa ulga bez leków

Prawda o żywności ekologicznej (94)
Czego nie warto kupować w wersji eko?

Domowa opieka szpitalna (96)
To marzenie czy realna perspektywa?

Możesz mieć złamany kręgosłup i o tym nie wiedzieć (98)
Symptomy i najlepsze leczenie

Przestań zaniedbywać swój wzrok (100)
Poznaj cztery zaskakujące kroki ku zdrowym oczom

4 groźne mity na temat raka jądra (102)

ZAPYTAJ EKSPERTA (104)

W następnym numerze

- **10 najważniejszych suplementów diety**
- **Niezawodni sprzymierzeńcy zdrowia**
- **Żywność funkcjonalna zamiast leków**



Fot. JillWellington Fot. Szwarzenarizze

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

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

Listy do redakcji



Roczną prenumeratę „Holistic Health" otrzymuje autorka listu „Czytaj dla zdrowia"

Drodzy Czytelnicy!

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

Groźny substytut szczęścia

Zbliża się Boże Narodzenie, a wraz z nim w telewizji pojawi się mnóstwo reklam, a wśród nich ta najbardziej chyba znana – coca-coli, z wielką ciężarówką, uśmiechniętymi dziećmi i rumianym Mikołajem. W wielu domach napój ten stanie na stole wśród wigilijnych potraw. Ale czy na pewno wiemy, co robimy, dobrowolnie i z zadowoleniem wlewając go w siebie litrami? Obejrzałam ostatnio wywiad z dyrektorem generalnym Coca-coli. To, co ten człowiek wygadywał, utwierdziło mnie w tym, by nigdy więcej nie sięgać po colę. W jednej puszcze tego napoju jest aż 7 łyżeczek białego cukru, który przyczynia się nie tylko do otyłości, ale także cukrzycy, miażdżycy i rozregulowania pracy jelit. Przy czym nasze dzienne zapotrzebowanie na cukier według WHO, czyli Światowej Organizacji Zdrowia, wynosi jedynie 6 g, co odpowiada jednej łyżeczce! Ponadto zdaniem lekarzy cukier uzależnia silniej niż kokaina. Tymczasem dyrektor zapytany o wartości odżywcze coli stwierdził, że cukier to przecież czysta energia, której tak bardzo potrzebujemy, więc jest dobry. Próbował również przekonywać, że dla unikających nadmiaru cukru idealne są produkty dietetyczne. Nie wspomniał jednak, że cukier zastąpiono w nich olbrzymimi ilościami słodzików, które czynią potężne spustoszenie w naszym organizmie, zabijają dobre bakterie jelitowe i zwiększają ryzyko wystąpienia cukrzycy. Dyrektor z rozbrajającą szczerością przyznał także, że produkty jego firmy faktycznie odpowiadają za epidemię otyłości, ale kalorie to kalorie i nikt nie każe ludziom po spożyciu coli przyjmować kolejnych. Tymczasem kaloria kalorii nierówna, bo czy można zrównać wartość odżywczą sałatki, zawierającej witaminy, mikroelementy, białko i potrzebne nam tłuszcze, z napojem, którego głównymi składnikami jest cukier i kwas fosforowy? A już szczytem hipokryzji było stwierdzenie dyrektora, że przecież nigdy nie ukrywają, nawet w reklamach, składu produktów i każdy może świadomie wybrać, co chce kupić. Tymczasem, jak przekonują specjaliści, reklamy coca-coli to majstersztyk manipulacji, z wirtuozerią grający na emocjach. Bo co w nich widzimy? Młodych, uśmiechniętych ludzi bawiących się w gronie przyjaciół albo szczęśliwe rodziny siadające razem do stołu, scenki z wakacji i zabaw, czyli tych wszystkich wydarzeń, które dobrze nam się kojarzą lub o jakich marzymy, jeśli jesteśmy samotni. Do tego dodajmy doskonałe wykorzystanie socjotechniki – okazuje się bowiem, że radość daje nam już samo otwieranie puszki, którem towarzyszy charakterystyczny dźwięk, i oczekiwanie na pierwszy łyk. Sięgamy więc po produkt, który staje się substytutem szczęścia, i kupujemy go coraz więcej i więcej, bo... już zdążyliśmy się uzależnić od cukru i zastrzyku energii, jaki nam on daje. Tak sprzedaje się nam coś, co w naszej diecie jest zbyteczne, wręcz szkodliwe. Pomyślmy o tym, że sięgając w kinie po duży kubek coca-coli wypijamy wraz z nią taką ilość cukru, która zaspokaja tygodniowe zapotrzebowanie naszego organizmu na ten składnik! *Z.Z.*

WHO i zioła na koronawirusa

Wraz z wybuchem pandemii COVID-19 wiele osób, nawet takich, które sceptycznie odnosiły się do naturoterapii, zainteresowało się medycyną naturalną i sposobami na wzmocnienie odporności. Nic dziwnego, poczucie zagrożenia kazało nam szukać pomocy i wybierać to, co jest dostępne i nie szkodzi tak jak leki. Pamiętam, jak wiosną wielu ekspertów i lekarzy kpiło wręcz z tego, że Polacy masowo ruszyli do sklepów zielarskich. Zapraszani do programów poświęconych koronawirusowi nie ustrzegli się wyśmiewania ludzi za ich nagły zwrot w kierunku leczenia naturalnego. Powoływali się przy tym na autorytety medyczne i ekspertów Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), którzy od początku jedynie w szczepionkach upatrywali ratunku przed COVID-19. Stosowanie preparatów witaminowych, ziół, grzybów, colostrum i minerałów o udowodnionym działaniu wspierającym naszą odporność stało się niemal synonimem ciemnogrodu i niepotrzebnej histerii. Z tym większym zdziwieniem przeczytałam informację o tym, że we wrześniu WHO zatwierdziła protokół testowania naturalnych leków przeciwko COVID-19. Jako pierwsze będą badane afrykańskie zioła. Wkrótce zostaną one przetestowane na ochotnikach. Dzięki temu, że badania zostały zatwierdzone przez WHO, zioła będą testowane pod kątem

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

skuteczności działania zgodnie z takimi samymi wymogami, jakie dotyczą leków tworzonych w laboratoriach. Jeśli zatem przejdą pomyślnie testy bezpieczeństwa, trafią do aptek na całym świecie jako środki zwalczające koronawirusa. Czyli wychodzi na to, że jednak leczenie naturalne ma sens? Przecież nie mówimy tutaj o tak wyśmiewanym przez naszych ekspertów zapobieganiu, ale o leczeniu za pomocą ziół chorych, u których testy potwierdziły zakażenie. Skoro WHO podjęła taką decyzję, musiały istnieć przesłanki skuteczności takich preparatów. Kto miał zatem rację od samego początku? Okazuje się, że instynktowne zwrócenie się w chwili zagrożenia do natury, zaufanie sprawdzonym, naturalnym metodom budowania odporności i wspierania leczenia, które od tysięcy lat ratowały ludzkość przed chorobami, ma sens. Dobrze by się stało, gdyby medycyna Zachodu także dostrzegła potencjał naturalnych leków, zwłaszcza że laboratoria od lat nie są w stanie dać nam choćby nowego antybiotyku. K.K.

Kiedy ten świat zmądrzeje?

Gdy czytałam, jak Donald Trump chwalił się przed mediami szybkim powrotem do zdrowia po zakażeniu koronawirusem i deklarował, że jego pragnieniem jest to, aby taką opiekę medyczną, jaką on był otoczony, miał każdy Amerykanin, uzmysłowiłam sobie, że skala politycznej hipokryzji jest jednak nieograniczona. Świadczy o tym między innymi sytuacja amerykańskich Indian przebywających w rezerwatach, gdzie śmiertelność z powodu COVID-19 jest największa w skali całych Stanów. Odmawia się im wszelkiej pomocy, a gdy zdesperowani zamykają granice rezerwatu, jak np. w Nevadzie czy Arizonie, władze stanowe nakazują ich otwarcie. Donald Trump był leczony w 6-pokojowym apartamencie szpitalnym trzema superlekami – szpital obsługujący 50 tys. Indian Lakota z Dakoty Południowej ma... 4 łóżka i otrzymał 24 testy na koronawirusa. Równie tragiczną sytuację odnotowuje się m.in. wśród biedoty w Ameryce Środkowej. Czy uda się opanować epidemię na świecie, jeśli miliony ludzi będą pozbawione dostępu do testów i opieki medycznej? Jeśli nie z troski o tych bezbronnych ludzi, to z czysto egoistycznych powodów przywódcy tego świata powinni zmądrzeć.Statystyki dotyczące zachorowań nie kłamią. Z.U.

Czytaj dla zdrowia

Dowiedziałam się ostatnio, że przeczytanie dziennie 30–40 stron pozytywnych treści może odmienić nasze życie, poprawić zdrowie i stan psychiczny. Niby nic nowego, przecież od zawsze wiadomo, że czytanie rozwija i korzystnie wpływa na nasze życie. Jednak tym razem dowiedziałam się kilku nowych rzeczy. Okazuje się, że nasz mózg jest jak komputer, a czytanie przypomina proces programowania. Zatem co do mózgu włożymy, tacy będziemy. I nie chodzi tu tylko o wiedzę. Naukowcy stwierdzili, że nasze myśli aż w 86% są negatywne! Co ciekawe, choć procesy z nimi powiązane zachodzą w większości na poziomie nieświadomości, to właśnie one decydują o tym, jak postrzegamy siebie i otaczający nas świat. Aby to zmienić, warto czytać pozytywnie nastawiające do życia książki, słuchać audiobooków, zagłębiać się w ulubioną poezję. To szybko zmniejszy niepokój, jaki towarzyszy nam każdego dnia. A okazuje się, że zamartwiamy się nie tylko o zdrowie, swoje i najbliższych, czy pracę. Na poziomie podświadomości rodzi się w nas lęk o przyszłość świata, niepokoją nas toczące się wojny czy sytuacja ekonomiczna. Ostatnio doszedł nam jeszcze jeden powód do zmartwień: pandemia COVID-19. Czytając codziennie książki, możemy przeprogramować swój mózg, zacząć myśleć pozytywnie i co najważniejsze – zyskać odwagę, by zrobić coś więcej, sięgnąć po to wszystko, co wydaje się poza naszym zasięgiem, zaryzykować. A jeśli dzięki temu osiągniemy sukces, tym bardziej poprawi się nasza samoocena i nastawienie do świata... Potem już będzie z górki, o wiele łatwiej. Gdy dużo czytamy, stajemy się mniej podatni na wahania nastroju i depresję, uwalniamy się od stresu.Nasz mózg otrzymuje dzięki lekturze pozytywne informacje i motywujące treści, a tym samym może się zrelaksować. Jeśli poczujemy się choć odrobinę szczęśliwsi, będziemy i zdrowsi, o czym przekonał mnie artykuł „Oswajanie stresu" we wrześniowo-październikowym „Holistic Health". Choć nie napisaliście w nim o czytaniu, myślę, że i ten sposób można dodać do listy pomysłów. M.D.



BIOVAX Prebiotic to intensywnie regenerująca kuracja do włosów suchych i wrażliwej skóry głowy z zaburzonym mikrobiomem. Więcej na www.biovax.pl

Fot. OpenClipar-Vectors

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

Pułapka na raka

Naukowcy z Uniwersytetu Johna Hopkinsa (USA) opracowali rewolucyjny test pozwalający na wykrycie nowotworu, zanim choroba wywoła pierwsze objawy. Być może już niebawem podczas rutynowej kontroli lekarskiej będziemy mogli sprawdzić, czy w naszym organizmie nie czai się ukryty wróg.

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Według amerykańskich naukowców dzięki nowatorskiemu testowi możliwe będzie wykrywanie nowotworów nawet z czteroletnim wyprzedzeniem, a tym samym poddawanie pacjentów wczesnej terapii, co w wielu przypadkach spowoduje zniszczenie w 100% komórek rakowych. Realne będzie zatem uniknięcie także przerzutów.
Test pozwoli również prowadzić na szeroką skalę badania przesiewowe i doprecyzować dane statystyczne dotyczące zachorowalności na nowotwory, a także oszacować prawdopodobieństwo wystąpienia choroby u osób z grup ryzyka. Dzięki temu lekarze będą mogli wdrażać skuteczne programy profilaktyki nowotworowej[1].

Rak ukryty w DNA

Pierwsze próby opracowania testu rozpoczęły się w 2007 r. w Chinach. Zaczęto od zebrania ponad 120 tys. próbek krwi od zdrowych osób. Następnie w ciągu 10 lat obserwowano uczestników eksperymentu i monitorowano ich stan zdrowia. U około tysiąca z nich rozwinął się nowotwór.
Celem naukowców stało się zatem znalezienie wspólnego mianownika dla pięciu najczęściej występujących nowotworów, czyli raka żołądka, przełyku, jelita grubego, wątroby i płuc[1]. Okazało się, że rak kryje się w genach. Jednym ze zjawisk towarzyszących początkom wszystkich nowotworów jest bowiem zmiana wzorca metylacji DNA.
Metylacja to precyzyjny proces, którego zadaniem jest regulowanie ekspresji genów komórkowych według ściśle ustalonego planu, zachodzi ona w sposób naturalny w naszym materiale genetycznym. Czasami jednak wskutek mutacji w DNA lub zmian epigenetycznych, czyli takich, które nie zmieniają struktury genów, ale właśnie ich ekspresję, dochodzi do zmian wzorców metylacji materiału genetycznego.
Są one niczym wizytówka, którą można przypisać konkretnemu rodzajowi raka.



Fot. AhmadAdity

Ważne jest również to, że zmiany te można wykryć za pomocą testu z krwi, ponieważ niezależnie od miejsca występowania pierwotnego guza, materiał genetyczny komórek nowotworowych trafia do krwiobiegu[2].
Naukowcy stworzyli test, dzięki któremu możliwe jest wykrycie aż 500 zmian wzorców metylacji charakterystycznych dla wspomnianych rodzajów nowotworów. Był to strzał w dziesiątkę, ponieważ metoda ta okazała się trafna aż w 90%[1].

Wróg zdemaskowany

W 2018 r. naukowcy z Uniwersytetu Johna Hopkinsa (USA) rozpoczęli prace nad jeszcze dokładniejszymi testami. Ich celem było również poszerzenie diagnostyki o nowotwory piersi, jajnika i trzustki. Wraz z nowotworami płuc, jelit, przełyku, żołądka i jelita grubego należą one bowiem do najczęściej diagnozowanych i odpowiadają za 60% zgonów wskutek choroby nowotworowej.
Opracowany przez nich test wychwytuje nie tylko charakterystyczne dla nowotworów zmiany w DNA, ale także biomarkery nowotworowe, czyli białka, których poziom we krwi wzrasta u chorych.
Następnie wyniki analizy próbki krwi przetwarzane są przez sztuczną inteligencję, która ocenia ryzyko zachorowania na konkretny rodzaj raka. Okazało się, że test potrafi z dokładnością nawet 98% przewidzieć rozwój choroby nowotworowej – ze wskazaniem, z jakim jej typem mamy do czynienia.
Obecnie prowadzi się na szeroką skalę badania, które mają doprecyzować test i umożliwić jego szybkie wprowadzenie do diagnostyki nowotworowej. Jest to ważne również dlatego, że w przypadku nowotworów przełyku, wątroby, jajnika, trzustki i żołądka, które rozwijają się bezobjawowo nawet przez kilka lat, nie dysponujemy wiarygodnymi testami przesiewowymi. Pacjenci najczęściej dowiadują się o chorobie zbyt późno, by podjąć skuteczne leczenie [3]. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.polsatnews.pl/wiadomosc/2020-07-23/eksperymentalne-badanie-krwi-pozwolilo-wykryc-nowotwor-cztery-lata-przed-objawami/
2. https://www.mp.pl/pacjent/pediatria/choroby/genetyka/152303,choroby-epigenetyczne-choroby-genetyczne-niewywolane-mutacjami
3. https://www.facebook.com/watch/?v=1333537606778494

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

Dr. Comfort®

NAGRODA POLSKIEGO TOWARZYSTWA REHABILITACJI

ACCEPTED
AMERICAN PODIATRIC MEDICAL ASSOCIATION

APROBATA AMERYKAŃSKIEGO MEDYCZNEGO STOWARZYSZENIA PODIATRYCZNEGO

CE WYRÓB MEDYCZNY

Nowy wymiar wygody dla stóp z problemami

Obuwie profilaktyczno-zdrowotne o atrakcyjnym wzornictwie i modnym wyglądzie

Miękki, wyścielany kołnierz cholewki
Minimalizuje podrażnienia

Wyścielany język
Zmniejsza tarcie i ulepsza dopasowanie

Stabilny, wzmocniony i wyścielany zapiętek
Zapewnia silniejsze wsparcie łuku podłużnego stopy

Lekka konstrukcja
Zmniejsza codzienne zmęczenie



Zwiększona szerokość i głębokość w obrębie palców i przodostopia
Minimalizuje ucisk i zapobiega urazom

Antypoślizgowa, wytrzymała podeszwa o lekkiej konstrukcji
Zwiększa przyczepność, amortyzuje i odciąża stopy

Ochronna przestrzeń na palce - brak szwów w rejonie przodostopia
Minimalizuje możliwość zranień

Wysoka jakość materiałów - naturalne skóry, oddychające siatki i Lycra
Dostosowują się do stopy, utrzymują je w suchości i zapobiegają przegrzewaniu

Trzy rozmiary szerokości

Podwyższona tęgość

Zwiększona przestrzeń na palce

WSKAZANIA

• haluksy • wkładki specjalistyczne • palce młotkowate, szponiaste • cukrzyca (stopa cukrzycowa) • reumatoidalne zapalenie stawów • bóle pięty i podeszwy stopy (zapalenie rozcięgna podeszwowego - ostroga piętowa) • płaskostopie (stopa poprzecznie płaska) • bóle pleców • wysokie podbicie • praca stojąca • nerwiak Mortona • obrzęk limfatyczny • opatrunki • ortezy i bandaże • obrzęki • modzele • protezy • odciski • urazy wpływające na ścięgna, mięśnie i kości (np. ścięgno Achillesa) • wrastające paznokcie

Wyłączny dystrybutor w Polsce:

KALMED
Iwona Renz, Poznań

ul. Wilczak 3
61-623 Poznań
tel. 61 828 06 86
fax. 61 828 06 87
kom. 601 640 223, 601 647 877
e-mail: kalmed@kalmed.com.pl
www.kalmed.com.pl



www.butydlazdrowia.pl

www.dr-comfort.pl

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

Wsparcie nie tylko dla żołądka

Julia Cember



Początek kalendarzowej zimy to w zasadzie niekończąca się uczta, bo okazji do biesiadowania nie brakuje nam ani w czasie świąt Bożego Narodzenia, ani w karnawale. Wszyscy wiemy, że co za dużo, to niezdrowo, ale bywa, że o tym zapominamy. A wtedy żołądek, wątroba i jelita zaczynają się buntować.

1. Wielozadaniowa mięta pieprzowa

Skuteczność olejku z mięty pieprzowej w łagodzeniu objawów zespołu jelita drażliwego (IBS) postanowili sprawdzić amerykańscy i saudyjscy specjaliści.

Naukowcy przeprowadzili 12 randomizowanych badań, w których łącznie wzięło udział 835 pacjentów

- 7 badań wykazało, że olejek z mięty pieprzowej przyczynił się do ogólnego zmniejszenia symptomów IBS
- 6 randomizowanych badań wykazało poprawę w przypadku bólu brzucha
- w większości badań nie zaobserwowano poważnych skutków ubocznych związanych z zastosowaniem olejku, a w jednym – żadnych[1]



Objawy IBS mogą obejmować:

- zaparcia, niekiedy naprzemiennie z biegunkami
- kurczowe, kłujące lub piekące bóle brzucha
- uczucie ucisku w podbrzuszu
- uczucie pełności
- przelewanie się i przetaczanie treści w brzuchu

Olejek z mięty pieprzowej

- zawiera L-mentol, który zachowuje się jak bloker kanału wapniowego w mięśniach gładkich, czyli działa przeciwskurczowo
- wykazuje działanie przeciwbakteryjne, przeciwzapalne i przeciwutleniające

Wiele farmaceutyków wspomagających pracę układu trawiennego i uwalniających od dolegliwości związanych z przejedzeniem zawiera substancje czynne występujące w roślinach, których działanie zostało potwierdzone naukowo. Warto te preparaty wybierać, ponieważ nie powodują na ogół skutków ubocznych

2. Karczoch do zadań specjalnych

Naukowcom udało się wykazać, że ekstrakt z liści karczocha zwiększa wydzielanie żółci, działa ochronnie na wątrobę, obniża poziom lipidów we krwi i ma właściwości przeciwutleniające i przeciwskurczowe.



W badaniu wzięło udział 244 ochotników w wieku 18–75 lat, cierpiących na niestrawność

- 129 osób tworzyło grupę badawczą (grupa I)
- 155 osób znalazło się w grupie placebo (grupa II)

Ekstrakt z liści karczocha był podawany w dawce 320 mg 2 razy dziennie przez 6 tygodni.
Wszyscy uczestnicy badania z grupy I zauważyli u siebie poprawę, a niektóre osoby zgłaszały dodatkowo całkowite ustąpienie objawów niestrawności[2]

BIBLIOGRAFIA

1. Alammar N. et al., The impact of peppermint oil on the irritable bowel syndrome: a meta-analysis of the pooled clinical data. BMC Complement Altern Med. 2019; 19(1): 21. Published 2019 Jan 1;. doi:10.1186/s12906-018-2409-0
2. https://doi.org/10.1046/j.1365-2036.2003.01767.x
3. Vargas-Mendoza N. et al., Hepatoprotective effect of silymarin. World J Hepatol. 2014;6(3):144-149. doi:10.4254/wjh.v6.i3.144

Fot. silviarita Fot.conyclayful Fot. eberis Fot. medialrs Fot. PhotoMIX-Company

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

3. Niezawodny ostropest plamisty

Wśród wielu substancji czynnych występujących w ostropeście plamistym znajduje się również taksyfolina, flawonoid wykazujący wyjątkowo silne działanie przeciwzapalne i wchodzący w skład stosowanej w lecznictwie sylimaryny.

Badania naukowe potwierdzają, że sylimaryna:

- działa ochronnie na wątrobę i jest silnym antyoksydantem
- aktywuje glutation, czym prawdopodobnie przyczynia się do zmniejszenia wrażliwości wątroby na aktywność wolnych rodników – również tych, które powstają w wyniku spożywania alkoholu
- zwiększa syntezę białek w hepatocytach (komórkach wątrobowych)



Ostropest plamisty jest dostępny w postaci niezmielonych nasion lub proszku, a także jako substancja aktywna w tabletkach na wątrobę

W 2014 r. dokonano przeglądu badań nad skutecznością sylimaryny

- w jednym z badań u 72 ochotników z niealkoholowym stłuszczeniem wątroby odpowiednia dieta i leczenie sylimaryną zmniejszyły poziom ALT i AST (enzymów będących wskaźnikami uszkodzenia wątroby)
- w innym badaniu 170 pacjentom cierpiącym na zwłóknienie wątroby podawano 140 mg sylimaryny 3 razy dziennie przez 41 miesięcy, co spowodowało znaczną poprawę stanu tego narządu[3]



Odpowiednio dobrane, tłoczone na zimno oraz nierafinowane oleje zawarte w Miksturze Olei Hepa są bogate w **fosfolipidy**, a dzięki obecności kwasów **omega-3, omega-6** czy **omega-9** pomagają obniżyć poziom cholesterolu we krwi.



OLEJ LNIANY
źródło kwasu omega-3 (alfa-linolenowego)

OLEJ Z CZARNUSZKI
ceniony za swoje szerokie zastosowanie

OLEJ Z OSTROPESTU
bogaty w naturalne fosfolipidy

Mikstura Olei została wzbogacona o **ekstrakt z ostropestu** standaryzowany na sylimarynę, który:

- wspomaga regenerację komórek wątroby oraz chroni ją przed działaniem czynników zewnętrznych
- chroni wątrobę przed uszkodzeniem oksydacyjnym wywołanym przez wolne rodniki
- wspiera oczyszczanie organizmu z toksyn
- wspomaga trawienie i produkcję żółci



DR GAJA drgaja.pl 22 266 84 99 www.propharma24.pl

REKLAMA

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

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

Zapanuj nad lękiem i depresją

Lęk lub strach są nieodłącznymi emocjami obecnymi w życiu człowieka. Paradoksalnie są one niezbędne do przetrwania i samokontroli w różnego rodzaju sytuacjach. Ale ich nadmiar, wyolbrzymianie i brak umiejętności zapanowania nad nimi, powoduje lawinę chorób całego ludzkiego organizmu.

Czym jest lęk i strach

Strach, jak określają specjaliści, jest naturalną, ostrzegawczą reakcją organizmu na zbliżające się realne zagrożenie. W sytuacji kryzysowej przygotowuje się na nią generując impulsy przejawiające się w trzech warstwach: fizjologicznej, emocjonalnej, poznawczej, np. suchość w ustach, drżenie lub napięcie mięśni, mrowienie, zmieniająca się struktura skóry, szybki oddech, trudność artykulacji, irracjonalne myślenie, zamykanie się na nieznane doświadczenia.

Lęk natomiast nie jest wywołany zagrażającą nam sytuacją w obecnej chwili, a właściwie jest wytworem naszej wyobraźni. Tego, co dzieje się w naszych myślach, przeżyciach, inaczej mówiąc wewnętrznych obrazach, które często są przejaskrawione. Stanom lękowym towarzyszą uczucia niepokoju, zawroty głowy, problemy z oddychaniem ale również i zaburzenia psychiczne np. jak depresja.

Potężny lęk zwany depresją

Depresję można zdefiniować jako długotrwały stan przygnębienia lub rozpaczy. Zdaniem amerykańskiego psychiatry Aarona Becka, głęboki lęk może przeobrazić się w depresję, objawiającą się najczęściej jako czarnowidztwo, brak chęci i motywacji do działania. Depresja to także poczucie braku wyjścia z trudnej sytuacji, perspektyw, poczucie niemocy i beznadziei.

Takie stany mogą jeszcze się nasilać w społeczeństwie i przeradzać stan lękowy i strach przed dniem jutrzejszym. Przedłużający się okres kwarantanny, ograniczenia w poruszaniu się, utrata pracy, nienaturalne zachowania nie poprawiają sytuacji, a jedynie wzmagają niepokoje społeczne i stają się fundamentalną przyczyną osłabienia układu immunologicznego, pojawienia się nieproszonych mikroorganizmów, które zapewne spotęgują falę chorób o podłożu psychicznym.



eprasa.pl 6e9e3b0a0d

Co robić

Z każdym napotkanym problemem mentalnym, społecznym, a w konsekwencji zdrowotnym należy radzić sobie patrząc na organizm całościowo. Nie chodzi oto, aby człowieka zaleczyć i powtórnie leczyć w zaawansowanym stadium choroby, ale powzięcie takich środków i terapii, które wzmocnią go przede wszystkim psychicznie, a następnie zdrowotnie.

Antidotum na depresję wg dr. Hamera twórcy Nowej Germańskiej Medycyny, to postępowanie rozważne i spokojne. Zapanowanie nad negatywnymi emocjami i racjonalne myślenie w połączeniu z prawdziwą wiarą, pozwoli na wyjście z nawet najcięższych opresji i uniknięcie problemów zdrowotnych.

Pomocą może być dla osób wierzących wiara, wszak Biblia uczy przecież, o braku troski o dzień jutrzejszy: Bardzo ważnym czynnikiem w walce ze strachem szczególnie w tym trudnym czasie może być **aktywność fizyczna** – bieganie i wychodzenie na spacery wciąż jest dozwolone, zatem korzystanie z tej opcji najczęściej pozwoli zapomnieć o lękach a wyzwoli hormon szczęścia, zwany serotoniną. **Odpoczynek** – może to być inna niż zwykle aktywność lub sen, z czego należy korzystać jak najczęściej. Warto także słuchać **muzyki relaksacyjnej**. Ukojenie da także **praktykowanie technik relaksacyjnych** np. ćwiczenie 10 głębokich oddechów, które uspokajają i odprężają ciało. **Techniki wizualizacyjne** pozwolą przenieść się wirtualnie w ulubione miejsca, w których chętnie przebywamy np. morze, góry, lasy. Wszelkiego rodzaju powtarzane **afirmacje** działają na podświadomość i programują umysł na nowe, lepsze doznania. Należy pamiętać, że przy każdej technice, potrzebna jest koncentracja i cierpliwość w oczekiwaniu na wyniki.

Współczesna technika nie pozostaje bierna na potrzeby zestresowanego człowieka. Metoda **biorezonansu urządzeniem SWEEPER** oddziałuje na drgania wysyłane przez każdy żywy organizm o podobnej częstotliwości jaką wysyła dana jednostka chorobowa – tzw. patogen. Dzięki metodzie oraz specjalistycznemu urządzeniu wysyłającemu impulsy elektryczne można bez uszczerbku dla zdrowia pracować z falami mózgowymi wprawiając organizm w stan relaksu i harmonii. Sama technika skutecznie zahamuje zaostrzenie dolegliwości takich jak: nerwice, nerwobóle, zaburzenia nerwowe, wysokie ciśnienie wewnątrzmózgowe, zapalenie nerwów, porażenie nerwów twarzy, bezsenność czy syndrom przewlekłego zmęczenia.

„Nie troszczcie się więc zbytnio i nie mówcie: Co będziemy jeść? Co będziemy pić? Czym będziemy się przyodziewać? Bo o to wszystko poganie zabiegają. Przecież Ojciec wasz niebieski wie, że tego wszystkiego potrzebujecie. Starajcie się naprzód o królestwo Boga i o Jego Sprawiedliwość, a to wszystko będzie wam dodane. Nie troszczcie się więc zbytnio o jutro, bo jutrzejszy dzień sam o siebie troszczyć się będzie. Dosyć ma dzień swojej biedy". (Mt 6:31-34)

Naturalne antydepresanty

Spośród **naturalnych antydepresantów** godnymi polecenia są: krople dr. Bacha, krople Reckewega R63, Passiflora D2, Camphora D9, Chelidonium D9, Lycopus D6 , Valeriana officinalis D3, Staphysagria D4, Avena sativa oraz herbatki ziołowe z melisy, kozłka lekarskiego, szyszek chmielu, lawendy. Warto sięgnąć także po olejki eteryczne: z lawendy, drzewa różanego, majeranku czy tymianku. Należy podkreślić, że każda metoda jaką podejmujemy w przeciwdziałaniu stanom lękowym, ma znaczenie kiedy nasze wewnętrzne nastawienie jest szczere, otwarte, przepełnione wiarą i pozytywnym myśleniem. Nad strachem sami musimy zapanować, aby nie stał się siłą niszczycielską w życiu i potęgował niepotrzebne problemy. Techniki i metody istnieją, ale jeszcze trzeba chcieć z nich skorzystać poprzez otwartą głowę i gotowość na poznanie nowych rozwiązań, które nie tylko przygaszą nasze strachy i obawy, ale pozwolą na ich określenie, oswojenie i przejście do dnia powszedniego.

Izabela Kaczorowska
Enso Electronics

eprasa.pl 6e9e3b0a0d



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



MOC ŚWIĄTECZNYCH PRZYPRAW



JUŻ NIEDŁUGO ZACZNIEMY ROZGLĄDAĆ SIĘ ZA PREZENTAMI POD CHOINKĘ, A NASZE DOMY WYPEŁNI WOŃ KORZENNYCH I ZIOŁOWYCH PRZYPRAW, KTÓRE WZBOGACĄ SMAK TRADYCYJNYCH POTRAW I PRZYCZYNIĄ SIĘ DO STWORZENIA NIEZAPOMNIANEJ ŚWIĄTECZNEJ ATMOSFERY. A JAKI WPŁYW BĘDĄ MIAŁY NA NASZE ZDROWIE? CO DO NASZEJ WIEDZY NA TEN TEMAT WNOSZĄ NAJNOWSZE BADANIA NAUKOWE.

TEKST **KATARZYNA BOGIEL**

PRAWDA CZY MIT?

- Imbir rozrzedza krew i obniża ciśnienie tętnicze
- Kminek nasila wytwarzanie hormonów tarczycy
- Wanilia redukuje uszkodzenia chromosomów
- Szafran chroni przed miażdżycą i padaczką
- Ziele angielskie zwalcza bakterie, grzyby i nicienie
- Anyż usuwa zaburzenia trawienne, bóle żołądka i wzdęcia
- Rozmaryn działa przeciwzapalnie i antynowotworowo

Pąki kwiatowe z Indonezji

Nie ma świąt Bożego Narodzenia bez Wigilii, a kolacji wigilijnej – bez kompotu z suszu. Główną przyprawą nadającą mu aromat są **goździki** (*Syzygium aromaticum*). Na Boże Narodzenie używamy ich także do przygotowania innych napojów (kawy, herbaty, grzanego wina i piwa), deserów (ciast, zwłaszcza pierników), mięs (pasztetów i wieprzowiny) i ryb (karp w galarecie, zupa rybna). Korzysta na tym nie tylko nasz zmysł smaku, ale i nasze zdrowie. Jedną z biologicznie czynnych substancji chemicznych znajdujących się w goździkach jest eugenol, związek z grupy terpenów. Wykazuje on działanie antybakteryjne i przeciwgrzybicze, na tyle silne, że rozważane jest zastąpienie nim lub zawierającym go olejkiem goździkowym konserwantów żywności[1]. Według przeglądu badań z 2018 r. „eugenol ewidentnie zmniejsza stres oksydacyjny poprzez hamowanie enzymów i procesów oksydacyjnych, co wiąże się z przeciwzapalnym profilem tego związku. Szereg badań farmakologicznych potwierdziło potencjał kliniczny eugenolu w leczeniu chorób wiążących się ze stresem oksydacyjnym i odpowiedzią zapalną”[2]. A badanie na szczurach z 1999 r. sugeruje, że eugenol może również wspomagać usuwanie toksyn z przewodu pokarmowego[3].

Innym ważnym składnikiem goździków jest beta-kariofilen, związek z grupy seskwiterpenów. Jest on kannabinoidem, ale pozbawionym właściwości psychoaktywnych. On także ma działanie przeciwzapalne, a badania na zwierzętach wykazują, że może wywierać korzystny wpływ na pacjentów ze schorzeniami neurodegeneracyjnymi (choroba Parkinsona, choroba Alzheimera, stwardnienie rozsiane, stwardnienie zanikowe boczne) i o podłożu zapalnym,

Fot. FantastX

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

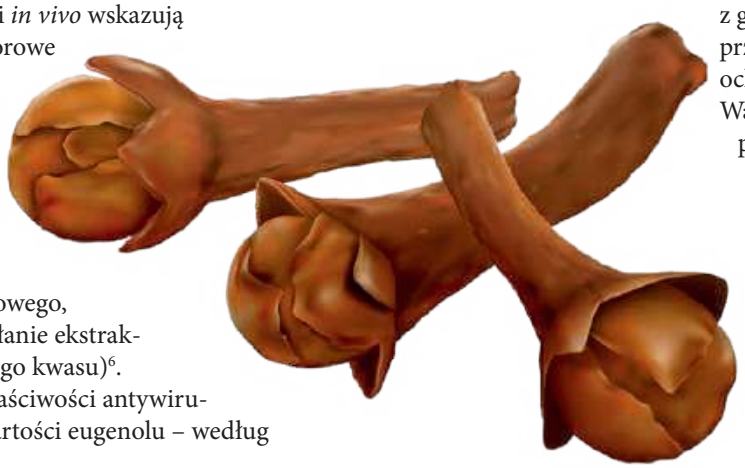


Fot. AnnaliseArt Fot. leppakerttu

Badania naukowe wykazały, że niektóre substancje występujące w przyprawach, takie jak seskwiterpeny, fenylopropenoidy, lignany i flawonoidy, mają właściwości cytotoksyczne, antyoksydacyjne, przeciwzapalne, uspokajające i antymikrobiotyczne – radzą sobie nawet z wirusami

a także z miażdżycą i guzami nowotworowymi jelita grubego, piersi i trzustki oraz z chłoniakiem, czerniakiem i glejakiem. Dane przedkliniczne potwierdzają, że może on być użyteczny w leczeniu infekcji wywołanych przez paciorkowce, osteoporozy i stłuszczeniowego zapalenia wątroby oraz że wykazuje działanie przeciwpadaczkowe, przeciwbólowe, rozluźniające mięśnie, uspokajające i antydepresyjne[4]. W badaniu na myszach, przeprowadzonym w 2019 r., udało się również potwierdzić, że beta-kariofilen łagodzi między innymi objawy zapalenia stawów[5].

Wstępne badania *in vitro* i *in vivo* wskazują na działanie antynowotworowe goździków – alkoholowy ekstrakt z tej przyprawy hamuje rozrost guzów i wspomaga apoptozę (naturalną śmierć) komórek nowotworowych, prawdopodobnie dzięki zawartości kwasu oleanolowego, ale nie tylko dlatego (działanie ekstraktu było silniejsze niż samego kwasu)[6]. Przyprawa ta ma także właściwości antywirusowe, głównie dzięki zawartości eugenolu – według wstępnych badań zwalcza on wirusy opryszczki (HSV-1) i wirusy dengi. Ponadto znajdujący się w goździkach błonnik, mangan oraz witaminy C i K wspomagają pracę mózgu i wzmacniają odporność.



Goździki obniżają poziom glukozy we krwi. W badaniu na myszach zaobserwowano, że przyprawa ta zmniejsza skoki cukru we krwi w zwierzęcym modelu cukrzycy. Autorzy badania sugerują, że spożywanie goździków może przyczyniać się do zapobiegania cukrzycy typu 2[7]. W innym badaniu na myszach wykazano, że olejek eteryczny z goździków ma właściwości przeciwwrzodowe i wpływa ochronnie na żołądek[8].

Warto wiedzieć, że o ile bezpieczne jest spożywanie potraw z dodatkiem tej przyprawy, o tyle przyjmowanie jej w bardzo dużych ilościach może wiązać się z ryzykiem krwawienia, nadmiernym spadkiem poziomu cukru we krwi lub nawet uszkodzeniem wątroby.

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

Aromatyczne pestki z Wysp Banda

Gałka muszkatołowa (*Myristica fragrans*), czyli środkowa część pestki owocu muszkatołowca korzennego, charakteryzuje się miłym aromatem i słodko-ostrym smakiem. Podczas Bożego Narodzenia możemy jej skosztować w świątecznych pasztetach, piernikach, kawie i grzanym piwie lub winie. Czasem używa się jej również do podkreślenia smaku pieczonych mięs, deserów, zup (np. rybnej, z cukinii czy kalafiora), niektórych warzyw (np. szpinaku, kapusty) i sosów (jest niezbędnym składnikiem sosu beszamelowego).



Jak czytamy w przeglądzie badań z 2019 r., gałka muszkatołowa ma wiele prozdrowotnych właściwości. Dane naukowe wykazują, że może ona powstrzymywać biegunkę, uśmierzać ból żołądka, obniżać ciśnienie tętnicze, oczyszczać organizm z toksyn i stymulować mózg. Działa antyoksydacyjnie i antymikrobiotycznie (w tym przeciwgrzybiczo). Jest bogata w błonnik, białko, węglowodany i witaminy A, C i E. Zawiera także elektrolity, minerały (miedź, żelazo, magnez, mangan, cynk i fosfor) oraz beta-karoten i beta-kryptoksantynę, organiczny związek chemiczny zapobiegający rozrostowi komórek rakowych[9,10].

Obecnie substancje chemiczne występujące w gałce muszkatołowej są badane również pod kątem ich możliwości w zakresie zmniejszania stężenia lipidów we krwi, obniżania poziomu cholesterolu, działania antymikrobiotycznego, antydepresyjnego, afrodyzjakalnego, antyoksydacyjnego i hepatoprotekcyjnego, a także wspomagania pamięci[11]. W litewskim badaniu czytamy, że olejek z gałki muszkatołowej ma właściwości antymikrobiotyczne i antyoksydacyjne, antyseptyczne, przeciwpasożytnicze i przeciwzapalne[12]. Ale uwaga – zalecany jest umiar w spożywaniu tej przyprawy, ponieważ w zbyt dużych ilościach może być toksyczna – powoduje arytmię serca, wymioty, omdlenia i zaburzenia świadomości. Najmniejszą dawką gałki muszkatołowej, po jakiej wystąpiły halucynacje, było 5 g (jedna łyżeczka przyprawy spożyta w postaci proszku). Znaczne przedawkowanie może doprowadzić nawet do śmierci[13]. Substancją czynną w gałce muszkatołowej, która odpowiada za właściwości halucynogenne i toksyczność przyprawy, jest mirystycyna, jednak zawartość tej substancji w porcji przyprawy dodawanej do potraw jest zbyt mała, aby zadziałała psychoaktywnie. Inne bioaktywne związki to elemicyna, safrol i sabinen oraz niewielkie ilości eugenolu

Brązowe złoto Cejlonu

Trudno wyobrazić sobie Boże Narodzenie bez **cynamonu** – jest niezbędnym składnikiem pierniczków i wielu innych wypieków, aromatyzuje kompot z suszu, grzane wino, herbatę i kawę. Może nadawać smak także innym potrawom, w tym rybnym (np. karp po żydowsku) i mięsnym (pieczony schab, kaczka z jabłkami).

W przeglądzie z 2014 r. czytamy, że cynamon zawiera cenne olejki eteryczne, eugenol i inne substancje, takie jak aldehyd cynamonowy, stymulujący adipocyty (komórki tłuszczowe) do spalania energii na drodze termogenezy, i kwas cynamonowy, działający przeciwbakteryjnie i przeciwgnilnie. Cynamon ma silne właściwości przeciwutleniające, czyli zwalcza wolne rodniki i przeciwdziała uszkodzeniom komórek zachodzącym w chorobach metabolicznych i procesach związanych ze starzeniem się organizmu. Jest on najsilniejszym antyoksydantem spośród przypraw deserowych.



Cynamon wykazuje także potwierdzone badaniami działanie przeciwzapalne. Zawdzięcza je związkom z grupy flawonoidów, w tym gossypinie, gnafalinie, hesperydynie, hipolaetynie, hibifolinie i kwercetynie, oraz aldehydowi cynamonowemu[14].

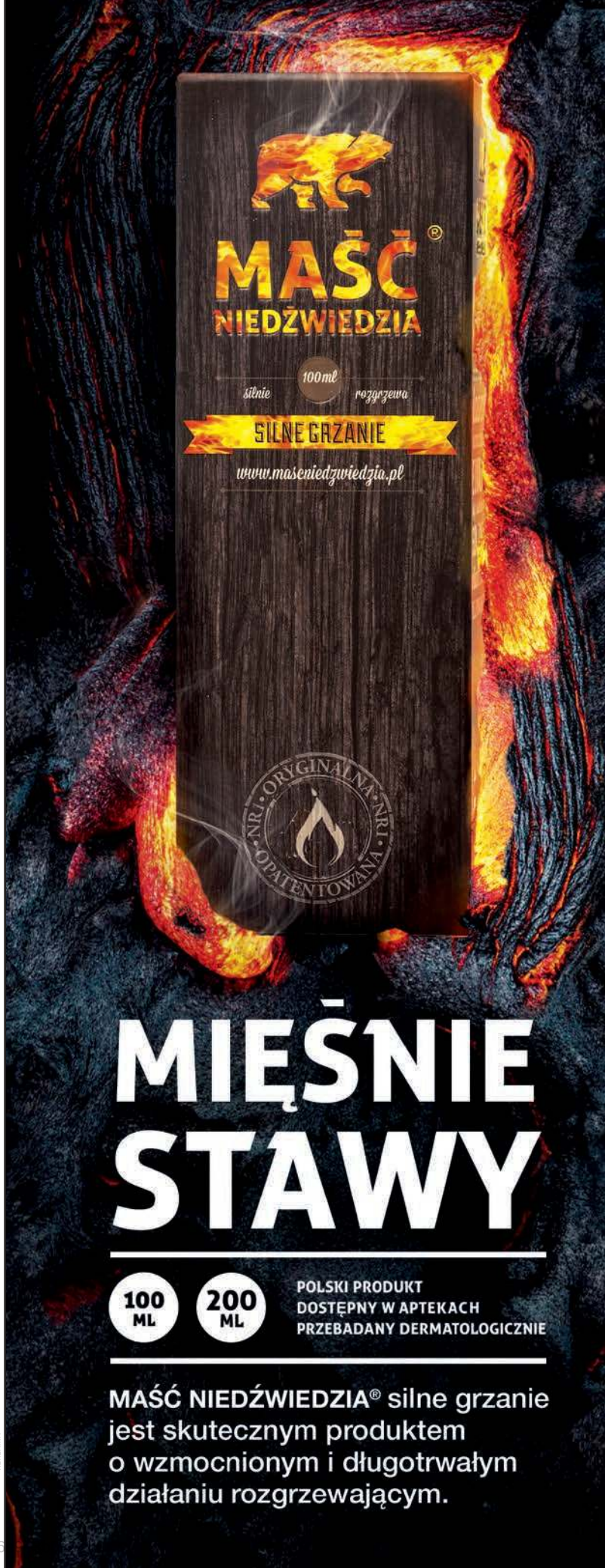
Cynamon, podobnie jak jej metabolity, działa neuroprotekcyjnie – chroni przed rozwojem choroby Parkinsona. A według badań na myszach jeden ze związków wyizolowanych z wyciągu z cynamonu (CEppt) ogranicza powstawanie peptydów beta-amyloidu, budujących blaszki amyloidowe, i zmniejsza ich toksyczny wpływ na neurony[15]. W innym badaniu wyciąg wodny z cynamonu wykazał zdolności do redukowania agregacji białka tau i powstawania blaszek amyloidowych – dwóch głównych procesów leżących u podstaw choroby Alzheimera[16].

W wielu badaniach wykazano, że cynamon jest królem wśród przypraw, jeśli chodzi o obniżanie poziomu glukozy we krwi. Wodny wyciąg z cynamonu nasila bowiem

Fot. AnnaliseArt

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

działanie insuliny 20 razy mocniej niż jakakolwiek inna przyprawa. Za mechanizm ten odpowiadają występujące w cynamonie polimery, estry i polifenole, takie jak rutyna, katechiny, kwercetyna, kemferol i izoramnetyna.
Właściwości antymikrobiotyczne cynamonu zostały potwierdzone dzięki badaniom nad olejkami eterycznymi pochodzącymi z tej rośliny. Olejki te zwalczają bakterie (np. *Pediococcus halophilus*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Escherichia coli* i *Staphylococcus aureus*), grzyby (*Aspergillus flavus*, *Mucor plumbeus*, *Penicillium roqueforti*, *Eurotium sp.*) i drożdżaki (*Candida lipolytica*, *Candida albicans*, *Saccharomyces cerevisiae*, *Pichia membranaefaciens*, *Debariomyces hansenii*, *Zygosaccharomyces rouxii*). Wodny wyciąg z cynamonu unieszkodliwia drobnoustroje bytujące w jamie ustnej[17].
Cynamon ma potencjał antynowotworowy. Badania *in vitro* i na zwierzętach potwierdzają, że substancja o symbolu CB403, pozyskiwana z aldehydu cynamonowego, hamuje rozrastanie się guzów[18].
Według badania z 2013 r. cynamon wykazuje działanie lecznicze w schorzeniach sercowo-naczyniowych. Dwa jego składniki – aldehyd cynamonowy i kwas cynamonowy – zadziałały kardioprotekcyjnie w badaniu na szczurach z modelem niedokrwiennego uszkodzenia mięśnia sercowego. Działanie to przypisuje się właściwościom antyoksydacyjnym i przeciwzapalnym tych substancji, a także podnoszącym poziom tlenku azotu[19]. Aldehyd cynamonowy obniża ciśnienie tętnicze, prawdopodobnie dzięki rozszerzaniu naczyń krwionośnych. Ten związek chemiczny hamuje rozwój nadciśnienia tętniczego w przypadku cukrzycy typu 1 i typu 2, zmniejszając kurczliwość naczyń krwionośnych, a jednocześnie nasila wydzielanie insuliny w przypadku jej niedoboru[20].
W badaniach na zwierzętach wykazano, że cynamon poprawia profil lipidowy, obniżając poziom całkowity cholesterolu, cholesterolu LDL i trójglicerydów[21]. Również w badaniu z udziałem ludzi stwierdzono, że podawanie cynamonu w dawkach 1, 3 i 6 g dziennie powoduje znaczne obniżenie poziomu glukozy, trójglicerydów, cholesterolu całkowitego i cholesterolu LDL[22].
Istnieją dwa gatunki cynamonowca, z którego kory pozyskiwany jest cynamon – cejloński, czyli cynamon prawdziwy (*Cinnamomum verum*), i chiński, czyli kasja lub wonny (*Cinnamomum cassia*). Ten pierwszy kosztuje kilka razy więcej niż drugi, który jest powszechnie stosowany w naszym kraju jako przyprawa, choć zawiera o wiele więcej kumaryn – substancji uszkadzających wątrobę (już 1 łyżeczka cynamonu chińskiego dziennie może być niebezpieczna), rozrzedzających krew (zwiększają ryzyko poronień lub krwotoków u osób z zaburzeniami krzepliwości krwi lub będących na lekach ją zmniejszających) oraz zwiększających prawdopodobieństwo rozwoju pewnych nowotworów. Cynamon może wchodzić w interakcje z niektórymi lekami, a spożywany na sucho w dużych ilościach często podrażnia drogi oddechowe i wywołuje aspiracyjne zapalenie płuc[23].



REKLAMA

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

eprasa.pl 6

Starożytny „pocieszyciel jelit”

Anyż gwiazdkowy (*Illicium verum*, badian właściwy), przyprawa o specyficznym smaku, lekko piekącym, korzennym i słodkawym, podobnym do kopru włoskiego i lukrecji, ma swoich zagorzałych zwolenników, ale i przeciwników. Ci pierwsi dodają go do wigilijnego kompotu z suszu i śledzia w przyprawach korzennych, a także podkreślają nim smak mięs, zwłaszcza drobiu i wieprzowiny, lub używają do przygotowywania deserów, grzanego wina i herbaty.



Główną substancją czynną w anyżu jest anetol, który odpowiada za smak tej przyprawy, a także za jej silne właściwości antymikrobiotyczne – zwalcza bakterie, drożdżaki i grzyby[24]. Dzięki zawartości flawonoli i antocyjanów anyż ma również właściwości antyoksydacyjne – w badaniu z 2013 r. wykazano, że ekstrakt z *Illicum verum* działa przeciwutleniająco sto razy silniej niż kwercetyna[25]. W przeglądzie badań z 2018 r. czytamy, że do biologicznie czynnych substancji znajdujących się w anyżu należą seskwiterpeny, fenylopropenoidy, lignany i flawonoidy. Badania farmakologiczne wykazały, że mają one szerokie zastosowanie w medycynie, głównie ze względu na właściwości cytotoksyczne, antyoksydacyjne, przeciwzapalne, uspokajające i antymikrobiotyczne (w tym antywirusowe, antybakteryjne, przeciwpasożytnicze i przeciwgrzybicze). Anyż jest głównym źródłem kwasu szikimowego, znanego z działania antywirusowego i antynowotworowego. Przed nowotworami mogą chronić także takie składniki anyżu jak resweratrol i kurkumina[26].

W starożytnym Rzymie anyż zwano pocieszycielem jelit (*Solamen intestinorum*), ponieważ był on tradycyjnie stosowany przy zaburzeniach trawiennych, bólach żołądka i wzdęciach. Przyprawa ta nie jest jeszcze wystarczająco dobrze przebadana pod tym względem, ale badanie na zwierzętach wykazało, że uzyskany z niej wyciąg działa w przypadku wrzodów żołądka równie dobrze jak famotydyna, lek hamujący wydzielanie kwasu solnego[27]. Z kolei w badaniu z udziałem pacjentów z zespołem jelita drażliwego kapsułki z olejkiem anyżowym okazały się skuteczniejsze w łagodzeniu objawów niż colpermin (lek roślinny na tę chorobę)[28].

UWAGA! Czasem za anyż gwiazdkowy jest brany podobny do niego badian japoński (*Illicum anisatum*), który jest toksyczny. Od *Illicum verum* odróżnia go również to, że ma mniejsze owoce i jest pozbawiony charakterystycznego anyżowego zapachu.

Wonne owoce storczyka

Wanilią przyprawiamy desery, np. sernik czy ciasteczka z kremem waniliowym, oraz napoje, takie jak grzane białe wino, herbata czy kawa. Dodaje się ją także do kresowego specjału wigilijnego, czyli tradycyjnej zupy migdałowej. Wanilią można również doprawiać ryby, by smakowały bardziej wykwintnie. Przyprawę tę pozyskuje się z lasek wanilii, czyli owoców wanilii płaskolistnej (*Vanilla planifolia*), należącej do rodziny storczykowatych.



Autorzy badania z 2006 r. piszą we wnioskach, że spożywanie potraw z tą przyprawą może sprzyjać zdrowiu, ponieważ hamuje ona rozrost bakterii[29]. Jedną z głównych substancji czynnych w wanilii jest wanilina, związek organiczny odpowiadający za jej zapach. Dane naukowe potwierdzają, że wykazuje ona silniejsze działanie antyoksydacyjne niż kwas askorbinowy (witamina C)[30]. W badaniach na komórkach ludzkich ustalono, że ma ona także właściwości antymutagenne[31], co ma znaczenie w profilaktyce nowotworów. Badanie na myszach wykazało zaś, że wanilina hamuje angiogenezę (tworzenie się naczyń krwionośnych, występujące również w procesach nowotworowych), działa przeciwzapalnie i przeciwbólowo[32]. W innym badaniu na zwierzętach zaobserwowano, że substancja ta może być pomocna w leczeniu i profilaktyce nieswoistych zapaleń jelit[33].

W przeglądzie z 2013 r. czytamy, że wanilina potrafi redukować uszkodzenia chromosomów spowodowane promieniowaniem rentgenowskim i utrafioletowym, wykazuje działanie antynowotworowe i może działać jako afrodyzjak, a także poprawia stan zdrowia pacjentów z anemią sierpowatą[34].

Wanilia ma także korzystny wpływ na nasze zdrowie psychiczne. W badaniu na szczurach stwierdzono, że chroni ona przed stresem (cofała zmiany behawioralne i biochemiczne wywołane u zwierząt przez stres)[35], a w badaniu na myszach substancja ta wykazała działanie antydepresyjne porównywalne z fluoksetyną (prozac)[36]. W badaniu z udziałem ludzi rozpylany w powietrzu zapach wanilii (heliotropina) obniżał poziom lęku (o 63%) u osób, które odbierały ten aromat jako przyjemny[37]

Fot. AnnaliseArt

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

Zawiera odpowiednią ilość witaminy D3 wystarcza na wiele uśmiechów!

„Słoneczna witamina" D3

1 tabletka zawiera 400 µg witaminy B12

Pomaga zachować energię, wspomaga układ nerwowy!

Cefavit® D3



Cefavit® B12

Witamina D3:

- ✔ pomaga w utrzymaniu zdrowych kości i zębów
- ✔ pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego i mięśni
- ✔ bierze udział w podziale komórek i pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu wapnia we krwi

Witamina B12:

- ✔ przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego
- ✔ pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego
- ✔ pomaga w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek
- ✔ pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego.

• **Cefavit B12 zawiera bioaktywną metylokobalaminę, wchłanianą bezpośrednio przez błonę śluzową jamy ustnej.**





Dystrybutor: **APC Instytut Sp. z o.o. 02-305 Warszawa Al. Jerozolimskie 146 C tel. (22) 668 68 23, www.apcinstytut.pl**

eprasa.pl 6e9e3b0a0d



Doskonałym sposobem na wzmocnienie odporności jest herbata z imbirem, który sprawdza się ponadto w stanach zapalnych gardła i nawracających infekcjach górnych dróg oddechowych

Orzeźwiające kłącze z Azji

Imbir (*Zingiber officinale*) ma lekko cytrusowy słodko-ostry smak. Często rozgrzewamy się herbatką imbirową lub chłodzimy lemoniadą z dodatkiem świeżego kłącza. Można też dodawać tę przyprawę, świeżą lub sproszkowaną, do dań mięsnych (np. pasztetów) lub rybnych (np. śledzia w pomarańczach i imbirze), zup oraz wypieków, np. pierniczków.
W przeglądzie literatury z 2010 r. czytamy, że dane naukowe potwierdzają skuteczność imbiru w łagodzeniu nudności występujących w okresie ciąży, a także po zabiegu chirurgicznym, podczas leczenia choroby nowotworowej czy w chorobie lokomocyjnej. Badania sugerują, że kłącze to zmniejsza stan zapalny i ból. W badaniach *in vitro* potwierdzono antyoksydacyjne właściwości imbiru, choć nie wiadomo, czy substancje za nie odpowiedzialne są przyswajalne dla człowieka i czy obniżają markery stresu oksydacyjnego *in vivo*. Wstępne dane wskazują, że imbir działa antymikrobiotycznie, a ponadto wpływa korzystnie na pacjentów z chorobą sercowo-naczyniową, ponieważ zmniejsza stany zapalne, obniża poziom cholesterolu i trójglicerydów, rozrzedza krew i obniża ciśnienie tętnicze[38].
Przegląd badań z 2017 r. potwierdza, że imbir ma również potencjał jako środek poprawiający trawienie i chroniący układ pokarmowy, może działać przeciwzapalnie, antynowotworowo i przeciwcukrzycowo, a także obniża poziom lipidów i zapobiega otyłości oraz chroni układ krążenia[39].

Nasiona o urzekającym aromacie

Spokrewniony z imbirem **kardamon** (*Elettaria cardamomum*) w okresie Bożego Narodzenia znajduje zastosowanie głównie jako przyprawa do deserów i wypieków (pierniczki), ale nadaje się także do mięs (zwłaszcza drobiu), ryb (np. śledzi), sosów, dań warzywnych, a nawet do bigosu. Możemy go dodawać również do napojów, zwłaszcza do kawy, herbaty i grzanego wina. Wigilijny kompot z suszu dzięki niemu nabierze oryginalnego, orientalnego smaku.
Według przeglądu badań z 2020 r. olejek eteryczny z kardamonu ma właściwości antyoksydacyjne, przeciwcukrzycowe, antymikrobiotyczne i antynowotworowe, a także działa ochronnie na układ pokarmowy[40]. Wykazano w badaniach na zwierzętach, że znajdujące się w kardamonie organiczne związki chemiczne o działaniu przeciwzapalnym zmniejszają bóle i skurcze mięśni[41].
Przyprawa ta poprawia trawienie, ponieważ nasila wydzielanie żółci, a ponadto zapobiega takim problemom zdrowotnym jak refluks, zgaga, skurcze żołądka i biegunka. Podobnie jak imbir wykazuje działanie przeciwwymiotne[42].
Kardamon dzięki przyjemnemu cytrynowo-pieprzowemu zapachowi i działaniu antybakteryjnemu jest stosowany jako naturalny odświeżacz jamy ustnej

Fot.silvarita

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

Dobre sklepy *dla zdrowia*



zielarnia LAWENDA

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

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

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

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

www.zielarnia24.pl

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

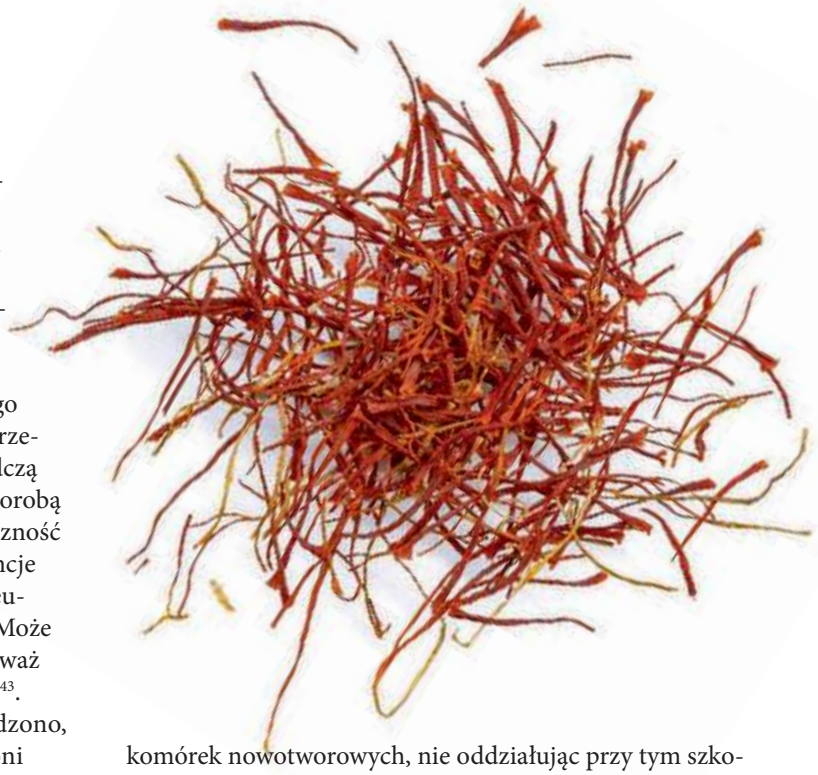
Warszawa
- S.M. Zdrowa Żywność
  Plac Przymierza 4
- EKOOI Zdrowie & Natura (C.H. Tesco)
  ul. Górczewska 212/226

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

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

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

Słupki kwiatowe na wagę złota



Szafran (*Crocus sativus*), najdroższa przyprawa świata, był często stosowany w kuchni zamożnej polskiej szlachty. Gorzkawe i barwiące na żółto nitki szafranu możemy dodawać, podobnie jak nasi przodkowie, do dań rybnych (np. szczupaka z szafranem i rodzynkami), w tym zup (np. z łososia), i mięsnych (np. do indyka) oraz do ciast, kremów, sosów lub ryżu.
Badania prowadzone nad szafranem potwierdzają jego właściwości przeciwzapalne, przeciwmiażdżycowe, przeciwkaszlowe i antypadaczkowe. Dane naukowe świadczą także o tym, że przyprawa ta pomaga pacjentom z chorobą Alzheimera. Potwierdzono klinicznie także jej skuteczność w leczeniu łagodnej i umiarkowanej depresji. Substancje występujące w szafranie zwiększają poziom takich neuroprzekaźników jak kwas glutaminowy i dopamina. Może on być także stosowany w leczeniu uzależnień, ponieważ łagodzi większość objawów zespołu abstynencyjnego[43].
W badaniu przeprowadzonym na szczurach stwierdzono, że szafran skutecznie normuje ciśnienie krwi i chroni przed zmianami w tętnicach, co sugeruje, że może on zapobiegać rozwojowi nadciśnienia tętniczego[44].
Według irańskiego przeglądu badań szafran ma właściwości antynowotworowe – selektywnie tłumi wzrost i proliferację komórek nowotworowych, nie oddziałując przy tym szkodliwie na zdrowe komórki. Ponadto łagodzi efekty uboczne terapii antynowotworowych. Zawarte w szafranie karotenoidy, takie jak krocyna i krocetyna, wykazują właściwości antyoksydacyjne, antynowotworowe i antymutagenne[45].

