PORADY LEKARZY PRAKTYKUJĄCYCH MEDYCYNĘ HOLISTYCZNĄ

HOLISTIC HEALTH

NR 5/2020 WRZESIEŃ-PAŹDZIERNIK

Kapryśna
GRZYBICA
Jak ją rozpoznać i wyleczyć?

O UCZUCIACH
w czasach pandemii

NA PRZEKÓR
LOSOWI
Niezwykłe życie Angeliki

OCZY ZDRADZAJĄ
ALZHEIMERA

ZASTRZYKI Z JEMIOŁY
kontra nowotwory

NOWE TERAPIE
JAD ŚLIMAKA
zamiast
INSULINY

KONIEC BATALII DIETETYCZNYCH
Możesz jeść wszystko!

23
SPOSOBY
NA POKONANIE STRESU

SEKRETY BIOCHIRURGII
LECZENIE LARWAMI MUCH

Katarzyna CEREKWICKA
Dojrzałość i szczęście idą w parze

WRZESIEŃ-PAŹDZIERNIK | 5/2020
13,90 zł w tym VAT 8%
INDEKS: 41204X
ISSN: 2451-2907
05
9 772451 290200

Sprawdzone porady: spermidyna kontra demencja • to cellulit czy cellulitis • fizjoterapia w autyzmie szczepionka przeciwko czerniakowi • czym nakarmić mikrobiotę • roślinne turbodoładowanie odporności skarby ukryte w owocu granatu • terapeutyczne oddziaływanie drzew • mleko roślinne czy krowie?

eprasa.pl 85ad7f08a6

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

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



Grana*imun*

Składniki dla silnej odporności: polifenole z granatu i czarnego bzu, cynk, selen oraz witamina B_2. Działa na pierwszej linii obrony – wchłania się już w jamie ustnej i gardle. Wzmacnia i uszczelnia błony śluzowe.



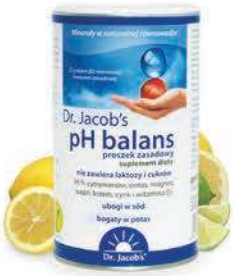
DHA-EPA

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.



pH balans

Minerały zasadowe (magnez, potas, wapń, cynk) w formie naturalnych **cytrynianów**. Proszek zasadowy dla intensywnego odkwaszania, mineralizacji organizmu, kości i zębów, mięśni, nerwów. Nie zmienia pH żołądka i jelit.



Prostalovit

23 ekstrakty dla prostaty, dobrego poziomu cholesterolu i testosteronu. Palma sabałowa, pokrzywa, wierzbówka, granat, śliwa afrykańska, beta-sitosterol, kurkumina, bor, Q_{10}, cynk, selen i inne.



Lacta cholin

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.



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}.**



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.



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!**
Są już rozpuszczone w oleju MCT z kokosa lub słonecznikowym z kwasem oleinowym Omega-9.

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 85ad7f08a6



Setki Polaków doznało natychmiastowej ulgi!

Polecana kuracja na Twoje stawy

biodra, barki, nadgarstki i plecy!

Uzupełnienie kuracji laurowo-kurkumowej znanej od 2 tys lat!

Setki Polaków doznało natychmiastowej ulgi!

Teraz z łatwością wieszam pranie!



Od kilku miesięcy stosuję zbawienną dla mnie kurację laurowo-kurkumową, którą pije regularnie, ale miałam jeszcze potrzebę żeby czymś posmarować te moje dokuczające kolana i mój przeciążony wieszaniem prania lewy bark. Czasem rękę mogę podnieść tylko do połowy, dalej nie idzie, to jest naprawdę duży mój problem. Córka ma małe dzieci i kto ma jej pomóc jak nie babcia, a tu codziennie czekają na mnie nowe stosy ubrań do wieszania. I trzeba iść na strych i sięgać rękami do sznurków. To jest dla mnie bardzo trudne. Chciałam więc wzmocnić moją kurację jeszcze smarowaniem, tak żeby zrobić wszystko co mogę i osiągnąć podwójny efekt, krople do wewnątrz i smarowanie bolących miejsc na skórze kolan i barku. Wtedy przeczytałam o kuracji kremem laurowym właśnie na stawy. Nie należę do łatwowiernych ludzi, wiedzą o tym wszyscy moi domownicy i znajomi. Jednak przekonałam się do kuracji laurowo-kurkumowej bo mi po prostu umożliwiła spanie. Plecy bolały mnie najbardziej, taki promieniujący przenikliwy ból. Czasem nie spałam nawet do drugiej rano, teraz śpię tak smacznie jak moje małe śliczne wnuczki. Nie miałam jednak poczucia rozgrzania. Gdy czytałam artykuł przekonał mnie argument naukowy, że kuracja laurowa powoduje przenikanie substancji aktywnych i rozgrzewających do głębokich warstw naszej skóry. To coś naprawdę nowego. Muszę spróbować pomyślałam i gdy tylko posmarowałam bolące miejsca, po około 20 minutach poczułam ulgę. Mogłam łatwiej pokonać schody na górę a lewą ręką dosięgłam z łatwością do sznurków z praniem na strychu. Teraz polecam to smarowanie kremem laurowym moim przyjaciółkom bo wszystkie mamy podobne problemy jak nie z kolanami to z biodrami albo kręgosłupem czy palcami rak. Teraz mogę służyć radą i pomocą tak jak lubię.

Anna Kurowicz z Łodzi

Naukowcy potwierdzają!



Czujesz, że twoje kolana i biodra nie są już tak sprawne jak kiedyś? Podobnie jak twoje palce i nadgarstki? Codzienne czynności stają się udręką? To kryształki toksycznych kwasów, które usadowiły się w stawach. Polecana kuracja laurowo-kurkumowa do wewnątrz przyniosła realną nadzieję na poprawę dla cierpiących. Teraz innowacyjny krem laurowy na bazie kuracji laurowej stanowi kolejny krok na drodze do pełnej poprawy dyskomfortu.

Zwykłe kremy są hamowane przez warstwę rogową naskórka przez co ich skuteczność jest ograniczona. Innowacyjny krem penetruje skórę natychmiastowo!

Dzięki temu krem laurowy jest dużo bardziej wydajny i skuteczny a rezultaty jego działania potrafią być natychmiastowe oraz długofalowe.

Mamo, ulżyło mi! Dziękuję!



Użyłam kremu laurowego po raz pierwszy kilka dni temu, bo bardzo rwało mnie kolano, aż promieniowało do kostki. Posmarowałam je i jeszcze zanim zasnęłam przestało mnie boleć. Następnego dnia zadzwoniłam do mojej córki Ani z tymi dobrymi wiadomościami. Moją córkę bolą plecy i kręgosłup tak, że jej to promieniuje aż ma skurcze. „Mamo! Ulżyło mi! Dziękuję" – zadzwoniła do mnie już nazajutrz. Synowi też to pomogło, on dużo ćwiczy i miał lekko skurczony bark a teraz mu się on uelastycznił. Niesamowite! Tak się cieszę! To taki cudowny krem!

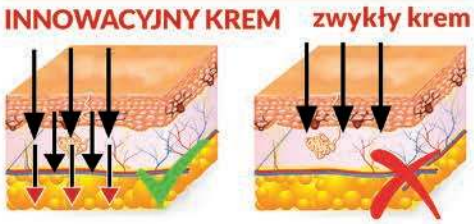
Teresa Wójtowicz z Krakowa

Tajemnica skutecznego działania naturalnego kremu laurowego

Kuracja laurowa działa podwójnie zarówno na przyczynę jak i objawy stawowe. Według licznych badań naukowych laur działa podobnie jak popularne środki, jednak jego działanie jest aż 5-krotnie dłuższe.

ZWIĘKSZONE PRZENIKANIE!
DO GŁĘBOKICH WARSTW SKÓRY

SZYBKIE I SKUTECZNE DZIAŁANIE





Mam problem z kolanami

Od wielu lat mam problemy z kolanami. Starałem się temu zapobiec, stosując różne maści i tabletki do walki z wszechobecnym bólem. Próbowałem już prawie wszystkich dostępnych maści na kolana. Byłem totalnie zrozpaczony bo jedynie co działało to te moje tabletki przeciwbólowe. Jestem przyzwyczajony do sprawdzonych środków. Normalnie nie spróbowałbym już nowości ale ten krem laurowy polecił mi mój zaufany przyjaciel dietetyk, który dużo buszuje po internecie. Gdy zastosowałem polecony mi krem, nie mogłem uwierzyć, tak to szybko zadziałało. Już po kilku posmarowaniach mogłem bez skrępowania ruszać nogami i siąść swobodnie ze skrzyżowanymi nogami. Już mnie nie bolało. Ten krem laurowy to cudo, polecam!



Tadeusz Borecki z Lęborka



eprasa.pl 85ad7f08a6

To lektura obowiązkowa dla każdego, kto ceni swoje zdrowie!

Tylko my opisujemy to „O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą”



Szukaj w salonach prasowych
oraz na **www.UlubionyKiosk.pl**

przesyłka GRATIS

eprasa.pl 85ad7f08a6

Magazyn HOLISTIC HEALTH

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

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

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

Drogi Czytelniku!

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

Święta prawda, tyż prawda, g... prawda



Fot. Paweł Deska

Genialna definicja prawdy w filozofii po góralsku, rozsławionej przez charyzmatycznego księdza profesora Józefa Tischnera, stosuje się idealnie do opisu wielu „oczywistych oczywistości" zdrowotnych. Na przykład lekarze, dietetycy, krewni i sąsiedzi (badania socjologów pokazują, że Polacy najbardziej wierzą rodzinie i sąsiadom) powiedzą nam, że błonnik jest niezbędny do zachowania zdrowia, w szczególności do utrzymania w dobrym stanie jelita grubego. Wiadomo, że niedobór błonnika powoduje zaparcia oraz zespół jelita drażliwego, a spożywanie błonnika chroni przed uchyłkowatością, a nawet przed rakiem jelita grubego. Wiadomo? A skąd? Jak to skąd, wszyscy o tym piszą i wszyscy to wiedzą. Przy zakupach produktów żywnościowych studiujemy etykiety, sprawdzając zawartość pożytecznego błonnika. Wystarczy jednak poszperać w anglojęzycznych bazach badań naukowych, by znaleźć również argumenty podważające opinie o pożytkach ze spożywania błonnika.

Po zjedzeniu warzyw lub owoców o dużej zawartości włókien możemy je zaobserwować niestrawione w stolcu. Stąd intuicja podpowiada nam, że błonnik, przechodząc przez cały trakt pokarmowy aż do wydalenia w postaci niestrawionej, spełnia funkcję szczotki czyszczącej jelita. To oczywiste. Równie oczywiste jak obserwacja, że Słońce krąży wokół Ziemi. W istocie okazuje się, że nie ma solidnych badań randomizowanych, które potwierdzałyby związek spożycia błonnika z podatnością na zaparcia i choroby jelita grubego. Są tylko publikacje opierające się na badaniach obserwacyjnych, pokazujące korelację spożycia większych ilości potraw bogatych w błonnik ze zmniejszoną tendencją do zaparć. Trudno to uznać za dowód, wszak dieta warzywna może wpływać korzystnie na zdrowie nie tylko ze względu na zawartość błonnika. Z drugiej strony, istnieją publikacje pokazujące, że chroniczne zatwardzenia ustępują po zmniejszeniu ilości spożywanego błonnika. Tak, to nie pomyłka – mniej błonnika, mniej zaparć. Są też badania wykonane na zbiorze liczącym ponad 80 tys. kobiet, dowodzące braku związku zachorowań na raka jelita grubego z zawartością błonnika w diecie.

Mamy więc do czynienia z dość typową dla dietetyki trudnością w dociekaniu prawdy. Tylko przemysł spożywczy nie ma wątpliwości. Dodając błonnik do produktów przetworzonych, można liczyć na usatysfakcjonowanie klienta czytającego etykiety i świadomego pożytku, jaki przynosi spożywanie błonnika. Autor książki „Lies My Doctor Told Me" przyrównuje te działania do dosypywania trocin (czyli włókien) do produktów przetworzonych. Wątpliwe, czy spożycie garstki trocin jest korzystne dla jelit. Jeśli brakuje jednoznacznie rozstrzygających dowodów, to posłużmy się zdrowym rozsądkiem i intuicją, niekiedy zawodną, ale cóż nam innego pozostaje. Otóż błonnik w warzywach i owocach, jeśli nawet nie jest pewne, czy jest pożyteczny, na pewno nie powinien szkodzić, bo przeszedł próbę ewolucji jako składnik pożywienia człowieka od zarania dziejów. Natomiast płatki śniadaniowe z garstką dodanych przez producenta trocin dają zarobek producentowi, a więc uważajmy, czy nie kosztem naszego zdrowia.

Przedstawiony przykład błonnika ilustruje typowe trudności przy dociekaniu prawdy w zagadnieniach zdrowotnych. Dlatego w redakcji „Holistic Health" ostrożnie odnosimy się do wyrazistych poglądów demaskatorów kłamstw i głosicieli jedynej słusznej prawdy. Kwerenda publikacji z różnych źródeł to standardowa metoda pracy naszych autorów i redaktorów. W tym wydaniu zapraszamy Państwa do współpracy przy wyborze z tej kwerendy tematów, które oceniacie jako najciekawsze, czyli zasługujące na opracowanie w pierwszej kolejności (nowa rubryka „O zdrowiu w pigułce", str. 88).

Wydawca

eprasa.pl 85ad7f08a6

NASI AUTORZY I KONSULTANCI

Artykuły w „Holistic Health” są oparte na wynikach badań naukowych, a nasi autorzy i konsultanci odwołują się do poglądów wybitnych specjalistów o światowej renomie

AGNIESZKA PISKAŁA-TOPCZEWSKA



Absolwentka Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego oraz podyplomowych studiów pedagogicznych. Należy do wąskiego grona certyfikowanych diet coachów. Prelegentka na licznych konferencjach poświęconych żywieniu i zdrowiu człowieka. Autorka artykułów prasowych nt. żywienia i współautorka książki „Chrzań te diety”, w której obala żywieniowe mity

BOŻENA BORZĘCKA



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

KAMILA MAKOWSKA-SERKIS



Absolwentka SGGW w Warszawie, entuzjastka zdrowego stylu życia i racjonalnego żywienia. Na bieżąco śledzi nowinki ze świata medycyny, w sposób szczególny interesuje się medycyną mitochondrialną, mikrobiologią i pediatrią. Od lat zgłębia tajniki holistycznego podejścia do zdrowia człowieka

ANNA REDLICKA



Biolog, autorka i tłumaczka książek o psach, hodowca psów rasy welsh corgi, sędzia kynologiczny, całe swoje życie związała z psami. Jej felietony przypominają nam, że dobro zwierząt jest wartością, którą również należy pielęgnować

KATARZYNA RÓŻYCKA



Dietetyczka kliniczna, absolwentka Collegium Medicum UMK w Bydgoszczy, obecnie na studiach doktoranckich. Prowadzi badania na podstawie analizy składu ciała. Doświadczenie zdobyła dzięki kilkuletniej pracy w szpitalnym zespole żywieniowym. W praktyce zawodowej zajmuje się kształtowaniem prawidłowych nawyków żywieniowych u dzieci i osób dorosłych poprzez prowadzenie indywidualnych planów żywieniowych

AGNIESZKA PODOLECKA



Urodziła się w Sri Lance i od najmłodszych lat interesowała się innymi kulturami. Jest orientalistką i afrykanistką. Pracę doktorską napisała na temat szamanizmu południowoafrykańskiego i jego oddziaływania na New Age. Prowadzi badania w RPA, Lesotho. Namibii, Botswanie, Zambii i Zimbabwe. Jest autorką artykułów naukowych i dwóch powieści: „Za głosem sangomy” i „Żar Sahelu”

DAMIAN GRĄDZKI



Specjalista z zakresu żywienia w chorobach układu krążenia, absolwent Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie. Członek Polskiego Towarzystwa Dietetyki, autor książki „Po co mi dietetyk, skoro wiem lepiej” i setek artykułów na temat zdrowego odżywiania

KAROLINA SMODEREK



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



TEMATY Z OKŁADKI

Dojrzałość i szczęście idą w parze ▶ 98

Kapryśna grzybica ▶ 50

Oczy zdradzają alzheimera ▶ 76

Zastrzyki z jemioły kontra nowotwory ▶ 46

Możesz jeść wszystko! ▶ 40

Leczenie larwami much ▶ 68

O uczuciach w czasach pandemii ▶ 104

Niezwykłe życie Angeliki ▶ 92

Jad ślimaka zamiast insuliny ▶ 11

23 sposoby na pokonanie stresu ▶ 26

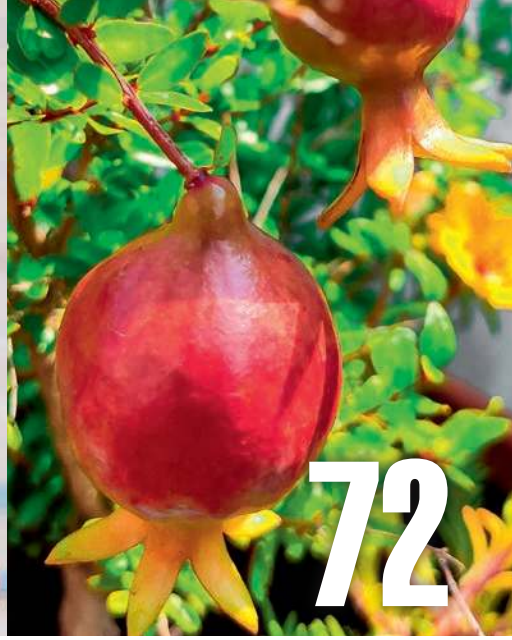
SPRAWDZONE PORADY:

spermidyna kontra demencja **(76)** to cellulit czy cellulitis **(36)** szczepionka przeciwko czerniakowi **(10)** czym nakarmić mikrobiotę **(20)** roślinne turbodoładowanie odporności **(23)** skarby ukryte w owocu granatu **(72)** terapeutyczne oddziaływanie drzew **(60)** fizjoterapia w autyzmie **(89)** mleko roślinne czy krowie **(12)**

eprasa.pl 85ad7f08a6







Spis treści

TEMAT NUMERU

26 Oswajanie stresu
Dlaczego kobiety są bardziej podatne na stres niż mężczyźni? Czy człowiek przetrwałby bez kortyzolu? Jeśli zrozumiesz istotę stresu, życie okaże się łatwiejsze

8 LISTY DO REDAKCJI

TOP NEWS

10 Milowy krok w walce z czerniakiem
11 Jad ślimaka kontra cukrzyca

EKSTRAKT Z BADAŃ

12 Jeśli mleko, to jakie?

KOMUNIKATY LEKARZY HOLISTYCZNYCH

14 Koronawirus nie lubi witaminy D
14 Owoc idealny dla alergika
15 Dlaczego nordic walking?
15 Wrzos chroni nerki
15 Jarzębina na serce

WEBINARIUM

16 Wzmocnij swoje jelita
Odporność organizmu jest uzależniona od stanu jelit, co więcej, jelita mają własny system odpornościowy – GALT. Jak go wzmocnić, by wirusy i bakterie nie dopadły nas tej zimy?

TO, CO DOBRE DLA URODY

36 To cellulit czy cellulitis?
Podobne nazwy, różne objawy. Kiedy niezbędna jest pomoc lekarza?

FAKTY I MITY

40 Teraz możesz jeść wszystko!
Tak twierdzą dietetycy o liberalnym podejściu do żywienia. Koniec z liczeniem kalorii?

Z PRAKTYKI LEKARZY HOLISTYCZNYCH

46 Jemioła i jej pomocnicy
Coraz częściej w leczeniu onkologicznym stosuje się terapie naturalne. Dlaczego naukowcy zwrócili uwagę na jemiołę?

RAPORT

50 Jak pokonać grzybicę?
Okaże się to proste, jeśli dostrzeżesz jej pierwsze objawy. Co wskazuje na rozwój tej groźnej choroby?

KTO CIĘ WYLECZY

59 Zespół jelita drażliwego

NOTATNIK DOŚWIADCZONEJ ZIELARKI

60 O leczniczej mocy drzew

ŻYJ HOLISTYCZNIE

64 Spraw, by nie wypadały!
68 Gdy dieta to za mało
72 Boski owoc granatu
76 Jak przechytrzyć alzheimera?

PRZYCHODZI PACJENT DO... NATUROPATY

80 Ból pleców

PORADY EKSPERTÓW HOLISTYCZNYCH

82 Czy warzywa i owoce są dobre dla serca?

MAMA, TATA I JA

84 Czas na rodzeństwo
Co stresuje „starszaka" oczekującego narodzin brata czy siostry?

O ZDROWIU W PIGUŁCE

88 Przegląd tematów ze światowych publikacji dotyczących zdrowia

KU POKRZEPIENIU SERC

92 Siła słabości
Angelika przekonała się wiele razy, że choć choroba może pokrzyżować plany, to jest bezradna wobec naszej determinacji, by spełniać swoje marzenia

HOLISTYCZNIE O ŻYCIU

98 Dojrzałość i szczęście idą w parze
Katarzyna Cerekwicka była u szczytu sławy, gdy postanowiła studiować psychologię. Teraz wydaje nową płytę i mówi otwarcie, że wszystko, co osiągnęła, zawdzięcza sobie

MIND

104 Strata może być początkiem zakochania się w życiu

PIONIERZY MEDYCYNY HOLISTYCZNEJ

111 Pięć elementów z Dalekiego Wschodu
Przypadek sprawił, że Jack Reginald Worsley, skromny akupunkturzysta, stał się celebrytą

TRADYCYJNA **JESIENNA PROMOCJA** PRENUMERATY

5 = 6 + 1

PATRZ NA STRONIE 103

eprasa.pl 85ad7f08a6

Listy do redakcji



Roczną prenumeratę „Holistic Health" otrzymuje autorka listu „Można? Można!"

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"

Bezbronne maleństwa

Z przerażeniem obserwowałam podczas wakacji, jak wiele osób lekceważy zalecenia dotyczące profilaktyki zakażeń koronawirusem. Szczególną trwogą napełniał mnie widok ciężarnych kobiet, które bez maski i rękawiczek wchodziły do sklepów czy galerii bądź uczestniczyły w wydarzeniach plenerowych, gromadzących dziesiątki osób. Jak można być tak bezmyślnym? Jeszcze zanim pandemia dotarła do Polski, lekarze ostrzegali, że zbyt mało wiemy o nowym zarazku, by go bagatelizować. Podkreślali też, że szczególnie ostrożne powinny być kobiety w ciąży, ponieważ dopiero przyszłość pokaże, czy faktycznie, jak zakładali specjaliści, COVID-19 nie jest groźny dla noworodków. Wystarczyło kilka miesięcy, abyśmy pozbyli się złudzeń. W Portugalii przyszedł w lipcu na świat pierwszy dzidziuś zakażony wirusem SARS-CoV-2 w okresie prenatalnym. Dziewczynka z wysoką gorączką i ciężkim zapaleniem płuc została od razu umieszczona na oddziale intensywnej terapii. Urodziła się 4 tygodnie przed czasem, co zdaniem portugalskich lekarzy również ma związek z zakażeniem wirusem. Gdy u nas zaczęto odnotowywać pierwsze przypadki COVID-19, lekarze także alarmowali, że choroba nie oszczędza ciężarnych i może stać się, jak każda infekcja wirusowa w okresie ciąży, przyczyną poronień i uszkodzenia płodu. Nie jest przecież tajemnicą, że zwykłe przeziębienie czy sezonowa grypa stanowią śmiertelne zagrożenie dla dziecka w łonie mamy. Dlatego kobiety w ciąży dbają o siebie: ubierają się stosownie do pory roku, prawidłowo się odżywiają, unikają palaczy i wielkomiejskiego smogu. Dlaczego zatem, w dobie pandemii, tak wiele z nich nie nosi maseczek i nie odkaża rąk po wyjściu ze sklepu? Jeśli maseczka utrudnia oddychanie, a sama dobrze wiem, że czasami w ciąży trudno złapać oddech, można nosić przyłbicę. Tu przecież chodzi o ochronę bezbronnego maleństwa! Każdego dnia koronawirus zbiera swoje potężne żniwo, tymczasem nie wszystko jeszcze wiemy o powodowanych przez niego objawach i powikłaniach zdrowotnych. To groźny przeciwnik, który wskutek naszego wakacyjnego rozluźnienia może wkrótce uderzyć ze zdwojoną mocą. Już lipiec pokazał, jak szybko spadające statystyki mogą wystrzelić w górę. Dopiero za jakiś czas dowiemy się, jaki tak naprawdę wpływ na kolejne pokolenia, którym przyszło urodzić się w czasie pandemii, miał koronawirus. Dlatego młoda przyszła mamo pomyśl, zanim bez maseczki pójdziesz między ludzi. *L.G.*

Grzyby i pandemia

Sezon na grzyby zaczął się w tym roku, dzięki pięknej pogodzie, już w wakacje. Od lat sam zbieram grzyby i mam w tym duże doświadczenie. Z tym większym przerażeniem obserwowałem innych grzybiarzy, którzy do koszyków wkładali okazy nienadające się do spożycia lub wręcz trujące. A przecież zatrucia mogą prowadzić nawet do trwałego uszkodzenia narządów wewnętrznych lub śmierci. Pamiętam przypadek zatrucia, który kilka lat temu wzbudził ogromne zainteresowanie mediów, ponieważ ofiarą był kilkuletni chłopczyk. Babcia podała mu grzyby, wśród nich znalazł się muchomor sromotnikowy. Walkę o życie maluszka, który musiał być poddany przeszczepowi wątroby, obserwowała cała Polska. Historia miała na szczęście pozytywne zakończenie, co nie zmienia faktu, że dziecko już przez całe życie będzie się borykało z problemami wynikającymi, paradoksalnie, właśnie stąd, że przeszczep się przyjął – musi przyjmować leki immunosupresyjne, obarczone działaniami niepożądanymi. Nigdy już nie będzie całkowicie zdrowym człowiekiem. Czy warto ryzykować? *M.G*

Na pewno nie warto! Wprawdzie w Polsce liczba zatruć grzybami nie przekracza stu w ciągu roku, jednak każde z nich niesie ze sobą poważne konsekwencje. Pomyłka, jak Pan napisał, może kosztować nawet życie. Przed pandemią w przypadku wątpliwości mieliśmy możliwość udania się do najbliższego sanepidu, który organizował dyżury specjalistów, pomagających ustalić, czy zebrane grzyby nie są trujące i nadają się do spożycia. Ta działalność z oczywistych powodów została teraz zawieszona. Pozostaje nam więc kierowanie

eprasa.pl 85ad7f08a6

się zdrowym rozsądkiem, czyli zasadą: nie znam grzyba, nie mam pewności, czy jest jadalny – omijam go. Warto też swoje zbiory pokazać doświadczonemu grzybiarzowi lub skonfrontować je z atlasem grzybów. A do lasu można zabrać ze sobą kieszonkowy poradnik przedstawiający jadalne gatunki.

To nie lenistwo

Mam problem z moim 6-letnim wnukiem. Zna na pamięć wiele wierszyków. Sprawnie opanował liczby. Barwnie opowiada. Jest bardzo zdolny, ale leniwy i jakoś dziwnie niezgrabny w ruchach. Do dzisiaj nie potrafi zawiązać sznurowadeł, a zapięcie kilku guzików trwa wieczność... B.G.

Z Pani opisu wynika, że wnuk może cierpieć na mało znane zaburzenie nazywane dyspraksją. Mało znane, ale wcale nie takie rzadkie, dotyczy około 5% polskich dzieci. Wszyscy wiemy, co to jest dysleksja czy dyskalkulia, ale o dyspraksji mało kto słyszał. To zaburzenie, polegające na upośledzeniu sprawności ruchowej, określane jest jako syndrom niezdarnego dziecka. Pani wnuk ma trudności z wiązaniem sznurowadeł nie dlatego, że jest leniwy i nie chce się tego nauczyć. Trzeba mu pomagać. Kupować buty bez sznurowadeł i ubrania bez guzików. Zasięgnąć konsultacji u odpowiedniego psychoterapeuty. Warto tym się zająć, zanim wnuk pójdzie do szkoły, gdzie czekają go trudne dla niego zadania manualne, przede wszystkim związane z pisaniem. Dobrze byłoby przekonać szkołę do zastąpienia długopisów i zeszytów komputerem.

Można? Można!

Zamknięci w domach podczas kwarantanny z trudem znosiliśmy przymusową izolację. Wielu z moich przyjaciół narzekało na to, że kontakt ze światem mają tylko przez Internet. Okazuje się jednak, że nawet tak trudna sytuacja może przynieść coś zaskakującego i pozytywnego. Ostatnio obejrzałam krótki filmik, na którym młody Brytyjczyk, Rhys, opisuje swoją przygodę podczas kwarantanny. Otóż w jej trakcie nawiązał kontakt z najbardziej znanym brytyjskim atletą, mistrzem w fitnessie, Zackiem George'em i poprosił go o pomoc w zmianie trybu życia. A miał co zmieniać – odżywiał się niezdrowymi przekąskami, pił duże ilości kolorowych napojów gazowanych i piwa oraz unikał aktywności fizycznej. Skutek? Dorobił się sporej nadwagi, ważył ponad 90 kg, i jak sam podał, zawartość tkanki tłuszczowej w jego organizmie wynosiła aż 32%, podczas gdy norma dla mężczyzn to 10–20%. W pierwszej kolejności Zack omówił z Rhysem zmianę diety i zaproponował mu kilka suplementów oraz witamin, które miały wspomóc walkę z nadliczbowymi kilogramami i odzyskiwanie zdrowia. Następnie Rhys, wobec braku możliwości korzystania z siłowni, ćwiczył codziennie pod okiem Zacka w mieszkaniu, wykorzystując do tego celu sprzęty domowe. Już po dwóch tygodniach zauważył pierwszą zmianę swojego wyglądu, a po czterech tygodnia stosowania diety w połączeniu z treningiem jego masa ciała zmniejszyła się o 2 kg. Co istotne, ilość tkanki tłuszczowej zmniejszyła się do 23%. I to jest właśnie wyznacznikiem sukcesu. Liczy się bowiem nie tylko to, co pokazuje waga. Dzięki intensywnemu treningowi znika tłuszcz, a więc zmniejszają się obwody różnych części ciała, ale równocześnie rozrasta się tkanka mięśniowa, więc waga informuje nas, że nie gubimy zbędnych kilogramów. Nie interpretuje jednak pomiaru, tymczasem dla zdrowia kolosalne znaczenie ma to, że pozbyliśmy się tkanki tłuszczowej, siedliska wszelkich toksyn. Cóż, przykład Rhysa pokazuje, że do sukcesu w zmaganiach z tuszą nie jest potrzebna dobrze wyposażona sala gimnastyczna, a jedynie to, co mamy pod ręką i... odrobina silnej woli. Gdyby nie kwarantanna, obaj panowie prawdopodobnie by się nie spotkali, nawet w wirtualnym świecie. A nam może zabrakłoby wiary, że warto spróbować... Ja się w końcu zmobilizowałam i teraz nie tylko wyglądam, ale też czuję się coraz lepiej. Dlatego doceniam wysiłki wszystkich celebrytów, którzy podczas kwarantanny dzielili się swoją wiedzą i doświadczeniem, korzystnie zmieniając życie innych ludzi. Izolacja sprawiła, że paradoksalne staliśmy się sobie bliżsi i chętniej sobie pomagamy. Oby nie zmieniło się to po pandemii! O.D.



Autorzy listów opublikowanych w tym numerze naszego magazynu otrzymają zestaw kosmetyków do pielęgnacji twarzy firmy L'biotica ECLAT

Fot. OpenClipar-Vectors

eprasa.pl 85ad7f08a6



Milowy krok w walce z czerniakiem

Naukowcy z uniwersytetu w Tel Awiwie (Izrael) opracowali nanoszczepionkę, która może okazać się od dawna oczekiwanym przełomem w zapobieganiu i walce z jednym z najgroźniejszych nowotworów – czerniakiem.

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Nanoszczepionkę zaprojektowano na wzór szczepionek stosowanych w leczeniu chorób zakaźnych. Istotą pomysłu było zatem wprowadzenie do organizmu charakterystycznych cząstek nowotworu, które miały wyzwolić reakcję immunologiczną i nauczyć układ odpornościowy, w jaki sposób ma tłumić czerniaka w zarodku. W mikrocząsteczki biodegradowalnego polimeru upakowano więc dwa aminokwasy, które obecne są także w komórkach czerniaka. W odpowiedzi na ich działanie spodziewano się silnej reakcji układu odpornościowego i wytworzenia wyspecjalizowanych przeciwciał cytotoksycznych do zwalczania tych konkretnych cząstek, co w konsekwencji miało prowadzić do zniszczenia komórek nowotworowych na etapie ich powstawania, jak i w istniejącym już guzie. Lekarze mieli również nadzieję, że nanoszczepionka zapobiegnie przerzutom czerniaka.

Przebieg eksperymentu

W eksperymencie wykorzystano nie tylko myszy, lecz również hodowle komórek czerniaka pobranych od chorych pacjentów, u których doszło już do przerzutów. W pierwszej kolejności nanoszczepionkę podano zdrowym myszom, którym następnie wstrzyknięto komórki czerniaka. Układ odpornościowy badanych zwierząt zadziałał natychmiast i choroba została zwalczona, zanim zdążyła się rozwinąć – myszy nie zachorowały. Następnie nanoszczepionkę podano myszom chorującym na czerniaka, po czym poddano je immunoterapii, czyli leczeniu mającemu na celu zmobilizowanie układu odpornościowego do zwalczenia komórek nowotworowych. Połączenie tych dwóch terapii nie tylko zahamowało rozrastanie się guza, ale także wydłużyło znacznie czas przeżycia chorych myszy. Dobre wyniki otrzymano również w przypadku hodowli komórkowej. Celem tego etapu badań było sprawdzenie, czy nanoszczepionka wpływa na komórki przerzutowe. Okazało się, że skutecznie hamuje ona przerzuty i potencjalnie może być wykorzystana także w terapii pacjentów w zaawansowanych stadiach czerniaka, gdy dochodzi już do rozsiania nowotworu po całym organizmie.
Wyniki eksperymentu były wręcz spektakularne, pierwszy raz uzyskano tak dobre rezultaty w zwalczaniu i ograniczaniu rozwoju tej choroby. Ponadto okazało się, że zwierzęta poddawane terapii, nawet jeśli nie pokonały czerniaka, żyły o wiele dłużej niż te, u których nie zastosowano nanoszczepionki[1].

Na drodze do immunoterapii

Czerniak jest jednym z najgroźniejszych nowotworów. Rozwija się często skrycie, atakuje agresywnie i w krótkim czasie tworzy przerzuty. Choć jego pierwotnym źródłem są komórki barwnikowe skóry, może zaatakować każdy narząd w naszym ciele. Dotychczas nie wynaleziono na niego skutecznego lekarstwa – zaawansowana choroba zwykle prowadzi do śmierci pacjenta. Okazuje się jednak, że i czerniak ma swoje słabe strony. W jego przypadku jest to duża (występuje aż u 50% pacjentów) skłonność do mutacji w obrębie genów kodujących białka odpowiedzialne za rozwój jego komórek. Opracowano więc tzw. terapie ukierunkowane, których celem jest eliminowanie uszkodzonych genów. Istnieje nawet możliwość wytworzenia indywidualnie, dla każdego pacjenta, autoszczepionki przeciwko tym zmutowanym białkom, której zadaniem jest zahamowanie rozwoju nowotworu i ograniczenie powstawania przerzutów. Najnowszym ze sposobów walki z czerniakiem jest wspomniana już immunoterapia, której celem jest uzbrojenie układu immunologicznego do walki z nowotworem. Oczywiście leczenie obejmuje także chirurgiczne usuwanie zmian, radioterapię i chemioterapię[2].
Dzięki nowatorskiej nanoszczepionce być może już w niedalekiej przyszłości onkolodzy otrzymają nowy oręż do walki z czerniakiem. Największe nadzieje budzi niewątpliwie to, że dzięki niej będzie można chronić przed zachorowaniem osoby z grupy ryzyka, czyli o wyjątkowo jasnej karnacji lub te, u których czerniak występował w rodzinie. Być może w dalszej perspektywie każdy z nas będzie mógł się zabezpieczyć przed czerniakiem i bez obaw korzystać z kąpieli słonecznych. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.sciencedaily.com/releases/2019/08/190805134024.htm
2. https://www.onkonet.pl/dp_czerniakzs.php

Fot. jochenpippir

eprasa.pl 85ad7f08a6

Jad ślimaka kontra cukrzyca

Zdrowie i życie wielu diabetyków ratują zastrzyki z insuliny. Dzięki pracy amerykańskich i australijskich naukowców chorzy na cukrzycę otrzymają wkrótce lek jeszcze bardziej skuteczny!

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Na trop nowego leku na cukrzycę naukowcy wpadli przypadkowo, podczas badania stożków (z łac. *Conus geographus*), drapieżnych ślimaków zamieszkujących wody Pacyfiku. Okazuje się, że jad tych morskich stworzeń zawiera substancję, która obniża poziom glukozy we krwi, a więc działa podobnie jak insulina. Zainfekowana jadem ryba doznaje paraliżu wskutek nagłej hipoglikemii, czyli zmniejszenia się stężenia glukozy we krwi, i dzięki temu ślimak ma szansę na schwytanie swojej ofiary. Obecna w jadzie toksyna działa niemal natychmiast i jest na tyle silna, że kilka ukąszeń stożka może uśmiercić nawet człowieka.

Gdy brakuje insuliny

Insulina jest hormonem wytwarzanym przez trzustkę. Jej zadaniem jest umożliwienie transportu glukozy do wnętrza komórek. Jednak czasami wskutek reakcji autoagresywnej, powodującej niszczenie przez organizm komórek wytwarzających insulinę, rozwija się cukrzyca typu 1. W organizmie zaczyna brakować tego niezbędnego do życia hormonu. Jedyną metodą leczenia jest uzupełnianie jego braków za pomocą zastrzyków. Insulinę przyjmuje także większość pacjentów z zaawansowaną cukrzycą typu 2.
Obecnie insulinę otrzymuje się albo z trzustek zwierząt (jest coraz rzadziej stosowana), albo wytwarza się ją w laboratoriach przy użyciu bakterii, którym wszczepiono ludzkie geny odpowiedzialne za wydzielanie tego hormonu. Oba rodzaje insuliny z powodzeniem zastępują ludzką, jednak ich wadą jest to, że działają dopiero po 30–60 minutach od wstrzyknięcia.

Szybkie aminokwasy

Badacze z uniwersytetu w Salt Lake City (USA), we współpracy z kolegami z uniwersytetu w Melbourne (Australia), wyizolowali z jadu stożków cztery aminokwasy odpowiedzialne za szybkie wiązanie insuliny z receptorami komórkowymi. Dzięki odpowiedniemu wymieszaniu ich z insuliną otrzymali nowy lek, będący hybrydową wersją insuliny. Łączy on cechy ludzkiego hormonu i jadu ślimaków. Jego działanie, w przeciwieństwie do stosowanych dotąd w leczeniu cukrzycy różnych rodzajów insuliny, jest niemal natychmiastowe. Powoduje ponadto mniej skutków ubocznych. Dotychczasowe badania nowego leku wykazują, że jest on również o wiele bardziej bezpieczny w stosowaniu. Szybkie działanie leku pozwala uniknąć wielu powikłań, będących następstwem utrzymującego się stale wysokiego poziomu glukozy we krwi.

Już wkrótce

Po niezwykle obiecujących wynikach eksperymentu na gryzoniach naukowcy przystąpili do badania wpływu hybrydowej insuliny na organizm człowieka. Pierwsze wyniki dają nadzieję na to, że niebawem diabetycy otrzymają skuteczny lek nowej generacji[1]. ■

Zamaskowany wróg

Szacuje się, że na cukrzycę cierpi już pół miliarda ludzi na świecie. Liczba ta w ciągu zaledwie 25 lat wzrosła aż pięciokrotnie i stale się zwiększa. Lekarze alarmują, że nawet 200 mln ludzi może chorować na cukrzycę niedającą charakterystycznych objawów, co jest równoznaczne z brakiem świadomości zagrożenia. Osoby, które cierpią na cukrzycę typu 1, stanowią ok. 10% wszystkich diabetyków

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.news-medical.net/news/20200603/Cone-snail-venom-produces-new-type-of-insulin

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

REKLAMA



eprasa.pl 85ad7f08a6

Jeśli mleko, to jakie?

Julia Cember



Temperatura naszej planety rośnie – powoli, lecz nieubłaganie. Chcesz opóźnić efekty ocieplenia klimatu? Zamień krowie mleko na roślinne! Ale czy będzie to korzystne dla zdrowia?

Krowy w procesie trawienia wydzielają gazy (to cecha każdego przeżuwacza), które podnoszą temperaturę powietrza i przyczyniają się do powstawania tzw. efektu cieplarnianego. Brzmi absurdalnie? A co w takim razie powiecie na to, że liczba krów hodowanych w zaledwie 25 krajach, zaliczanych do liderów w zakresie chowu przemysłowego, wynosi aż 1,5 mld?[1]. Dodajmy, że jedna krowa emituje dziennie co najmniej 250–300 litrów metanu, gazu cieplarnianego, który jest nawet bardziej szkodliwy niż dwutlenek węgla.

Mleko krowie należy do najbogatszych źródeł wapnia – 2-procentowe zawiera 120 mg tego pierwiastka w 100 g. Dla wielu osób to ważny powód, by je pić, zwłaszcza że nadaje się również do deserów i koktajli. Istnieją jednak roślinne mleka fortyfikowane, czyli wzbogacone w wapń, które mają dodatkową zaletę: nie przyczyniają się do wyniszczania planety. I podobnie jak mleko krowie można je z powodzeniem wykorzystywać do robienia letnich koktajli. Ale czy mają porównywalną wartość odżywczą?



Mleka roślinne pod lupą

Dwa lata temu naukowcy, by definitywnie odpowiedzieć na pytanie, czy spożywanie mleka roślinnego jest korzystne dla zdrowia, porównali skład kilku jego rodzajów dostępnych na rynku z mlekiem krowim[2]. Jako miarę przyjęli porcję równą 240 ml, czyli odpowiadającą mniej więcej jednej szklance napoju (250 ml). Co udało się im ustalić? Jakie wnioski są ważne dla nas?

Mleko krowie

Porcja 240 ml zawiera:

- **158 kcal**
- **11,5 g węglowodanów**
- **3 g białka**
- **9 g tłuszczu, z czego 63% to nasycone kwasy tłuszczowe**
- **300 g wapnia**

Mleko kokosowe

Porcja 240 ml zawiera:

- **45–49 kcal**
- **mniej niż 1 g węglowodanów**
- **4–5 g tłuszczów**
- **nikłe ilości białka**
- **do 400 mg wapnia**

Kokos zawiera substancje, które obniżają poziom złego cholesterolu LDL, a podwyższają poziom dobrego, czyli frakcji HDL

Fot. Ekologiskt_Skafferi

eprasa.pl 85ad7f08a6

Mleko sojowe

Porcja 240 ml zawiera:

- **95 kcal**
- **5 g węglowodanów**
- **9 g białka**
- **4,5 g tłuszczów**
- **do 300 mg wapnia, ale niektóre rodzaje tego mleka są go pozbawione**

Soja należy do najpopularniejszych źródeł białka wykorzystywanych przez wegetarian – ten składnik pokarmowy stanowi nawet 45% jej nasion. Zawartość tłuszczów wynosi zaś 20%. Mleko sojowe jest spożywane jako substytut krowiego od 40 lat. Choć ma smak zbliżony do fasoli, jego zwolennicy twierdzą, że nadaje się idealnie do koktajli owocowych. Warto spróbować!

Mleko migdałowe

Porcja 240 ml zawiera:

- **36 kcal**
- **do 3 g węglowodanów**
- **1–5 g białka**
- **2,7 g tłuszczów**
- **do 400 mg wapnia**
- **4 mg witaminy E**
- **77 mg witaminy A**

Migdały to źródło jednonienasyconych kwasów tłuszczowych (MUFA), które pomagają obniżyć poziom złego cholesterolu (LDL), a ponadto zawierają poza wymienionymi składnikami odżywczymi duże ilości błonnika

Podsumowanie

- **Mleko sojowe** jest mniej kaloryczne niż mleko krowie, ponadto zawiera 3 razy więcej białka, a tłuszczów – 2 razy mniej
- **Mleko migdałowe** w porównaniu z krowim dostarcza prawie 5 razy mniej kalorii, 3,5 razy mniej węglowodanów i zdecydowanie mniej tłuszczów
- **Mleko kokosowe** jest 3 razy mniej kaloryczne niż krowie i zawiera 2 razy mniej tłuszczów; węglowodany i białka występują w nim w minimalnych ilościach
- Jeśli chodzi o zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych, w mleku migdałowym nie występują one wcale, w mleku ryżowym stanowią 7% wszystkich tłuszczów, a w mleku sojowym – 15%. Prawie 95% tłuszczów w mleku kokosowym to tłuszcze nasycone

Bezduszne dojenie

Wszyscy słyszeliśmy o tym, że krowy są nadmiernie eksploatowane w przemyśle mleczarskim, ale czy wiemy, na czym ten proceder polega? Zgodnie z danymi GUS w 2018 r. udało się pozyskać od krasul łącznie ponad 13,5 mld litrów mleka, czyli każda krowa wytworzyła ok. 6 tys. litrów (mniej więcej 20 litrów dziennie)[3]. Mleko jest pokarmem dla potomstwa ssaków i organizm matki wytwarza je tylko w określonych warunkach. Sztuczne podtrzymywanie tego procesu u krów, dyktowane zapotrzebowaniem rynku, szkodzi im, przyspieszając procesy starzenia się organizmu. W mleku znajdują się bowiem składniki czerpane bezpośrednio z organizmu matki, a do tego sam proces wytwarzania mleka w organizmie jest stosunkowo energochłonny. W efekcie zwierzę, które powinno żyć ok. 20 lat, po 6–7 latach oddawane jest na rzeź[4]

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.researchgate.net/figure/World-cattle-population-in-2014-and-2017_tbl1_332947789
2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5756203/#!po=30.0000
3. https://pfhb.pl/aktualnosci/gus-produkcja-mleka-w-polsce-w-2018-roku
4. W. Chabuz, P. Stanek: Porównanie życiowej efektywności produkcji mleka bydła rasy polskiej holsztyńsko-fryzyjskiej odmiany czarno-białej i simentalskiej, Annales UMCS Zootechnica, 2016; Vol XXXIV (1)

Uwaga na mleko ryżowe!

Nie powinno się podawać go niemowlętom – jedna szklanka tego napoju dostarcza 133 kcal, 22–330 mg wapnia i 25 g węglowodanów, ale niewiele zdrowych tłuszczów i białka. Ponadto w jednym z badań stwierdzono obecność rtęci aż w 70% próbek tego mleka, pobranych od różnych producentów![2]

Przepis na ekologiczny koktajl z mleka roślinnego

Jeśli chcesz, by twój koktajl był w 100% ekologiczny, zaopatrz się w sezonowe owoce pochodzące z certyfikowanych upraw, a następnie przygotuj samodzielnie odpowiedni rodzaj mleka roślinnego i zmiksuj z nim owoce.

Mleko sojowe

- 0,5 kg soi przepłucz, zalej wodą i odstaw na 12 godzin (im więcej wody wlejesz, tym więcej soja jej wchłonie)
- przepłucz soję ponownie i gotuj ją przez 20 min w 2–3 l wody
- zblenduj całość i przeciśnij przez gazę lub sito

Mleko migdałowe

- 1 szklankę migdałów namocz w wodzie na 12 godzin
- zblenduj całość z dodatkiem 4 szklanek wody i przeciśnij przez gazę lub sito

Mleko kokosowe

- 200 g wiórków kokosowych zalej 2 szklankami wody i odstaw na 12 godzin
- podgrzej całość, ale nie gotuj, następnie zblenduj i przetrzyj przez sitko lub gazę
- pozostałą na sitku masę zmieszaj z 2 szklankami wody i ponownie przetrzyj
- zmieszaj oba płyny

Fot. Maria_Domnina Fot. Ekologiskt_Skafferi

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

eprasa.pl 85ad7f08a6

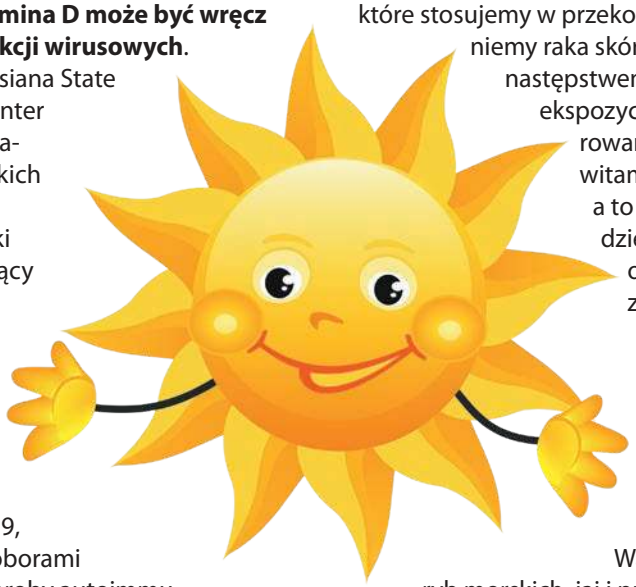
Komunikaty
LEKARZY HOLISTYCZNYCH



Koronawirus nie lubi witaminy D

Jej znaczenie w budowaniu odporności znane jest od lat, jednak ostatnie miesiące zmagań z pandemią COVID-19 pokazały, że witamina D może być wręcz kluczowa w zwalczaniu infekcji wirusowych.

Jak donoszą naukowcy z Louisiana State University Health Sciences Center (USA), znaczne niedobory witaminy D stwierdzono u wszystkich osób chorych na COVID-19, u których choroba miała ciężki przebieg. Pacjenci przechodzący infekcję bezobjawowo mieli zaś prawidłowy lub jedynie lekko obniżony poziom tej witaminy we krwi. Ponadto występowanie wielu chorób towarzyszących, które pogarszają rokowanie u pacjentów z COVID-19, jest również związane z niedoborami witaminy D (np. cukrzyca, choroby autoimmunologiczne, nadciśnienie tętnicze)[1].



Latem wskutek codziennej ekspozycji na słońce nasza skóra powinna wytwarzać odpowiednią ilość witaminy D. Jednak badania pokazują, że nawet 90% społeczeństwa cierpi na jej niedobory. Winne są temu m.in. kremy z filtrem UV, które stosujemy w przekonaniu, że dzięki temu uniknie raka skóry. Zapominamy, że czerniak jest następstwem poparzeń słonecznych, a nie ekspozycji na słońce w ogóle. W posmarowanej kosmetykiem skórze synteza witaminy D zmniejsza się do 10%, a to zbyt mało, by pokryć nasze dzienne zapotrzebowanie i aby organizm mógł zmagazynować zapasy na miesiące zimowe.

Naukowcy zalecają, by przebywać na słońcu bez kremów z filtrem co najmniej 15 minut dziennie między godziną 10 a 15, z odsłoniętymi przedramionami i podudziami (18% powierzchni ciała).

Ważne jest również spożywanie ryb morskich, jaj i produktów mlecznych, stosowanie suplementów z witaminą D i... tranu. Przyjmując tran, należy zwrócić uwagę na zawartość witaminy D, aby nie przekraczać 10 ug (mikrogramów) na dobę.

POTYCZKI KULINARNE

Owoc idealny dla alergika



Wbrew powszechnej opinii gruszki nie są ciężkostrawne i nie obciążają żołądka, mogą za to pomóc w uregulowaniu pracy przewodu pokarmowego. Zawierają bowiem garbniki, cierpkie substancje o właściwościach ściągających, przeciwzapalnych, przeciwbakteryjnych i przyspieszających gojenie błon śluzowych. W gruszkach jest również dużo błonnika, który poprawia perystaltykę jelit, zapobiega zaparciom i przywraca równowagę mikrobioty jelitowej. Ponadto owoce te działają moczopędnie, co pomaga w leczeniu stanów zapalnych dróg moczowych, a zawarty w nich potas korzystnie wpływa na pracę serca i układu krwionośnego. Gruszki dostarczają nam również dużych ilości witamin: C, A i z grupy B. Co ważne, owoce te nie uczulają, więc mogą po nie sięgać nawet alergicy. Przeciętnej wielkości gruszka zawiera tylko 60 kcal[2].

> „To, czego nie wydasz na kucharza, wydasz na lekarza”
>
> *przysłowie chińskie*

Fot. JillWellington

Fot. maciej326

eprasa.pl 85ad7f08a6



2,5 mld uderzeń wykonuje serce człowieka w przypadku przeciętnej długości życia. W tym czasie przepompowuje ponad 170 mln litrów krwi, która za pomocą 100 tys. km naczyń krwionośnych dociera do ponad 75 bln komórek ciała. Serce w okresie swojego funkcjonowania wytwarza tyle energii, ile zużywa rakieta w drodze z Ziemi na Księżyc. Najlepsze wsparcie dla tego zapracowanego organu to aktywny tryb życia, zrównoważona dieta i odpowiednie nawadnianie organizm[3].

ZE ŚWIATA MEDYCYNY

Dlaczego nordic walking?

Ta wymyślona przez Finów metoda treningowa miała pomagać narciarzom w utrzymaniu kondycji poza sezonem zawodów. Obecnie chętnie korzystają z niej miliony ludzi na całym świecie.



Spacer z kijkami pomaga zachować ruchomość stawów i sprawność fizyczną, a ponadto wzmacnia nie tylko mięśnie nóg i brzucha, lecz również szyi i barków, co ma znaczenie w łagodzeniu bólów kręgosłupa, jakich doświadczają osoby spędzające długie godziny przed komputerem. Wyrabia ponadto nawyk utrzymywania prawidłowej postawy ciała, a w czasie marszu odciąża stawy kolanowe. Godzina marszu pozwala spalić aż 400 kcal, a regularny trening skutkuje zwiększeniem wydolności serca, obniżeniem poziomu cholesterolu i poprawieniem ukrwienia tkanek. Nordic walking uczy prawidłowego, głębokiego oddychania, które korzystnie wpływa na pracę mózgu, wspomaga pamięć i poprawia koncentrację. Intensywny spacer z kijkami to doskonały sposób na stres, ponieważ podczas wysiłku fizycznego zwiększa się wydzielanie endorfin, czyli tzw. hormonów szczęścia, wprawiających nas w dobry nastrój.

Ważne, by używać kijków odpowiedniej długości, dobranych do naszego wzrostu przez specjalistę. W przeciwnym razie trening, zamiast przynieść korzyści, może nam zaszkodzić. Warto również dokupić zestaw końcówek do kijków, które ułatwią marsz na rozmaitych podłożach[4].

Fot. gustavmelin0

Fot.Goi

Fot. creozavr



Jarzębina na serce

Wywar z czerwonych owoców jarzębiny, czyli jarzębu pospolitego, wspomaga pracę serca i zapobiega arteriosklerozie. Dzięki zawartości sodu i potasu oraz właściwościom moczopędnym reguluje ciśnienie krwi i zapobiega groźnemu nadciśnieniu tętniczemu. Ponadto dostarcza nam cennych witamin: A, C, K i z grupy B. Aby go uzyskać, należy dodać 2 łyżki suszonych owoców jarzębiny do 200 ml wody i gotować pół godziny. Tak przygotowany napój należy pić 3 razy dziennie po pół szklanki (ok. 100 ml)[6].

Wrzos chroni nerki

Wrzos zwyczajny (*Calluna vulgaris*), niezwykle ceniony w polskiej medycynie ludowej, zawiera wiele ważnych dla naszego zdrowia składników, takich jak garbniki, alkaloidy, olejki eteryczne, substancje goryczkowe, związki potasu i krzemionka. Jest również cennym źródłem żelaza i magnezu. Jak dowodzą badania przeprowadzone na uniwersytecie w Banja Luce (Bośnia i Hercegowina), ten unikalny zestaw substancji aktywnych sprawia, że napar z kwiatów wrzosu działa moczopędnie, ściągająco i przeciwbakteryjnie, dzięki czemu zapobiega kamicy nerkowej i stanom zapalnym nerek oraz dróg moczowych. Ma również działanie rozkurczowe, dzięki czemu zmniejsza ból towarzyszący tym chorobom. Ponadto wspomaga leczenie nieżytów błony śluzowej przewodu pokarmowego, pobudza żołądek do wydzielania soków trawiennych, łagodzi objawy biegunki i skurcze jelit. Przywraca też łaknienie. Napar z wrzosu pomaga także wyciszyć emocje i ułatwia zasypianie. Aby go przygotować, wystarczy zalać łyżkę kwiatów, suszonych bądź świeżych, szklanką wrzątku. Napar można pić maksymalnie 3 razy dziennie. Dodajmy, że te same właściwości co napar wykazuje miód pozyskiwany z kwiatów wrzosu. Charakteryzuje się oryginalnym, nieco cierpkim smakiem i jest ceniony przez znawców miodu. Warto również sięgnąć po gotowe preparaty ziołowe i suplementy zawierające wyciągi z wrzosu[5]

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3166406/
2. https://www.ekologia.pl/styl-zycia/zdrowa-zywnosc/gruszka-owoc-wlasciwosci-witaminy-i-wartosci-odzywcze-gruszki,20826.html
3. https://www.cefarm24.pl/czytelnia/serce/ciekawostki-na-temat-ludzkiego-ciala-iii-serce
4. https://pubmed.ncbi.nim.nih.gov/23253654
5. https://pubmed.ncbi.nim.nih.gov/pmc/articles/PMC4333975
6. https://pubmed.ncbi.nim.nih.gov/pmc/articles/PMC6222708

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

eprasa.pl 85ad7f08a6



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



Przyjaciele odporności (2)
WZMOCNIJ SWOJE JELITA

SEZON GRYPOWO-PRZEZIĘBIENIOWY TUŻ, TUŻ. JAK MAMY SIĘ DO NIEGO PRZYGOTOWAĆ, BY CHOROWAĆ JAK NAJRZADZIEJ ALBO WCALE? WIEMY, ŻE ODPORNOŚCI SPRZYJA UROZMAICONA DIETA, SEN, AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I HARTOWANIE ORGANIZMU, ALE CZY ZDAJEMY SOBIE SPRAWĘ, JAK WAŻNĄ ROLĘ W OCHRONIE PRZED INFEKCJAMI ODGRYWAJĄ JELITA? I JAK WIELE SAMI MOŻEMY ZROBIĆ, BY FUNKCJONOWAŁY ONE PRAWIDŁOWO? OTO CO NA TEN TEMAT MÓWIĄ NAJNOWSZE BADANIA NAUKOWE.



TEKST **KATARZYNA BOGIEL**

PRAWDA CZY MIT?

- Będąca składnikiem pieprzu piperyna ma właściwości antywirusowe
- Probiotyki aktywują system ochrony organizmu przed patogenami
- Żeń-szeń wywiera korzystny wpływ na komórki dendrytyczne, będące detektorami układu immunologicznego
- Prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego jelit warunkują bakterie z gatunku *Bacteroides fragilis* i *Bacillus subtilis*
- Fruktany są pożywką dla większości bakterii oddziałujących na organizm prozdrowotnie
- Propolis stymuluje cytotoksyczność komórek NK wobec komórek nowotworowych
- Efekty działania probiotyków zależą od stanu mikrobioty jelitowej

Na pierwszej linii obrony organizmu znajdują się błony śluzowe. Są miejscem, w którym ciało styka się z patogenami ze środowiska zewnętrznego. Błony śluzowe tworzą swój system obronny, określany terminem MALT (ang. mucosa-associated lymphoid tissue – tkanka limfatyczna związana z błonami śluzowymi)[1]. Główną funkcją MALT jest umożliwienie organizmowi rozpoznania szkodliwych drobnoustrojów i nauczenia się ich zwalczania, czyli wytworzenia przeciwciał, które będą mogły skutecznie je neutralizować.

W zależności od umiejscowienia błon śluzowych w obrębie tkanki MALT rozróżnia się następujące rodzaje tkanki limfatycznej: GALT (związaną z układem pokarmowym), NALT (związaną z nosem i gardłem), BALT (związaną z oskrzelami), SALT (związaną ze skórą), VALT (związaną z pochwą i sromem), TALT (związaną z jądrami), LALT (związaną z krtanią) oraz CALT (związaną ze spojówkami). Spośród nich szczególną rolę odgrywa **GALT**, ponieważ właśnie do tego układu trafia wraz z pożywieniem bardzo wiele drobnoustrojów, w tym chorobotwórczych. Od jakości GALT zależy więc odporność całego organizmu.

GALT składa się ze związanej z błonami śluzowymi

Fot. GraphicMama-team

eprasa.pl 85ad7f08a6



Fot. englishlikeanative

W sezonie zimowym warto sięgać po ostre przyprawy, ponieważ obecne w nich substancje czynne są pomocne w budowaniu odporności. Papryczki chili zawierają na przykład kapsaicynę, która ma właściwości przeciwzapalne, antybakteryjne i antyoksydacyjne

układu pokarmowego tkanki limfatycznej, którą tworzą pojedyncze grudki chłonne (złożone m.in. z limfocytów B i T, komórek plazmatycznych, makrofagów i fibroblastów), ich skupiska i rozsiane pojedyncze limfocyty, ale na jego funkcjonowanie wpływają także inne czynniki, głównie bariery obronne w postaci niskiego odczynu pH soku żołądkowego, enzymów proteolitycznych soku jelitowego, lizozymu (białka rozkładającego ściany komórkowe bakterii), peptydów antyzarazkowych, laktoferyny, śluzu oraz fizjologicznej flory bakteryjnej[2], czyli mikrobioty, która ma w tym przypadku ogromne znaczenie.

Takie małe, a tak wielkie

Mikrobiota jelitowa to drobnoustroje tworzące złożony ekosystem w przewodzie pokarmowym człowieka. Wpływają one na kluczowe procesy fizjologiczne gospodarza, a w zamian otrzymują składniki odżywcze i miejsce, w którym mogą się rozmnażać. Każdy z nas nosi w sobie przeciętnie 600 tys. genów drobnoustrojów jelitowych i u każdego z nas skład mikrobioty jelitowej jest jedyny w swoim rodzaju – zależy on od takich czynników jak genotyp gospodarza, pierwotna kolonizacja przy urodzeniu, dieta czy przyjmowane leki (zwłaszcza antybiotyki, niszczące mikroflorę). Ponad 90% tej mikrobioty stanowią (u zdrowych osób) bakterie dwóch typów: *Bacteroidetes* i *Firmicutes*, a na pozostałą część składają się drobnoustroje należące do typów: *Actinobacteria*, *Proteobacteria*, *Verrucomicrobia* i *Fusobacteria*[3].

