PORADY LEKARZY PRAKTYKUJĄCYCH MEDYCYNĘ HOLISTYCZNĄ

HOLISTIC HEALTH

Unikalne materiały z brytyjskich i amerykańskich ośrodków medycyny holistycznej: British Holistic Medicine Association, Berkeley University, Life Extension, a także z redakcji światowych biuletynów medycznych

4/2025

MUST READ STORY

114 **Walczę z rakiem i się nie poddaję!**

UZNANE REMEDIA

38 Miedź, niedoceniany pierwiastek

43 Niezwykły strażnik naszego zdrowia

ŻYJ HOLISTYCZNIE

47 Jak pole elektromagnetyczne wpływa na nasz mózg?

50 A może małą czarną z grzybkiem?

RAPORT

55 Sanus per aquam zdrowie dzięki wodzie

TEMAT NUMERU

18 **O intymności szczerze i bez tabu**

DOSSIER

str. 75–107



BORELIOZA

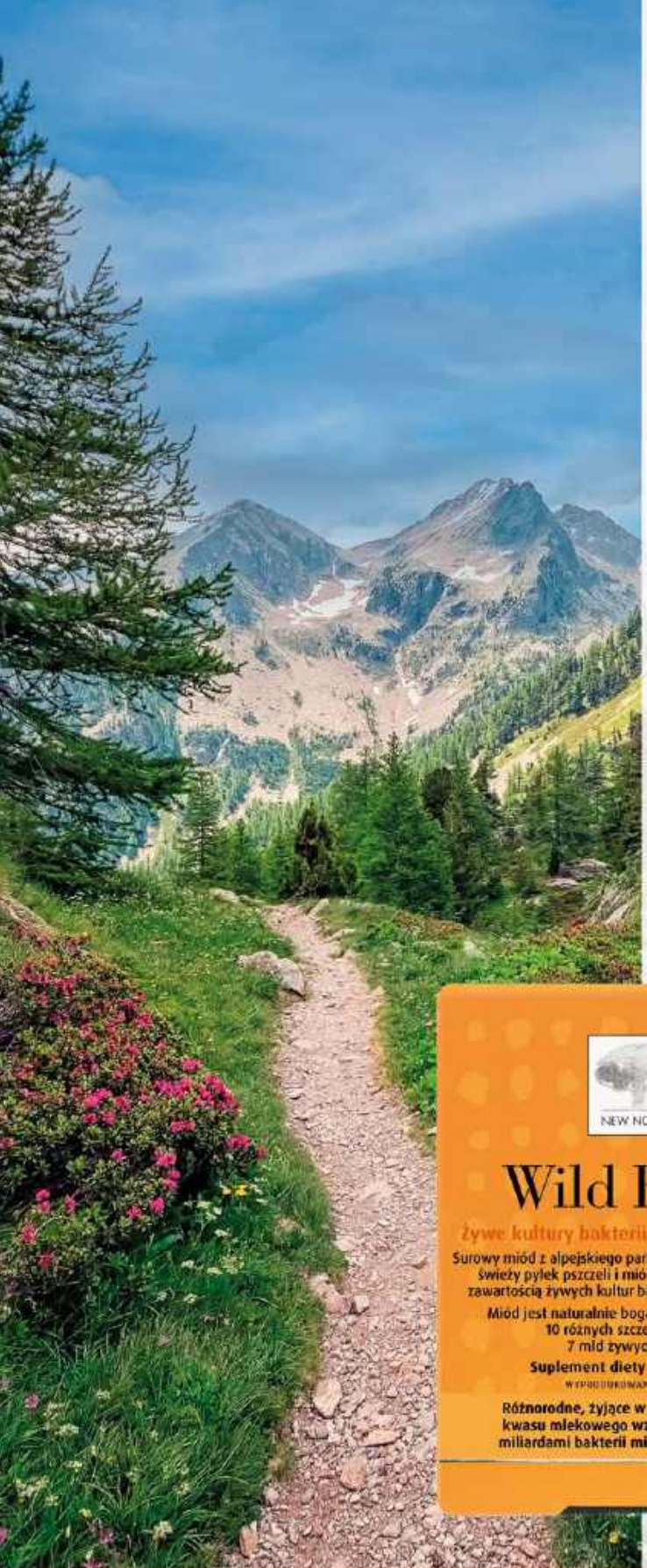
nie daj ukraść sobie zdrowia

PATRONI DOSSIER:

LIPIEC-SIERPIEŃ | 4/2025
17,90 zł w tym VAT 8%
ISSN: 2451-2907 INDEKS: 41204X
9 772451 290255 04>

SPRAWDZONE PORADY: wibracje hamują postęp osteoporozy | w jaki sposób nawadniać organizm? | zalety terapii wodorowej | jak smażyć potrawy, by sobie nie szkodzić? | rola mikrobioty jelitowej | sprawdzony sposób na kolki dziecięce | dlaczego warto się uziemiać? | jak zwiększyć libido?

eprasa.pl a8080ae8c6



Wild Biotic™

Koniec problemów z trawieniem

ŻYWE KULTURY BAKTERII Z FRANCUSKICH ALP

- **10 RÓŻNYCH SZCZEPÓW BAKTERII**
- **7 MLD ŻYWYCH BAKTERII**

Wild Biotic™ - probiotyk opracowany przez naukowców i produkowany w Szwecji, wyróżniający się wyjątkową różnorodnością żywych kultur bakterii. Powstaje z miodu zbieranego w parku Mercantour w Alpach Nadmorskich, w południowej Francji, który jest jednym z najczystszych miejsc na Ziemi.

Większość szczepów bakterii obecnych w **Wild Biotic™** występuje naturalnie w pyłku pszczelim, miodzie i miodzie spadziowym. Preparat został dodatkowo wzbogacony o mikrokapsułkowane bakterie kwasu mlekowego, naturalnie występujące w układzie pokarmowym człowieka.

JAK DZIAŁA PROBIOTYK?

- Wspiera zdrowie układu trawiennego
- Odbudowuje mikroflorę jelit
- Wzmacnia reakcje obronne organizmu
- Poprawia metabolizm



SUPLEMENT DIETY

Zapytaj w aptece o Wild Biotic™ skandynawskiej firmy New Nordic

NEW NORDIC

www.newnordic.pl
tel.: +48 22 212 54 10
New Nordic Healthbrands Polska Sp. z o.o.

Dostępny w **aptekach i na www.newnordic.pl** w opakowaniach zawierających **60 kapsułek**.
W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę.
Kod BLOZ 3721521– ułatwi zamówienie w aptece.

eprasa.pl a8080ae8c6



MEDIXIL – linia wysoce skutecznych antyperspirantów z międzynarodowym certyfikatem AllergyCertified®



MEDIXIL SENSITIVE

do skóry wrażliwej i delikatnej, zapewnia ochronę przed potem i jego nieprzyjemnym zapachem **od 3 do 5 dni** a jednocześnie zapewnia ochronę wrażliwej skóry

Ochrona przed potem: ★★★☆☆

Przyjazność dla skóry: ★★★★★



MEDIXIL NORMAL

do skóry normalnej - wysoceskuteczna formuła z 15% stężeniem soli glinu, blokuje wydzielanie potu **od 3 do 5 dni** po jednorazowej aplikacji

Ochrona przed potem: ★★★★☆

Przyjazność dla skóry: ★★★★☆



MEDIXIL STRONG

do skóry normalnej. **Najmocniejszy** na rynku ! dla osób mających dukuczliwy problem z nadmiernym poceniem lub nadpotliwością (Hiperhydrozą)

Ochrona przed potem: ★★★★★

Przyjazność dla skóry: ★★☆☆☆

Bezpieczny dla alergików

Bloker Potu

Ochrona od 5 do 7 dni !

MEDIXIL JEST DOSTĘPNY DO KUPIENIA W APTEKACH I DROGERIACH ROSSMANN

ZAWIERA SKŁADNIKI PRZECIWBAKTERYJNE O NATURALNYM DZIAŁANIU KONSERWUJĄCYM
HIPOALERGICZNY, VEGAŃSKI, BEZBARWNY, BEZWONNY I SAMOKONSERUJĄCY

www.medixil.pl | www.kupmedixil.com

eprasa.pl a8080ae8c6

TYLKO dla Prenumeratorów

miesięcznika O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ



Prenumerata

HOLISTIC HEALTH

Z RABATEM

50%

czyli w cenie 53,70 zł za rok

Jeśli prenumerujesz magazyn *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą*, masz prawo do zniżki 50% na roczną prenumeratę *Holistic Health* (w cenie 53,70 zł).

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

Wszystkie aktualne informacje na temat prenumeraty znajdziesz na stronie 130.

eprasa.pl a8080ae8c6

Magazyn HOLISTIC HEALTH

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

Drogi Czytelniku!

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

Starożytna choroba, która nie istnieje?