Owoce o sosnowym aromacie

Niezbędnym dodatkiem do świątecznego bigosu są jagody **jałowca** (*Juniperus L.*). Nadają się one do dań z kapusty, ale także do mięs (w tym pasztetów) i sosów. Możemy nimi przyprawiać również potrawy rybne. Dzięki jałowcowi ciężkostrawne pożywienie szybciej jest metabolizowane, co minimalizuje ryzyko wystąpienia takich dolegliwości jak skurczowe bóle żołądka czy wzdęcia.
Według indyjskiego przeglądu badań owoce jałowca mają właściwości hepatoprotekcyjne (chronią wątrobę), przeciwzapalne, antyoksydacyjne i przeciwcukrzycowe, przeciwbólowe, antymikrobiotyczne (w tym antybakteryjne i przeciwgrzybicze), przeciwmalaryczne, antykataleptyczne i neuroprotekcyjne (w zwierzęcym modelu choroby Parkinsona, a także zapobiegają nadmiernemu wzrostowi poziomu trójglicerydów i cholesterolu[46].
Ich działanie jest także skuteczne w przypadku infekcji układu pokarmowego.
W 2010 r. australijscy naukowcy z Griffith University (Queensland) ustalili, że jagody jałowca zawierają flawonoidy, organiczne związki chemiczne wykazujące silne działanie antyoksydacyjne – w sumie stwierdzono w nich obecność ponad 87 tego rodzaju substancji, korzystnych dla zdrowia.
Wiele badań nad związkami chemicznymi występującymi w jałowcu prowadzi się w Tunezji, gdzie przyprawa ta należy do najczęściej stosowanych. Naukowcy z University of Sfax potwierdzili m.in. skuteczność tej przyprawy w hamowaniu rozwoju cukrzycy i otyłości. A o tym, że olejki eteryczne zawarte w jagodach jałowca zmniejszają apetyt, można dowiedzieć się od Indian północnoamerykańskich, których przodkowie żuli jałowiec w okresach głodu.
Przyprawa ta ma ponadto potwierdzone naukowo właściwości moczopędne, zmniejszające zatrzymanie wody w organizmie. Fitoterapeuci słusznie więc podkreślają, że dzięki jałowcowi można się pozbyć wszelkich opuchlizn, a tym samym... nawet kilku kilogramów



Fot. prettyleepy Fot. Wikilmages

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

JOSHUA TREE

NATURALNIE, ŻE NATURALNE

NAJWYŻSZA JAKOŚĆ
Wykorzystujemy wyłącznie najwyższej jakości surowce

CZYSTA NATURA
Bez dodatku sztucznych konserwantów, barwników i ulepszaczy

SAMO ZDROWIE
Nasze produkty nie zawierają cukru, są bogate w pochodzące z naturalnych źródeł witaminy

ZAUFANIE
Grono naszych stałych odbiorców poszerza się każdego dnia

SPRAWDZONA TECHNOLOGIA
Restrykcyjne procesy produkcji pozwalają utrzymać nasze spulementy na najwyższym poziomie

DOBRE, SZKLANE OPAKOWANIA
I KARTONOWE PUDEŁKA



PRODUKCJA I DYSTRYBUCJA NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI NATURALNYCH SOKÓW I KOSMETYKÓW

JOSHUA TREE POLSKA Sp. z o.o.
ul. Krakowska 94 a, 32-650 Kęty
tel. +48 508 779 313

www.joshuatree.pl

Do nabycia na:
www.fit-zone.pl
www.aptekagemini.pl
www.rossmann.pl
swojskapiwniczka.pl
skleppz.pl
sklep.planetazdrowie.pl

eprasa.pl 6e9e3b0a0d



Rozmaryn i ryby to duet, który pomaga kontrolować poziom cholesterolu we krwi

Nasiona o niezwykłych właściwościach

Kminek zwyczajny (*Carum carvi*) to roślina z rodziny selerowatych. Wzbogaca on smak kapusty, zarówno postnej, wigilijnej, jak i bożonarodzeniowego bigosu. Możemy go dodawać także do pasztetów, pieczeni, ryb (zwłaszcza do karpia), paszteciков z pieczarkami, zup, a nawet ciastek. Według przeglądu badań z 2019 r. działanie kminku polega m.in. na stymulowaniu wytwarzania mleka w organizmie karmiącej piersią kobiety i na zapobieganiu wzdęciom (dzięki właściwościom wiatropędnym). Badania kliniczne potwierdzają skuteczność olejku eterycznego z kminku w połączeniu z olejkiem z mięty pieprzowej w leczeniu niestrawności czynnościowej. Sam olejek z kminku, stosowany miejscowo na skórze brzucha, łagodzi objawy zespołu drażliwego jelita. Ma on również właściwości antyoksydacyjne i antymikrobiotyczne, a ponadto przeciwdziała powstawaniu aflatoksyn (toksyn wytarzanych przez pleśnie z rodzaju *Aspergillus*). Kminek działa też przeciwcukrzycowo, przeciwzapalnie (np. w chorobach zapalnych jelit), przeciwdrgawkowo i moczopędnie oraz może obniżać poziom cholesterolu i trójglicerydów. W badaniach z udziałem ludzi zaobserwowano, że kminek nasila wytwarzanie hormonów tarczycy, wspomaga proces odchudzania, łagodzi objawy niestrawności i zespołu jelita drażliwego[47].

Aromatyczne liście znad Morza Śródziemnego

Rozmaryn (*Salvia rosmarinus*) to przyprawa dodawana przede wszystkim do różnego rodzaju mięs (np. schab w rozmarynie i jałowcu, karkówka z rozmarynem) i ryb (np. pstrąg z pieprzem i rozmarynem, karp z chrzanem, jabłkiem i rozmarynem), ale także do warzyw (zwłaszcza bakłażana, ziemniaków czy fasoli) i sosów. Istnieją ponadto przepisy na bożonarodzeniowe desery z tą przyprawą, takie jak francuskie czekoladowe ciasto „Bûche de Noël" czy ciasteczka żurawinowe z rozmarynem, oraz napoje (grejpfrutowa lemoniada z rozmarynem i wanilią czy napar z malin z rozmarynem).

Jak czytamy w przeglądzie badań z 2017 r., związki chemiczne obecne w rozmarynie działają przeciwzapalnie i antynowotworowo, a także wpływają korzystnie na organizm w przypadku zaburzeń neurologicznych i metabolicznych[48]. Ekstrakt z rozmarynu i występujące w nim kwasy: karnozynowy i rozmarynowy, charakteryzuje działanie insulinopodobne. Z kolei polifenole zawarte w tej roślinie oraz pozyskiwane z niej wyciągi chronią przed hiperlipidemią i hiperglikemią[49].

Olejek eteryczny z rozmarynu działa antymikrobiotycznie i antyoksydacyjnie, a ponadto w badaniu na szczurach wykazano, że aktywuje on też fizjologiczny mechanizm zapobiegający uszkodzeniom wątroby[50]. Sam zapach rozmarynu poprawia koncentrację, szybkość i dokładność wykonywania zadań, a do pewnego stopnia także nastrój[51]. Ekstrakt z rozmarynu chroni mózg przed uszkodzeniami (w zwierzęcym modelu udaru)[52], ponadto roślina ta ma najprawdopodobniej znaczenie w profilaktyce choroby Alzheimera[53].

Rozmaryn jest generalnie bezpieczną przyprawą, ale zawierających go suplementów nie powinny stosować kobiety w ciąży (ze względu na ryzyko poronienia)

Fot. luckylife11

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

Wszechowoce z Jamajki



Ziele angielskie to owoce korzennika lekarskiego (*Pimenta dioica*), drzewa rosnącego tylko na półkuli zachodniej, szczególnie popularnego na Jamajce. Angielska nazwa ziela angielskiego to *allspice*, czyli „wszechprzyprawa", ponieważ łączy ono zapach i smak kilku różnych przypraw. Używamy go do zup, sosów, mięs, ryb, marynat, a nawet kompotów. Owoce korzennika lekarskiego dodajemy do wigilijnych potraw z kapusty, ale także do śledzi, ryby w galarecie, ryby po grecku, barszczu i innych zup.

Do głównych substancji biologicznie czynnych znajdujących się w zielu angielskim należy wspomniany już wcześniej eugenol, a także działająca przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie kwercetyna (łagodzi stany zapalne, niszczy komórki nowotworowe, kontroluje poziom cukru i zapobiega chorobom serca), kwas galusowy o właściwościach antywirusowych i antynowotworowych (przeciwdziała też chorobom neurodegeneracyjnym) oraz erycyfolina, polifenol blokujący receptory androgenowe u chorych z rakiem prostaty. Według przeglądu badań z 2012 r. ziele angielskie ma właściwości antynowotworowe, ponieważ znajdujący się w nim glukozyd hamuje promotory karcenogenezy i blokuje nowotworowe działanie wirusa Epsteina-Barr, bardzo rozpowszechnionego i należącego do grupy wirusów opryszczki (może powodować raka u osób z obniżoną odpornością, np. przyjmujących leki immunosupresyjne). Z kolei pedunkulagina, związek z grupy tanin, działa cytotoksycznie na komórki guzów litych. Badania potwierdzają, że ekstrakt z ziela angielskiego, a także jego olejek eteryczny, niszczy bakterie (w tym takie, jak salmonella, listeria, gronkowiec złocisty i *Escherichia coli*), grzyby i nicienie. Przyprawa ta zwalcza wolne rodniki i hamuje glikację białek, co sugeruje, że może skutecznie wspomagać leczenie chorób związanych z wiekiem – dotyczy to również cukrzycy, zbierającej coraz większe żniwo także wśród osób młodych[54].

Jak widać, świąteczne przyprawy mają mnóstwo właściwości prozdrowotnych – zwalczają drobnoustroje, zmniejszają stres oksydacyjny, wspomagają trawienie, chronią układ pokarmowy i wątrobę, zapobiegają cukrzycy, schorzeniom układu krążenia i nowotworom, a nawet wspomagają pracę mózgu i chronią go przed degeneracją. Co więcej, poprawiają nastrój. Warto po nie sięgać przez cały rok! ■

Fot. ulleo

BIBLIOGRAFIA

1. Hu Q. et al., J Food Sci. 2018; 83(6): 1476-1483
2. Nascimento Barboza J. et al., Oxid Med Cell Longev. 2018; 2018:3957262
3. Vidhya N., Devaraj S.N., Indian J Exp Biol. 1999 Dec; 37(12): 1192-5
4. Francomano F. et al., Appl Sci. 2019; 9(24): 5420
5. Irrera N. et al., Biomolecules. 2019 Aug; 9(8): 326
6. Liu H. et al., Oncol Res. 2014; 21(5): 247-259
7. Kuroda M. et al., J Nat Med. 2012 Apr; 66(2): 394-9
8. Santin J.R. et al., Naunyn Schmiedebergs Arch Pharmacol. 2011 Feb; 383(2): 149-58
9. Agbodigi O.M., Azagbaekwe O.P., Sci Agri. 2013; 1(2): 40-44
10. Felita Dhaslin Y. et al., Drug Invention Today. 2019; 18(1): 167-169
11. Jaiswal P. et al., Annu Rev Biomed. 2009; 11: 21-29
12. Matulyte I. et al., Foods. 2020; 9(37): doi.103390/foods9010037
13. Rahman N.A.A. et al., IJASEIT. 2015; 5(3): doi: 10.18517/ijaseit.5.3.518
14. Rao P.V., Gan S.H., Evid Based Complement Alternat Med. 2014; 2014: 642942
15. Frydman-Marom A. et al., PloS One. 2011; 6(1)e16564
16. Peterson D.W. et al., J Alzheimers Dis. 2009; 17(3):585-597
17. Parthasarathy H., Thombare S., Asian J Exp Sci. 2013; 27(2):13-16
18. Jeong H.W. et al., Biochem Pharmacol. 2003; 65(8): 1343-1350
19. Song F. et al., J Ethnopharmacol. 2013; 150(1): 125-130
20. El-Bassossy H.M. et al., Food Chem Toxicol. 2011; 49(11): 3007-3012
21. Rahman S. et al., J Enam Med. Coll. 2013; 3(2): 94-98
22. Khan A. et al., Diabetes Care. 2003; 26(12): 3215-3218
23. https://www.healthline.com/nutrition/side-effects-of-cinnamon
24. De M. et al., Phytotherapy Research. 2002 Feb; 16(1): 94-95
25. Benmelek Y. et al., Bioengineered. 2013; 4(4): 244-248
26. Boota T. et al., IJCBS. 2018; 14: 110-114
27. Ibrahim F.M. et al., Int J PharmTech Res. 2016; 9(5): 65-80
28. Mosaffa-Jahromi M. et al., J Ethnopharmacol. 2016; 194: 937-946
29. Choo J.H. et al., Lett Appl Microbiol. 2006; doi.org/10.1111/j.1472-765X.2006.01928.x
30. Tai A. et al., BBA. 2011; 1810(2): 170-177
31. King A.A. et al., Mutat Res. 2007 Mar 1; 616(1-2): 60-69
32. Lim E.J. et al., Biomol Ther. 2008; 16: 132-136
33. Wu S.L. et al., J Pharmacol Exp Ther. 2009 Jun; 330(2): 370-6
34. Menon S., Nayeem N., Int J Pharm Sci Rev Res. 2013 May-Jun; 42: 225-228
35. Abo-youssef A.M., BJBAS. 2015 Jun; 5(2): 187-192
36. Shoeb A. et al., Indian J Pharmacol. 2013 Mar-Apr; 45(2): 141-144
37. Redd W.H. et al., J Magn Res Imaging. 1994 Jul-Aug; 4(4): 623-6
38. Singletary K., Nutr Today. 2010; 45(4): 171-183
39. Srinivasan K., PharmaNutrition. 2017 Mar; 5(1): 18-28
40. Ashokkumar K. et al., J Ethnopharmacol. 2020; 246: 112244
41. Al-Zuhair H. et al., Pharmacol Res. 1996 Jul-Aug; 34(1-2): 79-82
42. Platel K., Srinivasan K., Indian J Med Res. 2004; 119: 167-179
43. Khazdair M.R. et al., Avicenna J Phytomed. 2015 Sep-Oct; 5(5): 376-391
44. Nasiri Z. et al., Iran J Basic Med Sci. 2015 Nov; 18(11): 1143-1146
45. Hoshyar R. et al., RJMS. 2016; 22(140): 69-78
46. Bais S. et al., Int Sch Res Notices. 2014; 2014: 634723
47. Mahboubi M., Nat Prod Bioprospect. 2019 Feb; 9(1): 1-11
48. Del Pilar Sánchez-Camargo A., Herrero M., Curr Opin Food Sci. 2017; 14: 13-19
49. Naimi M. et al., Nutrients. 2017; 9(9): 968
50. Rašković A. et al., BMC Complem Altern M. 2014; 14: 225
51. Moss M., Oliver L., Ther Adv Psychopharmacol. 2012 Jun; 2(3): 103-113
52. Seyedemadi P. et al., Iran J Pharm Res. Fall 2016; 15(4): 875-883
53. Hügel H.M., Adv Exp Med Biol. 2015; 863: 95-116
54. Rao P.S. et al., Int Curr Pharm J. 2012; 1(8): 221-225

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

ODETCHNIJ

Gdy świat obiegła informacja, że SARS-CoV-2 atakuje płuca i jest szczególnie groźny dla palaczy, wiele osób rzuciło nałóg. Jak oczyścić i wzmocnić układ oddechowy? Oto rady, ważne nie tylko dla byłych palaczy!

PEŁNĄ PIERSIĄ

TEKST **ANNA JAROSZ**

Fot. Bami 1

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

Łacińska sentencja: *Dum spiro, spero* (dopóki oddycham, nie tracę nadziei), dodaje wprawdzie otuchy, ale łatwo nie jest – nasz układ oddechowy nieustannie musi się bronić nie tylko przed zanieczyszczeniami znajdującymi się w powietrzu, lecz również przed atakiem drobnoustrojów chorobotwórczych i alergenów.
Jak twierdzą pulmonolodzy, każdego dnia do naszego układu oddechowego trafia ćwierć kilograma szkodliwych gazów, pyłów, dymu, drobin kurzu, pyłków roślinnych, wirusów, bakterii i zarodników grzybów. Jeżeli układ oddechowy jest sprawny, wszelkie zanieczyszczenia unieszkodliwia i wydala ze śluzem oraz wydychanym powietrzem. Jeśli nie pracuje prawidłowo, przedostają się one do płuc i oskrzeli, stając się przyczyną wielu chorób.
Najczęściej cierpimy na schorzenia układu oddechowego wywołane przez bakterie, wirusy, alergeny i palenie papierosów. Niestety nie mamy zbyt wielkiego wpływu na jakość powietrza, którym oddychamy, na obecność alergenów czy wirusów. Ale jest jeden wyjątek. To palenie papierosów, wskutek którego dobrowolnie wprowadzamy do płuc ponad 7 tys. substancji powodujących różne schorzenia, w tym raka.
Do zagrożeń dla naszego układu oddechowego kilka miesięcy temu dołączył koronawirus SARS-CoV-2, który wywołuje COVID-19, chorobę powodującą poważne uszkodzenia tego układu i niewydolność oddechową.

Dlaczego koronawirus jest tak niebezpieczny dla płuc? Odpowiedzi na to pytanie szukał m.in. zespół wspieranego przez Unię Europejską projektu XHaLe (hanowerski eksperymentalny projekt badań płuc), któremu udało się dostarczyć nowych informacji na temat wpływu wirusa SARS-CoV-2 na płuca. Naukowcy skupiali się na różnicach pomiędzy uszkodzeniem płuc wywołanym wirusem grypy a tym, które powoduje SARS-CoV-2. Podsumowując rezultaty badania, prof. dr Danny Jonigk z wyższej szkoły medycznej Hannover Medical School, będącej gospodarzem projektu XHaLe, powiedział: „Najpierw potwierdziliśmy zakres uszkodzenia płuc, wywołanego zapaleniem ścian pęcherzyków płucnych i utrudniającego przenikanie tlenu do krwi. Następnie odkryliśmy liczne zakrzepy krwi we wszystkich naczyniach krwionośnych, ale szczególnie w najmniejszych, w płucach. To dodatkowo nasila duszność u pacjentów zarażonych koronawirusem, ale występuje także, choć w łagodniejszej postaci, u pacjentów z grypą”[1].
Z wirusem SARS-CoV-2 radzimy sobie nie najlepiej, chociaż badacze i lekarze nie szczędzą wysiłków, aby znaleźć skuteczny lek czy szczepionkę. Dlatego warto zadbać o swoje płuca i wziąć sobie do serca rady ekspertów WHO. Dotyczą one również osób, które mimo zagrożenia nadal sięgają po papierosy.

WHO zaleca, aby palacze starali się jak najszybciej uwolnić od nałogu, w czym mogą im pomóc sprawdzone metody, takie jak np. terapie zastępujące nikotynę. Eksperci zaznaczają, że w ciągu 2–12 tygodni od rzucenia nałogu poprawia się krążenie i zwiększa czynność płuc. Po 1–9 miesiącach zmniejszają się dolegliwości, takie jak kaszel i duszność[2].
Zatwardziałych palaczy, którzy nie wierzą, że ich płuca może jeszcze cokolwiek ocalić, powinno zachęcić do podjęcia decyzji o zerwaniu z nałogiem ciekawe odkrycie brytyjskich uczonych. Wykazali oni, że palenie tytoniu nie niszczy wszystkich komórek płuc. Dr Kate Gowers dowiodła, że chociaż zdecydowana większość komórek pobranych z płuc palaczy biorących udział w badaniu uległa zmutowaniu pod wpływem tytoniu, to jednak pewna ich część pozostała nietknięta. Naukowcy z brytyjskiego Sanger Institute nie wiedzą jeszcze, jak to możliwe, ale potwierdzają to wyniki badań. U osób, które rzuciły palenie, a wcześniej paliły paczkę papierosów dziennie przez 40 lat, aż 40% komórek wyglądało tak, jakby nigdy nie miały kontaktu z nikotyną. Co więcej, zdrowe komórki przejęły funkcje komórek uszkodzonych[3].

REKLAMA



eprasa.pl 6e9e3b0a0d

Wykrztuś to z siebie

Naturalnym odruchem służącym oczyszczeniu dróg oddechowych jest kaszel. Nie zawsze świadczy on o chorobie. Kaszel to czuły mechanizm ochronny, w który wyposażyła nas natura. Za jego pomocą usuwamy z dróg oddechowych znaczną część substancji, które do nich wniknęły wraz z wdychanym powietrzem.

W procesie oczyszczania płuc warto wspomagać organizm, wykorzystując lecznicze właściwości roślin.

Mięta – olejek miętowy zawiera mentol, który rozluźnia mięśnie gładkie dróg oddechowych i wspomaga swobodne oddychanie – zmniejsza obrzęki i wydzielanie histaminy oraz działa przeciwświądowo. Balsamy i maści z mentolem używane są do smarowania klatki piersiowej, olejek stosuje się zaś do inhalacji. Mentol pomaga uwolnić drogi oddechowe od zalegającej wydzieliny – rozrzedza ją, a dzięki temu łatwiej ją wykrztusić. Mięta pieprzowa jest bogata w antyoksydanty, zawiera m.in. witaminy A i C. Stosowana regularnie oczyszcza drogi oddechowe ze szkodliwych substancji.

Eukaliptus – olejek eukaliptusowy zwiększa wydzielanie śluzu i zmniejsza jego lepkość, więc działa również przeciwkaszlowo. Ma też właściwości antyseptyczne, czyli hamuje rozwój bakterii i grzybów w drogach oddechowych. Zawiera ponadto cyneol (inaczej eukaliptol), który jest środkiem wykrztuśnym, łagodzi kaszel, zwalcza zatory wydzieliny i jest pomocny w udrażnianiu zatok. Przeciwutleniacze występujące w eukaliptusie skutecznie wzmacniają system odpornościowy.



Fot. nastya-gepp

Oman wielki – korzeń tej rośliny, należącej do astrowatych, jest stosowany w dolegliwościach układu oddechowego, jako że zawarte w nim śluzy działają wykrztuśnie i zarazem przeciwkaszlowo. Ma on również właściwości żółciotwórcze i żółciopędne, dzięki czemu sprzyja oczyszczaniu wątroby z toksyn. Zalecany jest także przez fitoterapeutów w zapaleniach dróg oddechowych.

Oregano – zawiera karwakrol i kwas rozmarynowy, które są naturalnymi lekami obkurczającymi naczynia krwionośne i redukującymi wytwarzanie histaminy, co ma korzystny wpływ na drogi oddechowe i drożność nosa. W przypadku infekcji górnych dróg oddechowych warto stosować olejek z oregano, niszczący nawet patogeny odporne na działanie antybiotyków. Oregano można dodawać do potraw, można też pić napar z suchych liści tej rośliny. Olejek z oregano stosuje się zaś do inhalacji.

Mirt zwyczajny – ma właściwości sekretolityczne, zwiększa wydzielanie śluzu w górnych drogach oddechowych. Leczniczo stosuje się napary z suszonych liści, liście sproszkowane lub pozyskiwany ze świeżych liści olejek. Zawiera on duże ilości związków terpenowych, które ułatwiają oddychanie i usuwanie zalegającej w drogach oddechowych wydzieliny.

Osha – to roślina występująca głównie w południowo-zachodniej części USA, ceniona ze względu na korzeń zawierający kamforę i inne związki podtrzymujące prawidłowe funkcjonowanie płuc. Działają one wykrztuśnie i osłaniająco, ułatwiają oddychanie i poprawiają krążenie płucne. Ponadto korzeń osha ma właściwości antybakteryjne i przeciwwirusowe. W postaci sproszkowanej jest dostępny również w Polsce

Mak polny – kwiat maku dzięki zawartości readyny działa kojąco w przypadku kaszlu suchego. Połączony z prawoślazem lekarskim zmniejsza chrypkę[4].

Prawdziwi pogromcy patogenów

Powszechnie wiadomo, że liście laurowe i pozyskiwany z nich olejek sprawdzają się w usuwaniu objawów choroby zwyrodnieniowej stawów. Ale to niejedyne ich prozdrowotne zastosowanie. Kilka lat temu naukowcy przeprowadzili badanie, w którym próbki śliny pobrane od 200 osób i zawierające ponad 170 gatunków bakterii poddano działaniu wywarów: z czarnego pieprzu, liści laurowych, anyżu i kolendry. Okazało się, że wywar z liści laurowych, dzięki obecnym w tej roślinie substancjom czynnym, m.in. polifenolom i flawonoidom, wykazywał aż 58% skuteczności w zwalczaniu patogenów atakujących górne drogi oddechowe[11]

eprasa.pl 6e9e3b0a0d



Dieta wzmacniająca śródbłonek, bogata m.in. w polifenole i witaminę C, pomaga chronić także płuca

Zadbaj o śródbłonek

Śródbłonek, określany jako narząd rozproszony, znajduje się w każdym zakamarku ludzkiego ciała. Wyścieła wszystkie naczynia krwionośne w organizmie. Ma bezpośredni kontakt z krwią i jest odpowiedzialny za transport substancji odżywczych do wszystkich komórek. To on odbiera produkty przemiany materii. Przyczynia się do homeostazy, czyli równowagi w organizmie.

Śródbłonek kontroluje prawidłowe ukrwienie narządów wewnętrznych, w tym płuc

Wspiera też funkcje układu odpornościowego i reguluje procesy krzepnięcia krwi. Rozprostowane pęcherzyki płucne zajęłyby powierzchnię kortu tenisowego. Nie mniejszą powierzchnię ma w sumie śródbłonek kapilar płucnych (naczyń włosowatych), oplatających pęcherzyki płucne. Szacuje się, że śródbłonek waży przeciętnie 1–2 kg i zajmuje powierzchnię od 4 do 7 tys. m^2.

Śródbłonek jest istotnym narządem nie tylko z powodu swoich rozmiarów i liczby budujących go komórek, ale również dlatego, że pełni różnorodne ważne funkcje. Jego prawidłowe działanie jest warunkiem *sine qua non* poprawnej czynności układu krążenia, a jego dysfunkcja prowadzi do wielu poważnych chorób, takich jak miażdżyca, cukrzyca, zawał serca, udar mózgu, choroby naczyń obwodowych i nadciśnienie tętnicze i płucne. Zaburzenie czynności śródbłonka ma też istotne znaczenie w rozwoju sepsy, przerzutowości nowotworowej czy chorób neurodegeneracyjnych. Można śmiało powiedzieć, że upośledzenie czynności śródbłonka naczyniowego przyczynia się do patofizjologii większości, jeśli nie wszystkich chorób – jako pierwotna przyczyna ich rozwoju albo jako skutek uszkodzenia narządów[5].

Nie ma takiej choroby, która by nie dotykała śródbłonka – twierdzi prof. William Aird z Harvard Medical School, który niedawno przebywał w Polsce na zaproszenie Jagiellońskiego Centrum Rozwoju Leków (JCET).

Naczynia krwionośne rozciągają się wzdłuż całego ciała człowieka, a rozwidlając się, tworzą sieci oplatające i przenikające wszystkie struktury organizmu. Ich wewnętrzną warstwę stanowi pojedyncza warstwa komórek śródbłonka naczyniowego. Na całej swojej powierzchni śródbłonek naczyniowy wytwarza bogaty zestaw przekaźników biologicznych, które przez różnorakie mechanizmy działają lokalnie lub na odległość. Śródbłonkowe przekaźniki regulują czynność układu krążenia, odpowiadają za przepuszczalność ściany naczyniowej, determinują jej strukturę i przebudowę oraz tworzenie nowych naczyń krwionośnych. Śródbłonek reguluje również procesy zakrzepowe i zapalne[6].

REKLAMA



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

Fot. josealbafotos Fot. Greg Reese Fot. Erbs55

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

Stan śródbłonka w dużej mierze zależy od sposobu odżywiania. Jakie produkty i ich składniki poprawiają funkcjonowania tego niezwykłego organu?

Arginina – jest aminokwasem uczestniczącym w wytwarzaniu tlenku azotu (NO), który decyduje o rozszerzaniu i obkurczaniu się naczyń krwionośnych oraz hamuje agregację płytek krwi. Występuje ona w żelatynie, mięsie, produktach mlecznych, orzechach, nasionach soi, słonecznika, grochu i sezamu, a także w dyni i jej pestkach, jajach i kaszy gryczanej. Arginina poprawia ukrwienie narządów, zapobiega miażdżycy naczyń i chorobie niedokrwiennej serca. Zwiększa też ogólną wydolność organizmu, ponieważ dobrze ukrwione i dotlenione tkanki pracują wydajniej.

Resweratrol – to polifenol obecny m.in. w skórkach winogron, morwach, borówkach, orzeszkach ziemnych i czarnych porzeczkach. Stymuluje on śródbłonek do wytwarzania tlenku azotu, a tym samym zapobiega niebezpiecznemu zlepianiu się płytek krwi, rozszerza naczynia krwionośne i poprawia ukrwienie narządów. Resweratrol chroni też śródbłonek przed szkodliwym działaniem wolnych rodników tlenowych.

Zeaksantyna – znajduje się w brokułach, kukurydzy, pomidorach i brukselce. Wpływa na zmniejszenie przepuszczalności naczyń krwionośnych i hamuje rozwój sieci naczyń odżywiających guzy nowotworowe.

Koenzym Q10 – ma podstawowe znaczenie dla sprawności śródbłonka, ponieważ stabilizuje jego błony komórkowe. Koenzym Q10 dostarczamy do organizmu, jedząc mięso, ryby morskie, migdały, pistacje i szpinak.

Witamina C – zwiększa wytwarzanie w śródbłonku związków rozszerzających naczynia krwionośne, co ułatwia przepływ krwi, zapobiega odkładaniu się płytki miażdżycowej i niedotlenieniu tkanek. Jej idealnym źródłem jest dzika róża. Warto też sięgać po paprykę, cytrusy, jarmuż, truskawki czy kiwi.

Kurkumina – źródłem kurkuminy jest popularna i chętnie stosowana w kuchni kurkuma. W wielu badaniach wykazano jej działanie przeciwzapalne, antyoksydacyjne i przeciwnowotworowe. Ma ponadto właściwości przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwgrzybicze. Kurkumina poprawia funkcjonowanie śródbłonka, ponieważ niszczy wolne rodniki tlenowe uszkadzające komórki[7]. Przyczynia się tym samym do sprawnego działania narządów wewnętrznych.

To tylko kilka spośród składników diety, które pomagają utrzymać śródbłonek w dobrym stanie. Im bardziej urozmaicony jest nasz jadłospis, tym lepiej dla naszego zdrowia.



Fot. Pezibear

Złap oddech

Zarówno ostre, jak i przewlekłe choroby płuc utrudniają oddychanie i wywołują zadyszkę. W takich przypadkach oczyszczanie płuc może być utrudnione. Okazuje się jednak, że nawet wtedy niezależnie od regularnego przyjmowania leków można organizm wspierać ziołami i odpowiednią dietą.

Ostre infekcje

W przypadku ostrych infekcji dolnych dróg oddechowych, czyli zapalenia oskrzeli, przydatne bywają zioła o działaniu wykrztuśnym. Warto zwrócić uwagę na mieszanki ziołowe, które są skuteczniejsze niż pojedyncze składniki. Najlepszy efekt daje połączenie ziela tymianku, liści babki lancetowatej, korzenia lukrecji, kwiatostanu lipy, liści mięty i liści maliny. To mieszanka, która sprawdza się w wielu schorzeniach infekcyjnych i zapalnych układu oddechowego. Przy zapaleniu płuc często konieczne jest podanie antybiotyku, który może obniżać odporność organizmu, dlatego znaczenie ma jednoczesne przyjmowanie probiotyków i prebiotyków. Warto też sięgnąć po zioła wspierające odporność organizmu, a zwłaszcza po jeżówkę purpurową, która zawiera dużo polisacharydów, pomagających przywrócić prawidłowy skład bioty jelitowej, co ma decydujące znaczenie dla naszej odporności. Podobnie działa cykoria podróżnik, w której korzeniu występuje inulina, prebiotyk odżywiający dobroczynne bakterie jelitowe. Podczas choroby można też stosować preparaty na bazie miodu, propolisu i pyłku pszczelego.

Choroby przewlekłe

Do najczęściej występujących przewlekłych chorób płuc zalicza się astmę i przewlekłą obturacyjną chorobę płuc

Naczynia włosowate, docierające również do pęcherzyków płucnych, tworzy śródbłonek. Przepływająca przez te naczynia krew oddaje pęcherzykom dwutlenek węgla, a pobiera z nich tlen, który przenosi do wszystkich komórek ustroju

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

Niezwykła kwercetyna

Z badań prowadzonych nad flwonoidami, organicznymi związkami chemicznym, których obecność w diecie przyczynia się m.in. do wzrostu odporności, wynika, że najbardziej skuteczna spośród nich jest kwercetyna. Okazało się bowiem, że należy ona do jonoforów, czyli aktywnych cząsteczek zdolnych do transportu jonów przez bariery biologiczne. Jej szczególne właściwości wiążą się z tym, że jest jonoforem cynku, pierwiastka niezbędnego do prawidłowego działania układu odpornościowego[15]. Wykazano również, że kwercetyna jest bardzo efektywna w zwalczaniu zakażeń dróg oddechowych i zmniejsza stany zapalne. Występuje m.in. w jabłkach, pomarańczach, truskawkach, szpinaku, cebuli, kalafiorze i kapuście

(POChP). W obu schorzeniach występuje zadyszka, duszność, często towarzyszy im kaszel.
W przypadku astmy zaleca się pacjentom jako leczenie wspomagające stosowanie czarnuszki siewnej. Wykazuje ona działanie antyhistaminowe, co jest ważne dla osób z astmą alergiczną. Warto też wiedzieć, że nasiona czarnuszki są również pomocne w leczeniu infekcji górnych dróg oddechowych, którym towarzyszy nieżyt nosa i kaszel. Stosowanie czarnuszki ułatwia odkrztuszanie wydzieliny zalegającej w drogach oddechowych i przyczynia się do zmniejszenia ilości wydzielanego śluzu. Olejki eteryczne występujące w tej roślinie powodują zaś rozszerzenie oskrzeli, czyli usprawniają ich funkcjonowanie. Dlatego czarnuszka jest często wykorzystywana w przypadku zapalenia oskrzeli. Ma ona też właściwości przeciwzapalne – podobne działanie cechuje także preparaty ziołowe zawierające babkę lancetowatą, lukrecję, tymianek, kwiaty i owoce czarnego bzu, porost islandzki i prawoślaz.
Dieta w astmie powinna uwzględniać produkty bogate w kwasy omega-3 (tłuste ryby, oleje roślinne, orzechy, siemię lniane) i magnez (zielone warzywa, orzechy, kasze i płatki zbożowe), a do potraw zaleca się dodawanie tzw. naturalnych antybiotyków (czosnek i cebula). Poza tym należy spożywać produkty świeże i o niskim stopniu przetworzenia[8].
Jeśli chodzi o POChP, przydatne będą rośliny o działaniu wykrztuśnym i przeciwzapalnym oraz podnoszące odporność. Warto stosować ziele jeżówki purpurowej i miąższ aloesu oraz preparaty pochodzenia pszczelego (np. propolis, pyłek pszczeli). Chorym na POChP zaleca się także przyjmowanie koenzymu Q10, który wzmacnia mięśnie oddechowe. Potrzebny jest im też krzem (można go pozyskać z odwaru ze skrzypu polnego), który nie tylko wzmacnia kości, ale także pobudza wytwarzanie włókien kolagenowych, co wpływa wyjątkowo korzystnie zwłaszcza na tkanki budujące układ oddechowy.

REKLAMA



eprasa.pl 6e9e3b0a0d



6 rad dla byłych palaczy

Amerykańscy naukowcy z American Cancer Society udowodnili, że już po 24 godzinach od wypalenia ostatniego papierosa płuca zaczynają się oczyszczać, a po dobie z organizmu palacza znika całkowicie dwutlenek węgla i rozpoczyna się długotrwały proces regeneracji. Po 9 tygodniach od rzucenia palenia płuca zaczynają normalnie pracować. Mniej więcej po 6 miesiącach, a u niektórych osób palących nałogowo już po trzech, wydajność płuc zwiększa się o 10%. W tym czasie zaczyna zanikać kaszel palacza. Po 10 latach od rzucenia nałogu ryzyko raka płuc zmniejsza się o 50%. Trzeba jednak pamiętać, że oczyszczanie płuc to proces, który trwa tym dłużej, im dłuższy był okres palenia tytoniu. Niektórym palaczom zajmuje nawet 20 lat. Dlatego warto wspomagać organizm w pozbyciu się toksyn. Oto kilka rad, które na pewno okażą się pomocne.

Pij 3–4 filiżanki zielonej herbaty dziennie, ponieważ jest ona silnym przeciwutleniaczem niszczącym wolne rodniki.

Nie zapominaj o kwaśnym winianie potasu, ułatwiającym usuwanie toksyn z dróg oddechowych. To naturalny przeciwutleniacz pochodzenia roślinnego, który można kupić w aptece. Łyżkę preparatu należy rozpuścić w szklance soku pomarańczowego i pić każdego dnia przed snem. Zarówno sok pomarańczowy, jak i winian potasu mają zdolność absorbowania nikotyny, która rano jest wydalana w naturalny sposób.

Unikaj towarzystwa osób palących, gdyż bierne palenie jest tak samo szkodliwe, jak czynne. Statystyki wykazują, że w jego następstwie może dojść m.in. do choroby niedokrwiennej serca, udaru mózgu czy raka płuc.

Omijaj z daleka popielniczki z tlącymi się papierosami, ponieważ wykazano, że wydobywająca się z nich, podobnie jak z papierosów trzymanych przez palaczy w ręku, delikatna smużka dymu (tzw. strumień boczny dymu papierosowego) jest bardziej szkodliwa niż dym, którym zaciąga się palacz! Niższa temperatura spalania niż w czasie zaciągania się papierosem powoduje, że w bocznym strumieniu dymu tytoniowego jest 35 razy więcej tlenku węgla i 4 razy więcej nikotyny niż w dymie wydychanym przez osobę palącą.

Wzbogać swoją dietę o czosnek, kukurydzę, pomarańcze, winogrona, imbir i pokrzywę. Do jadłospisu warto też wprowadzić pokarm pomagający oczyścić organizm z nikotyny: zielone warzywa, marchew i owoce jagodowe. Należy zadbać o uzupełnienie niedoborów witamin z grupy B oraz witaminy C i E. Skutecznie działa ponadto wyciąg z owsa, od wieków stosowany przez indyjskich uzdrowicieli w zwalczaniu uzależnienia od opium. W licznych badaniach potwierdzono, że przyjmowanie cztery razy dziennie po pół łyżeczki nalewki z owsa znacznie zmniejsza chęć zapalenia papierosa.

Stosuj inhalacje z ziół, które pomagają usunąć zalegającą wydzielinę. Do roślin oczyszczających płuca po rzuceniu palenia należą m.in. rozmaryn, eukaliptus, tymianek i oregano. Na układ oddechowy dobrze wpływają też preparaty pozyskiwane z żywicy, igieł i młodych gałązek sosny[9].

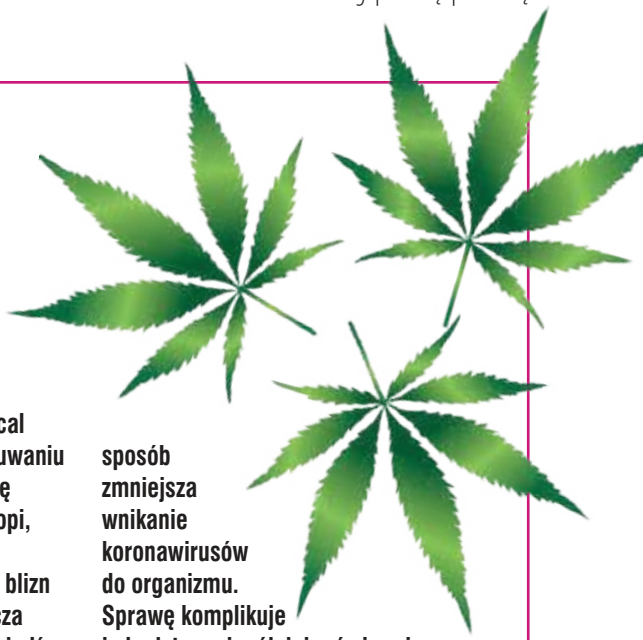
Warto zerwać z nałogiem, ponieważ osoby palące papierosy są bardziej narażone zarówno na ostre, jak i przewlekłe schorzenia płuc. Nikotyna jest alkaloidem z tej samej grupy co kokaina, heroina czy amfetamina, a więc działa na ośrodkowy układ nerwowy i silnie uzależnia. Zwiększa też częstość uderzeń serca i podnosi ciśnienie krwi. W dużych dawkach jest bardzo toksyczna. Tlenek węgla pochodzący z dymu wiąże się z hemoglobiną w krwinkach czerwonych znacznie szybciej niż tlen, przez co poziom tlenu we krwi palacza jest znacznie niższy niż u osoby niepalącej. Fenole powstające podczas spalania papierosa niszczą rzęski nabłonka wyścielającego oskrzela. A funkcją rzęsek jest oczyszczanie wdychanego powietrza i ochrona dróg oddechowych przed przenikaniem przez ich ściany substancji chemicznych oraz mikroorganizmów, np. wirusów.

Z upływem lat płuca palacza stają się mniej wydajne, ale wystarczą 3 miesiące bez nałogu, aby ich wydolność poprawiła się o 30%. Warto o tym pamiętać, zwłaszcza że koronawirus nie daje za wygraną, a tuż za nim postępuje grypa[10].

Fot. Tumisu

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

Poskramiacz burzy cytokin i... wirusów



W walce z COVID-19 największym wrogiem lekarzy i pacjentów jest nadmierne wytwarzanie w organizmie cytokin, czyli białek odpowiadających za namnażanie się i pobudzenie komórek biorących udział w odpowiedzi odpornościowej. Teoretycznie im silniejsza jest ta odpowiedź, tym szybciej organizm powinien poradzić sobie z infekcją. Tymczasem tylko wtedy, gdy po zakończonej interwencji układ immunologiczny ulega wyciszeniu, wszystko wraca do normy. Jeśli nie – cytokiny nadal są wydzielane, co określa się mianem burzy cytokin, a układ immunologiczny zaczyna atakować komórki organizmu. Wirus SARS-CoV-2 staje się śmiertelnie niebezpieczny właśnie wtedy, gdy doprowadza do nadmiernego wydzielania tych białek. Powoduje to trudności z oddychaniem, a także niewydolność wielu narządów, co zagraża życiu. Od początku pandemii naukowcy szukają leku na COVID-19. Coraz częściej ich zainteresowanie budzą substancje pochodzenia roślinnego. Niedawno świat obiegła informacja, że naukowcy z Dental College of Georgia i Medical College of Georgia ustalili, iż w usuwaniu skutków COVID-19 może okazać się pomocny jeden ze składników konopi, kannabidiol (CBD)[16]. Zmniejsza on m.in. opuchliznę i powstawanie blizn w płucach. Co ważne, CBD ogranicza burzę cytokin, czyli reguluje odpowiedź immunologiczną, podnosząc poziom apeliny, białka usuwającego stany zapalne, a tym samym chroniącego organy wewnętrzne przed uszkodzeniem. Apelina wiąże się z receptorami ACE2, przez które pewne wirusy z rodziny SARS uzyskują dostęp do komórek[17]. W ten sposób zmniejsza wnikanie koronawirusów do organizmu. Sprawę komplikuje jednak to, najogólniej mówiąc, że koronawirusowi SARS-CoV-2 udaje się w większym stopniu niż jego „kolegom" te receptory zajmować, co gwałtownie obniża poziom apeliny w tkankach. Dlatego wiadomość, że CBD jest jej sprzymierzeńcem, odbiła się szerokim echem na całym świecie

Fot. Issucc

REKLAMA

SUPLEMENTY DIETY DOPASOWANE
DO TWOICH POTRZEB

KWERCETYNA
I TAXIFOLIN

PONAD 80 DOSTAWCÓW Z CAŁEGO ŚWIATA
PONAD 28 LAT DOŚWIADCZENIA
BEZ ZBĘDNYCH DODATKÓW

KWERCETYNA
Quercefit® to ekstrakt z perełkowca japońskiego w połączeniu z fosfolipidami (Phytosome®). Formuła Phytosome® to nawet 20 razy lepsze wchłanianie i biodostępność składników aktywnych.

DIHYDROKWERCETYNA
Dihydrokwercetyna, jest molekularną wersją kwercetyny, obdarzona znacznie wyższą aktywnością biologiczną. Ogranicza utlenienie witaminy C, a także zatrzymuje ją dłużej w organizmie.



kenay®
ul. Częstochowska 25, 62-800 Kalisz
tel. 62 757 35 88 | 62 757 35 89
WWW.KENAY.COM.PL
ODWIEDŹ NASZ SKLEP INTERNETOWY

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

Uwolnij się od świstania

Świszczący oddech to dość powszechna dolegliwość, której towarzyszy odczuwanie duszności. Charakterystyczny dźwięk powstaje podczas przechodzenia powietrza przez zwężone drogi oddechowe. Warto wiedzieć, że świst oddechowy może być słyszalny zarówno podczas wdechu, jak i wydechu.
Gdy wymiana gazowa przebiega nieprawidłowo, pojawia się uczucie braku powietrza lub wręcz duszności. Dolegliwości tej mogą towarzyszyć zawroty głowy i osłabienie. Wśród objawów współistniejących wymienia się także nocne napady kaszlu, wodnisty katar, bóle w klatce piersiowej i zimne dreszcze. Wszystko dlatego, że w organizmie, a przede wszystkim w mózgu, brakuje tlenu. Świszczący oddech bardzo często występuje u chorych na astmę, ale może też dotyczyć osób palących tytoń lub cierpiących z powodu infekcji wirusowej lub zapalenia oskrzeli. Na szczęście natura oferuje nam wiele roślin, które pomagają uporać się z tym problemem.

Inhalacje z białej szałwii

50 g suszu zalej 0,5 litra wody i doprowadź do wrzenia, wywar przelej do niedużej miski. Pochyl się nad parującym wywarem, głowę i brzegi miski okryj ręcznikiem, wdychaj opary przez 10–15 minut. Kurację powtarzaj codziennie przez minimum tydzień, stosuj ją wieczorem.
WARTO WIEDZIEĆ Szałwia lekarska, znana jako popularna przyprawa, sprawdza się również w leczeniu infekcji dróg oddechowych – przynosi natychmiastową ulgę i udrażnia drogi oddechowe. Roślina ta wykazuje bowiem właściwości pobudzające odkrztuszanie flegmy i zwalczające stany zapalne, co potwierdzono naukowo.

Okłady z kurkumy

Łyżkę sproszkowanej kurkumy wymieszaj z odrobiną wody, posmaruj nią klatkę piersiową i przykryj gorącym ręcznikiem. Okład usuń po upływie 10 minut.

Okłady z nasion gorczycy

Zmiażdżone w moździerzu 2 łyżki nasion gorczycy wymieszaj z wodą na jednolitą masę. Rozsmaruj na klatce piersiowej i przykryj gorącym ręcznikiem. Pozostaw na 15 minut.
WARTO WIEDZIEĆ Olejek z nasion gorczycy można po podgrzaniu wmasować w klatkę piersiową lub wykorzystać do inhalacji. Okłady i inhalacje udrażniają drogi oddechowe. Są też pomocne przy dokuczliwych objawach astmy.

Potrawy z imbirem

Niewielką ilość korzenia (ok. 1 cm) startą na tarce systematycznie dodawaj do sałatek, zup lub naparów leczniczych.
WARTO WIEDZIEĆ Imbir to sprawdzony środek przeciwzapalny, który łagodzi świszczący oddech i inne dolegliwości układu oddechowego. Zawiera gingerol, który rozluźnia mięśnie klatki piersiowej. Pomaga także złagodzić duszność, która często towarzyszy świszczącemu oddechowi.

Czosnek w każdej postaci

Można go jeść na surowo lub dodawać do zup i innych potraw. Ważne, by był rozdrobniony, bo wtedy znajdująca się w nim alliina rozkłada się do allicyny, substancji wykazującej działanie antybiotyczne.
WARTO WIEDZIEĆ Czosnek bywa nazywany naturalnym antybiotykiem, ponieważ skutecznie zwalcza infekcje bakteryjne i grzybicze, ale jest również skuteczny w przypadku infekcji wirusowych. Pomaga udrażniać drogi oddechowe, usuwa stany zapalne.

Woda z miodem

Wystarczy codziennie jeść łyżeczkę miodu lub pić osłodzoną nim wodę, aby uwolnić się od świszczącego oddechu. Kuracja powinna trwać co najmniej 3–4 tygodnie.
WARTO WIEDZIEĆ Miód ma właściwości przeciwzapalne i antybakteryjne. Sprawdza się w zwalczaniu infekcji bakteryjnych, które wywołują kaszel. Podnosi także odporność organizmu i jest pomocny w usuwaniu wydzieliny gromadzącej się w drogach oddechowych.
W przypadku świszczącego oddechu zaleca się również **spożywanie trzy razy w tygodniu fig.** Świeże owoce korzystnie działają na układ oddechowy, usuwając z niego flegmę.



Fot.ExplorerBob Fot.PublicDomainPictures Fot.stevepb



JAMU JAMU

Jamu Jamu to Tradycyjna Medycyna Indonezyjska oparta o naturalne ekstrakty ziołowe, wzmacniające codzienną odporność organizmu. Jedynym oficjalnym producentem oraz dystrybutorem Jamu Jamu w Polsce jest Natura Organica®.

www.naturaorganica.pl

kup online: www.sklep.naturaorganica.pl

Zbuduj naturalną odporność organizmu

epresa.pl 6e9e3b0d0d

Naucz się oddychać

Większość z nas nie zastanawia się nad tym, w jaki sposób oddycha. Robimy to odruchowo, zapominając, że prawidłowe oddychanie ma ogromny wpływ na nasze zdrowie, samopoczucie i długość życia.

Ale prawidłowe oddychanie nie jest wcale proste. Tylko dzieci do trzeciego, czwartego roku życia robią to właściwie. Z czasem zatracają tę umiejętność. Większość dorosłych oddycha zbyt płytko i prawie nie używa do wspomagania oddechu przepony. A wtedy organizm otrzymuje za mało tlenu i mogą się pojawić bóle głowy, znużenie lub rozdrażnienie. Głód tlenowy sprawia, że stajemy się mniej sprawni intelektualnie. Ale na tym nie koniec. Obniża się także odporność organizmu, co może być m.in. przyczyną schorzeń układu oddechowego, niebędącego wtedy w stanie bronić się przed patogenami. Zagraża to również układowi pokarmowemu i wpływa negatywnie na funkcjonowanie układu krążenia. Jeśli więc chcemy zachować zdrowie, musimy nauczyć się prawidłowo oddychać. Poza tym warto pamiętać, że oddychając głęboko, pozbywamy się z płuc 70% toksycznych związków, a przy płytkim oddychaniu zaledwie 10%.

Przepona w roli głównej

Prawidłowe oddychanie polega na wykorzystywaniu przepony. Z każdym wdechem do płuc dostaje się powietrze nasycone tlenem, a z każdym wydechem usuwany jest dwutlenek węgla. Ten cykl powtarza się ok. 20 tys. razy na dobę, 12–14 razy na minutę. Przy płytkim oddechu pracują tylko szczyty płuc. Do dolnej ich części dociera wtedy niewiele tlenu. Tworzy się tzw. martwa strefa, która nie pracuje właściwie, co przekłada się na zmniejszenie pojemności płuc. Przepona to duży płat mięśniowy oddzielający klatkę piersiową od jamy brzusznej. Podczas dobrze wykonanego wdechu obniża się i robi miejsce dla powiększających się płuc, dzięki czemu w całości wypełniają się tlenem. Przy wydechu mięśnie brzucha przesuwają przeponę ku górze, co ułatwia wypychanie powietrza z płuc. Jeśli chcesz sprawdzić, czy oddychasz prawidłowo, jedną rękę połóż nad piersiami, drugą na brzuchu, tuż poniżej mostka, gdzie znajduje się przepona. Jeśli podczas oddychania porusza się tylko ręka położona na klatce piersiowej, w niewielkim stopniu używasz przepony. Jak to zmienić? Za pomocą ćwiczeń.

Różne szkoły oddychania

Ćwiczenia oddechowe pozwalają nie tylko oczyścić organizm z toksyn, ale także pomagają uspokoić nerwy, zapanować nad lękiem czy stresem. Nieprzypadkowo w trudnych dla nas chwilach słyszymy radę: oddychaj głęboko. To pomaga, bo pomiędzy oddechem a psychiką istnieje ścisły związek. Rytm oddychania zmienia się pod wpływem emocji i myśli. Kiedy odczuwamy coś intensywnie, instynktownie spłycamy, przyśpieszamy lub wstrzymujemy oddech. Świadome oddychanie pozwala nie tylko się wyciszyć i uwolnić od złych emocji. To element wykorzystywany w psychoterapii. Badania wykazały, że prawidłowe oddychanie zwiększa koncentrację i usprawnia myślenie. Głęboki oddech pomaga rozładować złość, relaksuje



fot.Muscat_Coach

Zadbaj o siebie z linią
MOJE ZDROWIE!

KAPSUŁKI | WITAMINY | MINERAŁY | EKSTRAKTY ROŚLINNE | BEZ ZBĘDNYCH DODATKÓW | WYSOKA PRZYSWAJALNOŚĆ

WYBIERZ KOMPLEKSOWE WSPARCIE

Jako Aura Herbals postanowiliśmy wykorzystać swoje kilkunastoletnie doświadczenie, by stworzyć nową linię suplementów, dedykowaną dla osób chcących zadbać o najważniejsze funkcje swojego organizmu. Tak powstało **Moje Zdrowie** od Aura Herbals. Bezpieczne preparaty zawierające kompleks składników zamkniętych w kapsułce z celulozy roślinnej. Bez zbędnych dodatków i wypełniaczy. Czysty skład wspierający to, co dla Ciebie najważniejsze. **Twoje zdrowie**.



Prosto dla zdrowia - w synergii z naturą.

Świat jest piękny i daje nam wiele możliwości. Zgodnie z tą ideą produkujemy suplementy diety - wydobywamy z naturalnych składników to, co najlepsze. Robimy wszystko, byś mógł w jak największym stopniu czerpać z dobrodziejstw natury.

AURA HERBALS

Suplement diety

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

eprasa.pl 6e9e3b0a0d



i obniża ciśnienie krwi. Ułatwia usuwanie toksyn i wzmacnia system odpornościowy. Efektem dotlenienia organizmu jest również lepsza praca wszystkich narządów wewnętrznych.

Prawidłowo oddychamy tylko do 4. roku życia. Uprawianie sportu to jeden ze sposobów na uregulowanie i pogłębienie oddechu

- **Oddychanie uwalniające od stresu**
  Usiądź na podłodze i wyprostuj plecy. Jedną rękę połóż na klatce piersiowej, drugą na brzuchu. Wdychaj powietrze nosem i wydychaj ustami. Poczujesz, jak ręka położona na brzuchu, w przeciwieństwie do ręki na piersiach, unosi się i opada. Spróbuj podczas wdechu wciągnąć maksymalną ilość powietrza, aby dostarczyć do organizmu jak najwięcej tlenu. Powtarzaj ćwiczenie jak najczęściej, przeprowadzaj dziennie 6–7 sesji składających się z 10 wdechów i wydechów.

- **Ćwiczenia relaksujące „4-7-8”**
  Wyprostuj się i skup na tym, by ułożyć czubek języka na podniebieniu górnym, tuż za zębami. Zrób wydech przez usta i spraw, by dźwięk wydychanego powietrza był słyszalny. Wdychaj powietrze nosem, licząc powoli od 1 do 4. Następnie zatrzymaj wdech i policz od 1 do 7. Wypuszczając powietrze, licz od 1 do 8. Wystarczy powtórzyć te sekwencje 4 razy, by odczuć wyraźną ulgę i się uspokoić.

- ***Kapalabhati* – oczyszczający oddech ognia**
  Ćwiczenie to, zaliczane do jogi medytacyjnej, pomaga usunąć z krwi dwutlenek węgla i produkty przemiany materii, a ponadto dostarcza do organizmu dużo tlenu. Wymaga skoncentrowania uwagi na pracy brzucha. Uspokaja ono ciało i dodaje energii. Podczas jego wykonywania wydychamy powietrze z pełną siłą. Usiądź wygodnie z wyprostowanym kręgosłupem. Zamknij oczy. Zacznij powoli pogłębiać oddech. Zadbaj o to, aby wdech był maksymalnie długi. Następnie oddychaj szybko i wkładaj w to jak najwięcej energii. Wydech musi pochodzić z brzucha. Co dwie sekundy rób małą przerwę na pogłębiony oddech, powtórz sekwencję 10 razy.

- ***Rebirthing* – joga oddechowa**
  Metoda ta ma swoje korzenie w kulturze indyjskiej, ale stworzył ją i zaczął popularyzować od 1974 r. Amerykanin Leonard Orra. Rebirthing znaczy „powtórne narodziny”, a polega na uwalnianiu tłumionych emocji podczas płynnego i głębokiego oddychania. Ćwiczenia wykonuje się początkowo pod okiem trenera, ale już po 10 sesjach można jogę oddechową praktykować samemu, w domu.

BIBLIOGRAFIA

1. https://cordis.europa.eu/article/id/421597-how-covid-19-damages-the-lungs/pl
2. WHO statement: Tobacco use and COVID-19
3. https://inews.co.uk/news/science/lungs-magical-repair-damage-smoking-scientists-391826"t-tps://inews.co.uk/news/science/lungs-magical-repair-damage-smoking-scientists-391826
4. Lecznicze dary natury. 200 uzdrawiających ziół, Readers Digest, Warszawa 2005 r.
5. https://biotechnologia.pl/farmacja/endotheliocentryczne-spojrzenie-na-rozwoj-chorob-i-ich-farmakoterapie,17039
6. https://nauka.uj.edu.pl/aktualnosci/-/journal_content/56_INSTANCE_Sz8leL-0jYQen/74541952/90650178
7. https://www.mp.pl/pacjent/dieta/zasady/116408,kurkumina-i-jej-prozdrowotne-dzialanie
8. https://ncez.pl/choroba-a-dieta/inne/zalecenia-dietetyczne-w-leczeniu-astmy-i-przewleklej-obturacyjnej-choroby-pluc--pochp--
9. Uzdrawiająca moc witamin, minerałów i ziół, Przegląd Readers Digest
10. Vademekum lekarza praktyka, pod redakcją Ryszarda Brzozowskiego, PZWL
11. https://www.researchgate.net/publication/6852402_Bactericidal_activity_of_black_pepper_bay_leaf_aniseed_and_coriander_against_oral_isolates
12. https://quitegoodfood.co.nz/turmeric-jamu/
13. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2210803314000049
14. https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-94-007-7747-7_8676
15. https://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT04468139
16. https://www.healtheuropa.eu/evidence-cbd-may-reduce-cytokine-storm-and-inflammation-in--covid-19/101535/
17. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022282820302169

fot.Muscat_Coach

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

Indonezyjski sposób na zdrowie

Podobno popularny w całej Indonezji napój *jamu*, przygotowywany z uprawianej tam kurkumy i imbiru, wyróżnia nie tylko niezapomniany smak, lecz również niezwykłe oddziaływanie na organizm, budujące odporność i zapobiegające stanom zapalnym[12]. Ale *jamu* to coś więcej niż jeden napój. Tym mianem określa się tradycyjną medycynę indonezyjską, wykorzystującą zarówno do leczenia wszelkich chorób, jak i w kuracjach wzmacniających organizm lokalne zioła, których skuteczność potwierdzają najnowsze badania naukowe. Substancji aktywnych występujących w tych roślinach zaczęto używać z powodzeniem do wytwarzania fitofarmaceutyków, nazywanych przez Indonezyjczyków po prostu *jamu*[13]. Tak więc do *jamu* zalicza się nie tylko mieszanki świeżych i suszonych ziół, z których można przygotować napary, wywary i odwary, lecz również gotowe preparaty w postaci tabletek, kompresów, maści, herbatek, toników czy olejów[14]. Co ważne, *jamu* zyskuje popularność także na Zachodzie, gdzie systematycznie zwiększa się produkcja suplementów diety i preparatów leczniczych na podstawie receptur tradycyjnej medycyny indonezyjskiej. Preparaty dostępne w Polsce, dzięki zawartości kurkumy, moringi, chlorelli i imbiru, ale też czarnuszki, czystka, nagietka czy bławatka, pomagają budować odporność organizmu i pobudzają procesy służące jego regeneracji, a ponadto zwalczają stany zapalne, wspomagają trawienie i odchudzanie, oczyszczają ciało z toksyn i metali ciężkich, w tym ołowiu i rtęci, oraz poprawiają koncentrację



Fot. Irvanriswandi

REKLAMA





Bluebird Botanicals

FULL SPECTRUM CANNABINOIDS

Zwieksz swoją odporność dzięki CBDa!