Znaczenie tych drobnoustrojów w zapewnianiu nam odporności jest nie do przecenienia. Jak czytamy w przeglądzie badań z 2013 r., dysbioza jelitowa – czyli zaburzony, niekorzystny dla zdrowia skład mikrobioty jelitowej – nie jest patologią ograniczoną do układu pokarmowego, ale odbija się także na funkcjonowaniu tak odległych od jelit narządów, jak oskrzela (astma) czy skóra (atopowe zapalenie skóry) i może prowadzić do powstawania niektórych chorób autoimmunologicznych, np. alergii, cukrzycy typu 1 czy stwardnienia rozsianego.

Interakcja między mikrobiotą a komórkami odpornościowymi błony śluzowej aktywuje te komórki, a także powoduje ich migrację do węzłów chłonnych i innych tkanek limfatycznych, dając ogólnoustrojowe efekty odpornościowe. Co ważne, wywołuje ona również zjawisko autotolerancji immunologicznej, czyli braku odpowiedzi układu odpornościowego wobec własnych tkanek i narządów. Inaczej mówiąc, układ odpornościowy danego organizmu nie reaguje na występujące w nim białka. Ma to ogromne znaczenie dla naszego zdrowia. Chodzi o to, że jeśli mechanizmy autotolerancji immunologicznej zawodzą, dochodzi do rozwoju chorób autoimmunologicznych, takich jak reumatoidalne zapalenie stawów, wrzodziejące zapalenie jelita grubego, choroba Leśniowskiego-Crohna, przewlekłe zapalenie tarczycy (choroba Hashimoto) czy stwardnienie rozsiane.

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

eprasa.pl 85ad7f08a6

Badania eksperymentalne wskazują na niezwykle ważną rolę, jaką odgrywa mikrobiota jelitowa w rozwoju tkanek odpornościowych, powstawaniu odpowiednich reakcji immunologicznych oraz ochronie przed czynnikami zagrażającymi homeostazie organizmu. Zaburzenia w składzie mikrobioty prowadzą zaś do patologii w obrębie układu immunologicznego.

Jak wpływać na mikrobiotę?

Aby wspierać prawidłowy skład mikrobioty, możemy sięgać po preparaty probiotyczne, które zawierają żywe kultury bakterii, określanych jako **probiotyki**. Stanowią one rodzaj bariery ochronnej przed patogenami, ale także modulują odporność błony śluzowej. Mają wpływ na bezpośrednią odpowiedź organizmu na patogeny oraz na łagodzenie objawów obserwowanych w stanach chorobowych, takich jak zespół jelita drażliwego czy nowotwór jelita grubego. Potrafią też aktywować, tłumić i modulować reakcje odpornościowe[4].
Probiotyki oddziałują na ekosystem jelit, ponieważ regulują odporność błon śluzowych i wchodzą w interakcje z mikrobiotą jelitową oraz szkodliwymi drobnoustrojami. Uczestniczą też w wytwarzaniu krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych i kwasów żółciowych oraz wpływają na komórki gospodarza poprzez szlaki sygnałowe, czyli reakcje biochemiczne powiązane z procesami życiowymi. Wszystkie te mechanizmy mogą przyczyniać się do eliminacji patogenów, wzmacniania bariery jelitowej, tłumienia stanu zapalnego i wzmocnienia swoistej odpowiedzi immunologicznej (związanej z pamięcią immunologiczną i wytwarzaniem przeciwciał)[5,6].
W podsumowaniu przeglądu badań, który został przeprowadzony w 2019 r. w Argentynie, czytamy, że probiotyki aktywują cały system ochrony przed różnymi patogenami, którego funkcją jest m.in. zwiększenie aktywności biobójczej makrofagów w otrzewnej i śledzionie. Dobroczynny wpływ probiotyków najłatwiej zaobserwować u osób, które... odżywiają się niewłaściwie (niedożywionych lub otyłych), ponieważ probiotyki zwykle nasilają u nich odpowiedź immunologiczną zarówno w jelitach, jak i całym organizmie. Co ważne, przyczyniają się także do przywrócenia właściwej budowy jelita i grasicy, zaburzonej z powodu nieodpowiedniego żywienia. Bakterie probiotyczne są obecnie stosowane także w zapobieganiu i leczeniu alergii – choroby związanej z zaburzeniami układu immunologicznego. Mogą one np. wywoływać wytwarzanie cytokin powodujących powstawanie przeciwciał IgG zamiast charakterystycznych dla uczulenia przeciwciał IgE[7].

Probiotyki – oczywiście, ale jakie?

Najczęściej stosowane są preparaty probiotyczne zawierające drobnoustroje z rodzaju *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*, ale coraz większą popularność zyskują też preparaty z bakteriami z rodzaju *Bacillus* i drożdżakami *Saccharomyces boulardii*[8]. O jakich jeszcze bakteriach probiotycznych warto pamiętać?
W badaniu na królikach odkryto, że do prawidłowego funkcjonowania systemu GALT niezbędna jest jednoczesna obecność w organizmie dwóch gatunków bakterii: *Bacteroides fragilis* i *Bacillus subtilis*, które wywołują serię odpowiedzi na stres, korzystnych dla układu odpornościowego błony śluzowej układu pokarmowego[9].
Dobroczynne oddziaływanie na układ pokarmowy wykazują bakterie *Lactobacillus acidophilus* i *Bifidobacterium lactis*. W badaniu klinicznym z 2004 r. wykazano, że regularne (dwa razy dziennie) spożywanie jogurtu zawierającego kultury drobnoustrojów obu tych gatunków przez osoby z bezobjawową infekcją *Helicobacter pylori* (bakterii powodującej wrzody żołądka) pomaga zwalczać tę infekcję[10]. Podobny efekt może dawać bakteria *L. casei* szczep Shirota – w zakrojonym na małą skalę badaniu holenderscy naukowcy odnotowali zmniejszenie występowania patogenu u 64% osób przyjmujących ten probiotyk[11].
W badaniu przeprowadzonym w Indiach w 2009 r. sprawdzono skuteczność suplementu diety zawierającego osiem szczepów bakterii – cztery z rodzaju *Lactobacillus* (*L. paracasei, L. plantarum, L. acidophilus, L. delbrueckii bulgaricus*), trzy z rodzaju *Bifidobacterium* (*B. longum, B. breve, B. infantis*) oraz *Streptococcus thermophilus* – w przypadku wrzodziejącego zapalenia jelita grubego. Po 12 tygodniach stwierdzono ustąpienie objawów u 43% pacjentów[12].
Z kolei badanie kliniczne, które przeprowadzono w 2005 r. w Polsce, wykazało, że stosowanie *Saccharomyces boulardii* podczas antybiotykoterapii znacznie zmniejsza ryzyko wystąpienia biegunki – w grupie otrzymującej probiotyk biegunka pojawiła się tylko u 8% pacjentów, podczas gdy w grupie kontrolnej u 23%[13].
Probiotyki mogą nawet chronić przed komplikacjami związanymi z infekcjami po operacji jelita grubego. W chińskim badaniu klinicznym z 2011 r. podawano pacjentom z nowotworem jelita grubego bakterie *L. plantarum*, *L. acidophilus* oraz *B. longum* – przez 6 dni przed operacją i 10 dni po niej. Spowodowało to zwiększenie szczelności bariery jelitowej, zmniejszenie translokacji bakterii, ograniczenie liczby bakterii enteropatogennych we krwi i większe zróżnicowanie bakterii kałowych (czyli także mikrobioty jelitowej). Stwierdzono ponadto, że w porównaniu z grupą kontrolną u pacjentów przyjmujących probiotyki szybciej wracała do normy perystaltyka jelit, a ponadto rzadziej występowały biegunki i powikłania infekcyjne[14].

Bakterie kontra uczulenie

Alergia czy atopia (predyspozycja do rozwoju alergii) są wynikiem niewłaściwego funkcjonowania układu odpornościowego. Wiele danych naukowych wskazuje, że probiotyki mogą pomagać w obu przypadkach.
Badanie *in vitro* z 2005 r. sugeruje, że do probiotyków przeciwdziałających zaburzeniom alergicznym zaliczają

eprasa.pl 85ad7f08a6

Ruszaj się i ćwicz, ale bez przesady!

Aktywność fizyczna poprawia zdolności obronne organizmu i chroni przed rozwojem chorób metabolicznych



Wykonywanie ćwiczeń ma przeciwzapalny wpływ na organizm

Po nadmiernym wysiłku fizycznym dochodzi przejściowo do osłabienia odporności, co tłumaczy się wzrostem stężenia hormonów stresu, czyli adrenaliny i kortyzolu, hamujących aktywność krwinek białych, najważniejszych komórek układu odpornościowego[58]

Regularna, umiarkowana aktywność fizyczna opóźnia wystąpienie dysfunkcji układu immunologicznego związanych z wiekiem

się *Lactobacillus casei* i *Lactobacillus reuteri*[15]. Badanie kliniczne prowadzone na Tajwanie w 2004 r. wykazało zaś, że *Lactobacillus paracasei* poprawia jakość życia u dzieci z całorocznym alergicznym nieżytem nosa[16]. Z kolei badanie kliniczne, które odbyło się w 2017 r. w USA, dowiodło, że probiotyk zawierający *Lactobacillus gasseri*, *Bifidobacterium bifidum* i *Bifidobacterium longum*, przyjmowany w trakcie sezonu grzewczego, nie obniża wprawdzie poziomu przeciwciał IgE (marker uczulenia), ale znacznie poprawia jakość życia dorosłych osób z katarem siennym[17]. Obecnie za najbardziej skuteczne probiotyki w walce z alergiami uchodzą: *Lactobacillus rhamnosus GG* (skuteczność potwierdzona m.in. w badaniu na szczurach[18] oraz w badaniu z udziałem dzieci z alergiami pokarmowymi[19]), *Lactobacillus gasseri* (m.in. zmniejsza stan zapalny w mysim modelu astmy alergicznej[20], obniża poziom eozynofili u myszy z alergicznym nieżytem nosa[21], łagodzi objawy i wpływa na markery alergii u osób z mocnym uczuleniem na pyłki cedru[22]), *Lactobacillus acidophilus*, zwłaszcza szczep L-92 (łagodzi objawy i poprawia wyniki badań laboratoryjnych u osób dorosłych z atopowym zapaleniem skóry[23]; badania kliniczne potwierdzają, że może łagodzić symptomy atopowego zapalenia skóry, całorocznego alergicznego nieżytu nosa i alergii na pyłki[24]) oraz *Bifidobacterium lactis* (łagodzi objawy i obniża poziom przeciwciał IgE u dzieci z alergiami pokarmowymi[25], łagodzi objawy nieżytu nosa i zmniejsza poziom cytokin Th2 u osób dorosłych z uczuleniem na pyłki traw[26]).

Drobnoustroje dobre na... infekcje

Dobroczynne bakterie, niezależnie od tego, że zmniejszają rozrost populacji szkodliwych drobnoustrojów i wspierają pracę jelit (w tym także systemu GALT) oraz chronią przed alergiami, mogą również oddziaływać bezpośrednio na układ odpornościowy. Niektóre z nich stymulują wytwarzanie przez organizm przeciwciał typu IgG i IgA, co stwierdzono w badaniu na zwierzętach w 2006 r. (były to przeciwciała przeciwko toksynie tężcowej i alfatoksynie *Clostridium perfringens*[27]), czyli działają podobnie jak szczepionki. Probiotyki regulują również ekspresję genów gospodarza. W badaniu z udziałem zdrowych ochotników odkryto, że *L. acidophilus* wpływa na działanie genów odpowiadających za reakcje immunologiczne, hormonalną regulację wzrostu i rozwoju tkanek oraz homeostazę jonową. *L. rhamnosus* oddziałuje z kolei na geny związane z gojeniem się ran, a także przyczynia się do odpowiedzi komórek na interferony (białka sygnałowe biorące udział w reakcjach immunologicznych), wzrostu i rozprzestrzeniania się komórek oraz ich równowagi jonowej. Natomiast *L. casei* wpływa na proliferację komórek, hormonalną regulację ciśnienia tętniczego, równowagę między cytokinami Th1 i Th2, a także nasila rozwój komórek NK (*natural killer*), które zwalczają drobnoustroje i zmienione nowotworowo komórki gospodarza. Co ciekawe, zaobserwowano różnice pomiędzy efektami działania probiotyków

Fot. PublicDomainPictures

eprasa.pl 85ad7f08a6

u poszczególnych osób – drobnoustroje nie na każdego działają w taki sam sposób[28].
Wpływ probiotyków na nieswoistą (wrodzoną) i swoistą (nabytą) odpowiedź immunologiczną gospodarza jest możliwy również dzięki temu, że drobnoustroje te modulują funkcje komórek dendrytycznych, makrofagów oraz limfocytów T i B, biorących udział w swoistej odpowiedzi immunologicznej. Ważnym mechanizmem ich działania jest aktywacja receptorów TLR (receptorów toll-podobnych) – białek, bez których nie potrafilibyśmy wytworzyć odpowiedzi odpornościowej nieswoistej, niezbędnej do walki z zakażeniami.
Probiotyki mogą chronić przed infekcjami wirusowymi. W badaniu na myszach donosowe podanie zwierzętom *L. plantarum* i *L. reuteri* w pełni chroniło je przed śmiertelnie groźnym wirusem zapalenia płuc – zaszczepione myszy miały mniejszy poziom cytokin prozapalnych i szybciej wracały do zdrowia niż niezaszczepione[29]. Badanie kliniczne z udziałem zdrowych osób wykazało zaś, że spożywanie *L. plantarum* i *L. paracasei* przez 12 tygodni zmniejszyło u nich ryzyko zachorowania na przeziębienie[30].
Na infekcje układu oddechowego często zapadają dzieci. Autorzy metaanalizy 23 badań klinicznych z udziałem dzieci piszą, że podawanie im probiotyków w wielu przypadkach zapobiegało rozwojowi tego rodzaju infekcji, a ponadto dzieci średnio chorowały krócej i rzadziej opuszczały szkołę niż dzieci nieprzyjmujące suplementów[31].
Efekty działania probiotyków u poszczególnych osób mogą być różne, ponieważ zależą od stanu wyjściowego mikrobioty jelitowej i predyspozycji genetycznych. Dlatego medycyna przyszłości będzie zapewne o wiele bardziej spersonalizowana, a skład preparatów probiotycznych – ustalany pod kątem konkretnych pacjentów.

Nakarm swoją mikrobiotę

Sposobem na budowanie i wzmocnienie odporności jest także spożywanie **prebiotyków**, które jako węglowodany złożone nie są trawione w górnym odcinku przewodu pokarmowego i stanowią w związku z tym pożywienie dla mikrobioty bytującej w jelicie grubym, gdzie pod jej wpływem ulegają fermentacji. W wyniku procesów fermentacyjnych z niestrawionej części pokarmu powstają m.in. cząsteczki kwasu mlekowego oraz inne krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe (kwas octowy, propionowy i butyrynowy), które nie tylko poprawiają wchłanianie substancji mineralnych i wpływają korzystnie na metabolizm lipidów i glukozy w wątrobie, lecz również dostarczają energii komórkom jelita grubego, pełniącego w organizmie również funkcje obronne – jego komórki nabłonkowe tworzą barierę zapobiegającą wniknięciu szkodliwych substancji do krwiobiegu. Ponadto system immunologiczny jelita jest chroniony przez wyspecjalizowane komórki odpornościowe, uczestniczące w dezaktywowaniu i usuwaniu patogenów, którym udało się wtargnąć do organizmu.
Główne źródła prebiotyków to produkty bogate w błonnik, czyli owoce, warzywa i zboża. Dlatego jeśli chcemy zadbać o odporność, musimy uwzględnić w jadłospisie takie produkty jak karczochy, cebula, zielone warzywa, w tym szparagi, pomidory, banany, owoce jagodowe, czosnek, warzywa strączkowe i produkty zbożowe.
Za najskuteczniejsze prebiotyki, oddziałujące korzystnie na wiele gatunków pożytecznych bakterii, uważa się fruktany, w tym inulinę i oligofruktozę. Najbogatszym ich źródłem jest cykoria, ale obficie występują też w słoneczniku bulwiastym, czyli topinamburze, mniszku lekarskim, czosnku, porze, cebuli, szparagach i pszenicy[32].
Prebiotyki są dostępne także w formie wyizolowanej. W sklepach ze zdrową żywnością możemy kupić inulinę lub syrop oligofruktozowy. W aptekach dostaniemy suplementy diety zawierające np. laktulozę, galaktooligosacharydy, fruktooligosacharydy, maltooligosacharydy, cyklodekstrynę czy laktosacharozę[33].
Według badań na zwierzętach prebiotyki pomagają chronić organizm przed infekcjami powodowanymi przez takie patogeny jak *Salmonella typhimurium*, *Salmonella enteritidis*, *Listeria monocytogenes*, *Escherichia coli*, a także zapobiegają rozwojowi chorób nowotworowych. W badaniu *in vitro* na komórkach ludzkich potwierdzono, że inulina może hamować wzrost komórek nowotworu jelita grubego, a także wywoływać ich apoptozę (naturalną śmierć)[34].
Badania naukowe wykazały, że prebiotyki zmniejszają zachorowalność na infekcje górnych dróg oddechowych i biegunkę u małych dzieci, korzystnie wpływają na skład mikrobioty jelitowej u niemowląt karmionych mlekiem modyfikowanym, zwiększają poziom przeciwciał IgA u małych dzieci, zmniejszają stan zapalny u pacjentów z przewlekłym zapaleniem błony śluzowej jelit, łagodzą objawy choroby Leśniowskiego-Crohna, zmniejszają u małych dzieci ryzyko rozwoju atopowego zapalenia skóry i występowanie objawów alergicznych w przypadku dziedzicznego obciążenia atopią oraz znacznie łagodzą objawy nietolerancji laktozy[5].

Dwa w jednym

Jako że prebiotyki są pożywieniem dla probiotyków, czyli pożytecznych bakterii, a zarówno jedne, jak i drugie działają w jelicie grubym, dokonano ich połączenia w postaci synbiotyków. Preparaty te zawierają i probiotyk, i zapewniający mu pokarm prebiotyk. Najczęściej stosowane synbiotyki składają się z bakterii z rodzaju *Bifidobacterium* lub *Lactobacillus* i fruktooligosacharydów. Mogą one dawać lepsze efekty niż sam probiotyk, ponieważ według danych naukowych dodatek prebiotyku sprawia, że bakterie probiotyczne lepiej tolerują warunki panujące w przewodzie pokarmowym (pH, utlenianie, temperaturę ciała)[35].

eprasa.pl 85ad7f08a6

Prosta droga do ODPORNOŚCI*

*Witaminy D, C oraz składniki takie jak: kurkuma, imbir, czosnek, rokitnik, cynk wpierają prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.

Gwarancja jakości witaminy D3 Forte

Do jej produkcji wykorzystaliśmy certyfikowaną witaminę Quali-D®. To naturalna witamina pozyskiwana z lanoliny. Najwyższą jakość gwarantują drobno rozproszone cząsteczki pozyskane w specjalistycznym, szwajcarskim laboratorium. Ten innowacyjny proces sprawił, że w preparacie D3 Forte Aura Herbals znajdziesz witaminę D jeszcze szybciej i łatwiej przyswajalną przez organizm ludzki.





KROPLE

100% NATURALNY

ODPORNOŚĆ

PODDANE BADANIOM

WYSOKA PRZYSWAJALNOŚĆ







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

Kup na: **sklep.auraherbals.pl** lub telefonicznie: **534 229 890.**
Sprzedaż i dystrybucja: auraherbals.pl.

eprasa.pl 85ad7f08a6

CO JEŚĆ, BY UNIKNĄĆ PRZEZIĘBIENIA?

W BUDOWANIU ODPORNOŚCI BARDZO DUŻE ZNACZENIE MA DIETA. WIADOMO, ŻE POWINNY BYĆ W NIEJ OBECNE PREBIOTYKI – BEZCENNY POKARM DLA CHRONIĄCEJ NASZE ZDROWIE MIKROBIOTY JELITOWEJ. ALE TO NIE WYSTARCZY, BY STAWIĆ CZOŁO JESIENNYM INFEKCJOM.

Czym kierować się w komponowaniu codziennego jadłospisu? Jakich substancji nie powinno zabraknąć w spożywanych przez nas produktach spożywczych?

Witaminy i minerały, czyli wzmacniacze odporności

Dane naukowe wykazują, że **witamina D** wchodzi w interakcje z komórkami biorącymi udział zarówno w nieswoistej, jak i swoistej odpowiedzi odpornościowej. Jest ona niezbędna do ich prawidłowego funkcjonowania. Dlatego niedobory witaminy D mogą prowadzić do rozregulowania układu odpornościowego[36]. Witaminę D ludzki organizm potrafi wytwarzać w skórze pod wpływem promieniowania słonecznego. W Polsce jednak nasłonecznienie przez połowę roku jest niewielkie, dlatego od października do marca powinniśmy tę witaminę przyjmować w postaci suplementów (osoby starsze nawet przez cały rok, ponieważ ich skóra syntetyzuje jej mniej). Witamina D występuje m.in. w tranie, rybach, niektórych grzybach (borowiki, kurki, pieczarki), produktach mlecznych i jajkach.

Witamina C to potężny antyoksydant, który wspiera różnorakie funkcje komórek układu immunologicznego i wzmacnia barierę nabłonkową chroniącą nas przed patogenami. Witamina ta gromadzi się w komórkach fagocytarnych, gdzie uczestniczy w procesie niszczenia drobnoustrojów. Wspiera także oczyszczające działanie makrofagów w miejscach występowania infekcji. Niedobór witaminy C zmniejsza odporność i powoduje większą podatność na zakażenia. Suplementacja tą witaminą może zapobiegać zakażeniom dróg oddechowych i ogólnoustrojowym, a nawet je leczyć[37]. Główne źródła pokarmowe witaminy C to dzika róża, żółta i czerwona papryka, czarna porzeczka, natka pietruszki, jarmuż, kiwi, brokuły, brukselka, kalafior, papaja, truskawki, pomarańcze, cytryny i grejpfruty.

Witamina A ma znaczenie m.in. w ochronie nabłonka i błon śluzowych organizmu. Jest znana z właściwości przeciwzapalnych – odgrywa kluczową rolę we wzmacnianiu układu odpornościowego jako regulator odpowiedzi immunologicznych. Witamina ta wykazuje działanie lecznicze w przypadku wielu chorób zakaźnych[38]. Znajdziemy ją w podrobach (głównie w różnych rodzajach wątróbki), jajach i niektórych gatunkach ryb oraz w pochodzącym z nich tranie, a także w mleku, maśle, słodkich ziemniakach, dyni, jarmużu i szpinaku. Beta-karoten, niezbędny do wytwarzania tej witaminy w organizmie, występuje zaś w takich produktach roślinnych jak marchew, pomidory, szpinak, czerwona papryka i sałata.

Badania naukowe wykazują, że **witaminy z grupy B** mogą regulować wytwarzanie cytokin, w tym chemokin, i wpływają na ich interakcje z tymi komórkami układu odpornościowego, które są związane z procesami patofizjologicznymi oraz stanem zapalnym[39]. Witaminy z grupy B występują przede wszystkim w orzechach, pestkach dyni i słonecznika, fasoli, jajkach i nabiale, drobiu, soi i mleku sojowym, rybach, wątróbce oraz owsiance.

Wpływ **witaminy E** (chodzi głównie o tokoferole) na układ odpornościowy potwierdzają zarówno obserwacje prowadzone na zwierzęcych modelach chorób, jak i wśród ludzi (w warunkach zdrowia i choroby). Wiele badań z udziałem ludzi wykazało, że tokoferole zwiększają w pewnym zakresie odporność na infekcje. O odpowiednią podaż witaminy E powinni zatroszczyć się zwłaszcza palacze. Ale wszyscy jej potrzebujemy, ponieważ wpływa ona na funkcjonowanie różnych rodzajów komórek układu odpornościowego i zmniejsza stres oksydacyjny[40]. Witaminy tej dostarczają nam przede wszystkim oleje roślinne (zwłaszcza słonecznikowy), orzechy (głównie laskowe), migdały, pestki słonecznika i dyni, a w mniejszych ilościach także papryka, natka pietruszki, pomidory, szpinak i czarne jagody.

Składniki mineralne wspierające odporność to przede wszystkim cynk i selen. Jony **cynku** uczestniczą w przepływie informacji między komórkami układu odpornościowego. Pierwiastek ten ma dobrze udokumentowane właściwości przeciwzapalne i antyoksydacyjne[41]. Najlepsze pokarmowe źródła cynku to mięso (zwłaszcza czerwone), mięczaki (zwłaszcza ostrygi), grzyby shitake, boczniaki, sałata radicchio, fasola adzuki, pieczarki, kurki, pestki dyni, zarodki pszenne, sezam, dziki ryż, tofu, quinoa, warzywa strączkowe i orzechy nerkowca.

Także **selen** jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania układu immunologicznego. W warunkach niedoboru tego mikroelementu zaburzone są procesy odporności swoistej i nieswoistej[42]. Do najbogatszych źródeł selenu

eprasa.pl 85ad7f08a6

należą: orzechy brazylijskie (jeden orzech wystarczy do pokrycia dziennego zapotrzebowania), niektóre ryby (tuńczyk, halibut, sardynki) i mięso. W nieco mniejszej ilości składnik ten występuje w serku wiejskim, brązowym ryżu, jajkach, pełnoziarnistym chlebie i owsiance.



Superprodukty to jest to!

W sezonie grypowym bez wątpienia warto jeść wszelkiego rodzaju **kiszonki** oraz **fermentowane produkty mleczne** (np. zsiadłe mleko, jogurty), ponieważ są one naturalnym źródłem probiotyków, a zarazem prebiotyków, mogą działać jak synbiotyki, a nawet jeszcze lepiej, ponieważ nie zawierają pojedynczych izolowanych szczepów drobnoustrojów, tylko szerokie ich spektrum[43].

Nasze babcie na przeziębienie stosowały **czosnek**. I słusznie. Jak czytamy w przeglądzie badań nad właściwościami leczniczymi tej rośliny, ma ona działanie antymikrobiotyczne, które zawdzięcza głównie allicynie – związkowi organicznemu zawierającemu siarkę. Badania wykazują, że czosnek skutecznie zwalcza cały szereg bakterii gram-dodatnich, gram-ujemnych i kwasoopornych. Co ciekawe, w odróżnieniu od antybiotyków czosnek nie niszczy dobroczynnych bakterii kwasu mlekowego (*Lactobacillus*), obecnych w naszych jelitach. Hamuje za to rozwój wirusów grypy typu A i B, cytomegalowirusa, rinowirusów, wirusów opryszczki typu 1 i 2, wirusa zapalenia płuc oraz rotawirusów, a nawet HIV[44].

W sezonie grypowym warto dodawać do potraw więcej **ostrych przypraw**. Obecna w czarnym pieprzu piperyna ma m.in. właściwości przeciwzapalne, przeciwwirusowe, antyalergiczne i przeciwnowotworowe[45]. Ostre papryczki chili zawierają kapsaicynę, która ma działanie przeciwzapalne, antybakteryjne i antyoksydacyjne. Substancja ta działa ochronnie na żołądek i zwalcza infekcje *Helicobacter pylori*. Im częściej jemy papryczki chili, tym bardziej zmniejsza się ryzyko rozwoju wrzodów żołądka[46].

Dzięki współczesnym badaniom wiemy, że właściwości przeciwutleniające i przeciwzapalne ma też **aloes**. Substancje znajdujące się w tej roślinie, takie jak emodyna, aloina i antracen, przyczyniają się do zapobiegania nowotworom. Aloes działa bakteriobójczo – niszczy ściany komórek bakterii – i grzybobójczo. Zwiększając żywotność makrofagów, wpływa na funkcjonowanie układu odpornościowego[47].

Roślinne turbodoładowanie

Suplementy ziołowe są powszechnie dostępne, a ich przyjmowanie ma udokumentowany dobroczynny wpływ na organizm. Jakimi roślinami warto się zainteresować?

Czarny bez (*Sambucus nigra*) ma właściwości przeciwzapalne, modyfikuje m.in. działanie neutrofili, które stanowią pierwszą linię obrony organizmu przed drobnoustrojami chorobotwórczymi. Najlepiej udokumentowany jest korzystny wpływ czarnego bzu na przebieg infekcji grypowych[48].

Brodziuszka wiechowata (*Andrographis paniculata*) jest zaliczana do roślin o największym wpływie na odporność organizmu. Dzięki występującym w niej andrografolidom pobudza ona wytwarzanie limfocytów T, będących armią układu immunologicznego. Co istotne, wyciąg z brodziuszki hamuje namnażanie się wirusów w zaatakowanych przez nie komórkach i zmniejsza stan zapalny. Coraz więcej badań potwierdza, że uzasadnione jest stosowanie brodziuszki w przypadku cukrzycy, schorzeń wątroby i jelit czy nadciśnienia, a nawet w leczeniu nowotworów, ponieważ hamuje ona rozwój naczyń krwionośnych odżywiających guzy[49].

Jeżówka purpurowa (*Echinacea purpurea*) wykazuje działanie stymulujące układ odpornościowy, a także przeciwzapalne, dlatego stosuje się ją najczęściej jako środek zwalczający objawy przeziębienia. Wiele badań potwierdziło, że ma także właściwości antyoksydacyjne, antybakteryjne, antywirusowe i larwobójcze[50].

Bylica roczna (*Artemisia annua*) zawiera artemizynę, substancję czynną, która wspiera funkcjonowanie układu odpornościowego. Badania naukowe potwierdzają, że zwiększa ona aktywność limfocytów T i stymuluje wytwarzanie fagocytów, komórek chroniących organizm przed rozwojem infekcji – w procesie fagocytozy odpowiadają one za wchłanianie patogenów: wirusów, bakterii czy grzybów. W badaniach *in vitro* wykazano, że artemizyna zmniejsza tempo replikacji wirusów grypy i zapalenia wątroby typu B i C oraz ludzkich wirusów opryszczki, a nawet HIV-1. Na bazie artemizyny produkuje się również leki. Jeden z nich, podawany pacjentowi ze zmniejszoną odpornością, ograniczył namnażanie się wirusa CMV (ludzki wirus cytomegalii). Artemizyna ma ponadto silne właściwości antyoksydacyjne i antynowotworowe[51].

Ważną rośliną wpływającą na układ odpornościowy jest **pelargonia afrykańska** (*Pelargonium sidoides*). Wyciąg

Fot. Marzena 7 Fot. couler Fot._Alicja_

eprasa.pl 85ad7f08a6



z tej rośliny wykazuje właściwości antybakteryjne (przeciwko drobnoustrojom z rodzaju *Mycobacteria*) i antywirusowe (m.in. hamuje replikację wirusów wywołujących infekcje dróg oddechowych). Ponadto w badaniach zaobserwowano, że wyciąg z pelargonii hamuje interakcje między bakteriami a komórkami gospodarza, zachodzące w przypadku infekcji dróg oddechowych. Pelargonia afrykańska działa także bezpośrednio na układ odpornościowy – stymuluje nieswoistą (wrodzoną) odpowiedź immunologiczną[52].

Miłorząb dwuklapowy (*Ginkgo biloba*) ma właściwości przeciwzapalne i antyoksydacyjne, a także wzmacnia układ immunologiczny. Działanie to zawdzięcza dużej zawartości polifenoli[53]. Badania na zwierzętach wykazały, że wyciąg z miłorzębu dwuklapowego może znacznie poprawiać funkcjonowanie układu odpornościowego, zwiększając poziom immunoglobuliny M w surowicy krwi (przeciwciała skierowanego przeciwko konkretnym patogenom) oraz białek dopełniacza C3 i C4 (będących częścią wrodzonego układu odpornościowego)[54]. W badaniu na ludziach potwierdzono efekt immunostymulujący jednego z flawonoidów miłorzębu. Wykazano mianowicie, że u osób przyjmujących ten flawonoid znacznie wzrosła liczba limfocytów T, a także podniósł się poziom przeciwciał IgG[55].

Świetnym wsparciem w budowaniu odporności jest **żeń-szeń** (*Panax ginseng*). W przeglądzie badań z 2012 r. czytamy, że roślina ta „utrzymuje homeostazę układu odpornościowego i wzmacnia odporność na choroby czy ataki drobnoustrojów poprzez regulację układu immunologicznego". Wspomaga ona bowiem odporność wrodzoną poprzez nasilanie fagocytozy (proces pochłaniania przez komórki żerne m.in. bakterii, wirusów i grzybów), stymulowanie wytwarzania tlenku azotu, pobudzanie komórek NK (ang. natural killer) i limfocytów T oraz oddziaływanie na komórki dendrytyczne, wykrywające patogeny. Odporność nabytą wzmacnia zaś żeń-szeń m.in. wskutek stymulowania wytwarzania przeciwciał IgA, IgM, IgG, zwiększania cytotoksyczności zależnej od przeciwciał i pobudzania proliferacji limfocytów T[56].

Propolis, czyli kit pszczeli, to substancja o udokumentowanym korzystnym wpływie na układ odpornościowy. Badania *in vitro* i *in vivo* (na zwierzętach) wykazały, że potrafi on zwiększać aktywność antymikrobiotyczną makrofagów w otrzewnej. Propolis stymuluje cytotoksyczność komórek NK wobec komórek nowotworowych oraz wpływa na wytwarzanie przeciwciał. Wykazuje także, prawdopodobnie dzięki właściwościom przeciwzapalnym, działanie hamujące limfoproliferację (tworzenie się nowotworów w tkance chłonnej)[57]. ■

BIBLIOGRAFIA

1. Brandtzaeg P. et al., Mucosal Immunology, 2008; 1: 31-37
2. Działo J. i in., Alergia Astma Immunologia, 2010; 15 (4): 197-202
3. Zhang C.X. et al., Biomed Res Int, 2019 Nov 20; 2019: 6764919
4. Hardy H. et al., Nutrients, 2013 Jun; 5(6): 1869-1912
5. Markowiak P., Śliżewska K., Nutrients,. 2017; 9(9):1021
6. Lin L., Zhang J., BMC Immunology. 2017; 18(1): 2
7. Maldonado Galdeano C. et al., Ann Nutr Metab, 2019; 74: 115-124
8. European Food Safety Authority, EFSA Journal, 2017; 15: 1-177
9. Rhee K.J. et al., J Immunol, 2004 Jan 15; 172(2): 1118-24
10. Wang K.Y. et al., Am J Clin Nutr, 2004 Sep; 80(3): 737-41
11. Cats A. et al., Aliment Pharmacol Ther, 2003 Feb; 17(3): 429-35
12. Sood A. et al., Clin Gastroenterol Hepatol, 2009 Nov; 7(11): 1202-9
13. Kotowska M. et al., Aliment Pharmacol Ther, 2005 Mar 1; 21(5): 583-90
14. Liu Z. et al., Aliment Pharmacol Ther, 2011 Jan; 33(1): 50-63
15. Smits H.H. et al., J Allergy Clin Immunol,2005 Jun; 115(6): 1260-7
16. Wang M.F. et al., Pediatr Allergy Immunol, 2004 Apr; 15(2): 152-8
17. Dennis-Wall J.C. et al., Am J Clin Nutr, 2017 Mar; 105(3): 758-767
18. Wei L. et al., Biomedical Research, 2017; 28(1)
19. Canani R.B. et al., Pharmaceuticals (Basel), 2012 Jun; 5(6): 655-664
20. Hsieh M.H. et al., J Mol Med (Berl), 2018 Jan; 96(1): 39-51
21. Sashihara T. et al., Allergology International, 2008; 57(4): 397-403
22. Gotoh M. et al., Bioscience, Biotechnology, and Biochemistry, 2009 Sep 7; 73(9): 1971-1977
23. Yamamoto K. et al., J Dairy Sci, 2016 Jul; 99(7): 5039-5046
24. Banks G., Natural Medicine Journal, 2015 Sep; 7(9)
25. Liu Q. Et al., Can J Infect Dis Med, 2018; https://doi.org/10.1155/2018/4561038
26. Singh A. et al., Eur J Clin Nutr, 2013 Feb; 67(2): 161-7
27. Raghighi H.R. Et al., Clin Vaccine Immunol, 2006 Sep; 13(9): 975-980
28. Van Baarlen P. et al., Proc Natl Acad Sci USA, 2011; 108 (Suppl 1): 4562-4569
29. Gabryszewski S.J. et al., J Immunol, 2011 Jan 15;186(2): 1151-61
30. Berggren A. et al., Eur J Nutr, 2011; 50: 203-210
31. Wang Y. et al., Medicine, 2016 Aug; 95(31): e4509
32. Kulczyński B., Gramza-Michałowska A., Med Rodz, 2016; 19(2): 86-90
33. Jakubczyk E., Kosikowska M., Prz Mlecz, 2000; 12: 397-400
34. Munjal U. et al., Br J Nutr, 2009; 27: 1-9
35. Sekhon B.S. et al., J Pharm Educ Res, 2010; 1: 13-36
36. Prietl B. et al., Nutrients. 2013 Jul; 5(7): 2502-2521
37. Carr A.C., Maggini S., Nutrients, 2017 Nov 3; 9(11): 1211
38. Huang Z. et al., J Clin Med, 2018 Sep; 7(9): 258
39. Spinas E. Et al., J Biol Regul Homeost Agents, 2015 Apr-Jun; 29(2): 283-8
40. Lee G.Y., Han S.N., Nutrients, 2018 Nov; 10(11): 1614
41. Wessels I. et al., Nutrients, 2017 Dec; 9(12): 1286
42. Avery J.C., Hoffmann P.R., Nutrients, 2018 Sep; 10(9): 1203
43. Ho N., Prasad V., Ann Gastroenterol, 2013; 26(3): 277-278
44. Bayan L. et al., Avicenna J Phytomed, 2014 Jan-Feb; 4(1): 1-14
45. Tiwari A. et al., Mecidine in Drug Discovery, 2020 Apr 1; doi.org/10.1016/j.medidd.2020.100027
46. Fattori V. et al., Molecules, 2016 Jun 28; 21(7): 844
47. Rahmani A.H. et al., Pharmacogn Rev, 2015 Jul-Dec; 9(18): 120-126
48. Ulbricht C. et al., J Diet Suppl, 2014; 11(1): 80-120
49. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5441182/
50. Manayi A. et al., Pharmacogn Rev, 2015 Jan-Jun; 9(17): 63-72
51. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2758403
52. Kołodziej H., Pharmaceuticals, 2011 Oct; 4(10): 1295-1314
53. Plat J., Mensink R.P., Curr Opin Lipidol, 2005 Feb; 16(1): 31-7
54. Tan X. Et al., Fish & Shellfish Immunology, 2019 Sep 15; 98: 611-618
55. Wang X., Pak J Pharm Sci, 2014 Jul; 27(4 Suppl): 1099-102
56. Kang S., Min H., J Ginseng Res, 2012 Oct; 36(4): 354-368
57. Sforcin J.M., J Ethnopharmacol, 2007 Aug 15; 113(1): 1-14
58. Nieman D.C., Wentz L.M., J Sport Health Sci, 2019 May; 8(3): 201-217

Fot.difotolife Fot. Dadoka84 Fot. thuantri hoangde

eprasa.pl 85ad7f08a6

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 85ad7f08a6

Jeśli zrozumiesz stres, będziesz w stanie go pokonać. Co ważne, nie zawsze trzeba z nim walczyć, by odnieść zwycięstwo

OSWAJANIE STRESU

Koniec wakacji wiąże się z powrotem do codzienności – niełatwej, bo naznaczonej COVID-19. Świat się zmienił, przybyło nam trosk. Ale to nie oznacza, że musimy żyć w ciągłym stresie! Pozwólmy, by nas opuścił, gdy spełni już swoje zadanie.

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Stres to nasz wierny towarzysz. Doświadczamy go na co dzień w dziesiątkach sytuacji, zarówno w domu, jak i w pracy. A z powodu pandemii doszedł jeszcze niepokój o zdrowie własne i bliskich, o przyszłość. W wywiadzie dla „Pulsu Medycyny" dr n. med. Tomasz Gondek, członek Europejskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, powiedział, że po COVID-19 może w nas uderzyć kolejna pandemia, tym razem problemów psychicznych, której przyczyną będzie przewlekły stres. Dodał także, że pojawiają się pierwsze doniesienia ze świata nauki o tym, iż przewlekły stres towarzyszący nam podczas izolacji społecznej spowodował wzrost poziomu markerów stanu zapalnego u zdrowych osób. Oznacza to, że odciska on piętno nie tylko na psychice, ale również prowadzi do uszkodzenia ciała, czyli niszczy nasze zdrowie. Tak działa stres, który wymyka się nam spod kontroli[1].

1 Dwa oblicza

Stres paradoksalnie ma również dobre strony. Co więcej, jest reakcją wrodzoną, naturalną i w założeniu korzystną – ma nam pomóc w utrzymaniu się przy życiu w sytuacji zagrożenia. To dzięki niemu nasz gatunek przetrwał. Organizm zmobilizowany pod wpływem stresu do walki potrafił bowiem przystosować się do życia w nieprzyjaznym środowisku. Tak więc stres, jeśli pojawia się raz na jakiś czas i szybko mija, nie jest groźny i pobudza nas do działania, pomaga uporać się z trudnościami. Co ważne, nasz organizm dysponuje licznymi mechanizmami psychicznymi i fizjologicznymi, a także oddziałującymi na poziomie komórkowym, które pomagają nam zwalczyć jego skutki, obniżyć poziom odpowiadających za niego hormonów, uspokoić skołatane nerwy i naprawić uszkodzenia tkanek[2].

Problem pojawia się wtedy, gdy stres nas nie opuszcza, czyli organizm nie ma ani chwili na regenerację. Mówimy wtedy o stresie przewlekłym, naszym prawdziwym wrogu. Zanim zaczniemy z nim walczyć, warto dowiedzieć się, czym właściwie jest i co takiego dzieje się z naszym ciałem w sytuacji stresowej?

U niektórych osób aktywacja osi HPA (podwzgórze–przysadka–nadnercza) jest opóźniona w stosunku do działania stresora. Dlatego niezależnie od okoliczności są one nienaturalnie wręcz spokojne, a reakcja stresowa rozwija się u nich dopiero po kilkunastu godzinach

Uciekaj albo walcz

Stres wywołują tzw. stresory. Jednak wbrew powszechnemu przekonaniu są nimi nie tylko doświadczenia oddziałujące na naszą psychikę, takie jak silne zdenerwowanie, złe emocje, lęk, tragiczne wydarzenie, utrata bliskiej osoby czy poczucie zagrożenia. Zalicza się do nich także choroby, ból, hałas czy głód. Istnieją również stresory, które wprowadzają organizm w stan gotowości bojowej, mimo że psychicznie czujemy się komfortowo. Chodzi o chemikalia i toksyny zawarte w pożywieniu, skutki uboczne przyjmowanych przez nas leków i takie zjawiska fizjologiczne, jak menstruacja, ciąża czy poród.

Pod wpływem stresorów dochodzi do pobudzenia autonomicznego układu nerwowego, zawiadującego wszystkimi procesami zachodzącymi w organizmie bez udziału naszej woli. W dużym uproszczeniu można powiedzieć, że wyróżnia się w nim dwie części: przywspółczulną, o działaniu hamującym, i współczulną, o działaniu pobudzającym. W pierwszej fazie stresu aktywacja układu współczulnego powoduje zwiększenie wydzielania adrenaliny przez

Fot. Victoria_Borodinova

eprasa.pl 85ad7f08a6



Zaraźliwy, ale wyzwala empatię

Naukowcy z uniwersytetu w Calgary dowiedli, że stres odczuwany przez bliskie nam osoby może dotknąć nas w taki sposób, jakbyśmy sami go przeżywali, a to oznacza, że psychiczne napięcie rodziców udziela się także dzieciom. Co ciekawe, naukowcom udało się połączyć stres z empatią. W eksperymencie wykorzystano myszy podzielone na pary – samiec z samicą. Po pewnym czasie naukowcy zabrali z pary po jednej myszy, poddali ją działaniu stresora i znów połączyli w parę z partnerem. Następnie zbadano działanie neuronów biorących udział w reakcjach stresowych u obu myszy z pary. Okazało się, że sieci neuronowe zarówno u gryzonia poddawanego stresowi, jak i jego partnera uległy takim samym zmianom. W toku dalszych badań naukowcy dowiedli, że myszy przekazywały sobie informację za pomocą sygnału chemicznego, nazwanego feromonem alarmowym. Dzięki niemu możliwe jest informowanie o sytuacji zagrożenia innych osobników w stadzie. Badacze sugerują, że podobna reakcja zachodzi wśród ludzi i wyzwala empatię, która pomaga nam w przezwyciężaniu trudności i skłania do pomocy innym[24]

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

nadnercza i wyzwala w naszym ciele reakcję określaną jako „uciekaj albo walcz". W jej przebiegu przyspiesza akcja serca i tętno, a także zwiększa się częstotliwość oddechów i wyostrzają się zmysły (szczególnie wzrok). Dochodzi również do przekierowania większej ilości krwi do mięśni, które są potrzebne do skutecznej ochrony życia, czyli walki lub ucieczki, by uniknąć zagrożenia. Przyspieszenie tętna i oddechu sprawia zaś, że mięśnie otrzymują więcej tlenu i zwiększa się wytwarzanie energii – stąd wzięło się ludowe powiedzenie, że strach poczwarza siły.

Po kilkunastu minutach od zadziałania stresora ulega aktywacji oś hormonalnej regulacji podwzgórze–przysadka–nadnercza (oś HPA). Wytwarzana przez podwzgórze kortykoliberyna pobudza przysadkę do wydzielania hormonu adrenokortykotropowego (ACTH), który z kolei oddziałuje na nadnercza, pobudzając je do wytwarzania kortyzolu, hormonu będącego głównym zawiadowcą reakcji stresowej. Cała ta oś podlega samoregulacji na zasadzie sprzężenia zwrotnego, czyli wysoki poziom kortyzolu we krwi hamuje aktywność podwzgórza i przysadki. Pobudzenie osi HPA prowadzi również do zmian aktywności niektórych obszarów w mózgu, takich jak układ limbiczny i kora przedczołowa. Układ limbiczny steruje m.in. naszymi emocjami, zachowaniem, pamięcią, popędem seksualnym i motywacją do działania. Z kolei kora przedczołowa odpowiada za planowanie naszych działań, rozważanie konsekwencji czynów i hamowanie gwałtownych reakcji emocjonalnych.

Zmiany aktywności mózgu w połączeniu z reakcjami hormonalnymi odpowiadają za znane nam bardzo dobrze objawy stresu, takie jak strach, drżenie rąk, płacz, uczucie lodowej kuli w żołądku i chłodu w kończynach, pocenie się, problemy z mową i koncentracją. Nierzadko dołączają do nich także zaburzenia trawienia, zwłaszcza biegunki i wzdęcia, oraz częste oddawanie moczu[2].

Komórki w stresie

Zmiany zachowania i poziomu hormonów nie są jedynym następstwem stresu. To, co najgroźniejsze, zachodzi pod wpływem stresorów na poziomie komórkowym. Podwyższony wskutek stresu poziom kortyzolu przyczynia się bowiem do zwiększenia wytwarzania wolnych rodników tlenowych, odpowiedzialnych za rozwój tzw. stresu oksydacyjnego. W normalnych warunkach powstają one w sposób naturalny, wskutek procesów metabolicznych zachodzących w komórkach, i organizm potrafi je unieszkodliwiać za pomocą takich witamin jak A, C i E, glutationu czy enzymów. Stres powoduje jednak, że ten proces zostaje zaburzony. Jest to groźne, ponieważ wolne rodniki tlenowe mają niesparowany elektron, a więc są niestabilne, czyli bardzo reaktywne. Przejawia się to tym, że usilnie dążą albo do pozyskania brakującego elektronu od jakiejś cząsteczki, albo do oddania jej własnego samotnika. Przyłączają się zatem do innych atomów i w ten sposób dochodzi do uszkodzenia białek, lipidów, błon komórkowych i, co najgroźniejsze, DNA i mitochondriów w komórkach, które nie mogą w związku z tym prawidłowo funkcjonować, bo zaczyna im brakować energii i zwykle giną. Jeśli mimo wszystko uda się im przetrwać, uszkodzenie DNA może skutkować zainicjowaniem procesu nowotworowego. Wszystkie te czynniki przyczyniają się do powstawania stanów zapalnych rozsianych po całym organizmie. To właśnie z tego powodu osoby żyjące w ciągłym stresie zapadają na choroby przewlekłe, takie jak cukrzyca, miażdżyca, choroba Alzheimera, demencja, niewydolność nerek i schorzenia przewodu pokarmowego czy choroba Parkinsona. W większym stopniu są również narażone na zawał serca i udar. Z powodu uszkodzenia komórek szybciej się starzeją i częściej zapadają na nowotwory[3].

Co najbardziej nas stresuje?

Według Thomasa Holmesa i Richarda Rahe'a, naukowców z Uniwersytetu Jerzego Waszyngtona (USA), najsilniejszy stres odczuwamy po śmierci współmałżonka lub członka rodziny. Na kolejnych miejscach jest separacja i rozwód, ciężka choroba, pojawienie się nowych członków w rodzinie, ciąża, kłopoty w pracy i jej utrata oraz problemy natury seksualnej. Stworzona przez naukowców skala obejmuje także problemy finansowe, takie jak spłata kredytu, długi i kłopoty z płynnością finansową. Co ciekawe, okazuje się, że stresują nas nawet wakacje, święta i zmiana diety

Przewlekły oznacza groźniejszy

Gdy towarzyszy nam przewlekły stres, dochodzi do tzw. zmęczenia nadnerczy, które pobudzane przez stresory pracują bez wytchnienia, wytwarzając kortyzol. W normalnych warunkach poziom tego hormonu wzrasta rano, by pobudzić nas do działania, i obniża się wieczorem, gdy zbliża się czas odpoczynku i regeneracji sił. W przewlekłym stresie pracujące na najwyższych obrotach nadnercza wytwarzają go jednak stale, utrzymując jego wysoki poziom we krwi i w dzień, i w nocy. Z czasem nadnercza nie są już w stanie sprostać wymaganiom organizmu i wtedy pojawiają się pierwsze objawy rozregulowania osi HPA.

Dominuje wśród nich zmęczenie, którego nie zmniejsza ani sen, ani odpoczynek. Zaczyna nam brakować energii do działania, czujemy się rozdrażnieni i przytłoczeni rzeczywistością. Złe samopoczucie psychiczne nasilają problemy natury seksualnej, spadek libido i kłopoty z płodnością. Dają o sobie znać choroby układowe, praktycznie każdy narząd w naszym ciele zaczyna wysyłać alarmujące sygnały. Te wszystkie czynniki dodatkowo pogarszają nasze samopoczucie. Nie bez przyczyny uważa się, że przewlekły stres może nie tylko zniszczyć zdrowie, ale także doprowadzić do śmierci. Wiele osób, nie radząc sobie ze spiętrzonymi problemami psychicznymi i zdrowotnymi, popada w depresję[4].

eprasa.pl 85ad7f08a6

2 Okiem kobiety

Stres dotyka w równej mierze kobiety i mężczyzn. Jednak wieloletnie obserwacje i badania wykazują, że to kobiety są bardziej podatne na przewlekły stres i wyrządza on im większą krzywdę niż mężczyznom.

Psychika kobiet jest odmienna od męskiej. Kobiety reagują bardziej emocjonalnie niż mężczyźni zarówno w sytuacjach radosnych, jak i smutnych. Trudniej im też oddzielić emocje od wspomnień, a ponadto zamartwiają się o przyszłość, nie tylko swoją, lecz również najbliższych. Mają ponadto skłonność do rozpamiętywania minionych zdarzeń, dramatyzowania i analizowania różnych sytuacji – wciąż na nowo przeżywają dawne emocje. Dlatego trudniej im opanować stres i wyciszyć układ nerwowy. Częściej niż mężczyźni popadają przez to w depresję[5].

Mózg kobiety jest szczególnie podatny na oddziaływanie kortyzolu, silnie reaguje zarówno na zbyt niski poziom tego hormonu, jak i na za wysoki, towarzyszący przewlekłemu stresowi. Dlatego organizm kobiety bardzo wolno adaptuje się do stresu i nie jest w stanie uodpornić się na niego. Z tego powodu u kobiet częściej występują psychiczne skutki przewlekłego stresu, takie jak lęki, fobie, zachowania kompulsywne i nerwice. Na szczęście natura wyposażyła kobiety w skuteczną przed nimi ochronę. Chodzi o estrogen, jeden z hormonów sterujących płodnością. Jak wykazali naukowcy z University of Buffalo (USA), enzym biorący udział w wytwarzaniu estrogenu chroni jednocześnie komórki nerwowe przed uszkodzeniem, jakie mógłby spowodować wysoki poziom kortyzolu[6].

Układ endokrynny u kobiety jest bardziej skomplikowany niż u mężczyzny, a przez to również bardziej podatny na wszelkie, nawet minimalne, zaburzenia równowagi hormonalnej. Z osią HPA nierozerwalnie związana jest oś podwzgórze–przysadka–jajniki (oś HPG), która odpowiada za sterowanie płodnością i utrzymanie ciąży. Poziom większości hormonów płciowych jest uzależniony od stężenia hormonów nadnerczy. Jeśli wskutek stresu zachodzi reakcja „uciekaj albo walcz", automatycznie zostaje zahamowana płodność. To ewolucyjne przystosowanie ma swoje uzasadnienie – w warunkach zagrożenia życia przetrwanie staje się priorytetem, a reprodukcja schodzi na dalszy plan. Organizm nie może sobie pozwolić na wydatkowanie energii na płodność, która dodatkowo zmniejszałaby szansę na skuteczną obronę lub ucieczkę. Zaburzona równowaga hormonalna wpływa niekorzystnie na cały organizm. Co więcej, zestresowanym kobietom trudniej zajść w ciążę, a jeśli nawet to się uda, mogą pojawić się komplikacje i trudności z jej donoszeniem. Przewlekły stres wpływa również

Fot. JillWellington

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

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

BONIMED

Nefrobonisol

płyn doustny, lek roślinny



- lek moczopędny
- zapalenie dróg moczowych
- kamica nerkowa

Nefrobonisol: Stosować od 1 do 3 razy na dobę w zależności od nasilenia objawów chorobowych po 2,5 ml leku (w kieliszku wody rozcieńczyć ok. 1 małej łyżeczki produktu).

Wskazania do stosowania: Produkt leczniczy jest tradycyjnie stosowany jako lek moczopędny. Nefrobonisol może być stosowany pomocniczo w łagodnych stanach zapalnych dróg moczowych oraz w piasku nerkowym.
Przeciwwskazania: Nadwrażliwość na substancje czynne, lub na rośliny z rodziny astrowatych (*Asteraceae*, dawniej złożonych *Compositae*). Nie zaleca się stosowania leku przy obrzękach spowodowanych niewydolnością serca lub nerek.

PODMIOT ODPOWIEDZIALNY:
Laboratorium Medycyny Naturalnej BONIMED, 34-300 Żywiec, ul. Stawowa 23, tel. 33 861 86 71

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

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

eprasa.pl 85ad7f08a6



Gdy nadnercza są zmęczone

Objawem wyczerpania nadnerczy, odpowiadających za wytwarzanie kortyzolu, czyli hormonu sterującego reakcją stresową, może być:

- ochota na słodkie pokarmy i napoje
- przewlekłe zmęczenie pomimo przesypiania całej nocy
- osłabiona odporność na stres, nerwowość, drażliwość
- zaburzenia snu, kłopoty z koncentracją
- przybieranie na wadze pomimo stosowania zbilansowanej diety, potrzeba spożywania pokarmów słonych
- choroby autoimmunologiczne, zaburzenia płodności
- insulinooporność, osłabienie odporności
- zaburzenia hormonalne związane z tarczycą
- zaburzenia pracy wątroby i przewodu pokarmowego[4]

negatywnie na libido, co dotyczy też mężczyzn, tymczasem problemy w sferze seksualnej są uważane za jedne z najsilniejszych stresorów[7].

Organizm kobiety jest szczególnie wrażliwy na błędy żywieniowe. Kobiety bardzo często zajadają smutki i troski lub wręcz przeciwnie – tracą z ich powodu apetyt. Tymczasem brak łaknienia i unikanie posiłków może prowadzić do podwyższenia poziomu kortyzolu we krwi, bo jest silnym stresorem. Równie szkodliwe jest objadanie się, tym bardziej że dla poprawy samopoczucia większość kobiet nie sięga po zdrowe przekąski, tylko wybiera słodycze. Tymczasem nieprawidłowe odżywianie prowadzi do dysbiozy, czyli zaburzenia równowagi mikrobioty jelitowej. Skutkuje to między innymi tzw. przeciekaniem jelit, a wtedy do krwi przedostają się bakterie i toksyny, co prowadzi nie tylko do rozwoju stanów zapalnych w organizmie, lecz również jest przyczyną dyskomfortu psychicznego. Dysbioza może również zaburzać wytwarzanie serotoniny, ponieważ aż 90% tego ważnego hormonu powstaje w jelitach właśnie z udziałem mikrobioty[8].

Kobiety aż osiem razy częściej zmagają się z chorobami tarczycy, która jest niezwykle wrażliwa na podwyższony poziom kortyzolu. Ponadto związane z tym hormonem przeciekanie jelit i powstawanie wolnych rodników tlenowych może prowadzić do autoimmunologicznego uszkodzenia tarczycy, spowodowanego atakiem układu odpornościowego na tkanki tego narządu. Między innymi właśnie dlatego tak wiele kobiet, nawet bardzo młodych, cierpi dziś na chorobę Hashimoto i musi przyjmować syntetyczne hormony tarczycy. Zaburzenia funkcjonowania tarczycy są też przyczyną zmian w wyglądzie zewnętrznym (przerzedzone włosy, łamliwe paznokcie, przybieranie na wadze lub nadmierne chudnięcie), na co szczególnie wrażliwe są kobiety i co bywa u nich przyczyną niskiej samooceny. A to rodzi kompleksy, będące również źródłem stresu. I koło się zamyka[9].

Stres jest przyczyną przybierania na wadze, co źle znoszą zwłaszcza kobiety. Chodzi o to, że powiązany ze stresem podwyższony poziom kortyzolu skutkuje zwiększeniem stężenia glukozy we krwi. Jeśli ten stan utrzymuje się długo, może prowadzić do insulinooporności, czyli zmniejszonej wrażliwości komórek na działanie insuliny. Choć we krwi glukoza występuje wtedy w nadmiarze, na poziomie komórkowym organizm zaczyna głodować. A ponieważ jest to groźne dla zdrowia, wątroba częściowo przetwarza wtedy glukozę w glikogen, czyli cukier zapasowy, a jej resztę magazynuje w postaci tkanki tłuszczowej. W efekcie zwiększa się masa ciała, co dla kobiet jest wielkim problemem natury estetycznej i źródłem ogromnego stresu. Niedostatki energii powodują ponadto uczucie przewlekłego zmęczenia i braku motywacji, a to wpływa na pogorszenie stanu psychicznego i pogłębienie stresu. Dodajmy, że nieleczona insulinooporność może przerodzić się w cukrzycę typu 2, zaliczaną ze względu na powodowane w organizmie spustoszenie do silnych stresorów. Co gorsza, intensywnie pracująca wątroba również daje w końcu o sobie znać. Plagą naszych czasów jest niealkoholowe stłuszczenie tego organu, za które coraz częściej obwinia się przewlekły stres i związane z nim zaburzenia metabolizmu glukozy. Stłuszczona wątroba nie pracuje prawidłowo, co może skutkować zaburzeniami trawienia, trudnościami w utrzymaniu prawidłowej masy ciała, niedoborami składników pokarmowych, pogorszeniem samopoczucia psychicznego i pogłębieniem istniejących już zaburzeń hormonalnych[10].

Fot. caboompics

eprasa.pl 85ad7f08a6

3 Jak sobie z nim poradzić?

Nie ma jednej uniwersalnej recepty na stres. Każdy z nas musi znaleźć na niego własny sposób. Najlepiej zacząć od odpowiedzi na pytanie, co pomaga nam się zrelaksować i uwolnić od napięcia. Dzięki temu poprawimy nie tylko swoje samopoczucie psychiczne, ale zadbamy również o zdrowie. Wybór metod jest imponujący. Ale liczy się także to, czy potrafimy zmienić swoje nawyki i złe przyzwyczajenia, żyć inaczej niż dotąd.

STYL ŻYCIA KONTRA STRES

Plan działania obejmujący cały dzień to podstawa, ponieważ jednym z najczęstszych powodów przewlekłego stresu jest nadmiar obowiązków i brak czasu na ich wykonanie. Tymczasem systematyczność i rutyna wpływają na nas uspokajająco, ponieważ dają poczucie bezpieczeństwa i przewidywalności zdarzeń. Warto zatem ułożyć sobie plan dnia, w którym znajdzie się czas na pracę, obowiązki domowe i odpoczynek. Dzięki dobremu rozplanowaniu działań możemy zakończyć dzień ze spokojem i znacznie zmniejszyć stres. Warto również zmienić dietę[11].

Antystresowe menu powinno zawierać jak najwięcej świeżych warzyw i owoców, bogatych w naturalne antyoksydanty, w tym witaminy A, C i E, oraz glutation. Dzięki temu nasz organizm będzie skutecznie zwalczał wolne rodniki tlenowe i ograniczy tym samym zgubne skutki przewlekłego stresu. Najlepiej jednak, aby były to owoce i warzywa rodzime, czyli takie, do których nasz organizm jest przyzwyczajony. Dzięki temu unikniemy niepotrzebnych sensacji ze strony przewodu pokarmowego, mogących dodatkowo pogarszać nastrój. Warto wiedzieć, że błonnik obecny w warzywach i owocach stanowi pożywienie dla dobroczynnych bakterii zamieszkujących nasze jelita, które wpływają także na funkcjonowanie układu nerwowego.
Ważne jest też przestrzeganie stałych pór posiłków, które powinny być lekkostrawne i odpowiednio zbilansowane pod względem zawartości substancji odżywczych. Aby zmniejszyć poziom stresu, należy unikać produktów spożywczych zawierających substancje o szkodliwym wpływie na układ nerwowy. Należą do nich emulgatory, konserwanty i sztuczne barwniki spożywcze. Powodują one osłabienie koncentracji, nadpobudliwość i drażliwość, a także pogłębiają objawy depresji, co nie tylko utrudnia radzenie sobie ze stresem, ale nawet go pogłębia[12].