Jest rok 1991, para niemieckich turystów, Helmut Simon i jego żona Erika, udaje się na wycieczkę w przepiękne, leżące na granicy austriacko-włoskiej Alpy Ötzalskie. Podziwianie widoków i wspinaczkę na liczący sobie 3599 m n.p.m. szczyt Similaun przerywa im przerażające odkrycie – oto na wysokości ponad 3 tysięcy metrów zauważają wystające spod lodu ludzkie szczątki. Przekonani, że to zwłoki współczesnego turysty, zawiadamiają lokalne władze. Te podejmują próby wydobycia ich spod lodu, nie zdając sobie sprawy, że ciało nieszczęśnika liczy sobie przeszło 5 tysięcy lat. W końcu trafia ono w ręce specjalistów, którzy orientują się, z jak wielkim odkryciem mają do czynienia. Starożytna mumia otrzymuje imię Ötzi i poddana zostaje gruntownym badaniom, a jej historia sprawia, że nawet naukowcy nie patrzą na nią jak na kolejny eksponat, ale dostrzegają człowieka. Okazuje się, że Ötzi miał niecałe 160 cm wzrostu, ważył 50 kg, był szatynem po 40-tce i miał brązowe oczy. Jego ostatnim posiłkiem było mięso kozła i podpłomyk z pszenicy. Pomimo młodego wieku chorował na zwyrodnienie stawów i kręgosłupa, wrzody żołądka, chorobę wieńcową, miażdżycę i próchnicę, był także zakażony pasożytami jelitowymi. Znaleziono przy nim kompletny ekwipunek myśliwego, w tym plecak z kory brzozowej, łuk, kołczan ze strzałami, toporek i sztylet. Po co zapuścił się na aż taką wysokość? Tego nie wiemy, ale grot tkwiący w ramieniu Ötziego sugeruje, że został zabity, być może zatem uciekał przed atakującymi, ci go trafili, a ciało mężczyzny zsunęło się do zagłębienia między skałami, gdzie przykrył je śnieg, a potem lód. Ciało Ötziego dało nam wgląd nie tylko w realia życia ówczesnych ludzi, ale i podgląd na ich wiedzę medyczną, która stała na zaskakująco wysokim poziomie. W plecaku człowieka lodu znaleziono bowiem lecznicze grzyby, w żołądku paprocie o właściwościach przeciwpasożytniczych, a na ciele świeży opatrunek z mchu. Skórę mężczyzny pokrywały natomiast liczne tatuaże, głównie kropki, wykonane w miejscach akupunkturowych, odpowiadających chorobom, na które cierpiał. Co ciekawe, oficjalnie akupunkturę wynaleziono dopiero 2 tysiące lat po jego śmierci. Badania mumii wskazały także, że Ötzi chorował na boreliozę, chorobę, którą oficjalnie opisano dopiero w 1975 roku po tym, jak w amerykańskim miasteczku Lyme stwierdzono u kilkorga dzieci zapalenie stawów, a tym, co łączyło wszystkie przypadki, było ukąszenie kleszcza. Okazało się zatem, że borelioza jest z nami od początków ludzkości i prawdopodobnie wiele jej objawów rozpoznawano jako inne schorzenia – wzmianek o tej chorobie odkleszczowej nie ma w żadnych starożytnych i młodszych pismach, ale jej objawy, jako odrębne choroby i owszem, są dokładnie opisane. Niestety, postęp w medycynie niewiele zmienił – borelioza nadal jest chorobą niejako niewidzialną dla wielu lekarzy, którzy chętniej przypisują towarzyszące jej objawy innych schorzeniom, nawet tym najbardziej egzotycznym. Tak, jakby ta choroba nie istniała, choć przecież doskonale wiemy, że na terenie naszego kraju kleszcze mają się aż za dobrze i co roku opanowują coraz większe obszary.

Dlatego pacjenci, wyczerpani fizycznie i psychicznie miesiącami lub nawet latami tułaczki po gabinetach, często sami zaczynają dociekać i wpadają na trop przyczyny swoich problemów zdrowotnych. Nagle liczne diagnozy, od zwyrodnienia stawów, migreny i neuralgii, przez depresję i inne zaburzenia psychiczne, aż po nawet guzy mózgu czy stwardnienie rozsiane, sprowadzają się do jednej choroby, która wszystko tłumaczy – boreliozy. Dlatego *Dossier* poświęciliśmy właśnie boreliozie, aby zwiększyć wśród naszych Czytelników świadomość zagrożenia i wskazać kierunki postępowania, jeśli kleszcz ugryzie. Boreliozę i inne choroby odkleszczowe można bowiem skutecznie leczyć, a wspomagając jednocześnie w sposób naturalny organizm, odzyskać dobre samopoczucie i zdrowie.

A wracając do Ötziego, jego historia nie zakończyła się na stoku góry, badania genetyczne wykazały bowiem, że kilkunastu mężczyzn, mieszkających w Tyrolu, to prawdopodobnie potomkowie człowieka lodu.

Redaktor prowadząca

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

eprasa.pl a8080ae8c6





TEMAT NUMERU 18

RAPORT 55

Spis treści

TEMAT NUMERU

18 O intymności, szczerze i bez tabu
Jest taki aspekt zdrowia, o którym definicja zdrowia nie wspomina, a który ma olbrzymi wpływ na nasze życie, w każdym jego wymiarze – to zdrowie intymne. Jakie są najczęstsze problemy intymne Polaków?

8 LISTY DO REDAKCJI

NEWSLETTER
Najnowsze wiadomości ze świata medycyny holistycznej, od Redakcji Wellness Letter, we współpracy z University of California, Berkeley (USA)

10 Czy należy smażyć potrawy w głębokim tłuszczu?
Sprawdź, w jaki sposób można smażyć potrawy, by nam mniej szkodziły?

12 Dobre wibracje
Badania dowodzą, że terapia wibracjami spowalnia postęp osteoporozy.

EKSTRAKT Z BADAŃ

13 Małe organizmy do wielkich zadań
Warto przypomnieć sobie, co już wiemy na temat mikrobioty jelitowej i zapoznać się z najnowszymi odkryciami.

Z PRAKTYKI LEKARZY HOLISTYCZNYCH

33 Niezwykłe historie przypadków pediatrycznych
Dr Sarah Myhill dzieli się z nami historiami swoich najmłodszych pacjentów.

UZNANE REMEDIA

38 Miedź, niedoceniany pierwiastek
W jaki sposób miedź wpływa na nasz organizm i jak zadbać o prawidłowy poziom tego pierwiastka?

43 Niezwykły strażnik naszego zdrowia
Koenzym Q10 jest nie do przecenienia, spójrzmy zatem, co ma nam do zaoferowania i przejrzyjmy badania naukowe.

ŻYJ HOLISTYCZNIE

47 Jak pole elektromagnetyczne wpływa na nasz mózg?
W jaki sposób pole elektromagnetyczne wpływa na nasz układ nerwowy i jak się przed nim chronić?

50 A może małą czarną z grzybkiem?
A gdyby tak do kawy dodać grzyby? Przyglądamy się właściwościom prozdrowotnym kawy grzybowej.

RAPORT

55 *Sanus per aquam*, zdrowie dzięki wodzie
Woda, źródło życia, troszczy się nie tylko o nasze zdrowie, ale także urodę i dobre samopoczucie psychiczne.

DOSSIER

75 Borelioza – nie daj ukraść sobie zdrowia
Mały kleszcz – wielki problem. Tak w skrócie można by podsumować to, czym jest przenoszona przez te owady borelioza. Specjaliści alarmują, że liczba zachorowań od kilku lat systematycznie rośnie – w 2023 roku było to aż 25 tysięcy, a dane z pierwszego półrocza 2024 roku wskazują, że w ubiegłym roku liczba chorych mogła sięgnąć nawet 30 tysięcy. Dlatego warto poznać zagrożenie, by skutecznie się przed nim bronić.

DRODZY CZYTELNICY!

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

WARUNKI PRENUMERATY – str. 130
PRENUMERATA W OFERCIE SPECJALNEJ – str. 4

eprasa.pl a8080ae8c6



Z PRAKTYKI LEKARZY HOLISTYCZNYCH 33

76 Od spaceru po lesie do pobytu w szpitalu
Chcesz wiedzieć, dlaczego i jaki sposób zagrażają nam kleszcze? Zapoznaj się z kompendium wiedzy o boreliozie.

80 Nie tylko borelioza – jakie inne choroby przenoszą kleszcze?
W nawale informacji o boreliozie łatwo zapomnieć, że nie jest to jedyna groźna dla człowieka choroba, przenoszona przez kleszcze.

83 Regeneracja po antybiotykach w boreliozie
Lecząc boreliozę trzeba mieć świadomość, że długotrwała antybiotykoterapia niekorzystnie wpływa na mikrobiotę. Jak wspomóc te dobroczynne bakterie?

84 Przewlekła borelioza
Różnorodność objawów sprawia, że przewlekłą boreliozę niezwykle trudno zdiagnozować. Czym nam zagraża i jak ją rozpoznać?

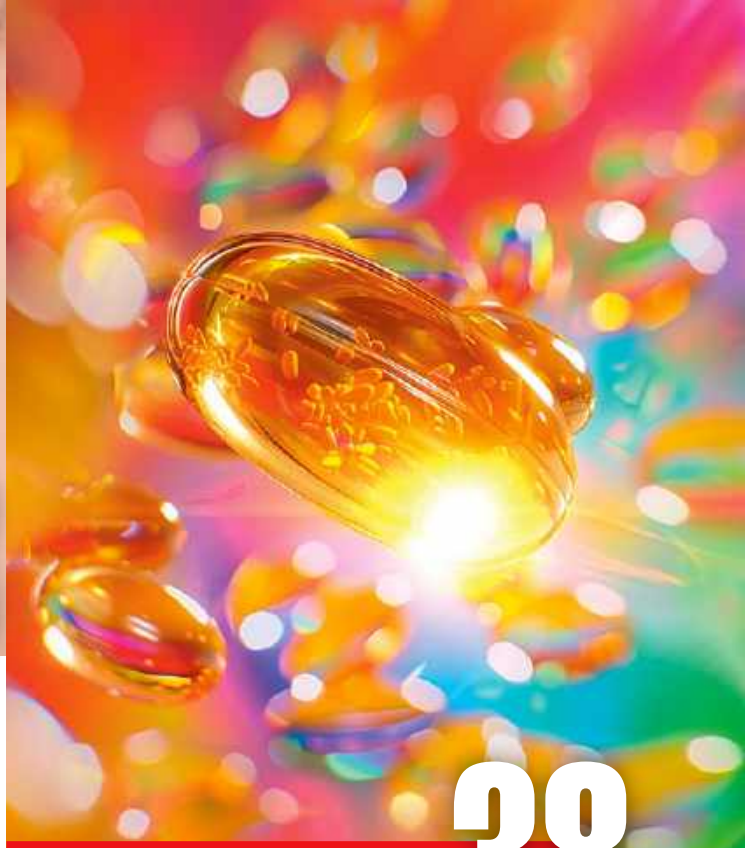
87 Neuroborelioza, gdy kleszcz atakuje umysł
Wiele późnych objawów klinicznych przewlekłej boreliozy ma charakter neuropsychiatryczny, dlatego warto poznać objawy neuroboreliozy.

92 Ziołowa terapia boreliozy
Wiele ziół wspomaga leczenie boreliozy i wzmacnia organizm w trakcie terapii.

98 Wzmocnij organizm z pomocą diety
Leczenie boreliozy wiąże się z koniecznością zastosowania odpowiedniej diety, która odetnie zapasy energii bakteriom i jednocześnie wzmocni zaatakowany organizm.



DOSSIER 75



UZNANE REMEDIA 38

102 Medycyna chińska kontra borelioza
Zioła, od tysiącleci stosowane na Dalekim Wschodzie, skutecznie zwalczają infekcję i wspierają walczący z zakażeniem organizm.

104 Nie tylko protokół Buhnera
Terapie ziołowe w boreliozie często stosuje się w formie protokołów leczenia. Warto się z nimi zapoznać.