Ekstrakty z medycznych odmian konopi produkowane w USA.

Zawierają pełne spektrum kannabinoidów: CBD, CBDa THC, THCa THCv, CBG, CBGa CBN, CBC, CBL oraz terpeny i flawonoidy.

Pomagamy naturalnie walczyć z **52 dolegliwościami**, importując najskuteczniejsze produkty na świecie!

REALM OF CARING



CHARLOTTE'S WEB
STANLEY BROTHERS

CLINICA CBD
Szkolenia dla lekarzy i farmaceutów.
Polska: +48 12 39 420 42
Anglia: +44 121 318 5665
USA: +1 509 203 4865

MEDYCYNA CBD
Odwiedź sklep polskiego importera:
medycynaCBD.pl
zadzwoń: +48 733 320 367
Pomożemy dobrać produkt dla Ciebie.

FUNDACJA CBD
współpracyjemy m.in. z:
FUNDACJA siepomaga
fundacja mam marzenie

eprasa.pl 6e9e3b0a0d



Piękno wypływa z wnętrza

Co sprawia, że czujemy się piękne? Vivien Leigh, amerykańska aktorka i odtwórczyni roli Scarlett w legendarnym filmie „Przeminęło z wiatrem" powiedziała kiedyś, że nie ma brzydkich kobiet, są tylko takie, które nie wiedzą, że są piękne. Jak zatem wydobyć wewnętrzne piękno, które kryje się w każdej z nas? Co zrobić, by przestać wątpić w swoją atrakcyjność?

TEKST **ZUZANNA SAWCZUK**

Przeprowadzona 3 lata temu kampania edukacyjna „Wybieram siebie" dała odpowiedź na pytanie, jak postrzegają siebie Polki. Okazuje się, że aż 36% z nas nie akceptuje swojego ciała i wyglądu. Według psychologów biorących udział w projekcie przyczyn należy upatrywać w ciągłym porównywaniu się z innymi. Niestety nie porównujemy się z paniami zbliżonymi do nas wiekiem. Naszymi wzorcami piękna stały się młode kobiety z okładek kolorowych magazynów i billboardów, modelki i trenerki fitness. Sam cel, jaki nam przyświeca, jest oczywiście dobry, ale czy wzorzec, do którego dążymy i który stał się obowiązującym kanonem piękna, jest prawdziwy? Niekoniecznie, ponieważ nad naturą często bierze górę... marketing. A wtedy wygładzona skóra i idealna figura celebrytki z okładki bywa wynikiem mozolnego retuszu[1].

Nie zmienia to faktu, że warto brać przykład z aktorek czy dziennikarek i prezenterek znanych z telewizji, które w trosce o stan swojego organizmu i zachowanie młodego wyglądu nie zapominają o ćwiczeniach i zdrowo się odżywiają.

Bądź swoją dobrą wróżką

Psychologowie przekonują, że poczucie bycia piękną rodzi się nie tylko przed lustrem, bo odpowiada za nie przede wszystkim stan równowagi ciała, umysłu i ducha. Kobieta piękna to taka, która akceptuje siebie, zna swoje silne i słabe strony, kontroluje emocje i nie poddaje się presji otoczenia. Jest zadbana, prowadzi zdrowy tryb życia i nie przejmuje się opiniami otoczenia. A przede wszystkim wyznacza sobie realne cele. W codziennym zabieganiu często zapominamy o tym, że piękno zewnętrzne zaczyna się od zdrowia i równowagi wewnętrznej. Nie potrzebujemy zatem dobrej wróżki, która zmieni nas w królewnę, ale wsparcia, jakie daje nam sama natura. Może warto zatem sięgnąć po to, co nam oferuje, a tym samym wykonać pierwszy krok na drodze do piękna?

Promienna przed lustrem

Patrząc w lustro, najczęściej zwracamy uwagę na stan cery i włosów. Gładka i jędrna skóra to marzenie każdej z nas, a będzie taka, jeśli odpowiednio o nią zadbamy – nie tylko za pomocą kosmetyków, ale także od środka, dzięki dostarczeniu do organizmu odpowiednich składników odżywczych. A dbając o skórę, poprawiamy też wygląd jej wytworów, czyli włosów i paznokci. Od czego zacząć? Od suplementów.

Fot. sciencefreak Fot. K_Q

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

Ważne białko

Kolagen jest jednym z podstawowych budulców naszej skóry. Niestety jego wytwarzanie zmniejsza się wraz z wiekiem. Możemy starać się uzupełnić jego niedobory dietą, jednak przyswajalność zawierających go produktów spożywczych, takich jak żelatyna, podroby czy chrząstki, jest mała i wynosi zaledwie kilka procent. O wiele lepiej przyswajalny jest kolagen pozyskiwany z rybich skór, ponieważ jego struktura najbardziej przypomina kolagen ludzki. Ponadto przyswajanie kolagenu zwiększa witamina C, dlatego dodaje się ją do zawierających go suplementów[15]

Witaminy piękna

Choć przyjmowanie witamin kojarzy się bardziej z dbaniem o zdrowie, wiele z nich, regulując szlaki metaboliczne, korzystnie wpływa na nasz wygląd. Najważniejszym zadaniem witamin jest usuwanie wolnych rodników tlenowych, przyspieszających starzenie się organizmu. W tej roli doskonale sprawdzają się **witaminy A, C i E**. Unieszkodliwiają one nadmiar aktywnych form tlenu, odpowiadających m.in. za niszczenie komórek skóry i upośledzenie ich funkcji. Witamina C jest także niezbędna do wytwarzania kolagenu, czyli białka będącego jednym z podstawowych budulców skóry, nadającego jej jędrność i umożliwiającego odbudowę w miejscach uszkodzenia. Ponadto wzmacnia ona ściany drobnych naczyń krwionośnych, co zapewnia skórze odpowiednie ukrwienie i zapobiega powstawaniu tzw. pajączków. Z kolei witamina E, nazywana witaminą młodości, zapobiega przesuszeniu i łuszczeniu się skóry. Reguluje także przenikanie składników odżywczych przez błony komórkowe, dzięki czemu zapewnia jej odpowiednie odżywianie i zapobiega wypadaniu włosów. Witamina A przyspiesza zaś regenerację skóry – stymuluje wytwarzanie kolagenu i elastyny, która zapewnia jej sprężystość i dzięki temu przeciwdziała przedwczesnemu powstawaniu zmarszczek. Niezwykle ważną witaminą jest także **biotyna**, czyli witamina H. Przyjmowana regularnie pogrubia płytkę paznokci nawet o 25%, reguluje wydzielanie łoju, wzmacnia cebulki włosów i zapobiega nadmiernemu łuszczeniu się naskórka. W pielęgnacji skóry nie można również zapominać o witaminie D, która stymuluje odnowę naskórka i zapobiega jego złuszczaniu się i rogowaceniu[2].

Siła ziół

Wśród ziół wspomagających funkcjonowanie skóry i poprawiających stan włosów oraz paznokci niepodzielnie króluje **skrzyp polny**. Dzięki niemu nasze włosy stają się mocne i lśniące, zmniejsza się ponadto ich wypadanie, a końcówki przestają się rozdwajać. Skóra nabiera elastyczności i ulega wygładzeniu, normalizuje się praca gruczołów łojowych, paznokcie są twardsze i odporne na złamania. A to wszystko zawdzięczamy obecnej w skrzypie krzemionce, czyli dwutlenkowi krzemu, który bierze udział w syntezie kolagenu i regeneracji tkanek – jest niezbędnym składnikiem tkanki łącznej, odpowiedzialnej za nawilżenie skóry.

Doskonałym źródłem krzemu jest również **pokrzywa**, która jednocześnie dostarcza nam witamin i zmniejsza objawy alergii, w tym skórnych[3]. Nieocenionym wsparciem dla skóry trądzikowej i łojotokowej jest **wierzbownica drobnokwiatowa**. Zawarte w niej składniki aktywne obniżają też poziom męskich hormonów, co zapobiega łysieniu androgenowemu, które jest zmorą wielu kobiet, nawet młodych, cierpiących na zaburzenia hormonalne[4].

Cenne ceramidy

Ceramidy są naturalnym składnikiem występujących w skórze lipidów. Ich zadaniem jest wypełnienie przerw pomiędzy komórkami naskórka, które dzięki temu ściśle przylegają do siebie. Nasza skóra jest wtedy gładka i odpowiednio nawilżona, ponieważ to właśnie szczelność naskórka zapobiega nadmiernemu parowaniu wody. Dodatkowo ceramidy zabezpieczają głębokie warstwy skóry przed czynnikami zewnętrznymi. Wchodzą także w skład łusek włosa, które chronią jego rdzeń przed uszkodzeniem, a jeśli przylegają do niego gładko, nadają włosom połysk. Możemy stosować kremy z ceramidami, ale o wiele ważniejsze jest to, aby nasz organizm otrzymał je w postaci

Masaż niejedno ma imię

Nic nie relaksuje bardziej niż masaż, a wykonując go z użyciem odpowiedniego olejku eterycznego, zmieszanego z olejem bazowym, możemy dodatkowo pobudzić komórki skóry do wzmożonej pracy, co przyspiesza procesy regeneracyjne i stymulujące wymianę martwych komórek naskórka na nowe. Szczególny wpływ na organizm wywiera masaż przeprowadzany za pomocą olejków zawierających kannabidiol (CBD), występujący w konopiach. Pomaga on nie tylko uwolnić się od nadmiaru obciążeń psychicznych i fizycznych, lecz również... zwiększa doznania erotyczne. Na marginesie dodajmy, że do licznych korzyści wynikających z uprawiania seksu naukowcy dodali jeszcze jedną: zwiększone wydzielanie w organizmie immunoglobuliny A (IgA), białka odpornościowego wytwarzanego przez komórki układu immunologicznego[17]. Kannabidiol należy do najlepiej przebadanych związków organicznych. Ma udowodnione właściwości rozluźniające i relaksujące, a także przeciwbólowe i przeciwzapalne. Dostępne na naszym rynku olejki do masażu z CBD są wzbogacane innymi olejkami, np. cytrynowym, migdałowym, sosnowym czy z pestek i nasion owoców, dzięki czemu wykazują działanie antybakteryjne, odświeżające i wygładzające skórę. Jeśli są przeznaczone do masażu intymnego, działają jak afrodyzjaki, wzmacniając przyjemne doznania.



Fot. monicore

eprasa.pl 6e9e3b0a0d



Dlaczego kobiety powinny pić kawę?

Poranna filiżanka kawy dodaje sił i energii do działania, ale nie tylko dlatego jest prawdziwą przyjaciółką każdej kobiety. Kofeina, działając bezpośrednio na korę mózgową i wydzielanie neuroprzekaźników, poprawia nastrój i samopoczucie psychiczne. Przyspiesza ponadto przemianę materii i pomaga utrzymać prawidłową masę ciała, a działając lekko moczopędnie, zmniejsza nieestetyczne obrzęki, które często pojawiają się u kobiet przed wystąpieniem miesiączki. Ponadto kofeina przyspiesza nieco pracę serca i zwiększa ciśnienie krwi, co usprawnia jej krążenie w naczyniach krwionośnych i limfatycznych. W rezultacie dochodzi do zmniejszenia cellulitu i ujędrnienia skóry. Jeśli nie jesteś fanką kawy, możesz ją zastąpić czarną lub zieloną herbatą, yerba mate albo guaraną, które również zawierają kofeinę, bądź suplementami z kofeiną[14]

suplementów. Ceramidy występują również w produktach spożywczych, takich jak pszenica, oleje roślinne czy ryż, ale trudno za pomocą diety uzupełnić ich niedobory i w sposób widoczny poprawić wygląd skóry[5].

Niezbędny kwas

W tkance łącznej tworzącej wyściółkę dla skóry znajduje się kwas hialuronowy, który ma zdolność wiązania wody. To dzięki niemu skóra jest sprężysta i odpowiednio napięta. Nasz organizm sam wytwarza kwas hialuronowy, jednak z czasem jego ilość zmniejsza się, co powoduje wiotczenie skóry i jej przesuszanie oraz pojawienie się zmarszczek. Jedynym sposobem na uzupełnienie niedoborów są suplementy zawierające laboratoryjnie pozyskany kwas, identyczny z naturalnym[6].

Moc olejów

Nasza skóra, włosy i paznokcie potrzebują także kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6. Dzięki nim organizm może zwalczać procesy zapalne, uruchamiać mechanizmy naturalnej regeneracji i zachować prawidłowe ukrwienie skóry, a tym samym jej odżywianie. Po kwasy te powinny zatem sięgać przede wszystkim kobiety, których skóra jest matowa i sucha, a ponadto łuszczy się i ma skłonność do tworzenia wyprysków. Spośród kwasów omega-3 najważniejsze to kwas eikozapentaenowy (EPA), kwas dokozaheksaenowy (DHA) i kwas alfa-linolenowy (ALA), a spośród omega-6 – kwas linolenowy (LA) i kwas gamma-linolenowy (GLA). Występują one w rybach, owocach morza, olejach roślinnych i orzechach. Jeśli nie możemy tych produktów włączyć do diety w dużej ilości, sięgnijmy po suplementy zawierające oba rodzaje kwasów w odpowiedniej proporcji[7].

Eliksir młodości

Wskutek wyczerpania psychicznego bądź fizycznego nasza skóra może być nadmiernie wysuszona. Warto wtedy podarować sobie odrobinę luksusu i zażyć relaksującej kąpieli, np. z dodatkiem olejku arganowego, nieprzypadkowo nazywanego złotem Maroka. Tylko w tym kraju rosną drzewa arganowe, a to właśnie z pestek ich owoców wytwarza się olejek. Uchodzi on za eliksir młodości i nie jest tani, ale wystarczy dodać do wody w wannie kilka kropli, by zadziałał na nas odprężająco. Olejek zawiera witaminę E, polifenole, triterpeny i sterole, substancje o działaniu przeciwzapalnym, które wpływają również odżywczo i regenerująco na skórę.

Uśmiechnięta na wadze

Zgrabna figura jest jednym z najważniejszych elementów obowiązującego kanonu piękna. Niestety ponad połowa kobiet ma nadwagę i często z tego powodu popada w kompleksy, zamęcza się morderczymi treningami i dietą. Zupełnie niepotrzebnie, czasem wystarczy niewielka ingerencja w metabolizm, aby zgubić kilka kilogramów (*czytaj: Chcesz schudnąć – podkręć metabolizm, str. 50*). Nawet jeśli przed nami daleka droga do ideału, warto zacząć działać – niewielki sukces w odchudzaniu może zmobilizować do kompleksowych zmian w stylu życia, a wtedy efekty przejdą nasze najśmielsze oczekiwania[8].

Pomocne zioła

Z pomocą w utrzymaniu prawidłowej masy ciała przychodzą nam przede wszystkim znane od tysięcy lat zioła. **Młody jęczmień** uzupełnia niedobory

Fot. Free-Photos

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

DOCTOR

Zaufaj sile konopii



CBD DOCTOR OIL

Zmysłowy Masaż Intymny CBD 1%
Oliwka 100 ml/CBD 1000 mg

Starannie dobrana mieszanka najwyższej jakości olejów owocowych ze śliwki, moreli, granatu, marakui i maliny, w połączeniu ekskluzywnym olejem z opuncji figowej, z dodatkiem oleju z kiełków pszenicy. CBD zawarty w oliwce ma właściwości rozluźniające i relaksujące. Znany jest również ze swych właściwości przeciwbólowych i przeciwzapalnych. Całość dopełnia niezwykle wyrafinowana kompozycja olejków eterycznych, uznawanych za afrodyzjaki.

Nanieś dowolną ilość na pożądane partie ciała, aby zapewnić sobie niepowtarzalne doznania w intymnych chwilach.



Poznaj całą gamę produktów na www.cbddoctor.pl

KONTAKT
Tel. 512 527 728
biuro@cbddoctor.pl
www.cbddoctor.pl

RABAT DLA CZYTELNIKÓW
Dla Czytelników na hasło HOLISTIC
10% rabatu na wszystkie produkty.

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

Mineralny niezbędnik kobiety

Cynk poprawia wygląd cery, pobudza regenerację skóry, bierze udział w wytwarzaniu kolagenu, łagodzi podrażnienia i zabezpiecza przed uszkodzeniami spowodowanymi przez promienie słoneczne oraz smog. **Siarka** wzmacnia włosy, nadaje im sprężystość i połysk oraz wzmacnia paznokcie. **Magnez** zapobiega powstawaniu wyprysków i alergii skórnych, łagodzi podrażnienia i reguluje złuszczanie naskórka. **Selen** wzmacnia paznokcie, opóźnia starzenie się skóry i poprawia stan włosów. **Miedź** pobudza wytwarzanie kolagenu i elastyny, zapobiega powstawaniu zmarszczek, ujędrnia skórę, opóźnia siwienie włosów, zapobiega ich wypadaniu i nadaje im połysk. **Wapń** stymuluje wytwarzanie ceramidów, zapobiega nadmiernemu rogowaceniu naskórka i dba o prawidłowe nawilżenie skóry[16]



witamin i mikroelementów, a dzięki dużej zawartości błonnika reguluje gospodarkę węglowodanową, czyli szlak przemian cukrów, których nadmiar odpowiada za tycie. Usprawnia również pracę przewodu pokarmowego i dba o naszą mikroflorę jelitową. Z kolei **kwiat karczocha** to źródło cynaryny, która także korzystnie wpływa na metabolizm cukrów, a ponadto przyspiesza trawienie. **Kora i owoce kruszyny** zawierają flawonoidy i antrachinony pobudzające perystaltykę jelit i wspomagające oczyszczanie organizmu, dzięki czemu możemy pozbyć się nieprzyjemnego uczucia pełności w jelitach i deformujących sylwetkę wzdęć. Warto również sięgnąć po **pokrzywę indyjską**, która obfituje w aktywującą szlaki metaboliczne forskolinę, i po **rdest japoński**, regulujący metabolizm oraz poziom hormonów w organizmie kobiety[9].

Skuteczne termogeniki

Wiele przypraw wykazuje działanie termogenne, czyli podnosi nieco temperaturę ciała. Proces ten wymaga nakładów energetycznych, więc jeśli stosowanie termogeników połączymy ze zbilansowaną dietą, okaże się, że skłonimy w ten sposób organizm do sięgnięcia po rezerwy energetyczne zmagazynowane w tkance tłuszczowej. W ten sposób o naszą linię zadba m.in. kapsaicyna, występująca w ostrej papryce chili, piperyna, której źródłem jest pieprz i imbir, bogaty w gingerole. Możemy również sięgnąć po suplementy z L-karnityną czy kwasem rumenowym, przyspieszające spalanie tłuszczu zgromadzonego w tkance tłuszczowej podskórnej[10].

Pierwiastek piękna

Aż 75% spożywanego przez nas jodu trafia do tarczycy, która wykorzystuje go do wytwarzania hormonów: tyroksyny i trójjodotyroniny. Niedobory jodu w diecie mogą prowadzić zatem do niedoczynności tarczycy, a wtedy w ciele zaczyna brakować hormonów odpowiedzialnych m.in. za prawidłowy przebieg przemian metabolicznych, płodność, samopoczucie psychiczne i... urodę. Z powodu zahamowania tempa metabolizmu zaczynamy tyć mimo stosowania prawidłowej diety, czujemy się osłabieni, senni i brak nam energii do działania. Zmiany w wyglądzie i złe samopoczucie psychiczne pogarszają z kolei naszą samoocenę i mogą wpędzić nawet w depresję. Dla kobiet starających się o potomstwo dodatkowym problemem, nie tylko fizycznym, ale i emocjonalnym, stają się nieregularne cykle i trudności z zajściem w ciążę. Kolejnym objawem niedoborów jodu i rozregulowania pracy tarczycy jest łysienie i suchość skóry, którym nie zaradzą nawet najlepsze kosmetyki. Zaburzony zostaje bowiem cykl życia włosów i spowalnia się ich odrastanie. Skóra nie może zaś zregenerować się w sposób naturalny, więc dochodzi do nadmiernego łuszczenia się naskórka. Warto wtedy skontaktować się z lekarzem rodzinnym, który zleci badania poziomu jodu i hormonów tarczycy. W razie stwierdzenia niedoborów konieczne będzie przyjmowanie odpowiednich suplementów, a jeśli rozwinęła się już niedoczynność tarczycy – udanie się do endokrynologa. Pocieszające jest to, że efekty leczenia są widoczne dość szybko, a wraz ze zmianą wyglądu i unormowaniem masy ciała szybko poprawia się także samopoczucie psychiczne i samoocena. Naturalne źródła jodu w naszej diecie to jodowana sól, ryby, owoce morza, mleko i jego przetwory, orzechy laskowe, brokuły i jaja. Warto też sięgnąć po suplementy, w których naturalnym źródłem jodu są glony morskie, takie jak morszczyn pęcherzykowaty, lub które zawierają jod w postaci łatwo przyswajalnych jodków i jodanów sodu oraz potasu[11].

Lepszy nastrój

Nieprzespana noc na pewno nie poprawia samopoczucia.Warto więc pamiętać, że zasypianie ułatwia regularne przyjmowanie **melatoniny**, hormonu, który jest wydzielany w sposób naturalny wieczorem. Ma on przygotować organizm do snu, a w nocy czuwa nad tym, by sen był głęboki i spokojny. O to, by w ciągu dnia mieć lepszy nastrój i z optymizmem patrzeć w przyszłość, możemy zadbać również

Fot. impression60

eprasa.pl 6e9e3b0a0d



Fot. CCats

Skóra to największy narząd naszego ciała, jej powierzchnia wynosi 1,5 –2 m^2. U młodych osób skóra odnawia się mniej więcej co 28 dni – z wiekiem ten cykl się wydłuża do 50 dni. Suplementy diety zawierające skrzyp polny przyspieszają regenerację tkanek

za pomocą diety, która... wzmocni mikrobiotę jelitową. Okazuje się bowiem, że niektóre szczepy bakterii zasiedlających nasze jelita wpływają na nasze samopoczucie psychiczne. W jaki sposób? Wytwarzają one m.in. serotoninę, neuroprzekaźnik, który pobudza nas rano do działania, zmniejsza lęki i niepokój, a także odpowiada za odczuwanie radości i korzystnie wpływa na to, jak postrzegamy same siebie. Nie bez powodu właśnie ta substancja nazywana jest hormonem szczęścia. Aby jednak mikrobiota mogła wytworzyć serotoninę, potrzebuje błonnika i tryptofanu. **Błonnik**, czyli włókno pokarmowe występujące w owocach i warzywach, jest pożywką dla pożytecznych bakterii i pomaga utrzymać równowagę między poszczególnymi szczepami. Z kolei **tryptofan** to aminokwas, z którego mikroflora wytwarza serotoninę. Znajdziemy go m.in. w mięsie, rybach, jajach, pestkach i nasionach soi. Można również przyjmować zawierające go suplementy[12].

Pozytywnie na nastrój wpływają zioła z Dalekiego Wschodu, takie jak **różeniec górski,** którego aktywne składniki dodają nam energii i uodparniają na stres, czy **bakopa drobnolistna**. Zawarte w niej bakozydy obniżają poziom stresu i pomagają w uczeniu się. Podobne działanie wykazuje **traganek błoniasty**, który jest również skuteczny w przypadku przewlekłego zmęczenia, a także **żeń-szeń,** dzięki któremu możemy poprawić koncentrację i pamięć. Warto również sięgnąć po **szafran uprawny**, który poprawia samopoczucie psychiczne – jest polecany zwłaszcza paniom wrażliwym na wahania poziomu hormonów i cierpiącym na zespół napięcia przedmiesiączkowego[13].

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

REKLAMA

GoodMood

GOODMOOD
Suplement diety

DZIĘKI OBECNOŚCI SZAFRANU UPRAWNEGO POMAGA UTRZYMAĆ POZYTYWNY I STABILNY NASTRÓJ.

Przyczynia się do zachowania równowagi emocjonalnej. Wspiera relaksację. Pomaga w utrzymaniu pozytywnego nastroju. Co ważne dla kobiet, szafran uprawny pomaga utrzymać komfort przed i podczas cyklu miesiączkowego.



szukaj na **w ww.bmpharma.pl**
w sklepach zielarsko-medycznych i aptekach

BIO MEDICAL PHARMA

eprasa.pl 6e9e3b0a0d



Przyjemne z pożytecznym

Najlepszym sposobem na wyciszenie emocji jest ruch na świeżym powietrzu. Wiąże się on również z innymi korzyściami zdrowotnymi. Aktywność fizyczna wzmacnia bowiem odporność i poprawia krążenie krwi, dzięki czemu do tkanek dociera odpowiednia ilość substancji odżywczych i tlenu, a także przyspiesza metabolizm i usuwanie z organizmu toksyn. W rezultacie zmniejsza się masa ciała, a skóra nabiera elastyczności. Poprawia się również wygląd i koloryt cery

Odzyskaj spokój i równowagę

Kobiety są z natury bardziej emocjonalne niż mężczyźni. Nawet błahostki potrafią je wyprowadzić z równowagi, głęboko przeżywają i długo rozpamiętują zarówno smutne, jak i radosne wydarzenia. Są też bardziej niż panowie podatne na stres, który jest wrogiem szczupłej sylwetki. Częściej też zapadają na depresję, cierpią na stany lękowe, fobie, nerwice i bezsenność. A to nie pozostaje bez wpływu na wygląd zewnętrzny. Jak odzyskać równowagę wewnętrzną?

Oczywiście lepiej zapobiegać, niż leczyć, dlatego warto znaleźć swój sposób na skołatane nerwy i wyciszenie. Odprężeniu sprzyja spacerowanie na świeżym powietrzu, ćwiczenie jogi, *tai-chi* i *qigong* oraz medytowanie. Sposobem na relaks i wyciszenie emocji jest również dobra książka czy rozmowa z kimś bliskim. Warto ponadto sięgać po naturalne środki uspokajające i ułatwiające zasypianie, wśród których wiedzie prym **ashwagandha**, czyli witania ospała. Jej działanie nie polega jednak na doraźnym uspokojeniu skołatanych nerwów. Dzięki zawartości witanolidów, wpływających na funkcjonowanie układu nerwowego, działa ona długofalowo, uodparniając nasz organizm na skutki przewlekłego stresu. Wyciszająco na emocje zadziała **melisa lekarska**, zawierająca olejek eteryczny, który zmniejsza wrażliwość mózgu na negatywne bodźce, a tym samym zwiększa naszą odporność na stres. Z kolei **wyciąg z kozłka lekarskiego**, bogaty w fenolokwasy działające bezpośrednio na układ nerwowy, ma właściwości uspokajające i ułatwiające zasypianie. Podobnie wpływa na organizm **ziele dziurawca,** zasobne we flawonoidy i ksantony, substancje hamujące aktywność enzymu monoaminooksydazy. Dzięki temu mechanizmowi w układzie nerwowym zwiększa się stężenie neurotransmiterów odpowiedzialnych za nasze dobre samopoczucie psychiczne. Aktywność kory mózgowej, odpowiedzialnej m.in. za przeżywanie emocji i odczuwanie stresu, hamują zaś **szyszki chmielu** i otrzymywana z nich lupulina.

Aby skorzystać z leczniczej mocy ziół, warto sięgnąć po gotowe preparaty – standaryzowanie wyciągów daje pewność, że zażyjemy odpowiednią dawkę każdej z tych substancji. Wiele suplementów ma bardzo dużą skuteczność, ponieważ w ich składzie uwzględniono zioła wykazujące wobec siebie działanie synergiczne, jak np. ziele dziurawca i chmiel czy kozłek i melisa. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://kobieta.dziennik.pl/twoje-emocje/artykuly/553915,samoakceptacja-polek.html
2. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31774891/
3. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4938278/
4. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19526676/
5. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6213755/
6. https://biotechnologia.pl/farmacja/10-faktow-o-kwasie-hialuronowym,16891
7. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22286806/
8. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2897177/
9. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2927017/
10. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4815210/
11. http://www.czytelniamedyczna.pl/5426,profilaktyka-niedoboru-jodu.html
12. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6158605/
13. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29464801/
14. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4462044/
15. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6835901/
16. https://lpi.oregonstate.edu/mic/health-disease/skin-health/minerals
17. https://www.medicalnewstoday.com/articles/316954#boosting-the-immune-system

Fot.JillWellington

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

ENERGY

RZADKIE OLEJE MAROKAŃSKIE

ARGAN OIL

» odpowiedni dla każdego typu cery
» silne właściwości liftingujące
» wygładza drobne blizny
» odpowiedni dla włosów i skóry głowy

ALMOND OIL

» odpowiedni dla skóry suchej, wrażliwej i dziecięcej
» łagodzi i nie zatyka porów
» wyraźnie uspokaja podrażnioną skórę
» goi popękaną skórę



ZAMAWIAJĄC
telefonicznie (33 812 60 82)
lub mailowo
(energy.poland@energy.sk)
na hasło HOLISTIC, otrzymasz
25% rabatu
od ceny detalicznej oleju

www.energy.sk/pl

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

Chcesz schudnąć — podkręć metabolizm



Katarzyna miała 46 lat, gdy... przestała się sobie podobać. Była przygnębiona, bo w ostatnich latach znacznie przytyła. Na nic zdały się zapewnienia męża i dzieci, że wciąż wygląda świetnie. W końcu uznała, że jeśli chce odzyskać radość życia, musi schudnąć. Okazało się to nie takie proste, jak sądziła. Ale w końcu osiągnęła swój cel, a w czasie zbliżających się świąt wystąpi w kreacji o dwa rozmiary mniejszej niż w ubiegłym roku! Co w walce z nadwagą pomogło jej najbardziej?

Katarzyna tak naprawdę zaniepokoiła się dopiero wtedy, gdy sprawdziła swoje BMI (ang. body mass index – wskaźnik masy ciała) i na tej podstawie stwierdziła, że ma 9 kg nadwagi. Zdrowie ogólnie jej dopisywało, więc słusznie uznała, że to przez te dodatkowe kilogramy trudniej jej wchodzić po schodach i wykonywać wiele innych czynności – męczyła się szybciej niż kiedyś.

By osiągnąć cel, zaczęła liczyć kalorie i bardzo ograniczała kaloryczność posiłków. W Internecie znalazła strony z odpowiednimi przepisami kulinarnymi i planami dietetycznymi. Przez sześć tygodni wytrwale przestrzegała surowej diety, choć sprawiało jej to wiele trudności: brakowało jej energii i łatwo się irytowała. Co gorsza, po początkowym ewidentnym zmniejszeniu się masy ciała, proces chudnięcia uległ zatrzymaniu. Kobieta przestraszyła się, że może zapadła na jakąś chorobę. Zgłosiła się do lekarza rodzinnego, któremu powiedziała o nieprzyjemnych objawach, ale przejęta podejrzeniem, że jest chora, zapomniała wspomnieć o diecie. Lekarz zlecił jej kilka badań laboratoryjnych. Ich wyniki były w normie, więc uznał, że Katarzynie nic nie dolega. Ona jednak czuła się źle. Gdy w Internecie natknęła się na reklamę gabinetu medycyny naturalnej, postanowiła go odwiedzić. Naturopata przeprowadził z nią dokładny wywiad, spytał między innymi o sposób odżywiania i tryb życia. Gdy usłyszał o restrykcyjnej pod względem kaloryczności diecie, zorientował się, na czym polega problem.

Podsycać płomień

Wytłumaczył pacjentce, że kluczem do odchudzania jest metabolizm (inaczej przemiana materii), który można zdefiniować jako reakcje biochemiczne zachodzące w organizmie (na poziomie komórkowym) i umożliwiające pozyskanie, wykorzystanie lub zmagazynowanie energii pochodzącej z pożywienia. To metabolizm decyduje o tym, czy nasz organizm spala spożywane pokarmy, czy zamienia je w tkankę tłuszczową, odkładaną jako źródło energii zapasowej na wypadek, gdyby jej dostawy z zewnątrz

Fot. geralt Fot.Skitterphoto

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

z jakiegoś powodu zostały wstrzymane. Podczas odchudzania korzystna jest oczywiście ta pierwsza sytuacja, czyli spalanie białek, tłuszczów i węglowodanów przyjmowanych z pokarmem. Jak do niej doprowadzić?
Przede wszystkim należy pamiętać, że metabolizm potrzebuje energii. Jeśli nie dostarczymy jej organizmowi, ulega spowolnieniu, a wtedy efekt jest odwrotny od zamierzonego. Musimy więc podsycać płomień, czyli jeść, zamiast długotrwale się głodzić. Jednak nie wszystko, na co mamy ochotę, może się znaleźć na naszym talerzu.

Nie warto liczyć kalorii

Oczywiście, jeśli chcemy schudnąć, nie możemy się przejadać. Ale według najnowszych badań liczenie kalorii nie ma większego sensu, ponieważ kaloria kalorii nie jest równa – 100 kalorii ze słodkiego batonika przyczyni się do tycia o wiele bardziej niż 100 kalorii z kapusty czy orzechów. Dlaczego? Mówiąc najkrócej, przebieg procesów mających znaczenie dla utrzymania prawidłowej masy ciała, takich jak właśnie przemiana materii czy wytwarzanie hormonów odpowiedzialnych za uczucie głodu i sytości bądź wspieranie funkcji bioty jelitowej, zależy również od tego, co konkretnie jemy.
Od kaloryczności posiłków ważniejsze jest to, jakie produkty spożywamy. Jeśli chodzi o podkręcanie przemiany materii, warto też wiedzieć, że metabolizowanie białka wymaga więcej energii niż spalanie innych składników pokarmowych, czyli węglowodanów i tłuszczów[1]. W dodatku do strawienia jednego grama białka organizm zużywa więcej energii niż z niego otrzymuje. Ponadto białko szybciej i na dłużej zapewnia uczucie sytości, chroni więc przed głodem, który jest największym wrogiem szczupłej sylwetki.
Jeśli chodzi o węglowodany, należy zrezygnować z cukru w każdej postaci – niezależnie od tego, czy będzie to syrop glukozowo-fruktozowy, czy np. otrzymywana ze skrobi maltodekstryna. Dotyczy to również napojów słodzonych. Cukier możemy zastąpić – z ogromną korzyścią dla zdrowia – owocami, uznanymi za najlepsze źródło węglowodanów dla osób, które się odchudzają. Jeśli nie chcemy zrezygnować z ziaren, warto białą mąkę zastąpić produktami pełnoziarnistymi (w tym kaszami i brązowym ryżem). Według badań naukowych dzięki takiej zamianie nasz organizm będzie przyswajał mniej kalorii (trawienie produktów pełnoziarnistych wymaga więcej energii), a metabolizm ulegnie przyspieszeniu[2]. Ważne jest również to, by spożywać produkty jak najmniej przetworzone, ponieważ ich trawienie jest bardziej energochłonne niż produktów o wysokim stopniu przetworzenia. Dowiedziono także, że wskutek spożycia takiej samej liczby kalorii pochodzących albo z płynów, albo z pokarmów stałych, w tym drugim przypadku szybciej odczuwamy sytość, ponieważ to właśnie po pokarmach stałych bardziej obniża się poziom greliny, hormonu głodu.

> „Magnez uczestniczy w przemianie tłuszczów i węglowodanów w energię, chrom zmniejsza apetyt, a wapń przyspiesz spalanie tkanki tłuszczowej”

Zalecenia od naturopaty

Naturopata doradził Katarzynie, by przestała drastycznie ograniczać liczbę przyjmowanych kalorii, a zamiast tego spożywała pełnowartościowe posiłki, z których każdy powinien być złożony z białka (porcja wielkości wnętrza dłoni), tłuszczów (dwie łyżki stołowe) i węglowodanów (od pół do jednej szklanki), najlepiej w postaci warzyw i owoców. Takie połączenie składników odżywczych ma doskonały wpływ na nasz metabolizm. Pacjentka miała wybierać produkty jak najmniej przetworzone i dobrej jakości. Lekarz zasugerował też, by zastąpiła niektóre tłuszcze, zwłaszcza przeznaczone do smażenia, olejem kokosowym. Wprawdzie zawiera on głównie tłuszcze nasycone, jednaka duża ich część to średniołańcuchowe kwasy tłuszczowe, które bardzo korzystnie wpływają na metabolizm, ponieważ



Fot. MariaGutebring

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

> Przyspieszymy spalanie tkanki tłuszczowej, jeśli podczas aktywności fizycznej zastosujemy interwały, czyli naprzemienne zwiększanie (10–30 sekund) i zmniejszanie (50 sekund) intensywności wysiłku. Sekwencję należy powtórzyć 20–30 razy

zwiększają spalanie kalorii i zmniejszają magazynowanie tłuszczu w organizmie, a ponadto pomagają schudnąć, szybko powodując uczucie sytości. Inne zalecane źródła tłuszczu to awokado, olej rzepakowy (normuje poziom cholesterolu nawet skuteczniej niż oliwa[3] i zawiera 10 razy więcej niezbędnego dla zdrowia kwasu ALA, a ponadto dostarcza nam więcej niż oliwa witaminy E, a mniej tłuszczów nasyconych i ma lepszą proporcję kwasów omega-6 do omega-3), olej lniany, oliwa (w odróżnieniu od oleju rzepakowego zawiera dobroczynne polifenole), orzechy i nasiona chia. Potrawy warto przyprawiać ostrą papryką, która zawiera kapsaicynę. Substancja ta może przyspieszać metabolizm, wpływając na wytwarzanie adrenaliny (pod jej wpływem nasila się rozkład substancji energetycznych i ulegają przyspieszeniu reakcje chemiczne w tkance tłuszczowej, co w konsekwencji prowadzi do jej szybszego spalania). Nie wolno przy tym zapominać o nawadnianiu organizmu. Naturopata zalecił, by Katarzyna piła szklankę wody (ewentualnie z cytryną) na czczo i na pół godziny przed każdym posiłkiem. Zmniejsza to bowiem uczucie głodu i sprawia, że jemy mniej. Poza tym picie zimnej wody może przyspieszać metabolizm, ponieważ organizm musi zużyć energię do podgrzania jej do temperatury ciała.

Woda to podstawa, ale warto sięgać także po takie napoje, jak zielona herbata, herbata ulung i kawa (oczywiście bez cukru), gdyż przyspieszają one metabolizm, nasilają spalanie tłuszczu, pomagają w odchudzaniu i utrzymaniu pożądanej masy ciała.



Fot.icsilviu

Kiedy jeść, a kiedy nie

Znaczenie ma pora posiłków, ponieważ to, co spożywamy rano, jest przetwarzane w organizmie lepiej niż to, co jemy wieczorem. Lekarz doradził więc Katarzynie, aby pamiętała o chińskim przysłowiu, które mówi: śniadanie zjedz sam, obiadem podziel się z przyjacielem, a kolację oddaj wrogowi – oczywiście nie traktując go zbyt dosłownie (zupełna rezygnacja z kolacji nie jest konieczna, wystarczy po prostu wieczorny posiłek ograniczyć do małej porcji). Katarzynie bardzo zależało na schudnięciu, więc naturopata zasugerował, by zdecydowała się na okresowe poszczenie, początkowo w formule 14:10, co oznacza, że codziennie można przyjmować pokarm w 10-godzinnym tzw. oknie (np. od 7.00 do 17.00), a przez pozostałe 14 godzin należy powstrzymywać się od jedzenia. Posty okresowe zmniejszają poziom insuliny, co skłania organizm do spalania tłuszczu, czyli zamiany tkanki tłuszczowej w energię, i zwiększają wytwarzanie hormonu wzrostu, który sprzyja odchudzaniu i budowaniu tkanki mięśniowej. Lekarz podkreślił, że w przypadku kobiet bardziej restrykcyjne formy postów okresowych, np. 16:8 czy 20:4, nie są wskazane, ponieważ mogłyby odbić się negatywnie na gospodarce hormonalnej organizmu.

Rozruszać metabolizm

Bardzo ważnym czynnikiem pobudzającym metabolizm są ćwiczenia fizyczne. Dobre rezultaty dają zarówno ćwiczenia aerobowe (tlenowe), jak i anaerobowe (beztlenowe). Te pierwsze

BIBLIOGRAFIA

1. Bray G.A. et al., JAMA. 2012 Jan 4; 307(1): 47-55
2. Karl J.P. et al., Am J Clin Nutr. 2017 Mar; 105(3): 589-599
3. Ellegård L. et al., Eur J Clin Nutr. 2005; 59: 1374-1378
4. Sharma S., Kavuru M., Int J Endocrinol. 2010; 2010: 270832

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

charakteryzują się umiarkowaną intensywnością, z tętnem na poziomie 120–130 uderzeń na minutę (co odpowiada 65–70% tętna maksymalnego) i powodują spalanie tłuszczu podczas treningu (po zużyciu glikogenu, czyli po 20–30 minutach). Z kolei te drugie z założenia wyróżnia duża intensywność, przy tętnie na poziomie 80–90% tętna maksymalnego, i wywołują spalanie tłuszczu, które trwa także po treningu, ponieważ mięśnie potrzebują po nim intensywnej regeneracji, a to zużywa energię.

Naturopata zalecił Katarzynie, by przez miesiąc wykonywała trzy razy w tygodniu 40-minutowe treningi aerobowe, a następnie, po osiągnięciu lepszej formy fizycznej, zastąpiła jeden lub dwa z nich treningiem anaerobowym. Aby ułatwić jej zadanie, wspólnie zaplanowali następujące proste treningi beztlenowe: na początek 5-minutowa rozgrzewka, potem pięć powtórzeń 10-sekundowych biegów o bardzo dużej prędkości, przeplatanych 50-sekundowymi truchtami (z czasem liczba powtórzeń miała się zwiększać), następnie 10 minut lekkiego truchtu, a na koniec rozciąganie.

By szybciej spalać – zwolnij tempo

Naturopata zalecił także Katarzynie, aby regularnie się wysypiała. Ryzyko otyłości zwiększa się bowiem przy niedoborach snu. Dzieje się tak m.in. dlatego, że zaburzenia snu rozregulowują metabolizm wskutek nadmiernej stymulacji układu współczulnego i powodowanie zaburzeń hormonalnych oraz subklinicznego, czyli niepowodującego widocznych objawów, stanu zapalnego[4]. Bez głębokiego snu nie wytwarzamy hormonu wzrostu, a hormon ten odgrywa podczas odchudzania kluczową rolę, ponieważ stymuluje rozkładanie się tkanki tłuszczowej i budowanie tkanki mięśniowej.

Wdrażanie planu

Katarzyna poważnie potraktowała zalecenia naturopaty. Zamiast liczyć kalorie, przygotowywała zdrowe i urozmaicone posiłki zgodnie z otrzymanymi wskazówkami – dzień zaczynała od sporego śniadania o 7.00, a kolację jadła o 17.00. Dbała o to, by pić co najmniej dwa litry płynów dziennie i starała się spać każdej nocy po 8 godzin. Szybko odzyskała siły, a wtedy zaczęła biegać. Mąż, widząc samozaparcie żony, kupił jej na urodziny pulsometr, dzięki któremu kontrolowanie tempa ćwiczeń i dostosowywanie tętna do pożądanego poziomu stało się łatwiejsze.

W ciągu dwóch miesięcy Katarzyna schudła 5 kg. Chce schudnąć jeszcze 4, ale najważniejsze, że czuje się bardzo dobrze, jest pełna energii, wieczorem nie odczuwa głodu i lepiej sypia. Dzięki zdrowej diecie jej skóra i oczy nabrały blasku, a ona po prostu cieszy się życiem. ■

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

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Siła naturalnej immunostymulacji

Antybiobon

Suplement diety, kapsułki doustne



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

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

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

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

Uwaga, ZMĘCZENIE!

RAPORT (1)

Nawet jeśli podczas urlopu udało się nam wypocząć, zdążyliśmy już o tym zapomnieć, a nadmiar codziennych obowiązków sprawia, że odczuwamy spadek formy. Gdy towarzyszy temu zmęczenie, które zaczyna utrudniać nam życie, warto poszukać jego przyczyny. Wyjaśniamy, dlaczego jest to takie ważne i jak odzyskać witalność.

TEKST **NINA WOLNIAK**

Zwykłe zmęczenie, będące następstwem intensywnego wysiłku fizycznego, kilku zarwanych nocy czy przepracowania, mija zwykle po paru dniach i nasze samopoczucie wraca do normy. Więcej czasu, nawet 5–6 miesięcy, potrzebujemy na zregenerowanie sił po przebytej chorobie czy operacji. Bywa jednak, że zmęczenie nie chce ustąpić, bo jest powiązane z drążącą organizm chorobą, z której istnienia możemy sobie nawet nie zdawać sprawy. Wtedy mówimy o zmęczeniu chronicznym.

– Ważne, żebyśmy rozróżnili dwa terminy: chroniczne zmęczenie i zespół przewlekłego zmęczenia – wyjaśnia w jednym z portali medycznych dr hab. Paweł Zalewski, kierownik Zakładu Ergonomii i Fizjologii Wysiłku Fizycznego Collegium Medicum w Bydgoszczy. – Pierwszy z terminów możemy odnieść praktycznie do każdej choroby przewlekłej. Chroniczne zmęczenie występuje w przebiegu chorób onkologicznych, reumatycznych, w stwardnieniu rozsianym i chorobach neurodegeneracyjnych. Zmniejszenie nasilenia tego rodzaju zmęczenia zależy od powodzenia w leczeniu choroby podstawowej. Zespół przewlekłego zmęczenia ME/CFS, czyli myalgic encephalomyelitis/chronic fatigue syndrom, stanowi odrębną jednostkę chorobową, właściwie nierozpoznawaną i niediagnozowaną w polskim systemie ochrony zdrowia[1].

Kiedy zmęczenie nie mija i staje się coraz bardziej odczuwalne, należy skorzystać z pomocy lekarza, by ustalić jego przyczynę. Istotne jest nie tylko przeprowadzenie określonych badań klinicznych, lecz również dokładne określenie, jak długo się ono utrzymuje i czy miało miejsce zdarzenie, które mogło je wywołać. Istotne jest także to, czy zmęczenie występuje w określonych porach dnia i czy



Fot. Mabel Amber

eprasa.pl 6e9e3b0a

jest związane z innymi objawami: bólem głowy, gorączką, zmianą masy ciała, trudnościami z zapamiętywaniem bądź koncentracją. Warto wiedzieć, że zmęczenie związane z chorobą organiczną pogłębia się w ciągu dnia, a naszych sił nie regeneruje wtedy ani wypoczynek, ani sen. Jeśli zaś chodzi o zmęczenie związane ze stanem depresyjnym, to najsilniejsze jest ono rano, po przebudzeniu.
Chociaż tylko u 20% pacjentów, którzy skarżą się na zmęczenie, ma ono pochodzenie organiczne, zawsze należy w pierwszej kolejności skonsultować się z lekarzem, by wykluczyć taką ewentualność.

Szukanie winowajcy

W przypadku uporczywego zmęczenia lekarz najczęściej zleca badanie krwi, by ocenić ogólny stan zdrowia pacjenta i wykryć wszelkie choroby, które mogą je powodować. Jedną z przyczyn zmęczenia może być tzw. niedokrwistość, czyli anemia. Wskazuje na nią m.in. poziom hemoglobiny poniżej 13 g/dl u mężczyzn i 12 g/dI u kobiet. Z kolei wzrost liczby neutrofilnych komórek wielojądrowych powyżej 8000/mm^3 może świadczyć o infekcji bakteryjnej, a wzrost liczby limfocytów powyżej 4000/mm^3 – o infekcji wirusowej. O czym jeszcze informuje nas badanie krwi? Obecność w surowicy krwi transaminaz, czyli enzymów wątrobowych: aminotransferazy asparaginianowej i aminotransferazy alaninowej, wskazuje na uszkodzenie komórek mięśni i wątroby (wirusowe zapalenie wątroby typu C), czego pierwszym objawem bywa zmęczenie. Jego przyczyną może być również nieprawidłowe funkcjonowanie tarczycy. Zwiększony poziom TSH, czyli wydzielanego przez przysadkę mózgową hormonu tyreotropowego, który stymuluje tarczycę do wydzielania dwóch hormonów: T3 (trijodotyronina) i T4 (tyroksyna), podobnie jak niski poziom T3 i T4, sugeruje niedoczynność tarczycy. Poziom TSH zbliżony do zera, przy anormalnie wysokim poziomie T3 i T4, może zaś świadczyć o nadczynności tarczycy. Powodem odczuwania zmęczenia bywa również zmniejszone stężenie sodu i zwiększenie się stężenia potasu we krwi oraz niewydolność nadnerczy.

Bezdech senny

Półtora miliona Polaków cierpi na zespół bezdechu sennego. Jest to groźne zaburzenie oddychania, które występuje podczas snu. Niestety jest ono bardzo rzadko prawidłowo rozpoznawane. Według prof. Zbigniewa Gacionga z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego odpowiada za to ograniczony dostęp do badań umożliwiających zdiagnozowanie tego zaburzenia.
Sen połączony z chrapaniem i zatrzymaniem oddechu często skutkuje na jawie zmęczeniem, bólem głowy i odczuwaniem potrzeby drzemki. Przerwy w oddychaniu występują wtedy, gdy język i tkanki miękkie nosogardła rozluźniają się podczas snu i blokują drogi oddechowe. Chrapiący budzi się wówczas na kilka sekund nawet pięć i więcej razy na godzinę, nie zdając sobie z tego sprawy. A rano jest wyczerpany i czuje się tak, jakby nie spał całą noc.
Najbardziej niebezpieczny dla organizmu jest zespół obturacyjnego bezdechu sennego. Przerwy w oddychaniu mogą trwać nawet dłużej niż 10 sekund, a rekord w częstotliwości powtarzających się bezdechów to prawie 900 tego rodzaju epizodów w ciągu jednej nocy. Niezależnie od rodzaju bezdechu sennego, konieczne jest podjęcie leczenia, bo może on być przyczyną nadciśnienia, arytmii, udaru mózgu i zawału serca. Zaburzenie to diagnozuje się za pomocą oksymetru (pomiar nasycenia krwi tlenem) lub poprzez zapis faz snu za pomocą elektroencefalografi (EEG), metody diagnostycznej pozwalającej ocenić czynność mózgu za pomocą elektroencefalografu.

Zmęczenie zawsze towarzyszy menopauzie

FAŁSZ Nie ma udowodnionego bezpośredniego związku między obniżonym poziomem estrogenów a zmęczeniem. Wiadomo jednak, że w okresie menopauzy w organizmie kobiety zachodzi wiele zmian. Niektóre mają ścisły związek z funkcjonowaniem tarczycy, wrażliwej na huśtawki hormonalne. Zwiększa się wtedy ryzyko rozwoju niedoczynności tarczycy, która objawia się m.in. zmęczeniem. W okresie menopauzy może mieć ono również przyczyny czysto psychologiczne, powiązane z trudnościami w zaakceptowaniu przez kobietę zmian, które są niesłusznie postrzegane jako ujmujące kobiecości.

Brak żelaza

Niedokrwistość jest dość powszechnym zaburzeniem objawiającym się bladością, dusznością przy wysiłku, a czasem zawrotami głowy i dzwonieniem w uszach (szumy uszne). Jest ona spowodowana przez deficyt krwinek czerwonych i spadek poziomu hemoglobiny – czerwonego barwnika, który jest białkiem obecnym w tych krwinkach i odpowiada za przewodzenie tlenu we krwi. Bardzo często występuje ona u kobiet, które mają obfite miesiączki.

Nadmiar żelaza

Hemochromatoza należy do chorób genetycznych. Wywołuje ją zbyt duże wchłanianie żelaza z przewodu pokarmowego. Prowadzi to do zmęczenia, zaburzeń libido, bólu stawów i złego samopoczucia, a także zwiększa nawet 200 razy ryzyko rozwoju raka wątroby, narządu, w którym odkłada się nadmiar tego pierwiastka. Gromadzi się on niestety również w sercu i trzustce – w formie białkowego kompleksu hemosyderyny.

eprasa.pl 6e9e3b0a0d



Ruszaj się mimo zmęczenia!

Pacjenci cierpiący na poważne choroby, takie jak astma, niewydolność serca, reumatoidalne zapalenie stawów, stwardnienie rozsiane, udar mózgu, cukrzyca, depresja czy rak, są szczególnie narażeni na przewlekłe zmęczenie. Aktywność fizyczna powinna stać się częścią ich terapii. Co ważne, nawet osobom po radykalnym leczeniu onkologicznym, które skarżą się zwykle na notoryczne zmęczenie, proponuje się w ramach terapii regularną aktywność fizyczną oraz wsparcie psychologiczne, jako że są to metody o skuteczności potwierdzonej naukowo[4]. Zdaniem ekspertów można za zgodą lekarza prowadzącego i pod nadzorem wyszkolonego i wykwalifikowanego personelu nie tylko praktykować jogę czy pilates, ale również brać udział w grach zespołowych, łącznie z rugby! Oczywiście każdy pacjent wykonuje ćwiczenia w zależności od swoich możliwości i we własnym tempie. Według badań aktywność fizyczna niezależnie od stadium rozwoju choroby zmniejsza zmęczenie mniej więcej o 25%

Niektórych zapewne zdziwi, że aż 3,8 mln Polaków ma minimum jedną zmianę w genie HFE, który przyczynia się do wytwarzania białka HFE, chroniącego narządy przed nadmiernym wchłanianiem żelaza z krwi. Te mutacje odpowiadają za 95% przypadków hemochromatozy. Poziom żelaza u dotkniętych nią osób może być 10–20 razy wyższy, niż przewidują normy. Gromadzi się ono w postaci ferrytyny, która osadza się na organach i stopniowo je niszczy. Osoba, u której występuje mutacja genu HFE, jest zdolna do wchłonięcia nawet 100% żelaza z pożywienia, podczas gdy jelita osoby zdrowej absorbują zaledwie 1% tego pierwiastka, a pozostałe 99%, stanowiące frakcję nieprzyswajalną, jest wydalane z organizmu. Wraz z postępem choroby i powstającymi uszkodzeniami organów mogą wystąpić takie choroby jak cukrzyca, zaburzenia rytmu serca, wczesna menopauza, a nawet marskość wątroby czy nowotwór.
Diagnozę tego schorzenia można postawić za pomocą prostego badania krwi, po którym w razie potrzeby następuje poszukiwanie zmian w genie HFE. Jedyną skuteczną metodą leczenia jest regularne upuszczanie krwi.

Zaburzenia funkcjonowania tarczycy

Choroby tarczycy dotyczą głównie kobiet i przebiegają zazwyczaj z niejednoznacznymi objawami. Mogą powodować zmęczenie, nadmierną senność, pogorszenie nastroju, problemy z koncentracją i pamięcią, a także zwiększenie lub zmniejszenie masy ciała. Niedobór hormonów tarczycowych odpowiada za zespół objawów określanych jako niedoczynność tarczycy. Należy do nich senność, nieustanne odczuwanie zimna, spłycenie oddechu, duszność wysiłkowa, zwiększenie masy ciała, pogorszenie nastroju, zmniejszenie libido, suchość skóry, obrzęk szyi, ochrypły głos, ból stawów, zaparcia, gorsza pamięć, wypadanie włosów, sztywność mięśni i zatrzymanie wody w organizmie.
Leczenie niedoczynności tarczycy polega na przyjmowaniu preparatów tyroksyny, czyli hormonów tarczycy. W przypadku nadprodukcji hormonów tarczycy (zwanej nadczynnością tarczycy) u chorego również może pojawić się uczucie zmęczenia, któremu zwykle towarzyszą takie objawy jak bezsenność, nerwowość, zaburzenia rytmu serca, wahania nastroju i uczucie duszności.

Nowotwory

Nowotwory i ich leczenie: chemioterapia, terapia hormonalna czy radioterapia, powodują silne zmęczenie zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Ponad 80% pacjentów poddanych chemioterapii skarży się na przewlekłe zmęczenie, które potrafi utrzymywać się całymi latami. Potwierdza to badanie VICAN 5, sfinansowane przez francuski Narodowy Instytut Raka, z którego wynika, że pięć lat po rozpoznaniu nowotworu aż 48,7% osób opisuje zmęczenie jako klinicznie istotny objaw[2].
Onkolodzy twierdzą, że zmęczenie wywołane chorobą nowotworową jest prawdopodobnie kwestią metabolizmu komórkowego, albowiem procesy odpornościowe i odżywcze są hiperstymulowane do obrony przed nowotworem. Dochodzi do tego jeszcze zmęczenie psychiczne, spowodowane stresem i lękiem przed chorobą.

Alergie

Wszyscy pacjenci z umiarkowanym i ciężkim alergicznym nieżytem nosa skarżą się na zmęczenie. Ponieważ problemy z oddychaniem mają oni również w nocy, ich sen jest zaburzony. Intensywne zmęczenie może być ponadto spowodowane atopowym zapaleniem skóry (egzema), gdyż ciągłe swędzenie powoduje kłopoty ze snem. Na bezustanne zmęczenie skarży się również wiele osób z nietolerancją glutenu. Jak możemy sobie pomóc? Na katar sienny warto stosować areozole z kortykosteroidami i leki

Fot. CarloGarciaTrainer

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

przeciwhistaminowe. W przypadku nietolerancji glutenu powinna wystarczyć zmiana diety.

Mononukleoza

Mononukleoza zakaźna jest łagodną chorobą wirusową, przenoszoną przez ślinę, stąd jej nazwa „choroba pocałunków". Często zaczyna się od silnego zmęczenia i umiarkowanej gorączki (38°C), dlatego bywa mylona z anginą. Mononukleozę można potwierdzić badaniem komórek krwi (morfologia) i testami serologicznymi wykrywającymi przeciwciała. Ustępuje ona w ciągu 2–4 tygodni bez żadnych skutków ubocznych, ale towarzyszące jej zmęczenie może utrzymywać się przez kilka tygodni.

Borelioza

Prawie 90% pacjentów z boreliozą skarży się na ciągłe zmęczenie, niezwiązane z brakiem odpoczynku czy relaksu. Borelioza, zwana inaczej krętkowicą kleszczową lub chorobą z Lyme, jest wieloukładową choroba zakaźną wywoływaną przez bakterie należące do krętków z rodziny *Borrelia*, przenoszoną na człowieka i niektóre zwierzęta przez kleszcze z rodzaju *Ixodes*. W przewlekłej postaci choroba ta objawia się zmęczeniem, bólem stawów i uszkodzeniem serca. Jej zdiagnozowanie nie jest łatwe. Najczęstszym sposobem leczenia jest antybiotykoterapia stosowana przez 3 tygodnie.

Olejki eteryczne redukują zmęczenie

PRAWDA Jeśli chodzi o usuwanie zmęczenia, dobrą sławą cieszy się olejek lawendowy, rumiankowy i z cytrusów. Warto też wiedzieć, że unoszący się w powietrzu zapach energetyzującego olejku z geranium, cynamonowego bądź mandarynkowego poprawia nastrój i pobudza.

Za odczuwanie zmęczenia odpowiadają niektóre leki

PRAWDA Leki przeciwlękowe, antyhistaminowe, uspokajające, przeciwdepresyjne, moczopędne, przeciwbólowe, neuroleptyczne i usypiające, a także beta-blokery przyjmowane np. w związku z wysokim ciśnieniem krwi lub jaskrą, mogą wpłynąć na spowolnienie akcji serca czy zaburzenia snu, a tym samym powodować zmęczenie.

REKLAMA

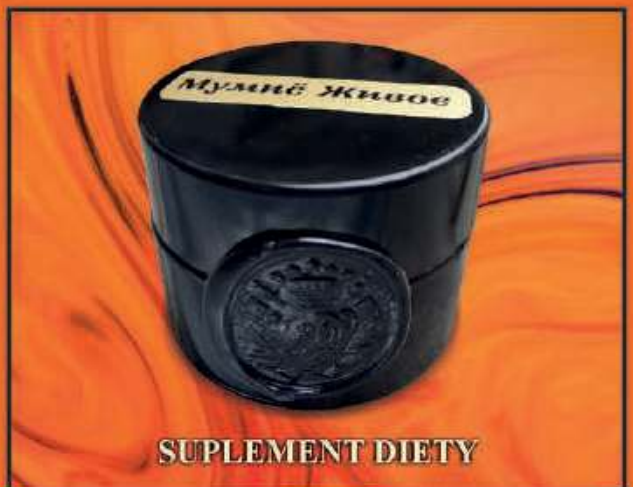
MUMIO ŻYWE

Żywe Mumio przyspiesza procesy regeneracyjne w tkankach i organach. Wykazuje działanie przeciwzapalne, antyoksydacyjne, ogólnie wzmacnia organizm, ułatwia regenerację w przypadkach obniżonego funkcjonowania nerwów peryferyjnych i centrów analizy mózgu. Aktywuje biosyntezę kwasu dezoksyrybonukleinowego. Objawia się to w zmniejszeniu uczucia zmęczenia, poprawie nastroju, przypływie sił fizycznych i umysłowych.