Zdrowy sen, jak mawiały nasze babcie, to najlepsze lekarstwo na wszystko. I jest w tym sporo racji, ponieważ prawidłowy rytm dobowy i odpowiednio długi i spokojny nocny sen to czynniki niezbędne do utrzymania równowagi w organizmie. Gdy śpimy, mózg dokonuje przeglądu informacji zgromadzonych w ciągu dnia, by zachować tylko te istotne. Oddziela również od nich emocje, co umożliwia nam wyciągnięcie wniosków z trudnych przeżyć i chroni naszą psychikę przed skutkami traumatycznych przeżyć. Umożliwia nam to zapanowanie nad stresem, wyciszenie się i znalezienie w sobie siły na stawianie czoła nowym wyzwaniom. Podczas snu nasze ciało wytwarza także neuroprzekaźniki, które są niezbędne m.in. do usprawnienia pracy układu nerwowego – także tych jego części, które odpowiadają za emocje i odczuwanie stresu. Co istotne, gdy zapadamy w sen, obniża się w sposób naturalny poziom kortyzolu, dzięki czemu organizm uwalnia się na pewien czas od stresu i może uruchomić procesy naprawcze oraz uregulować wydzielanie hormonów[13].

Wysiłek fizyczny zwiększa wytwarzanie endorfin, zwanych hormonami szczęścia. Ich głównym zadaniem jest uśmierzanie bólu, a także polepszanie naszego nastroju – oddziałują na te same receptory co morfina. Endorfiny wpływają także na nasze uczucia. Najważniejsze jest jednak to, że pomagają obniżyć poziom kortyzolu. Aby zatem zmniejszyć przewlekły stres, warto regularnie ćwiczyć lub uprawiać sport – już 30 minut wysiłku fizycznego poprawia samopoczucie i powoduje odczuwanie euforii. Jeśli każdy dzień



Ruch wyzwala hormony szczęścia

Fot. Amanda

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

eprasa.pl 85ad7f08a6

zaczniemy od gimnastyki, organizm będzie mniej podatny na działanie stresorów, a podwyższony poziom endorfin pomoże uporać się z obowiązkami. Wydzielanie tych hormonów zwiększamy również wtedy, gdy dodajemy do spożywanych potraw pikantne przyprawy, pozwalamy sobie na zjedzenie kawałka czekolady i... śmiejemy się. Podobny efekt daje także sprzątanie, energiczny spacer z psem czy taniec. Szczególnym rodzajem wysiłku fizycznego, połączonego z nauką prawidłowego, głębokiego oddychania, są ćwiczenia relaksacyjne wywodzące się z qigong, tai chi i jogi. Wykonywane niespiesznie wyciszają emocje, regulują działanie autonomicznego układu nerwowego i zmniejszają wydzielanie kortyzolu. Organizm ulega jednocześnie dotlenieniu, więc czujemy się odprężeni psychicznie, a w konsekwencji poprawia się nasze samopoczucie[14].

Krewni i przyjaciele to osoby, u których instynktownie szukamy wsparcia i pocieszenia w trudnych dla nas chwilach. Serdeczne relacje są doskonałym lekarstwem na stres, nie tylko w wymiarze psychicznym, gdy siostra czy przyjaciel słuchają naszych zwierzeń lub udzielają nam pomocy w kłopotach, ale także w wymiarze fizycznym. Kontakt z bliskimi, których kochamy, powoduje bowiem zwiększenie wytwarzania oksytocyny i wspomnianych już endorfin. Oba te hormony powodują zaś obniżenie poziomu kortyzolu we krwi, wprowadzają nas w dobry nastrój i pomagają wyciszyć emocje. Taki sam antystresowy koktajl hormonalny powstaje podczas pocałunków i seksu[15].



NAJLEPSZE STRATEGIE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

Czasami trzeba działać szybko, innym razem liczy się cierpliwość. Jednak zawsze skuteczność przeciwdziałania stresowi zależy od naszej determinacji w dążeniu do jego pokonania.

Szybka pomoc doraźna jest potrzebna, kiedy stres i towarzyszące mu emocje nie pozwalają nam wypełniać swoich obowiązków i doprowadzają nas na skraj wytrzymałości psychicznej. Co wtedy zrobić?

Zapanuj na oddechem Wdychaj powietrze przez nos, a następnie powoli je wydychaj. Już kilka głębokich oddechów obniża nieco ciśnienie krwi, spowalnia pracę serca i zmniejsza poziom kortyzolu we krwi, co pomaga uspokoić nerwy.

Licz w myślach To jeden z najbardziej znanych sposobów na szybkie uspokojenie. Warto tę technikę stosować wraz z kontrolą oddechu. Najlepiej równocześnie zamknąć na chwilę oczy, by odciąć się od otoczenia. Skupienie się na samych liczbach i ich kolejności odrywa nasze myśli od stresującej sytuacji. Jak przekonują psychologowie, liczby są nam obojętne emocjonalnie, dlatego ich wypowiadanie w myślach pomaga zapanować nad nerwami, wyciszyć się i szybko obniżyć poziom hormonów stresu.

Weź ciepłą kąpiel Pomoże ci to odprężyć się i zrelaksować, a także przyczyni się do zwiększenia wydzielania endorfin w organizmie. Warto dodać do kąpieli olejek eteryczny o działaniu uspokajającym, np. lawendowy, różany, rumiankowy czy bergamotowy.

Medytuj, wykonuj mantry, odmawiaj modlitwy Dzięki temu w ciągu kilku minut wyciszysz się, ponieważ ulegnie obniżeniu poziom stresu. Skuteczność tego rodzaju praktyk jest tym większa, im częściej je stosujemy, będąc w stresie – powtarzanie konkretnej czynności czy zachowania wyrabia w nas nawyk, który działa uspokajająco. Podobnie wpływa na organizm **wizualizacja**, technika polegająca na przywoływaniu konkretnych obrazów lub wspomnień, które działają na nas kojąco[16].

Plan długofalowy to kolejny krok po doraźnym uporaniu się z sytuacją stresową. Dzięki niemu możemy usunąć negatywne skutki przewlekłego stresu, nauczyć się nad nim panować i kontrolować swoje reakcje.

Psychoterapia Jest jednym z najskuteczniejszych sposobów radzenia sobie z przewlekłym stresem i jego skutkami, zarówno psychicznymi, jak i fizycznymi. Zwykle skupiamy się na warstwie emocjonalnej stresu. Tymczasem skutki fizyczne, czyli zdrowotne, pogłębiają złe samopoczucie psychiczne i utrudniają nam

Fot. Prosal1960

eprasa.pl 85ad7f08a6

Blogowanie dla nieśmiałych?

Często przyczyną stresu jest nadmierne przejmowanie się tym, co pomyślą o nas inni. Wiele nieśmiałych osób podkreśla, że choć pisanie bloga początkowo je stresowało, bo wiązało się z możliwością krytycznej oceny ich twórczości przez internatów i kojarzyło się im z występem przed publicznością, to w miarę upływu czasu dodawało im pewności siebie. Blogowanie sprawia bowiem, że powoli, ale coraz odważniej zaczynamy opuszczać strefę komfortu psychicznego, chętniej podejmujemy nowe wyzwania i przestajemy obawiać się krytyki. Warto spróbować



uwolnienie się od emocjonalnego napięcia. Dla przykładu, jeśli wskutek stresu pojawiają się problemy z przewodem pokarmowym, zaczynamy unikać spotkań towarzyskich z obawy przed krępującymi sytuacjami, a wymuszona w ten sposób izolacja społeczna pogłębia negatywne uczucia i utrudnia odzyskanie wewnętrznej równowagi. Doświadczony psychoterapeuta, poza doraźną pomocą w trudnych sytuacjach, skupia się na ustaleniu istoty problemu. Pomaga również pacjentowi odkryć, jakie mechanizmy, sytuacje czy osoby wpędzają go w przewlekły stres, a następnie stara się wypracować z podopiecznym sposoby reagowania na czynniki wyzwalające reakcję stresową. Czasami konieczna jest praca z rodziną pacjenta. Zastosowanie znajduje wtedy terapia systemowa, której celem jest rozwiązanie problemów rodzinnych lub nauczenie najbliższych, w jaki sposób mogą pomóc zarówno pacjentowi, jak i samym sobie. Jednym z ważnych elementów psychoterapii przewlekłego stresu jest także zwalczanie złych nawyków, które mu towarzyszą, takich jak podjadanie, sięganie po alkohol lub zachowania kompulsywne[17].

Trening autogenny Schultza

To metoda walki z przewlekłym stresem, która polega na tym, że sami, bez pomocy terapeuty, wprowadzamy się w stan głębokiej relaksacji, przy jednoczesnym uspokojeniu oddechu i pracy serca, czym wyciszamy autonomiczny układ nerwowy[18].

Metoda redukcji stresu oparta na mindfulness (MBSR)

Tak nazywa się trening uważności (ang. Mindfulness-Based Stress Reduction), którego podstawą jest koncentrowanie uwagi na tym, co zachodzi tu i teraz, bez oceniania własnych myśli i działań. Jego celem jest zaś zmniejszenie skłonności do podążania za negatywnymi myślami. Dramatyzowanie, zamartwianie się, czarnowidztwo i rozpamiętywanie minionych zdarzeń mogą bowiem pogłębiać stres i utrudniać jego pokonanie. Mindfulness uczy także akceptacji sytuacji, w której się znajdujemy, i skłania do rozsądnego działania oraz wprowadzenia zmian w swoim życiu[19].

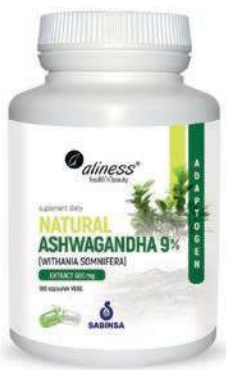
Pisanie bloga lub pamiętnika

Przelewanie uczuć na papier lub dzielenie się nimi w Internecie ułatwia radzenie sobie z emocjami, uspokaja i pozwala z dystansem spojrzeć na minione wydarzenia – dzięki temu łatwiej uporać się ze stresem. To również dobry sposób na uwolnienie się od złych emocji, zwłaszcza wtedy, gdy nie możemy sobie pozwolić na chwilę słabości, płacz lub krzyk[16].

Muzykoterapia

Jest nieocenionym wsparciem w radzeniu sobie z przewlekłym stresem, ponieważ słuchanie ulubionej muzyki szybko relaksuje, obniża poziom kortyzolu i zwiększa wydzielanie endorfin. Szczególnym rodzajem muzykoterapii są koncerty na misach (gongach) tybetańskich, podczas których na ciało, poza dźwiękiem docierającym do uszu, oddziałują również wibracje wytwarzane podczas uderzań w misy. Pobudzają one wydzielanie hormonów szczęścia i dzięki temu uwalniają od stresu[16].

Organic Ashwagandha 5%



Suplement diety z bogatym w substancje czynne ekstraktem z korzenia ashwagandhy, rośliny o właściwościach adaptogennych. Koi nerwy, zwiększa zdolności poznawcze, wspiera serce, układ krążenia i układ oddechowy, wzmacnia siły witalne i wpływa na funkcje seksualne

Produkty ALINESS są dostępne w aptekach i wybranych sklepach on-line
Cena 59,90 zł za 100 kapsułek

Fot. gracinistudios

eprasa.pl 85ad7f08a6

NATURALALNE SPOSOBY NA STRES

Gdy jesteśmy przemęczeni, a nasz organizm walczy ze skutkami przewlekłego stresu, lepiej nie stosować uspokajających środków farmakologicznych, których skutki uboczne dodatkowo go obciążają – chyba że przepisał je lekarz. W pierwszej kolejności warto sięgnąć po jeden z naturalnych antystresowych preparatów.

Najlepiej sprawdzają się **rośliny adaptogenne,** które dzięki obecnym w nich substancjom uodporniają nas niejako na stres i przeciwdziałają jego szkodliwym następstwom. Doskonale sprawdzi się **różeniec górski**, zwany również arktycznym korzeniem. Szybko obniża on poziom kortyzolu we krwi, pomaga odzyskać równowagę psychiczną, działa przeciwlękowo i poprawia samopoczucie oraz zapobiega chorobom neurodegeneracyjnym. Dzięki **witanii ospałej**, znanej pod nazwą ashwagandha, możemy uniknąć psychicznych skutków przewlekłego stresu, takich jak lęki, fobie i nerwice. Dodatkowo działa ona antydepresyjnie i wspiera pracę układu odpornościowego. Poziom stresu można również obniżać, stosując **bakopę drobnolistną**, która zwiększa wytwarzanie serotoniny, poprawia działanie układu nerwowego i chroni komórki nerwowe przed uszkodzeniem przez wolne rodniki tlenowe[20].

Tryptofan, jeden z aminokwasów egzogennych, dostarczanych organizmowi wraz z pożywieniem, to istny pogromca stresu. Jest on niezbędny do wytwarzania serotoniny, neuroprzekaźnika regulującego rytm dobowy, apetyt i ciśnienie krwi, a co najważniejsze, poprawiającego także nasze samopoczucie psychiczne. Zbyt niski poziom serotoniny może skutkować bezsennością, drażliwością, agresją, obniżeniem nastroju i spadkiem libido, a także utrudnia radzenie sobie z przewlekłym stresem. Na szczęście, aby ustrzec się przed niedoborem tryptofanu, wystarczy stosować zbilansowaną dietę. Najbogatszymi źródłami tego aminokwasu są jaja, ziarna soi i sezamu, nasiona dyni i słonecznika, ryby morskie, mięso drobiowe i spirulina – preparat zawierający sproszkowane glony o niebieskozielonej barwie. Tryptofan można również przyjmować w postaci suplementu diety, należy jednak pamiętać, że pozytywne działanie obserwuje się dopiero po 2 tygodniach regularnej suplementacji[21].

W zwalczaniu stresu nieoceniona jest również **zielona herbata**, która dzięki zawartości aminokwasu teaniny zmniejsza uczucie niepokoju, łagodzi stres, wycisza i ułatwia zasypianie. Działa również przeciwlękowo i pobudza wytwarzanie serotoniny. Na Dalekim Wschodzie na stres stosuje się również **grzyby**, a szczególnie soplówkę jeżowatą. Regularne przyjmowanie zawierających ją suplementów diety poprawia pamięć i koncentrację, pomaga usunąć psychosomatyczne objawy towarzyszące stresowi, takie jak bóle i drętwienie różnych części ciała. Zmniejsza również nadpobudliwość

Słuchaj muzyki!

Muzykoterapia jest pomocna nie tylko w radzeniu sobie ze stresem, lecz również przyczynia się do łagodzenia objawów depresji, która może być jego następstwem. Stres powoduje bowiem wzrost poziomu kortyzolu, czyli hormonu stresu, czemu towarzyszy równoczesne obniżenie w organizmie poziomu serotoniny i dopaminy. Obie substancje są neuroprzekaźnikami przenoszącymi sygnały pomiędzy neuronami w ośrodkowym układzie nerwowym, a ich niedobory są jedną z przyczyn depresji. Wykazano, że trwająca zaledwie trzy miesiące terapia, prowadzona z wykorzystaniem muzyki, która odpowiada preferencjom pacjenta, łagodzi objawy choroby



Fot. erzetich-com

BIBLIOGRAFIA

1. https://pulsmedycyny.pl/skutki-pandemii-koronawirusa-przewlekly-stres-uderza-nie-tylko-w-psychike-988566
2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK278995/
3. https://gerontologia.org.pl/wp-content/uploads/2016/05/2011-02-7.pdf
4. https://www.hormone.org/diseases-and-conditions/adrenal-fatigue
5. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3425245/
6. https://www.forbes.pl/life/dlaczego-kobiety-nie-radza-sobie-ze-stresem/18mwll7
7. https://academic.oup.com/mend/article/13/6/812/2741666
8. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6682904/
9. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459262/
10. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5409726/
11. https://themorningeffect.com/plan-your-day-to-reduce-your-stress/
12. https://nutritionj.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12937-016-0186-5
13. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK19956/
14. https://link.springer.com/article/10.2165/00007256-198401020-00004
15. https://www.healthline.com/health/happy-hormone#massage
16. https://positivepsychology.com/stress-management-techniques-tips-burn-out/
17. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22587223/
18. https://www.healthline.com/health/mental-health/autogenic-training
19. http://mindfulness.com.pl/mindfulness/mbsr/
20. https://www.healthline.com/health/stress/smart-girls-guide-to-adaptogens
21. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6158605/
22. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5987239/
23. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4594160/
24. http://leksykon.com.pl/naukowcy-o-zmianach-na-poziomie-komorkowym-spowodowane-stresem-106062-artykul.html
25. L. Sundgren „Zielnik. Jedzenie i domowe kuracje z łona natury, Wydawnictwo marginesy, 2018.

eprasa.pl 85ad7f08a6

i rozdrażnienie, poprawia jakość snu oraz reguluje pracę przewodu pokarmowego[22].

Nie poradzimy sobie z przewlekłym stresem, jeśli nie zadbamy o **odpowiedni poziom witamin z grupy B**. Są one niezbędne niemal we wszystkich przemianach metabolicznych, także tych, które prowadzą do wytwarzania tak potrzebnej w sytuacjach stresowych energii, oraz warunkują przebieg procesów odpornościowych i naprawczych. Witaminy z grupy B znajdziemy w jajach, nabiale, mięsie drobiowym, podrobach, fasoli, orzechach, pestkach i nasionach. Można je również przyjmować w postaci suplementów, co zaleca się szczególnie osobom na diecie i przewlekle chorym, u których zwykle występują niedobory tych cennych substancji[12].

Kwas gamma-aminomasłowy (GABA), aminokwas pełniący funkcję neuroprzekaźnika w układzie nerwowym, odpowiada za hamowanie nadmiernej aktywności neuronów, wywołanej m.in. przez przewlekły stres. Dzięki temu działa uspokajająco, powoduje rozluźnienie mięśni, łagodzi niepokój i lęki. Pomaga się wyciszyć, hamuje gonitwę myśli i ułatwia zasypianie. GABA można przyjmować w postaci suplementów diety, jednak efekt działania nie jest natychmiastowy, trzeba wykazać się cierpliwością[23].

Superpomoc

W przypadku silnego stresu warto sięgnąć również po zioła, które pomagają szybko wyciszyć emocje. **Melisa, kozłek lekarski, szyszki chmielu** i pozyskiwana z nich **lupulina** mają właściwości uspokajające, nasenne i obniżające napięcie nerwowe. Można również sięgnąć po rośliny stosowane w tradycyjnej medycynie chińskiej, takie jak cytryniec chiński i żen-szeń. Stymulując układ nerwowy, poprawiają one nasz stan psychiczny, pomagają zwalczyć uczucie przemęczenia i wypalenia, zwiększają sprawność umysłową i koncentrację[25]

Fot. LoggaViggler



GoodMood

Połączenie ekstraktu z kwiatów szafranu oraz oleju rybiego - źródła kwasów EPA i DHA

GoodMood suplement diety zalecany jest szczególnie w stanach wzmożonego smutku, przemęczenia, stresu i słabszej kondycji psychicznej.



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

BIO MEDICAL PHARMA

REKLAMA

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

eprasa.pl 85ad7f08a6

To cellulit czy cellulitis?

Cellulit, czyli lipodystrofia, rozwija się wskutek nieprawidłowego rozmieszczenia tkanki tłuszczowej i przerostu komórek tłuszczowych. Nie należy go mylić z cellulitisem, chorobą o podłożu bakteryjnym, której nie udaje się pokonać za pomocą zabiegów kosmetycznych. Ale w obu przypadkach możemy, choć różnymi metodami, zawalczyć o piękne ciało.

TEKST **ANNA JAROSZ**

Nazwy cellulit i cellulitis są czesto używne zamiennie, tymczasem odnoszą się one do dwóch różnych problemów medycznych. Cellulitis jest ostrym zapaleniem tkanki łącznej, wymagającym niemal natychmiastowej interwencji lekarskiej. Występuje głównie na nogach, twarzy i ramionach. U dzieci także w pobliżu odbytu. Przyczyną zapalenia jest infekcja bakteryjna, rozwijająca się najczęściej po zakażeniu gronkowcem złocistym. Niekiedy przyczyną zapalenia mogą być paciorkowce oraz włoskowiec różycy. Do wystąpienia cellulitisu może dojść w wyniku zranienia ciała, poparzenia lub ukąszenia przez owada. Pogryzienie przez psa lub kota również może być przyczyną zakażenia, które przerodzi się w cellulitis. Do czynników wpływających na rozwój tego schorzenia zalicza się ponadto egzemę i grzybicę skóry, cukrzycę, niewydolność żylną oraz osłabienie układu odpornościowego, np. z powodu HIV czy przyjmowania leków immunosupresyjnych. W skrajnych przypadkach cellulitis może zostać spowodowany bardzo ciasnym ubraniem, które długo uciska ciało. Szczególnie zagrożone są osoby otyłe, z zaburzeniami ze strony układu pokarmowego, prowadzące siedzący tryb życia i poddane długotrwałym sytuacjom stresowym. U dzieci do 6. roku życia przyczyną cellulitisu może być bakteryjne zapalenie opon mózgowych. Objawy choroby to silne zaczerwienienie skóry, dolegliwości bólowe, swędzenie i pieczenie. Występują też bóle głowy, gorączka i nudności.

Cellulitis leczy się antybiotykami, a kuracja trwa zwykle od kilku tygodni do kilku miesięcy

Do rozwoju cellulitu dochodzi zaś wtedy, gdy woda zatrzymywana w adipocytach (rodzaj komórek budujących tkankę tłuszczową, których zadaniem jest synteza i magazynowanie energii w postaci tłuszczów prostych) uciska naczynia limfatyczne i krwionośne. Zaburzenie mikrokrążenia sprawia, że tkanka podskórna jest nieodżywiona i zanieczyszczona produktami przemiany materii. W efekcie pojawiają się w niej obrzękowo-włókniste zmiany, nazywane potocznie efektem materaca lub skórką pomarańczową.

Cellulit najczęściej występuje na biodrach, brzuchu i pośladkach, ale może rozwinąć się także nad kolanami, na ramionach i brzuchu

Wyróżnia się cztery stadia tego schorzenia:
Stopień I – zmiany w wyglądzie skóry uwidaczniają się wyłącznie podczas ściśnięcia fałdu skórnego dłonią. Są spowodowane nieprawidłową przepuszczalnością naczyń włosowatych, które upośledzają przepływ limfy.
Stopień II – po ujęciu fałdu skórnego pojawiają się na skórze duże uwypuklenia i nierówności, a w przestrzeni międzykomórkowej gromadzi się płyn.
Stopień III – w skórze są widoczne zagłębienia, które powiększają się podczas napięcia mięśni. W obrębie tkanki tłuszczowej występują małe guzki i grudki. Dotykając skóry, wyczuwa się ziarnistość jej głębszych warstw.
Stopień IV – oprócz nieestetycznych nierówności charakterystycznych dla 3. stopnia cellulitu, można wyczuć pod skórą duże i bolesne guzy.
Do czynników wpływających na rozwój cellulitu zalicza się predyspozycje

Zioła, takie jak rumianek, wąkrota azjatycka czy pokrzywa, to wartościowe składniki kosmetyków antycellulitowych. Dobre rezultaty daje również stosowanie suplementów przyspieszających metabolizm, na przykłd spiruliny i żeń-szenia



Fot. Zerin 117

eprasa.pl 85ad7f08a6



Problem baletnic i sportsmenek

Coraz częściej podkresla się, że cellulit nie powinien być uznawany za patologię. Zgodnie z najnowszymi teoriami organizm dziewczynki, która wchodzi w okres dojrzewania, gromadzi w ten sposób rezerwy tłuszczu, które są źródłem energii wykorzystywanej podczas ciąży. Tłuszcz jest magazynowany w specjalnych komórkach, tzw. adipocytach. Ich liczba znacznie się zwiększa właśnie w okresie dojrzewania, gdy dziewczynka nabiera kobiecych kształtów. Odpowiednia ilość tkanki tłuszczowej, w której gromadzą się hormony płciowe, jest warunkiem wystąpienia regularnych miesiączek. Co więcej, nawet niewielkie zmniejszenie masy ciała, mniej więcej o 15% w stosunku do normy, powoduje zaburzenia cyklu menstruacyjnego. Dlatego baletnice i sportsmenki bardzo często mają kłopoty z miesiączkowaniem. Warto wiedzieć, że adipocyty mogą zwiększać lub zmniejszać swoją objętość, ale raz wytworzone pozostają w ciele przez całe nasze życie. Jeśli więc chcemy powstrzymać rozwój cellulitu, musimy również... hamować apetyt

genetyczne, zaburzenia hormonalne (np. zbyt duża ilość estrogenu w stosunku do progesteronu), zażywanie niektórych leków (antykoncepcja hormonalna, leki przeciwhistaminowe, betablokery), ciążę, stosowanie niewłaściwej diety (zbyt dużo potraw tłustych i cukru), siedzący tryb życia (powoduje zastoje naczyniowe i obrzęki) oraz nieodpowiednią garderobę (zbyt obcisłe ubrania, wysokie obcasy). Znaczenie ma również niewydolność krążeniowa i przedłużający się silny stres.

Domowe sposoby na cellulit

W walce z cellulitem może pomóc odpowiednia pielęgnacja ciała, która powinna obejmować:

- regularne masaże ciała wykonywane specjalną szczotką lub bańkami chińskimi, w kierunku od stopy do pachwiny;
- naprzemienne prysznice ciepłą i zimną wodą, które kończy zimny natrysk;
- regularne stosowanie peelingu, by kosmetyki antycellulitowe lepiej się wchłaniały;
- systematyczne wykonywanie ćwiczeń, które pomagają spalić tkankę tłuszczową i nasilają procesy detoksykacji organizmu, powodując lepsze krążenie żylne i limfatyczne. Najskuteczniejsze są w tym przypadku ćwiczenia aerobowe, czyli pływanie, jazda na rowerze, aerobik, szybki marsz i ćwiczenia na steperze. Regularne treningi pozwalają utrzymać w ryzach masę ciała, co zapobiega odkładaniu się tłuszczu pod skórą;
- stosowanie zbilansowanej diety i regularne spożywanie posiłków. Na talerzu powinny dominować owoce i warzywa, produkty wysokobłonnikowe i wielozbożowe. Należy zaś unikać produktów bogatych w cukier, wysokoprzetworzonych i wysokotłuszczowych, które powodują nadmierne odkładanie się tkanki tłuszczowej. Trzeba też ograniczyć spożycie soli, ponieważ przyczynia się ona do zatrzymania wody w organizmie. Konieczne jest także picie ok. 2 litrów wody dziennie w celu oczyszczenia organizmu z toksyn. Zaleca się, aby w diecie dominowały potrawy lekkostrawne, gdyż przyspieszają one przemianę materii. Fast foody trzeba wpisać na listę pokarmów zakazanych.

Fot. nastya_gepp

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

eprasa.pl 85ad7f08a6



Zabiegi na cellulit

Domowe sposoby na cellulit nie zawsze są skuteczne, dlatego warto wiedzieć, jakie możliwości oferują salony i kliniki leczące tę przypadłość. Z założenia wszystkie zabiegi na cellulit mają doprowadzić do mechanicznego rozbicia komórek tłuszczowych, poprawy mikrokrążenia, prawidłowej detoksykacji organizmu, dotlenienia komórek, redukcji obrzęków i stymulacji odbudowy skóry. Każdy zabieg powinien być poprzedzony szczegółowym wywiadem, na podstawie którego specjalista ustali przyczyny cellulitu i stopień jego zaawansowania, co umożliwi dobranie odpowiedniej techniki leczenia. A możliwości jest wiele.

Lipoliza/liposukcja laserowa – to technologia wykorzystująca światło lasera, które dostarczane do tkanki tłuszczowej doprowadza do jej rozbicia i upłynnienia. Tłuszcz może być zmetabolizowany przez organizm (lipoliza) lub odessany za pomocą specjalnej kaniuli (liposukcja). Lipoliza laserowa należy do zabiegów inwazyjnych, przeprowadzanych wyłącznie przez doświadczonych lekarzy. Zabieg wykonuje się w znieczuleniu miejscowym, a polega on na wprowadzeniu światłowodu do leczonego obszaru przez niewielkie nacięcia w skórze. Okres rekonwalescencji trwa zazwyczaj około 2 tygodni, a na efekty trzeba zaczekać 2–3 miesiące.

Lipoliza iniekcyjna – polega na ostrzykiwaniu tkanki tłuszczowej fosfatydylohoholiną, która uszkadza komórki tłuszczowe, co powoduje ich rozpad. Uwolniony tłuszcz zostaje zmetabolizowany przez wątrobę. Jest to metoda budząca wiele kontrowersji w środowisku medycznym. Pojawiają się głosy, że substancja wykorzystywana podczas lipolizy iniekcyjnej do celowanego rozpuszczenia tłuszczu może uszkadzać narządy wewnętrzne. Nie dowiedziono do końca, co dokładnie dzieje się z tłuszczem po zabiegu. Wciąż są prowadzone badania nad bezpieczeństwem tej procedury.

Karboksyterapia – polega na precyzyjnym śródskórnym lub podskórnym podaniu dwutlenku węgla w małych dawkach. Gaz rozchodzący się równomiernie w tkankach doprowadza do rozszerzenia naczyń krwionośnych i lepszego przepływu krwi. Zabieg daje efekt odżywienia komórek organizmu, usunięcia szkodliwych toksyn i likwidacji obrzęków.

Mezoterapia igłowa – polega na śródskórnym wprowadzeniu substancji o działaniu rozkładającym tkankę tłuszczową, detoksykującym i regenerującym. Podczas zbiegu może być wykorzystana kofeina, teofilina i aminofilina, wzbogacone minerałami i wyciągami roślinnymi.

Endermologia (masaż podciśnieniowy) – to zabieg wykonywany za pomocą specjalnego urządzenia wykorzystującego podciśnienie. Pacjent wkłada specjalny kombinezon, na który oddziałują ruchome rolki i komora zasysająca. Endermologia poprawia wygląd skóry, wykorzystując zasady drenażu limfatycznego i stymulując głęboko położone tkanki do regeneracji.

Jonoforeza – zabieg polega na wprowadzeniu do organizmu substancji leczniczej za pomocą prądu galwanicznego. Dzięki temu możliwe jest dostarczenie składników antycellulitowych i ujędrniających do głębszych warstw skóry. Jonoforeza usprawnia proces spalania tkanki tłuszczowej, dając efekt wzmocnienia i ujędrnienia skóry.

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.arsestetica.pl/blog/sposoby-na-cellulit-zabiegi-dieta-i-domowa-pielegnacja/Aleksandra Duczmal, Jak pozbyć się cellulitu?

Fot. Massagenerds

eprasa.pl 85ad7f08a6

Mała bańka – duży efekt

Masaż bańką chińską to jeden z najskuteczniejszych sposobów na cellulit. Polega on na wytworzeniu podcisnienia wskutek zassania znajdujących się pod bańką tkanek. Poprawia to mikrokrążenie, a tym samym przyspiesza usuwanie z organizmu toksyn, odpowiadających za rozwój cellulitu. W następstwie masażu ulega rozbiciu tkanka tłuszczowa, co usprawnia lipolizę, czyli rozkład trójglicerydów do kwasów tłuszczowych i gliceroli, które są uwalniane do krwiobiegu i metabolizowane. Dzięki temu cellulit zaczyna powoli znikać

Ultradźwięki – to fale dźwiękowe o wysokiej częstotliwości, które docierając do tkanki podskórnej, powodują uszkodzenie błon komórek tłuszczowych. Powstająca w ten sposób emulsja tłuszczowa trafia za pomocą naczyń limfatycznych do wątroby, a następnie jest metabolizowana. Podczas terapii należy pić dużo wody – odpowiednio nawodnione ciało samo rozprawi się z powstałymi metabolitami.

Fale radiowe – tkanki wskutek oddziaływania na nie falami radiowymi ulegają rozgrzaniu, co przyspiesza zachodzące w nich procesy metaboliczne i sprzyja zmniejszeniu masy ciała. Co ważne, znaczna część promieniowania jest wchłaniana przez tkankę tłuszczową. Działanie wysokiej temperatury w granicach 40–42 st. C powoduje wygładzenie skóry i wzmocnienie jej struktury, ponieważ wpływa na tworzenie się nowych włókien kolagenowych i elastynowych. Fala radiowa, skorelowana z elektrostymulacją mięśni poprawia napięcie i siłę mięśni.

Fale uderzeniowe – fale akustyczne, oddziałując na skórę, przekazują tkankom drgania mechaniczne. Poprawia to krążenie krwi oraz inicjuje rozpad komórek tłuszczowych. Fale akustyczne znajdują zastosowanie w rozbijaniu zwłóknień tkanki łącznej, towarzyszących cellulitowi. Zabieg również pobudza procesy regeneracyjne skóry.

Drenaż limfatyczny – jest specjalistycznym masażem poprawiającym krążenie limfy, czyli metodą redukowania cellulitu. Usprawnia procesy metaboliczne, ponieważ przyspiesza usuwanie toksyn z organizmu, a tym samym przyczynia się do szybszego zmniejszania się obrzęków.

Kriolipoliza – opiera się na redukcji tkanki tłuszczowej wskutek oddziaływania na nią niską temperaturą. Polega na zassaniu zmienionego cellulitem fragmentu ciała do specjalnie chłodzonej głowicy specjalistycznego urządzenia. Zabieg powoduje krystalizację lipidów, co sprzyja uwolnieniu tłuszczu z adipocytów. Tłuszcz, podobnie jak w przypadku innych metod mało inwazyjnych, jest transportowany układem limfatycznym do wątroby i tam metabolizowany.

Bańka chińska – to rodzaj masażu wykonywanego z użyciem gumowych baniek. Wskutek przesuwania zassanej bańki po skórze dochodzi do przekrwienia tkanek poprzez pobudzenie krążenia, co wspomaga walkę z cellulitem.

Lipoliza ultradźwiękowa – służy do usuwa tłuszczu znajdującego się w głębszych warstwach ciała. Znajduje zastosowanie w leczeniu cellulitu u osób otyłych. Metodę można połączyć z lipolizą laserową[1].

Kosmetyki na cellulit

Kosmetyki antycellulitowe są dostępne w postaci balsamów, kremów i olejków. Ale nie forma preparatu jest ważna, tylko jego skład. Istotne jest to, by były w nim obecne wyciągi roślinne zawierające flawonoidy, garbniki i saponiny. Są to substancje roślinne, które mają za zadanie uszczelnić naczynia krwionośne, usprawnić krążenie i w efekcie zminimalizować ryzyko pojawienia się obrzęku. W walce z cellulitem pomocne będą: bluszcz pospolity, mniszek lekarski, wąkrotka azjatycka, kasztanowiec zwyczajny, algi morskie zielone i brunatne, miłorząb dwuklapowy, arnika górska, pokrzywa, bez czarny, winorośl właściwa, rumianek pospolity, krwawnik pospolity, nostrzyk żółty, skrzyp polny, lukrecja, szałwia lekarska, ruta zwyczajna, nagietek lekarski, gryka, perełkowiec japoński, iglica włoska, kwas glukuronowy, bylica boże drzewko, kozieradka, zielona herbata, brzoza brodawkowata, ostrokrzew kolczasty. Preparaty powinny też zawierać składniki o działaniu rozkładającym tłuszcz. Należą do nich L-karnityna, kofeina, teofilina, jod, żeń-szeń czy guarana. Podczas codziennej pielęgnacji nie należy zapominać o preparatach intensywnie nawilżających, które ujędrnią i napną skórę, takich jak kolagen z elastyną, oliwa, kwas hialuronowy, kwas mlekowy 10%, pantenol, cyklometikon, sorbitol, glikol propylenowy i gliceryna. Kosmetyki należy aplikować za pomocą masażu, który poprawiając krążenie krwi, wpływa na szybsze wchłanianie substancji aktywnych. Jednak odpowiednia pielęgnacja skóry dotkniętej cellulitem to tylko wsparcie w walce z lipodystrofią. Najważniejsza jest zmiana stylu życia i dieta. ■

RE9 ADVANCED FIRMING BODY CREAM



Luksusowy uelastyczniający krem do ciała, odpowiedni dla każdego rodzaju skóry. Działa ujędrniająco, odżywczo i wygładzająco. Zawiera krosnorosty – algi wspierające prawidłowe nawilżenie skóry, i antyoksydanty, spowalniające procesy starzenia. Certyfikowany produkt wegański, wolny od glutenu

Zapraszamy na stronę: www.arbonne.com
Cena 335 zł

eprasa.pl 85ad7f08a6

Koniec batalii dietetycznych

ŚMIAŁO, MOŻESZ JEŚĆ WSZYSTKO!



Coraz więcej ekspertów z dziedziny dietetyki przyznaje, że w kwestii żywienia nic nie jest absolutnie jednoznaczne, a do zdrowia i szczupłej sylwetki prowadzi wiele dróg. Którą z nich wybierzemy, zależy od tego, jakie argumenty uznamy za przekonujące.

TEKST **ANNA PORTNOWSKA**

Osoby chcące odżywiać się racjonalnie na pewno wolałyby uzyskać jednoznaczne odpowiedzi na proste pytania: Co jest zdrowsze: twarożek czy quinoa? Na obiad lepiej zjeść kotlet de volaille czy rybę? Stosować dietę o małej zawartości węglowodanów czy wybrać opcję zero tłuszczu w posiłku? Tymczasem ekspertów żywieniowych pewne kwestie wciąż dzielą. Nie ma na przykład wśród nich pełnej zgody, jeśli chodzi o to, czego powinniśmy unikać, by zachować szczupłą sylwetkę – tłuszczów czy węglowodanów? Różnice istnieją również w poglądach na to, które z wymienionych grup produktów w większym stopniu przyczyniają się do występowania chorób związanych z niewłaściwym sposobem żywienia, takich jak zawał serca, udar mózgu, cukrzyca czy niektóre nowotwory. Spróbujmy rzucić więcej światła na te kwestie, zwłaszcza że pojawiła się nowa grupa dietetyków, którzy uważają, że przestrzeganie restrykcyjnych diet, wyłączających z jadłospisu określone składniki odżywcze lub nakazujących zwiększenie ich spożycia, nie zawsze służy zachowaniu szczupłej sylwetki, a tym bardziej – zdrowiu. Powołują się przy tym na dowody naukowe, których rzeczywiście nie brakuje. Autorzy jednego z szeroko zakrojonych badań, przeprowadzonego z udziałem ponad ośmiuset osób, podkreślają nawet, że korzyści wynikające ze stosowania planów żywieniowych kładących szczególny nacisk na spożywanie wybranego składnika odżywczego, np. białka, tłuszczu czy węglowodanów, nie są ewidentne[1].

Dieta o małej zawartości tłuszczu czy węglowodanów bywa szkodliwa



FAKT Uważa tak rosnąca grupę ekspertów, którzy opierając swoje poglądy na najnowszych badaniach naukowych, przekonują, że „jeść można wszystko, ale... z umiarem". Aby jednak uniknąć nieporozumień, od razu wyjaśnijmy, że ta swoboda odnosi się do nieprzetworzonych przemysłowo naturalnych składników pokarmowych, takich jak warzywa, owoce, mięso, ryby i jaja. Dozwolone są także produkty o niewielkim stopniu przetworzenia: makaron i chleb, ser żółty czy pomidory z puszki, jeśli są bez konserwantów. Unikać należy zaś produktów o przedłużonym terminie przydatności do spożycia, wyrobów wędliniarskich, gotowych dań do podgrzania w mikrofalówce, napojów gazowanych i słodyczy. Liberalne podejście do sposobu odżywiania niczego wbrew pozorom nie ułatwia. Wprost przeciwnie, zmusza do podejmowania codziennie wielu decyzji dotyczących przygotowania posiłków: jajecznica na śniadanie czy chłodnik z jajkiem na obiad, jeśli spaghetti bolognese w środę, to w czwartek tylko gotowane warzywa z kurczakiem z rożna. Jedzenie powinno być przecież źródłem zdrowia, co zapewnia wyłącznie dobrze zbilansowana dieta, a także przyjemności, by siadanie do stołu nie wiązało się ze stresem. Podkreślmy więc, że nie ma powodu, aby wyrzucić z jadłospisu produkty zawierające tłuszcz (zwłaszcza roślinny) czy węglowodany (zwłaszcza złożone), bo organizm ich potrzebuje[2].

Fot.GDJ

eprasa.pl 85ad7f08a6



Spożywanie żywności wysokoprzetworzonej zdecydowanie pogarsza jakość życia

FAKT Produkty spożywcze o dużym stopniu przetworzenia są z reguły wypełnione tanimi i szkodliwymi dla zdrowia składnikami, takimi jak mąka ziemniaczana, cukier i tłuszcze trans, a ponadto nie zawierają błonnika. Włączenie ich do jadłospisu powoduje rozregulowanie metabolizmu, co w dłuższej perspektywie prowadzi do rozwoju poważnych chorób, a w krótszej bywa przyczyną trudności z zasypianiem, ociężałości, ciągłego zmęczenia czy kłopotów z wypróżnianiem, czyli dolegliwości pogarszających komfort życia. Wystarczy przejść na dietę obfitująca w produkty o małym stopniu przetworzenia, by już po dwóch, trzech tygodniach dostrzec różnicę w funkcjonowaniu organizmu. Skutek przyniosą nawet drobne zmiany, polegające na zastąpieniu jogurtu owocowego naturalnym, pieczywa rozmrażanego w mikrofalówce prawdziwym chlebem na zakwasie, a gotowej mieszanki musli płatkami owsianymi. Oczywiście ważne jest również to, by unikać potraw i przetworów mięsnych bogatych nie w witaminy czy białko, tylko w sztuczne dodatki podnoszące ich walory smakowe i wydłużające przydatność do spożycia, a także wyrobów cukierniczych i innych produktów spożywczych z dodanym cukrem, który zgodnie z wynikami badań naukowych jest odpowiedzialny za rozwój stanów zapalnych, nadciśnienia tętniczego, insulinooporności, cukrzycy typu 2 i stłuszczenia wątroby – problemów zdrowotnych zwiększających ryzyko wystąpienia zawału i daru[3].

Cykoria zawiera laktucynę, związek o gorzkim smaku, który działa żółciopędnie, pobudza pracę wątroby i funkcje żołądka



Fot. pixakame

eprasa.pl 85ad7f08a6



Aby odżywiać się racjonalnie, trzeba liczyć kalorie

MIT Gdyby to była prawda, należałoby wiele wartościowych produktów bogatych w tłuszcze: orzechy, mleko czy łososia, uznać za niepożądane w diecie, a wiadomo, że tak nie jest. Dietetycy coraz częściej zachęcają do odchodzenia od liczenia kalorii, uważając ten sposób sprawdzania, czy odżywiamy się prawidłowo, za przeżytek.

Autorem teorii kalorycznej, będącej niejako pierwszą próbą naukowego usystematyzowania żywności, był Wilbur Olin Atwater, działający w XIX w. chemik rolnictwa. Przeprowadził on wiele badań nad procesami oddechowymi i metabolicznymi, które przyczyniły się do rozwoju nauki o odżywianiu i wiedzy na temat otyłości. Z jego eksperymentami wiąże się pojęcie „spalić kalorie". Atwater po prostu spalał jedzenie w urządzeniu zwanym kalorymetrem i w ten sposób określał wartość kaloryczną produktów. Naukowiec współpracował m.in. z fizjologiem Maksem Rubnerem, który dowiódł, że energia uwalniana z pokarmów równa się energii pozyskanej wskutek ich trawienia (spalania) i opracował metodę kontrolowania wartości energetycznej posiłku za pomocą liczenia kalorii. Innymi słowy uznał kalorię za jednostkę pojemności energetycznej substancji odżywczych.

Metoda bilansu kalorii do dzisiaj obowiązuje w większości strategii odchudzania. Przyzwyczailiśmy się do niej, bo jest klarowna: gdy podaż kalorii przewyższa zapotrzebowanie organizmu, przybieramy na wadze. Motywuje to osoby pragnące zredukować masę ciała do ograniczania ilości przyjmowanej energii, mierzonej właśnie kaloriami. I tak np. wysokobiałkowe szejki sprzedawane w postaci proszku, które dostarczają dużo witamin i substancji mineralnych, a równocześnie ograniczają podaż energii do 800–1200 kilokalorii dziennie, są traktowane przez wiele osób pragnących zmniejszyć masę ciała jako pełnowartościowe zastępniki posiłków. A szybki efekt wyszczuplający osiągany wskutek ich spożywania gruntuje przekonanie, że najważniejszy jest ujemny bilans kaloryczny.

Wielu dietetyków krytykuje jednak plany dietetyczne służące zmniejszeniu masy ciała, które wykorzystują metodę liczenia kalorii. Z dwóch powodów. Po pierwsze wiadomo, że człowiek nie spala pożywienia jak piec, lecz w bardzo wysublimowany sposób, wykorzystując zawarte w składnikach odżywczych substancje zgodnie z biologicznymi potrzebami organizmu. Drugi zarzut polega na tym, że gdy spojrzymy na trawienie okiem fizyka lub chemika, to kaloria powinna być równa kalorii niezależnie od tego, co jest jej źródłem: coca-cola czy nasiona chia. W świetle współczesnej wiedzy takie założenie należy ocenić jako nieprawidłowe. Wytwarzanie hormonów odpowiedzialnych za uczucie głodu i sytości, przebieg trawienia, synteza tkanki tłuszczowej czy zmiany w obrębie mikrobioty jelitowej to procesy fizjologiczne, które nie są uzależnione jedynie od liczby spożytych kalorii – liczy się także to, skąd one pochodzą. Sztandarowym przykładem mogą być orzechy. Dostarczając 600 kalorii w 100 gramach, są niezwykle bogatym źródłem energetycznym, dlatego bardzo długo uchodziły za produkt tuczący. Wyniki badań naukowych pomogły nam jednak zrozumieć, że dzięki korzystnemu stosunkowi ilościowemu tłuszczów, białek i substancji resztkowych są one prawdziwą skarbnicą zdrowia, zapewniającą długotrwałe uczucie sytości. A to sprawia, że zmniejsza się spożycie kalorii przyjmowanych z kolejnym posiłkiem[4]. Co istotniejsze, podczas procesu trawienia organizm wykorzystuje tylko pewną część substancji zawartych w orzechu. A co dzieje się z resztą? Posłużmy się eufemizmem: nadmiarowe kalorie lądują w toalecie, czyli nie odkładają się na biodrach w postaci tkanki tłuszczowej. Dzięki temu rzeczywista wartość energetyczna orzechów jest o 25% mniejsza w stosunku do wyniku analizy fizykochemicznej procesu ich spalania. Trudno zaprzeczyć, że to spora różnica, prawda? Jak widać, nasza fizjologia wraz z jej reakcjami kaskadowymi bardzo łatwo obraca wniwecz ogólnikowe wypowiedzi na temat zalet i wad określonych produktów spożywczych. Wyniki ankiet dotyczących wyborów żywieniowych, które są filarem obserwacyjnych badań epidemiologicznych, bywają do tego stopnia obarczone błędem, że... eksperci coraz rzadziej im ufają. Wniosek? Od nas zależy, w co sami uwierzymy. Na pewno nie zaszkodzimy sobie, jeśli naszym wyborem będzie zrównoważona dieta, uwzględniająca wszystkie składniki odżywcze. Obyśmy tylko się nie objadali!

Orzechy są wprawdzie wysokokaloryczne, ale dostarczają nam, podobnie jak warzywa i owoce, cennego błonnika, który jest pożywką dla bioty jelitowej



Fot. www.slon_piks

eprasa.pl 85ad7f08a6



Młode pędy bambusa, rośliny będącej cennym surowcem przemysłowym, są skarbnicą fitosteroli, które obniżają poziom cholesterolu LDL



Produkty o dużej zawartości skrobi powodują szybkie przybieranie na wadze, a więc trzeba z nich zrezygnować

CZĘŚCIWO FAKT Jeszcze 30 lat temu większość ekspertów była zdania, że produkty spożywcze bogate w skrobię, takie jak pieczywo, ziemniaki, ryż i makaron, powinny stanowić podstawę diety. Jako wolne od cholesterolu i dostarczające o połowę mniej kalorii niż tłuszcze, miały chronić przed otyłością i innymi chorobami cywilizacyjnymi. Obowiązywało zalecenie, by przynajmniej 50% dziennego zapotrzebowania na energię pokrywały węglowodany. Obecnie trend się odwrócił. Wielu specjalistów w formułowanych przez siebie wskazówkach zdecydowanie faworyzuje oliwę, tłuste ryby, awokado i masło, przekonując, że spożywanie tego rodzaju produktów wiąże się nie tylko z niskim poziomem cukru we krwi, lecz również powoduje długo utrzymujące się uczucie sytości. A oba te czynniki zapewniają ochronę przed przybieraniem na wadze i związanymi z otyłością zagrożeniami dla zdrowia. Pomijany jest fakt, że skrobia, kojarzona głównie z ziemniakami, występuje w trzech odmianach: szybko dostępnej, wolno dostępnej i skrobi opornej, która nie ulega strawieniu w jelicie cienkim, za to podlega fermentacji w jelicie grubym i staje się pożywką dla zasiedlających je pożytecznych bakterii. Skrobię oporną odkrył w 1937 r. Franciszek Nowotny, polski biochemik, technolog żywności i wykładowca uniwersytecki, a jej istnienie potwierdziły również 40 lat później badania naukowe prowadzone w Japonii. Wykazano, że pewna ilość skrobi zawarta w określonych pokarmach pozostaje niestrawiona, ponieważ enzymy obecne w jelicie cienkim nie są w stanie rozłożyć jej do postaci cukrów prostych (maltozy i glukozy), co uniemożliwia jej wchłonięcie przez śluzówkę jelita cienkiego. Chodzi o to, że produkty bogate w skrobię są najlepiej trawione zaraz po ugotowaniu. Odpowiada za to proces kleikowania – pod wpływem temperatury granule skrobi pęcznieją i rozklejają się, co czyni z nich łatwo przyswajalne źródło energii. Dziś już wiemy, że wskutek ochładzania część skrobi retrograduje**,** czyli zmienia swoją strukturę i staje się skrobią oporną, która nie jest wchłaniane w jelicie cienkim. Dostarcza ona znacznie mniej kalorii i ma udokumentowane działanie prozdrowotne – chroni śluzówkę jelita grubego i odżywia bezcenną dla organizmu mikrobiotę jelitową. Miłośnicy ziemniaków czy ryżu nie muszą więc z tych produktów zupełnie rezygnować, wystarczy, że będą je spożywać np. w postaci dodatków do rozmaitych sałatek, czyli na zimno[5].

Jedząc zimną owsiankę, sushi czy wyjętą z lodówki sałatkę ziemniaczaną, dostarczasz organizmowi bezcennej skrobi opornej

Fot. pixabame

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

eprasa.pl 85ad7f08a6



Dieta mieszkańców Krety zmniejsza ryzyko rozwoju chorób układu krążenia

FAKT Jak wiadomo, zainteresowanie kardiologów dietą śródziemnomorską ma swoje źródło w badaniach prowadzonych na Krecie w latach 50. ubiegłego wieku. Wykazały one, że mieszkańcy tej wyspy rzadziej zapadali na choroby układu krążenia i żyli dłużej niż większość populacji świata. Ten fenomen powiązano z niewielkim spożyciem mięsa, którego Kreteńczycy w owym czasie jedli mało z powodu nękającej ich po II wojnie światowej biedy, oraz z tym, że ich posiłki obfitowały w warzywa, owoce morza, ryby i oliwę, dodawaną do niemal wszystkich potraw. Popularne były zwłaszcza stosunkowo tanie ziemniaki i chleb, co w zasadzie nie zmieniło się do dzisiaj, tyle że białe pieczywo jest obecnie zastępowane pełnoziarnistym, a spożywane w nadmiarze ziemniaki coraz częściej ustępują miejsca innym warzywom. No i na szczęście! Przecież współcześni Kreteńczycy, podobnie jak mieszkańcy Zachodu, wskutek zmian w stylu życia prawie zupełnie nie używają mięśni, więc dieta śródziemnomorska w podstawowej wersji, którą stosowali w przeszłości, byłaby dla nich dzisiaj szkodliwa. I na pewno nie zyskałaby uznania w oczach kardiologów.

Można zaryzykować stwierdzenie, że o sukcesie diety śródziemnomorskiej nie zadecydowało wspomniane badanie obserwacyjne z lat 50., tylko modyfikacje, jakim była ona poddawana wskutek badań prowadzonych nad dominującymi w niej produktami spożywczymi. Dzięki wysiłkowi naukowców wiemy, że prozdrowotny walor mają głównie obecne w tych produktach jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe, działające ochronnie na układ krążenia, a także witaminy, aminokwasy i substancje mineralne niezbędne do prawidłowego funkcjonowania całego organizmu.

Do podstawowych składników diety śródziemnomorskiej zalicza się dzisiaj wszelkie warzywa (zwłaszcza strączkowe), grzyby, owoce morza i ryby, czyli produkty zapewniające uczucie sytości, a do uzupełniających – zioła, czosnek, oliwę, owoce, orzechy i przetwory mleczne. Obowiązuje w niej ograniczenie spożycia soli, za to dopuszcza się picie kieliszka wina do obiadu czy kolacji, głównie ze względu na obecny w winie resweratrol. Badania wykazują jednoznacznie, że wymienione produkty spożywcze mają właściwości, które chronią nas przed rozwojem zespołu metabolicznego, chorób układu sercowo-naczyniowego, cukrzycy typu 2 czy nowotworów[6]. Wynika z nich na przykład, że konsumpcja oliwy wiąże się z mniejszą zapadalnością na raka, a ograniczenie spożycia węglowodanów prostych gwarantuje niski poziom cukru we krwi. Udowodniono, że tłoczona z oliwek oliwa zawiera znaczne ilości związków uważanych za środki przeciwnowotworowe, takich jak skwalen i terpenoidy, oraz kwasu oleinowego, odpornego na peroksydację lipidów (utlenianie)[7]. Nic dziwnego, że ten sposób żywienia faworyzuje wielu internistów i kardiologów. Chodzi tylko o to, by... jedząc to, co zdrowe, również zachować umiar i rozsądek.

Por, podobnie jak czosnek i cebula, zawiera allicynę, związek chemiczny hamujący rozwój mikroorganizmów, który w naszym ciele działa jak antybiotyk

Fot. pixakame





Aby poprawić metabolizm, należy włączyć do diety czerwone mięso

CZĘŚCIWO FAKT Wśród dietetyków nie ma pełnej zgodności, jeśli chodzi o to, jak powinny odżywiać się osoby z zaburzeniami przemiany materii i energii. Wielu ekspertów uważa, że najlepszym rozwiązaniem jest w takim przypadku dieta niskowęglowodanowa, ale nie oznacza to, że zamiast pszenicy i ziemniaków trzeba jeść więcej mięsa lub sera. W oliwie i innych olejach roślinnych, w orzechach, awokado, pestkach dyni i słonecznika znajduje się wystarczająco duża ilość tłuszczów, aby zapewnić organizmowi równowagę energetyczną. Szczególnie odradzane jest czerwone mięso, ponieważ wiele badań wykazało, że może ono powodować utrzymywanie się stanów zapalnych i rozwój różnych postaci nowotworów. Ale rośnie też liczba dietetyków, którzy osobom z zaburzeniami gospodarki energetycznej zalecają dietę bogatą w pełnowartościowe białko, którego dobrym źródłem jest właśnie czerwone mięso. Można bowiem w ten sposób poprawić metabolizm – na strawienie białka organizm zużywa dwa razy więcej energii niż na spalenie węglowodanów. Nie zmienia to faktu, że istnieje wiele produktów pochodzenia roślinnego (imbir, pieprz, ostra papryka), które wykazują podobne działanie. Powtórzmy więc naszą mantrę: jeść można wszystko, ale z umiarem.



Jak widać, wiele dróg wiedzie ku długiemu i zdrowemu życiu. Warto jednak pamiętać, że świeże i naturalne produkty spożywcze są zdecydowanie zdrowsze niż dania gotowe, fast foody i kolorowe napoje, a osoby, które uprawiają sport i trenują mięśnie, mogą w dużym zakresie swobodnie decydować o tym, co znajdzie się na ich talerzu, jeśli tylko będą się kierowały niepodważalną prawdą, że produkty wysokoprzetworzone to nasz wróg numer jeden. Zwolennicy spędzania czasu na kanapie postąpią jednak słusznie, jeśli zaczną zważać nie tylko na to, co jedzą, lecz również w jakiej ilości. W innym przypadku grozi im nadwaga i często związane z nią choroby cywilizacyjne, takie jak cukrzyca i schorzenia układu krążenia. We wnioskach szeroko zakrojonego badania, które zostało przeprowadzone w 2017 r. w USA, naukowcy piszą, że największy odsetek zgonów wskutek chorób kardiologicznych i metabolicznych wiąże się z nadmiernym spożyciem sodu, a ryzyko śmierci z powodu tych chorób rośnie, jeśli w naszym jadłospisie brakuje orzechów, nasion, kwasów tłuszczowych omega-3, omega-6 i omega-9, warzyw, owoców i produktów pełnoziarnistych[8]. Spożywanie zbyt dużej ilości przetworzonego mięsa i napojów słodzonych cukrem również zwiększało ryzyko rozwoju chorób serca, udaru i zgonu związanego z cukrzycą typu 2.

Brokuły są źródłem sulforafanu, bioaktywnej substancji, która zapobiega tworzeniu się nowotworowych mutacji DNA i usuwa z organizmu uszkodzone komórki

Od nas zależy, jaki sposób żywienia wybierzemy. Bardzo ważne jest jednak uświadomienie sobie, że wolność dietetycznych wyborów nie dotyczy osób, które ze względów zdrowotnych muszą przestrzegać jadłospisu zaleconego przez lekarza. ■

Fot. pixakame

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2763382/
2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3471136/
3. https://www.health.harvard.edu/heart-health/the-sweet-danger-of-sugar
4. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5748761/
5. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6267054/
6. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6471908/
7. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2551669/
8. https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/how-dietary-factors-influence-disease-risk

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

eprasa.pl 85ad7f08a6



Jemioła i jej pomocnicy

Teresa ma 52 lata, męża i dwoje dorosłych już dzieci. Przed kilkoma laty wygrała walkę z rakiem piersi i myślała, że może zapomnieć o chorobie. Niestety na jednej z wizyt kontrolnych okazało się, że nowotwór powrócił. Co gorsza, tym razem lekarz nie dawał jej nadziei na wyleczenie. Mimo to postanowiła o siebie zawalczyć. A jej największym sprzymierzeńcem okazała się... natura.

Teresa była zrozpaczona. Miała tyle planów na przyszłość. Za pół roku miał się odbyć ślub jej córki. Chciała na nim być, a w następnych latach cieszyć się wnukami. Kochała męża i myślała, że będzie mogła z nim spędzić jeszcze wiele lat. Praca zawodowa też dawała jej satysfakcję, choć była dość stresująca. Przez diagnozę wszystkie marzenia i plany wzięły w łeb – świat Teresy się zawalił. Przyjaciółka kobiety słyszała o pewnym lekarzu medycyny naturalnej, który pomógł jej dalekiej krewnej, także zmagającej się z chorobą nowotworową. Powiedziała o nim Teresie, która uznała, że nie ma nic do stracenia, a – kto wie – może coś zyska. Poszła do tego lekarza, opowiedziała mu o terapii sprzed lat, nawrocie choroby i strasznej diagnozie, niepozostawiającej nadziei.

> „Badania naukowe potwierdzają, że zastrzyki z ekstraktem z jemioły zmniejszają guzy nowotworowe”

Walcz, po prostu walcz!

Naturopata wysłuchał załamanej Teresy, ale ku jej ogromnemu zdziwieniu nie uznał sytuacji za beznadziejną. Wprost przeciwnie, zachęcił ją do tego, by się nie poddawała. Przekonywał, że skoro onkolog, który w przeszłości ją leczył, tym razem nie chce poprowadzić terapii, należy poszukać innego. Mówił, że w razie konieczności powinna odwiedzić nawet kilku czy kilkunastu specjalistów, w różnych placówkach i miastach – aż znajdzie takiego, który weźmie ją pod swoje skrzydła i da szansę na wyleczenie lub zahamowanie postępu choroby. Jego zdaniem onkolodzy, zwłaszcza pracujący w oddalonych od siebie ośrodkach, mogą mieć różne podejście do tego samego typu nowotworu.

Fot. hans

eprasa.pl 85ad7f08a6

Ważny gracz: dieta

Lekarz zaproponował Teresie, by w międzyczasie podjęła pewne kroki, które zwiększą naturalne możliwości obronne jej organizmu. Pierwszym z nich była zmiana diety. Mogła wybrać albo dietę wegetariańską, albo ketogeniczną. Ta pierwsza polega głównie na piciu świeżo wyciskanych soków z warzyw (filiżanka co godzinę w ciągu dnia) i jedzeniu surówek. Dozwolone byłyby także pełne ziarna, ale w niewielkich ilościach. Taki sposób odżywiania zapewnia dużą ilość witamin, substancji mineralnych i błonnika oraz umożliwia usunięcie z organizmu nadmiaru sodu i zastąpienie go dobroczynnym potasem. Jej minusem jest pracochłonność (zakupy, wyciskanie soków). Dieta ketogeniczna jest mniej wymagająca – opiera się na spożywaniu tłustych ryb, mięsa, olejów, orzechów i nasion roślin, a więc łatwo osiągnąć dzięki niej sytość małym nakładem pracy. Wymaga jednak zwrócenia uwagi na to, czy dostarczamy organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych (zwłaszcza witamin i minerałów). Dobrze jest uzupełniać ją warzywami (szczególnie krzyżowymi), grzybami i małymi ilościami owoców jagodowych. Niezależnie od wybranej diety, produkty spożywcze powinny być ekologiczne.