106 Borelioza w ciąży
Czy borelioza jest groźna dla nienarodzonego jeszcze dziecka i czy istnieje bezpieczna terapia dla ciężarnych?

107 Jak uniknąć ugryzienia przez kleszcza?
Specjaliści dzielą się z nami kompleksowym planem, którego celem jest zmniejszenie ryzyka ukąszenia przez kleszcza i przeniesienia go do domu na sierści pupila.

MIND

108 Mądrość przychodzi z wiekiem, dlatego całe szczęście, że się starzejemy
Z Małgorzatą Filipiak rozmawiam o tym, jak korzystać z mądrości, która przychodzi z wiekiem, jak zrobić to jak najszybciej bez czekania na starość, jak dać sobie prawo do szczęścia i w pełni je wykorzystać.

KU POKRZEPIENIU SERC

114 Cieszą mnie małe rzeczy
Ewelina Półkoszek dzielnie walczy z rakiem jelita grubego i nie poddaje się. Poznaj jej pełną nadziei historię.

HYDE PARK

120 Czy nasze wspomnienia są prawdziwe?
Dr Charan Ranganath wyjaśnia, jak działa pamięć i odpowiada na pytanie, czy możemy ufać swoim wspomnieniom.

KĄCIK Z PRZEPISAMI

123 Sałatka ze słodkich ziemniaków z dressingiem mango-curry

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

eprasa.pl a8080ae8c6

Listy do redakcji



Roczną prenumeratę „Holistic Health" otrzymuje autor listu „Profilaktyka nowotworów"

Drodzy Czytelnicy!

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

Smaczne zamienniki

Droga Redakcjo, od kilku lat cierpiałam na problemy trawienne. Chodziłam od lekarza do lekarza, przebadałam się kompleksowo i… nic, wszystko niby było dobrze, a ja miałam ciągle wzdęcia i czułam się jak balon po jedzeniu. Trafiłam w końcu do dietetyka, który nie zbagatelizował moich dolegliwości i po nitce do kłębka wspólnie znaleźliśmy źródło problemu – mój organizm źle radzi sobie z trawieniem fermentujących węglowodanów z niektórych owoców i warzyw. I tak dowiedziałam się o diecie FODMAP, która pomaga ograniczyć ich ilość w diecie i zgłębiam obecnie jej tajniki. Trudno mi jednak było zrezygnować z owoców, zatem dietetyk polecił mi smaczne zamienniki – może ta wiedza przyda się Czytelnikom, którzy mają podobny problem. I tak, jabłka warto zamienić na kiwi, wiśnie na jagody, a dojrzałe banany na te bardziej zielone. A co do warzyw to moje ukochane szparagi zamieniłam na okrę, cebulę na gruby szczypior z zawiązkiem cebulki na końcu, a czerwoną paprykę na zieloną. Wiem, że to tylko kilka z wielu przykładów pokarmów, ale od czegoś trzeba zacząć. Jestem na początku zmian, ale już widzę pierwsze efekty, zatem nie należy się poddawać, trzeba działać.

Profilaktyka nowotworów

Artykuł „Profilaktyka i naturalne wspomaganie walki z nowotworami", który ukazał się w Holistic Health 3/2025 powinien być dostępny w każdej przychodni, bibliotece i na ekranie telefonu każdej osoby, która szuka nadziei – nie tylko terapii. Wielowymiarowe podejście do zdrowia łączy to, co najcenniejsze z obu światów: medycynę akademicką i mądrość medycyny naturalnej. Bardzo doceniam ujęcie tematu z uwzględnieniem emocji, snu, mikrobioty jelitowej, aktywności fizycznej i wpływu psychiki na proces zdrowienia. Zdrowie zaczyna się od wewnętrznej harmonii. Uważam, że powrót do prostoty, rytmu natury i świadomego oddechu może być jedną z najbardziej niedocenianych metod wspomagających leczenie. Według medycyny chińskiej „Ciało szepcze, zanim zacznie krzyczeć. Naucz się słuchać". Prawdziwa profilaktyka zaczyna się od umiejętności zatrzymania się i wsłuchania w siebie. Nie dla każdego może być to łatwe na początku, ale jest to możliwe. Chciałabym dodatkowo podkreślić rolę spacerów leśnych, które coraz częściej są opisywane w literaturze jako forma naturalnej terapii wspierającej odporność, redukującej stany zapalne i stres oksydacyjny. Japońska praktyka shinrin-yoku – czyli kąpiele leśne – wykazuje zdolność do obniżania poziomu kortyzolu, poprawy pracy układu odpornościowego (m.in. zwiększania liczby komórek NK – natural killers) oraz głębokiej regeneracji układu nerwowego. Kontakt z przyrodą – z zapachem drzew, śpiewem ptaków, dotykiem ziemi pod stopami – to powrót do rytmu, w którym zdrowie może oddychać pełną piersią. W lesie ciało się uspokaja, myśli się wyciszają, a organizm zyskuje przestrzeń do samo-naprawy. To nie jest ucieczka od choroby – to spotkanie ze sobą w najbardziej życiodajnej wersji. Miejmy więcej odwagi, by przejąć odpowiedzialność za swoje zdrowie – z uważnością i miłością. *A.S.*

Tęczowy blask

Szanowna Redakcjo, zdobyłam ostatnio wiedzę, która może przydać się innym

eprasa.pl a8080ae8c6

Czytelnikom, zwłaszcza tym dbającym o to, co kładą na talerz. I chętnie się nią podzielę. Otóż kupiłam jakiś czas temu ekologiczną wędlinę i po przekrojeniu zauważyłam, że ma taki tęczowy blask, przypominający plamę rozlanej benzyny. Bałam się ją zjeść, a wyrzucić szkoda. Gdy tak się zastanawiałam co zrobić z pomocą przyszła moja mama, która spojrzała na wędlinę i na mnie i powiedziała, że można ją bezpiecznie jeść. Okazało się, że ten tęczowy blask to tzw. iryzacja, czyli jedynie zjawisko optyczne, które nie świadczy o zepsuciu mięsa czy wędliny. Pojawia się ono wskutek rozszczepiania i odbijania światła od przeciętych włókien mięśniowych, co daje efekt tęczy. Raz jest lepiej, raz gorzej widoczne, w zależności od tego, pod jakim kątem na powierzchnię plasterka padają promienie światła. Zatem tęczową wędliną można zajadać się bez obaw. *O. G.*

Bolesne miesiączki

Odkąd pamiętam, miałam bolesne miesiączki, do tego krwawienia są zawsze obfite i trwają ponad tydzień. Paracetamol i ibuprofen nie pomagają mi, a nie chcę sięgać po ketoprofen. Słyszałam, że joga może przynieść ulgę w bolesnych miesiączkach. Czy polecacie jakieś asany? *J. C.*

Rzeczywiście, istnieją pozycje jogi (asany), których regularne wykonywanie przynosi ulgę w bólach menstruacyjnych. Są to m.in.: balasana (pozycja dziecka), supta baddha konasana (pozycja leżąca pod kątem), viparita karani (pozycja z nogami do góry) i setu bandhasana (pozycja mostu). Prawidłowo i spokojnie wykonywana joga jest niegroźna, a jej najczęstszym możliwym powikłaniem jest naciągnięcie mięśnia lub ścięgna. Najlepiej zatem rozpocząć przygodę z tą formą medytacji w ruchu od kursu, który uświadomi ci, na ile jesteś w stanie wykonać dany ruch oraz pozwoli skorygować ewentualne niedociągnięcia przez trenera.
Ale chociaż joga może przynieść w pewnym stopniu ulgę, powinnaś upewnić się przede wszystkim, że za takim przebiegiem menstruacji nie kryje się większy problem. U niektórych kobiet obfite, długotrwałe i bolesne miesiączki są ich cechą osobniczą, a raczej odziedziczoną po mamach i babciach. Jednak w wielu przypadkach to objaw poważniejszych problemów zdrowotnych, w tym zespołu policystycznych jajników (PCOS) i endometriozy (rozrostu nabłonka macicy na okoliczne tkanki). W takich przypadkach konieczna będzie farmakoterapia, która złagodzi objawy schorzenia, a w konsekwencji korzystnie wpłynie na fizjologię miesiączki.

KOSMETYKI YOSKINE

Natura obfituje w rośliny o działaniu pielęgnacyjnym. Minimalistyczne formuły kosmetyków zawierają tylko wyselekcjonowane składniki, zapewniające maksymalną skuteczność. Wierzymy, że to, co powstaje w zgodzie z naturą, jest dla nas lepsze.



YOSKINE VEGE ZOOM Rozgrzewająca maseczka-sauna pod prysznic to wegańska maseczka pod prysznic, której działanie potęguje ciepła para wodna. Nawilża, wygładza i oczyszcza cerę.



YOSKINE VEGE ZOOM Hydrożel nawilżający na dzień i na noc to wegański, lekki hydrożel, zawierający ekstrakt ze śnieżnego grzyba Shiro Kikurage, który wypełnia skórę i nawilża ją z mocą nawet większą, niż klasyczny kwas hialuronowy.



YOSKINE JAPAN PURE RICE INFUSION Intensywny Peeling Szafirowa Mikrodermabrazja spektakularnie wyrównuje powierzchnię skóry i odblokowuje pory. Spłyca zmarszczki, wygładza oraz przywraca skórze zdrowy koloryt i promienny wygląd.



YOSKINE JAPAN PURE RICE INFUSION Olejkowe mleczko do demakijażu twarzy i oczu otula skórę, zapewniając delikatne i skuteczne usuwanie makijażu, w tym wodoodpornego. Pozostawia skórę doskonale oczyszczoną i świeżą.

Fot. OpenClipar-Vectors

eprasa.pl a8080ae8c6

Czy należy smażyć potrawy w głębokim tłuszczu?



Smażone potrawy, takie jak frytki, chipsy i tempura, doceniamy nie tylko ze względu na ich smak. Uwielbiamy również ich chrupkość. Spożywanie takich potraw ma jednak swoją cenę. Badania sugerują bowiem, że jeśli często kładziesz je na talerz, jesteś bardziej narażony na choroby serca, cukrzycę, otyłość i inne choroby przewlekłe niż osoby, które powstrzymują się od jedzenia pokarmów, smażonych na głębokim tłuszczu.