Gabinety Mumio Sp. z o.o.

Al. Solidarności 117/315, Warszawa

gsm



www.mumiozywe.gsm.pl biuro@mumiozywe.gsm.pl tel. 690 135 952

epfasa.pl 6e9e3b0a0d

Rzuć wyzwanie zmęczeniu

Za każdym razem, gdy robimy dla siebie coś dobrego: spożywamy nieprzetworzone produkty, wystarczająco długo śpimy czy uprawiamy sport, podwzgórze (głęboki obszar mózgu) wydziela dopaminę, która uwalnia serotoninę i endorfiny – hormony szczęścia. Nieodpowiedni styl życia jest zaś przyczyną bezsenności i zmęczenia.

Dobry sen
Przyjmuje się, że większość ludzi potrzebuje 7–8 godzin snu na dobę, by nie odczuwać zmęczenia. Jeśli rano mamy trudności z koncentracją lub wykonywaniem codziennych zadań, jesteśmy smutni czy drażliwi, to oznacza, że nasz sen jest niewystarczająco dobry lub śpimy za krótko. Ważne jest również respektowanie rytmu biologicznego organizmu, związanego z cyklicznymi zmianami dnia i nocy. Jeśli zmuszamy się do aktywności, nie zwracając uwagi na porę dnia, możemy się spodziewać, że już wkrótce odbije się to niekorzystnie na naszym zdrowiu.

Substancje mineralne
Ich niedobory, zwłaszcza żelaza, magnezu i miedzi, powodują zmęczenie i wiele komplikacji zdrowotnych.

- **Żelazo** Jego niedostatek w organizmie jest główną przyczyną anemii, której towarzyszy uczucie zmęczenia. Aby zaspokoić zapotrzebowanie na żelazo, należy spożywać podroby, czerwone mięso, owoce morza i skorupiaki (ostrygi, małże).
- **Magnez** Działa jak naturalny środek uspokajający i wspomaga sen, dzięki czemu budzimy się wypoczęci. Wpływa ponadto na poprawę równowagi emocjonalnej. Znajduje się w nasionach roślin strączkowych (fasola, soczewica, ciecierzyca), a także w kakao, czekoladzie, migdałach, orzechach, zwłaszcza laskowych, figach, jabłkach i kukurydzy.
- **Miedź** Ma właściwości przeciwzapalne i antyoksydacyjne. Jej niedobór powoduje anemię, powiązaną ze zmęczeniem, i duszność. Miedź występuje w skorupiakach, wątrobie, płatkach owsianych, śliwkach i zielonych warzywach.

Silne mięśnie
Od 30. roku życia masa mięśniowa zmniejsza się mniej więcej o 1% rocznie na rzecz tłuszczu. W dodatku proces ten przyspiesza po 50. roku życia. Z biegiem lat zmieniają się też właściwości skurczowe mięśni. Jeśli się temu nie przeciwdziała, wszelki wysiłek fizyczny staje się jeszcze trudniejszy. Potwierdzają to wyniki cenionego na całym świecie badanie Framingham Heart Study: aż 65 proc. kobiet powyżej 75. roku życia nie jest w stanie unieść zakupów o wadze 4,5 kg. Aby uniknąć podobnych trudności, trzeba pamiętać o aktywności fizycznej

Niezdiagnozowana cukrzyca typu 2

Osoby, które cierpią na cukrzycę, często obserwują u siebie osłabienie, uczucie ciągłego zmęczenia, wzmożone pragnienie, zwiększoną częstotliwość oddawania moczu i senność. Ponieważ trzustka u chorego na cukrzycę nie wytwarza wystarczającej ilości insuliny, w jego krwi występuje nadmiar glukozy (hiperglikemia). Aby ją usunąć, nerki pracują na pełnych obrotach, pobierając wodę z tkanek i powodując uczucie pragnienia. Cukrzycę można rozpoznać za pomocą testu glikemometrycznego, potwierdzonego pomiarem hemoglobiny glikowanej, markera średniego stężenia glukozy we krwi w ciągu ostatnich trzech miesięcy.

Wirusowe zapalenie wątroby typu C

Chorym na wirusowe zapalenie wątroby typu C towarzyszy uczucie stałego zmęczenia i osłabienia, mają oni również problemy z koncentracją, dokuczają im bóle stawów i mięśni oraz podwyższona temperatura. Skóra i białka oczu mogą być zażółcone z powodu odkładania się w tkankach nadmiaru bilirubiny. Wirusowym zapaleniem wątroby typu C można się zarazić podczas bezpośredniego kontaktu z zakażoną krwią. Jest to choroba bardzo groźna, ponieważ wirus ją wywołujący uszkadza poważnie komórki wątroby. Aby stwierdzić WZW C, należy wykonać test na obecność przeciwciał anty-HCV.

Depresja i sezonowe zaburzenia afektywne

Jeśli zmęczenie wiąże się z takimi objawami, jak wycofanie społeczne, smutek, zaburzenia snu i obniżony popęd seksualny, może być oznaką depresji.
Psychiatrzy twierdzą, że depresji towarzyszą zaburzenia snu, a tym samym zmniejsza się w organizmie wytwarzanie hormonu wzrostu i dochodzi do utraty dynamizmu, czyli szybkości i prężności w działaniu. Osoby cierpiące na depresję są najbardziej zmęczone zaraz po przebudzeniu, dopiero między godziną 17 a 18 zaczynają czuć się dobrze. Badania pokazują, że w łagodnej i umiarkowanej depresji psychoterapia przynosi większe korzyści niż stosowanie leków.
W pierwszej fazie choroby poziom kortyzolu (hormon stresu pobudzający organizm do działania) jest stosunkowo wysoki, dlatego osoba chora nie odczuwa zmęczenia. W drugiej fazie stężenie kortyzolu we krwi się zmniejsza, a wtedy pacjent czuje się wyczerpany tak fizycznie, jak i psychicznie. Osobie w depresji potrzebny jest przede wszystkim odpoczynek, często doskonałym lekarstwem okazuje się spędzenie tygodnia czy dwóch w ustronnym miejscu, bez telefonu i komputera, gdzie można oddać się refleksji i medytacji.
Choroba afektywna sezonowa, czyli depresja sezonowa, wiąże się z niedostatkiem światła słonecznego i dopada ludzi zwykle w październiku i listopadzie. Nagle czują się

Fot. JillWellington

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

bardzo zmęczeni i jedyne, czego pragną, to schronić się pod kołdrą i czekać, aż wzejdzie słońce. Warto skorzystać wtedy z luksoterapii, która polega na wystawianiu się codziennie na intensywne działanie sztucznego światła.

Zespół przewlekłego zmęczenia

Wspominany już wcześniej zespół przewlekłego zmęczenia (ang. chronic fatigue syndrome, CFS) jest zdefiniowany jako choroba objawiająca się stałym lub nawracającym zmęczeniem, którego nic nie uzasadnia i które nie ustępuje w ciągu 6 miesięcy. Towarzyszy mu co najmniej jeden z następujących objawów: uogólnione osłabienie, problemy z koncentracją i pamięcią krótkotrwałą, bezsenność lub nadmierna potrzeba snu oraz trudności w wykonywaniu codziennych zadań. Mogą pojawić się również bóle głowy, mięśni, stawów i gardła, kołatanie serca, dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego (bóle brzucha, biegunki lub zaparcia, wzdęcia).
Głównym objawem CFS jest patologiczna nietolerancja wysiłku psychofizycznego lub psychicznego, zwłaszcza poznawczego (kognitywnego), ale nie z powodu braku motywacji do działania, tylko wskutek wystąpienia tzw. zespołu PEM (post-exertional malaise), czyli dość

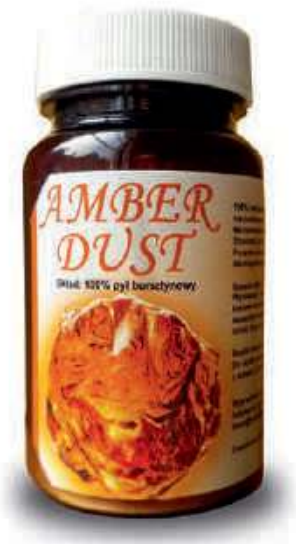
Zła postawa ciała może pogłębiać zmęczenie

PRAWDA Za każdym razem, gdy siedzimy na krześle lub kanapie skuleni, z zaokrąglonymi plecami, przyczyniamy się do usztywnienia kręgosłupa i zniekształcenia jego fizjologicznej krzywizny. Napięcie mięśniowe będące konsekwencją złej postawy ciała prowadzi często do bólu i ogólnego zmęczenia.

Zmęczenie bywa skutkiem przyjmowania antybiotyków

FAŁSZ Zmęczenie powoduje infekcja, a nie antybiotyk, który ją leczy. Infekcja zmusza organizm do zmobilizowania wszystkich swoich sił do walki z wirusem lub bakteriami, które go zaatakowały. To wyjaśnia, dlaczego często wychodzimy z niej zmęczeni i dlaczego mija sporo czasu, zanim odzyskujemy pierwotną energię.

REKLAMA



MOC BURSZTYNU BAŁTYCKIEGO

Ten szlachetny surowiec wykorzystuje się w zdobnictwie, ponadto ma on właściwości lecznicze, a także może stanowić składnik dań i napojów. Badania wykazały, że bałtycki bursztyn – sukcynit – ma najwięcej właściwości zdrowotnych w postaci naturalnej oraz rozdrobnionej, zmielony na pył. Pobudza system nerwowy, reguluje pracę nerek i jelit oraz ma działanie przeciwzapalne. Jest też bardzo skuteczny w leczeniu chorób stawów i eliminuje ból.

Sukcynitem jest wypełniona nasza rewelacyjna poduszka bursztynowa, która służy zarówno do celów relaksacyjnych, jak i zdrowotnych. Można na niej siedzieć, spać, robić okłady, stosować masaż uciskowy, korzystać z niej w saunie, wannie, natrysku. Możesz owinąć bolące stawy, bark itp. Wszędzie tam, gdzie poddasz bursztyn nagrzewaniu do 28°C, on odda Ci swe właściwości lecznicze.

Właściwości lecznicze pyłu bursztynowego wykorzystuje się przy tworzeniu kosmetyków do konkretnych zabiegów. Świetnie regeneruje on skórę, działa antyalergicznie, daje poczucie wypoczynku i relaksu. Masaż z wykorzystaniem pyłu bursztynowego lub kremów stworzonych na jego bazie to doskonała regeneracja całego organizmu.

Jedną z mniej znanych właściwości bursztynu są jego walory smakowe. Kruszec ten wykorzystywany jest bowiem nie tylko w popularnych nalewkach, ale też stał się dodatkiem do potraw oraz inspiracją do stworzenia konkretnych dań, kompozycji barw i smaków, które nawiązują do odcieni bursztynu oraz konkretnych produktów, które powstają na jego bazie.

Więcej na www.mumiozywe.gsm.pl
biuro@mumiozywe.gsm.pl
Tel. 690 135 952

500 GR.
RAW BALTIC AMBER INSIDE





Bursztynowa Poduszka

eprasa.pl 6e[illegible]3b0a0d



Zachowaj proporcje!

Dietetycy ostrzegają, że osłabienie, zmęczenie i podatność na choroby mogą mieć związek z nieodpowiednią dietą. Wielu z nich zaleca, by nasz jadłospis w 80% składał się z żywności o właściwościach zasadotwórczych, a tylko w 20% – kwasotwórczych. Alkalizująco wpływają na organizm produkty pochodzenia roślinnego, będące źródłem takich składników mineralnych jak wapń, magnez, potas i sód. Korzystne jest również picie wody alkalicznej. Ten sposób żywienia wybrało wiele aktorek i celebrytek, m.in. Jennifer Aniston, Kate Hudson i Victoria Beckham. Na podstawie własnego doświadczenia deklarują one, że jedzenie alkaliczne sprzyja zachowaniu zdrowia i dobrej formy psychofizycznej. Istnieją na to również dowody naukowe. W 2019 r. na łamach „International Journal of Cancer" ukazała się informacja, że ograniczenie spożycia mięsa na rzecz owoców i warzyw zmniejsza m.in. ryzyko rozwoju raka piersi[5]

gwałtownej i negatywnej reakcji organizmu na podjęcie wysiłku. Według dr. Zalewskiego w odpowiedzi na wysiłek, również niewielki, pojawiają się u pacjentów objawy grypopodobne. Mogą one wystąpić nawet po pójściu na zakupy albo po 4–5 godzinach lekkiej pracy biurowej. Niektórzy pacjenci z CFS nie są w stanie wstać rano z łóżka i z trudem znoszą światło dzienne czy jakiekolwiek dźwięki. Objawom tym towarzyszy nadwrażliwość autonomicznego układu nerwowego. Ciągła stymulacja prowadzi u tych chorych do wyniszczenia organizmu, wyłącza ich z życia i pozbawia zdolności do podejmowania nawet niewielkiego wysiłku fizycznego.

Przyczyny tej choroby były do tej pory niejasne. Dziś wiemy, że odpowiada za nią zaburzona wymiana informacji w organizmie, powodująca chaos w systemie immunologicznym i zarazem znaczne osłabienie jego pracy.

Zmęczenie może mieć związek z uzależnieniami

PRAWDA Nikotyna, alkohol i narkotyki działają stymulująco, ale ten efekt ustępuje, gdy tylko zostaną zmetabolizowane przez organizm. Dlatego odczuwa się wtedy zmęczenie. Dym tytoniowy zawiera m.in. tlenek węgla, który wiąże się z hemoglobiną znacznie szybciej niż tlen, co zmniejsza dopływ tlenu do tkanek. A niedotlenienie organizmu skutkuje również jego osłabieniem.

Zmęczeni przez cały czas

Lekarze z Royal College of Psychiatrists w Wielkiej Brytanii zaobserwowali, że wśród pacjentów, którymi się opiekują, jedna na pięć osób czuje się kompletnie wyczerpana, a co dziesiąta cierpi na zespół przewlekłego zmęczenia. Dane te zostały poparte ankietą przeprowadzoną cztery lata temu[3]. Angielscy specjaliści ukuli termin: zmęczeni cały czas (tired all the time – TATT). Okazuje się, że pewna część ludzi może mieć wrodzone skłonności do przemęczenia. Eksperci z uniwersytetu w Edynburgu przeanalizowali geny ponad 111 tys. osób, które zgłaszały przed pobraniem próbek, że przynajmniej od dwóch tygodni towarzyszy im uczucie wyczerpania. Badania dowiodły, że pod względem genetycznym badani przypominają osoby, u których stwierdza się większe ryzyko rozwoju takich chorób jak cukrzyca, schizofrenia i otyłość, a także zaburzeń metabolizmu cholesterolu. Kierujący badaniami prof. Ian Deary uważa, że potwierdza to istnienie związku między przemęczeniem i długotrwałym stresem a podatnością na niektóre poważne choroby. Inne brytyjskie badania dotyczące zmęczenia wykazały, że zaburza ono metabolizm – okazało się, że u osób z syndromem TATT rośnie poziom leptyny, czyli hormonu otyłości.

Każdy z nas czuje się czasem zmęczony i nie ma ochoty do działania. Jeśli jednak ten stan się przedłuża, warto porozmawiać z lekarzem. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.mp.pl/pacjent/neurologia/filmy/207484,to-nie-sa-osoby-zmeczone-cale-zycie
2. https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/cam4.3074
3. https://www.thetimes.co.uk/article/why-you-are-feeling-tired-and-what-you-can-do-about-it-kzf3j9tm7
4. https://journals.viamedica.pl/palliative_medicine_in_practice/article/viewFile/28592/23361
5. https://www.everydayhealth.com/diet-and-nutrition/diet/comprehensive-review-alkaline-diet-what-it-how-it-works-what-eat/

Fot. nastya_gepp

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

JAVA

Naturalna woda mineralna alkaliczna JAVA

Zasadniczo doskonała!

- Wyróżnia ją unikalny, zasadowy wskaźnik 9,2 pH!
- Rozlewana bez procesu uzdatniania, oferuje swoje zalety w najczystszej postaci
- Przeznaczona dla każdego, do codziennego spożycia
- Poprawia sprawność fizyczno – intelektualną i wspiera proces termoregulacji



Więcej o naturalnej wodzie mineralnej alkalicznej Java dowiesz się na:

www.wodykarpackie.pl

wodykarpackie java_woda

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

Fenomenalne rośliny

RAPORT (2)

Adaptogeny to naturalne substancje pomagające przywrócić równowagę w organizmie – wzmacniają jego zdolności przystosowawcze do niekorzystnych warunków. Występują w niektórych roślinach, nazywanych adapogennymi, a naukowcy nie szczędzą wysiłków, by jak najlepiej poznać ich działanie. Dzięki temu wiemy, że ich stosowanie uwalnia także od permanentnego zmęczenia i stresu. Jak to możliwe?

TEKST **ANNA PORTNOWSKA**



Obecne w niektórych roślinach adaptogeny działają na poziomie komórkowym, zwiększając naszą odporność zarówno na stres psychiczny, jak i oksydacyjny, powodowany przez wolne rodniki tlenowe, a tym samym zapobiegają przedwczesnemu starzeniu się organizmu. Systematyczne stosowanie tych roślin poprawia stan zdrowia i wytrzymałość na stres, przyspiesza też regenerację organizmu i odzyskanie sił, także po przebytej chorobie. Nie wiemy jeszcze wszystkiego o wpływie adaptogenów na ludzkie ciało. Naukowcy od wielu lat dążą do odkrycia, na czym polega fenomen ich niezwykłej mocy. I odnoszą sukcesy. Z metaanalizy badań, poświęconych wpływowi adaptogenów na układ nerwowy i mechanizmy molekularne związane ze stresem, dowiadujemy się między innymi, że oddziałują one na nas w dwojaki sposób: poprzez oś podwzgórze-przysadka-nadnercza (HPA) i wskutek regulowania aktywności substancji chemicznych uczestniczących w rekcji organizmu na stres, takich jak:

białka opiekuńcze (czaperony) – odpowiadają za dojrzewanie innych białek, które ponadto chronią m.in. przed skutkami stresu środowiskowego, powodowanego przez wolne rodniki, zanieczyszczone powietrze i niewłaściwą dietę;

białka FOX – kontrolują syntezę białek zaangażowanych w budowanie odporności na stres i ochronę komórek;

tlenek azotu (NO) – uczestniczy w odpowiedzi organizmu na stres i moduluje wywołaną stresem aktywację układu hormonalnego, nerwowego i odpornościowego;

kortyzol, hormon steroidowy wytwarzany w korze nadnerczy – jego głównym zadaniem jest zwiększanie stężenia glukozy we krwi, gdy wskutek stresu organizm potrzebuje jej więcej niż zwykle (wysiłek fizyczny, silne emocje, niedożywienie);

receptory glukokortykoidowe – regulują wydzielanie kortyzolu.

Zdaniem naukowców adaptogeny można uznać za nową kategorię leków poprawiających koncentrację i zwiększających naszą wytrzymałość psychiczną i fizyczną w okresach zmniejszonej wydajności organizmu, spowodowanej zmęczeniem czy osłabieniem. Udowodniono również, że przeciwdziałają one, wskutek regulowania funkcjonowania układu neuroendokrynnego i odpornościowego, zaburzeniom zdrowia powodowanym przez stres[1].

W dobie COVID-19 warto podkreślić, że substancje czynne znajdujące się w roślinach adaptogennych pobudzają do działania, za pośrednictwem układu neuroendokrynnego i wielu szlaków metabolicznych, system odpornościowy. Co ważne, adaptogeny są dostępne także w postaci suplementów diety.

Fot. DG-RA

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

Ashwagandha – przyjaciółka hormonów



To prawdziwa gwiazda medycyny ajurwedyjskiej, stosowanej w Indiach od tysięcy lat, a obecnie zyskującej coraz więcej zwolenników także na Zachodzie. W Polsce roślina ta jest bardziej znana jako witania ospała. W szeroko zakrojonym randomizowanym badaniu z podwójną ślepą próbą i kontrolowanym placebo wykazano, że stosowanie przez 60 dni ekstraktu z jej korzenia zwiększa odporność na stres, który odpowiada m.in. za odczuwanie przez nas zmęczenia psychicznego[2].

Na podstawie najnowszych badań wiemy również, że ashwagandha zawiera substancje o działaniu farmakologicznym, które wspomagają regenerację organizmu w trakcie snu i ułatwiają zasypianie. Wykazuje ona także silne działanie antyoksydacyjne, poprawia funkcjonowanie układu nerwowego i odpornościowego oraz optymalizuje gospodarkę hormonalną, pobudzając czynność tarczycy – jest niezastąpiona w zmaganiach z chorobą Hashimoto. Witania zwiększa też wydolność fizyczną organizmu, chroni układ krążenia i pomaga zwalczać anemię, poprawia napięcie mięśni i redukuje stany zapalne. Wpływając na funkcjonowanie układu oddechowego, wspomaga leczenie astmy i alergii.

Cytryniec chiński – eliksir szczęścia



Badania prowadzone nad tą rośliną, wykorzystywaną w tradycyjnej medycynie chińskiej już w starożytności, potwierdziły, że występujące w niej związki, określane jako lignany dibenzocyklooktadienowe, mają właściwości antyoksydacyjne i hamują peroksydację lipidów, czyli szkodliwy proces utleniania nienasyconych kwasów tłuszczowych, w którym powstają nadtlenki tych związków (głównym produktem peroksydacji lipidów jest silnie reaktywny związek chemiczny MDA, dialdehyd malonowy – jego wysokie stężenie powoduje zmianę przepuszczalności błony komórkowej i zaburza wytwarzanie energii w mitochondriach, co niestety może pobudzać apoptozę, czyli śmierć komórki[3]). Lignany obecne w cytryńcu zmniejszają ponadto w organizmie stężenie wolnych rodników tlenowych, działających wyniszczająco na komórki. Jedną z przyczyn permanentnego zmęczenia mogą być choroby wątroby, w tym stłuszczenie tego organu w wyniku kumulowania się w nim tłuszczów, do czego przyczyniają się takie czynniki jak stres oksydacyjny, insulinooporność i zaburzenia metabolizmu kwasów tłuszczowych zarówno w samej wątrobie, jak i w mięśniach oraz adipocytach (komórkach tłuszczowych).

Za największych producentów reaktywnych form tlenu, które odpowiadają za stres oksydacyjny, uważa się obecnie oksydazy NADPH (NOX)[4]. Cytryniec chiński hamuje zaś ich szkodliwe działanie. Stwierdzono ponadto, że wyciąg otrzymany z owoców cytryńca obniża w surowicy zwierząt poziom transaminazy glutaminowo-alaninowej (SGPT), podwyższony dla celów badawczych za pomocą czynników chemicznych, oraz że wydzielone z wyciągu lignany – schizandrole i schizandryny, zatrzymują postępującą martwicę hepatocytów[5]. Naukowcy sugerują, że hepatoochronne działanie lignanów i wyciągów z cytryńca może polegać na ułatwieniu regeneracji w wątrobie glutationu, jednego z najsilniejszych antyoksydantów. Najnowsze badania dowodzą, że obficie występująca w cytryńu schisandryna B, dzięki działaniu przeciwutleniającemu i przeciwzapalnemu, łagodzi zaburzenia czynności serca wywołane doksorubicyną, organicznym związkiem chemicznym stosowanym w leczeniu nowotworów, którego zadaniem jest uśmiercanie chorych komórek. Optymalizuje ona ponadto poziom neuroprzekaźników (m.in. serotoniny, dopaminy i noradrenaliny), od których zależy nasz nastrój i samopoczucie. Udowodniono, że schisandryna B działa uspokajająco i odprężająco poprzez modyfikowanie pracy układu serotoninergicznego[6]. Co ważne, cytryniec chiński wspomaga również oczyszczanie organizmu z toksyn i zwalcza objawy stresu.

Różeniec górski – poprawia nastrój



Od stuleci roślina ta jest częścią tradycyjnych systemów medycznych w niektórych częściach Europy, Azji i Ameryki Płn. W Mongolii do dzisiaj stosuje się ją w leczeniu raka i gruźlicy, na Syberii podaje się różeniec nowożeńcom na płodność, a wikingom miał on zapewnić siłę i wytrzymałość fizyczną.

Różeniec górski wspiera zdrowie psychiczne i zmniejsza niepokój spowodowany działaniem stresorów. Testy prowadzone na zwierzętach wykazują, że substancje zawarte w tej roślinie, takie jak pochodne kwasu cynamonowego i tyrozolu, m.in. rozawina, rozaryna, rozyna i salidrozyd, obniżają stężenie kortyzolu w organizmie (hormonu stresu) i jednocześnie wyrównują w mózgu poziom substancji chemicznych, które odpowiadają za nastrój.

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

W 2017 r. przeprowadzono metaanalizę badań nad różeńcem (*Rhodiola rosea*), z której wynika, że wykazuje on nie tylko działanie chroniące przed stresem, lecz również przeciwstarzeniowe, przeciwzapalne, immunostymulujące i przeciwnowotworowe, a także naprawcze wobec DNA[7]. W przypadku raka ekstrakt z różeńca i wyizolowany z tej rośliny solidrozyd hamują działanie kinazy mTOR, enzymu sprawującego kontrolę nad wzrostem i proliferacją komórek, a także zmniejszającego angiogenezę nowotworową, czyli wytwarzanie naczyń krwionośnych służących odżywianiu chorych komórek. W przeciwieństwie do wielu naturalnych związków salidrozyd jest rozpuszczalny w wodzie i cechuje go wysoka biodostępność po podaniu doustnym.
Dzięki prowadzonym obecnie badaniom wiemy, że ekstrakt z różeńca górskiego jest jednym z najwartościowszych adaptogenów, ponieważ zwiększa odporność organizmu zarówno na obciążenia fizyczne, jak i chemiczne czy biologiczne. Wykazano, że jego działanie polegające na ochronie organizmu przed stresem ma związek z osią podwzgórze-przysadka-nadnercza (HPA) i obniża poziom hormonu uwalniającego kortykotropinę i kortykosteron.
Różeniec warto stosować nie tylko ze względu na jego właściwości adaptogenne, lecz również ergogeniczne, czyli poprawiające sprawność fizyczną i umysłową, a przede wszystkim zmniejszające zmęczenie, dodające energii i łagodzące objawy depresji.

Żeń-szeń – dodaje sił



Na całym świecie suplementy zawierające tę roślinę cieszą się niesłabnącym popytem. Nic dziwnego, wszechstronne oddziaływanie żeń-szenia na organizm zostało bardzo dobrze udokumentowane i potwierdzone wieloma badaniami naukowymi. Ich przegląd, dokonany w 2016 r., wykazał, że suplementy z szeń-szeniem wpływają na zmniejszenie zmęczenia i zwiększają wydolność fizyczną, co stwierdzono w czterech randomizowanych badaniach z łącznym udziałem 429 uczestników[8].
Jeśli chodzi o zmęczenie psychiczne, naukowcy podkreślają, że badania z udziałem ludzi wykazały, iż żeń-szeń zwiększa zdolności poznawcze. Są skłonni uznać, że ta właściwość żeń-szenia ma związek z jego wpływem na poziom cukru we krwi.
A ponadto ustalono, że roślina ta zwiększa aktywność mózgu wskutek podwyższania korowego poziomu dopaminy, noradrenaliny, serotoniny i cyklicznego monofosforanu adenozyny (cAMP). Jedno z badań *in vitro* wykazało zaś, że żeń-szeń zwiększa poziom energii wytwarzanej w komórkach mózgowych z udziałem tlenu[8].
Jeśli chodzi o zmęczenie fizyczne, uważa się, że substancje ergogeniczne, do których zlicza się żeń-szeń, przyspieszają regenerację organizmu i wpływają na jego wydolność, ponieważ przyczyniają się do odnawiania lub zwiększania zapasów energii w organizmie, ułatwiają przebieg reakcji biochemicznych, które dostarczają energii, zmniejszają lub neutralizują szkodliwe działanie ubocznych produktów przemiany materii i uczestniczą w procesach biochemicznych przeciwdziałających chorobom. Chociaż mechanizm ergogeniczności żeń-szenia nie został jeszcze w pełni wyjaśniony, zakłada się, że ma związek ze stymulowaniem osi podwzgórze-przysadka-nadnercza, obserwowanym w przypadku większości roślin adaptogennych, a także ze zwiększaniem odporności organizmu na stres związany z wysiłkiem fizycznym, oddziaływaniem na procesy metaboliczne zachodzące w mięśniu sercowym, zwiększaniem poziomu hemoglobiny, rozszerzaniem naczyń krwionośnych i wpływaniem na pracę mitochondriów w komórkach tkanki mięśniowej.

Tarczyca bajkalska – postrach patogenów



Przez tysiące lat była stosowana w Chinach przeciw atakom astmy, w alergiach, stanach zapalnych układu pokarmowego, w leczeniu biegunek wywołanych czerwonką bakteryjną i chorób grzybiczych oraz wirusowych[1]. Dziś jest cennym surowcem w ziołolecznictwie (zwłaszcza korzeń), ze względu na zawartość flawonoidów: apigeniny, chryzyny, wogoniny i bajkaliny[9]. Ich struktura chemiczna sprawia, że są silnymi naturalnymi antyoksydantami – dzięki wolnym protonom w grupie fenolowej wchodzą w reakcje z wolnymi rodnikami, a także łatwo wiążą i usuwają z organizmu metale ciężkie. Tarczyca bajkalska poza zdolnością do zmniejszania stresu oksydacyjnego, odpowiadającego za odczuwanie przez nas zmęczenia i będącego przyczyną poważnych chorób (osłabiających organizm), wykazuje jeszcze inne cenne działanie, polegające na stymulowaniu układu immunologicznego. Wiążę się to z pobudzeniem nieswoistej (wrodzonej) odpowiedzi odpornościowej organizmu. Pod wpływem tarczycy bajkalskiej komórki żerne, czyli makrofagi i granulocyty, które w razie inwazji drobnoustrojów pierwsze docierają do miejsca ich wtargnięcia, zwiększają swoją aktywność. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3991026/
2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3573577/
3. https://jms.ump.edu.pl/uploads/2006/6/582_6_75_2006.pdf
4. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4516583/
5. http://www.czytelniamedyczna.pl/2570,surowce-roslinne-o-dzialaniu-wzmacniajacym-libido-w-stanach-dysfunkcji-seksualn.html
6. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5378736/
7. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6208354/
8. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5102849/
9. http://www.czytelniamedyczna.pl/3819,wlasciwosci-przeciwzapalne-i-przeciwnowotworowe-scutellaria-baicalensis-georgi.html

eprasa.pl 6e9e3b0a0d



Adrenal-Intercell®

Naturalna terapia stresu

- Najważniejsze witaminy z grupy B: B1, B2, B3, B5, B6 wraz z metylowaną formą witaminy B12 oraz kwasu foliowego
- Aminokwasy L-tyrozyna oraz L-fenyloalanina – wspomagają pracę układu nerwowego
- Różeniec górski z wysoką zawartością rozawiny oraz salidrozydu - zwiększa odporność na stres i łagodzi jego skutki
- Witamina C - stanowi doskonałe wsparcie antyoksydacyjne
- Cynk, magnez - gwarantują najwyższą efektywność preparatu
- Innowacyjna kapsułka - składa się wyłącznie z roślinnej celulozy oraz wody



Naturalne składniki

Wysoka jakość i zaawansowana technologia

DE *Made in Germany*

Wejdź na: **mito-pharma.pl** +48 95 736 50 50 biuro@mito-pharma.pl

eprasa.pl 6e9e3b0a0d



Nakręceni na zdrowie

Kanadyjscy naukowcy dokonali przeglądu badań, którymi objęto w sumie ponad 467 tys. sportowców, by ustalić, w jakim zakresie wyczynowe uprawianie sportu wpływa na długość życia[1]. Mogłoby się wydawać, że to zagadnienie dotyczy wąskiej grupy osób. Ale jest inaczej. Wnioski z przeprowadzonej metaanalizy są zaskakujące i... ważne dla każdego z nas.

TEKST **ANNA PORTNOWSKA**

Chyba nikogo nie trzeba już dziś przekonywać, że zrównoważona dieta, odpowiednia suplementacja i umiejętność panowania nad stresem to filary zdrowia. Coraz lepiej rozumiemy też znaczenie aktywności fizycznej, ale mnożą się pytania o to, czy każdy jej rodzaj jest dla nas korzystny i czy można ją przedawkować. Wspomniana metaanaliza rozwiewa wiele wątpliwości. Wykazała ona bowiem , że sportowcy, dla których podstawą są treningi aerobowe (tlenowe), a więc bieganie, jazda na rowerze czy pływanie, a także uprawiający mieszane dyscypliny sportowe (np. piłkę nożną czy koszykówkę, które wymagają zarówno przygotowania wytrzymałościowego, jak i siłowego) żyją średnio dłużej niż ci, którzy wybrali dyscypliny z dominującym wysiłkiem anaerobowym (beztlenowym): biegi sprinterskie, skoki, rzuty i sporty siłowe[1]. Wytłumaczenie jest proste: trening aerobowy rozwija i wzmacnia układ krwionośny, dotlenia organizm i poprawia metabolizm, czyli wpływa pozytywnie na ogólny stan zdrowia, którego zachowanie jest warunkiem długiego życia. Okazało się równocześnie, że znaczenie ma stawka, o jaką toczy się gra. Sportowcy z pierwszej ligi, walczący o najwyższe noty na zawodach międzynarodowych, mistrzostwach świata czy olimpiadach są poddawani o wiele większemu stresowi niż uczestnicy lokalnych mitingów sportowych. A długo utrzymujący się stres wyniszcza organizm. Na czym polega wojna nerwów, przekonało się wielu wybitnych sportowców, choć nie wszyscy otwarcie o tym mówią. Dzięki biograficznemu filmowi poświęconemu tenisiście Björnowi Borgowi, podziwianemu za zimną krew zwycięzcy aż 11 turniejów wielkoszlemowych, dowiedzieliśmy się, jak wysoką cenę płaci się za wejście do sportowego panteonu i z jak olbrzymim stresem wiąże się uprawianie sportu. Powiedzieć, że Borg przed meczem z Johnem McEnroe, kiedy bronił po raz piąty z rzędu tytułu mistrza Wimbledonu, przeżywał katusze, to nic nie powiedzieć. Kto widział ten nakręcony w 2017 r. film, wie, o co chodzi, kto nie widział, powinien sobie wyobrazić nieprzespane noce, nieustannie wszczynane sprzeczki z narzeczoną, agresywne zachowania (na szczęście

Fot. Pasja1000

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

wobec własnych rakiet tenisowych, a nie ludzi) i mnożące się jak grzyby po deszczu konflikty z trenerem Lennartem Bergelinem. Dni i noce pełne nerwowego napięcia.

Można się zastanawiać, czy Borg byłby dzisiaj w dobrej formie, gdyby w porę nie zrezygnował z wyczynowego uprawiania sportu. Na pewno miałby na swoim koncie więcej zwycięstw, ale czy zdrowie pozwalałoby mu cieszyć się życiem?

Naukowcy przestrzegają jednak przed tego rodzaju spekulacjami, w których prym wiodą tabloidy, z założenia szukające sensacji w każdym wydarzeniu. Owszem, trudno nie zgodzić się z mediami amerykańskimi, że uprawianie sportu przyczyniło się do przedwczesnej śmierci takich sportowców jak futbolista Junior Seau, który popełnił samobójstwo w wieku 43 lat (najprawdopodobniej z powodu przewlekłej encefalopatii pourazowej, czyli zwyrodnienia mózgu spowodowanego powtarzającymi się urazami głowy i uważanego za chorobę zawodową graczy w futbol amerykański) czy żeglarz Andrew Simpson (zginął w 2013 r., gdy jego jacht wywrócił się w czasie treningu przed regatami o Puchar Ameryki) bądź narciarka Sarah Burke (zmarła w wieku 29 lat wskutek urazów głowy, jakich doznała podczas jednego z treningów). Ale twierdzenie, że uprawianie sportu było przyczyną śmierci boksera Tommy'ego Morrisona (zmarł na AIDS w wieku 44 lat) czy baseballisty Tony'ego Gwynna (zmarł w wieku 54 lat na raka) jest wielkim nadużyciem. W obu przypadkach za zachorowanie mogło bowiem odpowiadać bardzo wiele czynników powiązanych ze stylem życia, którego po przejściu zawodników na sportową emeryturę nikt nie monitoruje. Tymczasem z omawianej metaanalizy wynika na przykład, że istnieje zależność między przedwczesną śmiercią byłych sportowców a ich masą ciała, która niejednokrotnie ulega poważnemu zwiększeniu po zakończeniu kariery sportowej. Jeśli dodamy do tego nadużywanie alkoholu, nietrudno przewidzieć wystąpienie negatywnych skutków zdrowotnych.

Jaki stąd płynie wniosek dla przeciętnego Kowalskiego? Łudzenie się, że będziemy żyli długo i w pełnym zdrowiu, ponieważ w młodości byliśmy aktywni fizycznie, jest bezpodstawne. Ćwiczeń nie można wykonać na zapas, trzeba się im oddawać systematycznie przez całe życie.

Wróg numer jeden

Naukowcy przestrzegają jednak przed automatycznym diagnozowaniem otyłości na podstawie wskaźnika masy ciała (BMI – body mass index), ponieważ zależy on również od składu ciała. Otóż BMI może wskazywać na otyłość, podczas gdy jego wartość zawyża masa tkanki mięśniowej, a nie tłuszczowej. To nie zmienia jednak faktu, że otyłość jest naszym największym wrogiem, ponieważ otwiera drogę wielu poważnym chorobom, a przede wszystkim cukrzycy.

Badacze nie kwestionują też tego, że aktywność fizyczną, w tym uprawianie sportu, należy uznać za jeden z najlepszych sposobów zapobiegania procesom starzenia w organizmie. A w przypadku cukrzycy i schorzeń układu krążenia skuteczność ruchu jest porównywalna z oddziaływaniem środków farmakologicznych. Wpływa on zresztą pozytywnie na cały organizm: poprawia pracę mózgu i działanie układu kostno-mięśniowego czy neurohormonalnego, a także wpływa korzystnie na skład bioty jelitowej, która warunkuje

Mądra suplementacja...

CHRONI NIE TYLKO PRZED RAKIEM

Gdy kilka lat temu naukowcy z University of Washington postanowili przebadać bylicę roczną (*Artemisia annua*), czyli artemizynę, pod kątem możliwości zwalczania za jej pomocą raka, nikt nie mógł przewidzieć, że ich eksperyment okaże się przełomowy. A tak właśnie się stało. Udowodnili bowiem, że artemizynina, aktywna substancja występującej w bylicy rocznej i powszechnie wykorzystywana w leczeniu malarii, jest nawet tysiąc razy skuteczniejsza w niszczeniu komórek rakowych niż obecnie dostępne leki. Komórki te potrzebują do proliferacji bardzo dużo żelaza, a tym samym mają na swojej powierzchni liczne receptory transferryny, białka będącego nośnikiem tego pierwiastka we krwi. Badacze połączyli więc transferrynę z artemizyniną za pomocą wiązań kowalencyjnych (tworzonych między atomami obu substancji), co ułatwiło artemizyninie przenikanie do wnętrza chorych komórek, gdzie reagowała z żelazem, bez którego nie mogą one przetrwać[19]. Tomikazu Sasaki, profesor chemii i pomysłodawca badania, podsumowując jego wyniki, powiedział: „Związek transferryny z artemizyniną jest jak agent specjalny podkładający bombę w komórce".

W ostatnich miesiącach o bylicy rocznej znów zrobiło się głośno, ponieważ naukowcy potwierdzili jej skuteczność w leczeniu osób zakażonych dwoma szczepami SARS-CoV-2, zbierającymi żniwo w Niemczech i Danii, ale spokrewnionymi z innymi szczepami tego koronawirusa, które rozprzestrzeniają się na całym świecie. A że roślina ta ma bardzo duży potencjał, jeśli chodzi o wspomaganie funkcji układu immunologicznego, wiadomo było już wcześniej. W 2019 r. zostało przeprowadzone badanie, w którym wykazano, że podanie artemizyny w przypadku zakażenia pierwotniakami pasożytniczymi zwiększa w śledzionie wytwarzanie limfocytów T pomocniczych, które stymulują limfocyty B do wydzielania przeciwciał, a także pobudzają limfocyty cytotoksyczne T CD8+ i makrofagi do zwalczania patogennych mikroorganizmów[20]



eprasa.pl 6e9e3b0a0d



nasze zdrowie fizyczne i psychiczne[2]. Wiadomo, że korzyści płynące z regularnej aktywności fizycznej wiążą się również ze zmniejszonym ryzykiem rozwoju cukrzycy typu 2, choroby niedokrwiennej serca i udaru, nadciśnienia tętniczego, raka okrężnicy, raka piersi, osteoporozy i depresji[3].

Idealna ilość ruchu

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca tygodniowo przynajmniej 150 minut umiarkowanej aktywności fizycznej w postaci ćwiczeń aerobowych lub 75 minut ćwiczeń aerobowych o większej intensywności. Przyjmuje się, że w odniesieniu do zapobiegania nowotworom idealna dawka ruchu to 45–60 minut dziennie. Wiele badań potwierdza zależność między stylem życia a zdrowiem. Populacyjne badanie porównawcze, prowadzone przez trzy lata w Sztokholmie z udziałem 1081 osób czynnych zawodowo, wykazało na przykład, że stronienie od aktywności fizycznej wiąże się z podwyższonym ryzykiem rozwoju raka okrężnicy (ale nie odbytnicy) zarówno w przypadku mężczyzn, jak i kobiet[4].

Zalecana forma aktywności fizycznej

Największe korzyści zdrowotne odnosimy z treningu aerobowego, czyli tlenowego. Metaanaliza uwzględniająca 53 badania, w których uczestniczyło łącznie 2051 osób, wykazała, że ten rodzaj treningu jest odpowiedni nawet dla seniorów po siedemdziesiątce[5]. Naukowcy podkreślają, że ćwiczenia wytrzymałościowe (aerobowe), np. jazdę na rowerze, pływanie czy biegnie, należy łączyć przynajmniej dwa razy w tygodniu z treningiem oporowym, który również angażuje wszystkie mięśnie, w tym głębokie, odpowiadające za stabilizację sylwetki, prawidłową postawę ciała i zdolność utrzymywania równowagi. Trening oporowy pomaga też zachować prawidłową mineralną gęstość kości[6]. Wykonuje się go zarówno z wykorzystaniem maszyn treningowych, jak i zwykłych ciężarków.

W podsumowaniu badania przeprowadzonego w tym roku na uniwersytecie w San Diego czytamy: „porównując mózgi myszy, które przez tydzień ćwiczyły na kołach obrotowych, z mózgami gryzoni, które nie wykonywały ćwiczeń, naukowcy odkryli, że pewne neuroprzekaźniki uaktywniają się po długotrwałym wysiłku fizycznym, co prowadzi do szybszego uczenia się i nabywania umiejętności motorycznych". Myszy, które ćwiczyły, dłużej utrzymywały się na obracającym się pręcie, a także szybciej, niż grupa nietrenowana, poruszały się na równoważni[7].

Ruszaj się, to pomaga!

Nieważne jak, ważne, by systematycznie. Każdy rodzaj aktywności wyjdzie ci na zdrowie.

Psychika Uprawianie sportu pomaga w ustabilizowaniu nastroju i zmniejsza stany lękowe, a ponadto działa przeciwdepresyjnie i moduluje wydzielanie hormonów szczęścia: serotoniny i dopaminy.

Serce Systematyczne wykonywanie ćwiczeń poprawia krążenie, co stanowi ochronę przed zawałem, a także zmniejsza częstość uderzeń serca, zapewniając temu zapracowanemu organowi odpoczynek, i zapobiega osłabieniu mięśnia sercowego.

Trzustka Aktywność fizyczna przyczynia się do lepszego funkcjonowania trzustki, organu odpowiadającego za wydzielanie

Fot. ingerr Fot.HaticeEROL Fot. mahamed_hassan

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

insuliny, a także do wydajniejszego oddziaływania insuliny na komórki mięśniowe i prawidłowego przyswajania cukru z krwi, dzięki czemu zmniejsza się w niej jego poziom. Zapobiega także rozwojowi insulinooporności i umożliwia lepsze panowanie nad cukrzycą typu 2.

Brzuszna tkanka tłuszczowa Wykonywanie ćwiczeń przyczynia się do redukcji tkanki tłuszczowej trzewnej, występującej pomiędzy narządami wewnętrznymi. Warto o tym pamiętać, ponieważ hormony wydzielane przez tkankę tłuszczową, zwane adipokinami, przyczyniają się do rozwoju stanów zapalnych, które odpowiadają za rozwój większości chorób. Zwiększone wydzielanie niektórych adipokin powiązano również z rozwojem insulinooporności[8].

Geny Uprawianie sportu hamuje starzenie się komórek wskutek pobudzania syntezy telomerazy, enzymu zapobiegającego skracaniu się telomerów, czyli ochronnych czapeczek znajdujących się na końcówkach chromosomów. Co ważne, wykazano, że wysoki poziom stresu, zarówno psychicznego, jak i oksydacyjnego, określanego na podstawie liczby izoprostanów przypadających na miligram kreatyniny lub witaminy E, wiąże się również ze skracaniem telomerów (izoprostany to związki powstające *in vivo* w wyniku wolnorodnikowej peroksydacji, czyli utleniania wielonienasyconych kwasów tłuszczowych). Ale i w tym przypadku nie jesteśmy bezbronni. Wystarczy 75 minut energicznego wykonywania ćwiczeń tygodniowo, by telomery ulegały wydłużeniu mimo doświadczanego przez nas stresu[9].

Układ odpornościowy Aktywność fizyczna promuje prawidłowe krążenie krwi, które pozwala komórkom i substancjom układu odpornościowego swobodnie przemieszczać się w organizmie i wykonywać swoją pracę. Podczas ćwiczeń aerobowych o umiarkowanej i dużej intensywności, trwających nie dłużej niż 60 minut, zwiększa się aktywność antypatogenna makrofagów tkankowych, a także ulega poprawie cyrkulacja immunoglobulin, cytokin przeciwzapalnych, neutrofili i komórek NK (ang. natural killers – naturalni zabójcy), cytotoksycznych limfocytów T i limfocytów B. Wszystkie wymienione czynniki odgrywają ważną rolę w odpowiedzi immunologicznej organizmu. Umiarkowany wysiłek fizyczny powoduje też zwiększenie wydzielania interleukiny IL-6, która działa przeciwzapalnie, poprawiając z czasem metabolizm glukozy i lipidów[10]. Wraz z adrenaliną przyczynia się do mobilizacji komórek układu odpornościowego zwalczających stany zapalne i nowotwory.

Kości i stawy Poprzez ruch uwalniane są polipeptydy wykazujące duże podobieństwo do insuliny, czyli IGF-1 i IGF-2, które korzystnie oddziałują na mięśnie. Odpowiadają one ponadto za rozwój kości i utrzymanie

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

REKLAMA

Zmęczona ciągłym zmęczeniem?



Floradix® z żelazem

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

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

stworzony dla KOBIET



fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84

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

Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku

JAKOŚĆ • ZAUFANIE • RENOMA
EKO MARKA 2020

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

Mądra suplementacja...

OPÓŹNIA PROCES STARZENIA

W 2009 r. Nagrodę Nobla w dziedzinie fizjologii i medycyny przyznano trzem amerykańskim naukowcom, którzy wyjaśnili, w jaki sposób chromosomy, będące nośnikiem informacji genetycznej, mogą być kopiowane podczas każdego podziału komórki, a także – w jaki sposób informacja genetyczna jest chroniona przed uszkodzeniem. Ustalili oni, że podstawowe znaczenie mają w tym przypadku telomery, specyficzne struktury znajdujące się na końcach chromosomów, które można porównać do maleńkich czapeczek czy końcówek sznurowadeł, oraz telomeraza, enzym odbudowujący telomery – ulegają one skróceniu z każdym podziałem komórkowym, co jest równoznaczne ze starzeniem się organizmu. Odkrycie to dało początek wielu badaniom, których celem jest ustalenie, jak przedłużać aktywność telomerów i telomerazy, a tym samym zapobiegać rozwojowi chorób powiązanych ze starzeniem się organizmu. Analizowane jest również oddziaływanie na te struktury czynników dietetycznych. Niedawno odkryto na przykład, że prawidłowy poziom witaminy D w organizmie jest czynnikiem hamującym skracanie się telomerów w leukocytach[13]. Na telomery korzystnie oddziałuje też N-acetylocysteina (NAC), biologicznie aktywna forma jednego z aminokwasów – cysteiny. A ponieważ wiemy już dzisiaj, że stres oksydacyjny przyspiesza proces skracania telomerów i zmniejsza aktywność telomerazy, nasza dieta powinna być bogata w antyoksydanty, wśród których króluje glutation – jego obecność w organizmie jest niezbędna, by mogły działać inne przeciwutleniacze[14]. Glutation wytwarza każda komórka naszego ciała, ale by stało się to faktem, musimy do organizmu dostarczać substancje, z których on powstaje, zwłaszcza cysteinę (mięso, ryby, jaja kurze,orzechy). Na rynku są również dostępne suplementy oddziałujące na telomerazę. Ich składnikiem jest m.in. glutation i traganek (*Astragalus* L.) – jedna z nielicznych roślin o potwierdzonej naukowo zdolności do wydłużania telomerów. Ponadto traganek dzięki zawartości dwóch substancji, cykloastragenolu i astragalosydu, nasila również w zdrowych komórkach działanie telomerazy[15]. Niestety enzym ten jest też aktywny w komórkach nowotworowych – występuje w 80–90% guzów, przyczyniając się do ich rozrostu. Dlatego naukowcy intensywnie poszukują rozwiązania tego problemu. Dzięki prowadzonym przez nich badaniom wiemy już, że istnieją organiczne związki chemiczne zmniejszające działanie telomerazy w komórkach nowotworowych bez szkody dla zdrowych. Należy do nich m.in. kurkumina i występująca w ostropeście plamistym sibilina[16]. Aktywność telomerazy w komórkach nowotworowych zmniejsza także berberyna, w którą bogaty jest berberys – wykazuje ona zdolność do zaburzania cyklu komórkowego, co przyspiesza apoptozę, czyli proces naturalnej śmierci komórki[17]

WSPIERA MÓZG I ODPORNOŚĆ

Astaksantyna jest karotenoidem o właściwościach przeciwutleniających i przeciwzapalnych, wytwarzanym przez kilka mikroorganizmów słodkowodnych i morskich, w tym bakterie, drożdże, grzyby i mikroalgi. Ma ona pomarańczowy kolor, dlatego mięso odżywiających się tymi mikroorganizmami łososi, krewetek, homarów i raków też ma pomarańczowy odcień. Astaksantyna wspomaga pracę układu odpornościowego, zwiększa płodność i wpływa korzystnie na oczy. Co ważne, uchodzi ona za jeden z najsilniejszych przeciwutleniaczy występujących w przyrodzie. Badania naukowe potwierdzają, że to idealny wymiatacz wolnych rodników w organizmie człowieka. Naukowcy podkreślają również znaczenie astaksantyny w profilaktyce i leczeniu schorzeń neurodegeneracyjnych, w tym alzheimera i choroby Parkinsona[18]. Wykazano też, że ma zdolność do przenikania przez barierę krew-mózg i chroni ten bezcenny narząd przed rozwojem stanów zapalnych. Pracę mózgu wspierają ponadto takie substancje jak lecytyna, witaminy z grupy B, zwłaszcza witamina B1 i B12, magnez, nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3,-6 i -9, luteolina i tauryna (*czytaj więcej: „Holistic Health" nr 2/2019, dostępny na www.ulubionykiosk.pl*)

Fot. DeltaWorks

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

prawidłowej gęstości tkanki kostnej, co chroni przed złamaniami i osteoporozą.

Mózg Sport przyczynia się do wydzielania licznych mediatorów układu nerwowego, które stymulują różne obszary mózgu. W konsekwencji dochodzi do zwiększenia koncentracji, poprawienia pamięci, zwiększenia tempa reakcji i zdolności matematycznych. Zaobserwowano, że aktywność fizyczna opóźnia występowanie chorób neurodegeneracyjnych.

Płuca i oskrzela Wytrenowane mięśnie oddechowe zapewniają lepsze zaopatrzenie organizmu w tlen. Potwierdzono naukowo, że u osób cierpiących na POChP (przewlekłą obturacyjną chorobę płuc) odpowiednio zaplanowany trening zwiększa wydolność tlenową organizmu.

Jelita i flora jelitowa W przypadku osób uprawiających sport zmniejsza się o 20–30% ryzyko rozwoju raka jelita. Jest to powiązane z wpływem ruchu na równowagę bioty jelitowej, oddziałującej ochronnie na nasz organizm. Badania wykazują, że wskutek uprawiania sportu zwiększa się ilość prozdrowotnych pałeczek kwasu mlekowego oraz zmniejsza się ryzyko zaburzenia prawidłowego składu mikrobiomu[11].

Mięśnie Aktywność fizyczna prowadzi do zwiększenia masy mięśniowej, co ma znaczenie również dlatego, że w komórkach mięśni są wytwarzane liczne mediatory chroniące organizm przed rozwojem chorób.

Naczynia krwionośne Badania naukowe wykazały skuteczność odpowiednio dobranego treningu chodu w przypadku choroby tętnic obwodowych. Aktywność fizyczna zapobiega utracie elastyczności aorty.

Idealne trio

Naukowcy przekonują, że najlepsze rezultaty, jeśli chodzi o zachowanie zdrowia i przedłużenie życia, daje połączenie trzech elementów: umiarkowanej aktywności fizycznej, zrównoważonej diety i prawidłowej suplementacji, dostarczającej organizmowi w razie potrzeby substancji, które są niezbędne do jego prawidłowego funkcjonowania. Uwierz im, naprawdę warto! ■

Mądra suplementacja...
WZMACNIA SERCE

Stosowanie naturalnych antyoksydantów, także w postaci suplementów diety, zmniejsza ryzyko rozwoju chorób układu krążenia. Jednym z najsilniejszych przeciwutleniaczy jest koenzym Q10, organiczny związek chemiczny naturalnie występujący w organizmie. Niestety jego wytwarzanie zmniejsza się wraz z wiekiem. Wykazano, że trzech na czterech pacjentów z chorobami serca ma niski poziom koenzymu Q10!



Co więcej, z badań wynika, że poziom koenzymu Q10 we krwi zmniejsza się w zależności od stopnia uszkodzenia serca[12]. Silne działanie antyoksydacyjne wykazuje zredukowana forma koenzymu Q10, czyli ubichinol. Jest on obecny w niektórych suplementach diety. Istnieje jeszcze jeden ważny powód, by nie lekceważyć suplementacji koenzymem Q10. Otóż związek ten jest najważniejszym składnikiem łańcucha transportu elektronów w mitochondriach, niezbędnym do wytwarzania energii w biochemicznej reakcji oddychania komórkowego – kluczowej dla komórki. Energia ta jest gromadzona w wiązaniach organicznego związku chemicznego określanego jako ATP (adenozynotrifosforan) i ulega uwolnieniu w zależności od potrzeb organizmu.
Miejscem, w którym powstaje większość ATP, są mitochondria, maleńkie organelle zawieszone w cytoplazmie komórki. Nieprzypadkowo najwięcej mitochondriów znajduje się w komórkach serca – do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje ono bardzo dużo energii, a koenzym Q10, niezbędny do jej wytwarzania, jest syntetyzowany w błonie mitochondrialnej. Odpowiednio prowadzona suplementacja koenzymem Q10 zapobiega jego niedoborom, a to przekłada się na prawidłowe funkcjonowanie zarówno serca, jak i innych narządów naszego ciała

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4534511/
2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6009232
3. https://www.researchgate.net/publication/338397137_Physical_activity_in_prevention_and_treatment_of_type_2_diabetes_mellitus
4. https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/ijc.2910460606
5. https://www.researchgate.net/publication/309643089_Health_benefits_of_aerobic_training_programs_in_adults_aged_70_or_over_A_systematic_review
6. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6377696/
7. https://www.sciencedaily.com/releases/2020/05/200504074712.htm
8. https://journals.viamedica.pl/eoizpm/article/viewFile/25999/20809
9. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6499171/#B26
10. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6523821/
11. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5357536/
12. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6131403/
13. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3037593/
14. http://www.chelationbc.com/glutathione.html
15. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30186456/
16. https://www.researchgate.net/publication/42975085
17. https://www.mdpi.com/1420-3049/19/8/12349/htm
18. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6117702/
19. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16185154/
20. https://www.artennua.com/artemisinin-balance-the-immune-system-that-directly-benefits-the-host/

Fot. OpenClipart-Vectors

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

Pogromcy wirusów

Spośród wielu roślin wspomagających organizm w walce z sezonowymi infekcjami dwie są istnymi pogromcami wirusów. Bylica roczna i brodziuszka wiechowata skutecznie rozprawiają się nawet z tak groźnymi, jak zbierający ostatnio śmiertelne żniwo SARS-CoV-2. Przyjrzyjmy się zatem każdemu z tych ziół.

Oba zioła od tysiącleci wykorzystywane były przez medycynę Dalekiego Wschodu w leczeniu infekcji górnych dróg oddechowych i kataru, a także w zwalczaniu gorączki i towarzyszących jej dreszczy, bólów głowy i mięśni. Gdy wybuchła pandemia COVID-19, a stworzenie leku lub szczepionki przeciwko kononawirusowi okazało się większym wyzwaniem, niż początkowo sądzono, naukowcy przypomnieli sobie o ziołach, które niemal od zarania dziejów ratowały chorych z infekcjami wirusowymi. Prowadzone ostatnio badania rzuciły nowe światło na możliwości zastosowania bylicy rocznej i brodziuszki wiechowatej w walce z COVID-19.

Unieszkodliwianie wroga

Bylica roczna (łac. *Artemisia annua*) była pierwszą rośliną leczniczą, po którą sięgnęli lekarze z chińskiego miasta Wuhan, gdzie wybuchła epidemia COVID-19. Mieli nadzieję, że dzięki niej uda się zmniejszyć śmiertelność wśród zakażonych koronawirusem i przyspieszyć ich rekonwalescencję.

Przeprowadzone w czerwcu 2020 r. w Beijing Institute of Pharmacology and Toxicology (Chiny) badania dowiodły, że był to słuszny krok. Wcześniejsze eksperymenty wykazywały bowiem, że artemizyna, terpenoid pozyskiwany z bylicy rocznej i do tej pory znany jako lek zwalczający malarię, skutecznie rozprawia się także z wieloma wirusami, takimi jak cytomegalowirus (wywołuje cytomegalię), herpeswirus (powoduje opryszczkę) czy wirusy zapalenia wątroby typu B i C. Artemizyna okazała się też skuteczna w zwalczaniu wirusa HIV, nic więc dziwnego, że postanowiono zbadać, czy mogłaby pomóc w walce z wirusem SARS-CoV-2. W badaniach *in vitro*, przeprowadzonych na hodowlach ludzkich komórek, wykazano, że artemizyna przerywa cykl namnażania się koronawirusa w komórkach poprzez uniemożliwienie mu wytwarzania jednej z kluczowych protein. Co ciekawe, działała ona tak samo skutecznie zarówno w przypadku profilaktycznego podania jej przed zainfekowaniem komórek, jak i po podaniu w trakcie infekcji, gdy wiriony wirusa SARS-CoV-2 już namnażały się w komórkach. Naukowcy wysnuli więc wniosek, że artemizynę można stosować nie tylko w profilaktyce zakażeń, lecz również jako naturalny lek wspomagający organizm w walce z chorobą[1].

Wsparcie odporności

Najpowszechniejszą chorobą wirusową górnych dróg oddechowych jest przeziębienie. Wśród wirusów je wywołujących są rhinowirusy, odpowiedzialne za 30–80% przypadków, ale także koronawirusy, adenowirusy i pikornawirusy. Medycyna Dalekiego Wschodu od tysięcy lat zalecała osobom przeziębionym przyjmowanie preparatów otrzymywanych z brodziuszki wiechowatej. Skracały one czas trwania choroby, łagodziły jej objawy i przyspieszały rekonwalescencję oraz zwiększały odporność organizmu na infekcje. Z badań przeprowadzonych przez naukowców z Defence Institute of Physiology and Allied Sciences (Indie) w 2016 r. wynika, że substancjami występującymi w zielu brodziuszki, które odpowiadają za jej antywirusowe działanie, są andrografolidy, związki należące, podobnie jak artemizyna, do terpenoidów. Okazało się, że wpływają one bezpośrednio na działanie układu odpornościowego i zwiększają wytwarzanie limfocytów T, zwanych naturalnymi zabójcami, które znajdują się na błonach śluzowych i są odpowiedzialne za bezpośrednie niszczenie wirusów już w chwili ich wniknięcia do organizmu. Ponadto andrografolidy pobudzają fagocyty do usuwania patogenów i stymulują limfocyty B do wytwarzania przeciwciał, a także hamują towarzyszący infekcji stan zapalny jamy ustnej, błony śluzowej nosa, gardła i migdałków[2].