Po pierwsze, suplementacja

Walcząc z chorobą nowotworową, należy zwiększyć spożycie niektórych witamin i mikroelementów. Zalicza się do nich **witamina D**, która odpowiada m.in. za kontrolowanie wzrostu komórek, odporności organizmu i stanu zapalnego. Wpływa też na procesy różnicowania, podziału i śmierci komórek. Według jednego z szeroko zakrojonych przeglądów badań witamina ta wpłynęła na zwiększenie przeżywalności osób z chorobą nowotworową w okresie czterech lat od zakończenia terapii[1]. Z metaanalizy badań nad związkiem między witaminą D i nowotworami piersi ewidentnie wynika, że śmiertelność z ich powodu w przypadku kobiet, którym udaje się utrzymać poziom tej witaminy w normie – metabolit 25(OH)D we krwi powyżej 32 ng/ml – jest o połowę mniejsza niż w grupie z dużymi jej niedoborami – 25(OH)D we krwi poniżej 14 ng/ml[2].
Ważnym mikroelementem jest **cynk**. U osób z nowotworami głowy i szyi obserwuje się niedobory tego pierwiastka, co wiąże się z ograniczonym wytwarzaniem cytokin typu TH1 i mniejszą aktywnością komórek NK (zabijających komórki nowotworowe). U pacjentów z niedoborami

> „Prawidłowy poziom witaminy D w organizmie zmniejsza ryzyko śmierci z powodu nowotworu piersi. Bogatym źródłem pokarmowym tej witaminy są tłuste ryby”

cynku guzy rozrastają się szybciej niż u chorych z prawidłowym poziomem tego pierwiastka, częściej też dochodzi w ich przypadku do nieplanowanych hospitalizacji[3]. Badania wykazują, że cynk ma działanie cytotoksyczne, hamujące m.in. rozwój raka prostaty, trzustki i wątrobowokomórkowego[4]. Na czym polega dobroczynne działanie cynku w chorobie nowotworowej? Otóż pierwiastek ten hamuje angiogenezę (tworzenie się naczyń krwionośnych odżywiających guzy) i nasila apoptozę (naturalną śmierć) komórek nowotworowych[5].
Warto również zwrócić uwagę na **selen**. W jednym z badań wykazano, że poziom tego pierwiastka powyżej 64,6 µg/l może wspomagać leczenie kobiet z nowotworem piersi[6]. Ale według przeglądu badań selen może czasem zwiększać ryzyko cukrzycy typu 2 i powodować inne niekorzystne efekty[7]. Dlatego lekarz zalecił Teresie, by przyjmując suplementy zawierające selen, ściśle przestrzegała zaleceń producenta. Zachęcił ją również, by jadła orzechy brazylijskie, które są wprawdzie bardzo kaloryczne (100 g dostarcza 680 kcal), ale należą do najbogatszych źródeł tego pierwiastka.



Fot. Free-Photos

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

eprasa.pl 85a07f08a6

> Cynk działa cytotoksycznie wobec komórek nowotworowych, czyli je niszczy. Występuje m.in. w ziarnie sezamu, kiełkach pszenicy i pestkach dyni

Przyjaciele i wrogowie

Oprócz wprowadzenia zmian w jadłospisie Teresa miała również zadbać o sen (8–9 godz. na dobę) i unikać stresu. Lekarz wyjaśnił jej, że można poprawić jakość snu, jeśli na godzinę przed udaniem się na spoczynek unika się niebieskiego światła (emitują je ekrany telewizorów, monitory komputerów, wyświetlacze telefonów), a w sypialni panuje cisza i mrok. Nie wolno również nadużywać kofeiny. Zalecił też kobiecie, aby w miarę możliwości unikała stresujących sytuacji i osób, których zachowanie ocenia jako toksyczne, by stosowała techniki rozładowywania stresu (modlitwa, medytacja, głębokie oddychanie, uważność itp.) i codziennie poświęcała czas na aktywność fizyczną (np. spacery) na świeżym powietrzu, najlepiej w kontakcie z przyrodą. Uzmysłowił też Teresie, jak duże znaczenie w terapii ma odpoczynek i relaks (drzemki w ciągu dnia, oglądanie komedii, czytanie podnoszących na duchu książek, zajmowanie się hobby, spotkania z przyjaciółmi). Zachęcił ją ponadto do pozbycia się z mieszkania środków chemii gospodarczej, a także zawierających szkodliwe substancje kosmetyków, i zastąpienia ich środkami domowej roboty lub bezpiecznymi odpowiednikami dostępnymi na rynku. Dużym zaskoczeniem dla Teresy było to, że oczyszczanie organizmu z toksyn można wspomagać dzięki korzystaniu z sauny na podczerwień.

Kolejne zalecenie dotyczyło unikania elektrosmogu, a zwłaszcza jak najrzadszego używania telefonu komórkowego i korzystania z Internetu przez kabel zamiast z Wi-Fi.



Dobry lekarz

Teresa po wizycie u naturopaty odzyskała nadzieję. Zaczęła wprowadzać wszystkie porady w życie. Zdecydowała się na dietę roślinną. Aby zmniejszyć poziom stresu w swoim życiu, poprosiła szefa o zgodę na pracę zdalną. Bardzo polubiła wizyty w saunie. Zalecone zmiany poprawiły jej nastrój i dały więcej sił do walki z chorobą. Po czterech wizytach w różnych poradniach Teresa trafiła – w innym mieście – na onkologa, który zaproponował jej leczenie. Jego pierwszym elementem miała być chemioterapia. Kobieta zgodziła się mimo obaw przed efektami ubocznymi. Umówiła się również na wizytę u swojego lekarza naturopaty, który poparł jej decyzję i przedstawił strategię zwiększenia skuteczności terapii proponowanej przez onkologa, a zwłaszcza zmniejszenia związanych z nią efektów ubocznych. Jej element stanowiły zastrzyki z wyciągiem z jemioły. Są one stosowane jako terapia uzupełniająca przez lekarzy o holistycznym podejściu do pacjenta, ponieważ łagodzą niepożądane efekty chemioterapii (poprawiają apetyt, trawienie, stan ogólny, nastrój, zmniejszają ból i zmęczenie), a nawet wspomagają leczenie nowotworu (powodują zmniejszanie się guzów)[8]. Badanie kliniczne z udziałem kobiet cierpiących na raka piersi wykazało, że wyciąg z jemioły zmniejszał skutki uboczne chemioterapii, w tym ból i utratę aptetytu, oraz przeciwdziałał neutropenii, czyli obniżonemu poziomowi granulocytów obojętnochłonnych, która zwiększa podatność pacjenta na infekcje. Wyciąg okazał się bezpieczny w stosowaniu i nie zaburzał działania leków cytostatycznych[9].

Oprócz tego lekarz na czas chemioterapii zalecił Teresie zwiększenie dawkowania witaminy D – obserwuje się, że prowadzi to do ograniczenia negatywnych skutków stosowania cytostatyków, co poprawia jakość życia pacjenta.

Innym sposobem na zredukowanie uciążliwych dla pacjentów działań chemioterapii jest poszczenie. Naturopata zaproponował, by Teresa spróbowała nic nie jeść na 48 godzin przed chemioterapią i do 56 godzin po niej – badania na zwierzętach sugerują, że takie postępowanie może chronić organizm przed toksycznością cytostatyków, a jednocześnie nasilać ich wpływ na komórki nowotworowe.

Lekarz ostrzegł kobietę, że przyjmowanie jakichkolwiek leków i suplementów diety bez konsultacji z onkologiem jest niedopuszczalne i zagrażałoby jej życiu – niektóre z nich mogą zaburzać leczenie, jak np. witamina C, która sprawia,

Fot. PublicDomainPictures

eprasa.pl 85ad7f08a6



Jemioła i jej pomocnicy

Absolutnie niezwykła roślina

Jemioła kojarzy się nam głównie ze świętami Bożego Narodzenia, tymczasem roślina ta wykazuje szerokie działanie prozdrowotne. Ekstrakt z jemioły jest składnikiem wielu suplementów diety, dostępnych także w Polsce, które obniżają ciśnienie krwi, zapobiegają rozwojowi miażdżycy i zaburzeniom rytmu serca. Wykorzystuje się go również do produkcji fitofarmaceutyków podawanych pacjentom onkologicznym, głównie w postaci zastrzyków podskórnych. Kliniki stosujące tego rodzaju środki działają w Szwajcarii, Anglii, Niemczech i USA. Zastrzyki z jemioły proponuje wiele zagranicznych aptek internetowych, ale ich zakup należy uzależnić od wiarygodności producenta.

Na czym polega antynowotworowe działanie jemioły? Otóż zawiera ona lektyny, białka zaliczane do glikoprotein, które występują w błonach i ścianach komórkowych wielu roślin, grzybów i niektórych zwierząt. Wykazują one zdolność do aglutenacji, polegającej na unieszkodliwianiu antygenów, czyli np. wirusów i bakterii, wskutek ich oblepiania i tworzenia skupisk, które organizmowi łatwiej unieszkodliwić i wydalić. Lektyny obecne w jemiole wyróżnia to, że zawierają galaktozę, dzięki czemu mogą powodować aglutenację komórek nowotworowych. Działają ponadto cytotoksycznie, czyli są zabójcze dla tych komórek. Do reakcji zlepiania dochodzi dzięki temu, że cząsteczki lektyn mają na swojej powierzchni miejsca wiążące się z częścią węglowodanową glikoproteidów błonowych – białek wchodzących w skład m.in. błon komórkowych, gdzie funkcjonują jako receptory w reakcjach antygen-przeciwciało.

Lektyny pochodzące z jemioły wyróżnia jeszcze jedna szczególna właściwość. Działają ona jak inhibitory telomerazy, enzymu przedłużającego telomery[11]. Przypomnijmy, że telomery to wyspecjalizowane struktury, które chronią końce chromosomów, a więc również zawartą w nich informację genetyczną, jednak wraz z każdym podziałem komórki ulegają one skróceniu. Chroni to komórki przed nowotworzeniem, ale przekłada się na proces starzenia. Na szczęście nasz organizm stara się zachować równowagę między skracaniem się telomerów oraz przyspieszonym starzeniem a niekończącymi się podziałami, cechującymi nowotwory. Większość komórek w związku z tym umiera z chwilą osiągnięcia określonego wieku, odliczanego niejako podziałami komórkowymi. Jednak część z nich wskutek działania telomerazy, zdolnej do rekonstrukcji telomerów, zyskuje możliwość dalszych podziałów, a wtedy stają się komórkami rakowymi[11]. Lektyny jemioły, hamujące działanie telomerazy, są dowodem na to, że natura bywa nieocenionym wsparciem w walce z nowotworami.

Zdaniem naukowców wyniki badań prowadzonych w ostatnich latach nad mechanizmami nowotworzenia skłaniają do sformułowania poglądu, że kluczowe znaczenie ma w tym przypadku angiogeneza i ekspresja właśnie enzymu telomerazy. Powstające w procesie angiogenezy nowe naczynia oplatające guz nowotworowy są bowiem niezbędne do dostarczania substancji odżywiających jego komórki, a telomeraza, która umożliwia niekończące się podziały komórek, może być, niestety, jedną z przyczyn ich zezłośliwienia[12].

W opinii dr. Henryka Różańskiego, jednego z najznakomitszych znawców ziół i autora wielu receptur dla przemysłu farmaceutycznego, „wyciągi z jemioły dębowej (preparat Iscador Q) czy jabłoniowej (preparat Iscador M), zawierające lektyny, działają immunostymulująco, co objawia się aktywacją makrofagów, zwiększoną fagocytozą i wzmożoną proliferacją limfocytów B. Dzięki temu wzrasta odporność na zakażenia bakteryjne i zmniejsza się prawdopodobieństwo rozwoju nowotworu. Preparaty jemiołowe pobudzają rozwój grasicy oraz procesy hemocytopoezy w szpiku (wytwarzanie i różnicowanie się komórek krwi, przyp. red.) poprzez przyśpieszenie proliferacji”[13]

że komórki nowotworowe stają się odporne na działanie tamoksyfenu, leku hormonalnego na nowotwór piersi[10].

Powrót nadziei

Teresa skorzystała z porad naturopaty. Zgodziła się na zastrzyki z wyciągiem z jemioły, a nawet pościła podczas chemioterapii. Oczywiście stosuje się także do zaleceń onkologa. Pierwszą dawkę chemii zniosła dobrze i czuje się lepiej. Ma też lepsze nastawienie do życia, więcej sił, a przede wszystkim – odzyskała nadzieję na wyzdrowienie. ■

Fot.trank

BIBLIOGRAFIA

1. Haykal T. et al., J Community Hosp Intern Med Perspect. 2019; 9(6): 480-488
2. Mohr S.B. et al., Anticancer Res. 2014 Mar; 34(3): 1163-6
3. Prasad A.S. et al., J Am Coll Nutr. 1998 Oct; 17(5): 409-18
4. Costello L.C., Franklin R.B., Expert Rev Anticancer Ther. 2012 Jan; 12(1): 121-128
5. Prasad A.S. et al., Nutr Cancer. 2009; 61(6): 879-87
6. Lubiński J. et al., Breast Cancer Research and Treatment. 2018 Jan; 167(2): 591-598
7. Vincetti M. et al., Cochrane Systematic Review. 2018. https://doi.org/10.1002/14651858.CD005195.pub4
8. Kienle G.S. et al., Evid Based Complementary Altern Med. 2016; 2016: 4628287
9. Pelzer F., Tröger W., J Alternat Complement Med. 2018 Sep 1; 24(9-10): 954-961
10. Subramani T. et al., J Cell Mol Med. 2014 Feb; 18(2): 305-313
11. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5795965/
12. http://ptf.content-manager.pl/pub/File/Farmacja%20Polska/2009/9/03%20%20Telomeraza.pdf
13. http://www.rozanski.ch/viscum.htm

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

eprasa.pl 85ad7f08a6

Jak pokonać GRZYBICĘ?



Z tą chorobą trudno wygrać, ale jest to możliwe, jeśli wiemy, co robić i z jakich środków leczniczych korzystać. Im wcześniej stawimy jej czoło, tym lepiej – w stadium zaawansowanym robi się kapryśna i nieustępliwa. W dodatku grzybica niejedno ma imię. Jak więc rozpoznać wroga?

TEKST **ANNA JAROSZ**

Grzybice, inaczej mikozy, to grupa bardzo zaraźliwych chorób zakaźnych ludzi i zwierząt. Powodują je grzyby chorobotwórcze, często komensalne, które w normalnych warunkach bytują na skórze lub błonach śluzowych, nie zagrażając naszemu zdrowiu, ale zwłaszcza gdy zmniejszona jest odporność organizmu, mogą namnażać się i wywoływać objawy chorobowe.

Grzyby nie mają zdolności do przeprowadzania fotosyntezy, a tym samym nie są w stanie wytwarzać związków organicznych, którymi się odżywiają. Muszą więc pobierać je z otoczenia, zarówno z martwych szczątek (grzyby saprofityczne), jak i z żywych organizmów (grzyby pasożytnicze). Większość z nich to beztlenowce. Komórki grzybów otoczone są ścianą komórkową, a jej głównym składnikiem jest ergosterol, organiczny związek chemiczny z grupy steroidów, będący prowitaminą D2, który ze względu na pełnione funkcje można porównać do cholesterolu w komórkach zwierzęcych. Niektóre rośliny, takie jak np. goździkowiec korzenny, uszkadzają go, co pomaga pozbyć się grzybicy.

Spośród blisko 200 tys. gatunków grzybów tylko ok. 150 wywołuje choroby. Organizmy te mogą zaatakować każdy fragment naszego ciała – skórę, także owłosioną, śluzówki, narządy wewnętrzne i płciowe, ale najczęściej atakują skórę stóp i paznokcie[1].

Co sprzyja grzybicy? Wśród przyczyn choroby wymienia się m.in. długotrwałe przyjmowanie leków, zwłaszcza antybiotyków i steroidów. Grzybica może być także następstwem schorzeń nowotworowych, cukrzycy czy AIDS. Sprzyjają jej takie czynniki jak wrodzone lub nabyte upośledzenie odporności, zaburzenia hormonalne, atopia, oparzenia, niedobory cynku, żelaza i witamin z grupy B. Na infekcje grzybicze narażamy się również wtedy, gdy korzystamy bez odpowiedniego zabezpieczenia z basenów, sauny, klubu fitness. Niebezpieczne jest także chodzenie boso po hotelowej podłodze, korzystanie z cudzych butów, ręczników czy przyborów do pedikiuru.

Grzybicze infekcje intymne są przenoszone głównie przez kontakty seksualne, ale ich przyczyną może być również brak higieny lub zbyt częste podmywanie się i przesadne szorowanie całego ciała. Szczególnie zagrożone są osoby w podeszłym wieku i kobiety w ciąży.

Grzybica skóry

Łatwo się nią zarazić, ponieważ osoba chora dosłownie rozsiewa mikroskopijne zarodniki grzybów. Na szczęście nie każdy kontakt z grzybami kończy się infekcją. Jednak w pewnych warunkach, zwłaszcza przy osłabieniu odporności, grzyby dość łatwo wnikają do naskórka. Za grzybicę skóry odpowiadają dermatofity i drożdżaki. Do zakażenia dochodzi zwykle podczas kontaktu z chorym zwierzęciem (kot, pies, świnka morska) lub z zainfekowaną glebą (dotyczy to zwłaszcza małych dzieci). Infekcje tego rodzaju przenoszą się też szybko z człowieka na człowieka, na przykład poprzez używanie tych samych przedmiotów. Objawem tej postaci grzybicy są okrągłe rumieniowate zmiany, które wyraźnie odróżniają się od zdrowej skóry. Brzegi powstałych plam łuszczą się, są intensywnie czerwone i usiane licznymi grudkami oraz krostami, a środki wyglądają jak zdrowiejąca skóra. Zmiany na skórze mogą być pojedyncze lub mnogie. Najczęściej rozwijają się w miejscach odsłoniętych, czyli na twarzy, szyi, karku, przedramionach i dłoniach. Dotkliwie swędzą, ale nie można ich drapać, gdyż grozi to ich rozprzestrzenieniem. Jeżeli nie skorzystamy z pomocy dermatologa, zmiany grzybicze będą się rozwijać i mogą pokryć znaczną część ciała.

Grzybica stóp i paznokci

Noszenie przez cały dzień pełnych butów powoduje, że wieczorem skóra stóp jest rozpulchniona, przegrzana i zmęczona. Najchętniej chodzimy wtedy boso, aby stopy odpoczęły. Niestety w tak przygotowaną skórę bez problemu wnikają niebezpieczne dla niej grzyby. Jak szacują

eprasa.pl 85ad7f08a6



Poznaj swojego przeciwnika

Z medycznego punktu widzenia ważne są trzy grupy grzybów:

- **dermatofity** wywołują grzybicę skóry gładkiej i owłosionej, a także stóp i paznokci. Bytują w różnych miejscach, co stało się podstawą do ich podziału na geofilne, czyli występujące w glebie (są najrzadszą przyczyną infekcji grzybiczych u człowieka), zoofilne (pasożytują na zwierzętach) i antropofilne (atakują człowieka)
- **drożdżaki i grzyby drożdżopodobne** powodują drożdżycę błon śluzowych (jamy ustnej i narządów płciowych), kącików ust, wałów i płytek paznokciowych, wyprzenia drożdżakowe i łupież pstry. Drożdżyce nazywa się również kandydozami, gdyż gatunkiem grzyba, który odpowiada za nie najczęściej, jest *Candida albicans*
- **pleśnie** atakują błony śluzowe i skórę, są również przyczyną zakażeń układowych, dotyczących narządów wewnętrznych

Grzybica najczęściej atakuje skórę stóp i paznokcie. Nierzadko do zakażenia dochodzi w takich miejscach jak baseny, kluby odnowy biologicznej, sauny i ogólnodostępne natryski. Chronią przed nim klapki basenowe bądź kąpielowe

Fot. Pasja 1000

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

eprasa.pl 85ad7f08a6



Roślinne pogotowie

Grzybicą nietrudno się zarazić, a jej leczenie często wymaga ogromnej cierpliwości. Na wizytę u dermatologa trzeba zwykle czekać kilka tygodni, a obecnie nawet dłużej. Jak sobie pomóc, zanim do niej dojdzie. Przydatne okażą się niektóre rośliny.

Kurkuma – zawiera kurkuminę, substancję, która oddziałuje na organizm wszechstronnie, zapobiegając m.in. rozwojowi tak poważnych chorób jak cukrzyca, nadciśnienie tętnicze czy nowotwory. Z najnowszych badań wynika, że roślina ta zwalcza grzyby, w tym drożdżaki *Candida albicans*, wskutek wyniszczania ergosterolu, głównego składnika ich błon komórkowych. Udowodniono, że olej pozyskiwany z kłącza kurkumy (*Curcuma longa*) wykazuje silne działanie przeciwgrzybicze w stosunku do 29 gatunków dermatofitów. Ich namnażanie się hamuje również metanolowy ekstrakt z tej rośliny[6].

Czosnek pospolity – ma właściwości bakteriobójcze i grzybobójcze, co wykazano w badaniu *in vitro* z zastosowaniem wyciągu ze świeżego czosnku[7]. To zasługa allicyny, związku uwalnianego z czosnku, i obecnej w nim siarki, która doskonale sobie radzi z zakażeniami wywołanymi nie tylko przez bakterie i pasożyty, lecz również grzyby.

Kwiat rumianku pospolitego – działa leczniczo w przypadku różnego rodzaju problemów skórnych, łagodzi także zmiany spowodowane grzybicą. Ponad 120 organicznych związków chemicznych obecnych w kwiatach rumianku zostało zidentyfikowanych jako metabolity wtórne: 28 terpenoidów, 36 flawonoidów i 52 substancje o potencjalnej aktywności farmakologicznej. Alfa-bisabolol i etery cykliczne wykazują działanie przeciwdrobnoustrojowe, a umbeliferon – fungistatyczne, czyli hamujące rozwój i namnażanie się grzybów[8].

Goździkowiec korzenny – swoją siłę działania zawdzięcza dużej zawartości olejku eterycznego i obecnego w nim eugenolu. Dobrze nam znane goździki to suszone pąki kwiatowe tego azjatyckiego, wiecznie zielonego drzewa. W przeprowadzonym w 2009 r. badaniu stwierdzono, że olejek goździkowy wykazuje znaczną skuteczność w zwalczaniu chorobotwórczych grzybów, w tym opornych na działanie flukonazolu, syntetycznego leku przeciwgrzybiczego. Olejek ten powoduje również znaczne zmniejszenie stężenia ergosterolu. Ogranicza on także namnażanie się drożdżaków *Candida albicans*[9].

Propolis – to lepka, gęsta żywica zbierana z roślin przez pszczoły, znana z właściwości leczniczych. Działa przeciwbakteryjnie, ale też przeciwgrzybiczo. Na podstawie szeroko zakrojonego badania przeprowadzonego w 2001 r., w którym sprawdzono oddziaływanie propolisu na 20 szczepów *Candida albicans*, 20 szczepów *Candida tropicalis*, 20 szczepów *Candida krusei* i 15 szczepów *Candida guilliermondii*, wiemy, że doskonale radzi on sobie także z drożdżakami, przy czym najskuteczniejsze działanie wykazuje wobec *Candida albicans*[10].

Liść szałwii lekarskiej – pomaga leczyć grzybicę dzięki zawartości olejków eterycznych. Podobne właściwości wykazują również takie przyprawy jak oregano, tymianek, cynamon i kminek[11]. Ponadto wtórne metabolity tych roślin, czyli związki organiczne, które nie są im potrzebne do wzrostu i rozwoju, ale chronią je np. przed patogenami i roślinożercami, to również cenione środki zwalczające szkodliwe drobnoustroje.

Glistnik jaskółcze ziele – zawiera alkaloidy izochinolinowe, głównie chelidoninę, protopinę, chelerytynę i berberynę, dzięki czemu ma również właściwości przeciwpierwotniakowe i przeciwgrzybicze. Najnowsze doniesienia sugerują ponadto, że roślina ta zapobiega rozwojowi nowotworów[12].

Olejek z drzewa herbacianego, czyli melaleuki skrętnolistnej – jego głównym związkiem aktywnym, wykazującym działanie antyseptyczne, jest 4-terpineol. Badania naukowe potwierdzają skuteczność tego olejku w zwalczaniu bakterii, wirusów, pierwotniaków i grzybów[13]. Jest wykorzystywany do produkcji globulek leczących grzybice pochwy. W przypadku grzybicy stóp olejek można stosować także do ich masażu i kąpieli.

Olejek z melisy lekarskiej – działa grzybobójczo, zawiera m.in. linalol, cytronelal, związki trójterpenowe i cytral, który wykazuje silne działanie antydrożdżakowe i skutecznie zwalcza *Candida albicans*[14]. Olejek z melisy może być stosowany do masażu, okładów i jako dodatek do kąpieli

Fot. mohmed_hassan

eprasa.pl 85ad7f08a6

dermatolodzy, problem dotyczy ponad 40% społeczeństwa i aż 70% osób intensywnie uprawiających sport. Z tych statystyk wynika, że grzybica stóp i paznokci to najbardziej rozpowszechniona dolegliwość skórna. Chorobę wywołują grzyby – najczęściej dermatofity. Do życia potrzebują ciepła i wilgoci, więc bardzo chętnie zasiedlają sauny, baseny, prysznice i podłogi hotelowe, a także przymierzalnie w sklepach. Do rozwoju schorzenia przyczynia się ponadto noszenie butów z tworzyw sztucznych, które zwiększają potliwość i powodują maceracje naskórka. Zarazić się można również wskutek noszenia skarpet lub butów osoby chorej, korzystania ze wspólnych ręczników i przyrządów do manikiuru oraz tzw. gościnnych kapci.

Do osób szczególnie narażonych na atak grzybów należą chorzy na cukrzycę. Ich skóra jest sucha i podatna na mikrourazy, a więc grzybom łatwiej w nią wnikać. U diabetyków dochodzi do przeciążenia stóp wskutek otyłości, która często uniemożliwia ich prawidłową pielęgnację, chociażby z powodu trudności ze schylaniem się. Na grzybicę zapadają zwłaszcza osoby uskarżające się na tzw. zimne stopy, czyli z zaburzeniami krążenia obwodowego. Niedożywiona i niedotleniona skóra stóp łatwo ulega drobnym urazom, które stają się wrotami zakażenia. Czynnikami predysponującymi są także: płaskostopie poprzeczne i podłużne, halluksy i palce młoteczkowate, czyli wady, które powodują zmianę anatomicznego kształtu stopy i mogą być przyczyną nadmiernego pocenia się tej części ciała. Bardziej narażone na to schorzenie są też osoby z osłabionym układem immunologicznym. Grzybicą można się również zarazić wtedy, gdy buty w sklepie przymierza się bez użycia skarpetki[2].

Najbardziej rozpowszechniona jest **grzybica międzypalcowa.** Pierwsze zmiany pojawiają się między piątym a czwartym palcem stopy – właśnie między nimi jest najcieplej, najwilgotniej i najciaśniej. Łatwo wtedy dostrzec, że skóra u nasady palca jest rozpulchniona lub nawet popękana. Przy wycieraniu stóp ręcznikiem odczuwa się ból. Jeśli na tym etapie choroby nie rozpocznie się leczenia, przenosi się ona stopniowo na kolejne palce. Najrzadziej zmiany grzybicze występują między paluchem a drugim palcem, ponieważ tu dociera najwięcej powietrza i palce nie przylegają ściśle do siebie.

Grzybica potnicowa charakteryzuje się występowaniem licznych drobniutkich pęcherzyków na podeszwach stóp i przekrwieniem skóry, a **złuszczająca** – nadmiernym rogowaceniem i złuszczaniem się naskórka z całej powierzchni stopy. Istnieje jeszcze **mokasynowa postać grzybicy złuszczającej,** o której mówi się wtedy, gdy choroba obejmuje nie tylko podeszwę stopy, lecz również jej brzeg, czyli te części, które zakrywa but.

Przede wszystkim profilaktyka

Podstawowa zasada ochrony przed grzybicą stóp brzmi następująco: używamy wyłącznie własnych butów, a także kapci, ręczników i przyrządów do pielęgnacji.

Fot. AnnaliseArt

Jak uratować buty?

Na stopy wyleczone z grzybicy nie powinno się wkładać butów używanych podczas choroby. Najlepiej po prostu je wyrzucić, bo z pewnością są w nich zarodniki grzybów, które spowodują nawrót infekcji. Jeśli mimo wszystko nie chcesz się ich pozbyć...

- włóż do foliowego worka buty i pojemnik z 10% roztworem formaliny (można kupić w aptece), worek szczelnie zamknij i trzymaj w ciepłym miejscu. Po 48 godzinach buty należy wywietrzyć, najlepiej trzymać je przez dobę na świeżym powietrzu
- jedną tabletkę chinoksyzolu (kupisz w aptece bez recepty) rozpuść w szklance wody, namoczoną w roztworze watę lub lnianą szmatkę włóż do każdego buta, a następnie każdy but umieść w oddzielnej torebce foliowej i szczelnie ją zawiąż. Po 24 godzinach buty wyjmij z torebek i wietrz przez dobę na powietrzu



W miejscach, gdzie jest wilgotno (baseny, kluby odnowy biologicznej, sauny, natryski) i gdzie wiele osób korzysta z tych samych urządzeń sanitarnych, należy nosić klapki. Można też zapobiegawczo używać preparatów przeciwgrzybiczych do stóp, dostępnych w aptece bez recepty. Warto dokładnie oglądać skórę i paznokcie. Szczególną uwagę na ich stan powinny zwracać kobiety malujące paznokcie, gdyż grzybica łatwo się rozwija także pod lakierem. Okazuje się, że takie objawy, jak suchość skóry stóp, pęknięcia na piętach czy maceracja naskórka między palcami, często umykają naszej uwadze i dopiero nasilone zmiany skłaniają nas do wizyty u dermatologa, a wtedy leczenie jest już znacznie bardziej utrudnione.

Grzybicę lekarz na ogół rozpoznaje na podstawie wyglądu zmian skórnych, ale niekiedy potrzebne są specjalistyczne badania. W przypadku niewielkich zmian leki stosuje się miejscowo. Ważne jest, by robić to systematycznie i nie przerywać kuracji mimo widocznej poprawy. Jeśli grzybicę ma choćby jedna osoba w rodzinie, konieczne jest na ogół leczenie także pozostałych domowników, którzy korzystają z tych samych urządzeń sanitarnych lub chodzą boso po podłodze. Po zakończeniu kuracji należy starannie wydezynfekować podłogi, dywany i wykładziny (najlepiej wymienić je na nowe). Jeśli chcemy to zrobić skutecznie, najlepiej skorzystać z usług firmy zajmującej się dezynfekcją profesjonalnie. Trzeba też pozbyć się starych mat łazienkowych i kapci, podobnie jak używanych dotąd butów,

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

eprasa.pl 85ad7f08a6



Gdy zagrożone są stopy

Leki na grzybicę dostępne bez recepty mają na ogół postać kremów. Jakie substancje czynne powodują, że są one skuteczne? Jak długo trwa kuracja?

Azotan mikonazolu wykazuje nie tylko właściwości lecznicze, lecz również zapobiega grzybicy stóp. Kremy go zawierające służą leczeniu grzybiczych zakażeń skóry, w tym grzybicy międzypalcowej stóp, ale mogą być również stosowane w grzybicach wtórnie zakażonych przez bakterie (np. pieluszkowe zapalenie skóry); objawy ustępują po 2–4 tygodniach, ale niezależnie od efektów leczenia krem należy aplikować jeszcze przez tydzień.

Flutrimazol – to organiczny związek chemiczny, który hamuje aktywność drożdżaków, zmniejszając w ich błonach komórkowych syntezę ergosterolu, bez którego nie są one w stanie przetrwać; na kurację flutrimazolem trzeba zwykle przeznaczyć 4 tygodnie.

Chlorowodorek terbinafiny – niszczy dermatofity oraz działa grzybobójczo bądź grzybostatycznie na drożdżaki; objawy grzybicy w większości przypadków ustępują w ciągu tygodnia.

Ketokonazol – zwalcza dermatofity i drożdżaki z rodzaju *Candida* i *Malassezia*; z informacji producentów wynika, że leczenie grzybicy stóp preparatami zawierającymi ketokonazolem trwa maksymalnie 6 tygodni.

Klotrymazol – wykazuje skuteczność w przypadku niemal wszystkich gatunki grzybów, w tym drożdży i pleśni; pozytywne rezultaty przynosi kuracja trwająca 2–4 tygodnie

skarpetek, rajstop i ręczników. Jeśli z jakiegoś powodu nie możemy zaopatrzyć się w nowe rzeczy, konieczne jest zdezynfekowanie starych odpowiednimi preparatami dostępnymi w aptekach.

Grzybica paznokci

Najczęściej rozwija się na paznokciach stóp – przede wszystkim na paluchach, ale może dojść do zajęcia nawet wszystkich płytek paznokciowych. Zakażenie postępuje od wolnego brzegu paznokcia, czyli tej jego części, którą obcinamy, lub od strony macierzy. W tym drugim przypadku bardzo często sami ułatwiamy grzybom zadanie, zbyt głęboko wycinając chroniące macierz skórki. Jeśli paznokcie są z jakiegoś powodu uszkodzone, np. wskutek urazu, grzyby mogą wniknąć przez powierzchnię płytki paznokciowej.

Chore paznokcie zmieniają kolor na żółtobrunatny lub mają białe plamki. Stopniowo robią się szorstkie, wykruszają się od wolnego brzegu. Wskutek grzybicy płytki paznokciowe stają się wyraźnie grubsze, rozwarstwiają się i coraz trudniej dokładnie je opiłować.

Grzybica paznokci stóp najczęściej występuje razem z grzybicą stóp. U części osób grzybica zajmuje także paznokcie rąk.

Choroba jest bardzo zaraźliwa i wymaga leczenia – sama nie minie. Lekarz rozpoznaje ją bardzo często na podstawie wyglądu paznokci, ale niekiedy konieczne jest badanie mykologiczne. Polega ono na pobraniu skrawka płytki w celu odszukania pod mikroskopem tzw. nici grzyba. Czasami niezbędne jest założenie hodowli, by określić rodzaj grzyba. Przed badaniem nie należy malować paznokci, smarować stóp kremami czy używać zasypek.

Rodzaj i czas trwania terapii jest uzależniony od stopnia zaawansowania choroby. Jeśli zgłosimy się do lekarza, gdy zauważymy pierwsze zmiany w wyglądzie paznokcia, wystarcza na ogół smarowanie go specjalnym lakierem albo naklejanie plastrów zawierających substancje grzybobójcze. Kuracja może trwać nawet do trzech miesięcy. Przy bardziej rozległych zmianach, kiedy płytka jest już w dużym stopniu zniszczona – stosuje się leki doustne. Dzięki nim substancja lecznicza dociera do macierzy paznokcia i wbudowuje się w jego strukturę. Tak zabezpieczony paznokieć odrasta prawidłowo. Nowoczesne leczenie grzybicy polega na stosowaniu tzw. terapii pulsowej, co oznacza, że lek bierze się przez tydzień, następnie robi się trzytygodniową przerwę i znów łyka się go przez tydzień. Kuracja trwa trzy miesiące, ale nagromadzony w płytkach paznokciowych preparat działa dłużej, chroniąc je przed wnikaniem grzybów.

Chore paznokcie po prostu systematycznie obcinamy, jak przy zwykłej pielęgnacji stóp. Zdrowe i piękne zobaczymy po upływie 10–12 miesięcy.

Fot.byrev

eprasa.pl 85ad7f08a6

Grzybica przewodu pokarmowego

Nasz przewód pokarmowy jest środowiskiem, w którym grzyby doskonale się czują i rozmnażają. Chorobotwórczym grzybem, który najczęściej w nim występuje, jest *Candida albicans.*

Na przewód pokarmowy składa się jama ustna, gardło, przełyk, żołądek, dwunastnica, jelito cienkie czcze, jelito cienkie kręte, jelito grube (okrężnica), odbytnica i odbyt. Każdy z tych odcinków może zostać zaatakowany przez grzyby chorobotwórcze. Gdy do tego dojdzie, mówimy, że rozwinęła się kandydoza.

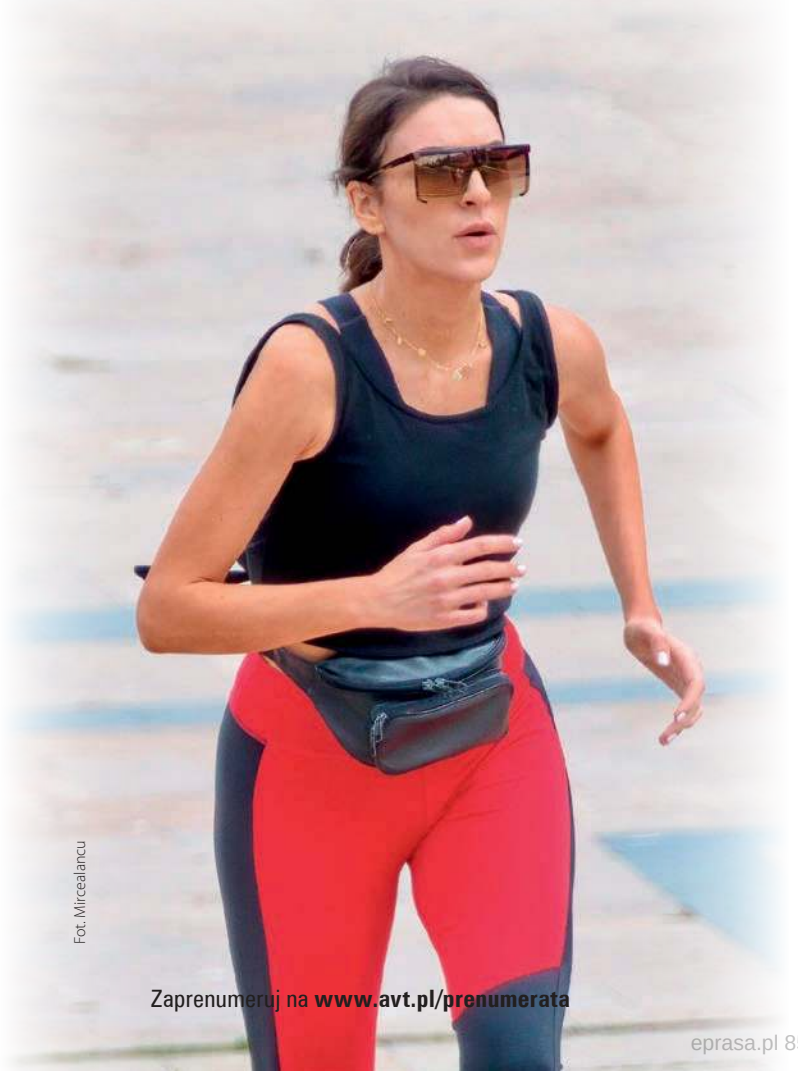
Co ciekawe, grzyby z gatunku *Candida* zalicza się do naturalnej flory przewodu pokarmowego. Kiedy jesteśmy zdrowi i silni, nie wyrządzają nam szkody. Ale wystarczy, że zmniejszy się odporność organizmu, by zaczęły się szybko mnożyć i atakować.

Kandydoza może więc być następstwem chorób, które obniżają odporność, a także przyjmowania leków immunosupresyjnych (po transplantacjach narządów), procesów nowotworowych, radioterapii, długotrwałego stosowania leków zmniejszających kwasowość soku żołądkowego, długotrwałej antybiotykoterapii doustnej (zwłaszcza prowadzonej antybiotykami o szerokim spektrum działania) oraz nadużywania niesteroidowych leków przeciwzapalnych. Choroba rozwija się również pod wpływem środków antykoncepcyjnych i przewlekłego stresu, a także wskutek nadmiernego spożycia cukrów prostych. Bardzo często jest skutkiem cukrzycy. Objawy grzybicy przewodu pokarmowego są uzależnione od miejsca, w którym się ona rozwija. Grzybica jamy ustnej i przełyku uwidacznia się w postaci białego nalotu na błonie śluzowej. Stwierdzenie grzybicy w dalszych odcinkach przewodu pokarmowego jest możliwe po przeprowadzeniu gastroskopii lub kolonoskopii. Osoby cierpiące na grzybicę jelit mają skurczowe bóle brzucha, biegunki lub zaparcia, wzdęcia i gazy. Czasem pojawia się też nieprzyjemny zapach z ust. Grzybicy mogą towarzyszyć: alergia skórna, zaburzenia oddychania, częste zmiany nastroju, depresja, zmęczenie, a nawet stany lękowe.

Główną przyczyną nadmiernego rozwoju grzybów w przewodzie pokarmowym jest zmiana naturalnego składu mikrobioty jelitowej, spowodowana najczęściej niewłaściwą dietą, bogatą w produkty wysokoprzetworzone, cukry proste, tłuszcze zwierzęce i produkty mleczne, a także niedoborem witamin i składników mineralnych[3].

Jak się odżywiać, by leczenie grzybicy przewodu pokarmowego było skuteczne?

- Unikaj cukru i produktów, które go zawierają (czekolada, cukierki, dżemy, soki owocowe), ponieważ cukry proste są idealną pożywką dla grzybów;
- Ogranicz w diecie do minimum, a najlepiej odstaw, produkty z mąki pszennej (białe pieczywo, makarony, naleśniki, pierogi, ciasta);
- Zrezygnuj z serów pleśniowych i owoców zawierających dużo cukru (banany, śliwki, suszone owoce), a także z wędlin, które mogą zawierać pleśń, np. salami;
- Wybieraj mleko i jego przetwory bez laktozy, która jest cukrem naturalnie występującym w mleku krowim;
- Wyeliminuj z diety: produkty wysokoprzetworzone (zawierają m.in. konserwanty i glutaminian sodu), produkty z octem spirytusowym i drożdżami. Unikaj zwłaszcza gotowych sosów i suszonych mieszanek warzywnych, ketchupu, konserw mięsnych i rybnych oraz gotowych dań ze słoików;
- Odstaw produkty fermentowane, takie jak kiszona kapusta i ogórki, a także marynaty. Niewskazana jest też czarna herbata i kawa, nawet zbożowa;



Fot. Mircealancu

Grzybica atakuje w okresach osłabionej odporności. Aby do tego nie doszło, trzeba odpowiednio się odżywiać, unikać stresu i być aktywnym fizycznie. Największe korzyści zdrowotne przynosi systematyczny wysiłek o umiarkowanej intensywności w wymiarze 40 minut dziennie

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

eprasa.pl 85ad7f08a6



Twój ruch!

Dopóki nie zawodzi nas system odpornościowy i jest zachowana równowaga bioty jelitowej, której prawidłowy skład zależy również od stosowanej diety, drożdżaki są bezradne. Przypuszczają atak wtedy, gdy organizm jest osłabiony, do czego przyczynia się stres, brak aktywności fizycznej i nieodpowiedni sposób żywienia. Podstawowa zasada: unikaj cukru i produktów go zawierających, jedz jak najwięcej świeżych warzyw i pij dużo wody

- Włącz do diety wszelkie warzywa, z mięs wybieraj drobiowe, chude wołowe lub królicze. Pij codziennie minimum 2,5 litra wody, aby ułatwić usuwanie z organizmu toksyn, które wytwarzane są przez grzyby;
- Stosuj macerat z siemienia lnianego. Łyżeczkę zmielonych nasion zalej szklanką letniej, przegotowanej wody i odstaw na kilka godzin. Pij dwie szklanki dziennie. Dzięki temu błona śluzowa przewodu pokarmowego pokryje się warstwą śluzu, który działa jak opatrunek;
- Pij napary z ziół, które mają działanie przeciwgrzybicze. Należą do nich koszyczki rumianku (nie należy stosować w przypadku alergii), kwiat nagietka, liść podbiału i tymianek. Łyżkę ziół zalej szklanką wrzątku i odstaw do przestygnięcia, a następnie wypij;
- Unikaj gorących napojów i potraw, a także alkoholu.

Grzybica narządowa (głęboka)

Grzybica narządowa rozwija się najczęściej u osób z obniżoną odpornością. Może zaatakować drogi moczowe, pochwę, płuca, jamę ustną czy przełyk. Wywołują ją zwykle drobnoustroje, które u zdrowego człowieka nie powodują żadnych schorzeń.

Grzybica narządowa często towarzyszy chorobom krwi, takim jak białaczka, ziarnica złośliwa i agranulocytoza, a także zakażeniu wirusem HIV i niektórym chorobom endokrynologicznym, np. cukrzycy. Powodem rozwoju grzybicy głębokiej bywa długotrwałe leczenie kortykosteroidami, antybiotykami oraz lekami cytostatycznymi. Objawy są różne i zależą od stopnia zaawansowania choroby. Mogą się pojawić kłopoty z przełykaniem, wymioty i nudności, nierzadko rozwijają się wrzody, odbarwieniu ulega śluzówka w jamie ustnej i na języku, pojawia się krwawienie i ból dziąseł, a ponadto mogą wystąpić: pieczenie podczas oddawania moczu, biegunka i upławy o konsystencji twarogu. W przypadku grzybicy płuc objawy przypominają zwykłą infekcję układu oddechowego, do których zalicza się kaszel, duszności i gorączkę. Zdarza się, że pacjenci odczuwają bóle w klatce piersiowej i odplują gęstą wydzielinę. W przypadku grzybic głębokich zawsze stosuje się leczenia preparatami przeciwgrzybiczymi, dostępnymi wyłącznie na receptę.

Niestety zdarza się, że chorobotwórcze grzyby przenikają do krwi – mamy wtedy do czynienia z fungemią. Co gorsza, wskutek ogólnego zakażenia grzybami może rozwinąć się posocznica. W tym przypadku głównym winowajcą są grzyby z rodzaju *Candida*. Stan pacjenta szybko się pogarsza. Dochodzi do zaburzenia czynności serca i oddychania, temperatura ciała ulega podwyższeniu lub obniżeniu (poniżej 36 st. C). Zwykle występują też wybroczyny na skórze, ból głowy, wymioty, senność. Chory wymaga natychmiastowej hospitalizacji[4].

Objawy kandydozy ogólnoustrojowej są powiązane z wytwarzaniem przez namnażające się grzyby toksyn, które zaburzają funkcjonowanie kolejnych atakowanych narządów

O grzybicy intymnie

Grzybicę pochwy raz w życiu miała co czwarta kobieta. Chorobę wywołuje na ogół drożdżak *Candida albicans,* dlatego często określa się ją mianem drożdżycy. W pochwie każdej zdrowej kobiety bytują przyjazne bakterie, czyli pałeczki kwasu mlekowego. To one zapewniają lekko kwaśne środowisko, które stanowi barierę dla patogenów. Dopóki nie zawiedzie nas system odpornościowy i jest zachowana równowaga między różnymi drobnoustrojami obecnymi w organizmie, nic złego się nie dzieje. Ale gdy brakuje pałeczek

Fot. Jerzy Gorecki

eprasa.pl 85ad7f08a6

KURKUMINA

ZDROWIE MA ŻÓŁTY KOLOR





Królowa smoothie



CZYSTY

EKSTRAKT Z KURKUMY
ROZPUSZCZALNY
W WODZIE



BCM-95®
Z PIPERYNĄ

BCM-95®
CURCUGREEN®

AKBAMAX®
BOSWELLIA SERRATA

POŁĄCZENIE TRZECH
AKTYWNYCH SKŁADNIKÓW:

Kurkuma (BCM-95®) jest znacznie bardziej biodostępna i skuteczna w porównaniu z innymi ekstraktami kurkumy.

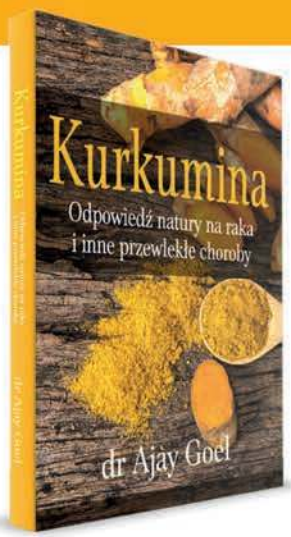
Kadzidłowiec (*Boswellia Serrata*) jest stosowany w Indiach od tysięcy lat w łagodzeniu stanów zapalnych stawów.

Pieprz czarny wspomaga absorpcję składników aktywnych, wspomaga utrzymanie prawidłowej wagi.

Badania naukowe potwierdziły skuteczność tych ekstraktów.



TURMERON + KURKUMINA = 100% EKSTRAKTU KURKUMY



BESTSELLER

Pierwsze na polskim rynku tak obszerne opracowanie na temat prozdrowotnych właściwości kurkuminy!!!

DO KUPIENIA W NASZYM SKLEPIE INTERNETOWYM

www.kenay.com.pl

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 85ad7f08a6

kwasu mlekowego lub osłabnie naturalna odporność organizmu, drożdżaki mnożą się bez opamiętania i wywołują grzybicę. Pierwsze objawy infekcji bywają różne. Najbardziej charakterystycznym jest nasilające się swędzenie i pieczenie warg sromowych. Miejsca intymne są przekrwione i lekko opuchnięte. Po kilku dniach pojawiają się białawe, gęste (serowate) lub wodniste upławy. Mają nieprzyjemny, ostry zapach drożdży. Zdarza się, że w czasie oddawania moczu kobieta odczuwa pieczenie.

Przyczyny drożdżycy

Drożdżaki mogą się uaktywnić i doprowadzić do zakażenia dróg rodnych z wielu powodów. Najczęściej jednak przyczyną kłopotów bywają:

Antybiotyki – niszcząc chorobotwórcze drobnoustroje, zabijają też bakterie niezbędne do utrzymania kwaśnego środowiska pochwy. Antybiotyki z grupy tetracyklin pobudzają namnażanie się grzybów.

Zaburzenia hormonalne – 14% kobiet zapada na grzybicę w czasie ciąży, bo zmiany hormonalne zmniejszają kwaśność środowiska pochwy. Podobne zmiany mogą się pojawić pod koniec cyklu miesiączkowego. Oznacza to, że w przypadku kobiet zwiększa się co trzy, cztery tygodnie zagrożenie grzybicą. Większa skłonność do tej choroby dotyczy także kobiet, które biorą pigułki antykoncepcyjne albo stosują hormonalną terapię zastępczą. Krew miesiączkowa zmniejsza kwaśność wnętrza pochwy, a tym samym stanowi czynnik ryzyka rozwoju grzybicy.

Osłabienie – może spowodować rozwój grzybicy niezależnie od tego, czy jest spowodowane chorobą, czy przyjmowaniem leków obniżających odporność (np. kortykosteryдów na astmę czy toczeń).

Stres i niewłaściwa dieta – menu ubogie w witaminy i mikroelementy, podobnie jak stres, obniża odporność, więc pośrednio odpowiada za rozwój grzybicy.

Cukrzyca – wysoki poziom cukru w moczu powoduje intensywny rozwój *Candida albicans*, które zasiedlają wtedy również sąsiadującą z cewką moczową pochwę.

Nieprawidłowa higiena – zbyt intensywne i częste mycie połączone z irygacjami może zaburzyć naturalną równowagę w środowisku pochwy i sprawić, że wzrośnie ryzyko infekcji grzybiczej. Również korzystanie z cudzych ręczników czy kostiumów kąpielowych bywa przyczyną kłopotów.

Panowie, leczcie się!

U mężczyzn grzybica okolic intymnych, chociaż zdarza się znacznie rzadziej niż u kobiet, dotyczy żołędzi, napletka, cewki moczowej, a czasem odbytu. Powoduje swędzenie i pieczenie w kroczu oraz ból podczas oddawaniu moczu. Ponieważ dolegliwości spowodowane zakażeniem drożdżakami nie są na ogół zbyt dokuczliwe, mężczyźni rzadko zgłaszają się do lekarza po pomoc. A jeśli się nie leczą, zakażają swoje partnerki



Skuteczna terapia

Żeby zapobiec nawrotom choroby, razem z kobietą musi się leczyć jej partner. Mężczyzna zwykle dostaje leki doustne i krem do stosowania miejscowego. Zażywa tylko jedną tabletkę, jednak lecznicze stężenie leku utrzymuje się w organizmie jeszcze przez 3–4 dni. U kobiety doustna kuracja to za mało. Ginekolog zleca dodatkowo globulki dopochwowe, które wkłada się na noc, i kremy do stosowania miejscowego. Świąd łagodzą nasiadówki ziołowe. Przez cały czas leczenia partnerzy nie powinni ze sobą współżyć, chyba że używają prezerwatyw. Jeszcze przez 7–10 dni po zakończeniu leczenia należy stosować globulki, które odbudowują naturalne środowisko pochwy. Trzeba ściśle przestrzegać zaleceń lekarza i nie przerywać kuracji na własną rękę, gdy nastąpi poprawa. Niedoleczona grzybica ma tendencję do nawrotów, a wtedy jej objawy są jeszcze bardziej dokuczliwe. Jeżeli u kobiety dochodzi do nawrotów, należy po 10 dniach od zakończenia kuracji zbadać czystość pochwy, by przekonać się, czy są w niej strzępki grzybni i określić jakość flory bakteryjnej. Niezależnie od przyjmowanych leków konieczne jest wspomaganie ekosystemu dróg rodnych i przewodu pokarmowego bakteriami probiotycznymi z rodzaju *Lactobacillus*, które chronią nas przed zakażeniami[5]. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.mp.pl/pacjent/dermatologia/choroby/chorobyskory/73239,grzybice-skory
2. Choroby skóry dla studentów i lekarzy, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, wydanie IV
3. Z. A. Boroch, Grzyby Candida przyczyna większości chorób, Białystok 2014.
4. Dzierżanowska D., Dąbkowska M., Garczewska B., Patomechanizm i obraz kliniczny zarażeń grzybiczych. W: Grzybice narządowe. Medycyna Praktyczna, Kraków 2003
5. Harwardzka Encyklopedia Zdrowia Kobiet, Prószyński i S-ka, Warszawa 2000
6. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4022204/
7. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC538912/
8. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4455156/
9. https://www.researchgate.net/publication/26659006
10. https://www.researchgate.net/publication/11591911
11. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5486105/
12. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5912214/
13. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1360273/
14. https://www.researchgate.net/publication/266086656_Evaluation_of_Antifungal_Activity_and_Mechanism_of_Action_of_Citral_against_Candida_albicans

Fot. KrzysztofMandrysz

eprasa.pl 85ad7f08a6



Poradnik MEDYCZNY

Zespół jelita drażliwego

Zespół jelita drażliwego (Irritable Bowel Syndrome, IBS) to częsta dolegliwość układu pokarmowego – dotyczy co najmniej 10% populacji, dwa razy częściej kobiet niż mężczyzn.

Głównym problemem występującym w tej chorobie są zaburzenia perystaltyki jelit (przesuwania treści żołądkowej w kierunku odbytnicy), które powodują z kolei bóle i skurcze brzucha (czasem ustępujące po wypróżnieniu), zmiany częstotliwości wypróżnień (biegunki, zaparcia), zmiany wyglądu stolca, czasem także wzdęcia, mdłości i utratę apetytu. Symptomom tym może towarzyszyć uczucie przelewania się treści w jelitach i ich nadwrażliwość (np. silne odczuwanie parcia mimo niewielkiej ilości stolca, bóle brzucha przy małej ilości gazów).

Jeśli objawy te, zwłaszcza bóle brzucha i zmiany w rytmie wypróżnień, utrzymują się lub nawracają przez dłuższy czas, należy zgłosić się do lekarza. Specjalista zaleci wykonanie odpowiednich badań, by na ich podstawie wykluczyć inne poważne problemy zdrowotne, takie jak nowotwór, zapalenie jelita (np. choroba Leśniowskiego-Crohna) czy cukrzyca.

Jeśli chodzi o sam zespół jelita drażliwego, nie ma badań laboratoryjnych, które mogą go potwierdzić. IBS diagnozuje się po wykluczeniu innych chorób, jeśli wymienione wcześniej objawy nie ustępują w ciągu trzech miesięcy.

Jako że motoryką jelit steruje układ hormonalny i układ nerwowy, zdecydowana większość pacjentów z IBS uskarża się jednocześnie na stany lękowe lub depresję. Pogorszenie stanu psychicznego nasila objawy jelitowe, które z kolei sprawiają, że psychiczne samopoczucie jeszcze bardziej się pogarsza. W niektórych przypadkach stwierdzono, że objawy IBS rozwijały się kilka miesięcy po silnym stresie w życiu pacjenta, co potwierdza teorię o psychicznym podłożu choroby. Do innych możliwych przyczyn należą alergie pokarmowe oraz brak błonnika w diecie.

Leczenie i dieta

Leczenie konwencjonalne polega na łagodzeniu objawów i może obejmować:

- leki rozkurczowe;
- leki regulujące motorykę jelit;
- leki przeczyszczające (przy zaparciach);
- leki przeciwwzdęciowe;
- czasem stosowane są antybiotyki i chemioterapeutyki;
- probiotyki złożone z kilku szczepów bakteryjnych;
- leki psychiatryczne – antydepresyjne, przeciwlękowe, poprawiające nastrój.

Często pomaga psychoterapia i stosowanie technik relaksacyjnych. Zalecana jest także zmiana diety. Należy unikać mleka, cebuli, porów, jabłek, gruszek i kapusty, a także potraw tłustych, smażonych i pikantnych. Niewskazane jest picie mocnej kawy, herbaty i alkoholu. Jeśli cierpimy na zaparcia, musimy wyeliminować z diety ryż, białe pieczywo, czekoladę, kakao i banany. Ważne jest spożywanie dużej ilości błonnika. To zalecenie nie dotyczy biegunkowej postaci IBS, w której ponadto można jeść białe pieczywo i takie warzywa jak rzodkiewki, sałata, ziemniaki (purée), pomidory bez skórki i pestek, gotowana marchew, cukinia, bakłażan i szpinak.

Naturalne sposoby leczenia:

- dieta: powinna wykluczać produkty z dużą zawartością FODMAP, czyli fermentujących oligosacharydów, disacharydów, monosacharydów i polioli, do których zalicza się zboża z zawartością glutenu, a także jabłka, gruszki, owoce pestkowe, arbuzy, niektóre warzywa (cebula, czosnek, pory, buraki, karczochy, szparagi, kapusta włoska, kalafior, słodkie ziemniaki), rośliny strączkowe (m.in. fasola, soja, groch), syrop kukurydziany i nabiał zawierający laktozę. Zalecane jest także unikanie cukru, białej mąki, kofeiny, alkoholu i ostrych przypraw;
- suplementy diety: probiotyki, enzymy trawienne, L-glutamina (zwłaszcza u osób z nieszczelnością jelit lub chroniczną biegunką), aloes (zmniejsza zaparcia), kwasy omega-3 (zmniejszają stan zapalny), zioła obniżające stres (np. żeń-szeń, bazylia azjatycka, ashwagandha, różeniec górski), wiąz czerwony, korzeń lukrecji i imbir (w celu złagodzenia stanu zapalnego w jelitach);
- techniki radzenia sobie ze stresem – ich stosowanie zmniejsza objawy IBS
- olejki eteryczne o działaniu relaksującym i zwalczającym stan zapalny w jelitach – z mięty pieprzowej, imbiru lub kopru włoskiego;
- aktywność fizyczna – zmniejsza stres i poprawia stan układu pokarmowego;
- przeszczep mikrobioty jelitowej – wstępne badania sugerują, że u pacjentów z IBS przynosi on znaczącą poprawę zdrowia.

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

Fot. dmcd7223

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

eprasa.pl 85ad7f08a6



Do odzyskania życiowej równowagi, zaburzonej przemęczeniem czy stresem, niepotrzebne są wyszukane terapie. Wszystko, czego potrzebujemy, znajdziemy tuż obok, w najbliższym lesie.

TEKST **KAROLINA SMODEREK**

O leczniczej mocy drzew

Jako zielarka i terapeutka często korzystam z surowców roślinnych. Wiele z moich ulubionych fitoterapeutyków to znane surowce pozyskiwane z powszechnie występujących w Polsce drzew liściastych i iglastych. Wykorzystuję m.in. korę dębu i kaliny koralowej, liście i owoce orzecha włoskiego, pączki sosny i topoli, liście i korę brzozy, igliwie świerku, korę wierzby, kwiat i owoc bzu czarnego. Tworzę z nich mieszanki terapeutyczne i olejki do aromaterapii i masażu, które doskonale sprawdzają się w wielu dolegliwościach zdrowotnych. Czy można jednak inaczej spożytkować leczniczy potencjał drzew?

Terapia drzewem a symbolika drzew

W wierzeniach ludowych (Słowianie, Germanie, starożytni Grecy i Egipcjanie) otaczano drzewa czcią i szacunkiem. Na przestrzeni dziejów powstało wiele legend i opowieści na temat symboliki określonych gatunków drzew. W wielkich religiach i kulturach świata drzewa spełniały określone funkcje i stały się symbolami: oświecenia w buddyzmie i wiecznego życia w chrześcijaństwie. Artyści i filozofowie szukali w kontakcie z drzewami twórczej inspiracji i poświęcali im swoje utwory. Znawcy tematu są zdania, że każde z drzew ma swoją energię: żeńską lub męską, i że przypisane są one do określonego żywiołu oraz spełniają określone zadania (tzw. specjalizacja uzdrawiania)[1,2]. Oto zdolności/właściwości uzdrawiające 5 wybranych drzew występujących w polskich lasach – na podstawie doświadczeń polskich i niemieckich terapeutów[1,2].