W jednym z badań, opublikowanych w czasopiśmie *Heart* w 2021 roku, epidemiolodzy z Chin połączyli wyniki 17 badań, które obejmowały ponad 500 tysięcy osób i stwierdzili, że spożywanie smażonych potraw o 28% zwiększa ryzyko wystąpienia poważnego incydentu sercowo-naczyniowego – przy czym ryzyko wzrastało o 3% na każde dodatkowe 100 g spożytej smażonej żywności. „Smażone pokarmy są poważnym czynnikiem ryzyka w chorobach serca i udarach" – brzmiał jeden z nagłówków po opublikowaniu badania.

Z kolei naukowcy z Harvardu, po przeanalizowaniu danych, pochodzących od ponad 110 tysięcy osób, biorących udział w badaniach Nurses Health Study i Health Professionals Follow-Up Study, odkryli, że osoby, które zgłosiły spożywanie smażonych potraw co najmniej raz w tygodniu, były bardziej narażone na rozwój cukrzycy typu 2 i choroby wieńcowej niż osoby, które jadły smażone potrawy rzadziej.

Intuicja podpowiada, że coś w tym jest. Smażenie żywności dodaje do niej bowiem wiele kalorii. W jaki sposób? Olej to tłuszcz, który ma ponad dwa razy więcej kalorii w stosunku do swojej wagi niż węglowodany czy białko. Co więcej, olej do gotowania zastępuje wodę w żywności, więc na przykład około 100 g gotowanych ziemniaków ma 65 kalorii, podczas gdy ta sama porcja smażonych ziemniaków ma 240 kalorii. Smażenie bakłażana jeszcze bardziej zwiększa ilość kalorii, ponieważ, jak gąbka wchłania on więcej oleju – 100 g niegotowanego bakłażana ma 25 kalorii, a smażony aż 466. Tak więc, im więcej spożywamy smażonych potraw, tym więcej przyjmujemy kalorii, co zwiększa ryzyko nadwagi, a to z kolei zwiększa ryzyko chorób serca i cukrzycy.

Szkodliwe składniki

Ale czy chodzi tylko o dodatkowe kalorie, czy też istnieją inne powody, dla których smażonych potraw, które mogą być szkodliwe dla zdrowia?

Akrylamid Substancja ta powstaje głównie w żywności roślinnej, takiej jak ziemniaki i zboża, podczas gotowania w wysokich temperaturach, w tym smażenia. Na podstawie badań, w których zwierzęta były karmione bardzo dużymi dawkami akrylamidu i zachorowały na raka, Wspólny Komitet Ekspertów ds. Dodatków do Żywności Organizacji Żywności i Rolnictwa Światowej Organizacji Zdrowia stwierdził, że akrylamid stanowi zagrożenie dla zdrowia ludzi. Według zaś Amerykańskiej Agencji ds. Żywności i Leków (FDA) nie jest jasne, jakie ryzyko stanowi akrylamid dla ludzi. Wobec braku danych, agencja ta twierdzi, że ludzie nie muszą rezygnować ze smażonych potraw tylko po to, by uniknąć akrylamidu – nie jest to możliwe, chociażby dlatego, że znajduje się on w wielu pieczonych i smażonych potrawach. Celem powinno być raczej ograniczenie ich ilości i skupienie się na ogólnie zdrowym wzorcu żywieniowym.

Kwasy tłuszczowe trans Olej kuchenny ulega utlenianiu pod wpływem nadmiernego ciepła i pojawiły się opinie, że w ten sposób powstają w nim kwasy tłuszczowe trans (tzw. tłuszcze trans), które podwyższają poziom złego cholesterolu LDL i obniżają poziom dobrego cholesterolu HDL. Jednak badania wykazały, że ilość powstających kwasów tłuszczowych jest znikoma. Ponadto, niektóre oleje, takie jak oliwa z oliwek, są szczególnie odporne na utlenianie podczas smażenia. Prawdziwy problem pojawił się, gdy zaczęto stosować w gastronomii częściowo uwodornione oleje (utwardzone oleje), które są bardziej stabilne, ale są znaczącym źródłem tłuszczów trans. Znajdują się one nie tylko w potrawach smażonych, ale m.in. w margarynach, ciastach, słonych przekąskach, posiłkach instant, kostkach rosołowych i fast foodach.

Inne produkty rozpadu oleju Gdy olej spożywczy jest podgrzewany do wysokiej temperatury, powstają w nim także inne produkty rozpadu, w tym toksyczne aldehydy. Niebezpieczeństwo to wzrasta, gdy oleje są ponownie używane przez długi czas, zwłaszcza jeśli pozostają w nich resztki jedzenia. Produkty te

Fot. AlGen

eprasa.pl a8080ae8c6

mogą być potencjalnie rakotwórcze. Ponadto, gdy żywność pochodzenia zwierzęcego jest gotowana w przegrzanych olejach, cholesterol zawarty w żywności może również ulec utlenieniu – a utleniony cholesterol jest szkodliwy dla tętnic po spożyciu w odpowiednio dużych ilościach.

Słowo klucz

Słowem kluczem jest tutaj „w odpowiednio dużych ilościach", co nawiązuje do rady FDA, aby skupić się na całym wzorcu żywieniowym. Czy jesz smażone potrawy regularnie, czy tylko od czasu do czasu? A co jeszcze włączasz lub czego nie włączasz do swojej diety? W rezultacie to, jak bardzo szkodzą ci smażone potrawy, zależy prawdopodobnie od ogólnej diety i wielu innych czynników. W Stanach Zjednoczonych od 25–36% procent populacji codziennie spożywa smażone potrawy – zazwyczaj w restauracjach typu fast food, w których warzyw, produktów pełnoziarnistych i innych składników zdrowej diety nie znajdziesz w menu. Oznacza to, że dla wielu osób smażone potrawy odgrywają zbyt dużą rolę w ich codziennym planie posiłków.

W opisanych powyżej badaniach, przeprowadzonych na Harvardzie, spożywanie smażonych potraw poza domem było silniej związane z rozwojem cukrzycy typu 2 niż przygotowywanie takich potraw we własnej kuchni. „Rozmiary porcji są często większe, a zawartość sodu wyższa w posiłkach restauracyjnych niż w posiłkach spożywanych w domu" – podkreślili badacze. Naukowcy z Harvardu ustalili również, że osoby, które jadły więcej smażonych potraw, spożywały jednocześnie mniej zdrowych warzyw, owoców, produktów pełnoziarnistych i ryb. Częstotliwość również ma znaczenie. Uczestnicy badania przeprowadzonego na Harvardzie, u których stwierdzono największe ryzyko cukrzycy i chorób serca, spożywali smażone potrawy co najmniej siedem razy w tygodniu. Wielu innych spożywało smażone potrawy cztery do sześciu razy w tygodniu. Ryzyko wzrosło znacznie mniej u osób spożywających smażone potrawy od jednego do trzech razy w tygodniu, zwłaszcza po tym, jak naukowcy skontrolowali inne czynniki, przyczyniające się do cukrzycy i chorób serca, w tym ciśnienie krwi, cholesterol i masę ciała. Zarówno w amerykańskim, jak i chińskim badaniu wykazano, że im mniej spożywamy smażonych na głębokim tłuszczu potraw, tym lepiej dla naszego zdrowia.

Gdy trudno się oprzeć

A co, jeśli uwielbiasz smażone potrawy? Kieruj się poniższymi wskazówkami.

1. **Zwracaj uwagę na wielkość porcji smażonych potraw**, zwłaszcza w restauracjach, które słyną z przesadzania z wielkością porcji – często są one 2–3 razy większe niż zalecane. Należy pamiętać, że terminy w menu, takie jak „panierowane", „chrupiące" i „tempura" oznaczają „smażone". W razie wątpliwości należy zapytać kelnera o sposób przygotowania potrawy.
2. **Unikaj ponownie używanego oleju kuchennego**. Niektóre restauracje mogą wielokrotnie używać oleju do smażenia, co zwiększa ryzyko wytworzenia się w nim szkodliwych substancji. W domu używaj świeżego oleju za każdym razem, gdy smażysz.
3. **Do smażenia używaj zdrowszych olejów roślinnych**, takich jak oliwa z oliwek, olej rzepakowy, arachidowy, słonecznikowy i krokoszowy, zamiast masła, smalcu lub innych tłuszczów zwierzęcych, które mają wyższy procent tłuszczów nasyconych – tłuszcze nasycone podnoszą poziom cholesterolu we krwi. Te konkretne oleje roślinne są również bardziej stabilne po podgrzaniu i tworzą mniej produktów degradacji niż oleje wielonienasycone, takie jak olej kukurydziany i sojowy. A co z olejem kokosowym? Jeśli jesteś szczególnie przywiązany do smaku, który nadaje, możesz używać tego tropikalnego oleju do smażenia. Rozważ jednak użycie rafinowanego oleju kokosowego ze względu na jego wyższy punkt dymienia i ogranicz jego ilość i częstotliwość spożywania, ponieważ jest on bogaty w tłuszcze nasycone i stwierdzono, że podnosi poziom cholesterolu we krwi.
4. **Rozgrzej olej przed dodaniem żywności na patelnię** – w ten sposób żywność usmaży się szybciej i wchłonie mniej oleju. Powstanie również mniej akrylamidu, zwłaszcza jeśli usuniesz wszelkie resztki jedzenia z gorącego oleju. Należy jednak uważać, aby nie podgrzać oleju powyżej jego punktu dymienia – dym oznacza, że olej ulega rozkładowi, a także stanowi zagrożenie pożarowe.
5. **Smaż na jak najmniejszej ilości oleju**, aby uzyskać pożądaną teksturę i smak. Wystarczy niewielka ilość, olej nie musi ściekać z potrawy. Po usmażeniu odsącz nadmiar oleju papierowym ręcznikiem.
6. **Rozważ smażenie na patelni zamiast smażenia w głębokim tłuszczu**. Chociaż smażenie w głębokim tłuszczu nadaje większa chrupkość, zwiększa również kaloryczność potrawy, zwłaszcza jeśli pokarm jest panierowany (panierka pochłania więcej oleju) i zwiększa poziom akrylamidu. Inną opcją jest frytkownica powietrzna: jedzenie nie będzie smakować jak typowe smażony pokarm, ale nadal uzyskasz chrupiącą teksturę.
7. **Podczas smażenia włącz okap kuchenny lub inny wentylator wyciągowy i otwórz okna**, jeśli to możliwe. Wentylacja pomoże usunąć inne potencjalnie niebezpieczne związki, wydzielające się podczas smażenia, w tym heterocykliczne aminy (HCA) i wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne (PAH) obecne w oparach, powstających podczas gotowania żywności w wysokiej temperaturze.

eprasa.pl a8080ae8c6

Dobre wibracje

Jeśli zdiagnozowano u ciebie obniżenie gęstości kości, wypróbuj terapię wibracjami. Najnowsze badania dowodzą bowiem, że spowalnia ona postęp osteoporozy.