Z kolei w sierpniu 2020 r. naukowcy z Department of Life Sciences and Institute of Genome Sciences (Tajwan) przeprowadzili badania nad skutecznością andrografolidów w leczeniu COVID-19, a w samym eksperymencie uczestniczyli także chorzy w bardzo ciężkim stanie. Wykazano, że andrografolidy, hamując aktywność niektórych enzymów wirusa, uniemożliwiały mu wytwarzanie protein niezbędnych w procesie namnażania. Tym samym przerywały jego cykl życiowy, hamowały rozszerzanie się infekcji, łagodziły objawy i jednocześnie mobilizowały siły układu odpornościowego do zwalczenia osłabionych już ich działaniem wirusów[3]. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7437450/
2. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27896563/
3. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7447262/

Fot.PublicDomainPictures

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

ANDROGRAPHIS
ParActin®
ARTEMIZYNA
Bylica Roczna

SUPLEMENTY DIETY DOPASOWANE
DO TWOICH POTRZEB

Zdrowi i naturalni z

kenay®
SINCE 1991



ANDROGRAPHIS PANICULATA

- wspiera układ odpornościowy i oddechowy
- pomaga utrzymać prawidłowe krążenie krwi
- chroni organizm przed czynnikami zewnętrznymi
- wspomaga pracę wątroby
- przyczynia się do dobrego samopoczucia fizycznego

Vcaps® Plus



Brodziuszka wiechowata

(*Andrographis paniculata*)

gatunek roślin jednorocznych z rodziny akantowatych. Pochodzi z Indii i Sri Lanki, ale rozpowszechniony został na rozległych obszarach Azji Południowo-Wschodniej oraz na Karaibach. Roślina uprawiana i wykorzystywana w ziołolecznictwie.



Bylica roczna

(*Artemisia annua* L.)

Bylica roczna (Artemisia annua) zwana inaczej słodkim piołunem jest rośliną jednoroczną, która pochodzi z terenów Azji. Wysoka zawartość wyciągu z bylicy rocznej (Artemisia annua) wzmocniona kwasem R-alfa liponowym.

kenay®

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

WWW.KENAY.COM.PL
ODWIEDŹ NASZ SKLEP INTERNETOWY

eprasa.pl 6e9e3b0a0d



Najpiękniejszy prezent

Jeśli chcemy obdarować swoje dziecko czymś cennym i ważnym, wybierzmy dla niego... zrozumienie. To najpiękniejszy prezent, jaki można ofiarować maluszkowi, ale też jedno z najtrudniejszych zadań stojących przed każdym rodzicem. Jak połapać się w gąszczu emocji naszych małych pociech?

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Odczytywanie potrzeb maluszka, z którym nie można porozumieć się za pomocą mowy, bywa naprawdę wielkim wyzwaniem. Trzeba się bardzo starać, by zrozumieć jego zachowanie. Gdyby rodzice mogli sobie przypomnieć, co sami przeżywali, gdy byli w wieku niemowlęcym, to zadanie byłoby łatwiejsze. Niestety nie zachowujemy wspomnień z pierwszych 3 lat życia, a to, co uważamy za wspomnienia, jest jedynie wytworem naszej wyobraźni. Szkoda, bo odwołanie się do własnych uczuć z dzieciństwa na pewno byłoby pomocne w uświadomieniu sobie, że... dziecko też zmaga się z rzeczywistością. I jest to dla niego wielkie wyzwanie.

Na ogół pamiętamy dopiero to, co wydarzyło się, gdy mieliśmy 4–5 lat. Dlaczego nasz mózg nie rejestruje tego, co miało miejsce wcześniej? Chodzi o to, że zarówno dojrzewanie hipokampu, czyli części mózgu odpowiedzialnej właśnie za wspomnienia, jak też kształtowanie się zrozumienia świata i własnych emocji odbywa się w określonym tempie. I nie można tych procesów przyspieszyć. Dobra wiadomość jest taka, że mimo wszystko zrozumienie potrzeb dziecka nie jest tak trudne, jak się czasem wydaje[1].

Wielkie wyzwanie dla małego mózgu

Gdyby natura chciała dać ludzkiemu mózgowi czas na to, by dojrzał, zanim dziecko przyjdzie na świat, ciąża musiałaby trwać aż 12 miesięcy, a wtedy z powodu wielkości głowy dziecka poród siłami natury nie byłby możliwy. Dlatego rodzimy się po 9 miesiącach, kiedy jesteśmy już w stanie przetrwać poza łonem matki, ale wciąż potrzebujemy troskliwej opieki, by przeżyć.

Pierwszy rok życia to okres najbardziej intensywnego rozwoju nie tylko ciała, ale również, a w zasadzie przede wszystkim, mózgu i zmysłów. W tym czasie objętość mózgu zwiększa się aż trzykrotnie i codziennie powstają w nim tysiące nowych połączeń nerwowych, dzięki którym rozrasta się sieć neuronowa.

Chociaż dziecko początkowo tylko je i śpi, jego mózg wykonuje tytaniczną pracę. Pobudzany wciąż nowymi bodźcami: zapachem, dźwiękiem czy dotykiem, próbuje w każdej minucie zrozumieć i przetworzyć miliony informacji. Co więcej, bodźce te są niezbędne do jego prawidłowego rozwoju. Innymi słowy, zmuszają go do wytwarzania nowych połączeń pomiędzy neuronami.

Rozwój mózgu noworodka nie jest jednak procesem chaotycznym. Zachodzi on według ściśle określonego planu. Jako pierwsze doskonalą się te ośrodki, które odpowiadają za koordynację ruchową i pracę mięśni. W kolejnym etapie rozwija się układ limbiczny odpowiedzialny za pamięć i przeżywanie emocji. Na samym końcu rozwija się kora mózgowa, w której znajdują się ośrodki kierujące naszymi zdolnościami do racjonalnego myślenia, świadomego postępowania, rozumowania, planowania i przewidywania. Cały ten proces trwa aż do 20. roku życia[2].

Jednym z przejawów rozwoju układu limbicznego, odpowiedzialnego za emocje, jest pierwszy świadomy uśmiech, na który rodzice muszą czekać aż do 3. miesiąca życia dziecka

Niespieszny rozwój emocji

Jednym z najważniejszych elementów trudnej drogi do dorosłości jest dojrzewanie emocjonalne, które przebiega powoli, ale czyni z człowieka najbardziej rozwiniętą pod tym względem istotę na Ziemi, będącą w stanie tworzyć skomplikowane więzi osobiste i społeczne.

Zdaniem naukowców z Columbia University (USA) to, że rozwój emocjonalny przebiega powoli, ma swoje biologiczne uzasadnienie i wiąże się z wydłużeniem okresu neuroplastyczności mózgu, czyli czasu, w którym mózg uczy się

Fot. bobbi7

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

i zdobywa nowe doświadczenia. Dzięki temu nawet osoby dorosłe wykazują zdolność do przyswajania wiedzy.
Ale zacznijmy od początku. Niedojrzały w chwili narodzin mózg dopiero się uczy, czym są emocje i jak sobie z nimi radzić. Maluch kieruje się nimi, choć ich nie rozumie i odczuwa je zbyt intensywnie – jest przez to bardzo wrażliwy na bodźce negatywne. Czynnikiem, który wspiera rozwój emocjonalny dziecka, są bliskie relacje z rodzicami. Wpływają one na tworzenie się połączeń nerwowych pomiędzy korą przedczołową, ciałem migdałowatym, hipokampem i jądrami podstawnymi mózgu, czyli tymi strukturami, które w dorosłym życiu pozwalają nam poruszać się w świecie skomplikowanych emocji. Opieka rodziców wycisza także pewne rejony mózgu, dając dzieciom poczucie



Fot. AndisBildewerkstatt

Zanim dzieci nauczą się rozumieć mowę, doskonale odgadują emocje towarzyszące wypowiadanym przez nas słowom

bezpieczeństwa, dzięki czemu negatywne odczucia, takie jak np. strach, pojawiają się później niż pozytywne. Dzieci uczą się przez obserwowanie rodziców, powielając ich reakcje i zachowania w odpowiedzi na konkretne emocje i sytuacje, które je wyzwalają[3].

Zrozumieć płacz dziecka

Płacz jest pierwszym i początkowo jedynym sposobem, w jaki dzieci komunikują się z otoczeniem. A my, niezależnie od tego, czy mamy dzieci, czy nie, reagujemy na to odruchowo, bo łkanie dziecka wyzwala w nas instynkty opiekuńcze, czułość i chęć niesienia pomocy. W ten mechanizm wyposażyła nas natura. Jednocześnie w naszym mózgu zostają zatrzymane wszystkie inne procesy poznawcze, aby cała uwaga skupiła się na potrzebach dziecka. Naukowcy z uniwersytetu w Toronto (Kanada), którzy badali to zjawisko, dowiedli, że płacz dziecka, dopóki trwa, nie pozwala nam się skupić na żadnej czynności. Przy czym bodziec ten jest tak silny, że jeśli nie możemy pomóc maluchowi, mamy złe samopoczucie i wpadamy we frustrację. Ten mechanizm zapewnił przetrwanie naszemu gatunkowi.
Niemowlęta płaczem sygnalizują przede wszystkim swoje potrzeby fizjologiczne, takie jak głód i pragnienie, oraz problemy, np. ból brzuszka czy potrzebę odbicia po jedzeniu. Oznajmiają w ten sposób, że odczuwają dyskomfort, którego przyczyną może być mokra pielucha, niewygodne ubranko, zimno lub przegrzanie. Płacząc, oczekują naszej reakcji i zainteresowania. Gdy usuniemy przyczynę niezadowolenia, na buzię maluszka szybko powraca uśmiech. Uspokojenie płaczącego dziecka, gdy jest nieco starsze, bywa trudniejsze, ponieważ łzy stają się także sposobem na wyrażanie emocji, często dla samego dziecka niezrozumiałych.
Płacz jest też oznaką przemęczenia spowodowanego nadmierną ilością bodźców – dojrzewający umysł dziecka często nie radzi sobie z natłokiem informacji. Maluch potrzebuje wtedy wyciszenia i ukojenia, którego instynktownie szuka w ramionach rodzica. To właśnie czułość dorosłych okazywana od początku życia dziecka kształtuje jego osobowość i sposób przeżywania emocji, a także ma kolosalny wpływ na jego rozwój. Jak zatem rozpoznać, co jest powodem płaczu naszego malucha i jak mu pomóc?[4]

Prosty język płaczu

Julia ma 2 miesiące i jest pierwszym dzieckiem w rodzinie. Jej mama, która sama nie doszła jeszcze do siebie po trudach porodu, jest bardzo zmęczona ciągłym płaczem swojej córeczki. Frustruje ją to, że nie odgaduje w lot potrzeb Julii. Codziennie zadaje sobie pytanie, czy można zrozumieć, o co chodzi płaczącemu niemowlakowi?

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

Okazuje się, że można. A osobą, która jako pierwsza ogłosiła światu, że zrozumiała płacz niemowląt, jest Priscilla Dunstan, australijska śpiewaczka operowa. Swoją teorię przedstawiła w 2006 r. w znanym programie telewizyjnym amerykańskiej dziennikarki Oprah Winfrey. Według Dunstan młode mamy mogą szybko rozpoznać potrzeby swojego dziecka, wsłuchując się w jego płacz i obserwując sposób otwierania przez nie buzi. Okazuje się bowiem, że podczas płaczu maluchy wydają z siebie dźwięki przypominające nic nieznaczące zbitki kilku liter, które są charakterystyczne dla każdej z ich potrzeb. W ten sposób śpiewaczka zidentyfikowała pięć podstawowych komunikatów, jakie wysyła dziecko swojej mamie: jestem głodny, chcę spać, mam problem z brzuszkiem, czuję dyskomfort i potrzebuję odbicia po karmieniu. Ponadto Dunstan opisała mechanizm powstawania każdego z dźwięków. Na przykład podczas płaczu sygnalizującego głód dziecko wydaje z siebie dźwięk „neh", który powstaje wskutek składania przez malucha buzi i języka tak samo, jak podczas ssania. Z kolei dźwięk „eh", oznajmiający potrzebę odbicia gazów nagromadzonych w żołądku, jest wynikiem uciskania powiększonego żołądka na przeponę. Zatem biologiczne podłoże każdej z potrzeb dziecka zmienia jego płacz, co pozwala nam rozpoznać, o co chodzi maluszkowi. Dociekliwa Oprah nie byłaby sobą, gdyby od razu, na wizji, nie sprawdziła teorii swojego gościa. W tym celu zaprosiła do programu osiem młodych mam z dziećmi i okazało się, że faktycznie, uważnie wsłuchując się w płacz dziecka, możemy dowiedzieć się, czego w danej chwili ono potrzebuje. Choć do tej pory teoria Priscilli Dunstan nie znalazła potwierdzenia w badaniach naukowych, tysiące amerykańskich mam jest zachwyconych nowym sposobem na zrozumienie swojego maleństwa. Może warto zatem wsłuchać się w płacz maluszka[5]?

Reagować czy nie?

Roczny Jaś często płacze i domaga się wzięcia na rączki i utulenia. Pozostawiony sam sobie wpada w histerię i zanosi się płaczem. Jego mama często słyszy rady, by na to nie reagowała i dała się dziecku wypłakać. Czy powinna tak robić?

Dzieci są ewolucyjnie przystosowane do tego, by je nosić i tulić, mają to zapisane w genach. Już nasze człekokształtne pramatki nosiły potomstwo w ramionach dopóty, dopóki się nie usamodzielniło. W ten sposób chroniły swoje dzieci przed niebezpieczeństwem. Podobnie postępowały nasze prababki w czasach, gdy nie było jeszcze wózków – podczas pracy w domu i obejściu nosiły maluszka w chuście, pod sercem lub na plecach. Dzisiaj mamy mnóstwo sprzętów, takich jak bujaki, huśtawki czy elektroniczne kojce, które zastępują kołyszące ramiona rodzica. Ich zadaniem jest uspokoić płaczącego malucha, ponieważ długotrwały płacz powoduje nieodwracalne zmiany w mózgu dziecka i zmienia jego osobowość.

Łzy bardzo często są odzwierciedleniem samopoczucia psychicznego dziecka, wyrażają strach, zmęczenie czy tęsknotę. Nawet jeśli z naszego punktu widzenia powód płaczu jest błahy, w niedojrzałym emocjonalnie umyśle dziecka jawi się jako poważne zagrożenie, którego nie powinniśmy bagatelizować. To prawda, że małe dzieci, które nie doczekały się reakcji otoczenia, z czasem przestają płakać. Ale nie dlatego, że nauczyły się radzić sobie z emocjami, tylko z rozpaczy. Jest ona wynikiem poczucia braku bezpieczeństwa, osamotnienia i bezsilności. Przestają po prostu liczyć na wsparcie i dlatego milkną. Psychologowie twierdzą, że takie maluchy mogą mieć w przyszłości zaburzoną samoocenę i obniżone poczucie własnej wartości, bo koduje się w nich przekonanie, że ich emocje nie obchodziły nawet rodziców. Często rozwijają się u tych dzieci zaburzenia lekowe, fobie i depresja, są też wycofane emocjonalnie. Mają trudności z wchodzeniem w relacje.

Dzieci nie płaczą bez przyczyny, płacz jest zawsze spowodowany sytuacją stresową, która niekorzystnie odbija się na zdrowiu. Wskutek stresu rośnie bowiem we krwi poziom kortyzolu i adrenaliny, hormonów, których zadaniem jest wywołanie w organizmie reakcji umożliwiającej ucieczkę lub stawienie czoła zagrożeniu. Niestety, choć w założeniu ma to uratować nam życie, zbyt długo utrzymujące się duże stężenie obu hormonów prowadzi do uszkodzenia komórek, wzrostu ciśnienia i obniżenia odporności, a także zaburza pracę układu nerwowego i rytm snu. Jednak najgorsze jest to, że długotrwały stres u rozwijającego się dziecka powoduje obumieranie komórek nerwowych w rejonach mózgu, odpowiedzialnych za uczenie się, więc u malucha może dojść do zaburzeń poznawczych. Dlatego psychologowie zachęcają rodziców, by zrezygnowali z metody „wypłakiwania się" dziecka i zastąpili ją rodzicielstwem bliskości,

Dzieci pozostawione same sobie, których w płaczu nikt nie utula, są bardziej podatne na rozwój ADHD



Fot. Irenna88

eprasa.pl 6e9e3b0a0d



czyli czułą opieką i reagowaniem na potrzeby potomstwa, zwłaszcza emocjonalne. Dzieci wyrastają wtedy na ludzi pewnych siebie, odważnie stawiających czoło rzeczywistości, ponieważ wiedzą, że za ich plecami stoi kochający rodzić, w którym mają oparcie[2].

Dobry płacz

10-letnia Kasia często słyszy od rodziców i dziadków, żeby przestała płakać, bo nic się nie stało i jest zbyt dużą dziewczynką, by się mazać. Czy takie postępowanie jest właściwe, czy pozwalać dziecku na płacz?

Badania przeprowadzone na University of Wales (Wielka Brytania) dowiodły, że dzieci do ósmego roku życia nie rozumieją swoich emocji, a jeszcze dłużej, bo aż do 11 lat nie potrafią ich nazwać i przyporządkować do konkretnych sytuacji. Zrozumieć je mogą jedynie z pomocą rodziców[6]. Pozornie niewinne słowa, takie jak kierowane do Kasi w celu jej uspokojenia, mają z reguły skutek odwrotny od zamierzonego. Zaprzeczają uczuciom dziecka, ośmieszają je i zawstydzają. Nieudolne pocieszanie w smutku również może zaszkodzić. Jeśli uspokajamy płaczącego malucha prezentem czy słodyczami, tak naprawdę manipulujemy jego uczuciami, przekupujemy go i odwracamy uwagę, wpajamy mu negatywne wzorce reagowania w sytuacjach stresowych. Stąd już blisko do zaburzeń odżywiania w przyszłości i zajadania stresu, a także do podatności na manipulacje ze strony dorosłych, którzy swoje złe postępowanie względem dziecka mogą chcieć zacierać nagradzaniem go.

Warto pamiętać, że dziecko nie płacze bez przyczyny. Jeśli w jego oczach pojawiają się łzy, oznacza to, że potrzebuje wsparcia i woła o pomoc. Jego układ nerwowy dopiero się rozwija i czasem nie radzi sobie z nadmiarem emocji, które w przypadku, gdy są tłumione, prowadzą do silnego stresu. Zamiast negować uczucia malucha słowami „przestań płakać, bo nie masz powodu", trzeba go zapewnić o tym, że widzimy jego smutek i zmagania z samym sobą, przytulić i dać się wypłakać. A gdy dziecko się uspokoi, porozmawiać z nim o tym, co czuje i dlaczego płacze. Zachęcić, by opisało sytuację, która doprowadziła do łez. Nie oczekujmy jednak, że dziecko nazwie swoje emocje, bo nie potrafi tego zrobić.

Wyjątkowe dzieci

Niektóre dzieci są wyjątkowo wrażliwe i mają bardzo mocno rozbudowaną potrzebę bliskości. Spowodowane jest to ich wrodzonym temperamentem i sposobem działania układu nerwowego. Psychologowie określają je jako dzieci o wyjątkowych potrzebach, czyli dzieci HNB (ang. high need babies), przy czym nie jest to choroba, tylko pewna cecha, z jaką dzieci się rodzą. Takie maluchy domagają się ciągłej uwagi ze strony rodziców, często płaczą, są nadwrażliwe słuchowo, długo i z trudem zasypiają, a ich sen jest płytki i często się wybudzają. Najlepiej czują się w objęciach rodziców, nie lubią spać w łóżeczku i protestują podczas wkładania do wózka. Silnie reagują na bodźce obojętne dla ich rówieśników, takie jak dźwięki dochodzące zza okna czy odgłosy domowej krzątaniny bądź szczekający pies. Ukojenie przynoszą im zaś tylko kołyszące ramiona rodzica. Z czasem, gdy rodzice potrafią już reagować na potrzeby emocjonalne dziecka, są w stanie udzielać mu wsparcia i okazywać czułość, sytuacja na linii zmęczony rodzic i płaczące dziecko uspokaja się.

Dzieci HNB pozostają wrażliwe, niecierpliwe i wybuchowe przez całe życie, nie można bowiem zmienić wrodzonego temperamentu, nie mamy również wpływu na pracę naszego mózgu w tym zakresie. Jednak otoczone troskliwą opieką dorosłych, którzy nie bagatelizują ich potrzeb, wyrastają na zdeterminowanych, wytrwałych i samodzielnych ludzi, stają się osobami towarzyskimi, empatycznymi i czułymi[10]

To zadanie dla rodzica, który powinien ponadto nauczyć dziecko, jak sobie z nimi radzić, niezależnie od tego, czy chodzi o smutek, strach, złość bądź gniew. Gdy dziecko wypłacze się w naszych ramionach, obniży się u niego poziom hormonów stresu i wyciszy się jego umysł. Naukowcy podkreślają, że pod względem emocjonalnym bardzo długo jesteśmy dziećmi, ponieważ dopiero po 24. roku życia potrafimy sobie radzić z uczuciami i prawidłowo oceniać sytuacje je wyzwalające. Do tego czasu obszary mózgu, które za to odpowiadają, stale się rozwijają. Dzieci, z którymi rodzice przepracowali emocje, wyrastają na ludzi empatycznych, twórczych, troskliwych, budujących zdrowe relacje i świadomych swojej wartości[7].

Fot. 3151634

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

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

Budowanie więzi

Wykluwająca się z jaja gęś niejako automatycznie za swojego rodzica uznaje pierwszy obiekt, jaki zauważy w swoim otoczeniu. Jeśli jest to jej matka, gąska szybko wytwarza z nią więź, zaczyna naśladować i uczy się zachowania charakterystycznego dla swojego gatunku. Jeśli po opuszczeniu jaja zobaczy człowieka, zacznie za nim podążać i uzna go za matkę. Podobnie będzie, jeśli zobaczy zdalnie sterowany samochodzik. Zjawisko to nazywa się wdrukowaniem (ang. imprinting). W świecie zwierząt jest konieczne do utrwalenia wzorców rodziców oraz charakterystycznych dla danego gatunku zachowań.

Na początku XX w. brytyjski psychiatra John Bowbly prowadził badania nad rozwojem emocjonalnym małych dzieci i opisał, w jaki sposób na dziecięcej psychice odciska się brak uwagi i troski ze strony opiekunów. Uważał, że w pierwszych latach życia u ludzi zachodzi zjawisko podobne do imprintingu, a pozbawienie dzieci opieki i skąpienie im czułości ze strony opiekunów może zaburzać ich rozwój emocjonalny. Na podstawie poczynionych obserwacji Bowbly wysnuł teorię przywiązania, która legła wkrótce u podstaw rodzicielstwa bliskości. Opisuje ona, w jaki sposób pomiędzy dzieckiem i matką wytwarza się więź. Bowbly uważał, że jest ona czymś o wiele głębszym niż instynkt, nakazujący matce karmienie i opiekowanie się dzieckiem, a maluchowi poszukiwanie wsparcia w rodzicu jako przedstawicielu osób dorosłych. Psychiatra uważał, że tylko czuła i opiekuńcza matka potrafi stworzyć dziecku tzw. bezpieczną bazę, czyli przestrzeń, w której czuje się ono komfortowo i bezpiecznie, dzięki czemu z chęcią podejmuje nowe wyzwania i poznaje świat. W chwili zagrożenia dziecko w sposób naturalny szuka wtedy oparcia w rodzicu, by po wyciszeniu emocji znów z odwagą ruszyć na podbój świata. Zadaniem rodzica jest więc udzielenie mu wsparcia i podejście ze zrozumieniem do jego obaw i problemów. Dzięki temu dzieci mogą rozwijać się prawidłowo, zaczynają rozumieć swoje emocje i wpływ, jaki na nie wywiera otoczenie[8].

Rodzicielstwo bliskości

Ania ma 5 miesięcy. Jej mama uwielbia się z nią bawić, naśladuje dziecięce miny, uśmiecha się i ciągle do niej mówi, a czasem naśladuje nieporadne gaworzenie dziewczynki. Od koleżanek często słyszy, że nie powinna naśladować dziecka i lepiej mówić do malucha pełnymi zdaniami, bez używania zdrobnień. Kto ma rację?

W pierwszym półroczu życia dziecka mama powinna reagować spontanicznie na zachowania malucha, patrzeć na nie z uśmiechem i jak najwięcej mówić. Dzięki temu dziecko wykształca w swojej psychice symbol matki opiekunki. Przy niej czuje się bezpiecznie i kształtuje swoje poczucie przynależności, które jest niezmiernie ważne w jego dalszym rozwoju emocjonalnym.

Gdy mama wchodzi w świat dziecka przez zabawę i odpowiednią modulację głosu, naśladującą mowę dziecka, daje maluchowi odczuć, że jest ważny, co w przyszłości pomoże mu w budowaniu pewności siebie. Nie bez znaczenia jest również to, by do malucha jak najwięcej mówić. Dzięki temu dziecko, zanim samo pozna pierwsze słowa, osłuchuje się z melodią języka, co pomoże mu w przyszłości w nauce mowy i rozpoznawaniu głosów najbliższych mu osób.

Dzieci, nawet tak małe jak Ania, choć nie rozumieją jeszcze mowy, reagują bardzo silnie na ładunek emocjonalny towarzyszący wypowiedzi i na jego podstawie oceniają sytuację, w której się znajdują. Dzieci dość szybko łączą na przykład podniesiony głos mamy z zagrożeniem i za każdym razem, gdy mama jest zdenerwowana, same zaczynają odczuwać niepokój. Płaczą lub marudzą, a zdezorientowany rodzic nie rozumie, o co chodzi, wszak maluch jest i najedzony, i przewinięty. Warto zatem, mimo że dziecko nas nie rozumie, starannie dobierać słowa w jego towarzystwie[8].

Metoda 4 kroków

3-letni Franek bije dzieci w przedszkolu. Jego opiekunki załamują ręce, ponieważ maluch nie potrafi się podporządkować i tłumaczy się tym, że koledzy go denerwują. Mama stara się tłumaczyć synkowi, że jego zachowanie jest niewłaściwe, ale bezskutecznie. Co można zrobić?

W pierwszym okresie życia dziecko jest silnie związane z matką, ale później warto postarać się, by tzw. bezpieczną bazą dla malucha stali się także inni członkowie rodziny i opiekunowie w przedszkolu. Aby do tego doszło, pierwsza bezpieczna baza, czyli zazwyczaj mama, powinna zachęcać dziecko do wchodzenia z innymi osobami w dobre relacje, oparte na zaufaniu. Wystarczy wtedy przetrenować z maluszkiem w domu, w formie zabawy, metodę 4 kroków do opanowania zdenerwowania i złości, stworzoną przez amerykańską psycholog Pamelę Butler.

Krok pierwszy polega na poinformowaniu osoby, która nas denerwuje lub wprawia w złość, że jej działanie jest dla nas nieprzyjemne. Dziecko może w sposób spokojny



Fot. Irenna88

Aby dziecko nauczyło się prawidłowo rozpoznawać emocje, dorośli muszą przekazywać mu spójne komunikaty, na przykład nie można mówić, że coś jest brzydkie, z zachwytem na twarzy

eprasa.pl 6e9e3b0a0d



powiedzieć koledze, że np. niszczenie budowli z klocków je denerwuje. Drugim krokiem jest wyrażenie swoich uczuć i ponowne podkreślenie, że takie zachowanie nas wprawia w zdenerwowanie. Trzecim – poinformowanie, że jeśli kolega nie przestanie się źle zachowywać, zostanie poproszona o pomoc osoba zaufana, np. opiekunka czy rodzic. Czwartym, ostatecznym krokiem, jest zwrócenie się o tę pomoc do wymienionych osób. Im większym zaufaniem dziecko je darzy, tym łatwiej mu to zrobić. Dlatego zanim powierzymy opiekę nad dzieckiem komuś obcemu, warto zadbać o to, by między tą osobą a maluchem wytworzyła się więź. Metoda 4 kroków ma także tę zaletę, że całkowicie wyklucza zaangażowanie dziecka w rozwiązanie problemu, który go przerasta, pozostawiając to osobie dorosłej, emocjonalnie kompetentnej do załatwienia sprawy. Dzięki temu maluch może czuć się bezpieczny, ważny i zyskuje pewność, że dorośli są dla niego wsparciem. Na takim fundamencie wyrastają ludzie pewni siebie, umiejący stawiać czoło rzeczywistości i zrównoważeni emocjonalnie. Nie bez znaczenia jest także to, że w ten sposób oszczędzamy maluchowi stresu związanego z sytuacją trudną dla niego do rozwiązania[9].

Wydłużanie pępowiny

9-letnia Zosia nadal płacze przy próbie pozostawienia jej samej w szkole, nie oddala się od swojej mamy na krok i bezpiecznie czuje się tylko przy niej. Każda chwila bez mamy to dla niej wielki stres. Rodzice nie rozumieją, gdzie popełnili błąd.

Tak ważna dla rozwoju emocjonalnego dzieci więź z rodzicami nie może być jednak za silna. Rodzice muszą pozostawiać dziecku pole do samodzielności i zachęcać je do eksploracji otaczającego świata. Jeśli mama jest zbyt opiekuńcza, jej lęki i fobie mogą nieświadomie zostać przeniesione na dziecko. Mama nie powinna mówić dziecku, by zrezygnowało na przykład z wchodzenia na drzewo, bo jest to niebezpieczne i ona sama się tego boi, ale zachęcić malucha do spróbowania, zapewniając jednocześnie, że ona czuwa nad bezpieczeństwem zabawy. Rolą mamy jest wspierać dziecko w dążeniu do poznawania świata i z każdym kolejnym rokiem wydłużać psychiczną pępowinę łączącą ją z dzieckiem. Jeśli maluch ma ugruntowany obraz czułej opiekunki i bezpiecznej bazy, zyskuje pewność, że cokolwiek się podczas tej eksploracji świata wydarzy, ma bezpieczną przystań. Uczy się też oddalać od mamy, nabiera pewności siebie i odwagi, a w przyszłości będzie potrafił podejmować samodzielnie mądre decyzje. Będzie również odporny na manipulacje i zły wpływ otoczenia. Warto zatem zachęcać dzieci do samodzielności, oczywiście na miarę ich wieku i możliwości. Unikniemy wtedy nadmiernego i szkodliwego emocjonalnie przywiązania ich do nas[8]. ■

Mikrobiota i emocje

Z uwagi na częste infekcje dzieci są tą grupą pacjentów, która przyjmuje najwięcej antybiotyków. Leki te, zwalczając infekcję, nie oszczędzają niestety mikroflory jelitowej. Ma to ogromny wpływ na samopoczucie psychiczne dzieci i ich emocje, ponieważ w dużej mierze to właśnie mikrobiota jelitowa za nie odpowiada. Zdaniem naukowców z Uniwersytetu Kalifornijskiego (USA) niektóre szczepy bakterii nie tylko biorą udział w wytwarzaniu neuroprzekaźników, takich jak serotonina, ale mogą również bezpośrednio wpływać na pracę układu limbicznego, odpowiedzialnego za odczuwanie emocji. Dlatego tak ważne jest, by terapii probiotykami u dzieci nie kończyć wraz z zaprzestaniem stosowania antybiotyku, ale stosować je dłużej, ok. 2 tygodni, aż do całkowitego odbudowania się mikrobioty jelitowej. Najlepszym z kolei prebiotykiem, czyli pokarmem wspierającym rozwój prawidłowej mikroflory jelitowej, jest dla niemowląt mleko matki, a dla starszych dzieci pożywienie bogate w warzywa i owoce[11]

BIBLIOGRAFIA

1. https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0956797618778831
2. https://dziecisawazne.pl
3. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6132040/
4. https://wyborcza.pl/10,82983,20622407,w-jaki-sposob-placz-dziecka-wplywa-na-ludzki-mozg.html
5. https://www.youtube.com/watch?v=afMNp6Q4u7s&list=LL89Fx9glzglu26NS7Htw6EQ&index=4
6. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0145213497000975
7. https://portal.librus.pl/rodzina/artykuly/dlaczego-warto-pozwolic-dziecku-na-to-by-plakalo
8. https://psychoterapia-wroclaw.org/2017/07/11/teoria-przywiazania-johna-bowlby-ego/
9. https://emocjedziecka.pl
10. www.wymagajace.pl
11. https://www.sciencealert.com/new-findings-suggest-human-emotions-really-are-affected-by--gut-bacteria?

Fot. Smpratt 90

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

ZAWSZE Z TARCZĄ, CZYLI NIE PODDAWAJ SIĘ!



Kiedy idzie, zachwyca dynamicznym, lekkim krokiem.
Patrzy przed siebie z dumnie podniesioną głową jak zwycięzca.
Atrakcyjna kobieta o wyrazistych, czarnych oczach.
Dowcipna, patrząca na siebie i świat z dystansem.

TEKST **ANNA JAROSZ**

Słucham opowiadania Doroty o tym, co przeżyła, co ją spotkało, i z każdym wypowiedzianym przez nią słowem rośnie mój podziw dla tej niezwykłej kobiety. Przez głowę przelatuje myśl, że tym razem Pan Bóg naprawdę stracił miarę. Trudno policzyć, ile razy otarła się o śmierć. Trudno policzyć badania, operacje, pobyty w szpitalu, wizyty pogotowia w domu. Niełatwo też zrozumieć, że przez kilkanaście lat można walczyć z bólem, który uśmierza tylko morfina.
– Zawsze miałam kłopoty z jelitami – wyznaje Dorota Kaniewska. – Już jako dziecko cierpiałam z powodu zaparć, ale nikomu się nie skarżyłam. Uznałam, że tak musi być. Kiedy dorosłam, dokuczały mi hemoroidy, więc kupowałam w aptece czopki i maści, uważałam, że dobrze się leczę. Nie rozmawiałam o tym ani z bliskimi, ani z lekarzem, bo był to dla mnie wstydliwy temat.

Pierwsze starcie

Czas płynął szybko. Dorota dorosła i założyła rodzinę. Życie układało się jak w bajce. Na świat przyszła Kamila i szczęśliwa Dorota patrzyła, jak córka rośnie i się rozwija. Zdrowa i piękna dziewczynka była wielką radością mamy. Małżeństwo rozpadło się, ale Dorota w trudnych chwilach powtarzała sobie, że da radę, bo ma się dla kogo starać. Posklejała swoje życie na nowo. Ale licho postanowiło znów namieszać.
– To było pod koniec 1999 roku, przewlekłe zaparcie zastąpiła niekończąca się biegunka – opowiada Dorota.
– Zlekceważyłam to – przyznaje otwarcie. – Miałam zaparcia, teraz mam biegunkę. Przejdzie. Ale nie przeszło, nawet po 11 miesiącach. W kale pojawiała się krew, więc jej obecność składałam na karb pękniętych żylaków odbytu. W końcu przestałam panować nad zwieraczami. Kiedy chciałam zrobić siusiu, następowało też wypróżnienie. Nic mnie nie bolało, ale poszłam do lekarza. Dostałam skierowanie na prześwietlenie z wlewem doodbytniczym. Badanie jak badanie, myślałam sobie. Jakoś wytrzymam. Początkowo w kabinie operatora były tylko dwie osoby, ale po chwili zgromadził się tam spory tłum. To mnie zaniepokoiło. Pomyślałam, że nie jest dobrze, ale cierpliwie czekałam. Po badaniu lekarz powiedział mi, że w odbytnicy jest polip wielkości wiśni i trzeba jeszcze zrobić biopsję. Czekanie na wynik badania histopatologicznego nie spędzało

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

mi snu z powiek. Jak jest polip, to go usuną i skończą się problemy. Tak myślałam. Ale byłam w błędzie.

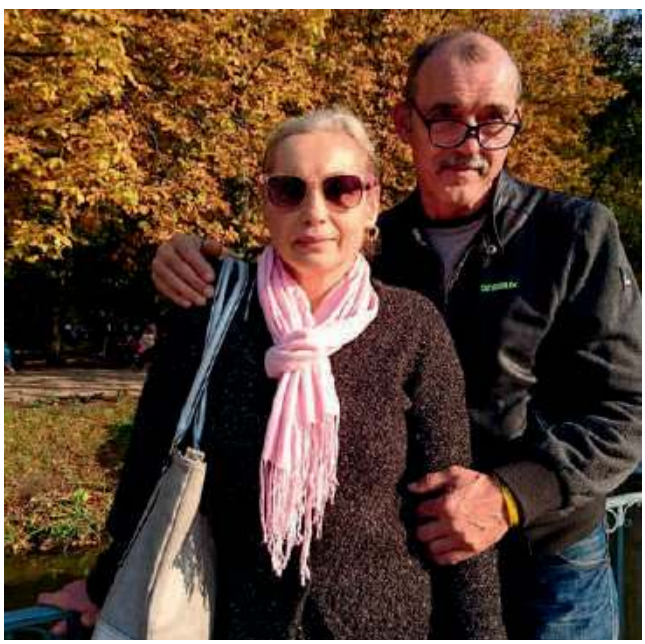
Nie tak miało być

– Kiedy odbierałam wyniki, dowiedziałam się, że mam się zgłosić do ordynatora, aby umówić termin operacji. Polip i od razu operacja? Zastanowiło mnie to, ale nie poszłam do ordynatora. Diagnoza była po łacinie, więc w domu sięgnęłam po słownik i wszystko stało się jasne. Nowotwór złośliwy odbytnicy. To żart? – pytałam samą siebie. Miał być polip.

Dorota spakowała potrzebne rzeczy i pojechała do szpitala. Lekarz, z którym rozmawiała, nie przebierał w słowach: „Wytniemy, co trzeba, zrobimy w brzuchu dziurę, założymy worek i będzie sobie pani spokojnie żyła". Tego było za wiele. Dorota uciekła ze szpitala z nadzieją, że znajdzie lekarza, który postawi inną diagnozę. Tak się nie stało, ale w szpitalu w Międzylesiu pod Warszawą spotkała specjalistę, który dokładnie wszystko jej wyjaśnił.

– Z Międzylesia trafiłam do szpitala na Banacha w Warszawie, bo tam realizowano polsko-amerykański program leczenia raka jelita grubego – wspomina. Zaczęły się naświetlania, po których miała być operacja. Dzień przed zabiegiem usłyszałam, że może być konieczne wyłonienie stomii, nazywanej też odbytem brzusznym. „Ale ja się na to nie zgadzam!", krzyknęłam. Lekarz zaczął więc mnie uspokajać, że może uda się wykonać zespolenie. „Zrobimy, co w naszej mocy, aby pani pomóc", dodał. Kiedy po operacji zobaczyłam, że nie mam worka na brzuchu, poczułam wielką ulgę. Cieszyłam się jak dziecko. Lekarz wyjaśnił, że fragmenty jelita połączono staplerami i chyba wszystko będzie dobrze.

Od operacji minęło niewiele ponad rok. Dorota raz w miesiącu jeździła na chemioterapię. Była słabła, miała anemię, wysoką temperaturę i stale bolał ją brzuch. Ale uznano, że to skutek przyjmowania chemii. W końcu okazało się, że staplery nie uszczelniają dobrze jelita. Treść pokarmowa wydostawała się do brzucha. Konieczna była kolejna operacja. Tym razem było pewne, że zakończy się ona wyłonieniem stomii. Po operacji okazało się, że jelita nie podjęły pracy, więc konieczne było wdrożenie na dwa miesiące żywienia pozajelitowego. Wystąpiły także problemy z nerkami – jako powikłanie pooperacyjne. Niezbędne stało się założenie nefrostomii na lewą nerkę (nefrostomia to zabieg, który ma zapewnić odpływ moczu z nerki do moczowodu i dalej do pęcherza moczowego).



– Moja lewa nerka nie pracuje, czynną mam tylko nerkę prawą. Jeśli pojawią się jakieś dolegliwości ze strony tej nieczynnej nerki, czeka mnie kolejna operacja, czyli jej usunięcie – wyjaśnia Dorota.

Kilka lat po operacji znów pojawiły się bóle. Nikt nie dociekał wtedy, dlaczego tak się dzieje.

– Skierowano mnie do poradni przeciwbólowej i sprawę uznano za zamkniętą. Najpierw przyjmowałam silne tabletki przeciwbólowe, a gdy przestały działać, plastry z fentanylem i pastylki z morfiną. Tak jest do dziś, od szesnastu lat. W 2014 roku wzięłam udział w badaniu klinicznym „Marihuana lecznicza w bólu przewlekłym". Wtedy dzięki marihuanie zmniejszyłam o połowę dawkę leków opioidowych. Leczenie bólu wspomagam do dziś sativexem, lekiem zawierającym marihuanę medyczną, ale tylko dzięki temu, że dostaję go za darmo raz w miesiącu od producenta. Preparat ten nie został zarejestrowany do leczenia bólu przewlekłego, niemniej jest dostępny na receptę 100% w przypadku stwardnienia rozsianego. Koszt opakowania wynosi – bagatela – około trzech tysięcy złotych. Dziś już wiem, że przyczyną bólu jest przyrośnięcie kikuta odbytnicy do splotu nerwowego w miednicy małej, a także polineuropatia, która m.in. pozbawiła mnie czucia w stopach i oprócz bólu powoduje, że kilkanaście razy dziennie, od głowy do stóp, zlewa mnie zimny pot, co ma również związek z porażeniem nerwów obwodowych przez chemioterapię.

Nie wszystko jest czarne

– Miałam zacząć normalne życie, ale okazało się to ponad moje siły – wyznaje Dorota. – Przez niemal dwa lata po operacji wychodziłam z domu tylko wtedy, gdy musiałam jechać do kliniki lub na badania. Siedziałam w domu, bo wydawało mi się, że na ulicy wszyscy wiedzą,

Andrzej jest ciepły, wyrozumiały i cierpliwy. Sam w życiu wiele przeszedł i wie, jaki jest jego prawdziwy smak

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

co mi jest, jakbym na czole miała wypisane: ludzie, mam stomię. To był koszmar.
Ale nie wszystko było czarne. Przy boku Doroty wiernie stał jej przyjaciel Andrzej. Życie prywatne nabierało barw, ale mężczyzna z trudem znosił kaprysy Doroty i jej wycofanie się z życia. Wspierał ukochaną. Chorował razem z nią. Kiedy mówiła mu, że jest nieatrakcyjna, bo ma na brzuchu worek, bez wahania mówił, że też sobie go przyklei. Andrzej ma bardzo dobre serce, chętnie pomaga ludziom, jest ciepły, wyrozumiały i cierpliwy. Sam wiele przeszedł w życiu i dobrze wie, jaki jest jego prawdziwy smak.
– Choroba rozdzieliła mnie z córką – mówi Dorota. – Kiedy pierwszy raz trafiłam do szpitala, Kamila była w ósmej klasie. Potrzebowała mnie, a mnie przy niej nie było. Nie chcę się usprawiedliwiać, ale dręczący mnie ból sprawił, że koncentrowałam się na sobie bardziej niż na córce. Coraz mniej miałyśmy wspólnych spraw, coraz mniej sobie mówiłyśmy. A czas płynął. Mnie pochłaniały zmagania z chorobą, a ona dorastała bez mojego wsparcia. Żyłyśmy obok siebie. A przecież życie nie znosi próżni. Moje miejsce zajęli inni ludzie.

To jeszcze nie koniec

Po latach walki z bólem i trzech operacjach plastyki stomii pojawiły się kłopoty z górnym odcinkiem przewodu pokarmowego. Po badaniu okazało się, że wytworzyła się przepuklina przełykowa.
– Lekarz wyjaśnił mi, że takie problemy bardzo często występują u osób, którym usunięto pęcherzyk żółciowy – mówi spokojnie Dorota. – Jasne, ja go przecież nie mam. Niby taki niepotrzebny kawałek naszego ciała, a jednak... Szkoda, że lekarze nie uprzedzają o skutkach ubocznych zabiegu.
Dzięki właściwemu leczeniu problem został opanowany. Jednak spokój w życiu Doroty był tylko pozorny. Dokuczał jej świąd w okolicach narządów rodnych. Ginekolog, do którego chodziła, zalecał stosowanie maści, żeli, zasypek, bo jak wyjaśnił, przyczyną świądu są kłykciny kończyste, następstwo zakażenia wirusem HPV (brodawczak ludzki). Ale przez blisko 2 lata nie zlecił kolposkopii, czyli badania polegającego na oglądaniu kanału szyjki macicy, pochwy i sromu za pomocą specjalnego przyrządu optycznego. W końcu Dorota wymogła na lekarzu skierowanie. Wynik badania nie był dobry – dysplazja (stan przedrakowy) III stopnia, spowodowana zakażeniem wirusem HPV. Dopiero po trzech operacjach i zabiegach wymrażających udało się opanować postęp choroby.
– Kiedy okazało się, że nie ma zagrożenia kolejnym nowotworem, pomyślałam, że to już wystarczy. Chyba wreszcie wyczerpałam przydział nieszczęść i chorób – mówi z uśmiechem Dorota.
Niestety, myliła się. W 2011 roku gwałtownie wstała z wersalki. Nie widziała na jedno oko, a głowę przeszywał straszliwy ból. Szybka jazda na pogotowie i znów zła wiadomość – jaskra. Potem specjalistyczne leczenie i pięć irydotomii, zabiegów okulistycznych, które udrażniają kąt przesączania w oku. To nie był koniec złych wieści. W 2012 roku okazało się, że ma zaćmę, którą zoperowano dopiero po trzech latach. No i jeszcze jedno – wykryto u niej dystrofię śródbłonka obu rogówek, co może się zakończyć ich przeszczepem.



Trzeba się pogodzić

– Chory człowiek ma prawo zdecydować, komu i w jaki sposób opowie o swojej chorobie, o dolegliwościach, lękach – stwierdza Dorota. – Każdy musi dojrzeć do głośnego powiedzenia: jestem chora, mam to i to. Jeżeli ktoś, nawet w najlepszej wierze, mówi to za ciebie, wściekasz się. I to jest uzasadnione, bo nie wolno naruszać ludzkiej intymności. Przeżyłam takie sytuacje. Czułam się oszukana i poniżona, ale na szczęście i z tym się uporałam. Ja pogodziłam się ze sobą, żyję dość aktywnie, staram się być otwarta na problemy innych ludzi. Pomimo codziennych zmagań ze swoim organizmem, z dziesiątkami ograniczeń, nie rezygnuję. Ciągle jestem ciekawa świata. A prywatnie? Mam trójkę wspaniałych wnuków. Sara zdała do ósmej klasy, interesuje się mangą i pięknie rysuje. Amelka skończyła siedem lat i właśnie poszła, zadowolona, do pierwszej klasy. Najmłodszy jest Maksymilian. Urodził się w zeszłym roku. Od 24 lat jestem w stałym związku z Andrzejem. Córka mieszka pod Warszawą, więc nie widujemy się tak często, jak byśmy chciały. Uwielbiam też swoją małą działkę. Jeśli jest ciepło, to już w piątek

Myślałam, że jak nic nie będę mówić o sobie, to problem zniknie. Nie znika. Wręcz przeciwnie, narasta

eprasa.pl 6e9e3b0a0d



Zawsze z tarczą, czyli nie poddawaj się!

tam jedziemy. Siedzimy przez cały weekend, patrzymy na ptaki, rośliny i czujemy się szczęśliwi. Coś przesadzę, coś wykopię. Bardzo to lubię. Nie jestem rozgoryczona, obrażona na życie czy los. Jestem radosna, pozytywnie nastawiona do rzeczywistości i do ludzi, mimo że los wciąż nie jest dla mnie łaskawy. Cały czas ciągnie się moja przygoda z medycyną. W 2015 roku stwierdzono, że mam zmianę na jajniku. Dwa lata obserwacji i w końcu decyzja o operacji. Okazało się, że to nie zmiana na jajniku, ale masywny guz zaotrzewnowy. Zupełnie nieudana operacja, bo nie dość, że nie usunięto guza, a jedynie go pocięto, to w dwóch miejscach uszkodzone zostało jelito cienkie. Zaszyto mi brzuch i tyle. Onkolog zaproponował kolejną radioterapię. Nie zgodziłam się. Pod koniec 2017 roku zapadła decyzja o leczeniu trzeciego rzutu raka jelita grubego chemioterapią. Dzięki ludziom dobrej woli (zbiórka pieniędzy na Onkofunduszu) zrobiłam badania genetyczne (bardzo drogie), które potwierdziły u mnie obecność mutacji genu KRAS. Wynik jednoznacznie dyskwalifikował mnie, jeśli chodzi o możliwość leczenia celowanego. Najpierw podano mi chemię w tabletkach, ale bez efektu terapeutycznego. Zaproponowano mi więc terapię standardową FOLFOX4 i takiej poddałam się z początkiem 2018 roku. Ponieważ moje żyły po latach leczenia różnych chorób odmówiły posłuszeństwa, założono mi port naczyniowy. Wytrzymałam 10 z 12 zaleconych kursów chemii. Bardzo źle zniosłam to leczenie. Po badaniach kontrolnych okazało się, że taki typ guza (śluzowaty) jest oporny na chemioterapię. Żeby nie było zbyt różowo, okazało się, że guz znajduje się na granicy prawego moczowodu i zagraża drożności prawej, zdrowej nerki. Po konsultacji z onkourologiem odstąpiono od założenia cewnika na prawy moczowód, a nerka poddawana jest systematycznej kontroli USG. Być może późną jesienią czeka mnie kolejna radioterapia. Zobaczymy...

Pomagam ludziom, którzy podobnie jak ja są chorzy, jestem aktywna, spełniam się jako babcia. To wszystko mnie nakręca

Choruję i to poważnie, nie da się temu zaprzeczyć. Ale wciąż mogę robić wiele wspaniałych rzeczy. Pomagam ludziom, którzy podobnie jak ja są chorzy, jestem aktywna, mam rodzinę. Spełniam się jako babcia, uwielbiam jak wrona grzebać w ziemi i to wszystko mnie nakręca. Oczywiście gdy dolegliwości się nasilają, nie jest fanie. Ale spektakl wciąż trwa.

Nie dla nietolerancji

Dorota zaangażowała się w prace Polskiego Stowarzyszenia Stomijnego Pol-ilko i obecnie jest członkiem Zarządu Głównego i prezesem oddziału w Warszawie. Kiedy zaczynała, oddział stowarzyszenia liczył zaledwie 20 członków, teraz jest ich blisko 100. A osób ze stomią – około 50 tys. Nie szukają kontaktu ze stowarzyszeniem, bo wstydzą się swojej inności.

– Wiele osób ukrywa chorobę, nie chce o niej mówić, nie wierzy, że można uzyskać pomoc psychologiczną, informacje o prawidłowej diecie, o pielęgnowaniu stomii, o tym, jak sobie radzić z niekontrolowanym oddawaniem gazów i, zwyczajnie, jak normalnie żyć – mówi Dorota. – Ja też tak postępowałam. Myślałam, że jak nic nie będę mówić

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

o sobie, to problem zniknie. Nie znika. Wręcz przeciwnie, narasta. W tych samotnych zmaganiach z chorobą, ze wstydem, z bólem, rani się najbliższych, tych, których najbardziej kochamy. Bywa, że rozdaje się ciosy na lewo i prawo. Nie ze złej woli, ale z bezradności. Kiedy cierpisz, nie bierzesz pod uwagę, że twoje cierpienie innym też sprawia ból, że wywołuje u nich frustrację, niepokój.

Tymczasem stomicy mogą prowadzić aktywne życie zawodowe, społeczne, towarzyskie. Mogą mieć udane życie rodzinne. Powrót do pracy zależy od ogólnego stanu zdrowia. Osoby ze stomią mogą uprawiać sport, jeździć na nartach, chodzić po górach, pływać w basenie; kobiety mogą rodzić dzieci.

Niestety pacjenci ze stomią bywają szykanowani, są traktowani jak gorsi ludzie. Sama też tego doświadczyłam i nie zgadzam się na to. Chorzy często nie reagują, znoszą w milczeniu nieprzyjemne uwagi, bo obawiają się, że nie otrzymają właściwej pomocy. Tymczasem nie ma powodu, by się wstydzić. To się może przydarzyć każdemu, bo stomię wyłania się z rożnych powodów, np. po wypadkach, w których dochodzi do uszkodzenia jelit.

Lekceważenie tej grupy chorych widać także w ograniczonym dostępie do sprzętu stomijnego. Żaden pacjent nie ma go tyle, by nie zastanawiać się, kiedy może wymienić worek. Ustawa „Za życiem" i ustawa z 9 maja 2018 r. o szczególnych rozwiązaniach wspierających osoby o znacznym stopniu niepełnosprawności, która weszła w życie z dniem 1 lipca 2018 r., umożliwiają dzieciom ze stomią i pacjentom z orzeczonym znacznym stopniem niepełnosprawności, niezdolnym do samodzielnej egzystencji, niemal nieograniczony dostęp do sprzętu stomijnego i środków do pielęgnacji stomii. Ale to rozwiązuje problem niedoboru sprzętu stomijnego u małej grupy pacjentów.

A co z pozostałymi stomikami, którym notorycznie go brakuje? Niektóre oddziały Polskiego Towarzystwa Stomijnego Pol-ilko prowadzą banki sprzętu stomijnego, ale to wciąż za mało. Od 17 lat limity kwotowe na sprzęt stomijny nie były podnoszone, za to ceny tego sprzętu sukcesywnie rosną, co nie dziwi, gdyż jest on naprawdę doskonałej jakości. Wiadomo, jakość kosztuje. Od wielu lat Ministerstwo Zdrowia chce, aby stomicy ponosili część kosztów sprzętu. Kolejne protesty pacjentów oddalają tę decyzję, ale zagrożenie wprowadzeniem opłat wciąż istnieje.

Raz w miesiącu Dorota organizuje w Warszawie spotkania dla pacjentów ze stomią i ich bliskich. Z powodu koronawirusa zostały one czasowo zawieszone. Ale to nie znaczy, że spoczęła na laurach.

– Zasiadam w radzie Polskiej Koalicji Pacjentów Onkologicznych. Długo współpracowałam z Szymonem Chrostowskim w ramach Koalicji na Rzecz Walki z Bólem „Wygrajmy z Bólem". Dzięki naszemu zaangażowaniu na listę leków refundowanych został wpisany środek stosowany u pacjentów z bólem przewlekłym, który oprócz bólu usuwa jednocześnie jeden ze skutków ubocznych stosowania opioidów, czyli zaparcia. Zainteresowanie pacjentów jest ogromne, bo w Polsce wciąż obowiązuje przekonanie, że poważna choroba musi boleć, a przyjmowanie opioidów uzależnia. Bzdura. Tak mówią tylko osoby niezorientowane, które nie muszą każdego dnia zmagać się z koszmarnym bólem, uniemożliwiającym jakąkolwiek aktywność, nawet myślenie. Ale i o to, by zrozumienie tego problemu było większe, jeszcze powalczymy. Wierzę, że to się uda, bo chory człowiek nie może być tylko przypadkiem medycznym. ■



Mam trójkę wspaniałych wnuków: Sarę, Maksymiliana i Amelkę, która właśnie poszła do pierwszej klasy

Co to jest stomia?

80% operacji, które wymagają wyłonienia stomii, jest następstwem chorób nowotworowych. Stomia (gr. stoma – usta, otwarcie lub otwór) to nowe ujście dla produktów przemiany materii.

Najczęściej tworzy się ją wtedy, gdy guz nowotworowy zagraża zamknięciem światła jelita grubego, jelita cienkiego lub dróg moczowych. Stomię zakłada się także niektórym osobom z polipowatością jelita grubego i cierpiącym na schorzenia zapalne jelit, np. chorobę Leśniowskiego-Crohna. Zdarza się także, że jest ona konieczna po urazach brzucha. Zwykle znajduje się po prawej stronie ciała.

Wyróżnia się 3 rodzaje stomii:

Kolostomia to najczęstszy rodzaj stomii, nazywanej czasem także odbytem brzusznym. Tworzy się ją wtedy, gdy konieczne jest usunięcie części jelita grubego i/lub odbytnicy.

Ileostomia jest wyłaniana na jelicie cienkim, zwykle jako skutek nieswoistych zapaleń jelit. Coraz częściej jest stosowana w przypadku osób, u których trzeba na jakiś czas odciążyć układ pokarmowy.

Urostomia to nowa droga oddawania moczu. Wyłania się ją, gdy niezbędne jest usunięcie pęcherza moczowego wskutek choroby (np. raka) lub jego uszkodzenia (np. w wypadku komunikacyjnym). W czasie operacji chirurg wszczepia moczowody do wyizolowanego odcinka jelita, którego jeden koniec zostaje zaszyty, a drugi wyprowadza się na powierzchnię brzucha, gdzie zostaje utworzona stomia

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

Wiele wskazuje na to, że zwiększa się zainteresowanie stylem życia chroniącym przed chorobami serca. W samych Stanach Zjednoczonych odsetek palaczy zmniejszył się w ostatniej dekadzie do 15%. Wiele osób odżywia się lepiej i lepiej kontroluje wysokie ciśnienie i poziom cholesterolu.



5 zaskakujących sposobów na uniknięcie ataku serca

Możesz zmniejszyć ryzyko o połowę

DR BARRY A. FRANKLIN, WILLIAM BEAUMONT HOSPITAL

Ale mimo tych zmian choroby układu sercowo-naczyniowego nadal są w USA przyczyną śmierci jednej na trzy osoby. Odpowiadają za to głównie czynniki, które są paliwem dla rozwijającej się choroby: palenie papierosów, podwyższony poziom cholesterolu we krwi, nadciśnienie, otyłość, cukrzyca i brak ćwiczeń – to tylko kilka z nich. Są jednak również takie przyczyny chorób serca, które mogą niejedną osobę wprawić w zdumienie.

Mała zmiana to wielka zmiana

Badania wykazują, że nasze złe nawyki ponoszą winę za 40–50% wszystkich zgonów spowodowanych chorobami układu sercowo-naczyniowego. Dobra wiadomość: nawet mała zmiana stylu życia wiąże się z wielkimi korzyściami dla zdrowia.

5 rzeczy, które możesz zrobić, by zmniejszyć ryzyko ataku serca

Sekret 1 Unikaj biernego palenia. Większość osób widzi zależność między biernym paleniem a chorobami płuc, ale dla serca również jest ono zagrożeniem, poważniejszym niż mogłoby się wydawać.

Dlaczego? Ekspozycja na dym papierosowy – wskutek palenia czynnego lub biernego – znacznie zwiększa ryzyko rozwoju zapalenia naczyń krwionośnych i negatywnie wpływa na ich zdolność do rozszerzania się i zwężania. Dym papierosowy jest również odpowiedzialny za większą krzepliwość krwi, a co za tym idzie – za zawały serca. Jeśli mieszkasz pod jednym dachem z palaczem lub dużo czasu spędzasz w zadymionych pomieszczeniach, jesteś o 30% bardziej narażony na atak serca niż osoby, które nie wdychają dymu z papierosów. W amerykańskich miastach i wsiach, które wprowadziły zakaz palenia w miejscach publicznych, odnotowuje się 20–40% mniej przypadków zawału – najbardziej widoczny był spadek w grupie osób niepalących.

Sekret 2 Poznaj swoje dziedzictwo. Jeśli masz warianty genów, które są powiązane z podwyższonym ryzykiem chorób serca, prawdopodobieństwo, że rozwinie się u ciebie choroba wieńcowa lub dojdzie do incydentu sercowego, jest większe, niż myślisz. W ważnym badaniu, którego wyniki niedawno opublikowano, specjaliści z Massachusetts General Hospital śledzili losy ponad 55 tys. ochotników przez ponad 20 lat, analizując w tym czasie ich geny oraz styl życia.

Wniosek? W przypadku osób z genetycznymi predyspozycjami ryzyko wystąpienia chorób serca było prawie dwa razy większe!

Ale złe geny to nie wyrok. To samo badanie wykazało, że uczestnicy, którzy wprowadzili zmiany dotyczące dwóch lub trzech z czterech znanych czynników chorób serca – palenie, otyłość, brak regularnych ćwiczeń i niezdrowa dieta – zmniejszyli ryzyko rozwoju u siebie chorób układu sercowo-naczyniowego o prawie 50%.

Sekret 3 Zaszczep się przeciwko grypie. Ta choroba może być śmiertelna, mimo to szczepi się przeciwko niej tylko niewielki odsetek społeczeństwa.

Dlaczego jest to ważne? Gorączka, odwodnienie i zapalenie płuc, które zwykle towarzyszą grypie, są wyniszczające dla pacjentów kardiologicznych. Grypa może pogorszyć objawy innych chorób, w tym schorzeń serca i cukrzycy, a nawet wywołać atak astmy lub zawał.