Brzoza (*Betula alba, pendula*) – energia drzewa: żeńska. To jedno z najważniejszych drzew ze względu na silną energią oczyszczania, nazywane drzewem „pierwszej pomocy". W wierzeniach ludowych była ona uznawana

Fot. croisy

eprasa.pl 85ad7f08a6

za drzewo życia. Przebywanie w jej obecności redukuje ból fizyczny, aktywizuje procesy leczenia i regeneracji komórkowej, usuwając objawy schorzeń skórnych i związanych z przemianą materii. Brzoza przywraca dobre samopoczucie i siły witalne. Likwiduje apatię, niepokój i stany depresyjne. Pobudza przepływ płynów ustrojowych w organizmie, dlatego terapia brzozą pomaga w artretyzmie, dnie moczanowej, chorobach reumatycznych i problemach z pęcherzem moczowym. Leczy dolegliwości kobiece, wspiera płodność i ułatwia poród. Neutralizuje szkodliwe promieniowanie elektromagnetyczne.
Metody pracy z drzewem: przytulanie, kąpiele w wodzie brzozowej, masaże lecznicze.
W swojej pracy wykorzystuję liście brzozy – w kuracjach oczyszczających, a więc odtruwających i regenerujących krew i nerki, co bardzo pomaga w uwolnieniu się od problemów emocjonalnych związanych z nadmiernym strachem i lękami. Dziegieć brzozowy pozyskiwany z kory brzozy stosowany jest w bólach mięśniowych, problemach skórnych oraz kuracjach przeciwnowotworowych.
W moim gabinecie stoją 3-metrowe brzozy, które pewnego dnia przygarnęłam po tym, jak zostały ścięte dla zrobienia drogi przeciwpożarowej w lesie. Dziś wiem, że mój intuicyjny wybór nie był przypadkowy. Energia brzozy pomaga oczyszczać i harmonizować przestrzeń, a przecież pacjenci zostawiają w gabinecie wiele swoich emocji i obciążeń emocjonalnych.

Dąb (*Quercus robur, petrarae*) – energia drzewa: męska. Symbolizuje moc, mądrość, stanowczość i kreatywność. W wierzeniach ludowych uznawany za drzewo przodków. W cieniu dostojnych i niewzruszonych dębów odczuwamy respekt nie tylko wobec praw rządzących siłami natury, lecz również tworzonych przez człowieka. Budzi się w nas potrzeba, by postępować zgodnie z przyjętymi normami, by uszanować to, co zawdzięczamy swoim przodkom. Te potężne drzewa nadają miarę naszemu postrzeganiu świata, jakby chciały nas nauczyć właściwej oceny każdej sytuacji. Odzyskujemy chęć do życia, kontakt z dębem uruchamia w nas siły twórcze, inspiruje do wykorzystania własnego potencjału twórczego i wzmacnia intuicję oraz zdolność przewidywania. Przebywanie w bliskości tego silnego i zarazem długowiecznego drzewa jest zalecane osobom słabym i bezbronnym, które szukają oparcia w życiu, oraz osobom zarządzającym, na stanowiskach kierowniczych. Terapia z wykorzystaniem dębu wzmacnia chorowite dzieci i rekonwalescentów, jest też odpowiednia dla osób w wieku podeszłym. Dąb jest pomocny przy problemach skórnych i obrzękach oraz przetokach, czyli patologicznych połączeniach między dwoma lub kilkoma organami. Działa odżywczo na tkankę łączną, kości, więzadła i ścięgna.
Metody pracy z drzewem: przytulanie, kąpiele w wodzie z korą dębu i masaże lecznicze z dodatkiem kory dębu.
W swojej pracy wykorzystuję korę dębu – w przypadku osób z problemami skórnymi, w stanach zapalnych skóry i schorzeniach kobiecych narządów rodnych.

Sosna (*Pinus silvestris*) – energia drzewa: żeńska i męska. Sosna należy do żywiołu ognia. Kontakt z nią pomaga uporać się z depresją i melancholią oraz znaleźć wyjście z każdej, nawet najtrudniejszej sytuacji. Przywraca radość, rozprasza smutek i przygnębienie, uwalnia od poczucia winy, niemożności przebaczenia czy zapomnienia. Pozwala wrócić do swojego prawdziwego „ja", zdjąć maskę kurtuazji i docenić siebie, a więc usuwa wszelkie blokady energetyczne w organizmie i zastoje (krwi, limfy). Wzmacnia płuca, dlatego kontakt z sosną pomaga w nieżytach górnych i dolnych dróg oddechowych, astmie i chronicznym kaszlu.
Metody pracy z drzewem: medytacja, kąpiele lub masaże z dodatkiem olejku eterycznego rozpuszczonego w bazie tłuszczowej.
W swojej pracy wykorzystuję młode pączki sosny, które zrywam wczesną wiosną i sporządzam z nich pyszny syrop. Używa się go w lecznictwie naturalnym jako niezawodny lek na wszelkie przeziębienia, nieżyty gardła i oskrzeli. Z kolei olejek eteryczny z sosny poprawia krążenie, eliminując tym samym obrzęki i zastój wody w organizmie.

Świerk (*Picea abies*) – energia drzewa: męska. Kontakt ze świerkiem wzmacnia układ nerwowy oraz wolę życia uczciwego i uporządkowanego. Pobudza krążenie, a z nim aktywność, inicjatywę, nierzadko ambicję. Wzmacnia poczucie własnej godności i pozwala wyjść z destrukcyjnych sytuacji/relacji lub odejść z pracy poniżej własnych kompetencji. Otwiera na dobrobyt i powodzenie, przynosząc poczucie bezpieczeństwa i stabilności.
Metody pracy z drzewem: medytacje, ćwiczenia oddechowe, kąpiele, aromaterapia, masaże lecznicze.
W swojej pracy wykorzystuję igliwie świerku w leczeniu nieżytu górnych i dolnych dróg oddechowych, szczególnie w przypadku ich zaflegmienia. Stosuję je też do nacierania przy nerwobólach, bólach mięśni i stawów oraz do miejscowego pobudzenia krążenia krwi i limfy.

Wierzba (*Salix Alba*) – energia drzewa: kobieca. W wierzeniach ludowych wierzba była pośrednikiem między światem ziemskim (doczesnym) i pozaziemskim. Obecność wierzby aktywizuje u człowieka zdolności poznawcze. Jest szczególnie korzystna dla osób z wysoką wrażliwością, świadomością i duchowością, ponieważ rozwija dar jasnowidzenia.



Fot. moritz320

eprasa.pl 85ad7f08a6

Pomaga także osobom ze skłonnościami do depresji oraz schizofrenikom, uwalnia od nienawiści, niezadowolenia, zgorzknienia i życiowego rozczarowania. Kąpiele z dodatkiem kory wierzby są pomocne przy gorączce, w chorobach żołądka i jelit, zapaleniach gardła i migdałków.
Metody pracy z drzewem: przytulanie, medytacja, kąpiele w wywarze z kory wierzby.
W swojej pracy korzystam z kory wierzby, która jest zasobna w salicylany, a więc naturalny odpowiednik aspiryny o działaniu przeciwbólowym, przeciwgorączkowym i przeciwzapalnym.

Podane przykłady pracy z energią drzew stanowią niewielki fragment tego, czym mogą nas obdarować nasi drzewni przyjaciele. Nie od dziś wiemy, że spacer po lesie poprawia samopoczucie psychiczne i krążenie, wycisza umysł i usuwa zmęczenie oraz przynosi ulgę skołatanym nerwom. Obcowanie z drzewami podnosi poziom serotoniny, działa przeciwzapalnie, a nawet przeciwnowotworowo, co znajduje potwierdzenie w najnowszych doniesieniach naukowych. Od czego więc zacząć?

Jak korzystać z terapii drzewami?

Autorzy polscy i zagraniczni opisują różne sposoby korzystania z pola energetycznego drzew: obejmowanie drzew, siedzenie pod nimi i opieranie się plecami czy stanie przodem do drzewa i trzymanie dłoni na korze, ewentualnie oparcie nań czoła[1-4]. Każdy z nas jest inny, więc wybierzcie sposób, który będzie dla was najbardziej wygodny i komfortowy. Jeśli chodzi o mnie, lubię obejmować drzewa, ale równie często przykładam lewą dłoń grzbietem do pleców na wysokości nerek i tak opieram się o drzewo, by jej wewnętrzna strona go dotykała, a następnie prawą dłoń kładę na sercu. Wystarczy stosować tego rodzaju praktykę 5–10 minut dziennie.

Metody terapeutyczne

Jedną z moich ulubionych metod terapeutycznych jest wizualizacja. Podczas sesji odbywam wraz z pacjentem wspaniałą i pełną niespodzianek podróż do najpiękniejszych miejsc, w których czuje się on beztrosko, a przede wszystkim bezpiecznie (bez względu na to, czy wiążą się one ze wspomnieniami z dzieciństwa, np. rodzinny dom na wsi, czy są wytworami wyobraźni, która podpowiada danej osobie, co będzie dla niej najbardziej korzystne). Zaobserwowałam, że moi podopieczni wybierają najczęściej dom rodzinny w otoczeniu znanych im krzewów i drzew, pól, łąk i lasów. Nierzadko nawiązują też do wody, co ma znaczenie oczyszczające. Pozostając w przepięknej wizji przyrody, przywołujemy wybranych członków rodziny, z którymi należy pewne tematy przepracować. Podopieczni wybierają jednocześnie dla siebie drzewo mocy, aby udzieliło im energetycznego wsparcia. Nieprawdopodobne jest właśnie to, że i tu nie ma przypadków. Pacjent doskonale wie, które drzewo jest mu potrzebne (na daną dolegliwość oraz dla uzdrowienia zranionego serca, usunięcia toksycznych relacji i emocji oraz wybaczenia i akceptacji). I tak: kobiety w zależności od problemów (najczęściej typowo kobiecych) wybierają najczęściej brzozę (oczyszczenie z guzków, narośli, złogów, także pomoc dla tarczycy, wątroby, jelit) oraz sosnę (uzdrowienie serca: przywrócenie radości życia, wybaczenie sobie i innym), jabłoń (przywrócenie płodności), orzech (mięśniaki, torbiele, choroby krwi), rzadziej dąb (kiedy czeka je konkretny zwrot w życiu albo ważny życiowy egzamin). Warto przy tym zauważyć, że zarówno mężczyźni, jak i kobiety podświadomie kierują się potrzebą zrównoważenia pierwiastka męskiego lub żeńskiego, dlatego delikatni mężczyźni wybierają z reguły silne drzewa: dęby i świerki, a silne, „męskie" kobiety – lipy, sosny, jodły lub krzewy ozdobne. Przy wyborze ma również znaczenie aktualna, indywidualna potrzeba (oczyszczenia, wzmocnienia sił witalnych itd.). Co ciekawe, moi podopieczni z zagranicy, mimo braku dostępu do określonych drzew, podczas wizualizacji wybierają właśnie te, które są im najbardziej potrzebne i które pomogą w rozwiązaniu problemu lub usunięciu blokad psychologicznych i emocjonalnych.

Czy z drzewami można rozmawiać?

No właśnie. To pytanie nurtuje wielu. Dla jednych brzmi absurdalnie, dla innych być może intrygująco. Bo do drzew zwykliśmy się co najwyżej przytulać, niekiedy je głaszczemy, ale żeby z nimi rozmawiać? Wraz z kartezjańskim dualizmem

TRADYCYJNA **JESIENNA PROMOCJA** PRENUMERATY

5 = 6 + 1

PATRZ NA STRONIE 103

eprasa.pl 85ad7f08a6



Drzewne zasady, czyli jak zachowywać się w lesie

Drzewa nie lubią hałasu, jeżeli więc chcesz skorzystać z ich prozdrowotnego oddziaływania, wyłącz telefon, zdejmij słuchawki z uszu, nie zabieraj do lasu psa. Gdy pogoda na to pozwala, zrezygnuj z obuwia. Stań boso na ziemi i weź kilkakrotnie głęboki wdech, wyobrażając sobie, że czynisz to przez podeszwy stóp. Wybieraj drzewa dojrzałe i zdrowe (bez lokatorów: mszyc, korników, grzybów) oraz gatunki sprzyjające człowiekowi (np. buki niechętnie dzielą się swoją energią). Nie zaleca się również kontaktu z młodymi drzewami, ponieważ – jak przekonują znawcy tematu – mogą nam szkodzić, zamiast pomagać, pobierając od nas energię. Zanim wejdziesz do lasu, uwolnij się od negatywnych myśli. Bądź uważny i skieruj całą swoją uwagę do wewnątrz. Pozwól sobie na to, aby usłyszeć swoje ciało: oddech, puls, bicie serca. Codzienne praktykowanie terapii drzewami przynosi pozytywne rezultaty zdrowotne w bardzo krótkim czasie

(rozdzieleniem ciała od umysłu) oddzieliliśmy także skutecznie to, co doczesne i dostępne na poziomie świadomości, od tego, co nadprzyrodzone (podświadomość, nadświadomość). Uważam, że jest to źle postawione pytanie, ponieważ przy odrobinie wprawy szybko się z przyrodą na powrót integrujemy. Nie powinniśmy więc zaczynać pytania od „czy" (można rozmawiać z drzewami), ale od „jak" to czynić, aby skutecznie nawiązać z nimi kontakt. Spójrzmy na to zagadnienie od strony teorii komunikacji. Okazuje się, że tylko 7% emocjonalnego oddziaływania komunikatu ma związek z przekazem werbalnym, a 93% – z niewerbalnyym, odnoszącym się do postawy ciała, mimiki, tembru głosu, intonacji czy spojrzenia. To właśnie na podstawie komunikacji niewerbalnej oceniamy szczerość intencji, nastawienie rozmówcy i prawdziwość wypowiedzianych słów. Ale co zrobić, gdy odbiorcą komunikatu nie jest osoba, tylko np. drzewo, które nie ma dostępnych nam zmysłów? Pytanie to sięga głębiej, do zasadniczej kwestii: czy do rozmowy potrzebna jest nam mowa. Czy istnieją inne szlaki komunikacji pozawerbalnej, które mogą nam umożliwiać rozmowy z drzewnymi przyjaciółmi?

W Polsce żyje kilka osób zajmujących się tą tematyką profesjonalnie. Jedną z nich jest Sebastian Czeremcha. Miałam przyjemność poznać go osobiście, a nawet odbyć wspólną wędrówkę leśnym szlakiem. Z mojej indywidualnej, intensywnej praktyki w tym zakresie wynika, że drzewa, podobnie jak ludzie, mają bardzo różne charaktery. Spotkałam wielce dostojne „osobowości drzewne", inne figlarne i psotne, ale czasem i aroganckie (na szczęście te ostatnie zdarzają się rzadko). Skąd to wiem? Otóż drzewa posługują się bardzo różną „retoryką". Można to sprawdzić, konfrontując otrzymane przesłanie z innymi uczestnikami wędrówki, a najlepiej z doświadczonym przewodnikiem. Każdy z nas posługuje się swoim indywidualnym, naturalnym językiem (czyli stylem wypowiedzi). Gdy zaczynamy „komunikować się" sercem, szybko uczymy się odczytywać subtelne sygnały wysyłane przez drzewa (np. szelest korony drzewa w bezwietrzny dzień, opadający liść, pojawienie się znikąd chmary owadów itd.) oraz słyszeć ich przekazy (nie jest to bowiem zarezerwowane wyłącznie dla osób uduchowionych, z większą wrażliwością lub medytujących). Terapia słowem ma moc uzdrawiającą. Drzewa dają nam zaś wskazówki, uczą nas empatii wobec siebie i świata; czasami upominają, ale najczęściej nas po prostu słuchają. Przynoszą ulgę, zabierając choroby i troski, wprowadzając równowagę na płaszczyźnie psychofizycznej. Prawie każdy z nas ma swojego opiekuna w postaci drzewa, które daje wsparcie i chroni, a także może pomóc, kiedy się do niego o to zwrócimy. Bo obcowanie z drzewami jest subtelną sztuką słuchania i uważności. Kluczem do zrozumienia terapii drzewami jest nasza intuicja. Pomoże nam ona wybrać drzewo, które zaoferuje nam swoją pomoc w najlepszym tego słowa znaczeniu. ■

BIBLIOGRAFIA

1. M. Himmel, Drzewa pomagają leczyć, Katowice 2008
2. W. Dąbrowska, Rozmowy z drzewami. Przewodnik. cz. 1, wyd. 2, Białystok 2018
3. S. Czeremcha, Pamiętnik wędrowca, 2020
4. P. Wohlleben, Sekretne życie drzew, Kraków 2016

Fot. Frep-Potos

eprasa.pl 85ad7f08a6



Spraw, by nie wypadały!

Nie tylko mężczyźni doświadczają nadmiernego wypadanie włosów. Ten problem dotyczy także kobiet. I w obu przypadkach konsekwencją może być nawet całkowita utrata owłosienia głowy. Jak się przed tym ochronić?

TEKST **PRZEMYSŁAW ĆWIK**

Gęste włosy niewątpliwie przydają uroku, a atrakcyjny wygląd pomaga w relacjach międzyludzkich, ułatwia karierę zawodową, może też stanowić klucz do powodzenia w biznesie. Tak było w przypadku Hudy Kattan, która zbudowała imperium kosmetyczne warte ponad 600 mln dolarów. Ta iracko-amerykańska wizażystka, nazywana artystką makijażu, stworzyła markę Huda Beauty, zaczynając od prowadzenia bloga ze wskazówkami dotyczącymi sposobów na poprawę wyglądu. Choć w charakterze konsultantki do spraw urody sprawdziła się znakomicie, nie była w stanie uporać się ze wszystkimi niedostatkami własnej aparycji. Kattan dopiero kilka miesięcy temu zdradziła, że od dziesięciu lat zmaga się z problemem wypadania włosów.

– Powinniśmy przezwyciężyć wstyd związany z wypadaniem włosów i łysieniem u kobiet. To po prostu tylko jeden z wielu problemów dotyczących wyglądu zewnętrznego, z którym możemy się łatwiej zmierzyć, jeśli zaczniemy o nim rozmawiać bez uczucia dyskomfortu – stwierdziła makijażystka w jednym z nagrań na YouTubie. Podobnych coming outów dokonują również inne celebrytki, m.in. Keira Knightley czy Tyra Banks.

Kompleksów z powodu przerzedzonych włosów próbują się pozbyć także sławni panowie. W zeszłym roku LeBron James, gwiazdor NBA, zażartował, że upodabnia się do znanego z kreskówek duszka Caspera. Koszykarz, mimo zaledwie 35 lat i znakomitej formy fizycznej, walczy z łysieniem za pomocą regularnych przeszczepów włosów. Na rozwiązanie awaryjne: fryzura „na zero", z całkiem niezłym efektem zdecydowali się m.in. Bruce Willis i Jason Statham. Niektórzy takie posunięcie uznają jednak za zbyt radykalne i wolą maskować niedostatki owłosienia tupecikiem.

Kto i dlaczego traci włosy najszybciej?

Co ciekawe, do najbardziej łysiejących narodów świata należą... Polacy. Badanie ankietowe przeprowadzone w 2011 r. przez serwis TripAdvisor plasuje nasz kraj na ósmym miejscu światowego rankingu. Pierwsze miejsce zajmują w nim Czesi. W szerszym

Fot. 3bmoradogarridoirene

eprasa.pl 85ad7f08a6

10 kroków do pięknych włosów

Jeśli chcesz, by twoje włosy były silne i zdrowe, działaj kompleksowo:

- **jedz zdrowo, unikaj cukru oraz żywności wysokoprzetworzonej**
- **dbaj o regularną aktywność fizyczną**
- **korzystaj ze słońca (promienie UVB stymulują biosyntezę witaminy D), ale chroń przed nim włosy**
- **unikaj stresu, przepracowania, niedosypiania**
- **nie nadużywaj szamponu do włosów ani odżywek**
- **unikaj farbowania włosów i stosowania preparatów, które mogą je uszkodzić**
- **zabezpieczaj włosy przed wiatrem**
- **nie susz włosów w wysokiej temperaturze**
- **myj włosy w letniej, a nie gorącej wodzie**
- **nie kładź się spać z mokrymi włosami**

Wypadanie włosów może mieć charakter sezonowy. Jesienią tracimy nawet dwa razy więcej włosów niż wiosną! Zwykle zaczyna nam ich przybywać, gdy dni stają się dłuższe i cieplejsze

ujęciu najbardziej łysieją Europejczycy, najmniej – Azjaci. Ale prawidłowości dotyczące geograficznego rozkładu tempa łysienia nadal stanowią dla badaczy zagadkę. W każdym razie w skali świata problem ten w różnym stopniu dotyczy około połowy mężczyzn i kobiet. W przypadku panów wypadanie włosów wyraźnie nasila się po pięćdziesiątce, w przypadku pań – około siedemdziesiątki. Według szacunków u jednej czwartej mężczyzn objawy łysienia występują już przed trzydziestką.

Do wypadania włosów mogą przyczyniać się czynniki genetyczne i środowiskowe, a także powiązane ze stylem życia. Te pierwsze odpowiadają m.in. za wystąpienie schorzenia określanego jako łysienie androgenowe. Dotyczy ono nie tylko – jak sugeruje nazwa – mężczyzn, ale również kobiet. U pań występuje jednak znacznie później niż u panów, a ponadto inaczej przebiega: dochodzi do utraty włosów na szczycie głowy, ale bez przesunięcia ich linii na czole, nie tworzą się np. zakola. Niemniej w obu przypadkach winny jest dihydrotestosteron (DHT), będący pochodną testosteronu. Trzeba jednak podkreślić, że podatność na jego działanie występuje częściej u mężczyzn – to u nich testosteron jest dominującym hormonem płciowym. U osób z „genem łysienia" mieszki włosowe stają się w pewnym okresie życia nadwrażliwe na ten hormon. W efekcie kurczą się i przestają „wydawać plon". W przypadku kobiet wypadanie włosów może również mieć związek z obniżonym poziomem estrogenu, do którego dochodzi m.in. po porodzie, po odstawieniu tabletek antykoncepcyjnych i w okresie menopauzy.

Złodzieje włosów

Jeśli chodzi o czynniki środowiskowe czy związane ze stylem życia, które powodują patologiczne wypadanie włosów, znamy zaledwie niektóre z nich, a w dodatku jest to znajomość obciążona sporymi wątpliwościami. Przyjmuje się, że mechanizm łysienia jest skutkiem reakcji mieszka włosowego na szkodliwe czynniki – zarówno egzogenne, jak i endogenne – w anagenowej fazie wzrostu włosa, kiedy komórki w mieszku włosowym intensywnie się dzielą, aby wyprodukować nowy włos. W przypadku owłosionej skóry głowy faza ta trwa od 2 do 7 lat.

Naukowcy przyznają, że na temat mechanizmów patogennego wypadania włosów wciąż wiemy zaskakująco mało. Co pewien czas wyniki prowadzonych badań rzucają jednak trochę więcej światła na ten problem. Przykładowo specjaliści z Instytutu Endokrynologii w Czechach wykryli związek między przyspieszonym łysieniem a podwyższonym poziomem cukru we krwi. Z kolei japońscy naukowcy ustalili, że ich rodacy tracą włosy znacznie szybciej, odkąd zaczęli odżywiać się głównie fast foodami. Znaczenie w łysieniu ma również skażenie powietrza. Tak wynika z badania zaprezentowanego podczas zeszłorocznego kongresu dermatologicznego w Lugano. Naukowcy wykazali, że cząsteczki pyłu zawieszonego i spaliny z silnika Diesla zmniejszają syntezę beta-kateniny oraz trzech rodzajów cyklin w skórze. To białka, które mają istotny wpływ na powstawanie mieszków włosowych oraz wzrost i wytrzymałość włosów. Wniosek? Nieustanny kontakt z toksynami zawartymi w powietrzu może przekładać się na przyspieszone łysienie.

Jeszcze bardziej niepokojące są dane na temat związku łysienia z narażeniem na oddziaływanie pola elektromagnetycznego (PEM). Od 1 stycznia br. normy promieniowania zostały podniesione aż stukrotnie. Ma to umożliwić rozwój sieci 5G. Tymczasem z danych opublikowanych w 2016 r. na łamach czasopisma „Journal of Cosmetology & Trichology" wynika, że narażenie na PEM, wynikające z długich rozmów prowadzonych przez telefon komórkowy, może przyczyniać się do wypadania włosów. Badań w tym zakresie nie ma jednak wiele, więc trudno mówić o niezbitych dowodach. Na wszelki wypadek warto jednak ograniczać czas poświęcany na rozmowy przez telefon.

Istnieją wszakże czynniki, których wpływu na łysienie nikt już dzisiaj nie kwestionuje. Chodzi m.in. o zatrucie metalami ciężkimi, takimi jak ołów czy arsen, promieniowanie jonizujące, choroby autoimmunologiczne, zaburzenia hormonalne, niedobory pokarmowe i zbyt intensywne zabiegi kosmetyczne. Czynnikiem powodującym łysienie jest również stres. Badania wiążą

eprasa.pl 85ad7f08a6

Czy łysym mężczyznom łatwiej odnieść sukces?

Z badania przeprowadzonego przez Alberta Mannesa z Uniwersytetu Stanu Pensylwania wynika, że tak, chociaż powszechnie uważa się, że dobra prezencja i miła aparycja, której elementem są piękne włosy, mają znaczenie w postrzeganiu danej osoby przez otoczenie. Naukowiec poprosił 59 osób o ocenę zdjęć mężczyzn z włosami. Następnie przedstawił uczestnikom eksperymentu fotografie tych samych osób z cyfrowo usuniętymi włosami. Okazało się, że ochotnicy oceniali „łysych" jako osobników bardziej dominujących, męskich, o lepiej wyrażonych cechach przywódczych. Dodatkowo mężczyźni pozbawieni włosów sprawiali wrażenie wyższych i silniejszych niż na oryginalnych zdjęciach. Wiele badań potwierdza, że wymienione cechy zwiększają prawdopodobieństwo odniesienia sukcesu, ergo łysina również może przekładać się na większe powodzenie w różnych sferach życia



go m.in. z łysieniem telogenowym i plackowatym. W pierwszym przypadku następuje przejście większości włosów w fazę odpoczynku (telogenu), co po kilku miesiącach powoduje ich wypadanie. Drugi mechanizm jest bardziej zagadkowy. Najprawdopodobniej wiąże się z reakcją autoimmunologiczną, w której przebiegu układ odpornościowy atakuje mieszki włosowe.

Jak je zatrzymać?

O zmaganiach z łysieniem można przeczytać nawet w tekstach medycznych z połowy drugiego tysiąclecia przed naszą erą, nie jest to więc wyłącznie plaga współczesności. Starożytni Egipcjanie, próbując spowolnić tempo wypadania włosów, nacierali głowę rozmaitymi specyfikami, takimi jak zmielone ośle kopyta czy tłuszcz hipopotama. Dzisiaj naturalne środki chętnie zastępujemy farmaceutykami, takimi jak minoksydyl czy finasteryd. Ich skuteczność jest jednak bardzo ograniczona. Pomagają spowolnić wypadanie włosów, ale nie są w stanie całkowicie go powstrzymać. W dodatku długotrwałe stosowanie tego typu substancji jest obciążone wieloma skutkami ubocznymi. Wobec łysienia o podłożu genetycznym jesteśmy praktycznie bezbronni. W pozostałych przypadkach kluczowe znaczenie ma ustalenie źródła problemu i podjęcie odpowiednich działań – terapeutycznych lub zapobiegawczych. Osłabienie włosów jest często następstwem problemów ze zdrowiem lub długotrwałych procesów zachodzących w organizmie, związanych np. ze zmianami hormonalnymi. Podstawowe działania profilaktyczne polegają na obniżeniu poziomu stresu, wysypianiu się, regularnej aktywności fizycznej i przestrzeganiu zbilansowanej diety. Zdrowiu włosów i mieszków włosowych sprzyja m.in. spożywanie jajek, tłustych morskich ryb, owoców morza, orzechów, nasion i awokado, a także czerwonego mięsa. Wymienione produkty to znakomite źródła białka koniecznego do wzrostu włosów, a także witamin, mikroelemetów i antyoksydantów, które wpływają na stan owłosienia. Niektóre z tych produktów dostarczają nam również nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3. Badania wskazują, że spowalniają one wypadanie włosów i przyspieszają ich wzrost. Udało się również potwierdzić związek łysienia z niskim poziomem witaminy D. W trosce o bujniejszą czuprynę warto więc korzystać ze słońca, które umożliwia syntezę tej witaminy w skórze, pamiętając jednak o ochronie głowy przed nadmierną dawką promieniowania. O włosy można zadbać również za pomocą rozmaitych zabiegów. Do polecanych domowych sposobów należy nakładanie na głowę maseczki z ubitych jajek czy kompresów z oliwy. Popularną metodą jest także nacieranie włosów sokiem ze startego korzenia czarnej rzodkwi. Podobnie aplikuje się sok z pokrzywy. Zaleca się też wcieranie czosnku we włosy, ale to rozwiązanie wydaje się odpowiednie wyłącznie dla osób bardzo zdeterminowanych. Na rynku dostępnych jest również wiele

ŹRÓDŁA

1. https://www.chronicle.gi/can-stress-cause-hair-loss-we-asked-an-expert-to-explain/
2. https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hair-loss/symptoms-causes/syc-20372926
3. https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2019/sep/07/new-hair-loss-research-balding-medical-treatments
4. https://www.nhs.uk/conditions/hair-loss/
5. https://www.medicinenet.com/hair_loss/article.htm

Fot.thatbaldguy

eprasa.pl 85ad7f08a6

Wczesne łysienie a zdrowie

Mężczyźni, którzy zaczęli łysieć lub siwieć w czwartej dekadzie życia, powinni zatroszczyć się o serce i układ krążenia. Naukowcy z Indii wykazali, że przedwczesne problemy z włosami mogą mieć związek z poważnymi chorobami. Badanie objęło 790 mężczyzn poniżej 40. roku życia, którzy cierpieli na chorobę wieńcową, i 1270 zdrowych mężczyzn (grupa kontrolna). Przedwczesne siwienie zaobserwowano u 50% panów z pierwszej grupy, a przedwczesne łysienie – u 49%. Dla osób z grupy kontrolnej wskaźniki wyniosły odpowiednio 30 i 27%



Mania wyrywania

W niektórych przypadkach przyczyną łysienia może być... wyrywanie sobie włosów na tle nerwowym. Medyczne określenie dla tego zjawiska to trichotillomania. O niekontrolowanym wyrywaniu włosów pod wpływem emocji można przeczytać już w Biblii czy „Iliadzie". Osoby cierpiące na trichotillomanię czasem skubią również brwi lub rzęsy, rzadziej – owłosienie w miejscach intymnych lub innych częściach ciała

42% Polaków twierdzi, że łysienie zmniejsza pewność siebie. 31% osób jako problem postrzega nawet niewielkie zakola, a 27% – rzednące włosy. Co ciekawe, nadwaga niepokoiła jedynie 23% respondentów płci męskiej, opona na brzuchu – 16%, a kłopoty z uzębieniem – zaledwie 15%

odżywek i kosmetyków, ale lepiej stosować je ostrożnie, uważnie przyglądając się efektom.

Przeszczepiać czy nie?

Dla tych, którzy są gotowi pójść na całość, rozwiązaniem jest przeszczep włosów. Polega on na pobraniu cebulek włosowych odpornych na działanie DHT (najczęściej z tyłu lub boku głowy, gdzie owłosienie utrzymuje się najdłużej) i umieszczeniu ich w miejscach prześwitów. Na tę formę terapii decyduje się coraz więcej osób. Szczególną popularnością cieszy się ona w Japonii i Korei. Dlaczego właśnie tam? Powodem są względy kulturowe: brak owłosienia postrzegany jest w tych krajach jako symbol przynależności do półświatka. Jednak tego rodzaju terapie będą zyskiwały na popularności również na Zachodzie. Z dwóch powodów.

Po pierwsze, naukowcy opracowują coraz skuteczniejsze metody przeszczepu włosów. Przykładowo specjaliści z Hair Science Institute odkryli, że do udanej transplantacji wystarczy jedynie mały fragment mieszka ze zdrowej części głowy. Pozwala to uniknąć szpecących blizn, które powstają wskutek wycięcia większych fragmentów skóry. Wciąż jednak konieczne jest powtarzanie zabiegów, jeśli pacjenci nadal tracą włosy. Dlatego naukowcy analizują możliwość wykorzystania komórek macierzystych w walce z łysiną.

Drugim bodźcem stymulującym rozwój rynku transplantacji jest coraz większa troska o wygląd i zmieniające się... zwyczaje matrymonialne. – Coraz więcej mężczyzn wchodzi w poważne związki dopiero w czwartej dekadzie życia, gdy mogą u nich wystąpić widoczne objawy łysienia. A to niekiedy wpływa na ich atrakcyjność w oczach potencjalnych partnerek – tłumaczy dr Coen Gho z londyńskiego Hair Science Institute. Rosnący popyt na „nowe" włosy będzie sprzyjał poszukiwaniu i opracowywaniu coraz skuteczniejszych terapii. Dotychczas prowadzono stosunkowo niewiele badań nad łysieniem, ponieważ jest ono najczęściej postrzegane jako problem kosmetyczny, a nie zdrowotny. W efekcie brakuje sponsorów chętnych do pokrycia kosztów naukowych dociekań w tym zakresie.

Skoro jednak wiemy, że istnieje związek między owłosieniem głowy a ogólny stanem organizmu, warto troszczyć się o zdrowie, nie zapominając jednak o odpowiedniej pielęgnacji włosów. ■

Sensitive Skin Woman Hair Shampoo



Antyalergiczny szampon o konsystencji emulsji do pielęgnacji włosów słabych i przetłuszczających się, zapobiegający ich wypadaniu. Zawiera ekstrakty i oleje roślinne, które łagodzą podrażnienia, swędzenie i stany zapalne skóry oraz przyspieszają regenerację włosów. Przeznaczony dla kobiet.

Kosmetyki SOLVERX są dostępne w aptekach i wybranych sklepach on-line
Cena 113,99 zł za 500 ml

Fot.marbus_79

eprasa.pl 85ad7f08a6

Gdy dieta to za mało

W leczeniu miażdżycy konieczne jest przestrzeganie zaleconej przez lekarza diety i pamiętanie o aktywności fizycznej, ale standardowym postępowaniem, które zmniejsza ryzyko rozwoju schorzeń powiązanych z tą chorobą, jest również przyjmowanie preparatów obniżających poziom cholesterolu i stosowanie fizjoterapii czy biochirurgii.

TEKST **KATARZYNA TATARKIEWICZ**

Do leków skutecznie wspierających naszą walkę z cholesterolem należą **statyny**, które zmniejszają stres oksydacyjny i odczyn zapalny w ścianie tętnic, towarzyszący miażdżycy. Co ważne, poprawiają one czynność śródbłonka naczyniowego, działają przeciwzakrzepowo i profibrynolitycznie (ułatwiają rozpuszczanie skrzeplin), a także zmniejszają i stabilizują blaszkę miażdżycową, zapobiegając jej pęknięciu. Jednak statyny powodują również skutki uboczne. Jednym z nich jest wywołanie miopatii, czyli uszkodzenia mięśni powodującego ich osłabienie i ból. W przypadku wystąpienia takiej reakcji organizmu należy niezwłocznie skontaktować się z lekarzem. Statyny mogą również przejściowo doprowadzić do upośledzenia funkcji wątroby. Wówczas enzymy wątrobowe (aminotransferazy: ALAT i ASPAT) ulegają podwyższeniu. Podczas terapii statynami niewskazane jest picie soku grejpfrutowego, ponieważ zwiększa on ryzyko wystąpienia miopatii. Obecne w nim flawonoidy i furanokumaryny, będące organicznymi związkami chemicznymi, są rozkładane przez te same enzymy co statyny, więc blokują ich metabolizm. Doprowadza to do wzrostu stężenia statyn we krwi *(więcej na temat statyn czytaj w „Holistic Health" nr 5/2018, dostępnym na www.ulubionykiosk.pl).*

Choć przeprowadzono jeszcze zbyt mało badań randomizowanych (z grupą kontrolną), których wyniki wskazywałyby na skuteczne łagodzenie objawów mięśniowych, związanych ze stosowaniem statyn, przez takie suplementy diety jak **koenzym Q10** (ubichinon) czy **witamina D**, to w niektórych przypadkach lekarze zalecają ich przyjmowanie. Wykazano również w krótkoterminowych badaniach z grupą kontrolną, że preparaty z czerwonego ryżu poddanego fermentacji grzybem *Monascus purpureus* obniżają stężenie cholesterolu LDL o 20–30%. Te efekty działania wiążą się z obecnością **monakoliny K** – substancji o działaniu porównywalnym z lowastatyną, ograniczającą syntezę cholesterolu przez hepatocyty, oraz ze sterolami roślinnymi zmniejszającymi jego absorbcję jelitową. Jakkolwiek badania z ostatnich lat wskazują, że preparaty ze sfermentowanym czerwonym ryżem są dobrze tolerowane, nie zostały jeszcze wystarczająco dobrze udokumentowane korzyści związane z wieloletnim ich stosowaniem. Niestety one też mogą, podobnie jak statyny, wywoływać objawy mięśniowe. Dlatego określenie przydatności monakoliny K w leczeniu pacjentów obciążonych wysokim ryzykiem sercowo-naczyniowym wymaga dalszych badań[1].

W przypadku zwężeń i niedrożności tętnic szyjnych zaleca się wykonywanie wszelkich ćwiczeń rąk, a także wzmacniających mięśnie szyi i karku



Na poziom cholesterolu LDL korzystnie wpływa również stosowanie **żywic wiążących kwasy żółciowe** w przewodzie pokarmowym (np. cholestyraminy i kolestypolu). Ich działanie polega na wydalaniu z organizmu wraz z kałem dużej ilości tych kwasów. Zmusza to wątrobę do ich nieustannego syntetyzowania, co jest związane z wykorzystywaniem przez nią cholesterolu, a to z kolei zmniejsza jego poziom we krwi. Żywice mogą powodować niegroźne dolegliwości, takie jak zaparcia, bóle brzucha, wzdęcia czy odbijanie po jedzeniu. W przypadku konieczności obniżenia stężenia trójglicerydów sprawdzają się **fibraty**, należące do grupy leków stosowanych w terapii zaburzeń lipidowych. Zmniejszają one poziom cholesterolu LDL, zwiększając jednocześnie stężenie we krwi cholesterolu HDL. Przyjmowanie fibratów może się

Fot. Luxtorm

eprasa.pl 85ad7f08a6

wiązać z wystąpieniem miopatii, bólów mięśni i ciemniejszym zabarwieniem moczu. Ich stosowaniu towarzyszą czasem bóle i zawroty głowy oraz przejściowe nudności i wzdęcia. Należy wówczas niezwłocznie udać się do lekarza. Niekiedy pojawiają się skórne objawy alergiczne, jak na przykład wysypka.

Ezetymib to stosunkowo nowy lek, mający hamować w jelicie wchłanianie cholesterolu z pokarmu. Jego przyjmowanie nie oznacza jednak, że można jeść nawet takie produkty, które zaburzają gospodarkę lipidową w organizmie. Przepisuje się go głównie pacjentom z grupy wysokiego ryzyka sercowo-naczyniowego, u których nie osiągnięto za pomocą statyn docelowego poziomu cholesterolu LDL. Zastosowanie ezetymibu w połączeniu ze statyną (fluwastatyna XL) u pacjentów z objawami mięśniowymi pozwoliło na obniżenie cholesterolu LDL o 46%[2].

Jednak, podobnie jak żywice, może powodować on zaburzenia żołądkowo-jelitowe czy bóle głowy.

W zapobieganiu i leczeniu miażdżycy mają znaczenie również **witaminy**. Szczególnie ważna jest witamina PP, która nie tylko zmniejsza stężenie cholesterolu LDL i trójglicerydów, lecz również zwiększa poziom cholesterolu HDL. Powoduje jednak działania niepożądane w postaci kołatania serca i napadowego czerwienienia twarzy. Z kolei witamina B9, czyli kwas foliowy, obniża poziom homocysteiny, chroniąc w ten sposób śródbłonek naczyniowy. Witaminy C i E wykazują silne działanie przeciwutleniające.

Zabiegi udrażniające tętnice

W przypadku wystąpienia w tętnicach dużych zmian miażdżycowych w postaci pojedynczych zwężeń lub niedrożności na krótkich odcinkach stosuje się leczenie bezoperacyjne, wykorzystujące angioplastykę balonową i metalowe stenty.

Angioplastyka jest zabiegiem przezskórnym, polegającym na wprowadzeniu do tętnicy cewnika z balonikiem, który poszerza jej zwężony odcinek. W przypadku niesatysfakcjonującego wyniku zabiegu lub nawrotu zwężenia wprowadza się stent. Jest to metalowa siateczka, umożliwiająca poszerzenie zwężonej tętnicy.

Zabiegiem operacyjnym wykonywanym w leczeniu niedrożności tętnic jest **endarterektomia**. Polega on na wykonaniu nacięcia tętnicy i jej oczyszczeniu z blaszek miażdżycowych w sposób mechaniczny. Jest stosowany przede wszystkim w celu udrożnienia tętnic szyjnych oraz krótkich fragmentów tętnicy biodrowej i udowej. W przypadku występowania niedrożności na długich odcinkach wszywa się wówczas pomost omijający, czyli tzw. bajpas, którym krew płynie do dalszej części tętnicy i jej gałęzi bocznych. Gdy dochodzi do zatkania tętnic doprowadzających krew do kończyny, wskutek którego nie można już przywrócić prawidłowego ukrwienia, sposobem zapobiegania rozprzestrzenianiu się martwicy jest amputacja całej lub części kończyny.

Ćwicz, koniecznie ćwicz!

Dzięki odpowiednim ćwiczeniom nawet w przypadku zaawansowanej miażdżycy można zapobiec całkowitej niedrożności tętnic, spowodować wytworzenie krążenia obocznego, zwiększyć swoją wydolność wysiłkową czy relaksację mięśni.

Schemat Horodyńskiego składa się z czterech części i jest przeznaczony dla pacjentów z zamknięciem tętniczym. Ćwiczenia powinny być wykonywane na granicy bólu, z przerwami 2–3-minutowymi przeznaczonymi na odpoczynek.

Część pierwsza składa się z ćwiczeń oddechowych i izometrycznych, które polegają na naprzemiennym napinaniu mięśni (przez 2 sekundy) i ich rozluźnianiu (przez 4 sekundy). W części drugiej chodzi o poprawienie ukrwienia tkanek i ruchomości stawów. W trzeciej chory naprzemiennie wspina się na palce 20–30 razy na minutę albo w takim samym czasie powtarza 20–30 razy wypady i wymachy chorej kończyny w przód i w bok. Część czwarta to przede wszystkim relaksacja, rozluźnienie mięśni i wyciszenie organizmu za pomocą ćwiczeń oddechowych i relaksujących.

Ćwiczenia Ratschowa-Buergera wywołują naprzemiennie niedokrwienie i przekrwienie kończyn dolnych przez zmianę ich pozycji. Program składa się z trzech faz, będących jednym cyklem. Każdy z nich jest powtarzany od dwóch do pięciu razy, 2–3 razy dziennie. Pierwsza faza jest nazywana niedokrwienną. Pacjent, leżąc na plecach, trzyma nogi pod kątem 90 stopni i wykonuje okrężne ruchy stóp lub zgina je grzbietowo i podeszwowo. Skutkiem rytmicznego ćwiczenia powinno być uczucia zmęczenia mięśni. Faza druga, przekrwienia czynnego, polega na przejściu z leżenia na plecach do siadu na krześle i pozostaniu w tej pozycji przez 2–3 minuty. Następująca po tym faza odpoczynku to przejście z siadu do leżenia na plecach z wyprostowanymi nogami i wykonywanie przez 2–3 minuty głębokich oddechów przy równoczesnym rozluźnieniu mięśni.

W przypadku wystąpienia zmian miażdżycowych typu barkowego, objawiających się napadowym niedokrwieniem palców rąk i szybkim słabnięciem oraz bólami mięśni nóg, polecane są ćwiczenia wywołujące naprzemienne niedokrwienie i przekrwienie. Składają się one z dwóch faz. Każda z nich to jeden cykl, który należy powtarzać 2–5 razy, 2–3 razy dziennie. Faza pierwsza, tzw. niedokrwienna, obejmuje następujące ćwiczenie: siadamy na krześle z wyprostowanymi rękoma uniesionymi do pionu, następnie mocno zaciskamy dłonie aż do zmęczenia. Druga faza, przekrwienia czynnego, polega na opuszczeniu rąk wzdłuż tułowia i trzymaniu ich w tej pozycji przez 2–3 minuty.

Przy zwężeniach i niedrożności tętnic szyjnych dochodzi do zawrotów i bólów głowy (często migrenowych), omdleń

eprasa.pl 85ad7f08a6



Wytwarzanie tlenku azotu, który pomaga utrzymać zdrowe i drożne tętnice, odbywa się w śródbłonku wyścielającym naczynia krwionośne. Podejmowanie regularnej aktywności fizycznej poprawia funkcjonowanie śródbłonka, co chroni przed rozwojem miażdżycy, ale też zmniejsza jej objawy

i zaburzeń widzenia. Zaleca się wówczas wykonywanie wszelkich ćwiczeń rąk, a także wzmacniających mięśnie szyi i karku, które zwykle przynoszą poprawę.

Fizjoterapia, czyli miłe z pożytecznym

Działania fizjoterapeutyczne stosowane w przypadku zmian miażdżycowych są dostosowane do indywidualnych potrzeb pacjenta i uwzględniają stopień zawansowania choroby.

Zabiegami najczęściej zalecanymi są **ciepłe okłady** i **zawijanie parafinowe**, które powodują wzrost metabolizmu tkankowego, obniżenie napięcia mięśniowego oraz zmniejszenie bólu. Nie mogą być one stosowane u pacjentów z ciężką niewydolnością krążeniową. Innym zabiegiem jest **sauna fińska**, polecana również chorym z niedrożnością tętnic obwodowych nóg w pierwszym i drugim stadium choroby wg skali Fontaine'a. Obniża ona napięcie naczyń, usprawnia krążenie wieńcowe, zmniejsza napięcie mięśni oraz przyczynia się do poprawy krążenia i wydolności oddechowej, a także reguluje ciśnienie krwi. Stosuje się również **światłolecznictwo** wykorzystujące promienie podczerwone (IR). Naświetlane są nimi okolice brzucha. W ten sposób wywołuje się odruchowe rozszerzenie naczyń krwionośnych w nogach. Zalecana jest także **elektroterapia**, służąca zwiększaniu światła naczyń krwionośnych. Skuteczna jest też **jonoforeza** z histaminy, pridazolu, jodku potasu i siarczanu magnezu.

Pomocna biochirurgia

Miażdżyca jest jedną z chorób, w których może wystąpić problem z trudno gojącymi się ranami. Sposób leczenia dobiera wtedy lekarz. Nową metodą jest biochirurgia, nazywana larwoterapią[3].

Larwoterapia polega na wycięciu martwej tkanki w celu oczyszczenia rany i tym samym ułatwienia jej leczenia. Następnie przykłada się specjalistyczny opatrunek, wspomagający proces gojenia. W skład tego opatrunku wchodzą larwy muchy. Przyczyniają się one do usunięcia z rany resztek martwej tkanki i bakterii, co przyspiesza proces leczenia. Stosowanie czynników biologicznych na żywą tkankę chorego odbywa się w ściśle kontrolowanym procesie. Larwy należą do wyselekcjonowanych gatunków, poddawanych szczegółowym kontrolom laboratoryjnym, gdyż muszą spełniać wymogi mikrobiologiczne. Najczęściej wykorzystuje się larwy muchówki (łac. *Lucilla sericata*), będące pasożytami ssaków i ptaków. W procesie zwanym muszycą żerują one na żywych tkankach stworzeń. Pełny cykl życiowy muchówki wynosi 25 dni, co warunkuje długość leczenia rany, która musi się w określanym czasie po złożeniu w niej jaj zagoić, aby reprodukcja została zakończona sukcesem. Natura wyposażyła te larwy w bogate zasoby substancji biologicznie czynnych, które wspomagają również zabliźnianie się ran, przyspieszając sam proces gojenia. Są to czynniki bakteriostatyczne, sterylizujące ranę, enzymy trawiące martwe włókna kolagenowe, środki przyspieszające zabliźnianie i odtwarzanie tkanek właściwych[4].
Opatrunki zawierają larwy, które są umieszczone w polietylenowej siatce, nieprzywierającej do rany, dzięki czemu zdjęcie opatrunku nie jest bolesne. Same opatrunki przechowywane są w niskich temperaturach ze względu na wrażliwość larw na zmianę warunków otoczenia. Występują w różnych rozmiarach oraz różnią się zawartością liczby larw. Dzięki temu istnieje możliwość dopasowania opatrunku do indywidualnych potrzeb pacjenta[5]. Larwoterapia nie jest zabiegiem refundowanym przez NFZ. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://journals.viamedica.pl/folia_cardiologica/article/view/FC.2015.0059/34306
2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18312764
3. https://biotechnologia.pl/
4. Brin Y. et all., Chronic foot ulcer management using maggot debridement and topical negative pressure therapy, J Wound Care, 2007
5. Hubertman L. et all., Antibacterial properties of whole body extracts and haemolymph of Lucilia sericata maggots, J Wound Care, 2007

Fot. Xylfestyle

eprasa.pl 85ad7f08a6



Energetyczne terapie w Biowitalnym SPA

Dźwięk, muzyka i wibracje to naturalne metody, na które stawia się w Gabinetach Bioodnowy hotelu Manor House SPA. Do wzmacniania efektów zabiegów wykorzystuje się też foto- i koloroterapię.

Światło jest potrzebne do życia, a dźwięk, muzyka i kolor mają ogromy wpływ na samopoczucie. Również wibracje mają duże znaczenie dla osiągnięcia równowagi w ludzkim organizmie, która odpowiada za dobre zdrowie i samopoczucie. Zabiegi wykorzystujące dźwięk, muzykę, światło, kolor i wibracje zajmują ważne miejsce w Biowitalnym SPA.

Połączone działanie światło- i koloroterapii jest wykorzystywane w **Terapii Harmonizacji Czakr na Kryształowym Łóżku**. Wiązki światła o konkretnej długości fali i kolorze przechodzące przez kryształy Vogla są kierowane na czakry, wzmacniając ich energetyczne pola. U**życie odpowiedniego koloru umożliwia swobodny przepływ energii przez daną czakrę i zrównoważenie dysharmonii oraz braku energii**. Uczestnicy terapii słuchają muzyki solfeżowej o prozdrowotnych częstotliwościach (432 Hz). Muzyka solfeżowa jest stosowana **również podczas Terapii Biowitalnej** – energetyzującej sesji w Komnacie Biowitalności na kamiennych matach, która **łączy działanie: magneto-, termo-, muzyko-, lito-** i **jonoterapii**. Odpowiednie częstotliwości dźwięków umożliwiają m.in. regenerację i transformację DNA (528 Hz) czy pobudzanie energii serca (136,1 Hz – dźwięk kamertonów terapeutycznych).

Koncerty na gongi tybetańskie, śpiewające misy, dzwonki shanti i tingsha wykorzystują pozytywne działanie muzykoterapii. „Masaż" dźwiękiem wpływa na każdy fragment ciała, które odczuwa wibracje i drgania rezonujących instrumentów. W Gabinetach Bioodnowy można oddać się także **masażowi dźwiękiem mis tybetańskich**. Działaniu drgań i wibracji dźwięków wydobywanych z mis poddawane są ciało i umysł. **Dźwięki korzystnie działają na kanały energetyczne**, oczyszczają aurę, odblokowują przepływ energii w ciele, wyrównują potencjał energetyczny, relaksują, odprężają i wyciszają.

Seans na **platformie wibracyjnej, która wykorzystuje działanie częstotliwości rezonansowych Schumanna,** umożliwia dostrojenie wibracji organizmu do wzrastających w ostatnim czasie wibracji Ziemi. Sprzyja to dobremu zdrowiu i samopoczuciu, harmonizuje ciało i uspakaja umysł, który pracuje szybciej, precyzyjniej i wydajniej. Terapia jest polecana osobom dbającym o zdrowie, zwłaszcza uskarżającym się na uporczywe, przewlekłe zmęczenie wynikające z przepracowania, stresu czy niedoboru snu. Wibracje są wykorzystywane również w urządzeniu BMS (**Biomechaniczna Stymulacja Mięśni**), które stosuje się do poprawy ogólnej sprawności fizycznej, oraz w kosmetyce jako rewitalizację twarzy.

Wszystkie metody stosowane w Manor House – najlepszym od lat holistycznym hotelu SPA w Polsce – są naturalne i całkowicie bezpieczne. Energetyczne zabiegi doskonale wpisują się w holistyczną filozofię mazowieckiego kompleksu, który jest nazwany **Polskim Centrum Biowitalności**. To prawdziwa enklawa dla dorosłych (hotel bez dzieci), przyjazna weganom i alergikom, przepełniona pozytywnymi energiami natury. Otacza ją piękny, zabytkowy park z Ogrodem Medytacji, który zachwyca ciszą i spokojem miejsca za miastem, w bliskości kojącej zmysły przyrody.

Więcej na: www.manorhouse.pl





Boski owoc granatu



Podróż granatów do Europy rozpoczęła się w starożytności, gdy w ładowniach okrętów wojennych owoce te opuszczały Mezopotamię. Proste w uprawie, wkrótce zawojowały basen Morza Śródziemnego i trafiły na stoły bogaczy. Ci, zachwyceni ich smakiem, przypisywali im boskie pochodzenie i cudowne właściwości. Nawet nie przypuszczali, jak blisko byli prawdy.

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Naturalne wspomaganie

W 100 g granatu znajduje się aż 14 g błonnika, regulującego perystaltykę jelit.

Ważne dla diabetyków: granat ma niski indeks glikemiczny (IG 35)

Granat (łac. *Punica granatum*), choć należy do owoców najlepiej przebadanych pod względem właściwości prozdrowotnych, wciąż nas jeszcze czymś zaskakuje. Niedawno okazało się na przykład, że w niezwykły sposób wspiera naszą odporność, o którą właśnie teraz, na progu jesieni, warto szczególnie zadbać.

Strażnik odporności

W 2014 r. naukowcy z Sultan Qaboos University (Oman), we współpracy ze swoimi australijskimi kolegami z University of New South Wales, opisali antyoksydacyjne działanie soku z granatu. Okazuje się bowiem, że zawarte w nim polifenole niezwykle skutecznie usuwają z organizmu wolne rodniki tlenowe, odpowiedzialne za występowanie wielu chorób przewlekłych, w tym nowotworów. Co więcej, ich działanie nie ogranicza się do bezpośredniego unieszkodliwiania tych aktywnych form tlenu. Jak wykazały badania, sok z granatu zwiększa aktywność dysmutazy ponadtlenkowej (SOD), enzymu stojącego na straży naszego organizmu i odpowiadającego za niszczenie reaktywnych form tlenu[1].

Wolne rodniki tlenowe powstają w naszym ciele w wyniku przemian metabolicznych zachodzących w mitochondriach, podczas których wytwarzana jest energia. Z reguły nie czynią nam szkody, są bowiem szybko unieszkodliwiane za pomocą antyoksydantów, do których należą m.in. enzymy, takie jak SOD, wydzielane przez komórki, oraz witaminy A, C i E. Aktywne formy tlenu stają się dla nas groźne, jeśli powstaje ich zbyt wiele. Dzieje się tak m.in. pod wpływem stresu, leków, sztucznych konserwantów i barwników, obecnych w żywności, a także wskutek chorób, gdy nasz organizm toczy walkę z zakażeniem, czy notorycznego niedosypiania. Dochodzi wtedy do wyczerpania się naturalnych możliwości organizmu w zakresie zwalczenia tego zagrożenia. Wskutek działania wolnych rodników rozwijają się wtedy stany zapalne. W ich usuwanie zaangażowany jest układ odpornościowy, co ogranicza jego działanie na innych frontach.

Wolne rodniki tlenowe są szczególnym zagrożeniem dla mitochondriów, a uszkodzenie tych struktur może prowadzić do poważnych zaburzeń w metabolizmie komórkowym, czego konsekwencją bywa apoptoza, czyli śmierci komórki[2].

W 2019 r. naukowcy z Institute of Biomedical Sciences (Brazylia) zbadali zależność pomiędzy mitochondriami a odpornością. Okazało się, że sprawne działanie tych maleńkich organelli komórkowych w białych krwinkach jest niezbędne do tego, by nasz organizm mógł zwalczać zakażenia i stany zapalne. Jeśli dochodzi do ich uszkodzenia wskutek działania wolnych rodników tlenowych, organizm coraz

100 g owocu dostarcza około 80 kcal, czyli o 30 więcej niż ananas czy jabłko, ale oddziaływanie granatu na organizm jest bezcenne. Sok z jednego owocu zaspokaja aż 40% dziennego zapotrzebowania na witaminę C!

Fot.adonyig

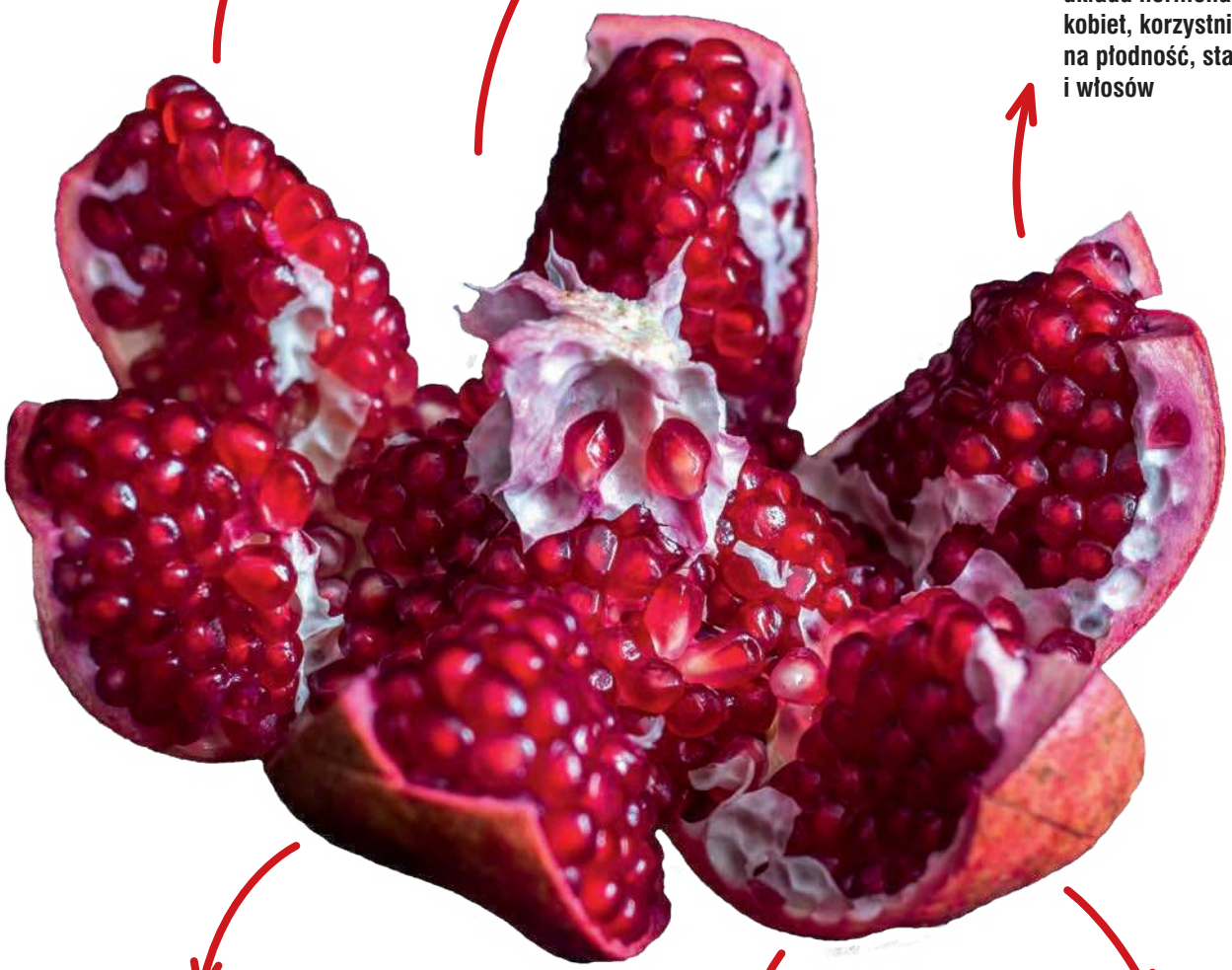
eprasa.pl 85ad7f08a6

Jak wpływają na organizm substancje obecne w soku z granatu?

Fitoestrogeny łagodzą objawy menopauzy wywołane zaburzeniem równowagi hormonalnej, takie jak uderzenia gorąca, zmiany nastroju i nadmierna potliwość

Flawonoidy, luteolina i apigenina łagodzą objawy zespołu napięcia przedmiesiączkowego, w tym obrzęki, bóle podbrzusza i niepokój

Fitohormony regulują pracę układu hormonalnego kobiet, korzystnie wpływają na płodność, stan cery i włosów



Polifenole korzystnie wpływają na naczynia krwionośne i pracę układu krwionośnego, co zmniejsza ryzyko wystąpienia miażdżycy. Związki te wspomagają usuwanie blaszki miażdżycowej i stymulują regenerację śródbłonka wyścielającego naczynia

Kwas elagowy i punikalagina zmniejszają ryzyko rozwoju nowotworu, w tym prostaty, płuc, piersi i szyjki macicy, ponieważ zapobiegają mutacjom w DNA, które inicjują proces nowotworowy, i hamują rozrost komórek rakowych

Garbniki dzięki działaniu ściągającemu łagodzą objawy nieżytów przewodu pokarmowego i zapobiegają biegunkom[5,6]

Fot. BBPhotodesign

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

eprasa.pl 85ad7f08a6

gorzej zaczyna sobie radzić z infekcjami wirusowymi, bakteryjnymi i grzybiczymi. Początkowo możemy nie mieć żadnych objawów poza odczuwaniem zmęczenia i osłabienia. Z czasem jednak dochodzi do rozwoju infekcji, które wciąż nawracają. Odpowiadają za to uszkodzenia białych krwinek. W ich następstwie komórki te tracą zdolność rozpoznawania zagrożenia, jego zwalczania i wytwarzania przeciwciał. Cierpi na tym także pamięć immunologiczna, której zadaniem jest zapamiętanie patogenu, by przy powtórnej infekcji organizm mógł go łatwiej zwalczyć[3].