Terapia wibracjami okazała się tak skuteczna, że Amerykańska Agencja ds. Żywności i Leków (FDA) zatwierdziła stosowanie pasa wibracyjnego w celu spowolnienia utraty gęstości kości u kobiet po menopauzie, u których uprzednio zdiagnozowano osteopenię, czyli zmniejszenie gęstości kości, poprzedzające osteoporozę. Jest to o tyle ważne, że u połowy Amerykanek w wieku 50 lat i starszych stwierdza się obniżenie masy kostnej w kościach biodrowych i w odcinku lędźwiowym kręgosłupa, co grozi złamaniami i niepełnosprawnością. W Polsce z osteopenią żyje około 4,5% Polek, ale dane te nie są precyzyjne, ponieważ wiele pań nie zdaje sobie sprawy, że ich kości uległy osłabieniu i wymykają się statystykom. Lekarze szacują, że osteopenia i osteoporoza dotyka nawet 40% społeczeństwa, zarówno kobiet, jak i mężczyzn.

W objęciach wibracji

Poprzez drgania mechaniczne, urządzenia do terapii wibracyjnej, stymulują określone partie ciała i prowadzą do zwiększenia wytrzymałości kości wskutek pobudzania ich przebudowy. Dodatkowo, dochodzi do wzmocnienia okolicznych mięśni, co korzystnie wpływa na zmysł równowagi i w ten sposób zapobiega niepotrzebnym wypadkom i urazom. Skąd wiemy, że to działa? Na jesieni 2023 roku, na łamach *Journal of the Endocrine Society*, zaprezentowano wyniki badania klinicznego, w którym udział wzięło 126 kobiet w wieku 50 i 60 lat. Zostały one losowo przydzielone do grupy, która korzystała z pasa wibracyjnego lub grupy kontrolnej, która otrzymała pas, który jedynie wydawał dźwięki i pozorował wibracje. Obie grupy pań stosowały pasy pięć razy w tygodniu przez rok.
W tym czasie u kobiet korzystających z prawdziwego urządzenia zaobserwowano znacznie mniejsze obniżenie gęstości kości i siły mięśni w odcinku lędźwiowym kręgosłupa, o ile nosiły pas wystarczająco często, niż w grupie kontrolnej. Te panie, które zakładały pas wibracyjny co najmniej trzy razy w tygodniu, straciły około 0,5% początkowej wytrzymałości kości, a kobiety, które stosowały pas pozorowany, straciły jej aż 2,8%. Podobnie było w przypadku gęstości kości, która uległa obniżeniu o 0,3% wśród użytkowniczek pasa wibracyjnego, w porównaniu do prawie 2% w grupie stosującej pas pozorowany.

Dalsze badania

Opisane powyżej wyniki badania są bardzo obiecujące, jednak zdaniem dr Laury Bilek, fizjoterapeutki i profesora na University of Nebraska Medical Center i doradcy klinicznego firmy produkującej urządzenie, wykorzystane w cytowanym badaniu klinicznym, potrzebne są dalsze badania, które odpowiedzą na pytanie: Czy stosowanie pasa wibracyjnego pomaga zapobiegać złamaniom kości? Doświadczenie wskazuje, że aby terapia wibracjami była skuteczna, należy ją łączyć z działaniami profilaktycznymi, takimi zwiększenie aktywności fizycznej. Dowiedziono bowiem, że ćwiczenia z obciążeniem, w tym szybki marsz, jogging lub wchodzenie po schodach i ćwiczenia wzmacniające mięśnie i korygujące postawę ciała, przyczyniają się do zwiększenia wytrzymałości i gęstości kości poprzez pobudzanie aktywności komórek kościotwórczych. Konieczne jest także stosowanie zdrowej diety, która dostarcza organizmowi materiały budulcowe kości, a zwłaszcza witaminę D i wapń. Warto także ograniczyć do minimum, a najlepiej całkowicie zrezygnować z używek, takich jak alkohol i papierosy.

Podsumowanie

Jeśli cierpisz na osteopenię, porozmawiaj o możliwości zastosowania terapii wibracjami ze swoim lekarzem. Jeżeli nie wiesz, jaki jest stan twojego kośćca, zgłoś się na badanie gęstości kości – skierowanie może wystawić lekarz rodzinny. Badanie takie zaleca się zwłaszcza paniom po 65. roku życia i polega ono na wykonaniu badania rentgenowskiego kości oraz oznaczeniu poziomu wapnia i witaminy D we krwi. Zaleca się je także młodszym kobietom, u których istnieje podwyższone ryzyko osteopenii i osteoporozy, np. wskutek przyjmowania niektórych leków lub obciążenia rodzinnego. ■

Fot. srisakorn

eprasa.pl a8080ae8c6



Fot. aykfree

Małe organizmy do wielkich zadań

O roli biomu jelitowego w naszym życiu napisano już wiele grubych ksiąg. Tysiące artykułów naukowych przedstawiają wyniki badań dotyczących jego funkcji w organizmie, a niezliczone rzesze pacjentów z różnego rodzaju problemami zdrowotnymi chwalą się, jak to objawy ustąpiły po zadbaniu o jelita. Wydaje się, że niemal na każde pytanie: „co robić?", odpowiedź brzmi: „wyregulować biotę". W praktyce to zbyt mało, żeby np. wyleczyć depresję czy zapobiec udarowi, ale homeostaza jelit pomoże złagodzić objawy wielu schorzeń, zapobiec innym, a nawet... spowolnić zegar biologiczny.

TEKST **JULIA CEMBER-OGORZAŁEK**

Kiedyś nazywano go florą jelitową. Dzisiaj wiemy, że mikrobiom tworzą bakterie, wirusy, grzyby, archeony i eukarionty, zamieszkujące ludzkie ciało – nie tylko układ pokarmowy, ale też skórę czy drogi rodne. Ten w jelitach zdaje się odgrywać najważniejszą rolę: jest niejako oddzielnym „organem", który za pomocą związków chemicznych komunikuje się z mózgiem i wpływa na zdrowie całego organizmu, a jego rola jest tak złożona, że ciągle dowiadujemy się o niej czegoś nowego. Warto przypomnieć sobie, co już wiemy na jego temat, bowiem zrozumienie wpływu około 100 miliardów mikroorganizmów na różne aspekty zdrowia może przynieść odpowiedzi na pytania, które zadajemy sobie od dawna.

eprasa.pl a8080ae8c6



Choroby psychiczne

Badania wskazują na związek między składem biomu jelitowego a zdrowiem psychicznym gospodarza. Pacjenci ze stanami lękowymi i niepokojem związanym z chorobą Leśniowskiego-Crohna mają, zdaniem specjalistów, często o wiele uboższy skład biomu jelitowego. U tej pierwszej grupy zaobserwowano mniej drobnoustrojów z rodzaju *Firmicutes*, a więcej *Bacteroidetes* i *Fusobacteria*. Osoby wykluczone społecznie również mają zaburzone proporcje między *Firmicutes* a *Bacteroidetes* – grupa ta jest szczególnie narażona na stany lękowe. W przypadku depresji zaobserwowano natomiast zmniejszenie różnorodności biomu jelitowego w czasie epizodu choroby. Ograniczeniu u pacjentów z tej grupy ulegają gatunki takie jak *Coprococcus spp*., a w przypadku głębokiej depresji *Bacteroidetes*. Rozrastają się za to m.in. rodzaje *Klebsiella* i *Streptococcus*. Zaobserwowano przy tym, że zakażenie *Helicobacter pylori* zwiększa ryzyko pojawienia się objawów depresyjnych u kobiet. Rolę bioty w rozwoju depresji zdaje się też potwierdzać badanie na myszach: gryzonie, którym przeszczepiono kał od pacjentów z depresją, wykazywały zachowania charakterystyczne dla tej choroby. Do tego im więcej bakterii *Succinivibrio*, tym cięższe były objawy choroby u badanych. Odwrotnie rzecz się miała z *Corynebacterium*: tutaj większa liczebność oznaczała łagodniejsze symptomy schizofrenii. Co do schizofrenii, to badania biomu jelitowego pacjentów sugerują zależność między składem bioty a typem tej choroby, gdzie w jednym przypadku brakuje rodzaju *Haemophilus*, w innym zaś jego obecność nasila objawy. Co więcej, u schizofreników odnotowano obecność szczepów, które rzadko występują u zdrowych osób, m.in. *Lactobacillus fermentum* i *Enterococcus faecium*. A choroba afektywna dwubiegunowa? Tutaj również zaobserwowano u pacjentów zmiany proporcji pomiędzy poszczególnymi rodzajami i szczepami bakterii jelitowych, nie zawsze jednak wyniki takich badań były jednoznaczne[9].



Starzenie się

Biom jelitowy ulega przekształceniu pod wpływem diety i innych czynników środowiskowych. U schorowanych seniorów obserwuje się liczne niekorzystne zmiany w składzie mikrobiomu jelitowego. Natomiast w przypadku zdrowych seniorów skład bioty nie różni się zbytnio od składu u młodych osób. Specjaliści sugerują też istnienie związku między składem mikrobiomu jelitowego a funkcjami poznawczymi u neurologicznie zdrowych osób starszych. Biom prowadzi bowiem aktywną komunikację z układem nerwowym poprzez oś jelita-mózg, a wystąpienie chorób neurodegeneracyjnych niektórzy naukowcy łączą z metabolitami pewnych drobnoustrojów. Wspomniany już TMAO, metabolit pochodzący z bioty, nasila stres oksydacyjny w naczyniach krwionośnych i przyczynia się do dysfunkcji wyścielającego je śródbłonka. Może również modulować stany zapalne układu nerwowego i funkcje poznawcze w starzeniu się. Powiązano go też z wątłością seniorów z chorobami sercowo-naczyniowymi.
Dobra wiadomość? Transfer bioty może zmniejszyć ryzyko śmierci. Tzw. przeszczep kału skutecznie wpływał bowiem na cechy powiązane ze starością u myszy, a także zmniejszał populację *Clostridium difficile*, której obecność jest charakterystyczna dla starszych osób[8].