Badanie, którego wyniki opublikowano w 2013 r. w czasopiśmie JAMA (wydawanym przez Amerykańskie Towarzystwo Medyczne) i którym objęto 6,7 tys. ochotników (średnia wieku 67 lat), wykazało, że osoby zaszczepione



Barry A. Franklin, dr nauk medycznych, dyrektor ds. kardiologii zapobiegawczej i rehabilitacji kardiologicznej w William Beaumont Hospital, Royal Oak, Michigan; dr Franklin jest prezesem American Association of Cardiovascular and Pulmonary Rehabilitation, a także American College of Sports Medicine

Fot. rud0070

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

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

przeciwko grypie były o 36% mniej narażone na wystąpienie zdarzeń sercowo-naczyniowych (w tym zawału) w ciągu roku od wakcynacji niż osoby niezaszczepione. Gdy badacze wzięli pod uwagę tylko pacjentów z problemami kardiologicznymi, ryzyko to zmniejszyło się aż o 55%.
Zalecenia Coroczne szczepienia przeciwko grypie w przypadku osób w wieku powyżej 50 lat oraz u pacjentów kardiologicznych. Osoby powyżej 65. roku życia powinny zasięgnąć opinii lekarza w kwestii zwiększonej dawki szczepionki. Badania wskazują, że jest ona o 24% skuteczniejsza, ale wiąże się ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia niepożądanych odczynów poszczepiennych.



Sekret 4 Nie przerywaj nagle leczenia beta-blokerami. Stosowane w przypadku nadciśnienia, arytmii serca, przyspieszonego tętna i w wielu innych problemach, beta-blokery należą do najczęściej przepisywanych leków w Stanach Zjednoczonych.
Leki z tej klasy – propranolol, atenolol i inne – są, ogólnie rzecz biorąc, bezpieczne, jednak mogą wywoływać wiele działań niepożądanych, w tym zmęczenie i bóle głowy, a nawet impotencję. W rezultacie pacjenci czasem odstawiają je na własną rękę.
Zagrożenie! Wskutek nagłego odstawienia leków pacjent może doświadczyć zwiększonej aktywności adrenaliny, co objawia się przyspieszonym tętnem, potami, wzrostem ciśnienia krwi i ryzyka zawału.
To ważne! Jeśli jesteś przekonany, że powinieneś zrezygnować z farmakoterapii, skonsultuj się ze swoim lekarzem. Gdyby okazało się, że problemem są działania niepożądane powodowane przez leki, konieczna będzie zmiana leków lub ich dawkowania, by były lepiej tolerowane przez organizm.

Sekret 5 Obniż tętno spoczynkowe. Wykonując ćwiczenia aerobowe, które przyspieszają tętno, zmniejszasz ryzyko ataku serca lub udaru. Trening aerobowy to umiarkowane lub intensywne ćwiczenia poprawiające stan układu krążenia. Paradoksalnie spowolnione tętno spoczynkowe również działa ochronnie na serce.
Dlaczego? Ogólnie rzecz biorąc, niższe tętno oznacza dłuższe życie – prawdopodobnie dlatego, że pracujące wolniej serce powoduje mniejszy nacisk krwi na ścianki naczyń. Badania udowodniły, że zdrowi mężczyźni i kobiety z niższym tętnem spoczynkowym (mniej niż 60 uderzeń na minutę) doświadczali mniej incydentów sercowych i byli w mniejszym stopniu narażeni na śmierć z powodu chorób układu krążenia niż osoby z tętnem powyżej 80 uderzeń na minutę.
Inne badanie z udziałem pacjentów przyjmujących beta-blokery wykazało, że każde obniżenie pulsu o 10 uderzeń na minutę w stanie spoczynku zmniejsza ryzyko śmierci z przyczyn kardiologicznych o 30%. Oznacza to, że jeśli ktoś miał tętno na poziomie 80 uderzeń na minutę, a beta-blokery ograniczyły je do 60 uderzeń, ryzyko śmierci z powodu chorób serca zmniejsza się w jego przypadku o 60%.



Zalecenia Tętno spoczynkowe w granicach 50–70 uderzeń na minutę, zależnie od twojego stanu zdrowia i aktywności fizycznej, którą podejmujesz. Regularne ćwiczenia, rzucenie palenia, utrzymywanie prawidłowej masy ciała, unikanie wysokich dawek kofeiny – to wszystko sprzyjaja obniżeniu pulsu.
Ważne! Zanim tętno po wysiłku ulegnie spowolnieniu, musi minąć trochę czasu. Im jesteś szczuplejszy, tym krócej to trwa.

Z OSTATNIEJ CHWILI

Test na alzheimera

Prosty test zapachowy może być pomocny we wczesnym diagnozowaniu choroby Alzheimera. Naukowcy przeprowadzili badanie polegające na sprawdzeniu zdolności do rozpoznawania zapachów, w którym wzięły udział osoby zdrowe, pacjenci z łagodnymi zaburzeniami poznawczymi i chorzy na alzheimera. Dwie ostatnie grupy uczestników wypadły gorzej niż pierwsza. Połączenie testu zapachowego ze stosowanymi standardowo testami poznawczymi wykazało 98% skuteczności w rozpoznaniu choroby Alzheimera, podczas gdy zastosowanie samego testu poznawczego – 93%.

David R. Roalf, adiunkt na Wydziale Psychiatrii, University of Pensylvania w Filadelfii

Grypa i atak serca

W analizie dotyczącej 578 pacjentów, hospitalizowanych z powodu ataku serca, wykazano, że zakażenia dróg oddechowych, takie jak grypa i zapalenie płuc, zwiększały w ich przypadku ryzyko wystąpienia kolejnego zawału w ciągu następnego tygodnia aż 17 razy, a w ciągu miesiąca – o 21%. Dlaczego? Infekcje często prowadzą do zwiększenia krzepliwości krwi, powstawania stanów zapalnych i nagromadzenia toksyn w organizmie, co powoduje uszkodzenia naczyń krwionośnych.

GeoffreyTofler, kardiolog, University od Sydney, Nowa Południowa Walia

Ryby łagodzą zapalenie stawów

Jedzenie ryb wiąże się z wieloma korzyściami dla zdrowia – dotyczy to również zmniejszania się stanów zapalnych. Po przeanalizowaniu w jednym z badań sposobu żywienia 176 pacjentów z reumatoidalnym zapaleniem stawów okazało się, że ci spośród nich, którzy jedli ryby przynajmniej dwa razy w tygodniu, mieli łagodniejsze objawy choroby niż osoby spożywające ryby raz w miesiącu lub nigdy, co oceniono na podstawie poziomu markerów stanów zapalnych we krwi i różnic w obrzękach stawów

Sara K.Tedeshi, dr nauk med., Brigham and Women's Hospital, Boston

Fot. Gadini Fot.Whitesession

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

Łatwo o poczucie zagrożenia, gdy ma się cukrzycę i mieszka samotnie. Wiem coś o tym – od ponad 30 lat cierpię na cukrzycę typu 1 i przez większość tego czasu mieszkałam sama. Podjęcie pewnych kroków, by poczuć się bezpieczniej, zwłaszcza w razie nagłego pogorszenia stanu zdrowia, może zmniejszyć poziom stresu. A gdy jesteśmy mniej zestresowani, poziom glukozy szybciej się wyrównuje. Oto więc moje ulubione wskazówki, jak mieszkać samemu z cukrzycą – są przydatne niezależnie od tego, czy chorujemy na cukrzycę typu 1, czy typu 2.



8 wskazówek jak żyć samemu z cukrzycą

JUDITH H. MCQUOWN

- **Zadbaj o system wsparcia koleżeńskiego.** Najlepiej umówić się z przyjacielem, że co rano będziecie kontrolnie kontaktowali się ze sobą. Ta osoba nie musi mieć cukrzycy – każdy, kto mieszka sam i może potrzebować pomocy, skorzysta na takim układzie, podobnie jak ty. Twój telefon lub SMS może być zwięzły: „Cześć, to ja. U ciebie wszystko OK? U mnie tak. Potrzebujesz czegoś?". Tyle wystarczy. Liczy się to, że ty i twój znajomy upewnicie się w ten sposób, że żyjecie i macie się dobrze.
- **Ułatw sobie kontrolowanie poziomu cukru dzięki wibrującemu zegarkowi.** Dbanie o siebie jest twoją odpowiedzialnością, ale mieszkanie samemu sprawia, że pamiętanie o porach sprawdzania poziomu glukozy w ciągu dnia staje się jeszcze ważniejsze. Subtelny pomocnik: wibrujący zegarek. Zamiast dzwonić jak budzik, przekazuje użytkownikowi wyraźne (choć bezdźwięczne) przypomnienie. Stworzony z myślą o osobach z niedosłuchem, wibrujący zegarek może również pomóc trzymać się harmonogramu. W Internecie jest duży wybór marek w różnych cenach. Taką funkcję może mieć również smartwatch.
- **Umieść w widocznym miejscu ważne informacje medyczne na wypadek utraty przytomności.** Zapisz je na dwóch kartkach o brzegach obrysowanych czerwonym kolorem. Kartki zatytułuj WAŻNE INFORMACJE MEDYCZNE i na obu napisz to samo: podaj imię i nazwisko, problemy medyczne, przyjmowane leki, ewentualne alergie i reakcje na leki, nazwisko i numer telefonu do osoby kontaktowej oraz grupę krwi, jeśli ją znasz. Przyklej jedną kartkę na drzwiach wejściowych od strony wewnętrznej, a drugą umieść w widocznym miejscu na drzwiach lodówki.
- **Zabezpiecz się przed upadkiem na meble o ostrych krawędziach.** Dlaczego upadamy na meble o ostrych krawędziach, zwłaszcza o trzeciej nad ranem, gdy poziom glukozy nam spada? Bo one tam są! By zminimalizować ryzyko nabawienia się siniaków i ewentualnych złamań, obłóż wszystko ochraniaczami. Użyj złożonych ręczników albo ochraniaczy, jakie stosują firmy przeprowadzkowe. Klamki także stanowią duże zagrożenie – znajdują się na takiej wysokości, że może dojść do uderzenia w nie głową, gdy wskutek omdlenia upadniemy. Łatwo zabezpieczymy się przed skutkami takiego zdarzenia, jeśli owiniemy klamki folią bąbelkową i przymocujemy ją gumkami.
- **Przygotuj się na awarię prądu.** Skoro zdarzają się zamiecie i wichury, które mogą być także jedną z przyczyn awarii prądu, musisz pamiętać o zapasach na czarną godzinę, zwłaszcza jeśli mieszkasz samotnie. Oprócz dodatkowych leków i sprzętu warto też mieć kilka latarek i duży zapas baterii, kilka tranzystorowych odbiorników radiowych (jeden może się zużyć po tygodniu ciągłej pracy), zestaw pierwszej pomocy, co najmniej 20 litrów wody oraz dużo świeczek, zapałek i solidny świecznik. Przechowuj także tygodniowy zapas jedzenia w puszkach, które w razie potrzeby można spożywać na zimno. Moje ulubione składają się niemal w 100% z białka – pierś z kurczaka, łosoś i tuńczyk w puszce. Mam również trochę ravioli i chili w puszkach, gdybym potrzebowała



Judith H. McQuown, rzeczniczka pacjentów z osobistym doświadczeniem cukrzycy i autorka 12 książek. Wskazówki pochodzą z jej książki „1137 Secrets for Living Well with Diabetes", wydanej przez Bottom Line Books

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

nieco węglowodanów. Ważne jest także to, by w domu był ręczny otwieracz do puszek. Jeśli skrzynka z bezpiecznikami czy wyłącznikami znajduje się w piwnicy, pomaluj brzeg każdego schodka białą farbą fluorescencyjną. Wtedy w razie awarii prądu będzie można bezpiecznie zejść do piwnicy, by wymienić bezpiecznik czy zresetować wyłącznik. I zawsze zabieraj ze sobą latarkę!

- **Wyznacz miejsce na ważne przedmioty.** Jednym z najtrudniejszych aspektów samotnego mieszkania jest gubienie bardzo ważnych rzeczy. Wyznacz w domu miejsce – na dnie szuflady z bielizną, na półce w kuchni czy stoliku w korytarzu – które będzie „bezpiecznym portem" dla przedmiotów, których absolutnie nie wolno ci zgubić. Jeśli będziesz szukać kluczyków do samochodu, znajdziesz je właśnie w tym miejscu. Możesz wyznaczyć jeszcze jedno miejsce – obok łóżka? – na glukometr, nakłuwacz, paski testowe i tabletki z glukozą.
- **Podtrzymuj motywację za pomocą zdjęć.** Osobom mieszkającym samotnie może być trudno utrzymać motywację do kontrolowania poziomu glukozy i zachowania pogody ducha w trudniejszych chwilach. Umieść na widoku zdjęcia swoich bliskich, zwierząt domowych, a nawet osób, które podziwiasz. Posłużą jako przypomnienie o miłości i dodadzą ci odwagi podczas gorszych czy po prostu samotnych chwil.
- **Guzdraj się, gdy jesz obiad.** Wiele osób mieszkających w pojedynkę pochłania posiłki w ekspresowym tempie przed telewizorem. Niech twój obiad trwa co najmniej 45 minut, a zamiast oglądać telewizję, spróbuj posłuchać relaksującej muzyki poważnej. Zamieni to jedzenie w przyjemne doświadczenie i... da szansę organizmowi, by w międzyczasie odczuł sytość – następuje to nie wcześniej niż po upływie 20–30 minut od rozpoczęcia posiłku. Dzięki temu zmniejszy się ryzyko przejedzenia.

Wszyscy słyszeliśmy, że dieta bogata w sól (czyli w chlorek sodu) to główna przyczyna wysokiego ciśnienia krwi (nadciśnienia), udaru, zawału i niewydolności serca. Czego lekarze na temat soli nie mówią pacjentom i czego często sami nie wiedzą? Otóż stosowanie soli nie u każdego z nas wywołuje taki sam efekt.



Czy sól szkodzi każdemu z nas?

Oto, co mówią badania

DR FARMACJI JAMES J. DINICOLANTONIO, SAINT LUKE'S MID AMERICA HEART INSTITUTE

ZASKAKUJĄCY FAKT Wiele osób czuje się lepiej, gdy spożywa więcej sodu, niż wynosi dzienna norma określona w zaleceniach żywieniowych dla mieszkańców USA, czyli ponad 2,3 g (tyle sodu jest w łyżeczce soli). Oto inne błędy w postrzeganiu soli.

Mit 1 Sól u każdego z nas podnosi ciśnienie. To prawda, że lekarze mają podstaw, by martwić się o niektórych pacjentów z powodu spożywania przez nich soli. Nadwrażliwość na sól – ogólnie określana jako wzrost ciśnienia o 5% i więcej w czasie konsumpcji soli – najczęściej występuje w USA u osób starszych, Afroamerykanów i Chińczyków. **Ważne!** Jeśli ten problem dotyczy również ciebie, nie przekraczaj zalecanej dziennej dawki spożycia soli, by uniknąć nagłego skoku ciśnienia.
Badania pokazują, że nadwrażliwość na sól dotyczy ok. połowy pacjentów z nadciśnieniem i ok. 20% osób z prawidłowym ciśnieniem krwi.

Mit 2 Spożywanie soli zawsze prowadzi do choroby serca. Jeśli dieta wysokosodowa podnosi ciśnienie krwi, to oczywiste, że musi zwiększać ryzyko rozwoju chorób układu krążenia – ale jak już zaznaczyłem, tak się dzieje tylko w przypadku niektórych osób. Wyniki badań naukowych koncentrujących się nad zależnością między spożywaniem produktów o dużej zawartości soli a zwiększonym ryzykiem rozwoju nadciśnienia i chorób serca nie są jednoznaczne. Tymczasem dobroczynny wpływ sodu na pracę serca jest niepodważalny.
PRZYKŁAD Ogromne ilości sodu konsumuje się w Japonii, Francji i Korei Południowej. Mieszkańcy tego ostatniego kraju spożywają średnio ponad 4 g soli dziennie. We Francji i innych krajach śródziemnomorskich bardzo słone produkty spożywcze, np. sardynki, anchois i wiele serów dojrzewających, to dodatki do większości potraw. Jednocześnie



Fot. anreaegger Fot. vudoan20170

eprasa.pl 6e9e3b0a0d



w wymienionych krajach odsetek zgonów z powodu chorób serca jest najniższy w skali świata, a mieszkańcy Japonii i Korei Południowej należą do najdłużej żyjących ludzi na świecie. Większość osób nie dostrzega tego, że czasem dieta niskosodowa podnosi ciśnienie, ponieważ uruchamia system samoobrony organizmu (układ renina-angiotensyna-aldosteron), którego zadaniem jest wspieranie ciała w zachowaniu odpowiedniego nawodnienia i właściwego poziomu sodu. W przypadku niskiej podaży soli wzrasta tętno, zwiększa się krzepliwość krwi, a naczynia krwionośne ulegają zwężeniu. Proces ten powiązano też z insulinoopornością i cukrzycą.

Mit 3 Nikt nie potrzebuje więcej soli, niż określa norma. Docierająca do nas zewsząd rada, by zmniejszyć podaż sodu, byłaby usprawiedliwiona, gdyby pomagała jednym, a nie szkodziła drugim. Ale nie zawsze tak to wygląda. Aby utrzymać homeostazę, czyli pożądany stan wewnętrznej równowagi organizmu, większość ludzi, którzy nie są wrażliwi na sól, potrzebuje ok. 3–5 g sodu dziennie.
Co więcej, wiele produktów spożywczych, które wybieramy (np. napoje z dodatkiem cukru i kofeiny), wypłukuje sól z organizmu. Podobnie działają niektóre medykamenty, w tym antydepresanty, diuretyki i leki na cukrzycę. Jakby tego było mało, przeciętna dorosła osoba, która nie jest sportowcem, wydala wraz z potem ok. 0,6 g sodu dziennie.

Mit 4 Zdrowe diety z założenia są niskosodowe. Diety zalecane przez specjalistów w ramach profilaktyki zdrowotnej, takie jak dieta śródziemnomorska, wykluczają wiele produktów przetworzonych, pełnych soli (i innych niezdrowych składników), ale nie są to plany żywieniowe ukierunkowane głównie na niską podaż soli. Co więcej, jak już wspomniałem, dieta Japończyków czy mieszkańców Korei Południowej zawiera więcej soli niż dieta przeciętnego Amerykanina. Pomyśl o tych wszystkich owocach morza (małżach, homarach, krabach), oliwkach czy kimchi.
Dlaczego zatem kraje te mają niższy wskaźnik chorób serca niż USA?
Co prawda nie istnieje badanie, które jednoznacznie wykazałoby, że dieta wysokosodowa jest zdrowa, jednak z moich obserwacji wynika, że osoby pobłażające sobie w kwestii soli jednocześnie częściej wybierają produkty dobre dla serca, zwłaszcza zielone warzywa liściaste, które potrafią być gorzkie, orzechy i nasiona, w większości smakujące lepiej z solą.
Dodajmy, że naturalnie słona żywność zawiera też więcej potasu – na przykład szpinak, boćwina szwajcarska i karczochy. Jeśli chodzi o prawidłowe ciśnienie krwi i zdrowe serce, prawdopodobnie zwiększenie spożycia potasu jest ważniejsze niż ograniczenie w diecie ilości sodu.

Mit 5 Każdy powinien sprawdzać zawartość sodu na etykietach. Jeżeli nie żywisz się samymi precelkami, chipsami i innymi supersłonymi przekąskami, raczej nie zjesz więcej soli niż twój organizm jest w stanie przetworzyć – przy nadwrażliwości na sól trzeba jednak zachować ostrożność. Doradzam pacjentom, by unikali produktów przetworzonych – głównie dlatego, że zawierają dużo cukru, który może zwiększać ryzyko rozwoju nadciśnienia, cukrzycy i otyłości. Większość żywności przetworzonej jednocześnie jest uboga w błonnik, a niedobór błonnika może spowodować nagły wzrost poziomu glukozy we krwi. O wiele lepiej zjeść coś naturalnie słonego – np. wodorosty (trawę morską czy algi), owoce morza, ser lub oliwki.

Czy jesteś wrażliwy na sól?

Nie istnieją żadne testy pozwalające sprawdzić, czy ktoś cierpi na nadwrażliwość na sól. Skąd zatem możesz wiedzieć, że dieta niskosodowa może ci pomóc lub zaszkodzi? **WYPRÓBUJ TO!** Za zgodą swojego lekarza przez 2 tygodnie spożywaj mniej niż 2,3 g sodu dziennie. Jeśli w tym czasie ciśnienie krwi obniży się u ciebie o 5% lub więcej, być może jesteś wrażliwy na sól. Uważaj wtedy na zawroty głowy, przemęczenie, nudności, nagłe skurcze mięśni i zaburzenia wzroku – objawy zbyt niskiego ciśnienia krwi. W takim wypadku lepiej posłuchaj głosu swojego ciała i przyjmij tyle soli, ile ono żąda, nie stosuj się do zasad diety niskosodowej. **Ważne!** Omów plan działania ze swoim lekarzem i monitoruj zmiany ciśnienia krwi





James J. DiNicolantonio, dr farmacji, specjalista w dziedzinie chorób układu krążenia z Saint Luke's Mid America Heart Institute w Kansas City, w stanie Missouri; współredaguje specjalistyczny periodyk *BMJ Open Hearth* i współpracuje z czasopismem naukowym *Progress in Cardiovascular Diseases;* napisał książkę *The Salt Fix* (Naprawić sól); TheSaltFix.com

Fot. Bru-nO

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

Kiedy dopada cię rozstrój żołądka, prawdopodobnie jak większość ludzi winisz za te straszne skurcze, biegunkę, nudności i inne zaburzenia żołądkowo-jelitowe to, co zjadłeś. To prawda, że w Stanach Zjednoczonych jedna na sześć dorosłych osób każdego roku doświadcza zatrucia pokarmowego, a według WHO jest ono przyczyną śmierci ok. 450 tys. pacjentów rocznie. Istnieją jednak winni problemów gastrycznych, którzy sprytnie się ukrywają.



Co *naprawdę* wywołuje rewolucję w żołądku?

Twoje problemy trawienne mogą być tylko wierzchołkiem góry lodowej

LEK. MED. DEBORAH A. FISHER, DUKE UNIVERSITY SCHOOL OF MEDICINE

Farmakoterapia Pewne leki na receptę i tzw. OTC (leki bez recepty) mogą wywołać problemy trawienne.

- ***Niesteroidowe leki przeciwzapalne*** *(NLPZ)*. Ibuprofen, naproksen i inne NLPZ nierzadko wywołują dyspepsję, czyli niestrawność. Objawia się ona bólem i uczuciem palenia w okolicach klatki piersiowej, a także mdłościami bez wymiotów. Również inne leki, np. antybiotyki, mogą powodować dyspepsję. W pewnym kanadyjskim badaniu okazało się, że aż 30% pacjentów z niestrawnością przyjmowało właśnie NLPZ.
  Co pomoże? Postaraj się zmniejszyć dawkę leków przeciwzapalnych, ale miej na uwadze, że niektóre osoby nie tolerują tych leków w ogóle. Jeśli redukcja dawki nie pomoże, spróbuj zamienić lek na acetaminofen (paracetamol), którego skuteczność jest podobna, a jednocześnie nie wywołuje on dyskomfortu trawiennego.
  Zapamiętaj! Zarówno niesteroidowe leki przeciwzapalne, jak i acetaminofen wywołują działania niepożądane. Oba leki należy stosować okazjonalnie.
- ***Inhibitory pompy protonowej***. Te leki na nadkwasotę żołądka powiązano z większym ryzykiem wystąpienia biegunki spowodowanej namnażaniem się groźnej bakterii *Clostridium difficile*. Długotrwałe stosowanie inhibitorów pompy protonowej (dłużej niż 6 miesięcy) zmniejsza różnorodność biomu bakteryjnego i zwiększa możliwość rozrostu szkodliwych szczepów bakterii. Pacjenci często sięgają po omeprazol i pantoprazol. Gdy dokucza ci przewlekła wodnista biegunka, bóle brzucha i gorączka, a przyjmujesz inhibitory, porozmawiaj z lekarzem. Może on zlecić ci badanie na obecność bakterii *C. difficile*, a następnie przepisać odpowiednie antybiotyki. W przypadku niestrawności zapytaj lekarza, czy możesz zamienić inhibitory na leki zawierające ranitydynę, która jest substancją blokującą działanie histaminy i rzadziej wywołuje problemy żołądkowe.
- ***Antybiotyki***. Azytromycyna i erytromycyna zaliczają się do antybiotyków, które zwiększają ryzyko biegunki, ponieważ przyspieszają tranzyt treści pokarmowej przez jelita. Zwykle nie stanowi ona poważnego zagrożenia, więc pamiętaj o nawadnianiu i cierpliwie wyczekuj jej końca.
  Co pomoże? Woda z wyciśniętym sokiem z pomarańczy i szczyptą soli to niedrogi i efektywny zamiennik elektrolitów.
  Ważne! Zapytaj lekarza, czy możesz przyjmować antybiotyki z jedzeniem, np. z krakersami, by zapobiec problemom żołądkowym. Kilka badań sugeruje, że przyjmowanie probiotyków może złagodzić niepożądane działania antybiotyków. Probiotyki, czyli dobroczynne szczepy bakterii i grzybów, występują w kiszonkach i żywności fermentowanej, np. w kefirze, kapuście kiszonej, jogurcie, kimchi i zupie miso. Nigdy nie przerywaj antybiotykoterapii bez konsultacji z lekarzem.
- ***Inhibitory wychwytu zwrotnego serotoniny*** *(SSRI)*. Ta grupa antydepresantów, do której należą leki zawierające fluoksetynę, sertralinę i paroksetynę, może u niektórych pacjentów wywołać nudności i biegunkę. Zwykle trwa to kilka tygodni.

FODMAP, czyli fermentujące oligosacharydy, dwucukry, monosacharydy i poliole (alkohole wielowodorotlenowe). Zalicza się do nich trudne do strawienia cukry, w tym laktozę występującą w nabiale, fruktozę zawartą w owocach, fruktany znajdujące się w zbożu i najzdrowszych, wydawałoby się, warzywach, takich jak szparagi, cebula, czosnek i karczochy, a także galaktany, których źródłem są węglowodany złożone i które można znaleźć m.in. w artykułach spożywczych zawierających fasolę, groch i soję. Z nieznanych powodów u niektórych osób węglowodany z żywności o dużej zawartości FODMAP nie ulegają strawieniu w jelicie cienkim. Nietknięte trafiają do jelita grubego, gdzie stają



Fot. mohamed_hassan Fot. Yvonne Huijbens

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

się pożywką dla bakterii, wywołując skurcze i gazy oraz zwiększenie ilości wody w stolcu, co prowadzi do biegunki. Jeśli twoje problemy trawienne zaostrzają się po spożyciu wyżej wymienionych produktów, umów się na wizytę do gastroenterologa, by sprawdzić, czy winy za to nie ponoszą właśnie FODMAP.
Pomocne! Amerykańskie Stowarzyszenie Gastroenterologów przygotowało przewodnik po diecie LOW-FODMAP, który można pobrać ze strony internetowej.

Grypa żołądkowa Co najmniej 20 mln Amerykanów zapada każdego roku na nieżyt żołądka i jelit (zwany też grypą żołądkową). Zwykle wywołuje go norowirus, który szerzy się w dużych skupiskach ludności, np. w szpitalach, samolotach, na statkach wycieczkowych i w domach pomocy społecznej. Wirus może trafić z odchodów osoby zakażonej lub jej wymiocin do naszych ust, jeśli dotykamy zanieczyszczonej nim powierzchni (np. przycisku spłuczki w toalecie lub bankomatu) bądź spożywamy posiłek przygotowany przez chorego.
Objawy, takie jak biegunka, wymioty, ból żołądka, gorączka, ból głowy i łamanie w kościach, występują zwykle 12–48 godzin po kontakcie z wirusem, a większość osób potrzebuje na powrót do zdrowia 1–3 dni. Nie ma efektywnej terapii. Chronimy się przed zakażeniem, myjąc ręce wodą i mydłem. Antybakteryjny żel do rąk na bazie alkoholu ich nie zastąpi. Prawidłowe mycie rąk jest bardzo ważne w profilaktyce przenoszenia wirusa. Jeśli zachorujesz, staraj się nie przygotowywać posiłków dla innych osób.
ZAPAMIĘTAJ! Grypa żołądkowa to nie to samo co grypa, która jest wirusowym zakażeniem dróg oddechowych. Z tego powodu szczepionka przeciwko grypie nie uchroni cię przed nieżytem żołądka, który w dodatku łatwo pomylić z zatruciem pokarmowym, wywołującym podobne objawy.

Zbyt wiele błonnika Dieta bogata we włókna roślinne to zdrowa dieta. Ale co za dużo, to niezdrowo: nadmiar błonnika powoduje skurcze brzucha, przelewanie i gazy.
Co robić? Spożywaj 1–2 porcje warzyw i owoców dziennie (np. brokuły, marchew, awokado, jabłka, gruszki czy figi) i 1 łyżkę błonnika. Dopóki nie obserwujesz u siebie niepokojących objawów żołądkowych, staraj się zwiększać dawkę tak, by docelowo spożywać 30 g (jeśli jesteś mężczyzną) lub 21 g (jeśli kobietą) błonnika dziennie. Jeżeli przyjmujesz środki przeciw zaparciom, wybieraj te, które zawierają syntetyczny błonnik, np. metylocelulozę – rzadziej powodują gazy niż leki z naturalnymi włóknami, np. z babki płesznik.

Stres Jeśli kiedykolwiek zdarzyło ci się z nerwów dostać biegunki, wiesz, o czym mowa. Mózg i jelita są ze sobą połączone. Liczne badania sugerują, że w niektórych przypadkach problemy trawienne mogą mieć podłoże neurologiczne. Dlaczego? Ponad 100 mln neuronów (komórek przekazujących sygnały z mózgu do pozostałych obszarów organizmu) znajduje się w samych tylko jelitach, które w związku z tym bywają nazywane drugim mózgiem. Stres może wywoływać rewolucję w żołądku, ale ta zależność działa w obie strony, jak wskazują niektóre prace naukowców. To mogłoby wyjaśniać, dlaczego tak wielu pacjentów z zespołem jelita drażliwego i innymi zaburzeniami trawiennymi zapada na depresję lub ma stany lękowe. Terapia poznawczo-behawioralna lub hipnoza mogą zatem okazać się pomocne w leczeniu schorzeń układu pokarmowego. Zapytaj swojego lekarza o skierowanie na taką terapię.

A co, jeśli to jest zatrucie pokarmowe?

Takie zatrucie to nic przyjemnego! Jeśli spożywasz pokarm zanieczyszczony bakteriami, takimi jak *E. coli* czy gronkowiec złocisty, niepokojące objawy, w tym skurcze mięśni brzucha, biegunka i wymioty, pojawiają się zwykle nagle i trwają ok. 72 godzin.
Zgodnie z zasadami „podróży po układzie pokarmowym" feralne jedzenie może dawać o sobie znać od kilku godzin do nawet kilku dni po posiłku.

POKARMY, KTÓRE NAJCZĘŚCIEJ WYWOŁUJĄ ZATRUCIA: niedogotowane mięso i drób, mięso mielone, niepasteryzowany nabiał, źle umyte świeże owoce i warzywa oraz pokarmy przygotowane przez osobę zakażoną.
Zapamiętaj! Najczęściej restauracje typu fast food współpracują z wieloma dostawcami, zamiast korzystać z usług kilku sprawdzonych, a to niestety może się przełożyć na większe ryzyko występowania bakterii w pożywieniu.
Jeśli doszło u ciebie do zatrucia pokarmowego, pamiętaj o nawodnieniu (jest wystarczające, jeśli mocz ma jasnożółty kolor). Zawroty głowy towarzyszące ponoszeniu się z miejsca mogą być oznaką odwodnienia.
Niemożliwe do opanowania wymioty wymagają interwencji medycznej.
Ważne! Jeśli biegunka i wymioty trwają dłużej niż 72 godziny lub jeśli pojawiła się krew w stolcu – skontaktuj się z lekarzem. Możesz być zakażony zjadliwym szczepem bakterii *E. coli*, który potrafi wywołać niewydolność nerek; leczenie może wymagać podania kroplówki i tymczasowych dializ



Deborah A. Fisher, profesorka nadzwyczajna na Wydziale Gastroenterologii Duke University School of Medicine w Durham (Karolina Północna), odpowiedzialna za media społecznościowe i cyfrowe; zastępczyni dyrektora ds. badań w dziedzinie gastroenterologii w Duke Clinical Research Institute. Wyniki prac badawczych prof. FIsher są publikowane w wielu czasopismach branżowych
Twitter: @DrDeborahFisher

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

Uszkodzenie nerwu może być jednocześnie tajemnicze i irytujące. Jest tajemnicze, ponieważ około jednej trzeciej osób z neuropatią nigdy nie odkrywa przyczyny bólu, mrowienia i drętwienia. Jest irytujące, ponieważ uszkodzone nerwy zdrowieją powoli – o ile w ogóle zdrowieją. Nawet jeśli udaje się zidentyfikować ukrytą przyczynę neuropatii (często jest nią np. cukrzyca) i ją usunąć, objawy mogą utrzymywać się miesiącami, latami lub do końca życia.



6 naturalnych sposobów na neuropatię

Prawdziwa ulga bez leków

JANICE F. WIESMAN, LEK. MED., ADIUNKT W NEW YORK UNIVERSITY SCHOOL OF MEDICINE

Więcej niż ból

Mniej więcej jeden na 15 dorosłych Amerykanów doświadcza jakiejś postaci neuropatii, znanej również jako neuropatia obwodowa (według statystyk w skali świata na tę chorobą cierpi ponad 2% populacji – *przyp. red.*). Objawy są bardzo różne – od ostrych, przeszywających ataków bólu, które przypominają porażenie prądem, do uczucia pieczenia, mrowienia, drętwienia i/lub zmniejszenia siły mięśni w stopach. Pojawiają się zwykle najpierw w obu stopach, a potem powoli obejmują nogi i dłonie. Ucierpieć mogą również nerwy kontrolujące wydzielanie potu, ciśnienie tętnicze, trawienie i trzymanie moczu.

Istnieją setki różnych przyczyn neuropatii. Wspomniana wyżej cukrzyca odpowiada za mniej więcej jedną trzecią wszystkich przypadków. Podwyższony poziom cukru uszkadza komórki nerwowe i naczynia krwionośne, co może prowadzić do drętwienia i innych objawów.

Inne częste przyczyny neuropatii: nadużywanie alkoholu, reumatoidalne zapalenie stawów, niedobory witamin (w tym witaminy B12) i pewne leki, zwłaszcza niektóre środki stosowane podczas chemioterapii.

Ważne! Jak wynika z danych zgromadzonych przez Mayo Clinic, aż 30–50% pacjentów z neuropatią nieznanego pochodzenia cierpi na neuropatię dziedziczną – to znaczy, że są oni genetycznie podatni na uszkodzenia nerwów, nawet przy braku konkretnej choroby/urazu. Amerykańska Agencja Żywności i Leków zatwierdziła kilka medykamentów na neuropatię, ale ich efekty uboczne mogą być bardziej uciążliwe niż sama dolegliwość. Na szczęście istnieją też zaskakująco skuteczne terapie niefarmakologiczne.

Leczenie naturalne

Ustalenie, co jest odpowiedzialne za neuropatię, bywa dużym wyzwaniem dla lekarzy (zwykle neurologów). Warto jednak podjąć ten wysiłek, ponieważ wczesne wykrycie przyczyny choroby i rozpoczęcie leczenia może hamować powstawanie uszkodzeń nerwów i umożliwić regenerację nerwów uszkodzonych. Podczas procesów naprawczych zwiększa się niekiedy wrażliwość nerwów, ale jest to zwykle stan przejściowy.

Nawet gdy nie udaje się zidentyfikować przyczyn neuropatii, można leczyć jej objawy. Jeśli są one bardzo dokuczliwe, pomocne okażą się leki. Lekarstwa na ból neuropatyczny zatwierdzone przez Agencję Żywności i Leków to pregabalina, często stosowana w przypadku padaczki, i duloksetyna, stosowana również w leczeniu depresji. Pregabalina może powodować senność i przybieranie na wadze, a duloksetyna – senność i sporadycznie nadmierną potliwość. Gabapentyna i trójpierścieniowe antydepresanty, takie jak amitryptylina i nortryptylina, stosowane są w neuropatii poza wskazaniami rejestracyjnymi. Działanie gabapentyny i pregabaliny jest podobne i obie substancje powodują takie same efekty uboczne. Antydepresanty mogą działać uspokajająco, powodować suchość ust, a w dużych dawkach arytmię (leki z wymienionymi substancjami czynnymi są dostępne w Polsce – *przyp. red.).*

Moja rada Jeśli opisujesz swoje objawy jako nieprzyjemne i denerwujące, ale nie wyniszczające, możesz najpierw wypróbować niefarmakologiczne metody leczenia. Uczucie dyskomfortu prawdopodobnie nie zniknie całkowicie, ale na pewno się zmniejszy. Ponadto, jeśli zdecydujesz się na leki, metody naturalne mogą umożliwić skrócenie czasu ich stosowania i/lub zmniejszenie dawek. Z przedstawionych niżej sposobów zastosuj jeden lub kilka naraz.

Naturalny sposób nr 1: wibrująca kąpiel stóp. Większość pacjentów najpierw zauważa mrowienie,



eprasa.pl 6e9e3b0a0d

drętwienie lub inne objawy w stopach. Moczenie stóp w ciepłej wodzie w urządzeniu wibrującym (masażery stóp dostępne są w sklepach, aptekach i przez Internet) przez 15–20 minut rozszerza naczynia krwionośnie i wzmaga krążenie w rejonie dotkniętym problemem. Co ważniejsze, wibracje są wykrywane i przenoszone przez czuciowe włókna nerwowe o dużej średnicy, które dzięki swoim rozmiarom bardzo szybko przekazują sygnały. Odczucie wibracji dociera do rdzenia kręgowego przed sygnałami bólowymi z uszkodzonych nerwów, co zmniejsza dyskomfort. Ulga w bólu jest tymczasowa, ale pewna. Mocz stopy w ciągu dnia tak często, jak chcesz. **Co może pomóc?** Moczenie stóp tuż przed snem – ulga w bólu ułatwi ci zasypianie. W przypadku odczuwania dyskomfortu w innych częściach ciała możesz uzyskać podobny efekt wskutek kąpieli w wannie z hydromasażem lub dzięki użyciu pulsującej głowicy prysznicowej. **Ważne!** Niektóre osoby z neuropatią błędnie odczuwają temperaturę i mogą poparzyć stopy zbyt gorącą wodą. Najpierw sprawdź temperaturę dłonią lub poproś o to kogoś innego.

Naturalny sposób nr 2: maść mentolowa. Mięśnie gładkie w ścianach tętnic pokryte są receptorami reagującymi na mentol. Gdy wmasujesz w bolący obszar ciała maść mentolową (np. Bengay), naczynia krwionośne rozszerzą się, wytworzą ciepło i zmniejszą dyskomfort. Kremy z etykietą „mentol" lub „salicylan mentolu" dają taki sam efekt. Można je stosować długoterminowo, jeśli jest to potrzebne.

Naturalny sposób nr 3: przezskórna elektryczna stymulacja nerwów (ang. transcutaneous electrical nerve stimulation, TENS – *przy. red.*). Ta terapia polega na dostarczaniu prądu elektrycznego o niskim napięciu na powierzchnię skóry. Uważa się, że prąd modyfikuje sygnały wysyłane przez nerwy i zapobiega dotarciu sygnałów bólowych do mózgu.

Jak bardzo sprawdzają się aparaty TENS? Badania dają mieszane wyniki. W 2010 r. metaanaliza zastosowań terapii TENS u pacjentów z neuropatią cukrzycową wykazała, że leczenie prowadziło do zmniejszenia bólu. Inne badania uwidoczniły jednak tylko niewielką korzyść lub jej brak. Modele aparatów TENS niższej klasy na baterie kosztują w USA ok. 30 dolarów (w Polsce ceny zaczynają się mniej więcej od 100 zł – *przyp. red.*). Leczenie na ogół nie daje efektów ubocznych, a niektórzy pacjenci odczuwają znaczną poprawę. Zabieg TENS trwa zwykle 30 minut i można go powtarzać w ciągu dnia zależnie od potrzeb. Nie powinno się go stosować na podrażnioną skórę.
Moja rada Jeśli chcesz wybróbować TENS w domu, zacznij od terapii pod okiem fizjoterapeuty, by mógł on zasugerować odpowiednią konfigurację i czas trwania sesji terapeutycznej.

Naturalny sposób nr 4: podskórna elektryczna stymulacja nerwów (ang. percutaneous electrical nerve stimulation, PENS – *przyp. red.*). W przypadku tej metody prąd elektryczny jest dostarczany dogłębnie pod skórę za pomocą elektrody z cieniutkimi igłami. Badania wykazały, że terapia, przeprowadzana w gabinetach rehabilitacyjnych bądź fizjoterapeutycznych, zmniejsza ból, poprawia jakość snu i może przyczynić się do zmniejszenia dawek środków przeciwbólowych. Po każdej sesji ulga w bólu utrzymuje się przez wiele tygodni.
Sesja terapeutyczna trwa około 30 minut. Powtarza się ją zwykle trzy razy w tygodniu, aż pacjent uzyska pożądany poziom i czas trwania ulgi w bólu. Ryzyko jest minimalne, choć może dojść do lekkiego zasinienia lub krwawienia. Możliwe, choć mało prawdopodobne, jest zakażenie. Większość pacjentów podczas sesji odczuwa niewielki ból. Terapia PENS nie jest zalecana osobom z rozrusznikiem serca i nie powinno się jej przeprowadzać na podrażnionej skórze.

Naturalny sposób nr 5: automasaż. Kolejnym sposobem na zablokowanie sygnałów bólowych jest mocne pocieranie i/lub ugniatanie obszaru powodującego dyskomfort. Nie musisz uczyć się wyrafinowanych technik masażu, ale musisz (ty lub bliska ci osoba) zastosować wystarczająco mocny nacisk, by doszło do stymulacji dużych nerwów przenoszących odczucia uciskowe. Delikatny dotyk nie pomoże. **Uwaga!** Osoby, które cierpiały kiedyś na zakrzepicę żył głębokich, przed rozpoczęciem masażu nóg powinny poradzić się lekarza.



Naturalny sposób nr 6: techniki relaksacyjne. Stres i lęk nie powodują neuropatii, ale pacjenci, u których występuje napięcie, mogą odczuwać ból intensywniej. Wieloletnie badanie wykazało, że pacjenci z bólem przewlekłym, którzy przeszli program uważności/redukcji stresu, zgłaszali znaczne zmniejszenie się bólu, a poprawa utrzymywała się do trzech lat.
Co może pomóc? Medytacja, joga i inne techniki relaksacyjne. Większość dużych ośrodków medycznych oferuje programy zarządzania lękiem/stresem. Doskonałe poradniki medytacji dostępne są także na YouTubie.



Janice F. Wiesman, lekarz medycyny, członkini Amerykańskiego Stowarzyszenia Pielęgniarstwa, specjalistka w dziecinie neurologii, adiunkt w New York University School of Medicine i w Boston University School of Medicine. Napisała książkę „Peripheral Neuropathy: What It Is and What You Can Do to Feel Better"

Fot. StockSnap

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

Żywność ekologiczna jest na fali. Jej sprzedaż w ostatniej dekadzie podwoiła się i ekologiczne produkty spożywcze są teraz dostępne w trzech supermarketach na cztery. Zamiast jednej schowanej w kącie półki z produktami ekologicznymi mamy szeroki asortyment ekologicznych produktów spożywczych i napojów. Możesz wrzucić do koszyka nie tylko ekologiczne jabłka, ale także kilka ekologicznych żelków z alejki ze słodyczami, a potem skoczyć do monopolowego po ekologiczną wódkę!



Prawda o żywności ekologicznej

SHARON PALMER, CERTYFIKOWANA DIETETYCZKA I SPECJALISTKA DS. ŻYWIENIA

Jesteśmy skłonni płacić więcej za ekologiczne jedzenie, ponieważ uważamy, że jest ono zdrowsze. Ale czy rzeczywiście? Co tak w ogóle znaczy słowo „ekologiczny" na etykiecie produktu? Zbadajmy kilka powszechnych mitów i prawd.

6 mitów na temat żywności ekologicznej

Biorąc pod uwagę, że mimo wysokich cen żywność ekologiczna jest coraz chętniej kupowana, zaskakująco mało o niej wiemy. W dodatku nasze przekonania na temat ekożywności nie zawsze są prawdziwe...

1.Przekonanie **Produkty ekologiczne są bardziej odżywcze niż tradycyjne.** Niezupełnie. Dane naukowe są niejednoznaczne. Metaanaliza 17 badań przeprowadzona w 2012 r. na Uniwersytecie Stanforda wykazała bardzo niewielką różnicę w zawartości witamin między produktami ekologicznymi a konwencjonalnymi. Według innych badań ekologiczny nabiał i ekologiczne produkty mięsne zawierają jednak więcej zdrowych dla serca tłuszczów omega-3, a ekologiczne owoce i warzywa są bogatsze w przeciwutleniacze niż ich konwencjonalne odpowiedniki. Konkluzja? Chociaż produktom ekologicznym można przypisać pewne zalety żywieniowe, głównym powodem, by je kupować, jest nie tyle przyrządzanie pożywnych potraw, ile wspieranie dobrego dla środowiska systemu upraw (zob. „Co tak naprawdę znaczy *ekologiczny?")*

2. Przekonanie **Ekologiczne produkty spożywcze stwarzają mniejsze ryzyko zatrucia pokarmowego.** Przykro mi, ale to też nie jest prawda. Ekologiczny kurczak czy mięso na hamburgery, które kupujesz od rolnika, nie są obciążone mniejszym ryzykiem wywołania chorób powodowanych przez czynniki patogenne występujące w żywności niż produkty konwencjonalne.

3. Przekonanie **Produkty ekologiczne poprawiają zdrowie**. Być może. Zawierają one znacznie mniej pestycydów niż produkty konwencjonalne. W organizmie dzieci i dorosłych spożywających duże ilości żywności ekologicznej stwierdza się niższy poziom pestycydów niż u osób, które sięgają po nią rzadko lub wcale. Nie wiadomo jednak, czy przekłada się to na zdrowsze życie.

4. Przekonanie **Produkty ekologiczne pochodzą z upraw lokalnych i zrównoważonych.** Czasem tak jest, ale nie zawsze. Standardy ekologiczne rzeczywiście promują praktyki zrównoważone, jeśli chodzi o produkcję żywności, jednk nie wymagają, by produkty spożywcze były wytwarzane lokalnie. Stany Zjednoczone w 2016 r. sprowadziły z zagranicy produkty ekologiczne o wartości 1,65 mld dolarów, zarówno świeże, jak i przetworzone, głównie z Turcji, Meksyku, Włoch, Peru i Ekwadoru. Transport na duże odległości oznacza jednak większe zużycie paliw kopalnych, co nie jest zgodne z założeniami zrównoważonej produkcji żywności.

5. Przekonanie **Produkty ekologiczne nie zawierają pestycydów.** Niekoniecznie. To prawda, że praktyki rolnicze promujące bioróżnorodność, naturalne granice, zdrowie gleby i naturalne zwalczanie szkodników przez drapieżniki zmniejszają problemy ze szkodnikami, a tym samym ograniczają używanie pestycydów. Ale choć w rolnictwie ekologicznym zabronione jest stosowanie większości syntetycznych pestycydów, istnieją pewne wyjątki: 25 z nich jest dozwolonych – w rolnictwie konwencjonalnym aż 900 (lista środków ochrony roślin, których stosowanie jest zgodne z wymogami przepisów dotyczących rolnictwa ekologicznego w Polsce, znajduje się na stronie: https://www.gov.pl/web/rolnictwo/rodki-ochrony--roslin-spelniajace-wymogi-produkcji-ekologicznej). Ponadto dopuszcza się stosowanie pestycydów naturalnych, takich jak mydła czy wielosiarczek wapnia.

6. Przekonanie **Wszyscy producenci ekologiczni kierują się tymi samymi zasadami.** Absolutnie nie. Niektóre gospodarstwa stosują techniki dalece wykraczające poza standardy – unikają nawet

Fot. ulleo

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

dozwolonych pestycydów i sprzedają swoje produkty lokalnie, podczas gdy inni ledwie dają radę wypełniać minimalne wymagania.

Możecie więc poszukać lokalnych producentów, którzy działają w większej zgodzie z duchem ekologii, czyli dbają o środowisko i zaopatrują lokalnych sprzedawców żywności. Jaki jest morał z tej historii? Jeśli robienie ekologicznych zakupów jest dla ciebie ważne, odrób najpierw pracę domową na temat ekologicznych producentów.



Fot. Hans Fot.aranha Fot._Alicja_

Co tak naprawdę znaczy *ekologiczny*?

Głównym powodem wybierania żywności ekologicznej jest wspieranie takiego rodzaju produkcji żywności, który chroni glebę, a także sprzyja ochronie środowiska. Odżywczość i bezpieczeństwo nie stanowią celów pierwszoplanowych. W rolnictwie ekologicznym chodzi nie tyle o produkt końcowy, ile o sam proces. W USA na straży przestrzegania norm w odniesieniu do produktów rolniczych wytwarzanych w sposób ekologiczny stoi Narodowy Program Ekologiczny (NOP – National Organic Program) Departamentu Rolnictwa Stanów Zjednoczonych. Celem programu jest wspieranie takiego systemu rolnictwa, który zachęca do recyklingu zasobów w ramach gospodarstwa rolnego, poprawia jakość gleby i wody oraz chroni środowisko, ekosystem i dziką przyrodę. Zabrania stosowania większości nawozów sztucznych, osadów ściekowych, napromieniania i inżynierii genetycznej. Jedynie produkty, które przeszły rygorystyczną procedurę certyfikacyjną w celu wykazania, że spełniają te wymogi, mogą nosić etykietę żywności ekologicznej przyznawaną przez Departament Rolnictwa. Na takiej etykiecie może widnieć napis: *w 100% ekologiczne* (wszystko w danym produkcie jest ekologiczne), *ekologiczne* (co najmniej 95% składników ekologicznych) lub *sporządzone z zastosowaniem składników ekologicznych* (co najmniej 70% składników ekologicznych). Dotyczy to zarówno produktów nieprzetworzonych, np. jabłek, jak i przetworzonych, takich jak przecier jabłkowy (polski system kontroli w rolnictwie ekologicznym składa się z komercyjnych jednostek certyfikujących oraz nadzorującego je organu państwowego, jakim jest Główny Inspektor Jakości Handlowej Artykułów Rolno-Spożywczych – *przyp. red.*).

Co warto kupować w wersji ekologicznej, a co możemy sobie odpuścić?

Według danych przeanalizowanych przez Environmental Working Group (EWG), organizację non profit, na szczycie naszej listy zakupów ekologicznych powinny się znaleźć następujące produkty:



- **zielone warzywa liściaste –** rośliny, których liście czy owoce znajdują się tuż nad ziemią, są bardziej narażone na atak szkodników. W próbkach szpinaku znaleziono dwa razy więcej pozostałości pestycydów niż w jakiejkolwiek innej uprawie;
- **truskawki,** których owoce również są tuż nad ziemią, zawierały do 20 różnych pestycydów;
- **brzoskwinie i nektarynki** – wykryto przynajmniej jeden pestycyd w prawie wszystkich pobranych próbkach;
- **wiśnie i jabłka** zawierały pozostałości pestycydów w niemal wszystkich sprawdzonych próbkach;
- **nabiał, jaja i mięso –** ekologicznie hodowane bydło mięsne, krowy mleczne i kurczaki nie otrzymują syntetycznych hormonów wzrostu czy antybiotyków. Poza tym w ekologicznym nabiale, mięsie i jajach znajduje się więcej kwasów omega-3, a ekologiczne jajka zawierają więcej witamin A i E.

Jeśli masz ograniczony budżet, nie marnuj swoich pieniędzy na wymienione niżej produkty ekologiczne:

- **orzechy, melony i awokado** – łupiny lub skórki tych produktów spożywczych chronią je przed szkodnikami, ich uprawa nie wymaga więc stosowania dużej ilości pestycydów i z reguły zawierają niewiele tych substancji;
- **marchew i bataty** – te warzywa korzeniowe mogą wchłaniać nieco pestycydów z gleby, ale zwykle są obierane przed jedzeniem;
- **cytrusy** – owoce cytrusowe, zwłaszcza grejpfruty, znalazły się, według EWG, wśród owoców o najmniejszym skażeniu pestycydami. To zasługa grubej skórki;
- **słodycze i napoje gazowane** – ekologiczne produkty zawierające dodany cukier są tak samo szkodliwe dla zdrowia jak konwencjonalne;
- **pieczone przysmaki, takie jak ciastka i ciasta** – kilka ekologicznych składników w przysmaku nie sprawi, że stanie się on zdrowszy.



Sharon Palmer mieszka w Los Angeles i jest certyfikowaną dietetyczką oraz specjalistką ds. żywienia, autorką książki „The Plant-Powered Diet and Plant-Powered for Life". Jest także redaktorem newslettera *Environmental Nutrition* oraz redaktorem ds. żywienia w *Today's Dietitian*. SharonPalmer.com

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

Boli cię klatka piersiowa, nie możesz złapać oddechu, jesteś osłabiony gorączką i masz dreszcze. Lekarze z izby przyjęć diagnozują zapalenie płuc. Jeśli do tego masz problemy z sercem, decydują o jak najszybszym umieszczeniu cię na oddziale szpitalnym. A jednak nie zostajesz przyjęty. Lekarze wysyłają cię do domu, abyś tam wracał do zdrowia. Zostałeś spławiony? Medycyna zawiodła? Wcale nie!



Domowa opieka szpitalna

DR LINDA DECHERRIE, ICAHN SCHOOL OF MEDICINE AT MOUNT SINAI, USA

Wyobraź sobie, że zamiast w szpitalu, zostaniesz objęty wysoko specjalistyczną opieką lekarską we własnym domu. W ciągu dwóch godzin otrzymasz niezbędny sprzęt i leki oraz zostanie ci przydzielony zespół specjalistów, którzy będą codziennie sprawdzać stan twojego zdrowia w domu. To, co brzmi tak nierealnie, pewnego dnia stanie się rutynowym postępowaniem. Program „szpitali domowych" coraz częściej staje się normą w Wielkiej Brytanii i Australii, zyskuje też uznanie w Stanach Zjednoczonych. Okazuje się bowiem, że pacjenci w warunkach domowych szybciej wracają do zdrowia niż w szpitalu. Szpitale mają wprawdzie odpowiednio wyposażone laboratoria i zapewniają pacjentom opiekę wykwalifikowanego personelu oraz dostęp do odpowiednich leków, jednak są niebezpieczne. Pacjenci mogą bowiem wskutek hospitalizacji cierpieć na zaburzenia snu, są również narażeni na zakażenia tzw. superbakteriami, czyli szczepami odpornymi na leczenie. Bywa, że doświadczają także zespołu zachodzącego słońca, czyli ataków histerii i majaczenia, pojawiających się często właśnie podczas pobytu w szpitalu. Domowa opieka szpitalna pozwala na uniknięcie tych problemów, a rekonwalescencja pacjenta przebiega dzięki niej szybciej.

Twoje łóżko jest lepsze niż szpitalne

Seniorzy o wiele częściej niż osoby młode są przyjmowani do szpitali. Ruchy propagujące szpitalne leczenie domowe starają się to zmienić. Osiągnięcia technologiczne, które umożliwiają opiekę nad pacjentem w domu, to:

- **Zastrzyki wykonywane w domu** – leki, które należy podawać za pomocą iniekcji lub kroplówki, takie jak antybiotyki, w sposób bezpieczny mogą być podawane w warunkach domowych przez wykwalifikowany personel medyczny. W niektórych przypadkach możliwe jest nawet, by pacjent sam je sobie podawał.
- **Testy medyczne do domowego użytku** – proste testy, dotychczas wykonywane w laboratoriach, można teraz przeprowadzić przy łóżku pacjenta, nawet w domu.
- **Telemedycyna** – pozwala lekarzom na diagnozowanie, leczenie i monitorowanie pacjenta na odległość.

Nawet takie choroby, jak ciężkie zapalenie dróg moczowych, zapalenie płuc, rozedma płuc czy zakrzepica żył głębokich, które dotychczas wymagały hospitalizacji osób starszych, mogą być, pod pewnymi warunkami, bezpiecznie leczone w domu.

Kto się kwalifikuje?

Tylko niektórzy pacjenci, z określonymi chorobami, kwalifikują się do leczenia domowego. Lekarze wyznaczają ścisłe kryteria, zezwalając na takie leczenie jedynie tych osób, które nie wymagają ciągłego monitorowania i nie muszą być poddawane wysokospecjalistycznym procedurom, możliwym do wykonania jedynie w warunkach szpitalnych, jak np. endoskopia, i u których nie jest konieczne podawanie leków przeznaczonych jedynie do użytku szpitalnego, takich jak dożylne leki nasercowe i przeciwzakrzepowe. Badania wykazują, że około 30% pacjentów w starszym wieku kwalifikuje się do szpitalnej opieki domowej. Poza wskazaniami zależnymi od stanu zdrowia pacjenta bierze się pod uwagę to, czy dana osoba:

- jest zdolna do samodzielnego korzystania z łazienki i toalety, przygotowania sobie posiłków, otwarcia

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

drzwi domu i odebrania telefonu;
- ma opiekuna, członka rodziny lub asystenta, który może jej pomóc, jeśli zajdzie taka potrzeba;
- mieszka w domu bezpiecznym dla odwiedzającego ją personelu medycznego, w którym nie ma niebezpiecznych zwierząt i które nie jest zbytnio zagracone;
- mieszka na obszarze objętym programem domowej opieki szpitalnej.



Fot. sabinevanerp Fot. TaniaVdB

Jak działa domowy szpital?

Jeśli pacjent został zakwalifikowany do domowej opieki szpitalnej i wyraził na nią zgodę, co czyni ok. 80% pacjentów, opiekę nad nim przejmuje zespół opieki domowej, w którego skład wchodzi lekarz nadzorujący, asystent administracyjny – sprawdza ważność ubezpieczenia i organizuje transport, i pielęgniarka oddziałowa, zawiadująca pracą pielęgniarek.
Pacjenta poddaje się testom laboratoryjnym i przepisuje odpowiednie leki, a sprzęt medyczny, jeśli jest potrzebny, zostaje dostarczony do domu w ciągu dwóch godzin. Jeśli procedury wymagają dłuższego czasu i jest już po godzinie 20, pacjent zostaje na noc przyjęty do szpitala, a domowa opieka szpitalna rozpoczyna się od następnego dnia.
Oto, co oferujemy w programie obowiązującym w Mount Sinai Hospital, gdzie program domowej opieki szpitalnej działa i jest prowadzony dzięki grantowi rządowemu:
- wizytę pielęgniarki raz lub dwa razy dziennie;
- wizytę lekarza lub dyplomowanej pielęgniarki raz dziennie;
- przynajmniej jedną wizytę pracownika pomocy społecznej lub fizjoterapeuty;
- badania laboratoryjne wykonywane w domu pacjenta;
- wideoporadę odpowiedniego lekarza, którą organizuje pielęgniarka po wizycie u pacjenta – jeśli uzna, że chory potrzebuje dodatkowej konsultacji medycznej;
- w razie potrzeby przyjazd karetki pogotowia w celu sprawdzenia stanu zdrowia pacjenta.

Korzyści

Pacjenci objęci programem leczenia domowego przez Mount Sinai Hospital pozostają pod opieką medyczną krócej niż pacjenci z tym samym schorzeniem, którzy są hospitalizowani. Koszty takiej opieki są także zdecydowanie niższe. Nie zaskakuje również zadowolenie samych pacjentów. Zmniejsza się ponadto częstość występowania powikłań i śmiertelność.
Pomimo doskonałych rezultatów w USA funkcjonuje jedynie garstka pełnoprawnych programów tego typu. Poza szpitalem Mount Sinai taki program realizuje Presbyterian Hospital in Albuquerque w Nowym Meksyku (USA) – dla pacjentów objętych rządowym ubezpieczeniem zdrowotnym, Cedars Sinai Medical Center w Los Angeles (USA) i Brigham and Women's Hospital w Bostonie (USA). Z kolei amerykański Departament ds. Weteranów prowadzi taki program w kilku miastach, takich jak Boise, Idaho, Honolulu, Nowy Orlean, Filadelfia, Portland i Bend (Oregon).
Najważniejszą przyczyną oferowania tak niewielkiej liczby tego rodzaju programów przez amerykańskie szpitale jest sposób finansowania służby zdrowia. Większość szpitali otrzymuje zapłatę za każde świadczenie, tymczasem domowa opieka szpitalna często ogranicza ich liczbę, a ponadto są one tańsze, czyli mniej atrakcyjne finansowo dla szpitali. Z drugiej strony, firmy oferujące prywatne ubezpieczenia zdrowotne płacą stałą stawkę szpitalowi, pokrywając



leczenie poszczególnych pacjentów na konkretną chorobę. Zatem jeśli domowa opieka szpitalna pozwala zaoszczędzić fundusze, przynosi to szpitalowi korzyści.
Prywatne ubezpieczenia zdrowotne zyskują na popularności, ale minie jeszcze kilka lat, zanim program domowej opieki szpitalnej stanie się szeroko dostępny.
Tymczasem, jeśli zostałeś przyjęty do szpitala, zapytaj, czy istnieje możliwość zorganizowania opieki, takiej jak wizyty doświadczonej pielęgniarki, i kontynuowanie leczenia w warunkach domowych – zapewni ci to wcześniejsze otrzymanie wypisu.
Nikt nie powinien być wypisywany ze szpitala zbyt wcześnie, ale jeśli uda się w sposób bezpieczny zyskać kilka dni, bo na przykład podawanie zastrzyków z antybiotykiem można dokończyć w warunkach domowych, pacjent ma szansę uniknąć niektórych niedogodności związanych z pobytem w szpitalu. Może to także korzystnie wpłynąć na rezultaty leczenia.