Udany tandem

Jednak nie tylko sok z granatu wspiera nasze mitochondria. Okazuje się, że obecne w tym owocu polifenole, pod wpływem działania fizjologicznej mikrobioty jelitowej, a w szczególności bakterii *Bifidobacterium pseudocatenulatum,* ulegają przekształceniu w urolitynę A. Związek ten wspomaga pracę mitochondriów i zachodzące w nich procesy naprawcze, a także pobudza te organelle do podziałów. Jest to szczególnie ważne w przypadku komórek, w których na skutek działania wolnych rodników tlenowych doszło do zmniejszenia liczby mitochondriów, a tym samym – wytwarzania energii niezbędnej komórkom do życia i pełnienia swoich funkcji. Urolityna A może więc zapobiegać śmierci komórek, w tym białych krwinek, będących armią naszego układu odpornościowego. Dietetycy zalecają, aby pić ok. 20 ml (4 łyżki stołowe) skoncentrowanego soku z granatu lub jeść jeden dorodny owoc dziennie. Można również sięgnąć po gotowe suplementy diety zawierające wyciąg z tego owocu.

Kurację sokiem z granatów należy przeprowadzać zwłaszcza wiosną i jesienią, czyli w okresach osłabionej odporności organizmu. Jej budowanie to jednak niejedyna korzyść wynikająca ze spożywania tego owocu[4].

Wykazano, że sok z granatu poprawia krążenie w mózgu i zapobiega uszkodzeniom komórek nerwowych, powodowanym przez wolne rodniki tlenowe. Dzięki temu poprawia koncentrację oraz wspomaga proces uczenia się i zapamiętywania. Warto też wiedzieć, że pity systematycznie zwiększa nawet o 30% poziom testosteronu i podnosi libido, zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet, a także zapobiega chorobom neurodegeneracyjnym, zmniejszając odkładanie się w mózgu amyloidu, białka powiązanego z demencją i otępieniem, które towarzyszą m.in. chorobie Alzheimera. ■



Fot. emaarrigoni

Warto wiedzieć, że owoc granatu...

- obniża ciśnienie krwi wskutek hamowania działania enzymu konwertazy angiotensyny, który podwyższa ciśnienie tętnicze
- zwiększa aż o 60% wytwarzanie prostacykliny, enzymu zapobiegającego powstawaniu zakrzepów w naczyniach krwionośnych, a dzięki temu zapobiega udarowi i zawałowi serca
- to istna bomba witaminowa, w jego soku znajdują się witaminy: A, C i E – przeciwutleniacze opóźniające starzenie się organizmu i zapobiegające rozwojowi chorób cywilizacyjnych, oraz witaminy z grupy B, niezbędne w przemianach metabolicznych
- chroni skórę przed szkodliwym działaniem promieni UV, regeneruje ją i wzmacnia. Pobudza również syntezę kolagenu, białka odpowiedzialnego za elastyczność skóry i uczestniczącego w zachodzących w niej procesach naprawczych, których konsekwencją jest zachowanie na dłużej młodego wyglądu
- obniża poziom glukozy we krwi, dzięki czemu zapobiega insulinooporności i cukrzycy typu 2 oraz wspomaga leczenie tych chorób. Już po 12 godzinach od wypicia dziennej dawki soku lub przyjęcia suplementu poziom glukozy obniża się nawet o 50%
- obniża poziom trójglicerydów i złego cholesterolu (LDL) we krwi
- obniża poziom leptyn, hormonów stymulujących apetyt, dzięki czemu pomaga w zrzuceniu zbędnych kilogramów i utrzymaniu rygoru dietetycznego[5]

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.researchgate.net/publication/264555280_Pomegranate_from_Oman_Alleviates_the_Brain_Oxidative_Damage_in_Transgenic_Mouse_Model_of_Alzheimer's_Disease
2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3249911/
3. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6598836/
4. https://kopalniawiedzy.pl/granat-truskawki-urolityna-A-UroA-metabolit-mitochondria-biogeneza,30250
5. https://www.lesupplements.com/pl/baza-wiedzy/artykul/39-cukrzyca-nowotwor-miazdzyca-granat-korzystna-modulacja-ekspresji-genow.html
6. https://www.hindawi.com/journals/bmri/2014/467465/

eprasa.pl 85ad7f08a6

Akademia Naturoterapii
– naturalny powrót do zdrowia

Nie ulega wątpliwości, że zdrowie jest najwyższą wartością jaką mamy. Bardzo często rozmawiamy ze znajomymi czy rodziną o różnych schorzeniach, wymieniamy opinie na temat lekarzy, ale koncentrujemy się przede wszystkim **na leczeniu objawów, a nie usuwaniu przyczyn**. Niestety takie podejście nie prowadzi do przywrócenia ogólnej dobrej kondycji naszego organizmu, a jedynie skupia się na zaleczaniu problemu, który w danym momencie dokucza nam najbardziej. Na szczęście coraz częściej poszukujemy przyczyn złego samopoczucia.

Akademia Naturoterapii to szczególne miejsce, w którym skupiamy się na stopniowym przywracaniu ogólnego stanu zdrowia, stosując logikę przyczynowo-skutkową i według niej układamy naturalne terapie, pomagające także zadbać o psychikę pacjenta, ponieważ to ona w dużej mierze decyduje o stanie naszego zdrowia... W naszej Akademii **możesz od podstaw nauczyć się zawodu Naturopaty,** jak również pogłębić swoją wiedzę, jeśli już nim jesteś.

Nauka w naszej placówce odbywa się na różnych poziomach zaawansowania:

- **poziom podstawowy** (24 zjazdy) – intensywny trwa 2 lata, w trybie normalnym – 3 lata, jego ukończenie pozwala na uzyskanie dużej wiedzy i dyplomu naturopaty. Podczas nauki na tym poziomie zdobędziesz umiejętności z zakresu pracy z pacjentem, szeroko pojętej diagnozy, a także nauczysz się doboru właściwej metody leczenia, m.in. uwzględniającej rośliny lecznicze. **Zdobędziesz niecodzienną wiedzę** z zakresu regulacji pracy układu nerwowego i hormonalnego, a także naturalnego podnoszenia odporności. Ponadto posiądziesz podstawy z zakresu usuwania różnych nowotworów z zastosowaniem logiki przyczynowo-skutkowej, a co za tym idzie, **nauczysz się usuwać zarówno objawy, jak i przyczyny dolegliwości;**
- **poziom średnio zaawansowany** – (10 zjazdów) tu poszerzysz wiedzę z poziomu podstawowego, poznasz techniki manualne usprawniające przepływ energii, nauczysz się **właściwej suplementacji** różnych substancji;
- **poziom zaawansowany** (10 zjazdów) – ten poziom zapewnia kompleksową wiedzę i umiejętności pozwalające na stosowanie właściwych metod znoszących ból, głębokich blokad energetycznych i fizycznych. Nauczysz się regulacji organów oraz efektywnej pomocy w chorobach przewlekłych i ciężkich, w tym: alergii, schorzeń o podłożu autoimmunologicznym, a także nowotworów. **Właściwe łączenie** ziół, a także suplementów i innych substancji odbudowujących organizm i znoszących dolegliwości, nie będzie stanowiło dla Ciebie problemu.

Nie czekając na zmiany prawne na poziomie UE, które będą obligować do co najmniej 2-letniego cyklu szkolenia na Naturopatę, my już od 2 lat szkolimy według

2-letniego intensywnego programu!

Dlatego że nie sposób wyszkolić dobrej klasy terapeuty w krótszym czasie...

Programowo i merytorycznie jesteśmy daleko przed innymi szkołami!

Doświadczenie i umiejętności owocują!

Zawsze sprawdzaj oferty innych i porównaj:

- **kwalifikacje osób prowadzących**, czyli ich wykształcenie w tym kierunku i doświadczenie (zastanów się, na jakiej podstawie lekarz, który nigdy nie skończył żadnej szkoły medycyny naturalnej, wykłada w jakiejś szkole medycynę naturalną, skąd ją zna i kto mu dał takie uprawnienia... czy radiesteta uczy o ziołach... itd.);
- **ilość i jakość** nauczanego materiału **PRAKTYCZNEGO,** a nie tylko teoretycznego;
- poziom uzyskania **praktycznej** wiedzy i umiejętności oraz kompetencji po danej szkole;
- czas trwania nauki i jej intensywność w stosunku do ceny.

Gwarantuję Ci, że biorąc powyższe pod uwagę, moja oferta jest najkorzystniejsza!
Wiem to, gdyż znam programy i studentów po największych szkołach w Polsce i Europie.

Więcej informacji, w tym o poziomie średnio zaawansowanym i zaawansowanym, znajdziesz na https://akademianaturopatii.pl/ w zakładce **Program Akademii** i **Warunki i ceny**.
Zaczynamy w październiku. Zapraszamy!

ACADEMY OF NATURAL HEALTH

Szkoła Medycyny Naturalnej

Ryszarda Grzebyka

OGŁASZA

ZAPISY

NA SEMESTR OD

10.X.

JEDYNA SZKOŁA NATUROPATII NA ŚWIECIE UCZĄCA TEŻ LECZENIA PRZYCZYNOWO-SKUTKOWEGO NA TAK WYSOKIM POZIOMIE WIEDZY MERYTORYCZNEJ

WYSTAWIAMY DYPLOMY:
- z Akademii
- potwierdzenie według aktualnego rozporządzenia Ministra Edukacji
- Kanadyjski (po 4. roku)

PROWADZĄCY:



Ryszard Grzebyk
D.N.M., DTMC (Kanada 2006)
autor książek:
"Rak to nie wyrok"
"Kiedy lekarz zawiedzie"

ZAJĘCIA

ON-LINE

www.akademianaturopatii.pl



eprasa.pl 85ad7f08a6



Jak przechytrzyć ALZHEIMERA?

Wyobraźnią naukowców zawładnęła w ostatnim czasie spermidyna. I to z dwóch powodów. Po pierwsze substancja ta wykazuje zdolność do przedłużania życia komórek układu odpornościowego, a po drugie – hamuje procesy starzenia się struktur mózgowych. Czy stanie się kluczowym składnikiem leków na alzheimera? Co sami możemy zrobić, by stawić czoło tej chorobie?

TEKST **NINA WOLNIAK**

Spermidyna to substancja obecna m.in. w spermie ludzkiej. Jej podstawową biologiczną funkcją jest ochrona DNA plemników. Występuje również w żywności zaliczanej do superfood, m.in. w amarantusie, grzybach shitake i soi, ale też w dobrze nam znanych jabłkach, produktach pełnoziarnistych, dojrzałych pikantnych serach, brokułach i kalafiorach.

Ze względu na swoje niezwykłe właściwości spermidyna od dawna fascynowała świat medycyny. Na podstawie wielu badań przeprowadzonych z udziałem zwierząt ustalono na przykład, że nasila ona w organizmie autofagię, czyli proces umożliwiający utrzymanie w komórkach homeostazy (równowagi). Było to niezwykle istotne odkrycie, ponieważ wskutek autofagii ulegają rozkładowi uszkodzone elementy komórkowe, a uwalniane wtedy substancje mogą być wykorzystane przez komórki do budowy swoich organelli, a tym samym – do przedłużania własnego życia. Jednak dopiero w 2019 r. przeprowadzono badanie kliniczne, którego celem było sprawdzenie, czy stosowanie suplementów diety z ekstraktem roślinnym bogatym w spermidynę zapobiega zaburzeniom pamięci u ludzi w starszym wieku, zagrożonych chorobą Alzheimera[1]. Eksperyment trwał 3 miesiące i przebiegał z podwójnie ślepą próbą, a więc nawet osoby go prowadzące nie wiedziały, którzy uczestnicy otrzymują ekstrakt, a którzy – placebo. Dzięki temu wyniki badania można uznać za wiarygodne. To ważne, ponieważ okazały się rewelacyjne. Naukowcy potwierdzili wpływ spermidyny na wydolność pamięci. Niewykluczone, że przyczyni się to do wynalezienia skutecznego leku na demencję, towarzyszącą również chorobie Azheimera.

Zachowaj mózg w dobrej formie

Wizja starości, której towarzyszy utrata pamięci czy zanik zdolności intelektualnych, jest przygnębiająca, a nawet przerażająca. Zupełne uwolnienie się od niej będzie możliwe dopiero wtedy, gdy zostanie wynaleziony środek farmakologiczny zapobiegający rozwojowi choroby Alzheimera i towarzyszącej jej demencji. Lekarze zachęcają jednak, aby nie czekać na to bezczynnie. Warto nauczyć się, jak wspierać

Fot. krabulakastan

eprasa.pl 85ad7f08a6

Ćwicz i pamiętaj o przyjaciołach

Badania potwierdzają, że do zachowania sprawności umysłowej niezbędna jest aktywność fizyczna i... towarzyska. Dzięki niej ryzyko rozwoju choroby Alzheimera zmniejsza się o 12%. Zdaniem naukowców wszystko, co robimy w towarzystwie innych ludzi i co wpływa w pozytywny sposób na nasze samopoczucie, czy to wizyta w kinie, spacery, podróże, czy wspólne gry, w szczególny sposób staje się treningiem dla naszego mózgu. Takie czynności wzmacniają poczucie koherencji. Dbając o więzi z innymi, czujemy się lepiej i bezpieczniej

sieć nerwową mózgu, by funkcjonowała i rozwijała się prawidłowo. Postęp badawczy w tym zakresie jest obiecujący, co ułatwi nam zadanie.

Wiele badań porównawczych prowadzonych w USA i Europie budzi nadzieję, ponieważ wykazują one, że na Zachodzie, w krajach wysokorozwiniętych, zmniejsza się ryzyko zachorowania na demencję. Z analizy dwóch badań przeprowadzonych w odstępie 20 lat (w 1990 i 2010 r.) przez naukowców z uniwersytetu w Cambridge wynika na przykład, że szacunkowa liczba osób z demencją była w analizowanym okresie względnie stabilna mimo znacznego wzrostu odsetka populacji w najstarszych grupach wiekowych[2]. Zdaniem badaczy niebezpieczeństwo utraty zdolności poznawczych u osób osiemdziesięcioletnich zmniejszyło się obecnie o 20% w porównaniu z sytuacją z połowy lat 90. Jak to możliwe? Wróćmy do sedna sprawy.

Świadomość zagrożenia różnymi formami demencji, w tym chorobą Alzheimera, jest dzisiaj znacznie większe niż przed kilkoma dekadami. Po prostu wiele osób prowadzi zdrowy styl życia. A to pomaga komórkom nerwowym aktywizować swoje siły regeneracyjne. Dzięki temu procesy obumierania, związane ze starzeniem się komórek, są równoważone procesami tworzenia nowych połączeń międzyneuronalnych. Jest to mechanizm, który umożliwia nam adaptację do zmieniających się warunków, a także zdobywanie nowych umiejętności i wykazywanie się kreatywnością. Te same procesy adaptacyjne, odpowiednio pobudzane, są odpowiedzialne do pewnego stopnia za kompensację uszkodzeń ośrodkowego układu nerwowego, które zostały spowodowane wypadkiem lub udarem.

Spraw, by się regenerował

Bądź aktywny, utrzymuj kontakty z przyjaciółmi, uprawiaj sport i zdrowo się odżywiaj... Eksperci są jednomyślni – takie postępowanie pozwala dłużej zachować młodość i sprawny umysł. Mózg może bowiem regenerować się tylko wtedy, gdy ma zapewnione odpowiednie zasoby energetyczne – choć stanowi zaledwie 2% masy naszego ciała, zużywa aż 20% energii wytwarzanej przez organizm. Wykazuje przy tym szczególną wrażliwość na niedobory tlenu.

Naukowcy podkreślają również, że w utrzymaniu sprawności szarych komórek ma znaczenie odporność na stres. Ich zdaniem dzięki tzw. poczuciu koherencji, czyli niewzruszonej wewnętrznej równowadze i głębokiej ufności w naturalny porządek rzeczy, są aktywowane wewnętrzne siły witalne, przyczyniające się do powstawania nowych połączeń nerwowych w mózgu. Czy jest na to jakiś dowód? Profesor David A. Snowdon, ekspert w dziedzinie badań nad chorobą Alzheimera z Uniwersytetu Kentucky, przeprowadził badanie, które wyjaśniło, w jaki sposób życie w harmonii ze sobą i otoczeniem pozwala zachować siłę umysłu[3]. Przez ponad 15 lat dokumentował on zdolności poznawcze ponad 600 zakonnic w wieku od 75 do 107 lat, wiodących spokojne życie wypełnione modlitwami i przestrzegających stałego porządku dnia. Zakonnice wyraziły zgodę, aby po ich śmierci zespół Snowdona dokonał sekcji ich mózgów pod kątem występowania zmian otępiennych. Uzyskany wynik był zdumiewający. U jednej trzeciej



Fot. BrunoMarquesDisigner

Żyj jak Japończyk

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) w Japonii tylko 2,93% ogólnej liczby zgonów ma związek z chorobą Alzheimera i demencją. Dla porównania: w Norwegii odsetek ten wynosi 9,91%, w Szwajcarii – 12,79%, a w Polsce – 4,99%. Naukowcy podkreślają, że nieprzypadkowo właśnie w Japonii padają też rekordy długowieczności – ponad 40 tys. mieszkańców tego kraju przekroczyło setny rok życia. Naukowcy podkreślają, że to zasługa aktywności fizycznej, bogatego życia towarzyskiego i odpowiedniej diety[9]

eprasa.pl 85ad7f08a6



zakonnic, które w późnym okresie życia zachowały dużą sprawność fizyczną i umysłową, stwierdzono występowanie znacznej ilości złogów beta-amyloidu, które są uznawane za dowód rozwoju choroby Alzheimera. Zdaniem naukowców silne uczucie koherencji, występujące wśród zakonnic w ich niezmąconym niepokojem środowisku, umożliwiło ich mózgom aktywację procesów regeneracyjnych, które wskutek wykształcenia nowych połączeń neuronalnych skompensowały postępującą degenerację tkanki nerwowej.

Wiele prac naukowych potwierdza, że dobrostan psychiczny oraz optymistyczne nastawienie wewnętrzne mogą zmniejszać ryzyko rozwoju chorób neurodegeneracyjnych. Bądźmy jednak realistami. Gdy musimy sobie codziennie radzić ze zmartwieniami i stresem, nie jest łatwo o niezachwiane poczucie szczęścia i wewnętrznej harmonii. Może jednak warto – doradzają eksperci – znaleźć coś, co nas uskrzydla, co wypełni nas pasją i zaangażowaniem i co będzie naturalnym dopalaczem dla naszych komórek nerwowych. Najważniejsze jest to, aby zachować radość odkrywcy i dociekliwość umysłu.

Alzheimer wyczytany z oczu

Niemiecki neurolog i profesor psychiatrii, Alois Alzheimer, opisał w 1906 r. charakterystyczne zmiany odkryte w mózgu zmarłej pacjentki, które uznał za główną przyczynę schorzenia nazwanego przez niego chorobą zapominania. Przedstawione przez naukowca zaburzenia funkcji ośrodkowego układu nerwowego dziś są znane jako choroba Alzheimera. Dzięki rozwojowi nauki wiemy, że schorzenie to cechuje występowanie dwóch rodzajów białek: amyloidu i fibryli białka tau, które niszczą komórki nerwowe zwłaszcza w hipokampie i korze mózgowej, strukturach odpowiadających za pamięć, myślenie, mowę, orientację i emocje. Niezależnie od szukania przyczyn rozwoju alzheimera naukowcy dążą do opracowania metody wczesnego wykrywania tej choroby, co dałoby szansę na jej skuteczne leczenie. Eksperci z Duke University w Karolinie Północnej (USA) opublikowali w czasopiśmie „Opthalmology", wydawanym przez Amerykańską Akademię Okulistyki, zaskakujące wnioski z badania przeprowadzonego z zastosowaniem metody OCTA (angiografia optycznej koherentnej tomografii), umożliwiającej ocenę mikrokrążenia w siatkówce oka. Okazało się, że w porównaniu z grupą kontrolną osoby cierpiące na alzheimera mają w siatkówce mniej naczyń krwionośnych, które w dodatku charakteryzuje zmniejszony przepływ krwi. Jest jeszcze za wcześnie, by rezultaty obserwacji uznać za prosty sposób diagnozowania alzheimera, niemniej należy podkreślić, że z badania wykluczono osoby z takimi schorzeniami jak cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, stwardnienie rozsiane, jaskra, zwyrodnienie plamki żółtej spowodowane wiekiem i niedowidzenie, które mogą wiązać się z wymienionymi zmianami w siatkówce oka[10]

Nie lekceważ fibryli tau

Istnieje jednak hipoteza, że alzheimer spowodowany jest nie tylko kumulowaniem się między neuronami beta-amyloidu, lecz również odkładaniem się w neuronach białka tau w postaci tzw. fibryli tau, powodujących zaburzenia w przepływie sygnału między tymi komórkami. Wyniki niektórych badań sugerują, że zmiany w mózgu związane z chorobą Alzheimera mogą wynikać ze złożonej wzajemnej zależności między tymi białkami[4]. Chodzi o to, że neurotoksyczne oddziaływanie fibryli tau przyczynia się do patologicznego działania beta-amyloidu. W jednym z badań zmniejszenie endogennego stężenia białka tau w mysim modelu choroby Alzheimera zapobiegło u gryzoni utracie pamięci, choć nie odnotowano u nich zmian w zakresie tworzenia się blaszek amyloidowych. Badanie to wykazało, że ograniczenie wytwarzania białka tau chroni przed problemami z pamięcią pomimo wysokiego poziomu amyloidu[5]. A to oznacza, że metody terapeutyczne, które oddziaływałyby na białko tau, mogą być skuteczne w leczeniu alzheimera. Aby jednak opracować odpowiedni lek, naukowcy muszą najpierw dokładnie poznać mechanizmy odpowiadające za to, że białko tau wpływa na procesy neurodegeneracyjne w mózgu[6].

Zmniejszaj ryzyko

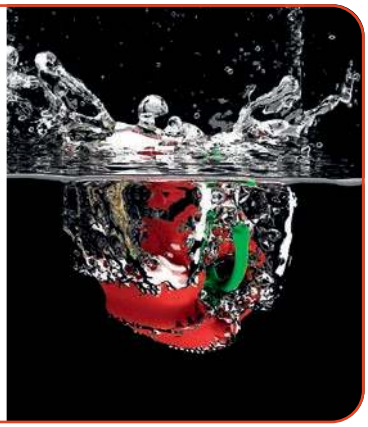
Predyspozycje genetyczne przyczyniają się do rozwoju alzheimera tylko w niewielkim zakresie. Byłaby to wyjątkowo dobra wiadomość, gdybyśmy znali inne przyczyny występowania tej choroby i umieli je usuwać. Niestety tak nie jest. Wiemy jednak już sporo na temat czynników zwiększających prawdopodobieństwo zachorowania, na które

Fot. geralt

eprasa.pl 85ad7f08a6

Jedzenie do zadań specjalnych

W ochronie komórek nerwowych przed wolnymi rodnikami istotna jest witamina A (wątroba wieprzowa, masło, marchew, żółty ser, szpinak), witamina C (papryka, owoce cytrusowe) i witamina E (oleje roślinne, produkty pełnoziarniste, migdały, orzechy laskowe, zielone warzywa). Witamina B12 (wątróbka drobiowa, ryby, ser camembert) oraz kwas foliowy (soczewica, ciecierzyca, fasola, szparagi, szpinak, brokuły) mają za zadanie spowolnić procesy degeneracyjne w obrębie mózgu. Kwasy tłuszczowe omega-3, występujące w oliwie i tłustych rybach morskich, takich jak łosoś czy śledź, zmniejszają zaś stany zapalne tkanki nerwowej i przyczyniają się do powstawania połączeń neuronalnych. Odpowiednie żywienie to podstawa!



mamy wpływ. Oczywiście nie jesteśmy w stanie zatrzymać procesu starzenia się organizmu, który uchodzi za najistotniejszy czynnik ryzyka rozwoju alzheimera. Ale możemy spowalniać procesy neurodegeneracyjne towarzyszące tej chorobie. Wymaga to jednak wprowadzenia określonych zmian w stylu życia. Co zatem możemy zrobić?
Badania potwierdzają, że prawdopodobieństwo zachorowania na alzheimera i inne formy demencji zwiększa się w przypadku osób, które w średnim wieku paliły więcej niż dwie paczki papierosów dziennie. Nikotynizm przyczynia się do powstawania w organizmie stresu oksydacyjnego i stanów zapalnych, które są powiązane z tą chorobą[7].
Co więcej, u nałogowych palaczy, ale też u osób z dużą otyłością, zwiększa się dwukrotnie prawdopodobieństwo wystąpienia demencji. Zagrożenie to jest nawet pięciokrotnie większe w przypadku nadciśnienia tętniczego, ponieważ uszkadza ono naczynia krwionośne, przyczyniając się do udarów i zaniku tkanki mózgowej. Zmiany te przekładają się na osłabienie funkcji poznawczych. Także brak aktywności fizycznej, izolacja społeczna oraz niedosłuch pogłębiają demencję i powodują postęp choroby Alzheimera. Wyniki badania przeprowadzonego na Uniwersytecie Londyńskim pozwalają wysnuć wniosek, że liczba przypadków chorób neurodegeneracyjnych mogłaby się zmniejszyć o jedną trzecią, gdyby udało się wyeliminować z naszego życia wymienione czynniki ryzyka.

Dotleniaj komórki

Istnieje prosty sposób na uniknięcie zaburzeń pamięci: uprawianie sportu. Aktywność fizyczna zapewnia właściwy dopływ substancji odżywczych i tlenu do komórek nerwowych, a także głęboki sen, który jest konieczny do regeneracji układu nerwowego. Pozwala ponadto pozbyć się zbędnych kilogramów i normalizuje ciśnienie krwi. W jej następstwie zwiększa się również uwalnianie endorfin, które pozytywnie wpływają na nasz stan emocjonalny i związane z nim procesy naprawcze zachodzące w mózgu. Ruch ma wymierne pozytywne oddziaływanie na nasz mózg. Uprawianie sportu przyczynia się do powstawania nowych komórek nerwowych w ośrodku pamięci, czyli hipokampie, oraz wzrostu liczby synaps, będących miejscem przekazywania sygnałów z komórki do komórki (są to procesy analogiczne do tych, które zachodzą w trakcie uczenia się). W ten sposób umysł tworzy rezerwy poznawcze, które mogą skompensować ubytki neuronalne pojawiającej się wraz ze starzeniem się organizmu. Tłumaczy to, dlaczego osoby wykształcone są w mniejszym stopniu zagrożone ryzykiem rozwoju demencji i chorób neurodegeneracyjnych.

Stosuj naturalne dopalacze dla mózgu

Zespół naukowców, któremu przewodziła prof. Martha Clare Morris, wykazał na podstawie badania obserwacyjnego, że za pomocą odpowiednio zbilansowanej diety chronimy szare komórki przed obumarciem[8]. W eksperymencie trwającym 4,5 roku wzięło udział 923 ochotników w wieku od 58 do 98 lat. Zgodnie z uzyskanymi wynikami u osób stosujących „dietę dla mózgu", czyli rodzaj żywienia śródziemnomorskiego, ryzyko zachorowania na chorobę Alzheimera zmniejszyło się o 53%. Nawet gdy uczestnicy badania nie przestrzegali restrykcyjnie zaleceń dietetycznych, ryzyko było o 35% mniejsze niż w ogólnej populacji. Co wchodzi w skład tej pożywki dla mózgu? Codziennie spożywany kolorowy bukiet warzyw, sałat, owoców, ryb, produktów pełnoziarnistych, oliwy i orzechów. Wszystkie wymienione produkty pozwalają trzymać w szachu potencjalne czynniki pozbawiające nas pamięci: nadciśnienie tętnicze oraz zbyt wysoki poziom cukru i trójglicerydów we krwi. Przeciwdziałają zwężaniu się naczyń krwionośnych, przedłużając tym samym młodość ośrodków mózgowych. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30388439
2. http://dx.doi.org/10.2471/BLT.18.030318
3. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12965975 (zakonnice)
4. https://www.nia.nih.gov/health/what-happens-brain-alzheimers-disease
5. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3090074/ (mszy tau)
6. https://podyplomie.pl/publish/system/articles/pdfarticles/000/010/341/original/36-43.pdf?1472809075
7. https://www.webmd.com/smoking-cessation/news/20101025/smoking-linked-to-alzheimers-and-dementia#1(papierosy)
8. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4532650/
9. https://www.worldlifeexpectancy.com/pl/poland-alzheimers-dementia
10. https://www.nhs.uk/news/neurology/eye-test-can-pick-alzheimers-study-claims/

Fot. Monoar_CGI_Artis

eprasa.pl 85ad7f08a6

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

Ból pleców

PACJENT: Przyszedłem po poradę, ponieważ cierpię na długotrwałe i nawracające bóle dolnej części pleców. W zasadzie jest to u mnie choroba zawodowa: pracuję w magazynie i codziennie przenoszę ciężkie paczki o łącznej wadze kilkuset kilogramów. Staram się jak mogę utrzymać dobrą formę: odżywiam się zdrowo, chodzę na siłownię i wiem, jak prawidłowo podnosić ciężary – z przysiadu, wyprostowany kręgosłup – ale to chyba za mało. Często biorę leki przeciwbólowe, jednak od jakiegoś czasu mam po ich zażyciu problemy z żołądkiem. Chciałbym bardziej zadbać o zdrowie, żeby nie przyjmować żadnych leków, ale nie wiem, jak to zrobić. Nie chcę zmieniać pracy, chyba że nie będzie innego wyjścia.

NATUROPATA: Ból okolicy lędźwiowej, czyli lumbago, to w zasadzie wierzchołek góry lodowej. Zwykle w tym miejscu ciała jest on spowodowany po prostu przeforsowaniem kręgosłupa, ale może to być również dyskopatia. Dyski to małe tarczki znajdujące się między kręgami kręgosłupa, wspomagające jego pracę. Często zapominamy, że kręgosłup to nie jedna kość, ale cały ich system. Kości te, zwane kręgami, nieustannie pracują, podtrzymując głowę, pomagając nam zachować pionową postawę ciała i znosząc cierpliwie jakże niezdrowe dla organizmu leżenie na kanapie z brodą przyciśniętą do piersi. To nie wszystko: kręgi i dyski otaczają jedną z najważniejszych struktur naszego ciała – rdzeń kręgowy. Jego uszkodzenie może oznaczać trwałe kalectwo. Dobrze, że zwraca pan uwagę na to, czym się pan odżywia, ponieważ niedobór niektórych składników, w tym magnezu, powiązano właśnie z bólem pleców. Cieszę się też, że dostrzega pan zależność między bólem brzucha a stosowaniem leków – wiele osób nawet z błahego powodu sięga po medykamenty dostępne bez recepty. Nadużywanie leków może zaś wywołać wrzody żołądka. Przeprowadzę teraz z panem wywiad. Na jego podstawie przygotuję odpowiednią dla pana terapię. Czy jest pan uczulony na kwas salicylowy, którego pochodna, kwas acetylosalicylowy, występuje w lekach przeciwbólowych, np. w aspirynie?

P Nie, ale zwykle biorę ibuprofen.

N Stąd pewnie bóle brzucha. Ale w celu wykluczenia innych przyczyn, np. wrzodów żołądka, lekarz może zlecić wykonanie badanie endoskopowego. Rozumiem, że jako osoba dbająca o zdrowie, szanuje pan swoją wątrobę?

P Tak, unikam alkoholu, a ostre przyprawy stosuję z umiarem, ponieważ wiem, że zwiększają one wydzielanie soku trzustkowego i żółci, co działa drażniąco na wątrobę.

N Zapytam jeszcze, jak często chodzi pan na siłownię?

P Staram się co drugi dzień, o ile plecy mnie nie bolą. Teraz od kilku dni nie ćwiczyłem.

N To dobrze. Po co dodatkowo obciążać kręgosłup i pogłębiać problemy? Ale całkowita rezygnacja z ruchu również nie jest dobrym pomysłem. Proponuję zamienić siłownię na treningi, które pozwolą panu wzmocnić organizm, ale nie będą obciążały pleców. Dobrym rozwiązaniem jest uprawianie jogi. Udowodniono, że w leczeniu bólu jest ona równie skuteczna jak metody konwencjonalne. W przypadku dolegliwości dolnego odcinka kręgosłupa sprawdzają się również ćwiczenia tai chi. Zachęcam ponadto do skorzystania z usług specjalisty w zakresie rozwiązywania problemów z układem kostnym i mięśniowym, np. chiropraktyka czy osteopaty. Praktyk, do którego się pan uda, powinien umieć określić, na czym polega pana problem, a wtedy będę mógł wesprzeć zaproponowaną przez niego terapię odpowiednimi metodami. Większość tego rodzaju dolegliwości ustępuje dzięki farmakoterapii, suplementacji i ćwiczeniom. Zwykle wystarczy wziąć kilka tabletek przeciwbólowych, jednak pan uskarża się na problemy żołądkowe, więc odradzam takie postępowanie. W pana przypadku sprawdzą się preparaty pochodzenia roślinnego. Wiele osób odnosi korzyści ze stosowania kory wierzby (*Salix*) – zawierające ją tabletki, syropy czy kapsułki łagodzą różne dolegliwości bólowe, a także stany zapalne, czyli nie tylko zmniejszają objawy, lecz również usuwają ich źródło. Niestety obecny w korze wierzby kwas acetylosalicylowy może powodować bóle brzucha. Trudno przewidzieć, jak zadziałałby w pana przypadku, ale gdyby pan zdecydował się na tego rodzaju kurację i odczuł jakiekolwiek dolegliwości, proszę natychmiast z niej zrezygnować. Może pan też wypróbować czarci pazur, czyli hakorośl rozesłaną (*Harpagophytum procumbens*). Korzeń tej rośliny dzięki zawartości licznych substancji o charakterze leczniczym wykazuje działanie przeciwbólowe i przeciwzapalne, a także usuwa dolegliwości żołądkowe.

W określonych przypadkach stanów zapalnych stosuje się zarówno krioterapię, czyli leczenie zimnem, jak i kompresy rozgrzewające, które mogą okazać się skuteczne przy pana dolegliwościach. Naukowcy stwierdzili na podstawie przeprowadzonych badań, że ulgę przynosi łączne stosowanie 50 g czarciego pazura, 240 mg kory wierzby i rozgrzewającego plastra z pieprzem cayenne, a samo połączenie czarciego pazura i kory wierzby wydaje się równie skuteczne jak terapia niesteroidowymi lekami przeciwzapalnymi. Zamiast plastrów z pieprzem cayenne może pan wybrać np. maść na bazie kurkumy – ta przyprawa działa przeciwzapalnie. Warto też włączyć kurkumę i imbir do diety, by obecne w nich substancje mogły zadziałać wewnątrz organizmu. Dlatego pytałem, czy ma pan zdrową wątrobę: stosowanie tych przypraw w dużych ilościach może ją bowiem nadmiernie obciążać. Proszę powiedzieć, na jakim materacu pan śpi?

P Twardym, kokosowym. Tak jak mówiłem, staram się przestrzegać zasad zdrowego stylu życia, a taki materac polecono mi jako dobry dla kręgosłupa.

N I wysypia się pan?

eprasa.pl 85ad7f08a6



Kurkuma, imbir i pieprz cayenne wykazują potwierdzone naukowo działanie przeciwzapalne

P Niezupełnie. W sumie czuję się tak, jakbym spał na skale. Ale pewnie z innym materacem byłoby jeszcze gorzej.

N Niekoniecznie. Zgadza się, kiedyś uważano, że im twardszy materac, tym lepiej dla pleców, ale okazało się, że wcale tak nie jest. Dzisiaj specjaliści polecają materace o średniej twardości, ponieważ poprawiają one jakość snu. Proszę zmienić zatem materac, będzie pan dzięki temu lepiej sypiał. A ponadto odpocznie pana kręgosłup – on też potrzebuje trochę relaksu, a obecnie wyświadcza mu pan niedźwiedzią przysługę, ponieważ w nocy jest uciskany zarówno przez ciężar ciała, jak i twardy materac, co może przyczyniać się do zniekształcenia jego fizjologicznych krzywizn.

P Rozumiem. Zmienię go najszybciej, jak się da.

N Chciałbym jeszcze zwrócić uwagę na suplementację. To ważne, by zadbać o odpowiedni poziom tych substancji w organizmie, które wspomagają pracę kręgosłupa. Witamina D – kto z nas nie cierpi na jej niedobór? Tymczasem nie tylko wspomaga ona pracę neuroprzekaźników, ale też pełni ważną funkcję w procesie przyswajania wapnia i reguluje gospodarkę wapniowo-fosforową. Widzi więc pan, że brak witaminy D to – w sporym uproszczeniu – prosta droga do słabych kości, niezależnie od tego, ile wapnia pan przyjmuje. Niewykluczone, że jej niedobór jest jedną z przyczyn lumbago. Bezpieczna dawka to 2000–4000 j.m. na dobę przez minimum 3 miesiące, ale w pierwszej kolejności doradzam wykonanie badania, które pozwoli stwierdzić, jaki jest poziom tej witaminy w pana organizmie. Wtedy bez trudu dobierzemy odpowiednie dawkowanie.
Równie ważne są witaminy z grupy B. Nie do końca wiadomo, w jaki sposób działają, liczy się jednak to, że są skuteczne. Niektórzy specjaliści podejrzewają, że wpływają one na wydzielanie pewnych neuroprzekaźników, inni – że powodują wyrzut opioidów powstających w organizmie, takich jak np. endorfiny czy enkefaliny, i w ten sposób przyczyniają się do zmniejszenia odczuwanego bólu. Proszę więc zaopatrzyć się w suplement diety zawierający kompletny zestaw witamin z grupy B, czyli tzw. witaminę B complex.
I na koniec taka rada od serca: proszę nie żywić do nikogo urazy i nie rozpamiętywać niepowodzeń. Proszę zdystansować się do nieporozumień z przeszłości lub je wyjaśnić, aby mógł pan spać snem sprawiedliwego.

P A co moje relacje z innymi ludźmi mają do bólu pleców?

N Być może nawet więcej niż mogłoby się wydawać. Okazuje się, że tłumiony gniew i urazy nasilają skurcze mięśni wokół kręgosłupa. Osoby zestresowane faktycznie są kłębkiem nerwów. Tak więc szczerość i jakieś wyciszające hobby, medytacja czy lektura książki to naprawdę dobre sposoby na zwiększenie efektywności terapii. Proszę przemyśleć swoje dotychczasowe życie: w pracy nie oszczędza pan kręgosłupa, w wolnych chwilach dodatkowo go pan jeszcze męczy na siłowni, a wieczorem – bach! na twardy materac! Rozumiem i pochwalam chęć utrzymania ciała w dobrej kondycji, ale co za dużo, to niezdrowo. Nie ma pan jeszcze pięćdziesięciu lat, a przecież pana kręgosłup musi panu służyć drugie tyle. Musi go pan szanować. Proszę zgłosić się do mnie na kolejną wizytę z wynikami badań krwi i gastroskopii oraz po konsultacji u chiropraktyka. Do tego czasu, mam nadzieję, wprowadzi pan odpowiednie zmiany w swoim życiu. Z całego serca życzę powodzenia!

Fot. SparrowsHome

ŹRÓDŁA

BMJ 2004; 329: 708
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK310269/
Holtzman S., Beggs R.T., Yoga for chronic low back pain: a meta-analysis of randomized controlled trials. Pain Res Manag. 2013; 18(5): 267–272. doi:10.1155/2013/105919
Qin J. et al., Effect of Tai Chi alone or as additional therapy on low back pain: Systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Medicine (Baltimore). 2019; 98(37): e17099. doi:10.1097/MD.0000000000017099
Epstein N.E., Hood D.C. Unnecessary spinal surgery: A prospective 1-year study of one surgeon's experience. Surg Neurol Int. 2011;2:83. doi:10.4103/2152-7806.82249
https://doi.org/10.1080/20786204.2010.10873969
https://www.researchgate.net/publication/324969867_Curcumin_Reduces_Degenerative_Disc_Disease_Pain
https://www.health.harvard.edu/pain/what-type-of-mattress-is-best-for-people-with-low-back-pain
Pilz S. et al., Vitamin D testing and treatment: a narrative review of current evidence. Endocr Connect. 2019;8(2):R27–R43. doi:10.1530/EC-18-0432
Gokcek E., Kaydu A., Assessment of Relationship between Vitamin D Deficiency and Pain Severity in Patients with Low Back Pain: A Retrospective, Observational Study [published correction appears in Anesth Essays Res. 2018 Oct-Dec;12(4):970]. Anesth Essays Res. 2018;12(3):680–684. doi:10.4103/aer.AER_96_18
Białecka M., Raz jeszcze o leczeniu bólu receptorowego – czy warto łączyć diklofenak z witaminami grupy B?, w: Aktualności Neurologiczne, 2017; 17 (4): 221–226
Burns J.W. at al., Suppression of anger and subsequent pain intensity and behavior among chronic low back pain patients: the role of symptom-specific physiological reactivity. J Behav Med. 2012;35(1):103–114. doi:10.1007/s10865-011-9347-3

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

eprasa.pl 85ad7f08a6

Czy owoce i warzywa są dobre dla serca?

Nieprzypadkowo stanowią podstawę piramidy żywienia. Są skarbnicą składników odżywczych, w tym błonnika, witamin, soli mineralnych i wody. Dostarczają nam przeciwutleniaczy, znanych również jako antyoksydanty lub wymiatacze wolnych rodników. Czy można jednak powiedzieć, że spożywanie owoców i warzyw jest dobre dla serca?



DAMIAN GRĄDZKI
Specjalista z zakresu żywienia w chorobach układu krążenia. Absolwent Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie. Członek Polskiego Towarzystwa Dietetyki, autor książki pt. „Po co mi dietetyk, skoro wiem lepiej" i setek artykułów na temat odżywiania

Antyoksydacja to proces, który ma chronić komórki organizmu przed uszkodzeniami powstającymi wskutek procesu utleniania. Utlenianie jest jak rdza, niszczy strukturę komórek. Często prowadzi też do przewlekłego stanu zapalnego, który daje początek poważnym chorobom, nie oszczędzając przy tym układu sercowo-naczyniowego. Na szczęście matka natura wyposażyła nasz organizm w odpowiednie enzymy, takie jak glutation czy katalaza, które temu zapobiegają, biorąc udział w procesie antyoksydacji. Jednak ta ochrona nie zawsze działa, a wtedy dochodzi do stresu oksydacyjnego, czyli zaburzenia równowagi między wolnymi rodnikami i przeciwutleniaczami.

Antyoksydanty w żywności

Niektóre produkty spożywcze to doskonałe źródło składników o działaniu antyoksydacyjnym. Niekiedy nawet nie zdajemy sobie sprawy z tego, że spożywając zwykły posiłek, dostarczamy do organizmu obfitą porcję przeciwutleniaczy. Oczywiście pod warunkiem, że składa się on również z warzyw i owoców bogatych w antyoksydanty, do których należą:

- **flawonoidy**, np. kwercetyna (truskawki, jabłka, żurawina, czerwona cebula, brokuły, szpinak) i katechiny (zielona i czerwona herbata, truskawki, morele, jabłka, wiśnie),
- **fitoestrogeny**, np. genisteina (fasola, groch, ciecierzyca, cieciorka, soja) i daidzeina (soja)
- **antocyjany** (aronia, porzeczki, jagody, wiśnie, żurawina),
- **karotenoidy** (marchew, szpinak, dynia, arbuz, czerwone grejpfruty, pomidory, czerwona papryka),
- **betalainy** (buraki ćwikłowe, botwina, opuncja, amarantus),
- **witaminy**: C, E, A (większość warzyw i owoców),
- **składniki mineralne**: selen (orzechy brazylijskie, łosoś, tuńczyk) i cynk (pestki dyni i słonecznika, otręby pszenne, cebula, czosnek),
- **koenzym Q10** (orzeszki ziemne, brokuły)
- **likopen** (pomidory i przetwory z pomidorów: soki, koncentraty, sosy),
- **luteina** (jarmuż, szpinak, sałata).

Oczywiście składników żywności, które wykazują aktywność antyoksydacyjną, jest o wiele więcej, nie sposób byłoby je tu wszystkie wymienić.

Antyoksydanty a układ krążenia

Mechanizm powstawania chorób układu krążenia jest powiązany z procesem miażdżycowym. Powoduje on zwężenie światła naczyń krwionośnych, co stanowi czynnik rozwoju niedokrwiennej choroby serca. Aby się przed tym uchronić, warto obniżyć poziom wolnych rodników w organizmie i przeciwdziałać wszelkim procesom zapalnym. I tutaj właśnie idealnie sprawdzą się owoce i warzywa.

Bezcenne antocyjany

Badania przeprowadzone nad aronią czarnoowocową wykazują, że wpływa ona korzystnie na układ krążenia. Antocyjany obecne w tej roślinie decydują o szczelności naczyń układu krwionośnego. Wpływają na elastyczność naczyń włosowatych, czego pozytywnym skutkiem jest ograniczenie ich przepuszczalności. Jednym z głównych

eprasa.pl 85ad7f08a6



Fot. Prawny

czynników biorących udział w procesie miażdżycowym są płytki krwi. Badania wykazały, że antocyjany zmniejszają ich nadreaktywność, co automatycznie zmniejsza stopień przylegania utlenionych lipidów do ścian naczyń.

Francuski paradoks

Już od wielu lat wiadomo, że dieta śródziemnomorska zapobiega chorobom sercowo-naczyniowym. Jak to możliwe, skoro jej ważnym składnikiem jest alkohol, a konkretnie wino? Tę sprzeczność określa się jako francuski paradoks. Okazuje się bowiem, że Francuzi, którzy piją wino niemal do każdego posiłku, rzadziej zapadają na choroby serca niż inne nacje. Badania naukowe potwierdziły, że to zasługa obecnego w winie resweratrolu, zaliczanego do bezcennych dla naszego zdrowia polifenoli (występuje on również w skórkach owoców, zwłaszcza winogron).
Naukowcy ustalili, że dawka 2 mg resweratrolu na dobę, co odpowiada spożyciu jednego litra czerwonego wina, może okazać się skuteczna w redukcji aktywności płytek krwi.
Stwierdzono również, że antocyjany obecne w winogronach podwyższają poziom tzw. dobrego cholesterolu (HDL) we krwi, a to właśnie małe stężenie HDL jest utożsamiane z pogorszeniem stanu układu sercowo-naczyniowego.
Badania przeprowadzone z udziałem osób, które przebyły zawał, jednoznacznie wskazują na pozytywny efekt leczenia skojarzonego z zastosowaniem statyn i ekstraktu z aronii. W porównaniu z grupą kontrolną pacjenci przyjmujący ekstrakt z aronii w mniejszym stopniu byli narażeni na wystąpienie incydentów sercowych i mieli lepsze wyniki pomiaru ciśnienia tętniczego.
Warto również pamiętać, że warzywa i owoce dostarczają do organizmu potas, błonnik, wapń, magnez i witaminy, czyli składniki wykazujące korzystne działanie wobec układu sercowo-naczyniowego.

Umiar jest najważniejszy

O ile warzywa można jeść w zasadzie bez ograniczeń, o tyle nie należy przesadzać z owocami, ponieważ są one bogate we fruktozę. Jest to cukier prosty, którego duże spożycie może spowodować zwiększenie masy ciała, a otyłość, jak wiadomo, jest wrogiem serca. Fruktoza przyczynia się również do uszkodzenia wątroby, czego skutkiem jest upośledzenie procesów oczyszczania organizmu z toksyn, a to prowadzi do rozwoju chorób, także układu krążenia.

Warto wiedzieć, że...

- Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca spożycie owoców i warzyw na poziomie 400–700 g na dobę
- wskazane jest, aby jeść dwa razy więcej warzyw niż owoców, które obfitują w węglowodany proste
- należy spożywać ok. 150–200 g owoców na dobę
- przetwory owocowe i warzywne różnią się pod względem zawartość poszczególnych składników od surowca, z którego powstały, a ponadto bardzo często są dosładzane
- najlepiej spożywać surowe warzywa i owoce, niemniej są pewne wyjątki, np. pomidory w postaci przecieru i naturalnego soku dostarczają nam więcej likopenu niż świeże
- warzywa i owoce sezonowe rosnące w naturalnych warunkach są najzdrowsze, a ponieważ optymalną wartość odżywczą i energetyczną osiągają one w określonej porze roku, właśnie wtedy powinny się znaleźć na naszym talerzu
- ze względu na potencjał antyoksydacyjny warto włączyć do diety takie owoce jak borówka, aronia i truskawka, a także niektóre warzywa, m.in. kapustę, w tym brukselkę i szpinak
- polifenole obecne w warzywach i owocach uaktywniają w organizmie sirtuiny, białka znacznie wydłużające życie komórek i przeciwdziałające stresowi oksydacyjnemu



Fot. Open-Clipart-Vectors

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

eprasa.pl 85ad7f08a6

Czas na rodzeństwo

Dla dziecka wiadomość, że wkrótce będzie miało siostrę czy brata, czyli zostanie w rodzinie starszakiem, bywa nie lada wyzwaniem. Jak zatem oszczędzić mu niepewności i obaw o swoją pozycję w domu, a przede wszystkim sprawić, by rodzeństwo pokochało się od samego początku?

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Gdy tylko przyszła mama zobaczy dwie kreski na teście ciążowym, w rodzinie zaczynają zachodzić nieuchronne zmiany. Jednym z największych wyzwań, przed jakimi stoją rodzice, jest rozmowa na ten temat z dziećmi, a zwłaszcza z jedynakiem. Nowa sytuacja może wyzwolić w nim zazdrość, wszak do tej pory miał rodziców na wyłączność. Teraz ma pojawić się ktoś, kto być może mu ten przywilej odbierze. Dzieci mogą czuć się zagrożone także z powodu zmian w swoim otoczeniu. Nowa aranżacji mieszkania, urządzanie pokoiku dla malucha lub kącika w pokoju starszaka to wbrew pozorom bardzo poważna ingerencja w uporządkowany świat dziecka, budząca silne emocje. Kilkuletnie dzieci często wtedy pytają rodziców, czy nadal będą kochane. Krótko mówiąc, dzieci oczekujące przyjścia na świat rodzeństwa, nawet jeśli same się o nie dopraszały, potrzebują dużo ciepła i zrozumienia, niezależnie od wieku. Trzeba dać im czas na oswojenie się z nową sytuacją i nie angażować w sprawy związane z ciążą i przygotowania do narodzin. Gdy zorientują się, że w zachowaniu rodziców wobec nich nic się nie zmieniło, uspokoją się i zaakceptują pojawienie się rodzeństwa[1].

Radosna nowina

Wielu rodziców zadaje sobie pytanie, kiedy poinformować dziecko o tym, że będzie miało rodzeństwo. Wszystko zależy od sytuacji. Niektórzy rodzice robią to od razu, by nie zwlekać z ustaleniem nowych zasad współżycia w rodzinie, które mają chronić mamę. Wiadomo, że teraz będzie ona potrzebowała więcej odpoczynku i pomocy w codziennych obowiązkach. Z zakomunikowaniem nowiny nie powinny też zwlekać kobiety, które mają nudności lub w trakcie ciąży muszą przyjmować leki albo robić sobie zastrzyki. Dlaczego? Otóż już kilkuletnie dzieci są dobrymi obserwatorami i szybko orientują się, że z ich ukochaną mamą coś się dzieje. Może to rodzić niepotrzebne obawy o jej zdrowie, tym bardziej że częściej teraz odwiedza lekarzy.

Starszakowi łatwiej będzie zaakceptować narodziny rodzeństwa, jeśli rodzice znajdą w ciągu dnia trochę czasu wyłącznie dla niego

Niekiedy rodzice wolą zaczekać, aż miną pierwsze trzy miesiące ciąży, a wraz z nimi największe ryzyko poronienia. Takie postępowanie pozwala uniknąć bardzo trudnych sytuacji, gdy trzeba małemu dziecku wytłumaczyć, że jednak, mimo wcześniejszego przekonywania go, że zostanie starszym bratem czy siostrą jest prawdziwym wyróżnieniem, nie będzie miało rodzeństwa. Bywa, że niezbędna jest wtedy pomoc specjalisty.

Psychologowie i lekarze zachęcają, aby rodzice wspólnie przekazali dzieciom wiadomość dotyczącą nowego członka rodziny. Najlepiej zrobić to w zaciszu domowym lub innym miejscu, gdzie dziecko czuje się komfortowo. Warto uprzednio przygotować się do tej rozmowy, ponieważ rezolutne kilkulatki potrafią zalać rodziców lawiną pytań. Zaciekawionemu maluchowi można pokazać zdjęcie z USG, poczytać książkę opisującą rozwój człowieka lub zainteresować jedną z ciążowych aplikacji, które pokazują na wirtualnych modelach, jak w kolejnych tygodniach zmienia się wygląd płodu[2].

Będzie dzidziuś i co dalej?

Dla maluszków nowina o pojawieniu się rodzeństwa to czysta abstrakcja, zwłaszcza że początkowo w ich życiu niewiele się zmienia. Dopiero z czasem, gdy zauważają zmiany w wyglądzie mamy, a w domu rozpoczynają się przygotowania, mogą zacząć się niepokoić. Często robią się wtedy marudne i płaczliwe, miewają problem ze snem. Kilkuletnie dzieci zwykle się niecierpliwią i stają się niegrzeczne, nawet agresywne. W ten sposób dają upust emocjom, których nie rozumieją i z którymi nie potrafią sobie poradzić. Nastolatki mogą się buntować, że ich uporządkowany świat się zmienia, i manifestować to ostentacyjnym brakiem zainteresowania lub przeciwnie, wchodzeniem z rodzicami w konflikt z byle powodu. W jaki sposób pomóc starszemu rodzeństwu przygotować się do nowej roli i zaakceptować nieuchronne zmiany[2,3]?

Nie bój się rozmowy

Niezależnie od wieku dziecka warto z nim w trudnych chwilach rozmawiać i, jak radzą psychologowie, nie należy bagatelizować jego uczuć. Nie można jednak pozwalać dziecku na przekraczanie granic i godzić się na jego złe zachowanie, nawet jeśli zdajemy sobie sprawę z tego, że jest

eprasa.pl 85ad7f08a6

ono powiązane z nieumiejętnością odnalezienia się w nowej sytuacji. Pobłażliwość wobec niewłaściwie postępującego dziecka może utrudnić mu zaakceptowanie rodzeństwa i dać poczucie władzy nad rodzicami, a to pierwszy krok do poważnych problemów wychowawczych w przyszłości. Młodsze dzieci, aby zwrócić na siebie uwagę, często zachowują się po narodzinach brata czy siostry jak niemowlaki. Płaczą, kwilą, proszą o założenie pieluchy czy próbują wchodzić do wózka. Liczą na to, że mama zacznie im poświęcać tyle samo czasu co nowo narodzonemu dziecku. W takiej sytuacji nie pozostaje nic innego, jak spokojne wytłumaczenie starszakowi, że nie musi uciekać się do takich „podstępów", by zwrócić uwagę rodzica i podkreślać, że to właśnie bycie starszakiem ma wiele zalet, np. taką, że mama może z nim wyjść bez wózka i robić wspólnie wiele rzeczy, których dzidziuś jeszcze długo nie będzie potrafił.

Skup się na pozytywach

Dobrym sposobem na oswojenie dziecka z nową sytuacją jest skupianie jego uwagi na tym, co dobrego przyniesie pojawienie się nowego członka rodziny, a nie na tym, co ulegnie zmianie. To pozwoli dziecku zmienić swoje nastawienie i dostrzec pozytywne strony bycia starszakiem. Przykładem dla malucha mogą być zaprzyjaźnione rodziny, w których także pojawiło się kolejne dziecko. Rozmowa z rówieśnikiem, który właśnie został starszym bratem lub siostrą, może pomóc dziecku zaakceptować nową sytuację.

Włącz dziecko w przeżywanie ciąży i opiekę

Z ciekawskim malcem można śledzić za pomocy aplikacji lub książek, jak rozwija się brat czy siostra i jak zmienia się jego zachowanie. W ten sposób dzidziuś w brzuchu mamy stanie się dla maluszka bardziej realny i namacalny. Jeśli lekarz na to pozwoli, warto zabrać dziecko na badanie USG, by mogło obejrzeć rodzeństwo na ekranie ultrasonografu. Warto też maluszkowi opowiadać, jak przygotowywaliśmy się do jego narodzin. Dzięki temu zrozumie, że jego przyjście na świat było również wyczekiwane i że rodzice poświęcali mu tyle samo uwagi, co teraz nienarodzonemu jeszcze rodzeństwu. Uzyskanie takiej pewności działa na dziecko uspokajająco, jeśli chodzi o jego pozycję w rodzinie. Snucie opowieści można wzbogacić oglądaniem zdjęć i pamiątek, np. pierwszego smoczka czy śpioszków.
Warto włączyć dzieci do opieki nad niemowlakiem.



Maluszki nie mają wątpliwości, że mama należy wyłącznie do nich, dlatego nowina o powiększeniu się rodziny może zaburzyć ich poczucie bezpieczeństwa. Okazywanie dziecku czułości i zainteresowania pomaga rozładować negatywne emocje

Fot. timkraaijvanger

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

Najmłodsze mogą po prostu patrzeć, jak mama przewija i karmi, nieco starsze – podawać krem czy butelkę, a kilkulatki – wybierać ubranka i pomagać w zmianie pieluchy. Młodsze dzieci, zachęcone przez mamę, mogą również zabawiać niemowlę, zwłaszcza że jednym z niewielu pozytywów, jakie maluch dostrzega w byciu starszakiem, jest posiadanie partnera do zabawy. Ważne jest jednak, by rodzice kontrolowali zabawy z maluszkiem i wytłumaczyli dziecku, w jaki sposób bezpiecznie obchodzić się z młodszym rodzeństwem.

Przygotuj malucha na rozłąkę

Poród w szpitalu wiąże się z kilkudniową rozłąką dziecka z mamą, co jest dla niego tym trudniejsze, im mniej czasu może poświęcić mu wtedy tata. Najmłodsze dzieci trzeba do tego przygotować. Stosunkowo łatwo przyzwyczaić je do przebywania z dziadkami czy opiekunką. Warto więc dla zabawy urządzić nocowanie poza domem, aby maluch nie bał się tej nowej dla niego sytuacji. Można też zaprosić dziadków na kilka dni do siebie i spowodować, by spędzony z nimi czas był dla maluszka miłym wspomnieniem. Podczas pobytu w szpitalu, jeśli okaże się to możliwe, mama powinna zadbać o kontakt z czekającym na nią w domu dzieckiem, co nie jest zbyt trudne w dobie telefonów komórkowych i internetowych komunikatorów.



Na porodówkach widok mam, które wieczorami przez telefon opowiadają bajki lub śpiewają kołysanki, nie należy do rzadkości.

Zadbaj o więź

Warto pozwolić maluchowi na okazywanie czułości nienarodzonemu rodzeństwu, np. poprzez przytulanie się do rosnącego brzucha mamy, wspólne wyczuwanie ruchów maleństwa lub rozmowy przez brzuch czy puszczanie mu ulubionych piosenek starszaka. Dzięki temu jeszcze zanim maluch pojawi się na świecie, zrodzi się wieź pomiędzy rodzeństwem. Wiele dzieci bardzo poważnie podchodzi do roli starszego brata lub siostry, dlatego trzeba z nimi o tym rozmawiać i zapewniać, że doskonale się z niej wywiążą, oraz doceniać nawet drobne gesty świadczące o pozytywnym nastawieniu do nienarodzonej jeszcze siostrzyczki czy braciszka.

Nie bój się emocji dziecka

Warto pomóc dziecku w zrozumieniu emocji, jakie towarzyszą mamie w okresie ciąży, a później w czasie porodu. Często bowiem maluchy, widząc zaaferowanych rodziców, smutną lub łatwo wzruszającą się mamę i zdenerwowanego tatę, zaczynają postrzegać pojawienie się rodzeństwa jako coś złego i zagrażającego rodzinie. Dzieci są niezwykle wyczulone na fałsz, dlatego nie należy przed nimi ukrywać swoich uczuć za maską wiecznego zadowolenia. Tym, co może pomóc, jest szczera rozmowa, w której rodzice pomogą dziecku w nazwaniu i zrozumieniu jego i ich emocji. Trzeba dziecku uświadomić, że uczuć nie należy dzielić na dobre i złe, bo zarówno złość, jak i euforia są elementem naszego życia i musimy umieć sobie z nimi radzić.

Przygotujcie prezent dla dzidziusia

Wielu rodziców wraz z dziećmi przygotowuje lub kupuje podarunek dla oczekiwanego potomka. Może to być grzechotka czy zabawka ze sklepu bądź samodzielnie wykonana laurka. Obdarowywanie się prezentami jest bowiem jednym z pierwszych sposobów okazywania sobie miłości i przywiązania, z jakim stykają się maluchy. Wspólne wybieranie lub tworzenie prezentu pokazuje zatem dzieciom, że dzidziuś w brzuchu mamy to ważny, oczekiwany i kochany członek rodziny. Warto również, aby ten mechanizm zadziałał w drugą stronę i aby starsze dziecko także otrzymało

Starsze dzieci na ogół szybko oswajają się z nową sytuacją i obecnością w rodzinie noworodka. Zdarza się jednak, że mają problem z zaakceptowaniem rodzeństwa. Warto wtedy skorzystać z pomocy psychologa dziecięcego. Czasami terapią musi zostać objęta cała rodzina

Fot. platinumportfolio

empasa.pl 85ad7f08a6

Rodzeństwo – poligon doświadczalny

Zdaniem psychologów kolejność, w jakiej przychodzimy na świat w rodzinie, ma wpływ na to, jacy jesteśmy.

Pierwsze dziecko wykazuje cechy przywódcze, jest odpowiedzialne, głodne wiedzy, dobrze zorganizowane i... konserwatywne.
Środkowe dziecko lubi rywalizację, ma zdolności komunikacyjne, jest kreatywne, otwarte na nowe doświadczenia i... zbuntowane.
Najmłodsze dziecko to wrażliwiec i altruista, ale wskutek pobłażliwego traktowania przez rodziców i rodzeństwo bywa też... leniuchem.
Jedynak lubi spędzać czas w samotności, jest dobrze zorganizowany, myśli logicznie i stawia sobie ambitne cele, ale... źle znosi porażki



prezent od niemowlaczka w dniu jego pojawienia się w domu. Nawet drobna zabawka, wręczona starszakowi podczas pierwszego spotkania z nowo narodzoną siostrzyczką czy braciszkiem, potrafi uwolnić go od niepewności i strachu przed nieznanym oraz upewnić w tym, że nadal jest kochany i ważny.