Fot. oneinchpunch Fot. Kittiphan

eprasa.pl a8080ae8c6



Fot. BillionPhotos.com

Choroby układu krążenia

Rośnie liczba dowodów naukowych na to, że interakcje między biotą a gospodarzem mają istotne znaczenie dla zdrowia i rozwoju chorób, w tym schorzeń zapalnych i sercowo-naczyniowych. Badania wiążą bowiem dysbiozę z chorobami, takimi jak miażdżyca, nadciśnienie, niewydolność serca, przewlekła choroba nerek, otyłość i cukrzyca typu 2. Mechanizmy, poprzez które biom jelitowy wpływa na ryzyko sercowo-naczyniowe, są wielorakie i nie ograniczają się wyłącznie do procesów zapalnych. Warto wymienić tutaj „kontrolowane" przez mikroorganizmy zamieszkujące jelita szlaki metaboliczne gospodarza: wspominane już kilkakrotnie krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe mogą obniżać ryzyko miażdżycy i chorób sercowo-naczyniowych np. poprzez obniżanie ciśnienia krwi i łagodzenie wpływu hipertensji na funkcje serca. Metabolizowanie cholesterolu przez bakterie *Lactobacillus spp*., *Bifidobacterium spp*. i in. obniża za to jego stężenie we krwi, zapobiegając chorobom serca. Probiotyki sprawdzały się jako naturalne wsparcie przeciwko chorobom serca. *Lactobacillus helveticus* wytwarzają bioaktywne peptydy, które mogą działać jak inhibitory ACE, zapobiegając nadciśnieniu. Natomiast *Lactobacillus bulgaricus* i inne dobroczynne szczepy wykazały działanie neuroprotekcyjne u myszy po udarze niedokrwiennym.

Jest też druga strona medalu. Zastój krążenia trzewnego, związany z niewydolnością serca, obrzęk ściany jelitowej i upośledzenie ich funkcji oraz przepuszczalność bariery jelitowej mogą prowadzić do przemieszczenia bakterii i ich metabolitów do krążenia ogólnoustrojowego, co dodatkowo zwiększa ryzyko zaburzeń sercowo-naczyniowych. Ponadto zamieszkujące jelita mikroorganizmy są w stanie wytwarzać substancję zwaną TMAO, która jest szkodliwa dla śródbłonka, a powstaje m.in. z choliny. Wysokie stężenie TMAO może prowadzić do rozwoju chorób serca i poważnych zdarzeń kardiologicznych, a nawet śmierci[7].



Fot. VectorCookies

Ogólna odporność organizmu

Istnieje złożona i wzajemna interakcja między mikrobiotą jelitową, warstwą nabłonka jelitowego a miejscowym podśluzówkowym układem odpornościowym. Nawet 70–80% komórek odpornościowych znajduje się w jelitach, co podkreśla znaczenie tej relacji. Ale poza lokalną odpowiedzią immunologiczną, biom jelitowy wpływa również na odporność ogólnoustrojową. Mechanizmy, poprzez które biota wpływa na układ immunologiczny, obejmują kilka aspektów. Bariera jelita-krew: składa się z nabłonka jelit i pokrywającej go warstwy śluzu. Zapobiega ona przyleganiu patogenów do ścian układu pokarmowego i w konsekwencji wytwarzaniu tzw. biofilmu bakteryjnego. Dzięki temu patogeny mają utrudnioną drogę do przenikania do wnętrza organizmu, co ogranicza ich zdolność do wywołania infekcji. Metabolity wytwarzane przez mikrobiom: jak już wspomniano, krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe (SCFA), będące produktami fermentacji bakteryjnej, m.in. wspomagają produkcję śluzu jelitowego, stymulują dojrzewanie i ekspansję limfocytów T regulatorowych w okrężnicy i promują ekspresję genów, zaangażowanych w różnicowanie komórek odpornościowych. Nieoceniony jest też wpływ biomu jelitowego na ogólnoustrojową odporność. Tutaj również jego metabolity wpływają na różnicowanie limfocytów T, ale też podczas zakażenia korygują powstawanie niektórych białych krwinek już w szpiku kostnym. Do tego mikrobiota może kontrolować pracę śledziony, indukować reakcję makrofagów i neutrofili oraz stymulować dojrzewanie komórek NK, stojących na pierwszej linii obrony organizmu.

Zaobserwowano przy tym, że dysbioza jelitowa osłabia reakcję immunologiczną. Oznacza to nie tylko choroby układu pokarmowego, ale też infekcje dróg oddechowych, jako że połączone są one ze sobą za pomocą osi jelito-płuco[4]. Jak zatem wspomóc organizm? Prebiotykami, probiotykami i synbiotykami. Prebiotyki to inulina i inne formy błonnika, które pozwalają biocie wzrastać i walczyć z patogenami. Probiotyki to dobroczynne szczepy bakterii i grzybów, po które warto sięgnąć nie tylko podczas antybiotykoterapii. Synbiotyki są za to połączeniem probiotyków i prebiotyków. Warto przy tym pamiętać, że takie wspieranie organizmu nie zastąpi prawidłowej diety: każdy z nas ma unikalny skład biomu jelitowego i to właśnie posiłki bogate w błonnik (pieczywo pełnoziarniste, warzywa) i żywe kultury bakterii (np. kefir) są dla nas najlepszym wsparciem.

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

eprasa.pl a8080ae8c6

Autoimmunologiczne problemy

Coraz więcej dowodów naukowych wskazuje na kluczową rolę biomu jelitowego w patogenezie chorób autoimmunologicznych. Działa on jako pośrednik między zewnętrznymi czynnikami środowiskowymi a układem odpornościowym, pomagając w „programowaniu" tolerancji immunologicznej. Kiedy jesteśmy zdrowi, biota tłumi aktywność prozapalnych szlaków i zwiększa ekspansję limfocytów T-Reg (regulacyjnych). Jednak w przypadku dysbiozy układ odpornościowy może zostać błędnie skierowany w stronę szlaków prozapalnych, co wywołuje różne procesy autoimmunologiczne. Winnych należy szukać np. wśród bakterii *Enterococcus gallinarum*, *Bifidobacterium adolescentis* i *Prevotella copri*. Sama dysbioza jednak nie wystarczy, bowiem czynnikiem sprzyjającym są jeszcze predyspozycje genetyczne.

Nie tylko limfocyty znajdują się na celowniku zbuntowanych mikroorganizmów. Zwiększają one również aktywność komórek plazmatycznych, wytwarzających przeciwciała, co przyczynia się do autoimmunizacji. Potwierdzają to liczne badania laboratoryjne (na zwierzętach), udowadniające m.in. obecność zamieszkującego jelito grube szczepu *Enterococcus gallinarum* w wątrobie wraz z reakcją autoimmunologiczną oraz wywołanie przez przetrwalnikowe formy bakterii stanu zapalnego u gryzoni z reumatoidalnym zapaleniem stawów (RZS).

Również badania kliniczne dostarczają dowodów na wpływ dysbiozy na rozwój chorób autoimmunologicznych. Przeszczep mikroorganizmów z jelita grubego złagodził bowiem objawy u ochotników z chorobą zapalną jelit, a w przypadku pacjentów z nowo zdiagnozowaną cukrzycą typu 1 pozwolił w pewnym stopniu zachować funkcje komórek beta trzustki. Zdaniem specjalistów, probiotyki i antybiotyki wykazują działanie niekiedy immunostymulujące, innym razem zaś immunomodulujące. W niektórych badaniach suplementacja probiotykami poprawiła wyniki kliniczne u ochotników z RZS, a także przyczyniła się do remisji u pacjentów z wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego. W przypadku antybiotyków wpływ na choroby autoimmunologiczne pozostaje zagadką. O ile u dzieci częste ich stosowanie zwiększa ryzyko cukrzycy typu 1 i chorób zapalnych jelit, o tyle mysie modele z zaawansowanym toczniem wykazywały łagodniejsze objawy po wdrożeniu antybiotykoterapii[6].



Trawienie pokarmu

To podstawowa funkcja naszych małych sprzymierzeńców i w natłoku informacji na ich temat łatwo zapomnieć, że bez mikrobiomu nasze trawienie nie byłoby tak efektywne. Wiele przeprowadzanych przez niego procesów leży bowiem poza naszymi możliwościami i to właśnie dobroczynne szczepy umożliwiają nam wchłanianie pokarmu. Dzięki biocie jelitowej niestrawne węglowodany (np. błonnik pokarmowy) są poddawane fermentacji i zamieniane w krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe (SCFA). Wśród nich warto wymienić maślan, który stanowi ważne źródło energii dla komórek okrężnicy i przyczynia się do utrzymania warunków beztlenowych w jelicie grubym, co jest kluczowe dla równowagi mikrobiologicznej. Do tego SCFA regulują liczne szlaki metaboliczne w jelitach i w odległych miejscach, takich jak wątroba, tkanka tłuszczowa, mięśnie i mózg. Regulują ponadto metabolizm glukozy i lipidów, zawiadują reakcją zapalną, a nawet korzystnie wpływają na odporność i zmniejszają ryzyko zachorowania na niektóre nowotwory. Krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe stymulują też wydzielanie kluczowych peptydów jelitowych, które odgrywają istotną rolę w regulacji apetytu, wydzielaniu insuliny i kształtowaniu wrażliwości na ten hormon.

Mikroby jelitowe modyfikują także pierwotne kwasy żółciowe, przekształcając je we wtórne kwasy żółciowe. To zmienia ich biodostępność i bioaktywność, wpływając na reakcje metaboliczne, w które są zaangażowane, w tym metabolizm glukozy i lipidów i wytwarzanie energii. Kwasy żółciowe, zmienione przez mikrobiom, mogą również działać jako cząsteczki sygnałowe, aktywując różne receptory w wielu tkankach. To nie wszystko. Mikrobiom jelitowy wytwarza cząsteczki zwane enterosynami, które mogą modulować skurcze dwunastnicy poprzez wpływ na jelitowy układ nerwowy.

Inne metabolity bakteryjne powstają z prekursorów obecnych w diecie (np. choliny, L-karnityny, histydyny) i mogą mieć zarówno negatywny, jak i potencjalnie pozytywny wpływ na zdrowie metaboliczne[1]. Na koniec warto wspomnieć o witaminie K2 i witaminach z grupy B, których nie potrafimy sami wytworzyć – to zadanie mikrobioty. Dzięki jej wsparciu wykorzystujemy je m.in. do prawidłowego krzepnięcia krwi, mineralizacji kości, rozwoju układu nerwowego i wielu innych niezbędnych do życia procesów.