Dr Linda DeCherrie, adiunkt w Icahn School of Medicine przy Mount Sinai Hospital, mieszczącym się w Nowym Jorku (USA), i dyrektorka zespołu szybkiego reagowania w sytuacji zagrożenia życia, działającego przy Mount Sinai Hospital. Interesuje się kompleksową opieką nad pacjentami w ciężkim stanie i nowoczesnymi sposobami leczenia

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

Czy wiesz, że możesz złamać kręgosłup, potykając się o krawężnik, kichając, podnosząc swojego małego psa czy kota, a nawet podczas wstawania z łóżka? Złamania spowodowane przez osteoporozę są o wiele częstsze, niż się nam wydaje. Po przekroczeniu 50. roku życia aż jedna na dwie kobiety i jeden na pięciu mężczyzn doświadczą złamania kości, będącego następstwem osteoporozy.



Możesz mieć złamany kręgosłup i o tym nie wiedzieć

Symptomy i najlepsze leczenie

DR VINIL SHAH, UNIVERSITY OF CALIFORNIA, SAN FRANCISCO, USA

Najczęstszym typem złamania kości na tle osteoporozy jest kompresyjne złamanie kręgu (z ang. vertebral compression fracture, VCF), czyli uszkodzenie jednego z kręgów w kręgosłupie. Dochodzi do niego o wiele częściej niż do złamania biodra czy nadgarstka, zazwyczaj jest bolesne i może prowadzić do obniżenia wzrostu chorego i powstania garbu. Dlaczego zatem aż trzy czwarte przypadków kompresyjnego złamania kręgu pozostaje nadal bez diagnozy, wskutek czego pacjenci nie są poddawani leczeniu?

Osteoporoza osłabia kości tak bardzo, że nawet zwykłe, codzienne czynności i pozornie nieszkodliwe ruchy ciała mogą stać się przyczyną złamania kręgosłupa. Pierwszym typowym objawem jest nagły, łagodny lub silny, niepromieniujący ból pleców. Jest on często mylnie przypisywany artretyzmowi lub uciskowi na nerw. Ponadto wiele osób cierpiących na osteoporozę nie jest świadomych swojej choroby, więc nie podejrzewają one, że przyczyną bólu może być kompresyjne złamanie kręgu.

Szybkie działanie jest najważniejsze

Niezdiagnozowane kompresyjne złamanie kręgu najczęściej goi się samo, a ból znika po 6–8 tygodniach. Ale lepiej nie pozostawiać go bez odpowiedniej diagnozy, ponieważ jedno takie złamanie zwiększa ryzyko wystąpienia kolejnych aż pięciokrotnie. Tymczasem wielokrotne złamania kręgów prowadzą do obniżenia wzrostu, chorzy zaczynają się także garbić. Kręgosłup z każdym kolejnym nieleczonym złamaniem kompresyjnym kręgu staje się o kilka milimetrów krótszy. Jeśli dojdzie do złamania kręgu w górnej części pleców i wskutek tego krąg przyjmie trójkątny kształt, kręgosłup zacznie się nieprawidłowo wyginać, co prowadzi tym samym do powstania kyfozy, czyli zaokrąglenia pleców, określanego często mianem wdowiego garbu.

Jeśli zatem jesteś kobietą lub mężczyzną po pięćdziesiątce, ewentualnie kobietą w okresie pomenopauzalnym przed pięćdziesiątką, i odczuwasz po raz pierwszy łagodny lub ostry ból niewiadomego pochodzenia w środkowej części pleców, który nie mija w ciągu 1–2 dni, porozmawiaj koniecznie z lekarzem pierwszego kontaktu, by mógł cię zbadać i sprawdzić bolesność pleców. Najprawdopodobniej zleci ci również, w celu potwierdzenia diagnozy, wykonanie prześwietlenia i rezonansu magnetycznego lub tomografii komputerowej, co pozwoli także oszacować skalę problemu i przewidzieć przebieg choroby. Następnie lekarz zaleci odpowiednie leczenie uwzględniające twój stan zdrowia.

Leczenie złamań

Jeśli ból jest łagodny, a zaburzenia w funkcjonowaniu kręgosłupa na skutek kompresyjnego złamania kręgu niewielkie, zaleca się zazwyczaj leczenie zachowawcze.

- **Kilkudniowy odpoczynek w łóżku** Ból wywołany kompresyjnym złamaniem kręgu nasila się podczas siedzenia i stania, ustępuje zaś w pozycji leżącej;
- **Leki przeciwbólowe** Środki dostępne bez recepty, takie jak ibuprofen czy acetaminofen (paracetamol) pomagają w łagodzeniu umiarkowanego bólu;
- **Gorset ortopedyczny** Noszenie specjalnego gorsetu ortopedycznego przez kilka tygodni przynosi ulgę w bólu i poprawia sprawność niektórych pacjentów. Warto zatem poprosić lekarza o radę w tej sprawie;
- **Fizykoterapia** Korzystanie z fizykoterapii pomaga wzmocnić mięśnie pleców i zachować prawidłową postawę ciała, co zapobiega chronicznym bólom kręgosłupa. Wpływa ponadto korzystnie na mineralną gęstość kości u pacjentów ze stwierdzoną osteoporozą i zapobiega złamaniom.

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

Uwaga! Fizykoterapię można zacząć dopiero wtedy, gdy u pacjenta ustąpią objawy bólowe.
Leczenia zachowawczego w przypadku kompresyjnego złamania kręgu nie należy stosować dłużej niż kilka tygodni, nie jest też ono wskazane u pacjentów z silnym bólem i poważnymi ograniczeniami w poruszaniu się. Przedłużające się leżenie w łóżku może bowiem prowadzić do utraty nawet 1% masy kostnej tygodniowo i zmniejszania się siły mięśni aż o 10–15% tygodniowo, a ponadto zwiększa ryzyko wystąpienia zatorów żylnych i grozi powstaniem odleżyn, a leki przeciwbólowe można stosować jedynie przez krótki czas.

Pozostałe sposoby leczenia

Pacjenci, u których ból nie ustąpił w ciągu dwóch lub trzech tygodni leczenia zachowawczego, mogą zostać zakwalifikowani do leczenia za pomocą małoinwazyjnej metody, zwanej wertebroplastyką. Polega ona na tym, że pod kontrolą tomografu komputerowego lub przy użyciu fluoroskopii, wykorzystującej promieniowanie rentgenowskie do uzyskania ruchomego obrazu, lekarz wstrzykuje cement kostny w miejsce złamania. Zabieg trwa ok. 45 minut i wykonuje się go ambulatoryjnie, z zachowaniem świadomości pacjenta, któremu podaje się jedynie środki uspokajające. Cement kostny nie tylko stabilizuje złamany krąg, ale także zapobiega bólowi będącemu skutkiem podrażnienia okolicznych zakończeń nerwowych.



Badania wykazują, że już pierwszego dnia po zabiegu aż 75–100% pacjentów odczuwa umiarkowaną, a nawet dużą ulgę w bólu i zwiększa się ich sprawność. Operacja zazwyczaj nie wiąże się z odzyskaniem wzrostu utraconego wskutek złamania kręgu, ale zapobiega dalszej utracie centymetrów i kolejnym złamaniom.
Z kolei podczas zabiegu kyfoplastyki, czyli zmodyfikowanej wertebroplastyki, wewnątrz złamanego kręgu umieszcza się specjalny balonik, którego zadaniem jest uniesienie złamanego trzonu i stworzenie przestrzeni, którą następnie wypełnia się cementem kostnym. Zabieg ten daje większe szanse na odzyskanie wzrostu, jednakże kyfoplastyka jest procedurą o wiele droższą niż wertebroplastyka i są sprzeczne dane na temat jej skuteczności w porównaniu z klasyczną wertebroplastyką.
Co do zasady oba zabiegi są bezpieczne, o ile wykonują je doświadczeni lekarze. Najczęściej są to radiolodzy zabiegowi i neuroradiolodzy. Należy zatem szukać lekarza z doświadczeniem w operacjach kręgosłupa, który potrafi operować, nie widząc pola operacyjnego, jedynie na podstawie wskazania przyrządów do obrazowania. Jak wszystkie inne zabiegi inwazyjne, również te operacje obarczone są ryzykiem, takim jak infekcje lub krwawienia. W rzadkich przypadkach stosowany podczas zabiegu cement kostny może przedostać się do kanału rdzenia kręgowego, powodując ucisk na nerw, lub do sąsiadujących z miejscem złamania naczyń krwionośnych, co z kolei bywa przyczyną zatoru płucnego i zawału serca.
Najlepszymi kandydatami do wertebroplastyki i kyfoplastyki są pacjenci odczuwający umiarkowany ból, określany w skali od 1 do 10 przynajmniej na 5, który niekorzystnie wpływa na zdolność poruszania się i pogarsza jakość życia. Dodajmy, że pacjenci, u których do złamania doszło stosunkowo niedawno, czyli w ciągu ostatnich kilku miesięcy przed kwalifikacją do zabiegu, mają większe szanse na powodzenie operacji niż chorzy ze starszymi złamaniami. Dzięki badaniu rezonansem magnetycznym można bez problemu ustalić, kiedy doszło do złamania.

Zapobieganie kolejnym złamaniom

Kluczowym elementem terapii jest leczenie bezpośredniej przyczyny złamań, czyli samej osteoporozy. Warto zwrócić się do swojego lekarza po skierowanie na badanie gęstości kości, czyli dwuenergetyczną absorbcjometrię rentgenowską (DXA), polegającą na wykonaniu prześwietlenia kości biodrowej i kręgosłupa za pomocą wiązki promieniowania X w małej dawce. Na podstawie wyniku badania lekarz może dokonać wyboru odpowiedniej metody zapobiegania osteoporozie. Opcji jest wiele, należy do nich przyjmowanie leków przepisanych przez lekarza, takich jak bifosfonaty, których ryzyko zastosowania należy omówić ze swoim lekarzem, stosowanie suplementów zawierających wapń i witaminę D, wykonywanie ćwiczeń obciążeniowych na wzmocnienie kości i innych, wspomagających ogólną sprawność i wytrzymałość.



Badania kliniczne dowiodły, że wczesna terapia osteoporozy może zwiększyć mineralizację kości o 5–15%, zmniejszając jednocześnie ryzyko kompresyjnego złamania kręgu aż o 40–70%.



Vinil Shah, adiunkt, radiolog kliniczny i zastępca dyrektora programowego w kolegium ds. neuroradiologii na University of California w San Francisco (USA). Prowadzi badania kliniczne dotyczące operacji kręgosłupa

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

Jeśli chodzi o sprawy kluczowe dla zdrowia, zbyt wiele osób uważa zdolność do widzenia za pewnik. To oczywiste, że oczy należy regularnie badać, ale jest jeszcze wiele innych kwestii powiązanych ze zdrowiem oczu, które nie powinny nam umykać. Oto strategie, których stosowanie sprawi, że dasz swoim oczom to, co najlepsze.



Przestań zaniedbywać swój wzrok

Poznaj cztery zaskakujące kroki ku zdrowym oczom

LEK. MED. JEFFREY D. HENDERER, TEMPLE UNIVERSITY

Sekret 1 **Stosuj właściwe krople do oczu.** Zarówno osoby w podeszłym wieku, jak i spędzające dużo czasu przed ekranem komputera lub innych urządzeń elektronicznych są narażone na tzw. suchość oka. Krople nawilżające, nazywane też sztucznymi łzami, doskonale sprawdzą się jako rozwiązanie tego problemu. Ale na sklepowej półce łatwo je pomylić z kroplami redukującymi zaczerwienienie oczu, które czasowo zwężają naczynia krwionośne. Ten produkt *nie* pomaga w zespole suchego oka.

Co więcej, krople redukujące zaczerwienienie oczu, jeśli są stosowane codziennie, mogą doprowadzić do ponownego zaczerwienienia i koło się zamyka. Dlatego powinny być one używane tylko okazjonalnie, a jeśli zaczerwienienie mimo to się utrzymuje, należy zasięgnąć porady lekarza.

W przypadku zespołu suchego oka najlepiej sprawdzą się krople, które kupisz w aptece. **Uwaga!** Jeśli sztuczne łzy zawierają środki konserwujące, które powodują u ciebie podrażnienie oczu, poszukaj produktów od nich wolnych.

Środki nawilżające do oczu mogą mieć konsystencję płynu, gęstego żelu lub maści. Żel i maść dłużej nawilżają oczy, ale mogą czasowo zaburzać widzenie.

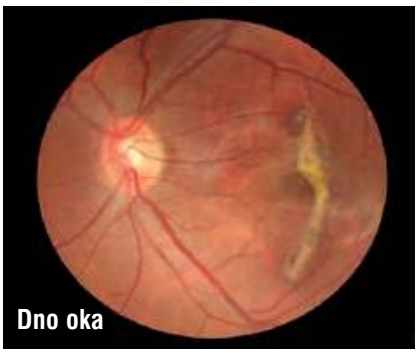
Sekret 2 **Zwróć uwagę na swoje leki.** Sterydy – doustne, wziewne lub w formie kropli do oczu – mogą wywołać zaćmę (kataraktę) lub jaskrę. Bywa, że zaćma rozwija się już po kilku miesiącach regularnego stosowania sterydów, ale jaskra to cicha i nie od razu dająca o sobie znać choroba. Jeśli musisz przyjmować sterydy, poproś lekarza o przepisanie najniższej możliwej dawki, wykonaj badanie wzroku po upływie 1–2 miesięcy od rozpoczęcia terapii, a następnie powtarzaj je co 6–12 miesięcy. Oto inne leki mogące zaburzać widzenie:

- **tamoksyfen,** stosowany w terapii i profilaktyce nawrotów raka piersi, może powodować podrażnienie i suchość oka i przyczyniać się do zaćmy (zwykle po 5 latach stosowania); bywa, że gromadzi się w siatkówce oka, osłabiając postrzeganie kolorów i centralne widzenie. Na szczęście odkąd onkolodzy zaczęli przepisywać mniejsze dawki tamoksyfenu, działania niepożądane zdarzają się o wiele rzadziej. **Chroń się!** Jeśli przyjmujesz ten lek, co roku umawiaj się na wizytę u okulisty.
- **tamulozyna**, wykorzystywana w terapii przerostu prostaty, może sprawić, że sztywna z natury tęczówka stanie się miękka. Zwykle nie prowadzi to do żadnych komplikacji, jeśli jednak pacjent przygotowuje się do operacji zdjęcia katarakty, może rozwinąć się u niego IFIS, czyli śródoperacyjny zespół wiotkiej tęczówki. To oznacza czasem dodatkową pracę dla lekarzy, którzy muszą przypilnować, by tęczówka nie rozszerzyła się zbytnio i nie wypadła z nacięcia oka. **Chroń się!** Jeśli czeka cię operacja zaćmy, a przyjmujesz lub przyjmowałeś w przeszłości tamulozynę, powiadom o tym swojego chirurga.
- **środki wspomagające erekcję**, w tym sildenafil i tadalafil, mogą, w rzadkich przypadkach, wywołać nieodwracalne uszkodzenia, określane jako NAION (przednia nietętnicza neuropatia niedokrwienna nerwu wzrokowego), będące stanem nagłym, porównywanym w okulistyce do udaru i zawału. Częstość incydentów nie wynika z dawki – NAION może wystąpić już po pierwszym zażyciu.

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

Chroń się! Unikaj preparatów na zaburzenia erekcji, jeśli chorujesz na cukrzycę lub nadciśnienie (to podwyższa ryzyko NAION) i/lub przyjmujesz azotany na obniżenie ciśnienia krwi – leki na potencję mogą je dodatkowo obniżyć.

Sekret 3 Dobrze kontroluj cukrzycę. Diabetycy mają tendencję do zaćmy, rozwija się ona u nich wcześniej niż w całej populacji. Dotyczy ich również zwiększone ryzyko zaburzeń narządu wzroku i ślepoty związanej z retinopatią cukrzycową, czyli chorobą, w której przebiegu wysoki poziom cukru we krwi uszkadza naczynia w siatkówce. **Co robić?** Co roku poddawaj się badaniu wzroku (lub częściej, jeśli tak sugeruje twój lekarz), zwłaszcza jeśli jesteś diabetykiem. Wczesna terapia może zapobiec nawet 95% przypadków utraty wzroku związanej z cukrzycą!
TO RÓWNIE WAŻNE Im lepiej kontrolujesz glikemię za pomocą diety, zmian w stylu życia i leków,


Dno oka

tym większe masz szanse na odroczenie w czasie zaćmy i retinopatii cukrzycowej.

Sekret 4 Przyjmuj suplementy dobre dla oczu. Jeśli należysz do osób, których dotyczy wysokie ryzyko dalszego rozwoju zwyrodnienia plamki żółtej (AMD) – czyli masz teraz średnio zaawansowane lub zaawansowane AMD tylko w jednym oku – to przyjmowanie dużych dawek niektórych suplementów i cynku może zmniejszyć to zagrożenie aż o 25%. To dane z badania AREDS (Age-Related Eye Disease Study – badanie nad powiązanymi z wiekiem chorobami oczu). AMD jest główną przyczyną utraty wzroku wśród Amerykanów w wieku 50 lat i starszych. Prowadzi do uszkodzenia siatkówki, które może spowodować utratę widzenia centralnego.
CO ROBIĆ? Poszukaj suplementów opisanych jako „Formuła AREDS". Nie są one lekami na AMD, ale pomagają zachować wzrok u osób z grupy ryzyka. Zapytaj swojego okulistę, czy powinieneś je stosować.

WSKAZÓWKA OD DOKTORA HENDERERA

Czy pamiętasz o badaniu oczu i wzroku?

Dorośli w wieku 55–64 lat, którzy nie są w grupie ryzyka i nie wykazują żadnych objawów chorób oczu, powinni badać wzrok raz na trzy lata, ale okazuje się, że prawie połowa ankietowanych Amerykanów w tym wieku w ogóle nie chodzi do okulisty.
Osoby w wieku powyżej 65 lat lub będące w grupie ryzyka (występowanie w rodzinie nadciśnienia, cukrzycy czy chorób oczu) powinny zgodnie ze stanowiskiem Amerykańskiej Akademii Oftalmologii badać wzrok co najmniej raz na 2 lata.
Badanie dna oka, czyli oftalmoskopia, należy do podstawowych badań okulistycznych. Polega na obejrzeniu tylnej części oka, umożliwia m.in. ocenę siatkówki i rozpoznanie chorób plamki żółtej (AMD) czy błony naczyniowej. Oczy oferują niczym niezakłócony widok występujących w nich naczyń krwionośnych i nerwów, a dostrzeżone tam jakiekolwiek anomalie mogą być obrazem zmian w innym obszarze organizmu. Oznacza to, że twój optometrysta lub okulista może przekazać ci kluczowe informacje dotyczące ryzyka rozwoju u ciebie poważnych schorzeń, takich jak udar, nadciśnienie, cukrzyca i choroby autoimmunologiczne, w tym choroba Gravesa-Basedowa, będąca przyczyną nadczynności tarczycy. Badanie wzroku można wykonać w ramach państwowej opieki zdrowotnej





Jeffrey D. Henderer, lekarz medycyny, oftalmolog, profesor i członek Dr Edward Hagop Bedrossian Chair of Ophthalmology w Lewis Kratz School of Medicine przy Temple University w Filadelfii. Dr Handerer jest sekretarzem ds. rozwoju bazy wiedzy w Amerykańskiej Akademii Oftalmologii, autorem niezliczonych artykułów i współautorem książek na temat jaskry i genetyki

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

Kobiety wcześnie rozpoczynają edukację w zakresie profilaktyki raka piersi. Od tego są różowe wstążki i happeningi połączone z biegami. Natomiast panowie prawie nic nie wiedzą na temat raka jądra, a część z tego, co im się wydaje, że wiedzą, jest błędna – to zaś może stanowić zagrożenie dla ich zdrowia, a nawet życia. Pora zdemaskować cztery popularne mity na temat tego męskiego nowotworu.



4 groźne mity na temat raka jądra

LEK. MED. AJAY NANGIA UNIVERSITY OF KANSAS MEDICAL CENTER

Mit 1 Rak jądra dotyka głównie starszych mężczyzn

Jak brzmi prawda? Akurat! Ryzyko raka prostaty wzrasta wraz z wiekiem, zwłaszcza po sześćdziesiątce, natomiast większość z 8850 przypadków raka jąder diagnozowanych rocznie w USA stanowią chłopcy i mężczyźni w wieku 15–40 lat. To najczęstszy rak atakujący młodzieńców. Zgadza się, również starsi mężczyźni na niego zapadają, jednak panowie po 55. roku życia to zaledwie 7% przypadków.

Mit 2 Rak jądra jest mniej „poważny" niż inne rodzaje raka

Jak brzmi prawda? Rak jądra cechuje dość wysoki wskaźnik ozdrowień – nawet gdy dojdzie już do przerzutów. Pięcioletni wskaźnik przeżycia wynosi aż 95%. Jeśli rak nie dał jeszcze przerzutów i został wcześnie wykryty, współczynnik ten wynosi aż 99%. Pacjenci, u których doszło do przerzutów na sąsiednie tkanki lub węzły chłonne, mają 96% szans przeżyć kolejnych 5 lat, a ci, u których rak rozprzestrzenił się na inne obszary organizmu – 73%.

Ale te podnoszące na duchu statystyki maskują prawdę o tym, że faktycznie jest to poważny nowotwór. Po pierwsze, raka jądra nie da się tak łatwo zdiagnozować za pomocą biopsji (wycięcie małego skrawka potencjalnie rakowej tkanki w celu jej przebadania), ponieważ może to zainicjować proces przerzutów. **Zapamiętaj!** Biopsja w większości innych rodzajów raka nie wywołuje przerzutów.

Jeśli zatem objawy (patrz: ramka) lub badanie fizykalne stanowią podstawę do podejrzenia raka jądra, a badanie krwi pod kątem *markerów nowotworowych w surowicy* i USG jądra również na niego wskazują, przeprowadza się zwykle zabieg usunięcia całego chorego jądra – procedurę tę nazywa się *radykalną pachwinową orchidektomią*.

Już sama świadomość, że w organizmie doszło do tak poważnej zmiany chorobowej, jest traumatyczna...

A potem jest jeszcze chemioterapia lub naświetlanie, czasem druga operacja, gdy konieczne jest usunięcie pobliskich węzłów chłonnych.

Po drugie, zarówno rak, jak i terapia (zwłaszcza chemia) mogą prowadzić do bezpłodności – nawet w 97% przypadków, kiedy tylko jedno jądro zostało usunięte. Dlatego mężczyznom, którzy chcieliby w przyszłości zostać ojcami, zaleca się przekazanie nasienia do banku spermy przed rozpoczęciem terapii, a jeśli tego nie zrobili, powinni zaczekać 1–2 lata ze staraniem się o dziecko, by uniknąć ryzyka przekazania uszkodzonego materiału genetycznego.



Wstążka świadomości raka jądra

Po trzecie, cała ta sytuacja może wpływać na sprawność seksualną. Terapia raka jądra często powoduje obniżenie poziomu testosteronu, co z kolei może podwyższyć poziom cholesterolu i ciśnienie krwi oraz prowadzić do problemów z erekcją.

Mit 3 Uraz jądra zwiększa prawdopodobieństwo zachorowania na raka

Jak brzmi prawda? Brak dowodów na to, że szybki kopniak lub inny atak na okolice intymne wpływa na ryzyko rozwoju raka jądra. Nie mają na niego wpływu również konkretne praktyki seksualne, wazektomia czy zakażenie wirusem brodawczaka (HPV).

Co zatem zalicza się do czynników ryzyka? Udowodniono, że rak jądra

Fot. ArtsyBee

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

ma podłoże genetyczne, tak więc liczy się historia chorób w rodzinie. Również wnętrostwo (co najmniej jedno jądro nie zstąpiło do moszny przed narodzinami) zwiększa prawdopodobieństwo raka. Nowoczesne testy genetyczne pomagają ustalić ryzyko zachorowania również u mężczyzn urodzonych z tą przypadłością. Niestety nie istnieją żadne środki prewencji.

Mit 4 Zdecydowanie szkoda czasu na samobadanie jąder

Jak brzmi prawda? Tutaj mamy pewien zgrzyt. US Preventive Services Task Force (USPSTF), niezależny panel amerykańskich ekspertów zajmujący się wytycznymi co do metod wykrywania chorób, uznał na podstawie przeglądu badań, że korzyści z samobadania są niewielkie. Ale ja oraz wielu innych lekarzy nie zgadzamy się z tym. Stanowisko USPSTF opiera się na argumencie, że brakuje dowodów na to, iż samobadanie zmniejsza śmiertelność z powodu raka jądra. Nawet bez niego, jeśli dojdzie do wykrycia raka jądra, „współczesne metody leczenia dają obiecujące perspektywy powrotu do zdrowia". Ja natomiast widziałem mężczyzn zmagających się z następstwami raka jądra, chemią i/lub operacją, takich, którzy stali się bezpłodni i żałowali, że nie zamrozili swojego materiału rozrodczego. A poza tym nie ma nic złego w robieniu czegoś, co może być pomocne, jest darmowe i do tego łatwe do wykonania chociażby pod prysznicem.



JAK PRZEPROWADZIĆ SAMOBADANIE JĄDER?

Test jest łatwy i bezbolesny. Najtrudniejsze jest w tym przypadku pamiętanie, że trzeba go przeprowadzać co miesiąc. Oto wytyczne Amerykańskiego Towarzystwa Raka Jądra.

1. Wykonuj badanie podczas ciepłego prysznica lub kąpieli bądź bezpośrednio po niej, kiedy moszna jest maksymalnie rozluźniona i łatwa do sprawdzenia ręką.
2. Używaj obu dłoni do badania każdego jądra. Umieść palce wskazujące i środkowe od strony ciała (wewnętrznej), a kciuki od strony zewnętrznej. Stanowczo, ale delikatnie przesuwaj jądro między palcami, by sprawdzić jego powierzchnię i regularność tekstury (patrz: ramka obok).
3. Znajdź najądrza, struktury przypominające sznurki, znajdujące się z tyłu jąder. Zapamiętaj, jakie są w dotyku, by uniknąć w przyszłości pomylenia ich z guzem.
4. Aby ocenić stan jąder, możesz też sprawdzić przed lustrem, czy jakikolwiek obszar moszny nie jest przypadkiem opuchnięty. Ten test nie jest głównym badaniem, ale warto go przeprowadzać, gdy nadarza się okazja.
5. Jeśli zaobserwujesz nieregularności lub zmiany na jądrach, niezwłocznie skontaktuj się z lekarzem.



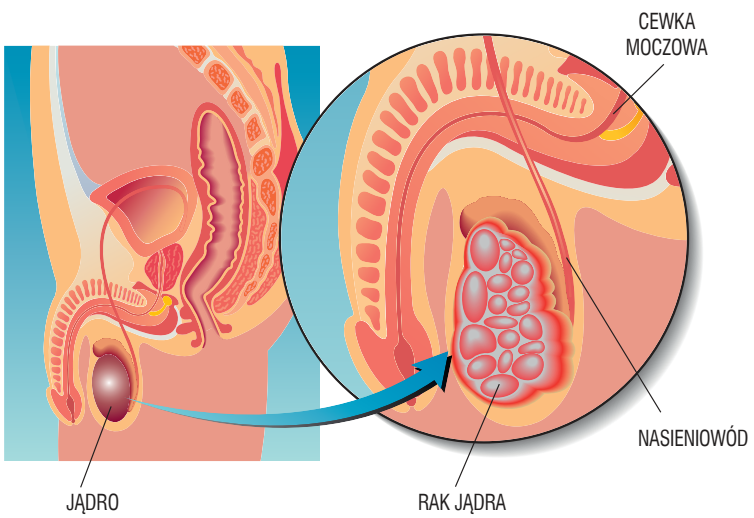
Ajay Nangia, lekarz medycyny, urolog, profesor na University of Kansas Medical Center, praktykuje w University of Kansas Hospital. Należy do wiodących specjalistów w dziedzinie męskiej niepłodności i bezpłodności

DOKTOR NANGIA RADZI

Nie lekceważ objawów raka jądra

Rak jądra jest zwykle diagnozowany dopiero wtedy, gdy mężczyzna wyczuje coś niepokojącego i zwróci się z tym do lekarza. *Jeśli masz którykolwiek z tych objawów, lepiej zasięgnij porady specjalisty:*

- **niebolesny guzek lub opuchlizna**, zwykle twarde w dotyku i znajdujące się na powierzchni jądra
- **tępy ból w podbrzuszu lub w pachwinie** – zwłaszcza trwający dłużej niż godzinę. Nie musi to być rak, tylko np. zakażenie lub skręt jądra, mimo to warto szukać pomocy, a nawet zgłosić się na szpitalny oddział ratunkowy. Wielu zwleka zbyt długo – godzinami, dniami, a nawet miesiącami!
- **wypełniony płynem pęcherz**, który nagle pojawił się w mosznie, przyjmując postać miękkiej lub twardej opuchlizny
- **ból lub dyskomfort w jądrze lub mosznie**



Fot. PublicDomainPictures

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

ZAPYTAJ EKSPERTA

Pomoc w zwalczeniu pelikanów

Czy istnieje bezpieczny sposób na pozbycie się obwisłej skóry na ramionach?

Związane ze starzeniem się magazynowanie tłuszczu, zmiany hormonalne oraz cienka skóra to główni winowajcy tzw. pelikanów. Wstrzykiwane podskórnie wypełniacze mogą poprawić wygląd ramion poprzez stymulację wytwarzania kolagenu, który wzmocni obwisłą skórę – nie wyeliminują one jednak jej zwiotczenia.



Badania nie potwierdziły skuteczności ultradźwięków, lasera i kriolipolizy (zamrażanie tkanki tłuszczowej) w modelowaniu ramion. Liposukcja usuwa tłuszcz, ale nie poprawia elastyczności skóry. Brachioplastyka, czyli operacja plastyczna ramion, to jedyne długofalowe rozwiązanie w przypadku nadmiaru skóry na ramionach – usuwa pelikany, ale pozostawia bliznę od pachy po łokieć. Ponadto zabieg ten jest wykonywany prywatnie, a jego cena w USA wynosi ok. 4 tys. USD (w Polsce – 10 tys. zł, *przyp. red.*). Ćwiczenia nie zmienią wyglądu skóry, ale ujędrnią ciało. Sprawdzą się ćwiczenia z obciążeniem, ukierunkowane na mięsień dwugłowy i trójgłowy ramienia. Trzy razy w tygodniu podnoś 25 razy ciężarki o wadze 10 funtów (ok. 4,5 kg).

Czy mydło antybakteryjne jest okej?

Wiem, że FDA cofnęła zgodę na sprzedaż mydeł z dodatkiem triklosanu. Czy zatem mydła antybakteryjne z innym składem są bezpieczne?



Nie. W dokumencie wymieniono jeszcze 18 innych substancji, w tym heksachlorofen i fenol. Zgodnie z oświadczeniem FDA (Agencja Żywności i Leków, kontrolująca leki, suplementy diety, żywność i kosmetyki dopuszczane do obrotu w USA – *przyp. red.*) producenci nie udowodnili, że składniki te są bezpieczne przy długoterminowym stosowaniu oraz że są efektywniejsze w zapobieganiu chorobom niż zwykłe mydło i woda. Zawierające je mydła zostały wycofane z rynku 6 września 2017 r. (ale dokument FDA nie zakazuje stosowania wymienionych substancji w środkach czyszczących). Agencja rozważa obecnie wprowadzenie zakazu wykorzystywania kolejnych substancji, takich jak chlorki benzalkoniowe i chloroksylenol. Mycie rąk zwykłym mydłem i wodą to najlepszy sposób na pozbycie się drobnoustrojów – szoruj je co najmniej 20 sekund. Jeśli nie możesz skorzystać z wody i mydła, użyj odkażacza na bazie alkoholu.

Wątpliwości krwiodawcy

Wiem, że oddawanie krwi jest godne podziwu, ale czy jest bezpieczne dla dawcy?



Jakiekolwiek ryzyko jest po pierwsze małe, a po drugie – rzadko zachodzi. Na przykład niewielki odsetek dawców w USA (0,2%) doświadcza bólu, odrętwienia ręki bądź mrowienia w miejscu wkłucia – objawy te znikają zwykle w ciągu kilku dni. Oddanie krwi może osłabić niektóre osoby (ok. 2%), dlatego też pracownicy punktów krwiodawstwa uważnie obserwują, czy nikt nie ma zawrotów głowy.
Niektórzy dawcy odczuwają następnego dnia zmęczenie. U osób regularnie oddających krew istnieje niewielkie ryzyko niedoboru żelaza. Krwiodawcy powinni się dobrze odżywiać i przyjmować po donacji dużo płynów, by organizm mógł uzupełnić ilość krwi krążącej oraz poziom witamin i żelaza.



NA PYTANIA CZYTELNIKÓW ODPOWIADAJĄ:

Dr Phillip M. Tierno, profesor mikrobiologii i patologii, New York Univerity School of Medicine, Nowy Jork

Dr n. med. Phillip J. DeChristopher, profesor patologii i medycyny, specjalista w dziedzinie transfuzji w Loyola University Health System w Maywood, stan Illinois

Tom Holland, certyfikowany specjalista w zakresie treningów, fizjolog sportowy z tytułem magistra, założyciel TeamHolland LCC oraz konsultant w Bowlex fitness w Darien, stan Connecticut

Lek. med. David R. Gruen, współdyrektor Stamford Health Breast Cancer w stanie Connecticut oraz dyrektor tamtejszego oddziału diagnostyki kobiet

Dr n. med. Jeffrey Weber, profesor medycyny w NYU School of Medicine, zastępca dyrektora Perlmutter Cancer Center w NYU Langone Health, Nowy Jork

Lek med. Richard Stennes, członek American College of Emergency Physicians i jego były prezes. Przez 15 lat był lekarzem pokładowym, obecnie prowadzi prywatną praktykę w La Jolla w stanie Kalifornia

Lek. med. Michale Breus, psycholog kliniczny specjalizujący się w zaburzeniach snu. Strona internetowa: TheSleep.Doctor.com

Lek. med. Laura Veach, prof. chirurgii i psychiatrii/medycyny behawioralnej w Wake Forest School of Medicine w Winston-Salem, Karolina Północna

Fot. honka13 Fot. kropekk_pl Fot. 422737 Fot. darcoStojanovic

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

Najlepszy sposób na liczenie kroków

Które urządzenie jest najlepsze: krokomierz, opaska fitness czy aplikacja mobilna?

Jeśli zamierzasz po prostu sprawdzać, jaką drogę pokonujesz, ale frustruje cię technologia, kup krokomierz (cena poniżej 100 zł – *przyp. red.*) i po prostu zapnij go na szlufce spodni lub załóż na nadgarstek. Wyższej klasy krokomierze będą monitorowały również inne parametry (np. spalanie kalorii); można je zsynchronizować ze smartfonem lub tabletem.



Elektroniczna opaska fitness, którą nosi się jak zegarek, również będzie liczyć twoje kroki. Większość tego typu urządzeń sprawdza ponadto tętno, długość snu i oczywiście spalanie kalorii. Przed zakupem warto sprawdzić, czy opaska jest kompatybilna z oprogramowaniem zainstalowanym na twoim smartfonie – niektóre opaski, jeśli nie korzystają z zalecanego oprogramowania, mogą mieć ograniczoną funkcjonalność. Wiele aplikacji fitness ma te same funkcje co opaski. Ich stosowanie wymaga dostępu do smartfona, smartwatcha lub tabletu. Niektóre aplikacje są darmowe, za inne trzeba zapłacić.

Mammografia dla mężczyzn?

Skoro mężczyźni mogą zachorować na raka piersi, czy powinnam namówić męża na badanie mammograficzne?

Nie. Rutynowe badanie nie obejmuje mężczyzn, gdyż rak piersi zdarza się u nich niezwykle rzadko. Mimo to pani małżonek powinien być świadom czynników ryzyka, które są takie same dla obu płci. Jeśli u krewnego pierwszego stopnia zdiagnozowano taki nowotwór, jeśli nosi mutację genu BRCA lub miał naświetlaną klatkę piersiową, prawdopodobieństwo zachorowania w jego przypadku jest większe niż w ogólnej populacji. W odniesieniu do mężczyzn nie ma jednoznacznych zaleceń dotyczących samobadania. Jeśli pani mąż wyczuwa w okolicach brodawki lub pachy grudkowatego guza albo zauważył obrzmienie bądź odczuwa bolesność, powinien umówić się na wizytę u lekarza. Diagnoza stawiana jest najczęściej po badaniu mammograficznym i/lub USG bądź po biopsji igłowej. Leczenie przebiega podobnie jak u pań z rakiem piersi.

Niepokojące plamy na twarzy

Na policzkach i nosie pojawiły mi się brązowe plamy. Co to może być?

Takie objawy sugerują ostudę, czyli tzw. melasmę, spowodowaną nadmiernym wytwarzaniem melaniny, barwnika naturalnie występującego w naszej skórze. Plamy hiperpigmentacji pojawiają się zazwyczaj wskutek wystawienia na działanie promieni słonecznych, obserwuje się je na twarzy (policzki, grzbiet nosa, czoło, podbródek, górna warga), a czasami, szczególnie u osób o ciemnej karnacji, także na szyi i klatce piersiowej.



Ostuda jest problemem kosmetycznym, ale zawsze warto takie zmiany skonsultować z dermatologiem, by upewnić się, że nie są zwiastunem poważniejszych kłopotów ze zdrowiem.
Chociaż ostuda może pojawić się u każdego, przebarwienia te częściej występują u kobiet, co może sugerować hormonalne podłoże problemu. Na wystąpienie melasmy bardziej są narażone kobiety, które przyjmują doustne środki antykoncepcyjne lub przechodzą terapię hormonalną. Jeśli dolegliwość ta łączy się z okresem ciąży, jest nazywana maską ciężarnych (termin ten odnosi się do charakterystycznych plam na twarzy, przypominających maskę – *przyp. red.*).
Często ostuda blednie i znika samoistnie, np. po zakończeniu terapii hormonalnej czy po porodzie. Ponadto plamy zazwyczaj bledną zimą, kiedy skraca się nasza ekspozycja na słońce. Jeśli zmiany na skórze cię martwią, możesz zastosować kremy rozjaśniające, zawierające hydrochinon, kwas kojowy, kwas azelainowy i kwas glikolowy, należący do alfa-hydroksykwasów, czyli AHA, oraz retinoidy, takie jak tretynoina, której jednak należy unikać w ciąży. Preparaty dostępne na receptę działają silniej i zazwyczaj bardziej efektywnie niż dostępne bez recepty. Niektóre składniki mogą powodować zaczerwienienie lub swędzenie skóry oraz inne skutki uboczne.
Jeśli kremy nie pomagają – w niektórych przypadkach hiperpigmentacja sięga głębokich warstw skóry i przyjmuje barwę szarobłękitną – dermatolog może zalecić przeprowadzenie chemicznego peelingu lub zabiegu dermabrazji, a także zastosowanie terapii laserem lub pulsującym światłem. Jednak u niektórych osób, szczególnie o ciemnej karnacji, terapia laserem lub światłem może dodatkowo przyciemnić odcień skóry. Trzeba zaznaczyć, że wymienionych terapii nie obejmuje ubezpieczenie zdrowotne.
Aby poradzić sobie z ostudą, zapobiegać jej wystąpieniu i nawrotom po leczeniu, warto używać kremów przeciwsłonecznych z filtrem o wskaźniku nie mniejszym niż 30, a także nosić kapelusz jako ochronę przed promieniami UV. Kremy z filtrem są szczególnie ważne w przypadku osób używających kosmetyków rozjaśniających i równocześnie przechodzących terapię ostudy, ponieważ ich

Po obfitej kolacji jesteśmy w stanie wybaczyć każdemu, nawet krewnym
Oscar Wilde, pisarz irlandzki (1854–1900)

Fot. hayabuzo Fot. Pexels

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

skóra jest bardziej wrażliwa na działanie słońca. Promieniowanie słoneczne przyczynia się także do powstawania melasmy w ciąży. Wszystkie czynniki drażniące skórę mogą pogłębić problem, dlatego warto sięgnąć po kosmetyki przeznaczone do pielęgnacji skóry wrażliwej i unikać depilacji woskiem, np. wąsika.

Jak uniknąć raka pęcherza?

Czy picie dużych ilości wody zapobiega rakowi pęcherza moczowego?

Badania na ten temat dostarczają sprzecznych informacji. Istnieją bowiem dwa ważne czynniki ryzyka, mogące przyczynić się do zachorowania na raka pęcherza. Jest to palenie papierosów i ekspozycja, często związana z wykonywaną pracą, na toksyny występujące w środowisku, obecne m.in. w rozpuszczalnikach, pestycydach i farbach. Ponieważ mężczyźni zazwyczaj więcej palą i są bardziej narażeni na kontakt z toksynami w pracy, rak pęcherza moczowego występuje u nich częściej niż u kobiet.



Skąd zatem sprzeczności dotyczące znaczenia, jakie w patogenezie raka pęcherza ma ilość wypijanej wody? Po pierwsze, prawie wszystkie informacje na ten temat pochodzą z badań obserwacyjnych, które obejmują grupy osób o różnym stopniu zagrożenia tą chorobą i które różnią się sposobem przeprowadzenia. Niektóre skupiają się na ogólnej ilości wypijanych płynów, inne porównują wpływ wody z oddziaływaniem różnych napojów, w wielu pomija się płyny, które pochodzą z pożywienia. Jeszcze inne badania skupiają się na częstotliwości oddawania moczu, która również odgrywa rolę w rozwoju raka pęcherza moczowego. Przypuszcza się, że zwiększenie spożycia płynów może wpływać na zmniejszenie ryzyka wystąpienia raka pęcherza poprzez rozcieńczanie toksyn zawartych w moczu i ograniczanie ich kontaktu z komórkami ściany pęcherza moczowego. Teoria ta poparta została badaniami klinicznymi opublikowanymi w czasopiśmie „Disease Markers" w 2015 r. Wynika z nich bowiem, że mocz w przypadku palaczy, którzy wypijali więcej wody (dodatkowe 6 szklanek dziennie) przez 50 dni, w mniejszym stopniu niż u grupy kontrolnej powodował zmiany w DNA komórek ściany pęcherza moczowego.

Oczywiście należy przyjmować odpowiednią ilość płynów i zapobiegać tym samym odwodnieniu organizmu. Ale nie jest prawdą, że wszyscy musimy pić 8 szklanek wody dziennie. To, ile jej potrzebujemy, zależy od wielu czynników, takich jak aktywność fizyczna, temperatura otoczenia czy przyjmowane leki, które mogą przyczyniać się do zwiększenia wytwarzania moczu, a także od diety, jako że wiele owoców i warzyw składa się aż w 90% z wody. Osoby w starszym wieku, u których dochodzi do rozregulowania naturalnych mechanizmów kontroli, nie odczuwają na ogół pragnienia, ale mimo to powinny zmuszać się do przyjmowania płynów. Dodajmy, że spożywanie płynów w odpowiedniej ilości korzystnie wpływa na stan chorych cierpiących na nawracającą kamicę nerek.

A jeśli czerniak wróci?

Moja żona niedawno miała operację z powodu czerniaka. A ja boję się, że choroba może ją znowu zaatakować. Co doradzicie?

Pojawiło się nowe lekarstwo na czerniaka i może warto, by pana żona o nim porozmawiała z lekarzem. Niwolumab, bo o nim mowa, to lek biologiczny wspomagający układ odpornościowy pacjentów po operacji czerniaka z przerzutami. Udowodniono, że jest on skuteczniejszy niż obecnie stosowany ipilimumab. Z grupy 900 pacjentów z usuniętym czerniakiem w trzecim i czwartym stadium, aż 66% ochotników, którzy byli leczeni niwolumabem, nie doświadczyło nawrotu choroby w ciągu 18 miesięcy, podczas gdy odsetek ten w przypadku ochotników leczonych ipilimumabem wyniósł tylko 53%. U pacjentów przyjmujących niwolumab odnotowano też o 70% mniej działań niepożądanych, takich jak zmęczenie i biegunka.

Opieka medyczna na morzu

Gdy skończy się pandemia, razem z mężem planujemy uczcić przejście na emeryturę rejsem wycieczkowym. Czy powinniśmy się martwić o dostęp do lekarza na morzu?

Organizatorzy rejsów są przygotowani na wiele możliwych wypadków, również związanych ze zdrowiem. Opieka medyczna (w USA co najmniej jeden lekarz i pielęgniarka, zależnie od wielkości statku) jest odpowiednio wyposażona i gotowa do udzielania pomocy, a nawet do wykonania prostych zabiegów, takich jak zszycie rany. Najlepiej wybrać przewoźnika będącego członkiem CLIA, międzynarodowego stowarzyszenia statków rejsowych, które kieruje się standardami wyznaczonymi przez American College of Emergency Physicians (organizacja zrzeszająca lekarzy specjalistów od nagłych wypadków) i zatrudnia lekarzy, wyposażając ich w potrzebny sprzęt i zapewniając im odpowiednie do pracy miejsce na statku.



ROZSĄDNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

Należy spakować leki na receptę w ich oryginalnych opakowaniach, by można było odczytać z nich dawkę, oraz dopisać specjalizację lekarza wystawiającego receptę i nazwę apteki, która je sprzedała. Proszę się upewnić, że nie mają państwo zaległych szczepień, z grypą włącznie. Proszę też wykupić ubezpieczenie na czas podróży i na wypadek ogłoszenia upadłości biura turystycznego, ponieważ zwykły ubezpieczyciel może mieć klauzulę wykluczającą transport ubezpieczonych do domu z zagranicy.

Fot. wilpaccu Fot. Clker-Free-Vector-Images

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

Co robić, by wcześniej wstawać?

Chciałbym budzić się godzinę wcześniej. Obecnie kładę się spać o 22.30. Wcześniejsze udanie się na spoczynek raczej nie wchodzi w grę, bo nie wydaje mi się, abym o 21.30 był na tyle zmęczony, by zasnąć. Co możecie mi poradzić?

Istnieje kilka metod, które mogą panu pomóc w zresetowaniu swojego wewnętrznego zegara. Może pan wykonywać ćwiczenia w ciągu dnia, ale nie później niż 4 godziny przed nową porą udania się na spoczynek. Proszę nie pić alkoholu w ciągu 3 godzin przed snem. Chociaż wprowadza on w stan odprężenia, to uniemożliwia wejście w głęboką fazę snu, która pozwala organizmowi odpocząć. Warto wprowadzić reżim elektroniczny: na godzinę przed planowanym snem wszystkie urządzenia, łącznie z telefonem, powinny zostać odłożone. Kiedy się już pan uda na spoczynek, proszę spróbować techniki progresywnego rozluźniania mięśni, która polega na naprzemiennym napinaniu i rozluźnianiu każdej ich grupy, począwszy od głowy, a skończywszy na palcach stóp.

Tuż po przebudzeniu radzę wypić szklankę wody i – jeśli słońce już wzeszło – stanąć w odsłoniętym oknie. Proponuję również używać w pochmurne poranki i przed wschodem słońca jasno świecącej lampki. Woda poprawi funkcje organizmu, co ułatwi panu pobudkę. Światło jest zaś dla organizmu sygnałem do zakończenia wytwarzania melatoniny, hormonu snu. Proszę też spożyć wysokobiałkowe i niskowęglowodanowe śniadanie. Cukry sprawiają, że stajemy się senni, natomiast białko wspomaga wytwarzanie insuliny – dzięki czemu będzie pan w pełni przytomny.



Fot. OpenClipart-Vectors Fot.pastel100 Fot.ivabalk

Poranny drink na kaca?

Mój mąż jest przekonany, że Krwawa Mary leczy kaca. Ja uważam, że to nonsens. Kto z nas ma rację?



Technicznie rzecz biorąc, pani. Co prawda poranny drink może złagodzić nieco ból głowy, jednak warto pamiętać, że jego przyczyną jest alkohol opuszczający właśnie organizm. Kolejny drink odsuwa w czasie pozbycie się kaca, ponieważ wydłuża proces detoksykacji. Wątroba może zneutralizować tylko jedną porcję alkoholu na godzinę i nic nie jest w stanie tego przyspieszyć. Odpowiednie nawodnienie organizmu i odpoczynek to lepsze rozwiązania niż metoda pani męża. Przy okazji warto zapoznać się z wytycznymi opracowanymi przez Department of Health and Human Services Dietary Guidelines for Americans, które uwzględniają nie więcej niż 2 porcje alkoholu dziennie dla mężczyzn i tylko jedną dla kobiet.

Woda kontra mikroby

Czy podczas mycia rąk ma znaczenie temperatura wody?

Nie. Kodeks Żywności dla detalicznej sprzedaży artykułów spożywczych, opracowany przez Agencję Żywności i Leków, wymaga, by umywalki do mycia rąk zapewniały wodę o temperaturze 38 st. C lub cieplejszą, a wytyczna ta często jest interpretowana w ten sposób, że taka temperatura jest najlepsza. Tymczasem kilka badań potwierdziło, że temperatura wody nie ma znaczącego wpływu na zmniejszenie ilości mikrobów podczas mycia rąk.

Najnowsze badanie przedstawione w „Journal of Food Protection" objęło 20 ochotników, którzy po zanieczyszczeniu rąk niepatogennym szczepem bakterii *E. coli* myli je w różnych warunkach, w wodzie o różnej temperaturze (38, 27 i 15,5 st. C). Podobnie jak we wcześniejszych badaniach, chłodna woda okazała się równie dobra jak ciepła, jeśli chodzi o zmniejszenie liczby drobnoustrojów. Gorąca woda szybciej przedziera się przez tłuszcz na dłoniach, dlatego mogą one wtedy robić wrażenie czystszych. Ale bardzo gorąca woda może także uszkadzać skórę, przez co staje się ona podatna na kolonizację przez drobnoustroje, które trudniej ponadto z niej usunąć. Poza tym pamiętajmy, że aby uzyskać gorącą wodę, trzeba zużyć stosunkowo dużo energii. Używanie chłodnej jest więc nie tylko skuteczne, ale także bardziej energooszczędne.



Wspomniane badanie sprawdzało również optymalną ilość mydła, jakiej należy użyć (jedno naciśnięcie pompki pojemnika z mydłem w piance było równie skuteczne jak cztery naciśnięcia) oraz czas namydlania (20 sekund pocierania namydlonych dłoni, a następnie 10 sekund płukania działało lepiej niż pięć sekund pocierania przed spłukaniem). Jeszcze dłuższe namydlanie nie dawało dodatkowej korzyści, prawdopodobnie dlatego, że część mikrobów tkwi tak głęboko w skórze, iż nie da się ich usunąć bez względu na czas mycia rąk. Badanie potwierdziło również, że mydło antybakteryjne nie jest znacząco lepsze, jeśli chodzi o usuwanie bakterii, niż zwykłe.

Ludzie nie zauważają, czy jest zima, czy lato, kiedy są szczęśliwi
Anton Czechow, pisarz rosyjski (1860–1904)

eprasa.pl 6e9e3b0a0d



Nie można mnie złamać

Wywiad z Ewą Wencel, aktorką, scenarzystką, reżyserką, kobietą, która powstaje jak Feniks z popiołów i cieszy się każdą chwilą

Agnieszka Podolecka: Ewo, czy jesteś optymistką?
Ewa Wencel: Generalnie tak, ale zdarzają się chwile, gdy jestem pesymistką. Z biegiem lat zauważam, że niektórzy ludzie wcale się nie zmieniają, bywają całe swoje życie mali i okrutni w działaniach czy odruchach, i to nie napawa optymizmem. Czasem spotykają mnie tak trudne sytuacje, że popadam w pesymizm, bo wydają się one niemożliwe do udźwignięcia. Niekiedy, zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym, staję przed ścianą i nie widzę wyjścia z sytuacji. Jednak po dłuższej chwili, spokojnej analizie, dostrzegam światełko w tunelu i podejmuję walkę. Myślę, że człowiek jest skonstruowany tak, aby nie tylko przeżyć swoje życie, ale i szczęśliwie żyć, odnajdować sens w tym, co go spotyka, nawet jeśli jest to bardzo ciężkie doświadczenie. Najważniejsze chyba jest to, by nie pozwolić dać się krzywdzić. Staram się wyciągać z życia tyle, ile ono mi daje, dostrzegać to, co do mnie przychodzi, i brać to, co dla mnie dobre. Wyciągać wnioski.

AP: Jesteś zatem bardzo silna.
EW: Kiedyś moja przyjaciółka powiedziała, że można mnie przygiąć do samej ziemi, ale nie można mnie złamać. Staram się powtarzać sobie te słowa, ilekroć jest mi w życiu trudno i źle. To one dodawały mi sił, gdy moi najbliżsi mieli poważne kłopoty zdrowotne, gdy się rozwodziłam, gdy moja zawodowa sytuacja była niepewna i trudna. W pewnym momencie życia znalazłam się wśród kobiet, które doświadczyły rozstania z wieloletnim partnerem. Czułam, że nadszedł koniec świata. Ta sytuacja powaliła mnie, ale nie złamała. Podniosłam się, jak wiele innych osób w takich okolicznościach, i nagle odkryłam po raz kolejny, że życie toczy się dalej, że można je sobie ułożyć tak, aby było znośne, a nawet chwilami przyjemne i radosne. Na szczęście mam wspaniałego syna, przyjaciół, pasję, kocham swój zawód i nie nudzę się w życiu. Gdy dzieje się coś złego, zawsze powtarzam sobie, że jestem silna, że życie ma dla mnie jeszcze niejedną wspaniałą

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

niespodziankę, że potrafię się wznieść ponad problemy i odnaleźć jakieś swoje własne szczęście. Dzisiaj nie wiem, nie mogę powiedzieć, czy lepiej by było, gdybym pozostała w tamtym układzie. Może byłabym nieszczęśliwa, może los chciał mnie przed czymś uchronić, czegoś mi zaoszczędzić? To właśnie jedna z tych lekcji życiowych, które pokazują, że należy się cieszyć tym, co mamy teraz, bo teraz się nie powtórzy, jutro będzie nowe teraz. Tego się nauczyłam. Mam więc swoją nową siłę i niezależność. Wolę myśleć, że los chciał mi dać więcej i przyszykował mi taką przewrotną kinder niespodziankę. Myślę, że pozytywne nastawienie do życia i postrzeganie problemów jako życiowych lekcji bardzo pomaga w pokonywaniu przeszkód i odnajdowaniu spokoju, harmonii wewnętrznej i w efekcie prowadzi do poczucia szczęścia.

AP: Co pomogło ci stanąć na nogi po rozwodzie?
EW: Rodzina i praca. Zawsze w trudnych chwilach mogę liczyć na moją wspaniałą rodzinę. W kryzysowych sytuacjach czerpię siłę z rodziny, z jej mądrości. Kiedy stoją przy mnie bliscy, na nowo rosnę w siłę i mierzę się z trudnymi sytuacjami. Odcinam się od złych emocji, które mną szarpią. Uczę się na nowo żyć.

AP: Czy życie w czasach pandemii jest dla ciebie trudną sytuacją? Wielu artystów narzeka na utratę dochodów i brak kontaktu z publicznością.
EW: To zupełnie inna sytuacja, nie dotyczy sfery osobistej i nie dotyczy wyłącznie mnie. Choć przyznaję, że bardzo trudna. Koronawirus pokrzyżował nie tylko moje plany. Odwołane spektakle i plany filmowe, puste teatry, brak kontaktu z ludźmi, którzy na żywo reagują w czasie spektaklu...
To przykre i dołujące. Zerwane próby, wstrzymane zajęcia na uczelni, zamknięcie w domach, strach o bliskich – wystarczy. Dla mnie najgorsza w tej sytuacji jest niepewność. Niewiele od nas zależy. Nagle nasze życie jakby stanęło w miejscu, więc również moje plany wzięły w łeb i to oczywiście powoduje stres. Nawet jeśli postanawiam nie myśleć o covidzie, to i tak nie mogę przed nim uciec, bo jego efekty odbijają się także na mnie. Ale nie chcę narzekać, to nic nie zmieni. Wszyscy czekamy zaniepokojeni i nie wiemy, do czego nas ta sytuacja doprowadzi, jak się przełoży na gospodarkę – to przeraża. Na razie powoli, w ograniczonym wymiarze, wracamy do teatrów, na uczelniach rozpoczyna się rok akademicki. Mam studentów, którzy mnie potrzebują i którym chciałabym jeszcze coś ciekawego zaproponować. Już teraz nad tym pracuję. Ale myślę również o nowym projekcie teatralnym. Staram się nie próżnować. Udało mi się wykorzystać wolny czas, jaki pojawił się w tej nowej, zaskakującej sytuacji, na napisanie pracy habilitacyjnej. W lipcu i sierpniu pracowałam na planie zdjęciowym. Miałam zdjęcia do nowego filmu, ale o tym ani mru-mru, nic nie zdradzę. Jeśli chodzi o sytuację finansową artystów, to rzeczywiście znacznie się pogorszyła. Niektórzy musieli sięgnąć po oszczędności, niektórzy nie mieli żadnych dochodów. Znaczna część artystów nie ma stałych etatów. Często jest to świadomy wybór. Ja jestem w teatrze na etacie od 40 lat. W dzisiejszej sytuacji jest to duży plus i komfort, ale w tak zwanych normalnych czasach utrudnia udział w serialach czy filmach. Jednak ja zawsze uważałam teatr za najważniejsze miejsce w moim zawodowym życiu i nigdy tego wyboru nie żałowałam.

AP: Powiedziałaś, że starasz się odcinać od złych emocji. Ale przecież jako aktorka musisz być osobą emocjonalną. Pracujesz emocjami, wchodzisz w role na tyle głęboko, aby wywoływać emocje w widzu, czy on tego chce, czy nie.
EW: Praca aktora to połączenie emocji i warsztatu. Wykorzystanie swojej wrażliwości, wyobraźni. W życiu prywatnym staram się unikać złych emocji, nie pozwalać, aby mnie raniły. Na scenie czy w filmie muszę im się czasem poddać, ale tyko na jakiś czas, po spektaklu czy zdjęciach do filmu wracam do mojego życia, a życie mojej bohaterki nie jest już moim. Moje ciało jest moim instrumentem, więc oczywiście niektóre role kosztują mnie więcej, inne mniej. Tak emocjonalnie, jak i fizycznie.

AP: Widziałam cię w roli Annie w „Misery", gdzie wykreowałaś postać totalnej wariatki, której publiczność się autentycznie boi. Byłaś naprawdę przerażająca. Czy po takiej roli można po prostu otrzepać ręce i iść do domu na kolację z dziećmi?
EW: Właściwie tak, ale nie od razu. Potrzebny jest krótki reset. Ta rola rzeczywiście dużo mnie kosztuje. Jest to również spory wysiłek fizyczny. Gram psychopatkę, ale przecież nią nie jestem. Po spektaklu przede wszystkim muszę się przebrać w swoje prywatne ubranie i zaraz potem się rozcharakteryzować, tzn. umyć twarz. Już wtedy wracam powoli do „tu i teraz". Patrzę w lustro i tam jestem ja, nie moja bohaterka. Zwykle jeszcze chwilę analizuję przedstawienie, reakcje widzów, moje wrażenia, nowe spostrzeżenia, nowe doświadczenia – i emocje powoli opadają. Zagrałam kilka trudnych ról, na przykład Sonię w „Zbrodni i karze" czy Teresę w „Placu

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

Zbawiciela", ale nigdy nie miesza mi się rzeczywistość z życiem scenicznej postaci. Dotyczy to wszystkich aktorów, na tym polega nasza praca. Inaczej już po jednej roli przyszłoby nam zwariować. Żyjemy na scenie życiem różnych postaci, nosimy w głowie ich myśli, słowa, emocje, uczucia. Pozostają z nami wiele lat, przynajmniej tak długo, jak długo grane jest przedstawienie. Trzeba zachować tak zwaną higienę pracy. Odreagować. Dlatego tak ważne jest to, by mieć w życiu coś stałego, do czego można wrócić. Jakiś swój kącik, ulubioną muzykę, najlepiej kogoś ważnego, kochanego, bliskiego, kto swoją obecnością sprawi, że wylądujemy pod koniec dnia w realnym i szczęśliwym świecie. A kolacja z dziećmi? Za późno na jedzenie! Może raczej bajka na dobranoc – polecam młodym!

AP: Czy grając scenę miłosną, odwołujesz się do własnych doświadczeń?
EW: Nie mam za sobą odważnych scen miłosnych, a przynajmniej nie mogę sobie takich przypomnieć. No może dawno temu, jedna albo dwie – teraz mi się jakieś jednak przypominają. Zadałaś bardzo trudne pytanie. Zawsze korzystam ze swoich doświadczeń, ale nie powielam ich. Raczej uruchamiam wyobraźnię. Moja postać jest opisana, wiem, kogo kocha, kogo nienawidzi, w jakich czasach żyje, co jej wolno, a czego absolutnie nie, i w obrębie życia mojej postaci staram się poruszać. Miłość sto lat temu i dzisiaj to wciąż to samo uczucie, choć w różnych epokach różnie okazywane. Budując postać sceniczną, użyczam jej swojego ciała, wrażliwości i duszy. Grając, jak to nazwałaś, sceny miłosne, można czuć się niekomfortowo, bo w końcu przekracza się osobiste granice i w dodatku uczestniczy w tym cała ekipa filmowa. Zawsze miałam szczęście spotykać się w takiej sytuacji z profesjonalistami. To bardzo ułatwia nakręcenie tych trudnych scen.