Szykujcie dom wspólnie

Wspólne kupowanie wyprawki, urządzanie pokoju i wybieranie ubranek może pomóc dziecku w oswojeniu się z sytuacją. Dzięki tym widocznym oznakom, że rodzina się powiększy, maluch stopniowo oswoi się z tą zmianą. Jeśli pozwolimy mu w dodatku wybrać kolor ścian w pokoiku niemowlaka czy kupimy wybraną przez niego pozytywkę, poczuje się ważny i doceniony. Warto jednak unikać sytuacji, w której dziecko mogłoby poczuć się zmuszone do oddania swoich zabawek lub ubranek młodszemu rodzeństwu. Lepiej, by delikatnie zachęcone przez rodziców samo zadecydowało, jakimi rzeczami chce się z nim podzielić – w przeciwnym razie może niemowlaka potraktować jako groźnego intruza i go nie zaakceptować.

Nie dziel rodziny

Rodzice zwykle dzielą się obowiązkami związanymi z opieką nad dziećmi w taki sposób, by z oczywistych powodów mama mogła więcej czasu poświęcać młodszemu dziecku, a tata – starszemu. Jest to szczególnie trudne dla maluchów, które do tej pory miały mamę niemalże na wyłączność i są z nią silnie związane emocjonalnie. Czują się odrzucone i niechciane, nawet jeśli tata poświęca im maksimum uwagi. To może zaburzyć ich harmonijny rozwój. Warto więc tak zorganizować życie rodzinne, by nie ucierpiał na tym kontakt mamy ze starszym dzieckiem. Sprawdza się ustalenie czasu na wyłączność, czyli wprowadzenie zasady, że po powrocie taty z pracy mama jest do całkowitej dyspozycji starszaka – jak za dawnych czasów, przed pojawieniem się nowego członka rodziny. Wyniknie z tego dodatkowa korzyść: jeśli dziecko widzi, że rodzice zgodnie dzielą się opieką nad młodszym rodzeństwem, już od najmłodszych lat uczy się, jak powinny wyglądać prawidłowe, partnerskie relacje w rodzinie.

Opanuj jego zazdrość

Opieka nad noworodkiem wymaga od kobiety pełnego zaangażowania, wiąże się z mnóstwem obowiązków. W starszaku często zatem budzi się zazdrość o pozycję młodszego rodzeństwa w rodzinie. Jak sobie z tym poradzić? Aby starszak poczuł się ważnym jej członkiem, warto umożliwić mu włączenie się do opieki nad dzidziusiem, oczywiście pod warunkiem, że tego chce – w przeciwnym razie skutek będzie odwrotny od zamierzonego. Należy również zatroszczyć się o to, by z powodu powiększenia się rodziny nie uległ zaburzeniu rytm dnia starszego potomstwa. To właśnie stałe elementy w życiu dziecka, takie jak wyznaczone pory spania, jedzenia, nauki czy zabawy, oraz drobne rytuały, np. czytanie bajki przed snem, budują od najmłodszych lat poczucie bezpieczeństwa i ułatwiają odnalezienie się w nowej sytuacji. Wraz z pojawieniem się noworodka w rodzinie można dodać nowy rytuał, np. cotygodniowe wyjście z rodzicem do kina bądź na lody, podczas którego uwaga mamy czy taty jest skupiona wyłącznie na potrzebach starszaka[2,3]. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/new-sibling/art-20044270
2. https://www.parents.com/parenting/better-parenting/positive/big-sibling-blues/
3. https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/prenatal/Pages/Preparing-Your-Family-for-a-New-Baby.aspx

Fot. amyelizabethuinn

eprasa.pl 85ad7f08a6

Skrótowy przegląd tematów z redakcyjnej kwerendy światowych publikacji dotyczących zdrowia

Poddajemy Twojej ocenie, które z przedstawionych w skrócie (w pigułce) tematów warto rozwinąć na łamach naszego magazynu. Przyślij do nas mejl (redakcja@magazynholistichealth.pl) lub SMS (na numer 663 889 884) ze wskazaniem tematu, który interesuje Cię szczególnie. Twoja aktywność zostanie nagrodzona bezpłatnym egzemplarzem e-wydania kolejnego numeru „Holistic Health". Nie zapomnij więc podać swojego adres mejlowego.

1. Fizjoterapia a zdrowie kobiety



Duża część populacji dorosłych kobiet ma objawy, które znacznie obniżają jakość życia. Bywają przyczyną zakłopotania i uniemożliwiają wykonywanie codziennych czynności, zwłaszcza w przypadku nietrzymania stolca i moczu, bólu miednicy, wypadania macicy, pęcherza czy odbytnicy bądź problemów z dolnymi drogami moczowymi. Zdrowe, aktywne i silne mięśnie dna miednicy chronią kobietę przed tymi problemami.
Mięśnie dna miednicy mogą ulec osłabieniu m.in. na skutek wieku, zmian hormonalnych, przybierania na wadze, ciąży i porodu. Ponieważ są one ukryte wewnątrz ciała, kobiety często je lekceważą, póki nie pojawią się problemy.
Mięśnie dna miednicy przypominają rozwieszony sprężysty hamak. To one podtrzymują znajdujące się w miednicy narządy: jajniki i jajowody, macicę, pęcherz i odbytnicę. Muszą wykonywać złożone zadania. Na przykład napinać się, kiedy chodzimy – by nie doszło do opróżnienia pęcherza, albo rozluźniać, np. podczas stosunku seksualnego czy oddawania stolca.

Główne funkcje mięśni dna miednicy to:

- podtrzymywanie narządów znajdujących się w miednicy;
- utrzymywanie moczu w pęcherzu oraz kontrolowanie oddawania stolca, jako że współpracują one z mięśniami zwieracza cewki moczowej i odbytu;
- ułatwianie porodu poprzez powstrzymywanie schodzenia części przodującej płodu i sprawianie, że płód obraca się do przodu, by przejść przez obręcz biodrową.

Do wielu symptomów dysfunkcji mięśni dna miednicy zalicza się m.in. ból miednicy, ból podczas stosunku, ból pochwy, ból pomiędzy pochwą a odbytnicą, ból dołu pleców, częste oddawanie moczu, silne parcie na pęcherz (niewspółmierne do jego wypełnienia), zaparcia, bolesne wypróżnienia, zmniejszony przepływ moczu. Uszkodzenia mięśni dna miednicy nie tylko przyczyniają się do nietrzymania moczu, ale mogą też prowadzić do wypadania organów miednicy, czyli ich przedostawania się do pochwy, a nawet na zewnątrz.
Zasadnicze postępowanie fizjoterapeutyczne przy tych problemach zdrowotnych obejmuje:

- stymulowanie mięśni dna miednicy w celu zwiększenia siły ich skurczów;
- ćwiczenia stabilizujące miednicę w celu wzmocnienia mięśni brzucha, pleców i bioder, które wraz z mięśniami dna miednicy należą do tzw. stabilizatorów głębokich;
- techniki terapii manualnej w celu rozluźnienia mięśni dna miednicy, w tym mięśniowo-powięziowych punktów spustowych;
- uwalnianie mięśniowo-powięziowe tkanki łącznej brzucha, bioder i miednicy, które wspierają dno miednicy.

Szczególnie ważną rolę odgrywa fizjoterapia podczas ciąży i po porodzie, a wręcz niezbędna staje się po menopauzie, gdy kobieta mierzy się z takimi wyzwaniami jak uderzenia gorąca, nocne poty, bezsenność i wahania nastroju, które mogą obniżać jakość życia. Menopauza zwiększa ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, osteoporozy, bólu stawów, depresji czy otyłości. Specjalny program ćwiczeń, uwzględniający poprawę oddychania i kontrolowanie masy ciała, chroni przed chorobami serca. Istnieją także programy rehabilitacji kardiologicznej dla pacjentek, które przeszły zawał serca lub cierpią na poważną chorobę tego narządu. Działania fizjoterapeutyczne, takie jak ćwiczenia z ciężarkami, ćwiczenia wzmacniające, ćwiczenia zwiększające giętkość, ćwiczenia poprawiające postawę i równowagę, mogą pozytywnie wpływać na stan kości w przypadku osteoporozy.

Fot.Clker-Free-Vector-Images

eprasa.pl 85ad7f08a6

2. Ozon i pył zawieszony – źródła wielu chorób



Wskutek zanieczyszczenia powietrza co roku dochodzi – w skali świata – do ok. 3,4 mln zgonów z powodu udaru mózgu, chorób serca i płuc oraz cukrzycy. Istnieje niezaprzeczalny związek między zwiększonym poziomem zanieczyszczenia powietrza a chorobami układu krążenia i oddechowego oraz chorobami metabolicznymi, takimi jak cukrzyca typu 2, co wiąże się ze zwiększoną śmiertelnością z powodu tych schorzeń. Ponadto zanieczyszczenie powietrza odpowiada za problemy z ciążą, zwiększoną liczbę przedterminowych porodów, starzenie się skóry, upośledzenie funkcji poznawczych i demencję. Cząstki pyłu zawieszonego i ozon nie tylko obciążają płuca, ale także zwiększają ryzyko rozwoju chorób układu krążenia, prowadzących często do przedwczesnej śmierci.
Konsekwencją zanieczyszczenia powietrza jest również zwężenie naczyń krwionośnych w siatkówce oka, a tym samym występowanie zwiększonego ryzyka rozwoju jaskry. Na Wyspach Brytyjskich zaobserwowano, że osoby mieszkające na obszarach o zwiększonym zanieczyszczeniu powietrza częściej cierpią na jaskrę. Wcześniej badania wykazały, że jaskra występuje dwa razy częściej w miastach niż na obszarach wiejskich.

Korelacja z hałasem

Kardiolog i angiolog z Moguncji, prof. dr Thomas Münzel, na podstawie wyników swoich najnowszych badań dowodzi, że drobny pył i hałas, jeśli występują jednocześnie, narażają nasze ciało wskutek efektu synergii na głęboki stres. „Od dawna wiadomo, że ludzie narażeni na hałas samolotu częściej mają wysokie ciśnienie krwi – stwierdza. – Odkryliśmy, że nawet jedna noc symulowanego hałasu samolotu doprowadziła do wymiernego usztywnienia naczyń krwionośnych badanych osób". Zdaniem naukowców zarówno hałas, jak i drobny pył może doprowadzić do miażdżycy tętnic.

Wzrost temperatury i zagrożenie ozonem przygruntowym

Ozon jest alotropową odmianą tlenu i składa się z trzech atomów tego pierwiastka. Ma silne właściwości aseptyczne i toksyczne. Znajduje się w atmosferze ziemskiej i pełni funkcję filtra pochłaniającego emitowane przez Słońce promieniowanie ultrafioletowe. Ozon występujący przy powierzchni Ziemi jest zanieczyszczeniem, które bardzo negatywnie wpływa na zdrowie ludzi, zwłaszcza w połączeniu z wysoką temperaturą powietrza. Jest gazem nietrwałym, jego cząsteczki w powietrzu rozkładają się w normalnych warunkach w ciągu kilku dni. Działanie ozonu cechuje ambiwalencja, jest on bowiem silnym i trującym utleniaczem, powodującym podrażnienia dróg oddechowych i oczu u ludzi oraz zwierząt, ale jedocześnie warstwa ozonowa w stratosferze chroni żywe istoty na Ziemi przed uszkodzeniem przez promieniowanie ultrafioletowe. Ozon pod wpływem UV rozkłada się na tlen i rodnik tlenowy. Eksperci prognozują, że zmiany klimatyczne związane z ociepleniem klimatu będą sprzyjać powstawaniu ozonu oraz zwiększać związane z tym zagrożenia dla zdrowia. Obliczono, że podczas trzech gorących sezonów letnich w latach 2015, 2018 i 2019 zawartość ozonu została przekroczona odpowiednio 32, 33 i 47 razy. Za produkcję ozonu są odpowiedzialne m.in. urządzenia do czyszczenia pomieszczeń, kserokopiarki i drukarki laserowe.
Jakie są konsekwencje zdrowotne wysokiego stężenia ozonu w powietrzu? Powoduje ono u wielu osób podrażnienia oczu oraz problemy z oddychaniem, kaszel i ból głowy. Przy zwiększonej objętości oddechów, na przykład podczas wysiłku fizycznego, ozon może przeniknąć głęboko do tkanki płucnej i spowodować stan zapalny. Ponadto z występowaniem podwyższonego stężenia ozonu w warstwie przyziemnej są również związane choroby układu oddechowego i sercowo-naczyniowego. Wpływa na nie przede wszystkim przeciążenie systemu chłodzenia organizmu, do którego dochodzi w bardzo wysokiej temperaturze. Jego typowymi objawami są bóle i zawroty głowy, zmęczenie, uczucie ciężkości w żołądku. Ekspozycja na działanie ozonu jest niekorzystna nie tylko dla płuc, ale także może powodować choroby, takie jak zawał serca, nadciśnienie tętnicze czy udar mózgu. Szacuje się, że rocznie z powodu narażenia na oddziaływanie ozonu dochodzi w Unii Europejskiej do ponad 13 tys. przedwczesnych zgonów, z czego 570 przypada na Polskę.

3. Fizjoterapia w autyzmie



Autyzm to termin budzący mieszane emocje i reakcje rodziców, którzy po raz pierwszy słyszą, że odnosi się on do trudności doświadczanych przez ich dzieci. Nie-

Fot. mohamed_assan

Fot. andremsantana

eprasa.pl 85ad7f08a6

którzy nie przyjmują tego do wiadomości, są na siebie źli, obwiniają siebie nawzajem, a nawet obwiniają własne dziecko. Są też rodzice, którzy postrzegają to jako szansę. Szansę na bycie rodzicem dziecka, które jest wymagające.
Tradycyjnie autyzm kojarzy się z nieprawidłowościami behawioralnymi, sensorycznymi i percepcyjnymi. Gdy tylko diagnoza autyzmu się potwierdza, doradza się rodzicom konsultacje u szeregu specjalistów z zakresu rehabilitacji: terapeutów zajęciowych, terapeutów mowy, psychologów i edukatorów specjalnych.
Wraz z rosnącym zrozumieniem istoty autyzmu coraz większą uwagę zwraca się na osłabienie umiejętności ruchowych i zaburzenia fizyczne. W wielu multidyscyplinarnych ośrodkach rehabilitacyjnych, w takich krajach jak USA, Australia czy Wielka Brytania, fizjoterapia stanowi integralną część pracy zespołu wczesnej interwencji w postępowaniu w autyzmie. Fizjoterapia pomaga poprawić kontrolowanie postawy, zwiększając stabilność posturalną podczas aktywności fizycznej i wykonywania czynności samoopieki. Poprawia również równowagę statyczną, zwiększając kontrolę motoryczną i koncentrację oraz zmniejszając impulsywność. Ćwiczenia fizyczne mają działanie uspokajające i relaksujące. Fizjoterapeuci stosują w leczeniu autyzmu również terapię wodną. Pomaga ona poprawić: świadomość ciała, koordynację, napięcie mięśni, oraz redukuje nadwrażliwość dotykową. Dobrze zaplanowane sesje systematycznych zajęć z fizjoterapeutą dają w przypadku autyzmu imponujące rezultaty.

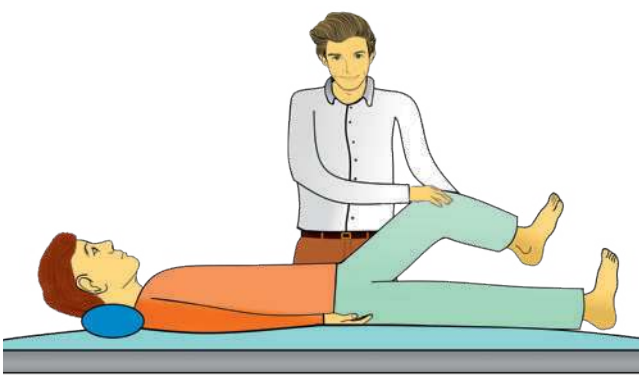
4. Jak skutecznie rzucić palenie



Rzucić palenie? Nic prostszego, robiłem to wiele razy. Otóż to. Masz świadomość, że rzucenie palenia nie jest łatwe. Zaliczyłeś już kilka porażek. A jednak chciałbyś spróbować jeszcze raz, ale tak, żeby to była ostatnia próba, zwieńczona trwałym sukcesem. Jeśli już podjąłeś decyzję, to weź pod uwagę, w jaki sposób może ci pomóc medycyna naturalna. W walce z nałogiem nie jesteś sam. Mogą udzielić ci wsparcia specjaliści z zakresu sofrologii, hipnozy i akupunktury.

Sofrolog zastosuje ćwiczenia oddechowe, relaksacyjne i wizualizacyjne, które pomogą ci zdobyć zaufanie do siebie, pozwolą ci osiągnąć harmonię świadomości. Wsparcie sofrologa będzie potrzebne przez kilka miesięcy na kolejnych etapach odzwyczajania się od nałogu. Celem sesji z sofrologiem jest uchronienie palacza przed nawrotem nałogu, czyli osiągnięcie przez niego autonomicznej zdolności do wykonywania ćwiczeń w każdym miejscu i o każdej porze, gdy tylko poczuje potrzebę wzmocnienia swojej motywacji i siły woli, by wytrwać w abstynencji nikotynowej.
Ostatnio w USA i w krajach Europy Zachodniej coraz więcej palaczy korzysta z **hipnozy**, aby uwolnić się od nałogu palenia. Terapia jest bardzo efektywna – w 80% przypadków już jeden seans hipnotyczny wystarczy, by u pacjenta doszło do trwałej zmiany, jeśli chodzi o stosunek do palenia. W pozostałych przypadkach po 2–3 tygodniach przeprowadza się drugi seans hipnotyczny. Terapia jest bezpieczna, gdyż nie wymaga wprowadzania pacjenta w głęboki trans hipnotyczny. Wystarcza osiągnięcie płytkiego stanu snu na pograniczu świadomości i nieświadomości.
Istotnym wsparciem w porzucaniu tego zgubnego nałogu może być **akupunktura**. Odpowiednio przeprowadzony zabieg ma dwa cele. Pierwszym jest stymulowanie uczucia wstrętu do papierosów poprzez nakłucie igłami odpowiednich punktów, a drugim – stymulowanie mózgu do sekrecji endorfin nasycających receptory nikotyny, co powoduje ich odłączenie, a więc mózg przestaje domagać się nikotyny.
Wymienione terapie nie wyczerpują listy środków, jakimi medycyna naturalna może wspierać niełatwą walkę z nałogiem palenia.

5. Uszkodzone łąkotki



W każdym z naszych kolan są dwie małe chrząstki w kształcie półksiężyca, które działają jako amortyzatory i stabilizatory. Wskutek uprawiania „obrotowych" dyscyplin sportu (tenis, futbol, narciarstwo itp.), a także po prostu z wiekiem, dochodzi do uszkodzeń (rozdar-

Fot. Perfinator Fot. Congmont

eprasa.pl 85ad7f08a6

cia, pęknięcia, przesunięcia itp.) łąkotki i staw kolanowy staje się bardzo bolesnym miejscem. Przesunięcie łąkotki może nawet „zablokować" kolano. Standardowym działaniem leczniczym jest operacja usunięcia łąkotki. Są to najczęstsze operacje kostno-stawowe, w Europie wykonuje się ich ponad milion rocznie. Operacje wszczepienia implantu łąkotki są na razie rzadkością.
A łąkotka jest jednak potrzebna. Wystarczy sobie wyobrazić jazdę samochodem bez amortyzatorów. Dlatego operację usunięcia łąkotki należy traktować jako ostateczność. Zanim się na nią zdecydujemy, warto spróbować procedur fizykoterapii i po prostu dać kolanom więcej odpoczynku. Jeśli ból nie słabnie, można zdecydować się na zastrzyki z kwasu hialuronowego czy zabiegi z wykorzystaniem osocza bogatopłytkowego. Interwencja chirurga to ostateczność.

6. Zęby białe jak śnieg



Rosnące zapotrzebowanie na białe zęby okazało się żyłą złota dla producentów preparatów wybielających. Czy są one bezpieczne i skuteczne? A może tylko w gabinecie stomatologicznym dostaniemy upragnione lśniąco białe zęby? Za kolor zębów odpowiada zębina, która przebija przez transparentne szkliwo zęba. To właśnie ona sprawia, że nie wszyscy mają biały uśmiech – zęby mogą mieć również odcień żółty, a nawet szary. Osoby zainteresowane wybielaniem zębów mogą się zwrócić o pomoc do stomatologa.

Skąd się biorą przebarwienia?

Oprócz wspomnianej już zębiny na kolor zębów wpływa kilka czynników, takich jak:

- picie dużych ilości herbaty i kawy oraz palenie papierosów;
- przyjmowanie antybiotyków z grupy tetracyklin (w przypadku dzieci, gdy zęby jeszcze rosną);
- stosowanie płynów do płukania jamy ustnej z chlorheksydyną;
- zaburzenia hormonalne, np. nadnerczy;
- wiek danej osoby;
- niedostateczna higiena jamy ustnej (kamień nazębny).

Istnieje kilka metod wybielania zębów, a jej wybór należy powierzyć specjaliście.
Ale uwaga, żadna z metod nie jest pozbawiona działań niepożądanych, takich jak ból czy nadwrażliwość, które jednak z czasem na ogół ustępują. Efekt zabiegu utrzymuje się nawet przez 3 lata.

Skaling i wybielanie zębów metodą piaskowania

Skaling to zabieg usuwania kamienia nazębnego i wywołujących go bakterii za pomocą ultradźwięków lub ręcznie. Piaskowanie polega na oczyszczeniu szkliwa z osadów z kawy, herbaty, jedzenia czy substancji smolistych pochodzących z nikotyny za pomocą urządzenia, które kieruje strumień piasku dentystycznego na zęby. Dzięki tego rodzaju oczyszczaniu stają się one wyraźnie bielsze.

Za pomocą lasera

To metoda rozjaśniania szkliwa specjalnym żelem z nadtlenkiem wodoru (wodą utlenioną). Na czym ona polega? W zębinie występują substancje barwnikowe, czyli chromofory, które mają w swej budowie chemicznej nienasycone wiązania podwójne. Cząsteczki nadtlenku wodoru są zaś nietrwałe i w warunkach jamy ustnej ulegają rozkładowi. Powstają wolne rodniki, które atakując te wiązania, doprowadzają do przemian chromoforów w inne jaśniejsze związki chemiczne. Dodatkowo wystawienie na wysoką temperaturę i jasne światło zwiększa aktywność wolnych rodników, dlatego w tej metodzie wybielania zębów stosuje się laser. Warto wiedzieć, że jakakolwiek próba zastosowania wody utlenionej do samodzielnego wybielania zębów może mieć poważne negatywne skutki, włącznie ze zniszczeniem szkliwa.

Metoda mikroabrazji szkliwa

Zabieg polega najczęściej na nałożeniu na szkliwo pasty, która działa jak papier ścierny: usuwa zewnętrzną przebarwioną warstwę, rozjaśniając koloryt zębów.

Licówki: kiedy warto je wykonać?

Ten zabieg medycyny estetycznej ma na celu nie tylko poprawienie wyglądu zębów, ale też ich funkcjonalności. Licówki to specjalne porcelanowe nakładki na zęby umieszczane od strony ust (widocznej). Wskazaniem do ich wykonania są przebarwienia po antybiotykach, niepowodzenia w wybielaniu zewnętrznej i wewnętrznej warstwy komórek zęba, anomalie w uzębieniu (np. zbyt szerokie szpary między zębami), erozja szkliwa lub złamanie korony zęba.

Zrób to sam

Chcesz mieć olśniewające zęby? Postaw na zdrowe nawyki! Ogranicz picie kawy, rzuć palenie papierosów. Uważaj jednak, jeśli chodzi o dostępne bez recepty preparaty wybielające (np. z dodatkiem wody utlenionej lub mocznika): wiele z nich może uszkadzać szkliwo i dziąsła. Jeśli jesteś kobietą, spróbuj oszukać oko za pomocą szminki: odpowiednio dobrany kolor rozjaśni optycznie twoje zęby... bez skutków ubocznych. ■

Fot. creozavr

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

eprasa.pl 85ad7f08a6



Roześmiana twarz, błyszczące oczy i radość emanująca z każdego gestu. Nasuwa się myśl: kwintesencja życia. Tak, bo można czerpać z życia pełnymi garściami nawet wtedy, gdy los obszedł się z nami niezbyt sprawiedliwie.

SIŁA SŁABOŚCI

TEKST **ANNA JAROSZ**

Gdy Angelika Chrapkiewicz-Gądek miała zaledwie trzy lata, rozpoznano u niej nieuleczalną, genetyczną chorobę – rdzeniowy zanik mięśni (SMA, ang. spinal muscular atrophy). Pełna diagnoza została postawiona po szóstych urodzinach dziewczynki. W latach 80. jedyną propozycją, jaką lekarze mieli dla pacjentów z SMA, była ciągła rehabilitacja i dieta. Niewiele, zwłaszcza że to choroba, która postępuje i stopniowo odbiera sprawność. Odbiera ją tak skutecznie, że z czasem niemożliwe staje się nawet posmarowanie kromki chleba masłem czy odkręcenie butelki z wodą.

Nie mam żalu

Diagnoza nie tylko zmieniła życie Angeliki, ale też jej rodziny. Dziewczynka była intensywnie rehabilitowana. Ćwiczyła pod okiem fizjoterapeuty w domu i na basenie. Rodzice czynnie w tym uczestniczyli. Nad codziennymi obowiązkami, godzeniem pracy z potrzebami rehabilitacji unosił się też lęk o przyszłość, postęp choroby.

– Gdy miałam 10 lat, choroba zaatakowała ze zdwojoną siłą – wspomina Angelika. – Wszystko zaczęło toczyć się jak lawina. Kiedy miałam 14 lat, usiadłam na wózek. Podkreślam: sama „usiadłam", czyli zdecydowałam o korzystaniu z wózka, bo chociaż nadal chodziłam, to pokonywanie odległości większych niż dziesięć metrów było dla mnie coraz trudniejsze. Wózek dawał większą swobodę, większy komfort życia. Zanik mięśni postępował i ostatecznie przestałam chodzić pięć lat temu. Miałam wtedy 34 lata. U każdego chorego na SMA choroba przebiega inaczej. Różne partie mięśni przestają funkcjonować. U mnie najbardziej ucierpiały mięśnie nóg – dodaje.

Osoby przewlekle i nieuleczalnie chore często obwiniają za swoje nieszczęście cały świat, buntują się,

eprasa.pl 85ad7f08a6

są rozgoryczone, stronią od ludzi, zamykają się w sobie. Angelika do nich nie należy. To zasługa jej rodziców, którzy od dziecka przygotowywali ją na mierzenie się z tak trudnym doświadczenie, jakim jest poważna choroba. Z jednej strony powtarzali, że przyjdzie czas, kiedy przestanie chodzić, że choroba będzie postępowała, ale równocześnie podkreślali, że musi znaleźć swój sposób na życie, na marzenia, na dobre funkcjonowanie.

– W moim domu nigdy nie przedstawiano tego, co nas spotkało, w czarnych barwach – mówi Angelika. – Rodzice podkreślali, że choroba nie może w nas zabić radości z życia, marzeń, pragnień. Będziemy je realizować trochę inaczej, ale i tak dojdziemy do celu.

Moje wybory

Angelika bardzo lubi aktywność fizyczną, co w jej sytuacji mogłoby się wiązać z niespełnionymi marzeniami. Nic takiego. Zawsze chciała grać w koszykówkę. I grała dopóty, dopóki postęp choroby nie odebrał jej tej możliwości. Próbowała odnaleźć się również w innych dyscyplinach sportu, choć wiedziała, że choroba dość szybko zweryfikuje kolejne pomysły. To jednak jej nie zniechęcało. W końcu odkryła nurkowanie, zrobiła kurs jako pierwsza osoba w Polsce z SMA i korzysta z uroków podwodnego życia.

– Dzięki nurkowaniu nie tylko znalazłam sposób na aktywność fizyczną, lecz również spotkałam wspaniałych ludzi, z którymi dzielę swoją pasję – opowiada. – To daje zarówno wiele radości, jak i wolność. Liczy się drużyna.

Przez wiele lat powtarzano Angelice, że powinna wybrać pracę siedzącą. Podpowiadano, że może być księgową czy informatykiem. Ale wszystko na nic. Wybrała studia, jakie zawsze chciała skończyć – turystykę.

– Pochodzę z Zakopanego, więc uznałam, że taki zawód pozwoli mi wrócić do mojego miasta i ukochanych gór – mówi. – Ukończyłam studia i przez wiele lat pracowałam w zawodzie. Niestety życie kolejny raz zweryfikowało moje plany. No cóż, trzeba być elastycznym. Wybierać między możliwościami, marzeniami i zainteresowaniami. Mnie się to udaje i dlatego zachęcam wszystkich, aby nigdy nie rezygnowali z marzeń, a przede wszystkim z siebie. Praca w sektorze turystycznym dawała mi wiele satysfakcji, ale przyszedł czas, że chciałam zadbać też o swoje zdrowie, więcej ćwiczyć, bo mój organizm tego potrzebował. Obecnie pracuję jako prelegentka inspiracyjna. Występuję na festiwalach, w firmach, na konferencjach turystycznych, w korporacjach, na spotkaniach zamkniętych, gdzie opowiadam swoją historię, ale przede wszystkim mówię o tym, jak radzić sobie ze zmianami, z samoakceptacją. Staram się inspirować ludzi do tego, aby spełniali swoje marzenia, aby pozbyli się lęku przed nowymi wyzwaniami.



W plecaku na szczyt

„Zdobądź swój szczyt. Uwierz w swoją siłę" – taki tytuł ma książka, której autorką jest Angelika. To niezwykła opowieść o wspinaczce na osobiste i prawdziwe górskie szczyty – Kilimandżaro, Rysy. To historia o budowaniu wewnętrznej siły. Opowieść o spełnianiu marzeń i przesuwaniu granic niemożliwego. To historia dziewczyny, której nic nie powstrzymuje przed wyznaczaniem sobie ambitnych celów i spełnianiem odważnych marzeń. Zapytacie: „dziewczyna na wózku i Rysy?". Ależ tak!

– Otacza mnie wielu niezwykłych przyjaciół – opowiada Angelika. – Mamy bzika na punkcie gór i wspinaczek wysokogórskich. Ja oczywiście nie idę, tylko jestem wynoszona w góry w specjalnym plecaku. W górskich wyprawach mogę uczestniczyć dzięki ekipie z Klubu Wysokogórskiego Bielsko-Biała. To wielka frajda. Mam do przyjaciół absolutne zaufanie. Wiem, że dołożą wszelkich starań, aby nic mi się nie stało. To dzięki nim mogę spojrzeć na świat z wysoka. Można powiedzieć, że przecież ja nic tam nie robię. Taszczą mnie i tyle. Ale z każdej wyprawy wynoszę bardzo wiele: doświadczenie pracy w zespole, wzajemne przemyślenia, ważne wartości – zaufanie, odwagę. I o tym właśnie, o wartościach, jakimi kierujemy się w życiu i jakie czerpiemy od innych, będzie książka, nad którą teraz pracuję. W codziennym życiu niezwykle ważne jest zaufanie. Bywa, że człowiek chory myśli, iż jest dla kogoś ciężarem i odpycha od siebie ludzi, którzy chcą mu pomóc. W ten sposób nie dajemy im szansy na zrealizowanie ich potrzeby pomagania innym, na wspólne zrobienie czegoś fajnego. I jeszcze słowo o wyprawach w góry. Za każdym razem jest to wielkie przedsięwzięcie organizacyjne i logistyczne. To, że nie idę, nie oznacza, że nie

Dzięki nurkowaniu spotkałam wspaniałych ludzi, z którymi dzielę swoją pasję

eprasa.pl 85ad7f08a6

muszę się do wyprawy przygotować kondycyjnie. Spędzam wiele godzin na sali treningowej, pilnuję diety, chociaż miałabym ochotę zjeść kilka pączków. Ale tu musi być dyscyplina. Poza tym warto być z ludźmi, warto prosić o pomoc, gdy jest nam potrzebna. Nawet wtedy, gdy nie jest to łatwe. Warto, bo to buduje, pozwala zdjąć maskę, którą nosimy, aby przypodobać się otaczającemu nas światu.

Przygoda z konkursem miss

Angelika próbuje w swoim życiu wszystkiego. Kiedy dowiedziała się, że będzie organizowany konkurs miss na wózkach, pominęła tę wiadomość, bo nigdy nie miała takich planów. Wydawało się, że to nie dla niej.

– Czasem jestem przedstawiana jako modelka – mówi Angelika. – Nie czuję się modelką, ale faktem jest, że biorę udział w projektach, które mają pokazać, że wszyscy jesteśmy godni uwagi. Moja przygoda z konkursem miss była trochę przypadkowa. Znajoma podesłała mi link. Uznałam, że się do tego nie nadaję i że jestem za stara. Ale gdy zaczęłam czytać komentarze, zastanowiłam się, co mogę przekazać dziewczynom, które niedawno znalazły się na wózku. Jak siebie zaakceptować, jak radzić sobie z kobiecością. Doszłam do wniosku, że spróbuję podzielić się z innymi swoimi doświadczeniami i powiedzieć, że warto o siebie dbać. Nie tylko o makijaż czy włosy, ale przede wszystkim o wnętrze, rozwój osobisty, pasje i marzenia. Dostałam się do pierwszej dziesiątki. Poznałam 9 wspaniałych młodych kobiet. Każda była inna, każda miała swoją niepełnosprawność, ale też każda była niezwykła, piękna wewnętrznie. To dziewczyny pełne akceptacji i dystansu do siebie. Cudowne.

Razem

Ze swoim mężem Szymonem znają się od 25 lat. Małżeństwem są od 12 lat. Oboje pochodzą z Zakopanego, a poznali się przez księdza Andrzeja, który zorganizował grupę młodych, sprawnych ludzi i zachęcał ich do odwiedzania osób z niepełnosprawnościami, do wspólnych spacerów, rozmów. No i tak to się zaczęło...

Każdą wolną chwilę, chociaż nie jest ich wiele, spędzają razem. Pandemia ograniczyła spotkania Angeliki

SMA – rdzeniowy zanik mięśni

SMA (ang. spinal muscular atrophy), czyli rdzeniowy zanik mięśni, to ciężkie schorzenie uwarunkowane genetycznie. U chorych obumierają neurony w rdzeniu kręgowym, odpowiadające za pracę mięśni. Brak impulsów nerwowych prowadzi do uogólnionego osłabienia i postępującego zaniku mięśni. Pierwsze objawy występują już w dzieciństwie. Rodzice są zwykle osobami sprawnymi. Sposób dziedziczenia sprawia, że na SMA mogą cierpieć nawet wszystkie dzieci w rodzinie. Ale nie wszystkie dzieci chorują w taki sam sposób. Różnice mogą dotyczyć czasu wystąpienia objawów i ich nasilenia.

U podłoża choroby są mutacje genu, który określany jest skrótem SMN1. Każdy zdrowy człowiek ma gen SMN1 i podobny do niego, ale nieidentyczny, gen SMN2. Gen SMN1 odpowiada za wytwarzanie bardzo ważnego białka, które nazywa się białkiem życia neuronów ruchowych. Dzięki genowi SMN2 również powstaje białko, ale w mniejszej ilości niż dzięki funkcji SMN1, jest ono również mniej trwałe. U zdrowego człowieka ilość tego białka nie ma znaczenia, ale u osoby cierpiącej na rdzeniowy zanik mięśni występuje taka zależność, że im więcej jest białka wytwarzanego przez gen SMN2 (chodzi o większą liczbę kopii SMN2), tym łagodniej przebiega choroba.

W najcięższych, ale i najrzadszych przypadkach choroba może ujawnić się już w okresie życia płodowego. To tzw. SMA0. Najczęściej występuje postać wczesnoniemowlęca, czyli SMA1. Dziecko wydaje się zdrowe w kilku pierwszych miesiącach życia, jednak nie pojawiają się u niego żadne umiejętności ruchowe, jakie obserwuje się u dzieci zdrowych. Bez leczenia farmakologicznego (w Polsce jest dostępne od roku) u tych dzieci szybko rozwijała się niewydolność oddechowa, która zwykle była przyczyną śmierci. Nieco bardziej przewlekły charakter ma kolejna postać choroby, czyli SMA2. Objawy obserwuje się w drugim półroczu życia, gdy dzieci są w stanie siedzieć, ale nie chodzą samodzielnie. Postać choroby określaną jako SMA3 wyróżnia zaś to, że dziecko potrafi samo siedzieć, a z czasem zaczyna też chodzić. Jednak z powodu postępu choroby umiejętności te po kilku lub kilkunastu latach zostają utracone. SMA to choroba ciężka, postępująca i zawsze prowadząca do znacznej niepełnosprawności.

W Polsce jest 850–900 osób chorujących na SMA. Mniej więcej tyle samo przypadków notuje się w innych krajach na całym świecie. Z dostępnych statystyk wynika, że każdego roku rodzi się w Polsce ok. 50 dzieci, u których rozpoznaje się rdzeniowy zanik mięśni.

Nusinersen to nowoczesny lek, dostępny w Polsce od 2019 r., który umożliwia prowadzenie skutecznej farmakoterapii SMA. Jednak nadal bardzo ważna jest rehabilitacja, a także stosowanie odpowiedniej diety i leczenie ortopedyczne. Lek jest podawany wszystkim chorym, niezależnie od wieku. Największą korzyść z jego przyjmowania odnoszą osoby, które rozpoczęły kurację, zanim pojawiły się zaawansowane objawy choroby. Z obserwacji prowadzonych w Polsce przez ostatni rok wynika jednak, że poprawę stanu zdrowia osiąga się również u chorych z ciężką i zaawansowaną postacią choroby, tylko jest ona mniej spektakularna. Chorzy ci potrzebują po prostu więcej czasu na osiągnięcie sprawności

eprasa.pl 85ad7f08a6



Mamy z przyjaciółmi bzika na punkcie gór i wspinaczek. To, że nie idę, nie oznacza, że nie muszę się do wyprawy przygotować kondycyjnie

ze słuchaczami, ale na szczęście nie odebrała możliwości pisania i ćwiczenia. Na co dzień, jak każda żona, pierze, sprząta, gotuje i... nie prasuje, bo tego bardzo nie lubi. Uruchomienie na nowo zajęć rehabilitacyjnych przyjęła z ulgą i radością, ponieważ ćwiczenia w domu, bez pomocy fizjoterapeuty, są trochę mniej wartościowe, nie przynoszą tyle korzyści, ile powinny. Mimo to Angelika uważa, że warto poświęcić na nie nawet cztery godziny dziennie, bo efekty tej pracy są bardzo wymierne.

Angelika współpracuje z Urzędem Marszałkowskim w Krakowie, gdzie zajmuje się dostępnością dla osób z niepełnosprawnością ruchową instytucji, które biorą udział w projekcie „Kultura wrażliwa".

– Każdy mój dzień jest bardzo aktywny – przyznaje Angelika. – Albo ćwiczę, albo pracuję (teraz głównie on-line). Razem z mężem uwielbiamy jeździć na rowerach. Ja mam zamontowaną elektryczną dostawkę do roweru i dzięki temu mogę pokonać ok. 50 kilometrów. Takie wyprawy robimy dwa razy w tygodniu. Z pewnością nie nudzimy się, bo nie mamy na to czasu, a przede wszystkim nie chcemy się nudzić.

Chwyć byka za rogi

Od wielu miesięcy Angelika jest w programie lekowym finansowanym przez NFZ, a przeznaczonym dla dorosłych chorych na SMA. Nusinersen to jedyny lek na świecie, który skutecznie walczy z SMA. Dla polskich pacjentów jest dostępny od stycznia 2019 r. W wielu przypadkach efekty terapii są spektakularne, bo pacjenci odzyskują dawno utracone możliwości ruchowe.

– Pierwszą dawkę leku podano mi w lipcu 2019 roku, a łącznie przyjęłam ich sześć – mówi Angelika. – Na początku kuracji lek podaje się częściej, później raz na kwartał. Nowa terapia bardzo odmieniła moje życie. Przede

eprasa.pl 85ad7f08a6





Promocja książki „Zdobądź swój szczyt. Uwierz w swoją siłę"

wszystkim nie czuję się nieustannie zmęczona. Wyniki testów tzw. funkcjonalności też są lepsze. Ale najważniejsze jest to, że niezależnie od tej specjalistycznej oceny sama czuję, że mam bardziej stabilny tułów, biodra i brzuch. Jestem mniej wiotka. Poza tym poprawiła mi się motoryka ruchu. Coraz więcej rzeczy mogę robić szybciej, sprawniej, płynniej. To cudowne uczucie, bo już nie muszę o wszystko prosić. Sama mogę podnieść kilogram cukru czy paczkę proszku do prania. Mam też mocniejsze mięśnie nóg. Ogromnym osiągnięciem jest to, że leżąc, mogę bez pomocy rąk przekręcić się z boku na bok. Jestem też w stanie

Wszystkich zachęcam, by nigdy nie rezygnowali z marzeń, a przede wszystkim z siebie

pokonać większy dystans na wózku, bez konieczności robienia przerwy na odpoczynek. Ostatnio, prawie bezwiednie, przesiadłam się z wózka na łóżko. Zmiany zachodzą powoli, ale to chyba lepiej, bo nabiera się większej pokory. Lek nie zwalnia nas z intensywnych ćwiczeń.
Można pomyśleć, że chorzy dostali wreszcie cudowny lek, który przywróci im zdrowie. Ale to tak nie działa. Lek podaje się bezpośrednio do rdzenia kręgowego, co wymaga pobytu w szpitalu i asysty anestezjologa. Nie jest to przyjemne, ale warto przetrwać tę niewygodę, bo później przychodzi nagroda. Często nie są to spektakularne sukcesy, tylko małe kroczki. Nagle okazuje się, że można podnieść garnek, odkręcić butelkę z wodą, przejść kilka kroków więcej. Są to prawdziwe osiągnięcia. Możliwe staje się bowiem wykonywanie czynności, których na co dzień nie doceniamy, a które w rzeczywistości decydują także o jakości naszego życia. W każdej sytuacji, bez względu na stan zdrowia, warto walczyć o swoją niezależność, o siebie. ■

eprasa.pl 85ad7f08a6

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 85ad7f08a6



Dojrzałość i szczęście idą w parze

Wywiad z Katarzyną Cerekwicką, piosenkarką, psycholożką, kobietą świadomą siebie i swojego talentu, wiedzącą, czego chce od życia

Agnieszka Podolecka: Pani Kasiu, niedawno skończyła pani 40 lat. Podobno to najlepszy wiek dla kobiety. Czym jest dla pani dojrzała kobiecość?
Katarzyna Cerekwicka: Dojrzała kobiecość to dla mnie samoakceptacja i bardzo sobie ją cenię. Dojrzała kobiecość to zaakceptowanie swojego wyglądu, swoich niedoskonałości i własnych, nawet jeśli nie zawsze są trafne, wyborów. Jako kobieta dojrzała patrzę na siebie z mniejszą dozą samokrytyki. Nie doszukuję się w sobie niedoskonałości, lecz stawiam na swoje mocne strony. Oczywiście gdzieś są we mnie resztki kompleksów, ale kompleksy już mi nie przeszkadzają, nie wpływają tak bardzo na moją samoocenę. Nauczyłam się mieć dystans do siebie i opinii innych ludzi. Patrzę w lustro i myślę sobie „jest okej", mogło być gorzej, i zastanawiam się, dlaczego 20, 30 lat temu krytyka tak bardzo mnie bolała, dlaczego spędzała mi sen z oczu.

AP: Skąd ma pani te kompleksy? Patrzę na panią z przyjemnością.
KC: W moim zawodzie nabycie kompleksów jest chyba nieuniknione. Alicia Keys, zapytana kiedyś o to, czy ma kompleksy, odpowiedziała, że dopóki nie trafiła do branży muzycznej, była szczęśliwą, akceptującą w pełni swój wygląd dziewczyną. Od początku mojej kariery słyszałam, że powinnam się ubierać tak albo inaczej, że mam nie takie nogi, nie takie włosy, nie taki nos, że muszę

Fot. Paweł Deska

eprasa.pl 85ad7f08a6

schudnąć, bo artystka powinna być chodzącym ideałem jak modelka z magazynów o modzie. A ja chciałam, żeby ludzie mnie słuchali, a nie tylko na mnie patrzyli. Nabawienie się kompleksów było tylko kwestią czasu. Nie wyniosłam ich z domu, były efektem tego, że poddawano mnie wciąż ocenie. Więc mimo coraz większych sukcesów powoli traciłam pewność siebie. Na szczęście to już za mną, nabrałam dystansu, przestałam się tak bardzo przejmować, sukcesywnie pozbywam się kompleksów.

AP: Sukces powinien uskrzydlać.
KC: Powinien. W rzeczywistości jest jednak inaczej. Mój wielki sukces, złote płyty, koncerty, wywiady, sprawiały, że coraz bardziej odcinałam się od siebie, zapominałam, kim naprawdę jestem. Nadmiar pracy i życie na walizkach nie sprzyjają zadumie i budowaniu spokoju wewnętrznego. Upadałam na duchu, przestawałam wierzyć w siebie, sukces, zamiast uskrzydlać, podcinał mi skrzydła. Upadałam i wstawałam. Może trzeba wiele razy upaść, aby w końcu powiedzieć dość i zastanowić się, czego naprawdę się chce. Przez ostatnie lata zastanawiałam się, dokąd zmierzam, co sprawia, że naprawdę czuję się szczęśliwa. Życie składa się ze wzlotów i upadków, najważniejszy jest jednak spokój wewnętrzny, tak trudny do osiągnięcia w moim zawodzie. Na wiele rzeczy nie mam wpływu. Nie jestem w stanie przewidzieć, czy słuchacze pokochają moją płytę, czy dzięki niej kupią bilety na kolejne koncerty. I do tego 40. urodziny, które dla wielu kobiet są bardzo trudne. Wiem, że to tylko liczba. Oczywiście wiedziałam, że nie zestarzeję się w jedną noc i w rzeczywistości nic się nie zmieni, a jednak słyszałam tykający zegar biologiczny i dręczyły mnie różne pytania: jak długo jeszcze utrzymam się w branży, czy kolejny raz będę musiała walczyć o słuchaczy i miejsca na listach przebojów i czy czeka mnie w życiu jeszcze coś dobrego?

AP: Czterdziestka to też okres podsumowań.
KC: Tak. Pojawiła się we mnie refleksja, że za bardzo postawiłam na karierę muzyczną, choć wolę używać określenia praca, i że wiele radości tzw. normalnego życia gdzieś mi umknęło. W zasadzie już jako dziecko, będąc w szkole muzycznej, uczyłam się rezygnować z własnych przyjemności na rzecz gry na flecie i fortepianie. Zawód piosenkarki jest pełen wyrzeczeń i chociaż bywa to bardzo trudne, trzeba się z tym po prostu pogodzić. Parę lat zajęło mi zrozumienie tego, że moja praca to takie błędne koło, nie mogę bez niej żyć, ale przez nią tracę zdrowie nie tylko fizyczne. Musiałam znaleźć złoty środek i balans, inaczej zupełnie bym się rozsypała. Postanowiłam się zatrzymać, złapać oddech, spędzić więcej czasu z rodziną i przyjaciółmi. Doświadczać codziennych przyjemności z obcowania z ludźmi i naturą. Kiedy już postanowiłam zwolnić tempo i zrobić sobie dłuższy urlop, świat nagle stanął w miejscu – dzień przed moimi czterdziestymi urodzinami ogłoszono kwarantannę. Wszystkie plany kolejny raz musiałam odłożyć w czasie.

AP: Zatem co wie Katarzyna, czego nie wiedziała dwudziesto- i trzydziestoletnia Kasia?
KC: Czasami śmieję się z siebie z tamtych lat. Wtedy wydawało mi się, że jestem taka mądra, że wszystko już wiem o życiu. Pamiętam, jak pierwszy raz poczułam się staro. Miałam 25 lat i koło ust pojawiła mi się pierwsza zmarszczka mimiczna. Teraz widzę, jakie to było komiczne. Z większym spokojem patrzę w przyszłość. Jestem bardziej świadoma siebie i swoich potrzeb, żyje mi się zdecydowanie lżej. Przyjrzałam się sobie i zrozumiałam, że czasem trzeba dać się ponieść fali życia, że nie jestem w stanie wszystkiego kontrolować. Wcześniej zawsze miałam ściśle nakreślone plany. Tymczasem życie poprowadziło mnie zupełnie inną ścieżką, zweryfikowało moje marzenia, chociażby o założeniu rodziny. Zawsze miałam wrażenie, że coś lub ktoś mnie goni. Jak w piosence Anny Marii Jopek: „jakiś bies wciąż powtarzał mi: prędzej". Wewnętrzny głos latami wmawiał mi, że muszę być najlepsza i dążyć do perfekcji. Tylko to nie był mój głos, lecz głos otoczenia, które wywierało na mnie ogromną presję. Dziś już się nie spinam, wiem, że nic nie muszę. Będzie, co ma być. Nie muszę się podporządkowywać normom, jeśli nie jest to moją potrzebą, mogę być też szczęśliwa bez potomstwa. Jako 20-latka marzyłam tylko o podróżach i muzyce, dojrzewając, zmieniłam priorytety. Każdy ma na to swój czas. Jako trzydziestolatka nauczyłam się też stawiać granice. Nie chciałam być już dłużej tą miłą, uprzejmą Kasią, która na wszystko się godzi, żeby tylko kogoś nie urazić. Miałam dosyć toksycznych relacji. Postawiłam na jakość relacji z ludźmi, a nie ilość. Cieszę się z doświadczenia nabytego z wiekiem, choć według mnie jest to po prostu proces dojrzewania. Każdego dnia odkrywam, co mnie uszczęśliwia.

> „Muzyka zawsze mi pomagała, od dziecka zazdrościłam artystom, że mają wpływ na emocje tak wielu ludzi"

eprasa.pl 85ad7f08a6

AP: Czym jest dla pani szczęście?
KC: Jeszcze do końca nie wiem. Wciąż szukam odpowiedzi na to pytanie, ciągle się uczę i każdego dnia odkrywam drobne rzeczy, które wywołują uśmiech na mojej twarzy. Na przykład mój ulubiony zestaw na lato to rower i kawa nad Wisłą, a w uszach dźwięki kojącej playlisty z telefonu. Małe rzeczy, które cieszą. Z natury jestem samotnikiem i introwertykiem, a moja praca polega przecież na ciągłym obcowaniu z ludźmi. Dlatego baterie ładuję zazwyczaj w samotności, potrzebuję jej do procesu tworzenia, pisania tekstów. Patrząc holistycznie, podróże, wyjazd w nieznane, gdzie nie ma ludzi, samotne plaże na Bali czy w Tajlandii, gdzie nie ma turystów, gdzie jestem tylko ja z moimi myślami, otoczona palmami, dają mi szczęście. Ale kocham też Nowy Jork, który aż wibruje energią.

AP: Na pani najnowszej płycie „Pod skórą", która ukaże się we wrześniu, śpiewa pani o boskim planie, niekoniecznie zgodnym z planem ludzkim. Czy wierzy pani w jakąś wyższą siłę, energię, która ma wpływ na ludzkie życie?
KC: Myślę, że na nasze życie mamy wpływ i my, i owa wyższa siła, choć podejście do siły wyższej mam dosyć racjonalne. Nie wierzę w karty, wróżki, horoskopy. Bliżej mi do przekonania, że każdy z nas jest kowalem swego losu, ale los, jak wiadomo, lubi płatać figle. Według mnie na życie mają wpływ zarówno nasze decyzje, jak i siła wyższa. Zanim odniosłam sukces komercyjny, za każdym razem, kiedy chciałam zawrócić z muzycznej drogi, wydarzało się coś, co nie pozwalało mi się poddać. Wtedy, mając 20 lat, uważałam, że to jest znak. Potrzebna mi była wiara w to, że ktoś wie lepiej niż ja, czego potrzebuję. Jako czterdziestolatka wiem, że mam duży wpływ na swoje życie dzięki wyborom, których dokonuję.

AP: Wierzy pani w to, że człowiek ma duszę?
KC: Tak. Według mnie dusza to coś więcej niż tylko nasza świadomość. Ale przyznam szczerze, staram się nie zagłębiać w rejony ontologiczne. Światopogląd zależy od kultury i religii, w której się wychowaliśmy, i od tego, jak bardzo boimy się śmierci. Najchętniej jednak opieram się na faktach naukowych, a nie na spekulacjach dotyczących duchowości, aczkolwiek studia psychologiczne otworzyły mnie trochę na tę tematykę i nic, co wcześniej wydawało mi się oczywiste, oczywistym nie jest. Dlatego coraz częściej posługuję się intuicją i instynktem w relacjach z ludźmi.

AP: Skąd pomysł na studia psychologiczne? I jaką specjalizację pani wybrała?
KC: Na Uniwersytecie Humanistycznospołecznym SWPS skończyłam psychologię ogólną i podyplomowe studia z psychotraumatologii. Zawsze o tym marzyłam, ale po maturze nie miałam finansowych możliwości, więc wybrałam inny kierunek, państwową szkołę muzyczną, za którą nie trzeba płacić. Interesowała mnie ludzka psychika, motywacje stojące za ludzkimi zachowaniami. Poza tym chciałam też głębiej poznać siebie, jak prawie każdy student psychologii. Zastanawiałam się również, czy artyści różnią się od reszty populacji, co sprawia, że tak często postrzega się nas jako tych odmiennych, czy jest jakiś gen, który nas determinuje. Poszłam na psychologię, aby odpocząć od estrady i zrealizować młodzieńcze marzenie. Studia muzyczne nie były dla mnie wystarczająco inspirujące, może dlatego, że kiedy trafiłam na akademię muzyczną, już od kilku lat pracowałam w branży muzycznej, a wykładowcy w większości byli moimi rówieśnikami i kolegami z pracy. Postanowiłam spróbować czegoś nowego, jakiejś alternatywy. Nie wiedziałam, czy uda mi się połączyć studia z moją pracą i częstymi wyjazdami. Psychologia wciągnęła mnie jednak bez reszty. Ponieważ byłam już magistrem po akademii muzycznej, mogłam zrobić 5-letnie studia w 3,5 roku. Miałam oszczędności, chciałam skupić się na nauce i poświęciłam się jej całkowicie. Jestem bardzo szczęśliwa, że podjęłam taką decyzję. Chciałabym kiedyś pracować jako psycholog psychoterapeuta. Na razie nie rezygnuję z pracy artystycznej, to moje źródło utrzymania i pasja. Aby zostać psychoterapeutą, muszę się jeszcze doszkolić, zrobić kolejne studia. Chciałabym mieć drugi zawód, ponieważ nasza branża jest bardzo niestabilna. Poza tym lubię wspierać ludzi, pomagać innym. Co prawda epidemia COVID-19 zmusiła mnie do przesunięcia premiery płyty „Pod skórą" o prawie pół roku i wszystkie plany koncertowe też przesuwają się w czasie, ale może uda mi się w przyszłym roku zacząć kolejne studia. Zobaczymy.

AP: Na pani Facebooku jest mnóstwo inspirujących myśli, m.in. „siła jest kobietą". Zastanowiło mnie, czy wynika to z odkrytej przez panią siły w sobie, czy też braku silnych mężczyzn wokół pani.

> “ Spotkało mnie wiele przykrych sytuacji, ale zawsze potrafiłam się otrząsnąć. I to, że po każdym upadku podnoszę się i idę dalej, jest dla mnie wyrazem największej siły ”

eprasa.pl 85ad7f08a6

KC: Powoli zmienia się stereotyp silnego mężczyzny. Odkąd kobiety wzięły sprawy w swoje ręce i pokazały swoją siłę, już nie musi to być silny fizycznie mężczyzna, który broni kobietę przed zagrożeniami świata. Mężczyźni, owszem, bywają silniejsi fizycznie, choć znam takich, którym to ja pomagałam nosić walizki. Nie ma reguły. Jeśli chodzi o mnie, całymi latami uważałam się za osobę bardzo słabą i zbyt wrażliwą. Myliłam pojęcia, można być osobą współczującą, empatyczną, a jednocześnie mocno stąpającą po ziemi. W życiu spotkało mnie wiele przykrych sytuacji, ale zawsze potrafiłam się otrząsnąć i iść dalej. I to, że po każdym upadku podnoszę się i idę dalej, jest dla mnie wyrazem największej siły. My, artyści, z natury jesteśmy wrażliwi, a do tego ciągle jesteśmy oceniani, zwłaszcza teraz, w dobie Internetu, tej krytyki i hejtu jest strasznie dużo. Dla mnie największym sukcesem jest to, że cały czas umiem walczyć o siebie. Nawet wtedy, kiedy nikt we mnie nie wierzy. Z pełną świadomością mogę powiedzieć, że osiągnęłam w życiu to, czego pragnęłam i o czym marzyłam, a wszystko, co mam, jest wynikiem mojej ciężkiej pracy. Moje życie nigdy nie wyglądało tak, jak często przedstawiają to okładki kolorowych czasopism, bo takie idealne życie nie istnieje. Ale jestem wdzięczna za to wszystko, czego doświadczyłam, bo dzięki temu zrozumiałam, ile człowiek jest w stanie udźwignąć. Zwiedziłam kawałek świata, spotkałam zarówno ludzi, którzy mnie skrzywdzili, jak i cudownych i przyjacielskich, osiągnęłam sukces zawodowy i nadal jestem sobą. W podstawówce miałam nauczycielkę, która się nade mną znęcała, często nazywając mnie „obrażoną księżniczką" – myliła dumę ze zwykłą dziecięcą nieśmiałością. Pewnego dnia, gdy po raz kolejny nie dałam się upokorzyć, powiedziała: „Cerekwicka, ty kiedyś wyjdziesz na ludzi, bo ciebie nie da się złamać". I owszem, na zewnątrz zawsze byłam twarda, ale tylko na zewnątrz. Nie bez powodu moja pierwsza płyta, która odniosła ogromny sukces, nosi tytuł „Feniks".

AP: Jak buduje pani swoją siłę?

KC: Każdy z nas czerpie siłę z innego źródła. Dla jednych będzie to szczęście rodzinne, dla innych medytacja w Tybecie i poszukiwanie własnego ja, wszystko zależy od tego, jakie mamy w życiu cele. Wielu moich znajomych twierdzi, że ich największą siłą są przyjaciele. Moją siłą są moi bliscy, szczególnie wtedy, gdy wyczerpują mi się baterie. Można mieć piękny dom, luksusowe ciuchy i pieniądze, ale jeśli na koniec dnia człowiek siedzi w pustym mieszkaniu i czuje się samotny, to znaczy, że tak naprawdę nie ma nic. Znam wiele takich pozornie silnych mężczyzn i kobiet. Jesteśmy istotami społecznymi, tak nas stworzono. Myślę, że zawsze będziemy mieć potrzebę poczucia „dopełnienia" przez partnera, zawsze będzie nam brakowało bliskości drugiej osoby, nieważne, jak bardzo będziemy udawać przed sobą, że jesteśmy samowystarczalni. Kiedyś moja mama zarzuciła mi, że współczesne kobiety coraz częściej rezygnują z życia rodzinnego. Każdy z nas ma inne pragnienia i należy szanować te różnice. Czy wszystkie kobiety muszą spełniać się zawodowo i osiągać sukcesy? Nie. Czy kobieta może być szczęśliwa, spełniając się w roli żony i matki? Dlaczego kobieta nie jest szanowana za fakt dbania o rodzinę? Odpowiedziałam mamie, że przecież każdy może wybrać, co chce i nikt nie ma prawa narzucać nam własnej woli. Ważne jest, aby posłuchać siebie i wybrać to, co nas uszczęśliwia. Czy to będzie uwolnienie się od toksycznej relacji, rozwód, rozwój zawodowy czy troszczenie się o dzieci, ważne, aby było zgodne z naszymi potrzebami i by postarać się nikogo nie skrzywdzić.



Fot. Archiwum prywatne

eprasa.pl 85ad7f08a6

AP: Powiedziała pani, że bliscy dają pani siłę. Wyrosła pani w szczęśliwym domu?
KC: Raczej tak, choć dom rodzinny opuściłam dość szybko. Zawsze miałam bliski kontakt z rodzicami, do tej pory wiszę na telefonie z mamą praktycznie codziennie, choć pępowinę odcięłam wiele lat temu. Mój tata był dla mnie przykładem mężczyzny, byłam córeczką tatusia. Różnią nas poglądy, mieliśmy lepsze i gorsze dni, ale mój tata nigdy nie sprawiał, że czułam, iż do osiągnięcia pełni życia potrzebuję mężczyzny. W oczach taty byłam wystarczająco dobra i mądra, to jest bardzo ważne. Moc dawały mi też silne kobiety z mojej rodziny, szczególnie moje dwie babcie Zosie, po każdej z nich odziedziczyłam podobno najlepsze cechy, m.in. upór i wytrwałość. Moja mama do dziś wspomina słowa swojej teściowej, a mojej kochanej babci Zosi: „Pamiętaj, żebyś zawsze myślała o sobie, a dopiero potem o mężu, dzieciach i reszcie świata". W dużych miastach podejście do życia już się pięknie zmienia, wokół mnie jest coraz więcej związków małżeńskich bez patriarchatu, przemocy psychicznej, ekonomicznej czy fizycznej. Miałam to szczęście, że wychowałam się w pełnej rodzinie. Kiedyś zdarzyło się mojej mamie dać mi małego klapsa, ona do dziś ma z tego powodu wyrzuty sumienia, a ja jej to ciągle wypominam. Kiedyś była to norma wychowawcza, nie tylko w Polsce, ale i na świecie, dzisiaj rodzice mają większą świadomość.

AP: Niestety badania społeczne podczas izolacji pokazały ogromny wzrost przemocy w polskich rodzinach.
KC: Niestety. Znam wiele osób, które ukrywają doznawanie przemocy całymi latami. Dopiero gdy dochodzą do kresu wytrzymałości, np. wchodzą w związek z mężczyzną, który stosuje przemoc fizyczną lub psychiczną, zaczynają zadawać sobie pytanie: „dlaczego on to robi, skoro ja go tak kocham?". Potem okazuje się, że tylko taki rodzaj relacji znają, bo w ich rodzinie przemoc była normą, a matka nigdy nie zdecydowała się odejść od męża, bo przecież „przysięgała przed Bogiem". W naszej kulturze nadal przemoc uważa się za coś normalnego i to należy zmienić. Dlatego jestem gorącym przeciwnikiem klapsów, bo od klapsów się wszystko zaczyna. Być może w przyszłości uda mi się pomóc osobom dotkniętym przemocą.