Fot. CahyaSeptia

eprasa.pl a8080ae8c6



Problemy z jelitami

Choroby zapalne jelit (IBD), w tym wrzodziejące zapalenie jelita grubego (UC) i choroba Leśniowskiego-Crohna (CD), mają swoją przyczynę w wielu czynnikach, w tym środowiskowych oraz dysbiozie jelitowej, czyli zaburzeniu proporcji międzygatunkowych bioty. Co ciekawe, żadna z przyczyn samodzielnie nie wywołuje tych schorzeń, konieczne jest wygranie w patologiczne bingo. Istnieje przy tym dwukierunkowa zależność między progresją choroby a zmianami w składzie i funkcji biomu jelitowego.Badania wskazują, że różne czynniki (genetyczne, środowiskowe, pokarmowe) mogą przyczynić się do wystąpienia stanu przedchorobowego, w którym niektóre komensalne (bytują w naszym organizmie i nam nie zagrażają) mikroby przekształcają się w patobionty. Innymi słowy, w pewnych warunkach u naszych małych sprzymierzeńców przełącza się guziczek, czyniąc z nich niebezpieczne i nieprzewidywalne patogeny. Pytanie brzmi, na ile jest to wynikiem naszych wyborów życiowych (styl życia, dieta), a w jakim stopniu czynników niezależnych od nas (np. zanieczyszczenie środowiska).
W jaki sposób mikrobiom może nasilać objawy chorób zapalnych jelit? U pacjentów z IBD często obserwuje się zmniejszoną różnorodność mikroorganizmów i rozrost mniej obfitych typów, takich jak *Gammaproteobacteria*. Jak już wspomniano, niektóre bakterie komensalne w pewnych warunkach stają się patobiontami – zaobserwowano to m.in. u pacjentów z wrzodziejącym zapaleniem jelita grubego. Kolejny gatunek bakterii, *Ruminococcus gnavus*, podczas wzrostu uwalnia większe ilości pewnej substancji, która stymuluje wyrzut cytokiny prozapalnej, zwanej TNF-alfa. Ale biom jelitowy może również łagodzić objawy chorób zapalnych jelit. Maślan, propionian i octan, czyli krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe (SCFA) służą m.in. utrzymaniu homeostazy pomiędzy poszczególnymi gatunkami i szczepami mikroorganizmów jelitowych. Maślan pośrednio ogranicza także aktywność białka, zakłócającego funkcje bariery jelitowej i działa przeciwzapalnie. Metabolity wytwarzanego przez bakterie jelitowe tryptofanu włączają tymczasem receptor węglowodorowy arylowy (AHR), który promuje ekspresję genów odpowiedzialnych za utrzymanie integralności bariery jelitowej i różnicowanie komórek odpornościowych[5].

Nawyki żywieniowe

To, co jemy, ma zdolność wpływania i zmieniania składu, różnorodności oraz bogactwa gatunkowego mikroflory jelitowej. Niezdrowa dieta, charakteryzująca się wysoką zawartością tłuszczu i cukru, może prowadzić do szeregu negatywnych zmian w mikrobiomie i jego funkcjonowaniu, w tym zubożenia jego różnorodności, zmniejszenia syntezy metabolitów i uszkodzenia błony śluzowej jelit (co ułatwia patogenom przeniknięcie do układu krążenia)[2].
Ale ta zależność jest dwukierunkowa. Mikroorganizmy zamieszkujące jelita również mogą aktywnie wpływać na nasze nawyki żywieniowe poprzez wytwarzane metabolity. Dosłownie przekazują nam, na co mają ochotę, pobudzając kubki smakowe na języku. Być może tutaj kryje się odpowiedź na pytanie, dlaczego niektórym jest łatwiej przestrzegać zasad diety, inni zaś dosłownie cierpią, kiedy muszą zjeść coś zdrowego. A przecież otyli pacjenci mają zmieniony skład biomu jelitowego[3].



Fot. Your Hand Please Fot. Best

BIBLIOGRAFIA

1. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8995832/
2. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2589936824000422
3. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4270213/
4. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8001875/
5. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10012812/
6. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9390838/
7. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10219307/
8. https://www.nature.com/articles/s41575-022-00605-x
9. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10384867/

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

eprasa.pl a8080ae8c6



O INTYMNOŚCI, SZCZERZE I BEZ TABU

Zdrowie to stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko brak choroby. Jest jednak taki aspekt zdrowia, o którym definicja ta nie wspomina, a który ma olbrzymi wpływ na nasze życie, w każdym jego wymiarze – to zdrowie intymne.
Problemy w tej materii dotykają zarówno kobiet, jak i mężczyzn, powodując nie tylko dyskomfort fizyczny, ale także znacznie wpływając na wzajemną relację i psychikę partnerów. Spójrzmy zatem, jakie są najczęstsze problemy intymne Polaków, jak im zapobiegać i w jaki sposób wspomagać organizm podczas leczenia?

TEKST **ZUZANNA SAWCZUK**

Lubimy rozmawiać o zdrowiu, a pytanie o samopoczucie jest jednym z kilku podstawowych, jakie zadajemy w towarzyskiej rozmowie. Zapytani o zdrowie często odpowiadamy litanią bolączek, ale nie po to, aby się żalić – kieruje nami raczej przesadna szczerość. Obce nam kulturowo jest bowiem ukrywanie problemów, tego, co boli, dlatego dziwi nas świat zachodni, w którym ludzie są bardziej powściągliwi i na pytanie o zdrowie z uśmiechem odpowiadają zazwyczaj, że wszystko jest w porządku. Choć często nie jest. Łatwo nam przy tym przychodzi wyliczanie bez skrępowania dolegliwości, a to wątroba boli, a to zgaga piecze lub kręgosłup strzela… ale jest taki aspekt zdrowia, o którym milczymy – to zdrowie intymne. I o ile zrozumiałe jest poczucie wstydu, które każe nam zachować pewne sprawy w tajemnicy przed obcymi czy znajomymi, o tyle dziwi, że nie rozmawiamy na te tematy nawet z najbliższymi, mężem, żoną czy partnerem. A jeszcze bardziej zadziwia, że ukrywamy sprawy intymne nawet przed lekarzami. Spójrzmy zatem na problemy intymne oczami kobiety i mężczyzny, i postarajmy się odpowiedzieć sobie na pytanie, dlaczego unikamy tematu problemów intymnych i zwlekamy z udaniem się do lekarza[1]?

Oczami kobiety

Statystyki wskazują, że aż 13% kobiet nie tyle nie chodzi regularnie do ginekologa, co unika go i szerokim łukiem obchodzi gabinet. A gdy już do niego trafia, to w ostateczności, kiedy dolegliwości nie ustąpiły same, zawiodły domowe i naturalne metody leczenia lub dyskomfort staje się nie do zniesienia bądź też problem zaczyna komplikować pożycie małżeńskie lub negatywnie wpływać na relację z partnerem[2]. Dlaczego tak się dzieje? **Barierą trudną do pokonania są wstyd i skrępowanie**, które towarzyszą wizycie u lekarza. Sprawy mają się jeszcze gorzej, jeżeli kobieta ma złe doświadczenia z pierwszej lub kolejnych wizyt u ginekologa. Nie dość, że musi opowiedzieć o najbardziej intymnych sprawach, to dodatkowo musi się rozebrać i usadowić na fotelu w bardzo krępującej pozycji. Dlatego tak ważne jest to, by trafić na profesjonalistę, lekarza delikatnego i w czynie, i w słowie, który widząc zażenowanie pacjentki, będzie potrafił rozluźnić atmosferę w gabinecie i wzbudzić zaufanie. Niestety, często zanim kobieta trafi na empatycznego lekarza, mijają miesiące, a czasami nawet lata. Problem ten poruszają od lat organizacje kobiece – dane wskazują, że

Fot. Tawassul

eprasa.pl a8080ae8c6

większość Polek choć raz w życiu wyszła z gabinetu ginekologa zawstydzona lub nawet zapłakana.
Wśród wielu czynników, które sprawiają, że kobieta zaczyna unikać gabinetu ginekologa, najczęściej wymieniane jest **zbyt powierzchowne traktowanie problemów pacjentki i bagatelizowanie objawów**, podczas gdy każda z pań chciałaby być potraktowana podmiotowo, a nie przedmiotowo. Ponadto kobiety, całe szczęście już coraz rzadziej, zgłaszają **brak empatii i niepotrzebne komentarze ze strony lekarza lub asystującej mu położnej**, a także **brak delikatności podczas badania ginekologicznego**. Pacjentki mają także **opory przed wizytą, związane z przekonaniem, że ich styl życia będzie poddany ocenie moralnej przez lekarza**. Dotyczy to zwłaszcza niezamężnych kobiet, prowadzących urozmaicone i bogate życie erotyczne. Z kolei panie, które pozostają w związkach lub mężatki, zgłaszające się z problemami intymnymi, **obawiają się często posądzenia o rozwiązłość**. Kobietom nie pomagają także wzorce kulturowe lub źle pojmowana skromność, które każą im cierpieć w milczeniu i ukrywać swoje problemy zdrowotne przed otoczeniem i partnerem lub mężem – by **nie naruszyć tabu intymności**. Choć jest ono potrzebne, kształtuje bowiem naszą kulturę, wyznacza m.in. granice tego, co przyzwoite, a co nie, o czym mówić, a co pozostawić w sferze milczenia i zapewnia przestrzeganie norm społecznych, poprzez bycie swojego rodzaju hamulcem, czasami, błędnie interpretowane, szkodzi. W tym przypadku może poważnie zagrozić naszemu zdrowiu i przyczyniać się do pogorszenia jakości życia – wiele problemów natury intymnej można rozwiązać w dość prosty sposób, tylko trzeba uczynić ten pierwszy krok i zwrócić się po pomoc do specjalistów. **Niewiedza i nieznajomość fizjologii oraz anatomii swojego ciała** to kolejna przyczyna, dla której panie często nie szukają pomocy u lekarza, choć powinny – po prostu nie mają one świadomości, że to, co obserwują lub odczuwają jest niewłaściwe i powinny udać się do ginekologa. Jak to możliwe w dzisiejszych czasach? Na to pytanie odpowiadają związani z Fundacją Sexedpl specjaliści. Otóż zwracają oni uwagę na to, że przez dekady wiedza o intymności człowieka była

Zdrowie intymne Polaków

W komunikacie z badania „Zdrowie i zachowania zdrowotne Polaków" z 2024 roku możemy przeczytać, że:

- **Aż 61% Polaków ocenia swoje zdrowie jako dobre, 29% uważa je za przeciętne, a niezadowolenie ze stanu zdrowia wyraża jedynie 10% rodaków.** Jednocześnie obserwuje się spadek zadowolenia z własnego zdrowia u osób starszych.
- Badania wskazują, że **dostrzegamy wiodąca rolę diety w utrzymaniu zdrowia – aż 50% respondentów wskazało ją, jako klucz do poprawy i utrzymania zdrowia.**
- Na kolejnych miejscach **wśród zachowań prozdrowotnych znalazło się unikanie palenia papierosów (27%), aktywność fizyczna (26%), regularne wizyty u lekarzy (26%), unikanie stresu (23%) i alkoholu (17%).**
- Co ciekawe, choć Polska przoduje w sprzedaży suplementów i rynek ten z roku na rok rośnie, **jedynie 4% osób upatruje poprawy zdrowia w przyjmowaniu preparatów witaminowych i innych suplementów diety.**
- **Aż 90% respondentów uważało się za osoby dbające o zdrowie, a jedynie 9% temat ten jest obojętny.** Przy czym bardziej o swoje zdrowie zatroskane są kobiety niż mężczyźni.