> "Myślę, że postrzeganie problemów jako życiowych lekcji pomaga w pokonywaniu przeszkód i odnajdowaniu harmonii wewnętrznej, a to prowadzi do poczucia szczęścia."

AP: Takie role nie wpływają chyba dobrze na pożycie małżeńskie?
EW: Osobom z innego środowiska ciężko jest czasem naszą pracę zrozumieć i ten brak zrozumienia pewnie może być przyczyną poważnych problemów. Prawnik czy lekarz, patrząc na swoją żonę, całującą się na scenie z jakimś aktorem (obcym facetem), być może myśli, że ona naprawdę się z nim całuje. Zresztą tak właśnie ma to wyglądać. Biegająca nago po scenie żona może narazić męża na niefajne komentarze rodziny czy znajomych. Aktor uprawia swój zawód i używa w tym celu swojego ciała jako instrumentu do zbudowania roli. Nie jest to łatwy temat. Dla mnie jest to jednak sprawa czysta, oczywista i normalna. Rozumiem jednak inny punkt widzenia.

AP: Lubisz uczyć?
EW: Lubię, inaczej bym tego nie robiła. Poznaję wspaniałych młodych ludzi. Każdy z nich ma jakieś doświadczenia życiowe, wyobrażenia o życiu, marzenia, swój talent, wrażliwość, określony poziom odporności na stres. I niepowtarzalny wygląd, który w przyszłości zadecyduje w pewnym stopniu o tym, jakie role będą grali. Do każdego studenta podchodzę więc inaczej. To twórcze i odpowiedzialne zajęcie. Ludzie różnią się między sobą, do każdego dociera się inną drogą. Trzeba ją znaleźć. Staram się traktować swoich studentów bardzo indywidualnie, wzmocnić w nich wiarę w siebie i podzielić się z nimi swoim doświadczeniem. Reszta należy do nich.

AP: A jak ty nabierałaś wiary w siebie?
EW: To chyba dzieje się samo. Może to prawda, że co nas nie zabije, to nas wzmocni. Jestem bardzo nieśmiała i delikatna z natury, i wrażliwa. Choć dzisiaj pewnie nikt tak o mnie nie powie, nawet tak nie pomyśli. Bardzo trudno było mi w sobie tę nieśmiałość pokonać. Od najmłodszych lat miałam swoje marzenia i chciałam je spełniać. Zmieniały się, niekiedy weryfikował je czas. Marzyłam na przykład, aby tańczyć w balecie. Uczyłam się tańca klasycznego, to były najpiękniejsze chwile w dzieciństwie – baletki i tunika. Mój własny zaczarowany świat. A tak serio, myślę, że to, co najważniejsze, dostałam od rodziców. Chodzi o wolność, a może raczej o poczucie wolności wyboru i świadomość, że sami odpowiadamy za swoje wybory. To nauczyło mnie ponoszenia konsekwencji i przyspieszyło dorastanie. Zdawałam do szkoły teatralnej trzy razy, studiując w międzyczasie budownictwo i ekonomię. Musiałam mocno w siebie wierzyć, żeby dotrzeć do celu. Wszystko,

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

co robię w życiu, jest zawsze poparte wiarą w sens i powodzenie mojego działania. Nie poddaję się łatwo – to czasem bywa wadą. Związane jest ze stratą. Moja rodzina pragnęła, abym miała stabilniejszy zawód, rodzice chcieli dla mnie dobrze, ale to ich „dobrze" bardzo różniło się od mojego „dobrze". Jestem rodzicom wdzięczna, że uszanowali mój wybór. To z pewnością w dużej mierze wzmocniło moją wiarę w siebie. Dzisiaj, w dojrzałym życiu, spokojniej i łatwiej jest mi wyznaczać sobie kolejne cele. Podążam za nimi z coraz większą wiarą w siebie.

AP: Rzeczywiście masz w sobie siłę i wolę spełniania marzeń. Osiągnąwszy sukces jako aktorka, postanowiłaś zostać reżyserką, scenarzystką i producentką. Jako współscenarzystka „Czasu honoru" stworzyłaś jeden z największych hitów polskiej telewizji. „Młody Piłsudski" też cieszy się powodzeniem.

EW: Los się do mnie uśmiechnął. Dostałam mnóstwo pięknych ról do zagrania w teatrze, telewizji i filmie. Sama również wybierałam sobie sztuki, w których grałam, raz nawet wyprodukowałam swoje przedstawienie. „Czas honoru" wzbogacił mnie o nowe, scenopisarskie doświadczenie. Kiedy dostaję wyjątkową propozycję, biorę byka za rogi. Nie waham się. Nie mówię, że nie mam obaw, ale tu przydaje się wiara w siebie i odwaga. Odwagi uczę się całe życie! W przypadku „Młodego Piłsudskiego" byłam scenarzystką, reżyserką i aktorką. Miałam wpływ na całokształt serialu. Staram się zamieniać marzenia na cele i konsekwentnie, powoli je realizować. Trzeba ryzykować, bez ryzyka nie ma rozwoju w sztuce. Zawsze, gdy staję przed nowym projektem i mam wątpliwości, przypominam sobie słowa Janka Kobuszewskiego: „Aktor to nie jest dolar, żeby się wszystkim podobał". Nie muszę się każdemu podobać. Muszę być odważna, wierzyć w siebie i działać.

AP: Kochasz życie?

EW: Czasem kocham, czasem mam go dość. Nie zawsze jestem silna, nie zawsze przepełnia mnie radość. Bywam przestraszona, czasem mam żal do życia, gdy odbiera mi bliskie osoby. Innym razem życie umożliwia mi olśnienia, pomaga tworzyć, szczęśliwie żyć. A niekiedy stawia na mojej drodze wspaniałych ludzi, zakochuję się, zaprzyjaźniam. Nic nie jest dane na zawsze, umierają nasi bliscy, kończą się przyjaźnie czy małżeństwa. Raz mamy na to wpływ, innym razem nie. Na śmierć nie mamy. Zawsze, gdy odchodzi ktoś bliski, wydaje mi się, że to za wcześnie, że życie robi mi na złość, a przecież przemijanie jest naturalnym procesem. Jak to zrobić, by nie cierpieć z powodu tego, na co nie mam wpływu? Jeszcze nie wiem. Może kiedyś posiądę taką umiejętność. W każdym razie jestem wdzięczna losowi za doświadczenia, zarówno dobre, jak i złe. Za wszystkie lekcje, które od życia odebrałam. Takie podejście pomaga mi zachować optymizm każdego dnia.

AP: Carpe diem?

EW: Właśnie tak. Cieszę się dzisiejszym dniem, nie wiem, co przyniesie jutro, dlatego dziś jest dla mnie ważne. Powiem za Horacym: „Chwytaj dzień, bo przecież nikt się nie dowie, jaką nam przyszłość zgotują bogowie...". Tak staram się żyć. ■



eprasa.pl 6e9e3b0a0d

Prokrastynacja, czyli zrobię to później

Agnieszka Podolecka: Prokrastynacja – obco brzmiące słowo, wielu osobom nieznane, choć każdy z nas na jakimś etapie życia prokrastynuje. Czy jest ona tożsama z lenistwem?
Leszek Kapler: Niekoniecznie. Proskrastynację i lenistwo łączy fakt, że w obu przypadkach chodzi o świadome odwlekanie działania, a odróżnia to, że prokrastynując, decydujemy się na odwlekanie, choć mamy świadomość, że poniesiemy tego koszty. Ale mimo to nie działamy. Z jednej strony wiemy, że robimy źle i że spowoduje to określone konsekwencje, a z drugiej odczuwamy wewnętrzny opór wobec wykonania tego, co konieczne. Lenistwo nie ma drugiego elementu, czyli spodziewanego kosztu. Można je opisać jako odwlekanie, które zakłada jakiś element bieżącej korzyści, jakąś formę nagrody, np. zyskanie czasu na pobawienie się telefonem, ale w przeciwieństwie do prokrastynacji jest pozbawione lęku przed konsekwencjami. I oczywiście w dłuższej perspektywie, podobnie jak prokrastynacja, żadnych korzyści ze sobą nie niesie.

AP: Wiele osób uważa się za pracowite, ale kiedy mają zrobić coś, co nie napawa ich entuzjazmem, odwlekają, ile się da. Jak rozpoznać prokrastynację? Powiedział pan, że w przypadku prokrastynacji występuje element świadomości, ale mnie się wydaje, że często nie zdajemy sobie sprawy z naszego zachowania.
LK: Być może, ale przecież zdajemy sobie sprawę z tego, że gdy mamy jakieś zobowiązanie, to prędzej czy później będziemy musieli się z niego wywiązać. Nie unikniemy zaplanowania budżetu w firmie, gdy zbliża się koniec roku, ani oddania pracy licencjackiej, jeśli chcemy iść na studia magisterskie, czy rozmowy z dzieckiem, gdy wiemy, że zrobiło coś złego i nie zamierzamy takiego zachowania tolerować. Wiemy, że powinniśmy zrobić coś dziś, a jednak nie robimy tego i przesuwamy to w czasie. Zatem takie odwlekanie jest świadome, nawet jeśli nie chcemy się sami przed sobą do tego przyznać. Widzimy niezgodność w swoim zachowaniu i nie jest nam z tym dobrze. Czujemy presję i to jest jeden z kosztów, jakie ponosimy wskutek prokrastynacji. Kolejnym kosztem może być nagana szefa czy zwolnienie z pracy, niedostanie się na studia magisterskie albo dziecko, które robi, co chce, bo rodzic nie miał odwagi zwrócić mu uwagi i przeprowadzić tzw. trudnej rozmowy. Gdybyśmy nie mieli świadomości kosztów, byłoby to zaburzenie poznawcze, a nie prokrastynacja.

AP: O jakich zaburzeniach mówimy?
LK: Na przykład o niezdolności do realnej oceny sytuacji albo do trzymania się własnych standardów – coś sobie obiecujemy, ale nigdy nie spełniamy obietnic podjętych wobec siebie, a zatem sami sobie szkodzimy. Człowiekiem mogą też rządzić rozmaite zaburzenia lękowe, które paraliżują jego działania. Powróćmy jednak do prokrastynacji. U jej podłoża leżą różne przyczyny. Mogą nimi być ukryte motywy. Czasami podejmujemy się wykonania jakiegoś zadania, choć w głębi serca wcale nie chcemy się nim zająć. Podświadomie albo i świadomie buntujemy się przeciw realizacji takiego zobowiązania. Jeśli ktoś pracuje w agencji reklamowej i jest weganinem, a dostał polecenie, by opracować kampanię reklamową dla firmy sprzedającej mięso, to oczywiście bardzo trudno będzie mu takie zadanie wykonać i będzie odkładał je na później, dążąc podświadomie do tego, by jak najdłużej pozostać w zgodzie ze sobą. Jednocześnie wskutek prokrastynacji jego psychikę obciąży to, że pozostaje w niezgodzie ze zobowiązaniem wobec swojego szefa i firmy. Wbrew pozorom bardzo często kierujemy się w życiu takimi ukrytymi motywami.



Leszek A. Kapler
psychoterapeuta, specjalista w dziedzinie psychoterapii uzależnień, superwizor i trener Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Kieruje Centrum Integracji Psychicznej – ośrodkiem pomocy psychologicznej w Warszawie, i programem „Ostoja Dobrego Życia", realizowanym na Mazurach. Pomaga zainteresowanym osobom w rozwoju osobistym, prowadząc autorski program pod nazwą „Trening Wzmacniania Samokontroli", czyli inaczej szkołę tzw. silnej woli.

AP: Jakie jeszcze mogą być ukryte motywy prokrastynacji?
LK: U jej podłoża leży niekiedy nastawienie do osoby, z którą musimy porozmawiać. Jeśli odkładamy coś w czasie, na przykład spotkanie ze znajomą, to należy poszukać uczciwej odpowiedzi, dlaczego tak jest. Czy przyczyną jest sposób bycia tej osoby, to, co od niej zazwyczaj słyszymy, czy na przykład nasz stosunek do niej. Może się okazać, że nie chcemy się z nią spotkać, bo zazdrościmy jej powodzenia w życiu, bo nie umiemy cieszyć się jej osiągnięciami, bo drażni nas jej uroda... Wtedy należy poszukać w sobie przyczyn naszych reakcji, odkryć, dlaczego czujemy się brzydcy albo niemądrzy. Miałem kiedyś pacjentkę, którą rodzina uważała za brzydkie kaczątko i która nie dostrzegała, że jest – a może nawet zawsze była – pięknym łabędziem. Odkładała decyzję o spotkaniu z dawnymi znajomymi

eprasa.pl 6e9e3b0a0d



Lenistwo w przeciwieństwie do prokrastynacji jest pozbawione lęku przed konsekwencjami, nie obciąża nas psychicznie

w nieskończoność, bo myślała, że wszyscy będą ładniejsi i lepsi od niej. Gdy w końcu zmusiła się do spotkania, okazało się, że większość ludzi gorzej radziła sobie w życiu i wszyscy podziwiali jej urodę i styl. Problem tkwił w jej głowie i miał związek z niską samooceną. Psychoterapia ujawniła, że winę za to ponoszą bliscy tej kobiety, pomogła pacjentce uwolnić się od ich punktu widzenia, a także polubić i docenić siebie.

AP: Czy w przypadku prokrastynacji mają znaczenie jakieś uwarunkowania biologiczne? W różnych źródłach można przeczytać, że prokrastynacja to wynik walki między odpowiadającym za emocje układem limbicznym a umożliwiającą zarządzanie swoimi celami korą przedczołową.

LK: Jeden z powodów prokrastynacji – rzadko rozpoznawany – wiąże się z neurobiologią naszego mózgu. Otóż część mózgu, zwana gadzio-ssaczą, uczestniczy w generowaniu emocji, ale nie potrafi ich kontrolować. To ona sprawia, że jesteśmy impulsywni, emocjonalni, kierujemy się pierwotnymi instynktami. Dba o nasz komfort, o to, co tu i teraz, nie analizuje przyszłości. Jeśli więc zrobienie czegoś w danej chwili sprawia nam dyskomfort, gadzio-ssacza część mózgu dopilnuje, abyśmy tego nie robili. Oczywiście mamy również korę przedczołową, która pomaga nam kontrolować emocje, odpowiada za planowanie, wyobraźnię i abstrakcyjne myślenie, a więc umożliwia dostrzeżenie zagrożeń związanych z niewykonywaniem pracy na czas. Jeśli jednak mamy skłonność do ulegania emocjom i pokusom oraz do unikania obowiązków i rzeczy doraźnie przykrych, choć w dalszej perspektywie korzystnych, gadzio-ssacza część mózgu będzie dominować nad racjonalnym myśleniem i planowaniem.

AP: Możemy więc zrzucić winę za prokrastynowanie na konstrukcję mózgu? Przychodzi mi do głowy taka sytuacja: matka zawsze robi wszystko za ukochanego synka, odrabia za niego lekcje, sprząta jego pokój i niczego od niego nie wymaga. Takie dziecko będzie nauczone unikania odpowiedzialności i gadzio-ssacza część mózgu przejmie kontrolę nad jego zachowaniem.

LK: Z jednej strony tak, ale z drugiej – każdy z nas ma zdolność obserwacji świata i w końcu zauważa, że nic się samo nie zrobi. No i matka nie pójdzie za synka do pracy, prawda? Jakkolwiek prokrastynowanie wiąże się z przyznawaniem sobie szybkiej nagrody, którą jest na przykład odrobina spokoju, w głębi ducha wiemy, że może powodować nieprzyjemne konsekwencje. Ten spokój nie będzie trwał zawsze. Prędzej czy później trzeba wykonać to, do czego się zobowiązaliśmy, by nie stracić pracy. Jesteśmy uwarunkowani tym, jak działa nasz mózg, ale nasz mózg działa tak, jak my go uwarunkujemy. Każdy z nas ma zdolność do samokontroli. Badania z zakresu neuropsychologii dowodzą, że wszystkie elementy naszego mózgu można poddać ćwiczeniom. Zatem jeśli widzimy, że nie potrafimy zmierzyć się z problemem albo zadaniem, nie jesteśmy w stanie skoncentrować się i wykonać pracy na czas, to powinniśmy zacząć ćwiczyć nasz umysł, by lepiej sobie w życiu radzić. A odraczanie gratyfikacji jest ćwiczeniem, które pomaga osiągnąć w życiu sukces.

Fot. weddingclub

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

Nieprzypadkowo mówi się, że przyzwyczajenie to druga natura człowieka. Świadomi tej prawdy rodzice uczą swoje dzieci, że najpierw należy zjeść obiad, a dopiero potem ciastko. My również powinniśmy o tym pamiętać. Jeśli wyrobimy w sobie nawyk takiego myślenia, łatwiej nam będzie przestać prokrastynować. Odraczając gratyfikację, odkrywamy, że jesteśmy w stanie znieść chwilowe trudności i potrafimy poczekać na większą porcję korzyści i satysfakcji. Jeżeli podejmiemy wysiłek szybciej, to szybciej dostaniemy nagrodę w postaci odpoczynku.

AP: Bywa, że wskutek niskiej samooceny wydaje się nam, iż zadanie przerasta nasze możliwości i w ogóle nie myślimy o nagrodzie, tylko o tym, że mu nie podołamy, i właśnie to powstrzymuje nas przed działaniem.
LK: W takim przypadku mamy do czynienia z odwlekaniem, którego podstawą jest fałszywy obraz siebie lub sytuacji. Jeśli ktoś uważa, że sytuacja go przerasta i że zadanie jest za trudne, ponieważ nie wierzy w siebie, sądzi, że nie wytrwa, że nie ma zdolności, to wykazuje zniekształcenie poznawcze. Skoro ktoś został zatrudniony w firmie, to znaczy, że odbył rozmowę kwalifikacyjną, a jej szef ocenił pozytywnie jego umiejętności i doświadczenie. Zatem odkładanie wykonania zadania z powodu kompleksów i braku wiary w siebie jest bezpodstawne i irracjonalne. Także przekonanie o rozmiarach zadania może wiązać się z jego nierealistycznym obrazem – strach ma wielkie oczy! Zanim nie zmierzymy się z wyzwaniem, może wydawać się, że ono nas przerasta, ale później okazuje się zwykle, że byliśmy w błędzie.

AP: Takie podejście można też zaobserwować w życiu prywatnym, nie tylko zawodowym. Na przykład kobieta mówi swojej koleżance, że opowiedziała o niej świetnemu mężczyźnie i wkrótce potem mężczyzna ten zaprasza koleżankę do znajomych na Facebooku. Ona jednak zwleka z przyjęciem go do znajomych, bo uważa, że gdy zaczną rozmawiać, on szybko odkryje, że jest mało interesująca. Zatem prokrastynuje, aby uniknąć zranienia i skompromitowania się.
LK: Tak, kompleksy są irracjonalne. W takiej sytuacji warto pamiętać, że mężczyznom podobają się różne kobiety, o różnym wyglądzie, zainteresowaniach i charakterach – wcale nie trzeba być wysoką blondynką, by zwrócić na siebie uwagę, bo jest wielu mężczyzn, którzy lubią niskie brunetki. Niestety zdarza się, że nawet wtedy, gdy do podjęcia jakichś działań w życiu zawodowym bądź prywatnym zachęcają nas osoby, do których mamy zaufanie, kompleksy sprawiają, że nie widzimy, iż możemy sprostać temu wyzwaniu. Zagrożeniem jest również odwrotna sytuacja, nadmierna wiara w siebie, czyli zarozumiałość. Jeżeli ktoś uważa, że wszystko potrafi, że każde zadanie wykona najlepiej na świecie, że nie musi się niczym martwić, bo przecież zrobi, co należy, w mgnieniu oka, również będzie odkładał wszystko na później. W dodatku taka osoba dąży do perfekcyjnego wykonania zadania, by wszyscy oniemieli z zachwytu. I wtedy pojawia się podświadomy lęk, bo mimo świetnej samooceny nie ma pewności, że to się uda. Myślenie w stylu: albo nie robię nic, albo robię tak, że należy mi się medal, jest krzywdzeniem samego siebie i w efekcie prowadzi do prokrastynacji. A prokrastynując, manipulujemy najczęściej dwoma elementami: obrazem sytuacji, który zaciemniamy wskutek przypisywania swojemu zadaniu zbyt dużego stopnia trudności, oraz oceną własnych zasobów osobistych, którą zaniżamy. Myśląc: „ja nic nie mogę, jestem do niczego, nie mam na nic wpływu, nie potrafię", wyrządzamy sobie krzywdę – podobnie jak wtedy, gdy przypisujemy sobie zbyt wielkie możliwości. Przekonanie, że „napiszę ten artykuł w godzinę, więc mogę zrobić to na ostatnią chwilę", jest niebezpieczną prokrastynacją, bo może się okazać, że choroba czy inne nieprzewidziane zdarzenie losowe uniemożliwi oddanie go do redakcji w ustalonym terminie. We wszystkim należy zachować umiar: i w oszacowaniu swoich możliwości, i w ocenie zadania, i w sensowności wykonania go lepiej niż wystarczająco. Kolejną przyczyną prokrastynacji może być zła organizacja pracy. Jeśli ktoś jest bałaganiarzem, a zabranie się do pracy wymaga znalezienia dokumentów w stercie papierów zgromadzonych na biurku, to jasne, że będzie z tym zwlekał. Warto się przyjrzeć, jak wygląda nasze miejsce pracy, nasze biuro i jego otoczenie, czy się nam podoba, czy przebywanie w tym miejscu sprawia nam przyjemność, czy przypadkiem nie obezwładnia nas bałagan albo szarość bez żadnego osobistego akcentu. Przecież możemy na biurku postawić kwiaty czy ładne zdjęcie. Jednakże pamiętajmy, że nie zawsze odkładanie spraw na później ma związek z prokrastynacją. Aby mogło być w ten sposób sklasyfikowane, trzeba zdawać sobie sprawę z konsekwencji, jakie to opóźnienie spowoduje i – w pewnym sensie – wkalkulowywać ten „koszt" w swoje działania. Jeśli przeszkodą w podjęciu wyzwania są jakiekolwiek zahamowania i wynikająca z nich niezdolność do działania, nie mówimy o prokrastynacji, tylko o ograniczeniach bądź zaburzeniach, nad którymi oczywiście także możemy pracować.

Odkładanie gratyfikacji na później jest ćwiczeniem, które pomaga osiągnąć w życiu sukces

AP: Myśli pan, że epidemia przyczynia się do prokrastynacji? Wiele osób rozkwitło, pracując zdalnie, znalazło czas na hobby, ale nie wszyscy poradzili sobie w nowej sytuacji.
LK: Na pewno epidemia może mieć wpływ na prokrastynowanie. Wielu moich pacjentów przyznaje, że traktuje epidemię i pracę z domu jako dopust boży, nie umieją się zmierzyć ze zmianą, bo po prostu nie potrafią się

eprasa.pl 6e9e3b0a0d



Małe nagrody i przyjemne emocje, jakie one wywołują, pomagają radzić sobie z pracą, która jest nużąca

zorganizować. Nie wiedzą też, jak sobie radzić ze stresem, oczekują kolejnego ataku wirusa, boją się o bliskich, wręcz histeryzują i nie mają siły, aby myśleć o pracy. Ta nowa sytuacja wymagała i często nadal wymaga od większości z nas przeorganizowania życia i sposobu pracy.

AP: Organizacja pracy zawsze pomaga, dzięki niej szybciej mamy problem z głowy.

LK: Tak. Zawsze powtarzam na warsztatach, że Polacy mają negatywny stosunek do słowa organizacja. Odpowiada im spontaniczność, wielkie akcje, gotowi są pójść na wojnę, ale bardzo nie lubią spokoju i detalicznego organizowania kolejnych kroków, przewidywania trudności, robienia planu B. Opracowanie harmonogramu, stworzenie planu awaryjnego, rozłożenie zadań w czasie – to wszystko wywołuje w wielu osobach niechęć. A dobra organizacja i dobrze opracowany plan dnia chronią niejednokrotnie przed klęską. Trzeba ustalić, jak zorganizować pracę, aby wykonać ją szybko i dobrze, określić, czy zadanie wymaga jakichś specjalnych środków, szczególnego miejsca do jego realizacji, struktury działania, np. akceptacji dwóch szefów. Jeśli np. publikacja artykułu albo zatwierdzenie budżetu wymaga zgody i podpisu dwóch szefów, to tak trzeba ułożyć plan zadań, aby mieli oni czas na zapoznanie się z wykonaną przez nas pracą. Gdy uświadomimy sobie, że każdemu szefowi potrzebny jest na to tydzień, a naniesienie ewentualnych poprawek nam także może zabrać kilka dni, bez trudu ustalimy, do kiedy musimy daną pracę wykonać. Znając konkretny termin, nie będziemy uciekać w prokrastynację.

AP: Jak zatem możemy uniknąć prokrastynacji?

LK: Prokrastynacji unikniemy, jeśli będziemy planowali i organizowali swój czas. Warto zrobić grafik, rozłożyć zadania na małe odcinki, łatwe do odhaczenia, wyznaczyć terminy i konsekwentnie się ich trzymać. Jeżeli mimo wszystko nie uda się nam przestrzegać grafiku i będziemy odkładać wszystko na ostatnią chwilę albo liczyć na to, że ktoś wykonana coś za nas, to trzeba poszukać pomocy. Warto na przykład zobowiązać się przed żoną albo przyjacielem, że w konkretne dni wykonamy konkretną pracę. Publiczne przyrzeczenia mają szczególną wartość motywującą. Dając ważnej dla nas osobie prawo do sprawdzania nas, chcemy dobrze wypaść, by jej nie zawieść, a więc koncentrujemy się na zadaniu. Warto też ćwiczyć odraczanie gratyfikacji, choćby w drobnych sprawach, aby przyzwyczaić się do tego, że większe korzyści, mimo chwilowego dyskomfortu, leżą w odległych celach, a nie w doraźnych przyjemnościach. „Dorośli pragną samokontroli, dzieci pragną przyjemności", jak powiedział Rumi, znany poeta i mistyk. Zachowujmy się jak dorośli.

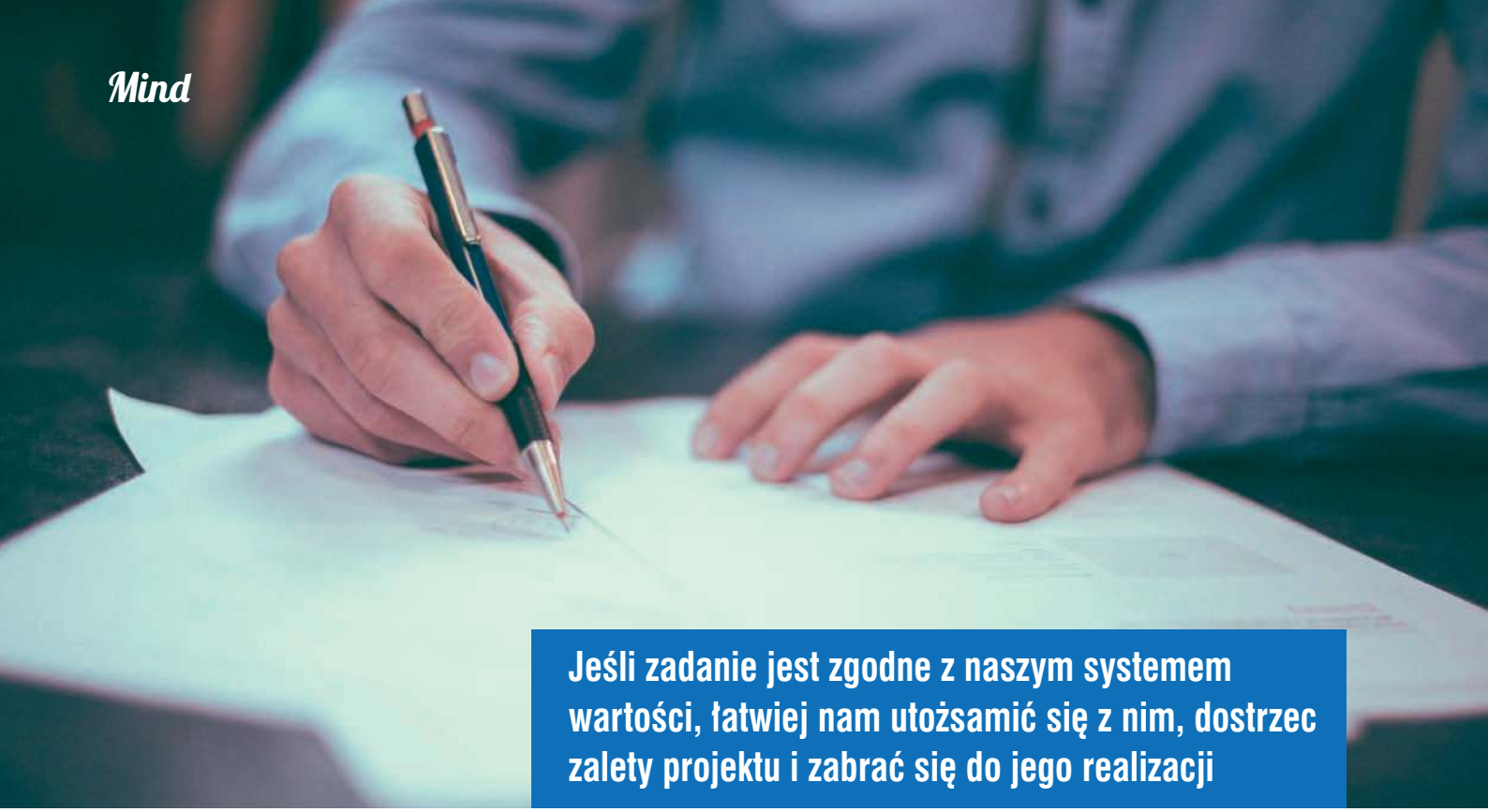
AP: Jeśli to nie pomaga, warto zwrócić się o fachową pomoc, jaką jest na przykład coaching albo psychoterapia?

LK: Psychoterapia nie jest konieczna, zresztą większość ludzi nie lubi zagłębiać się w swoje problemy, woli się uczyć. Często wystarczy dostarczyć im wzorzec działania i powiedzieć: spróbuj, ten sposób, który opisuję, jest skuteczny dla wielu osób, zobacz, czy przyda się tobie. Dopiero wtedy, gdy stosowanie znanych dobrych wzorców nie pomaga, warto pomyśleć

Fot. Sammy-Williams

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

eprasa.pl 6e9e3b0a0d



Jeśli zadanie jest zgodne z naszym systemem wartości, łatwiej nam utożsamić się z nim, dostrzec zalety projektu i zabrać się do jego realizacji

o terapii. Pierwszy krok to jednak podjęcie decyzji, że daną rzecz chce się zrobić. Drugi – określenie motywu, który nami kieruje, i tego, czy zadanie do wykonania jest zgodne z naszym systemem wartości, w jakim stopniu się z nim identyfikujemy. To ważny krok, bo im bardziej zadanie nam się podoba, tym chętniej je realizujemy. Trzeci krok to odnalezienie w zadaniu przyjemnych emocji. Gdyby wspomniany wcześniej wegan miał stworzyć kampanię promującą żywność wegańską zamiast mięsa, łatwiej byłoby mu utożsamić się z zadaniem, dostrzec zalety tego projektu i zabrać się do jego realizacji. Jeśli jednak ten projekt mimo wszystko wymaga mrówczej pracy, np. wypełniania tabelek, które temu weganinowi wydają się potwornie nudne, będzie prokrastynował, aby uniknąć znużenia. Wtedy pomóc może odpowiednia organizacja, ustalenie, o której godzinie albo po jakim zadaniu będzie miał przerwę i co w czasie tej przerwy zrobi. Może na przykład zjeść coś smacznego, wykonać kilka ćwiczeń albo zadzwonić do bliskiej osoby. Takie małe nagrody i przyjemne emocje, jakie one wywołują, pomagają radzić sobie z pracą, która jest nużąca. Pomagają też do niej się zabrać. I potem często okazuje się, że wcale nie było źle, praca poszła sprawnie, bo po każdym zadaniu nagroda poprawiała humor.

AP: Zatem równie ważne jak sama praca są małe nagrody, które sobie fundujemy. Pracując w domu można wykorzystywać przerwy na przytulenie kota czy krótką zabawę z psem bądź popatrzenie na rybki w akwarium, bo to uspokaja. W biurze przerwa może być okazją do rozmowy z przyjaciółką czy wypicia kawy. W ten sposób ładujemy akumulatory i łatwiej wykonujemy kolejne zadania.

LK: Tak, to są rodzaje pozytywnego warunkowania siebie. Następny krok to zmiana obrazu sytuacji, zmiana percepcji wszystkich elementów zadania, które nas czeka. Należy odróżnić rzeczywiste trudności od tych, które mają podłoże emocjonalne. Wiem na przykład, że wypada zadzwonić do teściowej, ale za nią nie przepadam, więc odkładam ten telefon w nieskończoność. Gdy jednak dostrzegę w teściowej starszą samotną kobietę, której moje dobre słowo może poprawić nastrój, zadzwonienie do niej będzie łatwiejsze, a cały stres związany z odkładaniem rozmowy zmniejszy się albo wręcz zniknie. Jest taka prawda psychologiczna: „jeśli się na czymś skupiam – mam tego więcej", i ona tym kieruje. Skupiam się na negatywach – mam więcej negatywów, skupiam na pozytywach – też mam ich więcej. Jeśli chodzi o sprawy zawodowe, to oczywiście zdarza się, że prokrastynujemy zadania, które wydają się nam bardzo trudne. Wtedy należy zrobić sobie listę zasobów osobistych, czyli własnych umiejętności, i zobaczyć, jakiej pomocy potrzebujemy, aby dobrze wywiązać się z zadania, a następnie poprosić o pomoc. Przychodzi mi do głowy porównanie trudnej pracy z remontem. Gdy mówimy, że mamy zrobić remont, może to brzmieć przerażająco. Gdy jednak uświadomimy sobie, że mamy tylko pomalować ściany i wymienić jeden kran, wcale nie brzmi to już tak strasznie. Nie musimy kupować sterty materiałów budowlanych ani burzyć ścian. Wystarczy, że kupimy kran oraz farbę i albo sami pomalujemy mieszkanie, albo – jeśli nie potrafimy – zatrudnimy fachowca. Nabranie dystansu, prawidłowa ocena zadania czy poproszenie o pomoc, gdy jest potrzebna, sprawia, że problem staje się dużo mniejszy i nie odczuwamy potrzeby odkładania pracy na później, tylko wykonujemy ją szybko, po czym cieszymy się efektami. Zmiana obrazu sytuacji polega na tym, że z jakiegoś upiora, enigmatycznego i trudnego do realizacji, robimy zwykłe zadanie do wykonania. Z odpowiedniej perspektywy każde zadanie wydaje się prostsze. ■

Fot. Free-Photos

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

TYLKO dla Prenumeratorów

miesięcznika O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ



Prenumerata

HOLISTIC HEALTH

Z RABATEM

50%

czyli w cenie 41,70 zł za rok

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

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

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

Jeśli interesuje Cię tylko *Holistic Health*, wszystkie aktualne informacje nt. prenumeraty znajdziesz na stronie 122.

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

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.



Herbert M. Shelton

Kontrowersyjny propagator postów

Z opinią szarlatana, antyszczepionkowca i przeciwnika medycyny konwencjonalnej nie miał szans, by zostać licencjonowanym lekarzem. Mimo to amerykański dziennikarz, Herbert M. Shelton, stał się jednym z ważniejszych rzeczników rawizmu i twórcą ortopatii, metody leczenia opierającej się na diecie i postach, a nawet został w 1956 r. kandydatem na prezydenta USA z ramienia Amerykańskiej Partii Wegetariańskiej.

TEKST **MIROSŁAW USIDUS**

Pochodził z Wylie, w Teksasie, gdzie urodził się w 1895 roku. Za wcześnie o dwa miesiące. Z tego powodu ważący niespełna 3 funty (1 funt to ok. 0,45 kg) Herbert Macgolfin Shelton spędzał pierwsze tygodnie życia w drewnianym pudełku po cygarach, ustawionym w pobliżu pieca. Rodzice, Mary Frances i Thomas Sheltonowie, wierzyli w cud i modlili się o zdrowie syna. Herberta wychowali potem w duchu chrześcijańskim. Jako nastolatek z powodu astmy więcej czasu poświęcał na czytanie niż bieganie z kolegami. Gdy w 1911 r. przeczytał artykuł o znaczeniu odżywiania i treningu w gazecie wydawanej przez Bernarra Mcfaddena, sam zajął się swoim zdrowiem. Jego dieta uwzględniała więcej warzyw surowych niż gotowanych, włączył do niej również orzechy. Po pewnym czasie przybrał na wadze i wzmocnił się na tyle, że mógł pomagać ojcu w niektórych pracach.

To rodzice zachęcili młodego Herberta do pogłębiania wiedzy medycznej i poznawania tajników naturalnego leczenia. Jeszcze podczas nauki szkolnej przeczytał pracę dr. Russella Trallapta „The True Healing Art", w której autor, popularny propagator wegetarianizmu, omawiał wpływ stylu życia, leków, toksyn i promieniowania na zdrowie. Lektura zainspirowała młodego Herberta do sięgnięcia po kolejne publikacje prozdrowotne. Tak odkrył m.in. badania prezbiteriańskiego pastora Sylwestra Grahama, wynalazcy mąki typu graham, zachęcającego do spożywania otrębów i dużych ilości warzyw oraz picia czystej wody. Pastor promował surowy styl życia, spanie na twardych posłaniach i unikanie ciepłych kąpieli, ale to dieta Grahama zainteresowała Sheltona najbardziej. Poznał prace wszystkich ważnych promotorów ruchu Natural Hygiene, takich jak Robert Walker, Felix Oswald, Charles Page, Isaac Jennings i Thomas Low. Wszyscy oni uważali, że w zachowaniu zdrowia i sił witalnych pomagają okresowe posty, dieta wegetariańska, czysta woda, świeże powietrze i ćwiczenia fizyczne. Po przeprowadzeniu 3-dniowego postu Herbert Shelton zauważył, że czuje się lepiej, ma więcej energii, poprawiło się jego samopoczucie i kondycja fizyczna.

Odmówił służby w wojsku podczas I wojny światowej, przedstawiając się jako pacyfista, co skończyło się aresztem i ofertą pracy w charakterze mechanika, którą przyjął. Po zakończeniu wojny rozpoczął naukę w College of Physcultopathy Bernarra Macfaddena w Chicago. Tytuł doktora medycyny naturopatycznej uzyskał zaś w American School of Naturopathy.

W 1922 r. opublikował pierwszą własną książkę, pt. „Fundamentals of Nature Cure". Stał się jednym z czołowych rzeczników Natural Hygiene – do kierowania się jej zasadami zachęcał na łamach amerykańskich czasopism. Intensywna aktywność publiczna w połączeniu z działalnością terapeutyczną spowodowała, że w 1927 r. Sheltona aresztowano za „praktykowanie medycyny bez pozwolenia". Bronił się, przekonując, że jedynie doradza, jak żyć i odżywiać się, aby leki nie były potrzebne, a to nie wymaga pozwolenia.

Od 1939 r. przez prawie 40 lat Herbert Shelton wydawał „Przegląd Higieny Dr. Sheltona", który wyznaczał reguły higieny naturalnej. Był współzałożycielem i pierwszym prezesem American Natural Hygiene Society. W latach 40. ubiegłego wieku powstała w Teksasie, w San Antonio, pierwsza Szkoła Zdrowia dr. Sheltona.

Dwa lata później Shelton został oskarżony o zaniedbania, zagłodzenie pacjenta i „leczenie bez państwowej licencji lekarskiej". Zarzuty co prawda wycofano, ale idee naturalnej higieny spotykały się z falą ostrej krytyki. W 1978 r. zmarł kolejny pacjent w jednym z ośrodków Sheltona. Tym razem po dwuletniej batalii sądowej Shelton przegrał sprawę, co doprowadziło do bankructwa i zamknięcia placówki. Zmarł w 1985 r. po trwającej ponad dekadę chorobie. Od wielu lat był przykuty do łóżka, nie był w stanie chodzić ani pisać. Uważa się, że cierpiał na chorobę Parkinsona. ■

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

Pielęgnują dłonie



Dwa kosmetyki do rąk: niewysuszający skóry płyn i kojący balsam, tworzą idealny zestaw pielęgnacyjny **EVERGREEN FOREST**. Swoje działanie zawdzięczają wyciągom roślinnym, masłu shea i witaminie E. Przywracają dłoniom naturalne piękno i usuwają z nich ślady przesuszenia, a ponadto odżywiają, nawilżają i wygładzają skórę, nawet jeśli cechuje ją skłonność do pękania. Dodane do nich olejki eteryczne rozsiewają delikatną woń sosnowego lasu. W zestawie znajduje się również podstawka z logo firmy oraz praktyczny worek wielokrotnego użytku do przechowywania kosmetyków.
Cena 239,00 zł, objętość każdego z produktów – 355 ml
www.arbonne.com

Wzmacnia odporność



Witamina D nie tylko pomaga utrzymać prawidłową mineralizację kości, lecz również wspiera odporność, dlatego o przyjmowaniu jej w postaci suplementów należy pamiętać zwłaszcza jesienią i zimą. **Avitale D3 VEGAN** zawiera naturalną witaminę D pochodzącą w 100% z alg morskich, pozyskiwaną w sterylnych warunkach. Została ona rozpuszczona w organicznej oliwie z pierwszego tłoczenia, dzięki czemu odznacza się wysoką przyswajalnością. W preparacie nie ma sztucznych dodatków, takich jak barwniki i konserwanty, jest on również wolny od glutenu. Avitale D3 VEGAN to suplement diety w postać kropli do stosowania doustnego, odpowiedni także dla wegan i wegetarian.
Cena 54,90 zł za 30 ml

Uspokaja nerwy i wzmacnia

Holistic Magnesium-droppar to suplement diety zawierający oczyszczoną wodę z Wielkiego Jeziora Słonego (Great Salt Lake), bogatą w naturalnie występujące w niej minerały i pierwiastki śladowe w postaci jonowej, a zwłaszcza w magnez. Zawiera też chlorek magnezu, czyli najlepiej rozpuszczalną w wodzie sól tego pierwiastka, dzięki czemu jest łatwo przyswajalny. Magnez przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia, wspomaga prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, uczestniczy w regulowaniu metabolizmu energetycznego, pomaga w utrzymaniu równowagi elektrolitowej, odgrywa ważną rolę w podziałach komórkowych i wspiera syntezę białek. Chlorek magnezu wspomaga prawidłowe trawienie, stymulując wytwarzanie w żołądku kwasu solnego.
Cena 119,00 zł za 100 ml
www.holistic-polska.pl
Ekspertlinia Holistic +48 572 312 127
(opłata jak za standardowe połączenie wg obowiązującej taryfy operatora)



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

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

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

Wsparcie dla kości i mięśni

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 MK-7 jest kluczowym czynnikiem w regulacji gospodarki wapniowej w organizmie, a witamina D3 normuje wchłanianie i metabolizm wapnia oraz fosforu, a także funkcjonowanie mięśni i układu odpornościowego.
Cena 26,50 zł za 30 kapsułek
www.menachinox.pl



Pobudza układ immunologiczny

Holistic Olive Leaf Extract to szwedzki suplement diety zawierający unikalne połączenie dwóch standaryzowanych ekstraktów z liści oliwnych i witaminy D z alg. Ekstrakt z liści oliwnych jest bogaty w cenne polifenole (oleuropeinę), pomagające chronić organizm przed stresem oksydacyjnym i regulować ciśnienie krwi. Oleuropeina ma właściwości immunostymulujące, może też pobudzać autofagię, czyli wewnątrzkomórkowy recykling, dzięki czemu organizm pozbywa się uszkodzonych elementów komórkowych. Korzystny efekt uzyskuje się przy spożyciu co najmniej 5 mg oleuropeiny dziennie. Holistic Olive Leaf Extract zawiera 100 mg oleuropeiny i 6 mg kwasu elenolowego w dziennej porcji!
Cena 139 zł za 60 kapsułek
www.holistic-polska.pl
Ekspertlinia Holistic: +48 572 312 127



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

Cera pełna blasku



Zestaw kosmetyków do twarzy **MINT COOLING** jest przeznaczony dla kobiet, które doceniają znaczenie naturalnych substancji w pielęgnacji urody. Maseczka pomaga nawilżać skórę i daje uczucie ukojenia. Dzięki zawartości roślinnych wyciągów, m.in. z lucerny i cykorii, działa wygładzająco i poprawia koloryt cery. Drugi z kosmetyków, olejek do twarzy, odbudowuje zaś warstwę lipidową skóry, chroniąc ją przed wysuszeniem – zawiera kwasy omega-3 i omega-6 oraz skwalen, organiczny składnik ludzkiego sebum, dzięki któremu cera jest nawilżona i elastyczna. Oba kosmetyki zostały przebadane dermatologicznie, wyróżnia je miętowy aromat. Do zestawu została dołączona w 100% naturalna gąbka typu konjac, o aromacie zielonej herbaty.
Cena 289,00 zł, maseczka do twarzy – 113 ml, olejek do twarzy – 30 ml
www.arbonne.com

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

Zatrzymać czas



ResQNAD stanowi unikalne połączenie trzech substancji o działaniu senolitycznym: resveratrolu, kwercetyny i NAD+. Senolityki wybiórczo usuwają z organizmu tzw. starzejące się komórki, określane też jako komórki zombie (nie dzielą się, ale też nie umierają), które uznawane są za jedną z głównych przyczyn postępującej dysfunkcji tkanek i narządów, co prowadzi do rozwoju chorób i przedwczesnego starzenia się organizmu. Preparat ResQNAD zawiera nie tylko otrzymywany w procesie fermentacji drożdży trans-Resveratrol, który jest silnym antyoksydantem i wspiera układ sercowo-naczyniowy, lecz również pozyskiwaną z perełkowca japońskiego kwercetynę, której forma fitosomowa odznacza się wysoką biodostępnością. Dinukleotyd nikotynoamidoadeninowy NAD+ jest zaś substancją niezbędną do wytwarzania energii w procesie oddychania komórkowego.
Cena 360 zł za 60 kapsułek
www.kenay.com.pl

Buduje odporność

Andrographis ParActin® to BIO ekstrakt z liści *Andrographis paniculata,* czyli brodziuszki wiechowatej, standaryzowany na zawartość 50% andrografolidów – występujących w tej roślinie substancji czynnych o szczególnych właściwościach. To właśnie dzięki andrografolidom brodziuszka wierzchowata wykazuje szerokie działanie lecznicze, doceniane od dawna w medycynie naturalnej, a obecnie potwierdzone także badaniami naukowymi. Wspiera ona układ odpornościowy i oddechowy, pomaga utrzymać prawidłowe krążenie krwi, wspomaga pracę wątroby, przyczynia się do dobrego samopoczucia fizycznego i chroni organizm przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi, takimi jak wirusy czy bakterie. Produkt polecany dla wegan i wegetarian.
Cena 58 zł za 60 kapsułek
www.kenay.com.pl



Idealny dla serca



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



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 swoim właściwościom spirulina wspomaga też odchudzanie, wzmacnia odporność i opóźnia proces starzenia 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.kenay.com.pl



eprasa.pl 6e9e3b0a0d

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

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

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Prenumerata
prenumerata@avt.pl, tel. 22 257 84 22

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

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

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.**

PRENUMERATA



Prenumerata wersji drukowanej

Prenumerata roczna kosztuje 69,50 zł – czyli płacisz za 5 wydań (5×13,90 zł), a dostajesz 6, tj. **1 numer otrzymujesz gratis!**

Cena prenumeraty dwuletniej wynosi 125,10 zł – oznacza to, że płacisz jedynie za 9 wydań (9×13,90 zł), a dostajesz 12 numerów, tj. **3 wydania otrzymujesz za darmo!**

Prenumerata wersji elektronicznej (PDF)

Prenumerata roczna wersji cyfrowej kosztuje 55,50 zł (**1 e-wydanie gratis**), prenumerata dwuletnia – 99,90 zł (**3 e-wydania gratis**).
Prenumeratorzy wersji drukowanej za równoległe e-wydania płacą jedynie 20% ceny: opłata za e-prenumeratę równoległą wynosi 13,30 zł/rok i 26,60 zł/2 lata.

Prenumerata SPECJALNA

Chcesz otrzymać **rabat 50%** na roczną prenumeratę *Holistic Health*? Zaprenumeruj miesięcznik *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą* (152,90 zł), a za roczną prenumeratę *Holistic Health* zapłacisz jedynie 41,70 zł! (szczegóły na str. 117)

PRENUMERATĘ ZAMÓWISZ:
● na WWW.avt.pl ● mailowo – prenumerata@avt.pl ● przelewem na konto: AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa,
ING Bank Śląski 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

Administratorem Twoich danych osobowych jest AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa, prenumerata@avt.pl.

Przetwarzamy Twoje dane, aby móc wysłać Ci nasze czasopisma w formie drukowanej lub elektronicznej oraz inne towary (np. prezenty), a także w innych prawnie usprawiedliwionych celach, w tym marketingu bezpośredniego naszych produktów i usług (tzw. uzasadniony interes administratora). Podanie danych jest dobrowolne, ale niezbędne do zrealizowania zamówienia na prenumeratę.

Twoje dane osobowe przekazujemy Poczcie Polskiej, która dostarcza do Ciebie przesyłki. Bez Twojej zgody nie przekażemy i nie będziemy dokonywać obrotu (nie użyczymy, nie sprzedamy) Twoich danych osobowych innym osobom lub instytucjom. Twoje dane osobowe możemy przekazać jedynie podmiotom uprawnionym do ich uzyskania na podstawie obowiązującego prawa (np. sądy lub organy ścigania) – ale tylko na ich żądanie w oparciu o stosowną podstawę prawną. Będziemy przetwarzać Twoje dane osobowe przez 5 lat od zakończenia roku obrachunkowego, w którym wystąpiła ostatnia płatność. Dane osobowe do celów marketingowych będziemy przetwarzać do czasu wycofania przez Ciebie zgody na przetwarzanie lub do czasu usunięcia danych.

Informujemy, że masz prawo do żądania od administratora dostępu do Twoich danych, ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia ich przetwarzania, wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania Twoich danych lub ich przenoszenia. W każdej chwili możesz odwołać zgodę na przetwarzanie Twoich danych osobowych oraz możesz zażądać, by Twoje wszystkie dane zostały przez nas usunięte.

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

STAWY?
nowa nadzieja...



Innowacyjna formuła ze świeżych liści laurowych oraz kurkumy!
Kolana, biodra, barki, nadgarstki i plecy.

Kuracja laurowo-kurkumowa znana od 2 tys. lat!



Wykorzystaj efekt współdziałania:

LAUROSEPT Q73®
(Krople do wewnątrz)

PRODUKT POLSKI

STAWOSAN Q7®
(Krem Laurowy)

SUPLEMENT DIETY



RECEPTOR



Laur skutecznie blokuje receptory i działa 5 – krotnie dłużej!



INNOWACYJNE POŁĄCZENIE NATURALNYCH SKŁADNIKÓW



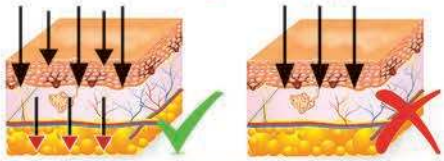
OLEJEK LAUROWY
ze świeżych liści laurowych
(Laurus nobilis L.)

OLEJEK KURKUMOWY
z kłączy ostryżu długiego
(Curcuma longa L.)

- **Olejek laurowo-kurkumowy:** działa bardzo korzystnie, odżywia i wspomaga stawy i cały układ ruchu. Posiada właściwości rozgrzewające i odprężające.
- **Krem z liści laurowych:** wnika do głębokich warstw skóry, pielęgnuje, rozgrzewa, rewitalizuje i działa 5 razy dłużej!

ZWIĘKSZONE PRZENIKANIE DO GŁĘBOKICH WARSTW SKÓRY

Krem Stawosan Q7 **Zwykły krem**



Warstwy skóry

RAZEM PREPARATY ZAWIERAJĄ PONAD 200 SUBSTANCJI BIOLOGICZNIE AKTYWNYCH!

Te dwa innowacyjne preparaty dopełniają się w działaniu!
Jest to przyczyną skuteczności połączonej kuracji!

ZAMÓW JUŻ DZIŚ Z DOSTAWĄ DO DOMU! *online:* **www.asepta.pro**

lub zadzwoń: **602 883 921, 33 817 34 24 / 25**

ASEPTA
Rok założenia 1998

dostępne **w aptekach** i sklepach zielarskich

20 ANNIVERSARY

100% NATURAL

eprasa.pl 6e9e3b0a0d

Przez nadwagę prawie wyrzucono mnie z samolotu. Szkoda, że tak późno dowiedziałam się o tej rewolucyjnej metodzie odchudzania.

Schudłam 58 kg w 2 miesiące!

Bez wyczerpujących treningów i wyniszczających diet.







Dzięki nieznanej dotąd w Polsce kuracji pani Karolina (35 l.) schudła 58 kg w 2 miesiące. A wszystko bez wydawania pieniędzy na drogie diety i wylewania potu na siłowni. Ty też możesz osiągnąć takie rezultaty - **wystarczy, że dołączysz do grupy 82 tys. osób z całej Europy,** które zdążyły już wypróbować tę rewolucyjną metodę odchudzania.

W zasadzie byłam gruba od zawsze. Kilka razy zaczynałam dietę, jednak szybko odpuszczałam i tylko łapałam kolejne kilogramy. Ważyłam 113 kg, więc przy wzroście 166 cm wyglądałam tragicznie.

Przełom nastąpił pół roku temu, gdy z mężem wybraliśmy się na wczasy na Krétę. Bardzo się cieszyłam, bo był to nasz pierwszy wyjazd we dwoje odkąd urodziłam synka. Urlop zaczął się fatalnie – przez to, że zajmowałam prawie dwa miejsca w samolocie, stewardessa kazała mi dopłacić do biletu. Groziła nawet, że mnie wyprosi, jeśli tego nie zrobię. Nigdy w życiu nie przeżyłam większego upokorzenia. Czułam na sobie wzrok innych pasażerów, słyszałam ich szepty i śmiechy. Oczywiście, za drugie miejsce dopłaciłam, ale całkiem straciłam ochotę na ten wyjazd.

Na miejscu poszłam prosto do hotelowej restauracji. Chciałam jak najszybciej zapomnieć o tym okropnym przeżyciu i odreagować je tak, jak zawsze – zażerając swój wstyd. I tak przez całe 2 tygodnie, więc pod koniec wczasów ważyłam już 118 kg.

W restauracji przyglądałam się innym wczasowiczkom i dołowałam się, gdy widziałam jak mało i zdrowo jedzą. Wśród nich była jednak kobieta, która nie pasowała do reszty. Miała piękną figurę, a jadła wszystko bez ograniczeń i zawsze brała dokładki! Byłam zszokowana, że można tyle jeść i tak wyglądać. Desperacko chciałam poznać jej sposób na idealne ciało.

Jak ona to robi?

Traf chciał, że ostatniego dnia turnusu obserwowana przeze mnie kobieta zajęła leżak przy hotelowym basenie zaraz obok mnie. Na widok jej ciała w bikini zżerała mnie zazdrość. Myślałam, że tak może wyglądać tylko ktoś, kto nie rodził, a ona na basen przyszła ze swoją córką i dwoma synami. Słysząc jak rozmawiają dowiedziałam się, że są Polakami.

Gdy moja sąsiadka wyjęła z torebki paczkę chipsów i napój gazowany, szczęka mi opadła. Nie mogłam wytrzymać, musiałam poznać jej sekret. „Przepraszam, że przeszkadzam" zagadałam „Może to głupio zabrzmi, ale cały czas zastanawiam się jak pani utrzymuje taką figurę. Widzę, że je pani wszystko na co ma ochotę, ja tyję od samego patrzenia na chipsy". Kobieta uśmiechnęła się ze zrozumieniem „Wszystko zasługa tego" **wskazała palcem na naklejony na brzuch plaster,** który brałam za plaster antynikotynowy. „Mieszkam w Irlandii i tam te plastry są dobrze znane. Jeszcze rok temu ważyłam dwa razy więcej. Nie pomagały diety, ani ćwiczenia. **Koleżanka poleciła mi plastry i dzięki nim schudłam 6 kg w tydzień a potem kolejne 49 kg w 2 miesiące. Teraz ważę 57 kg, jem wszystko i wcale nie tyję".**

To, co usłyszałam totalnie mnie zszokowało. Plaster? Na odchudzanie? To zbyt piękne, żeby mogło być prawdziwe. Umówiłam się z nową znajomą, że po powrocie wyśle mi opakowanie tych niesamowitych plastrów. Dotrzymała obietnicy - po tygodniu dostałam przesyłkę z Irlandii. Zaciekawiona sprawdziłam skład produktu. Okazało się, że jego moc tkwi w innowacyjnej formule, która pobudza procesy metaboliczne komórek.

Natychmiastowe efekty

Nakleiłam plaster na brzuch i jego działanie odczułam od razu. Po moim ciele zaczęło rozchodzić się przyjemne ciepło. Zachęcona tym efektem nosiłam plastry każdego dnia. Po 3 dniach stosowania stanęłam na wadze i oniemiałam – wskazywała 112 kg, czyli o 6 kg mniej, niż ważyłam po powrocie z wakacji. Myślałam, że popłaczę się ze szczęścia!

Pierwsze efekty widoczne były od razu, ale bardziej spektakularna zmiana zaszła po miesiącu, kiedy waga pokazała mi 82 kg. Mój mąż był w szoku. Choć mówił, że kocha mnie w każdej wersji, to bardzo ekscytował się moją metamorfozą. Poprosiłam znajomą o wysłanie drugiego opakowania. Przez kolejny miesiąc po prostu chudłam w oczach!

Po 2 miesiącach stosowania, ważyłam 60 kg. Osiągnęłam swój cel i spełniłam swoje marzenie. Waga utrzymuje się, mimo że nie odmawiam sobie niczego. **Plastry zadziałały tak świetnie, że mimo utraty wielu kilogramów, nie mam problemów z brzydką, obwisłą skórą – moje ciało jest jędrne i seksowne.** Nigdy w życiu nie wyglądałam i nie czułam się lepiej! Mój mąż zakochał się we mnie na nowo. To wszystko dzięki plastrom! Bez wyrzeczeń, wysiłku i podejrzanych tabletek. Gdybym wcześniej wiedziała o tej kuracji, moje życie wyglądałoby inaczej.

Plastry dostępne są już w Polsce w sprzedaży telefonicznej. Jeśli i Ty chcesz szybko i skutecznie schudnąć, wystarczy, że wykręcisz poniższy numer. **Nie zwlekaj! Pierwsze 150 osób, które zadzwoni do 5 stycznia 2020, otrzyma preparat w promocyjnej cenie - aż 73% taniej!** Decyduje kolejność zgłoszeń.

INNOWACYJNA FORMUŁA WYTAPIA TKANKĘ TŁUSZCZOWĄ NAWET W CZASIE SNU!



Plastry na odchudzanie to rewolucyjna metoda walki z nadmiarem tkanki tłuszczowej. Ze względu na transdermalną formułę każdy plaster podkręca metabolizm o 96%. Działa on bezpośrednio na podskórną warstwę tłuszczu i 15-krotnie przyspiesza jej spalanie. Dzięki temu nawet latami gromadzone zlogi tłuszczu są rozbijane, a następnie wydalane z organizmu wraz z toksynami. **Jak wykazują badania, już po przyklejeniu pierwszego plastra organizm zaczyna spalać ekstremalną ilość kalorii.** Wszystko przez bioaktywne składniki uwalniane do organizmu przez całą dobę. Transdermalna formuła odblokowuje metabolizm na poziomie komórkowym, a organizm spala tłuszcz nawet w czasie snu. **Efekty stosowania plastrów widoczne są już po kilku dniach.** Obecnie nie ma lepszej i szybszej metody na pozbycie się nadmiaru tkanki tłuszczowej.



Prof. Antoni Marecki – dietetyk

Naturalne TRANSDERMALNE plastry redukujące TKANKĘ TŁUSZCZOWĄ sprawią, że:

1. W 4-7 dni pozbędziesz się nieestetycznych boczków,
2. Wyszczuplisz uda i zredukujesz cellulit w 88%,
3. Zmniejszysz oponkę na brzuchu nawet o 70%,
4. Na zawsze pozbędziesz się podwójnego podbródka,
5. Będziesz chudnąć do 8 kg w tydzień.





„Jestem informatykiem i większość czasu spędzam przy komputerze. Nie mam za dużo okazji do ruchu, a lubię jeść. Kiedy przestałem mieścić się w spodnie, a lekarz załamał ręce nad moimi wynikami badań pomyślałem, że muszę coś ze sobą zrobić. Znajomy polecił mi plastry odchudzające, dzięki którym jego żona bardzo wyszczuplała. **W miesiąc schudłem 16 kg, choć mój tryb życia się nie zmienił.** Czuję się świetnie, mam dobre wyniki, a moja teściowa wreszcie przestała mi dogryzać." Robert z Zamościa (46 l.)

ZADZWOŃ:

56 300 34 64

Od poniedziałku do niedzieli w godz. 8:00-20:00 (opłata za 1 min. połączenia wg taryfy operatora)

eprasa.pl