> „Osiągnęłam w życiu to, czego pragnęłam i o czym marzyłam, a wszystko, co mam, jest wynikiem mojej ciężkiej pracy"



Choć przemoc zawsze była domeną mężczyzn, coraz więcej odnotowuje się przypadków kobiet agresorów. Przemoc zostawia ślad w psychice dzieci na zawsze. Sama przeszłam psychoterapię, w zawodzie psychoterapeuty jest to wymóg. Stanięcie oko w oko ze swoimi najgorszymi przeżyciami wymaga wielkiej odwagi. Pamiętam, jak na jednych z zajęć z psychotraumatologii prowadząca powiedziała: „Ci z państwa, którzy nie chcą się dowiedzieć prawdy o sobie, najlepiej niech od razu wyjdą". Każdy z nas musiał zajrzeć w głąb siebie, wrócić do najtrudniejszych momentów w życiu. Cieszę się, że odbyłam psychoterapię i poradziłam sobie z wewnętrznymi ranami, poczułam niezwykłą ulgę. Terapia przynosi spokój ducha i pomaga odnaleźć radość życia.

AP: Ma pani metodę na odnajdywanie spokoju?
KC: Poza terapią i spotkaniami z bliskimi, odnajduję spokój w muzyce. Czasami będzie to Nirvana, gdy muszę coś z siebie wyrzucić i odczuwam złość, czasami relaksujący jazz, a czasami po prostu moje własne piosenki. Muzyka zawsze mi pomagała, od dziecka zazdrościłam artystom, że mają wpływ na emocje tak wielu ludzi, że wystarczy usłyszeć ich piosenkę, akurat tę, która w danej chwili odzwierciedla nasze uczucia, aby poczuć się lepiej. Siła muzyki jest nie do przecenienia. Dla mnie muzyka potrafi być przytuleniem, przyjaciółką, źródłem energii. Lubię i śpiewać, i słuchać, i liczę na to, że moja płyta przyniesie ludziom ulgę i radość. Mam nadzieję, że szczęśliwi słuchacze poczują się jeszcze lepiej, a smutni odnajdą w moich piosenkach pocieszenie i ukojenie, poczują się podniesieni na duchu. ■

Fot. Paweł Deska

eprasa.pl 85ad7f08a6

TRADYCYJNA
JESIENNA PROMOCJA
PRENUMERATY

5 = 6 + 1

Jeśli do 31.10.2020 roku zamówisz prenumeratę HOLISTIC HEALTH na rok 2021, to zapłacisz za **5** numerów (prenumerata drukowana w cenie 69,50 zł, prenumerata elektroniczna w cenie 55,50 zł) i otrzymasz w przyszłym roku **6** numerów oraz bezpłatnie **1** ostatnie wydanie tegoroczne (listopadowo-grudniowe).

Prenumerujesz aktualnie HOLISTIC HEALTH i chcesz skorzystać z Tradycyjnej Promocji Jesiennej? Zamów prenumeratę teraz – jeśli zapłacisz za **5** numerów (prenumerata drukowana w cenie 69,50 zł, prenumerata elektroniczna w cenie 55,50 zł), otrzymasz przedłużenie bieżącej prenumeraty o **7** kolejnych numerów (opłaty należy dokonać przed 31.10.2020).

Zamów prenumeratę w Promocji Jesiennej:

- drukowaną w cenie 69,50 zł na www.avt.pl/prenumerata/drukowane
- elektroniczną w cenie 55,50 zł na www.avt.pl/prenumerata/elektroniczne

albo wpłać odpowiednią kwotę na konto:
AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa,
ING Bank Śląski 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013
tytułem: HH w Promocji Jesiennej

eprasa.pl 85ad7f08a6

Strata może być początkiem zakochania się w życiu...

Agnieszka Podolecka: Doświadczamy różnego rodzaju strat. Stratą jest śmierć kogoś bliskiego, rozwód, utrata pracy. Stratą jest też izolacja spowodowana pandemią COVID-19, bo w jej następstwie zostały ograniczone wszelkie relacje towarzyskie.

Ewa Foley: Wiadomo, że strata jest integralną częścią życia, nie da się jej uniknąć, tak jak nie da się uniknąć śmierci. W ostatnich miesiącach COVID-19 jest jednym z głównych tematów rozmów, zacznijmy więc od emocji, jakie wywołuje. Wszyscy coś straciliśmy z powodu pandemii: poczucie bezpieczeństwa, znany styl życia, źródło dochodów, ważne relacje, a czasami wręcz bliskiego członka rodziny, stare przyzwyczajenia. Miejsce tego wszystkiego zajęła niepewność. Jak sobie z nią poradzić? Często słyszę to pytanie. Dla większości ludzi kwarantanna i izolacja były trudnym doświadczeniem, przekleństwem, ale dla wielu osób okazały się absolutnym błogosławieństwem. Globalnie przeżyliśmy rodzaj żałoby, aczkolwiek wszystkie jej fazy, których przejście zajmuje zwykle od roku do dwóch lat, kumulowały się w przypadku wielu ludzi w cyklu dobowym. W ciągu zaledwie 24 godzin najpierw udawali oni, że nic im nie grozi (faza wypierania), potem nagle przeżywali złość, która zamieniała się w depresję, następnie występowała potrzeba negocjacji z rzeczywistością, po czym pojawiało się zrozumienie i akceptacja, a po nich znowu nagła złość. W zależności od grupy wiekowej reakcje na zmianę znanego stylu życia były bardzo różne. Mam 68 lat – dla mnie izolacja nie była czymś przerażającym. Po prostu musiałam się szybko i sprawnie dostosować do ZMIANY. Nie mogłam po pięknej podróży, jaką odbyłam z mężem po Ameryce Południowej, wrócić do Polski wtedy, kiedy chciałam, czyli na Wielkanoc. No to zostałam w naszym amerykańskim domu, w Kolorado, o kilka miesięcy dłużej. Rozmawiałam ostatnio z mężem i doszliśmy do wniosku, że starość jest w prządku, wcale nie jest taka zła: nie musimy już przejmować się szkołą dzieci ani znosić buntu nastolatków czy martwić o pracę i zarabianie pieniędzy. To wszystko jest już za nami. Ale chcę powiedzieć, że bardzo współczuję pokoleniu młodych rodziców. Musieli przecież pracować z domu, organizować lekcje online swoich dzieci, radzić sobie z frustracją nastolatków, których emocje sięgały szczytu. Myślę, że starszym ludziom może być łatwej zaadaptować się do zmiany stylu życia. Mnie było łatwo. Mąż też nie narzekał, że ma gotującą pyszne obiady żonę na pełny etat w domu (*śmiech*).



Ewa Foley
jest promotorką pozytywnego życia, charyzmatycznym trenerem i doradcą rozwoju osobistego, autorką książek znanych jako trylogia życia: „Zakochaj się w życiu! Podręcznik małych i dużych kroków dla poszukującej duszy", „Bądź aniołem swojego życia!" oraz „Powiedz życiu tak! Poradnik dobrostanu". Jest także autorką, narratorką i wydawcą popularnych programów audio o charakterze relaksacyjno-motywacyjno-edukacyjnym, wydawanych na płytach CD, ułatwiających samopomoc w wielu dziedzinach życia. W Australii, gdzie mieszkała przez kilkanaście lat, skończyła studia w zakresie medycyny holistycznej. *www.ewafoley.pl*

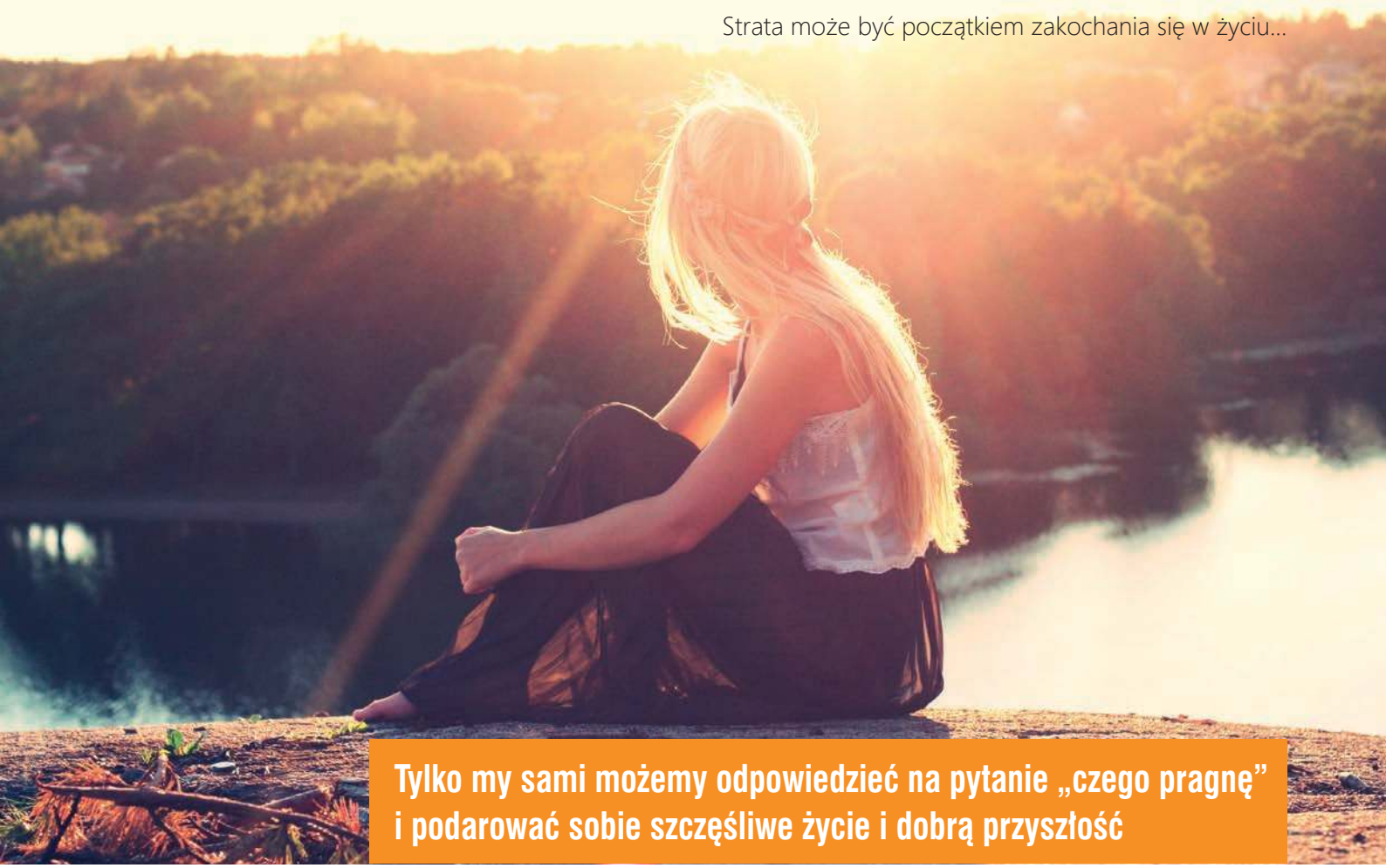
AP: Jednak starsi ludzie w większości deklarują, że czuli się strasznie, chociażby dlatego, że brakowało im kontaktu z wnukami. Jest takie powiedzenie, że nie przesadza się starych drzew, że starsi ludzie nie lubią zmian. Jak zatem mają odkryć radość z bycia starszym człowiekiem w zupełnie nowych warunkach?

EF: Dobre pytanie. Jak w ogóle odkryć radość życia, w dowolnym wieku? Moim zdaniem to nie jest zależne od wieku! Nie lubię dawać rad, ale chętnie się dzielę własnym doświadczeniem i tym, w co wierzę. Wierzę, że wszystko zależy od naszego nastawienia do życia i poziomu świadomości. Na wiele spraw nie mamy wpływu: na pandemię, pogodę, na to, jak zachowują się inni ludzie, na ich opinię na nasz temat. Realny wpływ mamy jedynie na słowa, które wypowiadamy do siebie w głowie. Prosty przykład: dzisiaj chciałam spędzić dzień w ogrodzie, ale leje deszcz. Wczoraj chciałam zobaczyć się z przyjaciółką, ale ona miała inne plany. Przedwczoraj chciałam iść do kina, ale było ono zamknięte. W zeszłym miesiącu chciałam lecieć do Polski, ale odwołali lot... No i co? Mam być nieszczęśliwa, że życie toczy się na swoich warunkach i nie na wszystko mogę wpływać? Mam taką mantrę od kilkunastu lat: „Żyję na warunkach życia, a nie na moich warunkach". To zapewnia mi zdrowie psychiczne. Polecam takie podejście do życia nie tylko osobom starszym, ale każdemu.

AP: Nie możemy zmienić świata wokół nas, ale możemy zmienić nasze nastawienie do niego.

EF: Wierzę, że są dwa światy: zewnętrzny i wewnętrzny. Na wiele aspektów świata zewnętrznego nie mamy wpływu. Mamy wpływ na ten drugi i najważniejszy świat – wewnętrzny. Sami powinniśmy podjąć decyzję, co w otaczającej nas rzeczywistości akceptujemy, a co odrzucamy, jak reagować na to, co się dzieje wokół nas. Nastawienie wpływa na wybory, jakich dokonujemy, te zaś przekładają się na poczucie szczęścia. Stosunek do straty, do trudnych wydarzeń, powinien być własnym, suwerennym wyborem. Polacy,

eprasa.pl 85ad7f08a6



Tylko my sami możemy odpowiedzieć na pytanie „czego pragnę" i podarować sobie szczęśliwe życie i dobrą przyszłość

w porównaniu z wieloma nacjami, często narzekają i nie dostrzegają jasnych stron życia. A przecież nawet strata dotychczasowego stylu życia może być zyskiem. Wiele osób w czasie izolacji zdobyło nowe umiejętności: nauczyło się medytować, zaczęło praktykować jogę, napisało książkę. Inni uporządkowali dom, przeczytali zaległą literaturę. Wiele osób doceniło przebywanie na łonie natury. Wiem, że mnóstwo starszych ludzi nauczyło się korzystać z komunikatorów internetowych, aby rozmawiać z dziećmi, wnukami i przyjaciółmi (tak jak mój 86-letni teść). Jeszcze inni znaleźli nowe hobby, z którego mają wiele radości i satysfakcji. Starość i śmierć są naturalnymi etapami życia. Warto przestać walczyć z życiem i zacząć cieszyć się z tego, co posiadamy, z tego, kim jesteśmy.

AP: Jak można nauczyć się cieszyć życiem?
EF: Mnie pomagają proste metody, które polecam innym, np. medytacja oraz praktyki świadomego pełnego oddychania. Warto pielęgnować w sobie postawę zadowolenia i wdzięczności, bo pomaga ona docenić to, co mamy, zrozumieć, że cokolwiek by się działo, jak źle byśmy się czuli, życie idzie do przodu. Warto powtarzać sobie w kółko, jak mantrę: „to minie, to minie, to minie – jutro będzie lepiej". Wiem z doświadczenia, że jeśli nie targuję się z życiem, to czasem daje mi ono drugą szansę. Nauczyłam się, że wiele można powiedzieć o człowieku po tym, co on mówi o nas za naszymi plecami. Nauczyłam się, że im szybciej człowiek zaakceptuje, „przytuli" swój ból, lęk czy niepewność, tym szybciej trudne emocje staną się doradcą i sprzymierzeńcem. Życie jest nieprzewidywalne. Pół godziny przed naszą rozmową dostałam telefon z informacją o śmierci mojej wieloletniej dobrej znajomej. Takich telefonów w moim wieku odbiera się coraz więcej. Jest mi smutno, palę dla niej świeczkę i mimo żałoby nie odwołałam tego wywiadu. Bardzo siebie dyscyplinuję, by skupiać się na pozytywach, na tym, że lubiłyśmy się, i pamiętać o radosnych chwilach, które razem przeżyłyśmy. Wierzę w moc samodyscypliny, nie pozwalam sobie na bylejakość!

AP: Nie mamy wpływu na odchodzenie bliskich, ale mamy wpływ na nasze podejście do danej sytuacji.
EF: Tak. Osobiście doświadczyłam w życiu ciężkich strat, ale mimo wszystko uważam się za szczęściarę. Od wczesnej młodości interesuję się filozofią. Kiedyś wpadł mi w ręce inspirujący zbiór duchowych pism, które odkrywają boską rzeczywistość wspólną dla wszystkich religii, przedstawiony przez Aldousa Huxleya w książce pt. „Filozofia wieczysta". Niewiele zrozumiałam wtedy z tego monumentalnego dzieła, ale jedno zdanie bardzo mnie poruszyło i zostało we mnie na zawsze jako największe chyba życiowe „aha!": „Doświadczenie nie jest tym, co nam się przydarza, ale tym, jak reagujemy na to, co nam się przydarza". Jak to? – myślałam wtedy. Czy to znaczy, że to co się dzieje w moim życiu, nie jest w rzeczywistości moim

Fot. Free-Photos

eprasa.pl 85ad7f08a6

doświadczeniem, że doświadczeniem jest moja reakcja, czyli odczucia i co mówię sobie na dany temat? Kilka lat później, gdy byłam młodą mężatką, na warsztatach rozwojowych w Sydney usłyszałam zdanie: „Doświadczenie, które wydaje się przekleństwem, jest w istocie błogosławieństwem w przebraniu". Zaczęłam wtedy sklejać te dwie myśli i doszłam do wniosku, że być może moje małżeństwo z australijskim dyplomatą, które okazało się bardzo trudne, nie jest przekleństwem, ale szansą na odebranie lekcji, która przyda mi się w dalszym życiu. Taki był początek mojego rozwoju duchowego, świadomego poszukiwania błogosławieństwa w każdym wydarzeniu. Dzisiaj wiem, że na wszystkie życiowe doświadczenia warto patrzeć jak na lekcję, z której można wyciągnąć mądrość.

AP: Uczestnicy twoich warsztatów często nazywają cię „common sense teacher", nauczycielką zdrowego rozsądku.
EF: Tak, to prawda, cieszy mnie to określenie. Zdrowy rozsądek nakazuje, aby dokonywać zmian w obszarach, na które mamy wpływ. Takim obszarem są nasze myśli i przekonania. Nie zmienimy ludzi – możemy jedynie zmienić nasz stosunek do nich. Każdy z nas musi się rozliczyć sam ze sobą, odpowiedzieć sobie na pytanie, czy bez względu na to, co się dzieje, chce przekuć dane wydarzenie w coś pozytywnego. Mam więc sugestię dla starszych ludzi, dla młodych zresztą też, aby zweryfikowali swoje nastawienie. Jeśli chcemy i możemy zmienić coś w świecie zewnętrznym, oczywiście zróbmy to, ale jeśli się nie da, zmieńmy swój stosunek do ludzi i zdarzeń. Bardzo podoba mi się amerykańskie określenie „attitude of gratitude", oznaczające postawę wdzięczności. Nagrałam dla siebie medytację wdzięczności i gdy jest mi źle, słucham afirmacji – odszukuję wszystko, za co mogę być wdzięczna. Ta medytacja dobrze posłużyła tysiącom moich studentów – można ją ściągnąć z mojej strony internetowej. Zresztą w internecie jest mnóstwo medytacji, które pomagają zmienić nastawienie do siebie i życia. Wystarczy tylko chcieć.

AP: To bardzo ważne słowa, bo wypowiada je ktoś, kto doświadczył największej życiowej straty. Chyba nie ma gorszej tragedii niż śmierć dziecka. Twój syn, Maciek, zginął tragicznie w wypadku motocyklowym, gdy miał 27 lat. Jak można sobie poradzić z taką tragedią? Jak udaje ci się zachować optymizm w życiu?
EF: To dla mnie trudny fragment naszej rozmowy o stracie. Codziennie myślę o Maćku, nie ma dnia, żebym nie tęskniła do mojego dziecka... Od jego nagłej śmierci minęło 15 lat. Szczerze? Nie mogę z ręką na sercu powiedzieć, że sobie poradziłam... Tęsknota za zmarłym dzieckiem nie przechodzi nigdy, a cały mój matczyny instynkt pcha mnie w stronę Maćka, czyli w stronę śmierci. Zostanie przy życiu i odnajdowanie radości w codzienności wymaga ode mnie gigantycznego wysiłku, samodyscypliny, pilnowania jakości moich myśli i skupiania się na wdzięczności za aż 27 lat bycia razem, aby nie użalać się nad sobą i nie wpaść w rozgoryczenie, że tego czasu było za mało, że tylko 27 lat... Myśl, że „poradziłam sobie", jest rodzajem iluzji, która bywa czasem prawdziwa... taki paradoks. Wiodę dobre i szczęśliwe życie, ale są dni, kiedy chce mi się jedynie płakać. Wtedy obejmuję czule mój smutek i... płaczę. Najbardziej pomógł mi mój syn podczas swojego pogrzebu. To było 1 kwietnia, prima aprilis. Maciek był dowcipnisiem, uwielbiał wkręcać i rozbawiać ludzi, przynosić im śmiech. Przyjaciele Maćka mówili, że razem z nim do pokoju wchodziło światło i radość życia. Stojąc nad jego grobem, zwróciłam się do syna w myślach: „Wiesz co, byłam dla ciebie dobrą matką, opiekowałam się tobą, a teraz ja potrzebuję twojej pomocy. Pomóż mi, proszę". Modliłam się o pomoc. I przyszła odpowiedź na moją modlitwę, baaardzo w jego stylu. Mała dygresja: Maciek urodził się w Polsce, ale od małego dziecka dorastał w Australii. Mówił dobrze po polsku i jak to bywa u dwujęzycznych osób, używał często nieświadomie obu języków na zmianę. Powiedział mi – w mojej głowie, ale miałam wrażenie, że stoi tuż obok – tak, jak mówił za życia: „Mama, all is well. Moja śmierć nie ma z tobą nic wspólnego. To było moje życie. It was my time. Mamuś, don't take it personally". Powiedział mi, żebym nie brała jego śmierci osobiście, do siebie, że to nie moja sprawa, tylko jego. I ja mojemu dziecku uwierzyłam, zaufałam mu. Wybrał mnie na matkę, spędziliśmy razem pięknych 27 lat, delektując się relacją matka-syn. Jego odejście było decyzją jego duszy. Zrozumiałam w ułamku sekundy, że to był jego czas. Mogę tylko z miłości do niego tę decyzję zaakceptować. Nie mogłam go ocalić, nie mogłam nic zmienić. Podziękowałam mu wtedy za bycie moim synem, za życie razem. I tu warto zwrócić uwagę na moc słów. Ja mu podziękowałam, że był ze mną AŻ 27 lat, a nie TYLKO tyle. Nie narzekałam, że mieliśmy za mało czasu. To jedno małe słowo „aż" zmieniło wszystko. Aż 27 lat szczęścia. Poczułam wyraźnie, jak wlewa się we mnie jakieś światło. Dzięki takiemu podejściu i świadomości, że nie mogłam ocalić jego życia, łatwiej było mi zrozumieć całą sytuację. I wtedy powiedziałam: „Synku, skoro to był twój czas na przejście do ŚWIATŁA, to w takim razie ja obiecuję ci, że będę szczęśliwa do końca moich dni, aby uhonorować twoje ŻYCIE". I Maciek uśmiechnął się, poczułam jego uśmiech i usłyszałam słowa: „Trzymam cię, matka, za słowo". I tyle – staram się wypełniać daną mu obietnicę każdego dnia. To mnie trzyma przy zdrowych zmysłach i motywuje do godnego życia. Przecież obiecałam.

Dla wielu kobiet decyzja o rozwodzie i samodzielnym macierzyństwie jest aktem odwagi i początkiem szczęśliwszego życia

eprasa.pl 85ad7f08a6



Im szybciej człowiek zaakceptuje swój ból, lęk czy niepewność, tym szybciej trudne emocje staną się doradcą i sprzymierzeńcem

AP: Myślę, że to, co powiedziałaś, można też odnieść do śmierci rodziców. Gdy nachodzi nas fala rozpaczy i tęsknoty, trzeba wziąć myśli w karby i podziękować za te lata, kiedy rodzice byli z nami. Skupić się na tym, aby być szczęśliwym, bo przecież oni tego by chcieli. Śmierć rodziców, w przeciwieństwie do śmierci dziecka, jest czymś naturalnym i powinniśmy umieć ją zaakceptować jako integralną część życia.

EF: W pewnym sensie jesteśmy na nią przygotowani, bo jest nieunikniona. Choć często uważamy, że śmierć rodziców przyszła za wcześnie, to jednak wiemy, że kiedyś przyjdzie ten dzień, gdy wezmą ostatni oddech. Pamiętam rozmowy o mojej śmierci z Maćkiem, mówiłam mu, że chcę być skremowana i proszę, aby moje prochy rozsypał na mojej ukochanej łące. Oboje byliśmy przekonani, że umrę pierwsza, to wydawało się przecież oczywiste. Często na warsztatach spotykam się z ludźmi, którzy opiekują się starszymi rodzicami i wtedy mówię im coś, co może się wydać paradoksalne, ale w końcu życie jest jednym wielkim paradoksem. Mówię im: „Przygotuj się na śmierć rodziców, wyobraź sobie ten moment". Pomyślmy o tym, jak to będzie, przygotujmy swoją psychikę na to, co się nieuchronnie wydarzy. Warto wyobrazić sobie ten telefon ze szpitala, mówiący, że mamy czy taty już nie ma, albo moment, gdy trzymamy rodzica za rękę i zbliża się chwila jego odejścia. Oczywiście żadnemu rodzicowi nie doradzam wyobrażania sobie śmierci dziecka, to jest strata niewyobrażalna i nasze myśli w ogóle nie powinny wędrować w takie rejony. Ale na śmierć rodziców warto się przygotować. Łatwiej jest potem żyć już bez nich.

AP: Czy da się oswoić rozwód? Psycholodzy twierdzą, że po śmierci bliskich rozwód jest najbardziej traumatycznym przeżyciem i największą stratą. Nie chodzi o rozstanie z partnerem, którego mamy dość, tylko o sytuację, gdy jedna osoba ciągle kocha, ale zostaje zdradzona, mąż czy żona odchodzi do nowego partnera.

EF: Takich rzeczy nie powinniśmy sobie wyobrażać, powinniśmy raczej skupiać się na samych pozytywach, bo pozytywne myśli wspierają nasz związek. Ale gdy nadchodzi koniec relacji, zwłaszcza wbrew naszej woli, też trzeba zmobilizować się do pozytywnego myślenia. Dla mnie podczas rozwodu bardzo ważne było zachowanie godności osobistej. Wyobraź sobie taką sytuację z mojego życia. Rzecz dzieje się bardzo dawno temu, lata 80., w stolicy Australii, w Canberze. Jestem młodą mężatką i matką 4-letniego synka. Pewnego popołudnia do drzwi naszego domu ktoś puka, a gdy je otwieram, stojąca przede mną kobieta mówi: „Jestem Susan, przyszłam cię poznać, bo jesteś żoną mojego kochanka". Oniemiałam! Po chwili odzyskałam głos i zaprosiłam ją do środka. Gdy mąż wrócił do domu z pracy, zastał na kanapie żonę i... kochankę. I wtedy powiedział coś tak głupiego, że odkochałam się w nim w trybie ekspresowym: „Ewa, ja cię bardzo kocham, ale kocham też Susan, więc może będziemy żyć razem?" Nie

Fot. Katerin_Knizakova

eprasa.pl 85ad7f08a6

mogłam uwierzyć w to, co usłyszałam: mój mąż proponował mi trójkąt! Kilka dni później mieliśmy zaplanowane pakowanie domu, bo właśnie czekała nas przeprowadzka do Paryża na 4-letnią placówkę. Pokusa zamienienia jego życia w piekło, spowodowania ostracyzmu towarzyskiego, oskubania go do ostatniego centa, przyznaję – była ogromna. To był moment podjęcia decyzji. Moją decyzją było zachowanie się z godnością. Eksmąż mówił Susan przez wiele miesięcy ich romansu, że nie chce się rozwieść, bo mimo że ją kocha, to kocha też swoją żonę. A ponieważ ona chciała go na wyłączność, postanowiła wziąć sprawy w swoje ręce, upokorzyć mnie, złamać i doprowadzić do tego, że to nie ja, ale ona pojedzie z nim do Francji! Tak się zresztą stało, bo ja postanowiłam nigdzie nie jechać w tym radosnym trójkącie i zacząć samodzielne życie jako samotna matka. Moim zdaniem to kobiety najbardziej zdradzają inne kobiety. Bliska jest mi ideologia rdzennych narodów Ameryki Północnej, która mówi, że my, kobiety, jesteśmy siostrami duchowymi i jedna kobieta nie powinna krzywdzić drugiej. Gdy przyjmiemy taki sposób myślenia, nie będziemy krzywdzić innych i siebie. Ja nigdy w życiu nie wdałabym się w romans z żonatym mężczyzną, bo podjęłam świadomą decyzję wiele lat temu, że nie zdradzę innej kobiety. Dzięki okrucieństwu Susan odkryłam jednak, że w ogóle nie znałam mojego męża, że był kłamcą, zdrajcą i krętaczem. Pozytywne nastawienie do życia pomogło mi wyjść z tego małżeństwa z klasą. Moja strata stała się jednocześnie zyskiem, bo podjęcie decyzji o samodzielnym życiu było aktem odwagi i wyzwoliło we mnie determinację, aby żyć jak najlepiej dla mojego syna i dla siebie. To był mój wielki sukces. Dla wielu kobiet decyzja o rozwodzie i samodzielnym macierzyństwie jest aktem odwagi i początkiem szczęśliwszego życia. Zawsze należy się zastanowić, czy odejście będzie dla nas lepsze. Tylko szczęśliwa matka może wychować szczęśliwe dziecko.

AP: Szukanie pozytywów pomaga pokonać poczucie straty i odnaleźć prawdziwe szczęście.
EF: Tak lubię myśleć. Gdyby mój eksmąż mnie nie zdradził, nie poznałabym mojego obecnego męża, pięknego mężczyzny z piękną duszą. I nie wydarzyłoby się mnóstwo wspaniałych rzeczy w moim życiu. Jestem więc wdzięczna za tamtą zdradę i porzucenie, dzięki temu doświadczeniu w młodości jestem dzisiaj, na starość, w pełni szczęśliwa.

AP: Chciałabym poruszyć temat dzieci, którymi z powodu wyjazdu ich rodziców do pracy za granicę opiekują się krewni.

Wierzę, że wszystko zależy od naszego nastawienia do życia i poziomu świadomości

Mimo że rodzice robią to dla poprawienia sytuacji materialnej rodziny, dzieci mają pełne prawo czuć się porzucone i odczuwać stratę.
EF: Bardzo łatwo sobie wyobrazić, co te dzieci czują. Nieobecność rodzica w życiu dziecka jest trudna. Sama jej doświadczyłam. Wprawdzie moi rodzice nigdzie nie wyjechali, ale oboje ciężko pracowali. Ojca właściwie nigdy nie było w domu, ale nawet jeśli był, to i tak sprawiał wrażenie nieobecnego duchem. Mama ratowała sytuację jak mogła... Organizowała nam wiele zajęć pozaszkolnych, uparła się, żebyśmy uczyły się języków obcych. Dzięki temu władam kilkoma językami. Ale wtedy, w dzieciństwie, czułam się odrzucona i porzucona, sama zajmowałam się sobą, dużo czytałam i pisałam pamiętniki. Zaraz po maturze postanowiłam wyjechać do Anglii jako opiekunka do dzieci i zaczęłam tworzyć swój własny świat. To wczesne odejście od rodziny było dobrym wyborem. Potem, już jako osoba dorosła, przeszłam wieloletnią psychoterapię i dzisiaj jestem sobie wdzięczna, że się na nią zdecydowałam. A wracając do rozstań z dziećmi z powodu pracy za granicą. Rodzice zawsze powinni się zastanowić, czy nie mogliby zabrać dziecka ze sobą, czy wyjazd jest konieczny. Niezależnie od wszystkiego warto również uczciwie odpowiedzieć sobie na pytanie: „Czy spędzam z moimi dziećmi wystarczająco dużo czasu, czy ich słucham, czy daję im szansę na szczerą rozmowę?", bo bez tego nie da się stworzyć kochającej, wspierającej się rodziny. Na poziomie intelektualnym dzieci rozumieją, że mama musi opiekować się staruszką w Niemczech, bo dzięki temu będą pieniądze na wakacje, ale na poziomie emocjonalnym odczuwają one ogromną stratę i mają poczucie porzucenia. Jeśli rozstanie jest jednak nieuniknione, warto zapewnić dzieciom pomoc psychologiczną, ponieważ dziecko, które ma poczucie porzucenia, ma też głęboko zakorzenione przeświadczenie, że jest niewiele warte. To zaś prowadzi do wchodzenia w toksyczne relacje, wybierania nieodpowiedniej drogi w życiu, poczucia, że świat i ludzie nas nie zauważają. Trudno w takiej sytuacji robić karierę, stworzyć własną kochającą rodzinę, mieć wielkie marzenia.

AP: W pełnych rodzinach dzieci też mogą być nieszczęśliwe. Częsty schemat: córeczka tatusia i synek mamusi, jest przecież rodzajem odrzucenia. Córeczka tatusia nie czuje miłości matki i zazdrości bratu łączącej go z mamą relacji. Ma poczucie straty, podobnie jak syn, który widzi, ile czasu i uwagi ojciec poświęca córce.
EF: Często tak bywa... Wszystkie dzieci powinny otrzymywać tyle samo miłości i uwagi od obojga rodziców. Niestety opisaną przez ciebie sytuację rodzice uważają za naturalną, często są to zupełnie nieświadome relacje rodzinne. Uważam, że każdy, kto doświadczył odrzucenia w rodzinie, powinien jednak znaleźć w sobie odwagę, aby zajrzeć w siebie, uczciwie ocenić swoją rodzinę i własne w niej miejsce, wyrazić na głos swoje niezaspokojone potrzeby i odnaleźć sposób na ich zaspokojenie – bez oczekiwania akceptacji

eprasa.pl 85ad7f08a6



Strata może być początkiem zakochania się w życiu...

i miłości ze strony rodziców, bo oni nie muszą odczuwać potrzeby, by zmienić swój stosunek do dzieci. Ważne, aby zrobić to samodzielnie, we własnej głowie, najlepiej oczywiście przy wsparciu terapeuty. Tylko my sami możemy odpowiedzieć na pytanie „czego pragnę" i podarować sobie szczęśliwe życie i dobrą przyszłość.

AP: W psychologii istnieje również pojęcie utraty siebie. Dochodzi do niej, gdy rezygnujemy z marzeń, poddajemy się presji toksycznych rodziców albo partnerów, zapominamy o swoich potrzebach. Wiele kobiet w młodości ma wielkie marzenia, a potem wychodzi za mąż i podporządkowuje się mężowi. Rezygnują z siebie, aby wspierać karierę męża, wychować dzieci. Wiele z nich budzi się po czteredziestce, gdy dzieci są odchowane. Chcą wtedy wrócić do dawnych siebie, ale mężom wcale się to nie podoba. I kończy się rozwodem.

EF: Bardzo ważne jest zachowanie wierności sobie, nieulegania stereotypom. Dzięki temu, wychowując nawet gromadkę dzieci, możemy zachować godność i poczucie spełnienia. Przede wszystkim jednak proponuję trzymać się zasady, której uczę od 30 lat: „Koniec z NPK!", czyli koniec z narzekaniem, plotkowaniem i krytykowaniem. Słowa mają wielką moc. Jeżeli wybieramy jakiś model życia, to powinniśmy to robić świadomie, a nie dlatego, że ktoś nam tak każe. I kiedy już go wybierzemy, powinniśmy szukać w nim najjaśniejszych stron. Jeśli jednk to się nie udaje, warto wybrać inną ścieżkę w życiu. W każdym razie zamiast marudzić, trzeba podjąć świadomą decyzję: chcę być szczęśliwa, i robić wszystko, co możliwe, aby wcielić ją w życie. Gdy narzekanie jest naszym nawykiem (trzeba przyjrzeć się sobie i uczciwie do niego przyznać), warto zrobić plakat z napisem: „Jestem szczęśliwa, nie narzekam, realizuję się w życiu", albo rozwiesić w domu karteczki, które będą przypominały o tym postanowieniu. Potem trzeba siebie obserwować i słuchać. Można nagrać kilka rozmów telefonicznych, prześledzić swoje wpisy w mediach społecznościowych i zobaczyć, ile miejsca w każdym z nich zajmuje narzekanie, plotkowanie, hejtowanie i krytykowanie.

Jeśli chcemy i możemy zmienić coś w świecie zewnętrznym, zróbmy to, ale jeśli się nie da, zmieńmy swój stosunek do ludzi i zdarzeń

Warto założyć sobie specjalny „dziennik wdzięczności", by każdego ranka i wieczora zapisywać, za co jesteśmy wdzięczni, co cenimy w życiu, za co cenimy siebie i innych. Powtarzanie pozytywnych stwierdzeń zwanych afirmacjami również poprawia samopoczucie, ponieważ pozytywne myśli kodują się w naszej podświadomości i wypierają negatywne. Gdy będziemy mniej narzekać, ludzie wokół nas też staną się pogodniejsi i będą dla nas milsi. To oczywiście poprawi relacje z nimi i zdopinguje do dalszej pracy nad sobą. Wszyscy na tym zyskają. Zatem wybierajmy słowa świadomie, zarówno te, które wypowiadamy na głos, jak i te, które kierujemy tylko do siebie. ■

Fot. geralt

eprasa.pl 85ad7f08a6

Wariat ze skalpelem

Co łączy Keitha Reemtsmę, Zbigniewa Religę i Leonarda Baileya? Wszyscy byli pionierami transplantologii i wszyscy dokonali przeszczepów ksenogenicznych, wykorzystując do ratowania ludzi narządy pobrane od zwierząt. Dzięki ich odważnym eksperymentom można dziś masowo przeszczepiać ludzkie organy.

Wariat z skalpelem, tak mówiono w latach 80. o znanym kardiologu, Zbigniewie Relidze, który jako pierwszy w Polsce odważył się przeszczepić serce. Gdy potrzebował organu dla swojego pacjenta, potrafił, ryzykując prawo wykonywania zawodu, kłócić się z członkami Komisji Etyki Lekarskiej, która bezpodstawnie przedłużała procedurę orzekania śmierci mózgu u potencjalnych dawców. Pewnego dnia stanął przed trudnym wyzwaniem – pacjent z niewydolnością serca umierał, a procedury uzyskania zgody od rodziny dawcy przedłużały się w nieskończoność. Postanowił więc, łamiąc wszelkie tabu, wszczepić choremu tymczasowo serca szympansa, najbliższego nam krewniaka. Ale nie udało się go pozyskać, więc wybór padł na serce świni. Biło ono w piersi pacjenta jedynie pół godziny, jednak to, że podjęło pracę, było wielkim sukcesem. Religa rozpoczął więc pracę nad hodowlą świń transgenicznych, którym wszczepiano ludzkie geny, by pobierane od nich narządy nie były odrzucane. Wkrótce pierwsze takie serce trafiło do młodego sportowca, jednak było za słabe, by utrzymać go przy życiu. Udało się natomiast, dzięki zastosowaniu odpowiedniej kombinacji leków, uniknąć ostrego odrzucenia organu, co było dużym sukcesem i dawało nadzieję na przyszłość.

W tym samym czasie za oceanem walczyła o życie maleńka Stephanie, która przeszła do historii medycyny jako „Baby Fae". Dziewczynka urodziła się z niedorozwojem lewej komory serca (HLHS), złożoną i śmiertelną wadą, uniemożliwiającą prawidłowe natlenienie organizmu i obieg krwi. Jedyną szansą w tamtych czasach na przeżycie z HLHS był przeszczep serca, jednak brakowało dawców. O małej pacjentce skazanej na powolną śmierć usłyszał kardiochirurg Leonard Bailey, który z powodu swojej brawury był nazywany w środowisku lekarskim szaleńcem. Zaproponował rodzicom, że przeprowadzi pionierską operację, polegającą na przeszczepieniu serca od młodego pawiana, która pomoże dziewczynce przetrwać do czasu, aż znajdzie się odpowiedni dawca. Wobec szansy na uratowanie życie dziecka, wyrazili zgodę. Serce pawiana biło w maleńkiej piersi przez 21 dni i jest to do tej pory najdłuższy czas przeżycia po ksenogenicznym przeszczepie serca. Dziewczynka zmarła z powodu odrzucenia narządu. Dokładna analiza jej przypadku była krokiem milowym na drodze do zrozumienia, jakie znaczenie ma zgodność tkankowa pomiędzy dawcą i biorcą.

Próby ratowania pacjentów za pomocą narządów zwierząt podejmował także dr Keith Reemtsma, zajmujący się chorymi z niewydolnością nerek. W latach 60., gdy nie była jeszcze znana dializa, wykonał on serię ratujących życie przeszczepów nerek pobranych od szympansów. Jego pacjenci żyli z nimi średnio dwa miesiące, a umierali z powodu odrzucenia narządu lub infekcji, będących skutkiem stosowania leków immunosupresyjnych, zapobiegających odrzutom. Reemtsma odkrył, że to komórki krwi odpowiadają za niepowodzenia transplantacji organów, nie wiedział tylko jeszcze które. Rok później wszczepił nerki szympansa młodej kobiecie cierpiącej na przewlekłe kłębuszkowe zapalenie nerek. Zmodyfikowane dawki leków pozwoliły jej na przeżycie z nowym organem aż 9 miesięcy. Pacjentka zmarła z powodu zatrzymania akcji serca, której przyczyną były zaburzenia elektrolitowe. Sekcja zwłok wykazała brak oznak odrzucenia narządów pochodzących od małpy.

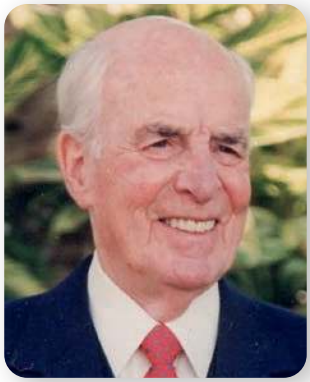


Badania nad przeszczepami ksenogenicznymi i transgenicznymi zwierzętami wstrzymano w 1998 r. po ukazaniu się w prasie medycznej artykułu prof. Fritza Bacha z Uniwersytetu Harvarda, który zwrócił uwagę na ryzyko przeniesienia podczas przeszczepu chorób odzwierzęcych. Głos zabrali też obrońcy praw zwierząt i etycy, przestrzegający przed tworzeniem hybryd ludzko-zwierzęcych. Pionierzy transplantologii ksenogenicznej zaczęli więc myśleć o sztucznych organach. Zbigniew Religa do końca swoich dni pracował nad polskim modelem sztucznego serca, a wiedza zdobyta podczas eksperymentalnej operacji pozwoliła dr. Leonardowi Baileyowi na przeprowadzenie ponad 300 udanych transplantacji serca u malutkich pacjentów. Z kolei dr Keith Reemtsma wynalazł urządzenie wspomagające pracę serca, które pozwalało uniknąć wstrząsu kardiogennego, i zebrał zespół specjalistów, który opracował prototyp sztucznego serca oraz urządzenie do dializ. Świat zmieniają pionierzy... (*km*)

Fot. OpenClipart – Vectors

eprasa.pl 85ad7f08a6

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.



Jack Reginald Worsley

Pięć elementów z Dalekiego Wschodu

Zainteresował się akupunkturą i medycyną chińską długo przed tym, zanim stało się to modne. Gdy w latach 70. ubiegłego wieku nastąpiła erupcja popularności terapii wschodnich, Worsley miał już tytuł mistrza akupunktury według pięciu elementów.

TEKST **MIROSŁAW USIDUS**

Profesor Jack Reginald Worsley, bardziej znany jako JR, pochodził z Coventry w hrabstwie Warwickshire w Wielkiej Brytanii, gdzie urodził się 14 września 1923 r. Był czwartym dzieckiem w rodzinie, a jego wychowaniem zajmowały się z konieczności starsze siostry. Matka wkrótce po porodzie miała wypadek i z powodu licznych złamań kości nie była w stanie samodzielnie zająć się chłopcem. To jej choroba spowodowała, że ojciec rodziny, z wykształcenia inżynier, zainteresował się medycyną naturalną, a także filozofią starożytnych Chin. W przyszłości ta pasja miała wciągnąć również jego syna.

Wybuch II wojny światowej zmusił 15-letniego Worsleya do zakończenia nauki i rozpoczęcia pracy w fabryce. Porzucił ją jednak i wstąpił do wojska. Został sanitariuszem w ambulansie medycznym, udzielał pomocy m.in. osobom rannym podczas nalotów bombowych na Coventry.

Po wojnie pozostał wierny zarówno medycynie naturalnej, jak i mundurowi. Studiował fizjoterapię, pełniąc jednocześnie funkcję oficera edukacji wojskowej. Medycynie poświęcał każdą wolną chwilę. Zgłębił wiele popularnych w tamtym czasie technik leczniczych, jak osteopatia, naturopatia i akupunktura. W Europie uzyskanie dyplomu w tej ostatniej dziedzinie nie było jednak wówczas możliwe. Dlatego w latach 50. wyjechał do Azji i kontynuował studia na Tajwanie, w Singapurze i Korei. Tam zetknął się z systemem akupunktury według pięciu elementów. Zafascynował go sposób, w jaki rozpatrywano, zgodnie z tą regułą, każdy aspekt fizycznego, umysłowego i duchowego zdrowia człowieka, by zdiagnozować pierwotną przyczynę dolegliwości u pacjenta.

Starożytni Chińczycy mieli świadomość, że zdrowie ciała, umysłu i ducha jest nierozłączne. Zdrowe ciało zapewnia siłę do osiągnięcia celu. Zdrowy umysł umożliwia przejrzystość spojrzenia, abyśmy mogli skutecznie funkcjonować. Zdrowy duch daje poczucie celu, ale także radość życia i wolę dbania o siebie. Z tej perspektywy nie budzi wątpliwości, że podstawą zdrowia jest zrównoważony przepływ energii w całym organizmie. Jeśli ta równowaga energii zostanie zaburzona, mogą rozwinąć się choroby. Chińscy mistrzowie i japoński nauczyciel Ono Bunkei przekazali Worsleyowi wiele specyficznych, bezcennych umiejętności, jak np. posługiwanie się techniką delikatnej igły czy przeprowadzanie wywiadu z pacjentem. Najważniejszym elementem edukacji Worsleya było koncentrowanie się na duchu jako głównym aspekcie w procesie uzdrawiania człowieka.

Brytyjczyk okazał się pojętnym uczniem i w 1955 r. otrzymał tytuł mistrza akupunktury pięciu elementów. Rok później wrócił do Wielkiej Brytanii i założył College of Traditional Acupuncture w Kenilworth (hrabstwo Warwickshire), a następnie utworzył jej filię w Stanach Zjednoczonych. Jego kariera jako praktyka klasycznej akupunktury również rozwijała się pomyślnie. Dzięki zadowolonym pacjentom dr Worsley stał się uznanym autorytetem w tej dziedzinie.

W latach 70. James Reston, dziennikarz „The New York Times", opisał swoje doświadczenia z tradycyjną medycyną chińską. Reston został korespondentem tego dziennika podczas oficjalnej wizyty w Chinach, jaką składała w 1971 r. delegacja Henry'ego Kissingera, sekretarza stanu prezydenta Richarda Nixona. Niestety w trakcie podróży u Restona zdiagnozowano zapalenie wyrostka robaczkowego, co wymagało natychmiastowej operacji. Zastosowana podczas zabiegu przez chińskich lekarzy akupunktura okazała się skutecznym środkiem przeciwbólowym i jednocześnie tematem numer jeden w amerykańskich i brytyjskich mediach. Nagle akupunktura stała się modna, wszyscy chcieli na jej temat rozmawiać. Najlepszym źródłem wiedzy i autorytetem w tej części świata był specjalizujący się w niej od lat dr Worsley. Z dnia na dzień ten skromny człowiek, który zaczynał od przyjmowania swoich pacjentów w niepozornym budynku na końcu ogrodu, stał się celebrytą.

Rezultatem tej popularności było m.in. ogromne zainteresowanie szkoleniami wśród personelu szpitali i zachodnich lekarzy.

W lutym w 1988 r. został otwarty Worsley Institute of Classical Acupuncture w Miami na Florydzie, a chińscy profesorowie medycyny w uznaniu dla działalności JR udzielili zgody na oficjalne używanie terminu „klasyczna akupunktura pięciu elementów".

Oprócz prowadzenia praktyki terapeutycznej i szkoleń dr Worsley napisał wiele artykułów i książek dotyczących akupunktury. Najważniejsza z nich: „Klasyczna akupunktura według pięciu elementów", to wciąż jeden z najlepszych podręczników w tej dziedzinie. Mimo choroby serca i przebytych zawałów Worsley przyjmował pacjentów jeszcze dwa tygodnie przed swoją śmiercią. Zmarł w Miami na Florydzie, 2 czerwca 2003 r. Od tego czasu jego instytutem kieruje żona i była uczennica mistrza, Judy Becker Worsley. ■

eprasa.pl 85ad7f08a6

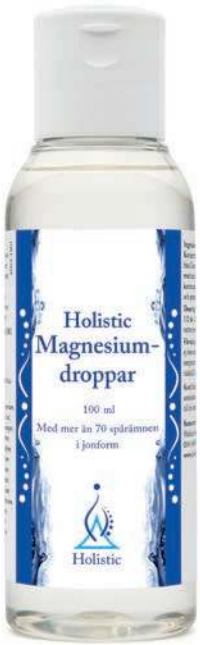
Wsparcie dla kości i mięśni

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 MK7 jest kluczowym czynnikiem w regulacji gospodarki wapniowej w organizmie, a witamina D3 reguluje wchłanianie i metabolizm wapnia oraz fosforu, a także funkcjonowanie mięśni i układu odpornościowego.
Cena 24,90 zł za 30 kapsułek
www.menachinox.pl



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)



Cholesterol w normie



Preparat **Monolipid K forte** łączy w jednej kapsułce ekstrakt z owoców bergamoty (*Citrus bergamia Risso*) w dawce 500 mg, zawierający naturalne polifenole, z ekstraktem z czerwonych drożdży ryżu, który jest bogatym źródłem naturalnej statyny monakoliny K. Preparat ten wspomaga utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu i zapobiega chorobom układu sercowo-naczyniowego. Preparat jest bezpieczny dla diabetyków. Nie zawiera składników pochodzenia zwierzęcego, dlatego może być stosowany przez wegan i wegetarian.
Cena za 30,50 zł za 30 kapsułek
www.monolipid.pl

Pomoc dla serca



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

eprasa.pl 85ad7f08a6

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

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

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

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

eprasa.pl 85ad7f08a6

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

Copyright: Wszelkie prawa zastrzeżone
W zakresie licencyjnych materiałów z amerykańskiego magazynu PALEO właścicielem praw autorskich jest wydawca PALEO.

Some articles in this issue are published under license from Paleo Magazine LLC, a company incorporated and registered in the USA. All rights in the licensed material belong to Paleo Magazine LLC and may not be reproduced whether in whole or in part without its prior written consent. The name "Paleo Magazine" in Poland is the property of Paleo Magazine LLC.

Odpowiedzialność za wszelkie treści reklamowe i wynikłe z nich ewentualne roszczenia ponosi reklamodawca.

Materiały ilustracyjne zamieszczone w tym numerze pochodzą od autorów tekstów, a także z serwisu Fotolia.pl oraz od licencjodawcy magazynu PALEO.

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

W następnym numerze:

TEMAT NUMERU

Złap oddech!

Wskutek pandemii wiele osób rzuciło palenie. Ale to nie wystarczy, by wzmocnić płuca. Każdego dnia układ oddechowy atakuje bowiem mnóstwo zanieczyszczeń, bakterii, zarodników grzybów i wirusów, w tym SARS-CoV-2. Dowiedź się, jak zadbać o płuca naturalnie.

MAMA, TATA I JA

Najpiękniejszy prezent

Zdaniem psychologów najwspanialszym prezentem, jaki rodzice mogą ofiarować maluszkowi, jest prawidłowe odczytywanie jego potrzeb. Na jakie zachowania zwrócić szczególną uwagę? Co one oznaczają? Odkryj sekrety mózgu dziecka!

WEBINARIUM

Uzdrawiające świąteczne przyprawy

Cynamon reguluje glikemię, goździki pobudzają trawienie, anyż jest źródłem antyoksydantów... Świąteczne przyprawy działają niekiedy skuteczniej niż leki i nie powodują skutków ubocznych. Sprawdź, które z nich najlepiej służą zdrowiu.

KU POKRZEPIENIU SERC

Zawsze z tarczą

Życie ze stomią bywa trudne, ale przykład pani Doroty pokazuje, że nie musi oznaczać końca jakiejkolwiek aktywności. Niezwykła historia kobiety, która chorobie powiedziała: NIE!

RAPORT

Uwaga! Zmęczenie!

Doświadczamy go wszyscy, choć w różnym stopniu. Kto zalicza się do grupy określanej przez naukowców jako „zmęczeni przez cały czas"? Jakie choroby powodują chroniczne zmęczenie? Poznaj niezawodne sposoby na odzyskanie witalności.



Fot. eak_kkk

Droga Czytelniczko! Drogi Czytelniku!

Jeśli zdecydowałaś(-eś) się skorzystać z naszej Tradycyjnej Jesiennej Promocji Prenumeraty i zostałaś(-eś) prenumeratorem HOLISTIC HEALTH, to zapewniamy Cię o zachowaniu należytej staranności w przechowywaniu i przetwarzaniu Twoich danych osobowych.

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 85ad7f08a6

Innowacyjne leczenie AZS (Atopowego Zapalenia Skóry) i Łuszczycy!



■ LEKARZE ■ DIETETYCY ■ FIZJOTERAPEUCI

- Unikalne, certyfikowane badanie cytotoksyczności składników pożywienia KOD METABOLICZNY 200!
- Wyeliminowanie pokarmowych przyczyn chorób skóry!
- Indywidualna, przeciwzapalna dieta eliminacyjna!
- Nowoczesne leczenie wspomagające dobudowę komórek skóry!
- Regeneracja układu immunologicznego i układu pokarmowego!
- Usprawnienie procesów detoksykacji i oddychania komórkowego!

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ:
www.vimed.pl

KOD METABOLICZNY 200

Centrum Medyczne VIMED Warszawa

ZADZWOŃ: 22 378 41 61



Zarezerwuj termin konsultacji wstępnej!
Lub umów termin wykonania badania!

Spotkaj się ze specjalistą, który dobierze optymalny dla Ciebie wariant terapii. Teraz tylko 150 zł!

Lidia Trawińska - Założycielka Innowacyjnego Centrum Medycznego VIMED Health & Beauty - podmiot leczniczy. Działamy od 1997 roku.



eprasa.pl 85ad7f08a6

Jedyny na świecie preparat **na wszystkie rodzaje grzybicy** już w Polsce!

NIE LEKCEWAŻ OBJAWÓW GRZYBICY!

ZACZYNA SIĘ NIEWINNIE, MOŻE SKOŃCZYĆ INFEKCJĄ PŁUC, WĄTROBY I MÓZGU

Dzięki nowatorskiej formule w 7 dni pozbędziesz się grzybów raz na zawsze!



Grzybica najczęściej atakuje skórę, stopy, paznokcie i miejsca intymne, a 1 osoba z objawami choroby może zarazić nawet całą rodzinę! Szacuje się, że grzybica występuje aż u 89,6% Polaków co najmniej raz w życiu, przy czym dopiero u co 5. osoby grzyby zostały całkowicie usunięte! Te, które pozostały na skórze, w przyszłości zaatakują z 2x większą siłą...

Grzybica – zmora XXI wieku



Grzybica przenosi się przez mikroskopijne grzyby i dermatofity. Lubią ciepłe i wilgotne środowisko, dlatego najczęściej gnieżdżą się w **basenach, publicznych toaletach, prysznicach, podłogach, ręcznikach czy grzebieniach** i czyhają, aby gdy tylko pojawi się człowiek, natychmiast zaatakować...

Według Michigan Institute of Medicine, w grupie ryzyka jest aż 82,5% społeczeństwa. Choroba najczęściej dotyka dzieci, osoby po 50. roku życia oraz cierpiące na takie schorzenia, jak cukrzyca, miażdżyca, otyłość, nadmierna potliwość, zaburzenia krążenia oraz problemy hormonalne i immunologiczne.

Prof. Mączyński: „Działania trzeba podjąć natychmiast"

„Aż 8/10 osób przyznaje, że lekceważy objawy grzybicy.



Grzybicą stóp zaraziłem się na basenie. Dermatolodzy rozkładali ręce – nic nie było w stanie wyeliminować tego paskudztwa, grzybica wciąż powracała. Inaczej było z tą nową kuracją. Zadziałała błyskawicznie! Już po 1 dniu zniknął ból, stan zapalny paznokci i pieczenie stóp, a po tygodniu dolegliwości całkowicie zniknęły! Od zakończonej kuracji minęły 3 miesiące, a po grzybicy nie ma śladu!

Bartosz K. (63 l.), Ełk

To niedopuszczalny błąd!" – **mówi prof. Tomasz Mączyński.** „Efektem niedoleczonej grzybicy są uparcie nawracające infekcje. Często rozprzestrzenia się także na sąsiednie tkanki, a w najgorszym przypadku **może zaatakować narządy wewnętrzne, np. płuca, nerki czy mózg.** Dlatego konieczne jest niezwłoczne usunięcie objawów i ich przyczyn.

Tłuste maści, olejki i antybiotyki są przepisywane w zależności od rodzaju grzybów. Trudno trafić na ten, który pomoże danemu pacjentowi. W dodatku dają one ulgę tylko w trakcie ich stosowania, a na efekty trzeba czekać nawet 3 miesiące. W 79% przypadków grzyby i tak zostają w organizmie, ponieważ są wyjątkowo oporne na znane dotychczas środki farmakologiczne. Pacjent zostaje z 6-7 preparatami, pustym portfelem i kolejną infekcją".

Nowatorskie odkrycie NOKAUTUJE grzybicę!

Superinnowacyjna formuła została stworzona przez zespół cenionych naukowców z Michigan Institute of Medicine. W ciągu 2 tygodni kuracja ekspresowo wyparła rynek antybiotyków i maści, ponieważ jako jedyna natychmiast **zwalcza grzybicę bez względu na miejsce jej występowania.** Jej skuteczność wynosi aż **98,1%** i została poparta 2-letnimi badaniami klinicznymi.

„To prawdziwa rewolucja w walce z grzybicą" – komentuje prof. Mączyński. Preparat jest stworzony ze **100% naturalnych składników,** a jednocześnie **3x mocniejszy** od zwykłych antybiotyków, dzięki czemu **już po 7 dniach** doszczętnie eliminuje wszystkie dermatofity".



Grzybicę stóp przyniósł syn i zainfekował resztę rodziny. U mnie i córki zaatakowała paznokcie. Nowy preparat poleciła mi mama – w 24h poczuliśmy ulgę, objawy przeszły od razu! Niestety, wcześniej podczas stosunku zaraziłam męża, który dostał grzybicy członka. U niego też wykorzystaliśmy metodę. Wcześniej nie wiedziałam, że działa na każdy rodzaj grzybicy! Mąż szybko wrócił do zdrowia – po 6 dniach ustały wszystkie objawy!

Malwina S. (38l.), Łódź

Działa szybko, bezpiecznie i skutecznie

- **w 24h usuwa** stany zapalne
- **w 100% likwiduje** zmiany grzybicze na poziomie komórkowym
- **przyspiesza regenerację** tkanek o 230%
- po 1 zastosowaniu **usuwa świąd, pieczenie i swędzenie**
- **w 7 dni odbudowuje** płytkę paznokcia oraz przywraca mu prawidłową barwę
- natychmiast **usuwa nadwrażliwość**
- **eliminuje ryzyko** nawrotów grzybicy

Pierwsze efekty widoczne po 48h

Rewelacyjna formuła działa natychmiast. W ciągu 1 doby do zainfekowanych tkanek wnikają bioskładniki, które mają właściwości bakterio- i grzybobójcze. Szybko hamują rozmnażanie dermatofitów, likwidując jednocześnie stany zapalne. **W ciągu 48h ustępuje świąd, pieczenie i zaczerwienienia.** Wśród badanych, 98/100 osób potwierdziło zniknięcie białych nalotów i obrzęków po 3 dniach.

Prof. Mączyński: „Zawarte w preparacie ekstrakty zabijają każdą komórką dermatofitu, dopóki wszystkie nie zostaną całkowicie usunięte. Dzięki temu choroba nie rozwinie się na nowo. Moim pacjentom polecam tylko ten preparat – żaden z nich nie wrócił z nawrotem".

Sprawdź, czy te objawy dotyczą też Ciebie

- ☐ **SKÓRA:** swędzenie i pieczenie, wilgotny i rozpulchniony naskórek, pojawiają się pęknięcia i brzydkie zapachy
- ☐ **PAZNOKCIE:** przebarwienie płytki, bruzdy i fałdy, odchodzenie paznokcia od łożyska, łamliwość i rogowacenie skóry pod płytką
- ☐ **STOPY:** łuszcząca się skóra, pęcherzyki między palcami, świąd i zaczerwienienie stóp oraz ich nadmierne pocenie
- ☐ **JAMA USTNA:** biały nalot na języku i podniebieniu, owrzodzenia i nadżerki, ból i pieczenie błony śluzowej
- ☐ **MIEJSCA INTYMNE:** ból, swędzenie i pieczenie, zaczerwienienia, biały nalot w kroczu, uczucie dyskomfortu podczas stosunku

Nie pozwól grzybom karmić się Twoim ciałem!

Z nowoczesnej metody skorzystało już 145 tys. Polaków, a w 4 dni preparat pobił rekordy sprzedaży w USA i zdobywa popularność na całym świecie. Dzięki zabiegom prof. Mączyńskiego, produkt od niedawna jest dostępny także w Polsce wyłącznie w sprzedaży telefonicznej. W ramach specjalnej refundacji, do **09.11.2020** r. otrzymasz go z **73% zniżką!**

ZADZWOŃ:

91 300 30 23

Od poniedziałku do niedzieli w godz. 8:00-20:00
(opłata za 1 min. połączenia wg taryfy operatora)

eprasa.pl 85ad7f08a6