Jakie działania profilaktyczne podejmują najczęściej Polacy? **Otóż 90% deklaruje, że przynajmniej raz w roku wykonuje podstawowe badania, takie jak EKG, morfologia i USG, a 83% wlicza do tego kontrolną wizytę u stomatologa.**
A co ze zdrowiem intymnym? Tu sprawy mają się o wiele gorzej, na co wskazuje raport „Profilaktyka Zdrowia Kobiet", przygotowany przez Gedeon Richter Polska.

- **Jedynie około 21% Polek odwiedza ginekologa przynajmniej raz w roku, 25% odwiedza go raz na 2–3 lata, a 13% w ogóle nie korzysta w pomocy ginekologa.** Co ważne, najwięcej kobiet, które unikają wizyt kontrolnych jest się w wieku 45–54 lata, zatem w wieku, w którym wzrasta ryzyko zachorowania na raka piersi lub narządów rodnych i pojawiają się problemy, związane z przekwitaniem.
- Jeśli już panie muszą skorzystać z pomocy ginekologa, to **najczęściej zgłaszają się do niego z infekcjami intymnymi** i też często po pewnym dopiero czasie, gdy metody domowe zawiodły lub choroba uniemożliwia im już normalne funkcjonowanie. Tym, co skłania do szukania pomocy jest **także ból podczas stosunku**, ale tu także kobiety często zwlekają z udaniem się do lekarza i często miesiącami cierpią w ukryciu.



- **Aż 33% Polek, wśród przyczyn unikania wizyty u ginekologa, wymienia wstyd i skrępowanie.** Największy odsetek stanowią młode kobiety, do 24. roku życia, starszym paniom łatwiej już jest udać się po pomoc do specjalisty.

A co z mężczyznami? W tym przypadku brak jest statystyk, które wskazywałyby na częstotliwość, z jaką panowie zgłaszają się do internisty, urologa lub androloga z problemami natury intymnej. Lekarze szacują jednak, że sprawy mają się tu jeszcze gorzej niż w przypadku kobiet, a panowie udają się po pomoc w ostateczności, najczęściej z powodu niepłodności[2,11].

Fot. Dian Elvina

eprasa.pl a8080ae8c6

traktowana jako coś wstydliwego, wręcz zakazanego, o czym nie rozmawiało się z córkami – jeszcze pokolenie temu młode kobiety czerpały wiedzę od starszych koleżanek lub z pism dla nastolatków, a te źródła, siłą rzeczy, nie były rzetelne i niejednokrotnie propagowały szkodliwą „wiedzę", zamiast wiedzy. Dzisiejsza młodzież, choć teoretycznie ma dostęp do całej wiedzy świata, także ma olbrzymie braki w zakresie wiedzy o intymności, nie może liczyć na rodziców, dlatego tak bardzo potrzebne jest rzetelne nauczanie w tym zakresie i wskazanie młodym ludziom wiarygodnych źródeł wiedzy[1,3].

Oczami mężczyzny

Męskim odpowiednikiem ginekologa jest androlog. Specjalizacja ta powstała poprzez wyodrębnienie tzw. męskich problemów, z urologii, endokrynologii i seksuologii, a także pediatrii i psychologii. Androlog zajmuje się ponadto leczeniem męskiej niepłodności – o tym, że taka specjalizacja istnieje, panowie dowiadują się najczęściej wtedy, gdy po latach starań o potomstwo trafiają wraz z żoną lub partnerką do kliniki leczenia niepłodności. Choć zakres andrologii jest tak szeroki, gabinety specjalistów nie są oblegane. Dlaczego? **Nie promuje się badań profilaktycznych wśród panów**, zatem trudno się dziwić, że nie mają oni w zwyczaju, tak jak kobiety, udawać się na regularne wizyty kontrolne. **Choroba, jak każda słabość, jest zdaniem panów niemęska**, zatem dopiero przyciśnięci do muru szukają pomocy u lekarza. Dopiero gdy zawiodą wszelkie domowe lub zasłyszane od kumpli sposoby, dostępne bez recepty specyfiki na potencję przestaną działać, a objawy stają się dokuczliwe, szukają pomocy. I nie jest to dla nich łatwa sprawa, bo aby uzyskać skierowanie do specjalisty, trzeba udać się do internisty i opowiedzieć mu lub jej o swoich bardzo intymnych problemach. Dlatego często panowie kluczą, mówią półsłówkami w nadziei, że lekarz domyśli się, o co chodzi, a to nie ułatwia postawienia diagnozy i wskazania kierunku postępowania.

Kolejną przyczyną, dla której mężczyźni wcale lub już z zaawansowanymi problemami, trafiają pod opiekę specjalisty, jest to, że ich **żony lub partnerki, „załatwiają" im leczenie ze swoim ginekologiem**. Niejednokrotnie bowiem panie, borykające się z infekcjami intymnymi, otrzymują od ginekologa zalecenia i leki dla siebie oraz dla partnera – zatem nie musi on udawać się na wizytę. Przed wybraniem się do lekarza powstrzymuje panów także **strach przed diagnozą** – dotyczy to zwłaszcza starszych osób, u których ryzyko chorób prostaty znacząco wzrasta. Do tego dochodzą **obawy przed owianym złą sławą badaniem prostaty *per rectum*** – badanie to, choć krótkie i bezbolesne, stało się dla wielu panów barierą nie do pokonania. **Mężczyznom trudniej niż paniom przychodzi również opowiadanie o problemach w sferze intymnej**, zatem skoro nie rozmawiają na te tematy z partnerkami czy żoną, to tym bardziej unikają rozmów z lekarzem czy psychologiem. Nie chcą bowiem okazywać słabości, wolą się odizolować i zamknąć w sobie niż, przyznać do tego, że potrzebują pomocy. Nie pomaga tu tabu kulturowe, nakazujące panom wykazywać się siłą, męskością i płodnością. Kolejnym powodem, podobnie jak w przypadku kobiet, jest **brak znajomości anatomii i fizjologii**, poszukiwanie odpowiedzi na pytania w Internecie i **czerpanie, zwłaszcza przez młodzież, informacji o męskiej seksualności i intymności z treści pornograficznych**. A jeśli mężczyźni nie wiedzą, co jest fizjologiczną reakcją organizmu, a co świadczy o problemach, mogą zbagatelizować sprawę lub zbyt pochopnie przypisać normalne reakcje organizmu chorobom[1,3].

Najczęstsze problemy

Problemów natury intymnej jest wiele. Od zakażeń, przez choroby przenoszone drogą płciową, ból podczas stosunku, aż po problemy natury psychicznej, które wpływają na zdrowie intymne, zarówno kobiet, jak i mężczyzn. W niniejszym artykule skupimy się na trzech najczęstszych chorobach intymnych, czyli zakażeniach grzybiczych i chlamydiozie jako najczęstszej chorobie bakteryjnej oraz bólu podczas stosunku. A na koniec przyjrzymy się przyczynom obniżenia libido i naturalnym sposobom na pokonanie tego problemu.

ZAKAŻENIA GRZYBICZE

Grzybica pochwy to infekcja wywoływana najczęściej przez grzyby z rodzaju *Candida* – *Candida albicans* odpowiada za 80–92% przypadków. Szacuje się, że aż 75% kobiet choć raz w swoim życiu będzie borykała się z grzybicą pochwy, a 5% doświadczy nawracających zakażeń (przynajmniej 4 epizody w roku).

Grzybica pochwy to infekcja oportunistyczna – wywołują ją mikroorganizmy, które naturalnie bytują na lub w naszym ciele i w normalnych warunkach, w zdrowym organizmie, nie miałyby szans na wywołanie zakażenia. Tym, co przyczynia się do ich nadmiernego namnożenia i rozwoju choroby, jest najczęściej obniżenie odporności i zmiana środowiska mikrobiologicznego pochwy, czyli upośledzenie jednego z dwóch lub obu na raz mechanizmów obronnych, w jakie natura wyposażyła kobiety. Jak one działają?

Kobiece drogi rodne zamieszkują bakterie *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus fermentum*, *Lactobacillus rhamnosus* i *Lactobacillus plantarum*, czyli różne bakterie kwasu mlekowego. To właśnie one wytwarzają w pochwie kobiety kwaśne środowisko, które nie sprzyja namnażaniu patogenów, w tym chorobotwórczych grzybów. Okolice męskich narządów rodnych także zamieszkują bakterie, ale mikroflora ta jest o wiele bardziej różnorodna. Poza bakteriami z rodzaju *Lactobacillus*, znajdują się w tych okolicach także typowi mieszkańcy skóry, czyli m.in. *Staphylococcus epidermidis i* bakterie z rodzaju *Propionibacterium* oraz *Bacteroides.*

Układ odpornościowy stoi za to na straży wszystkich możliwych dróg wniknięcia patogenów do organizmu – jedną z nich jest pochwa i cewka moczowa (zarówno u pań, jak i panów). Dlatego wyścielająca je błona śluzowa wydziela śluz, który stanowi mechaniczną barierę dla patogenów i umożliwia ich usuwanie (przyklejone do śluzu zostają

eprasa.pl a8080ae8c6

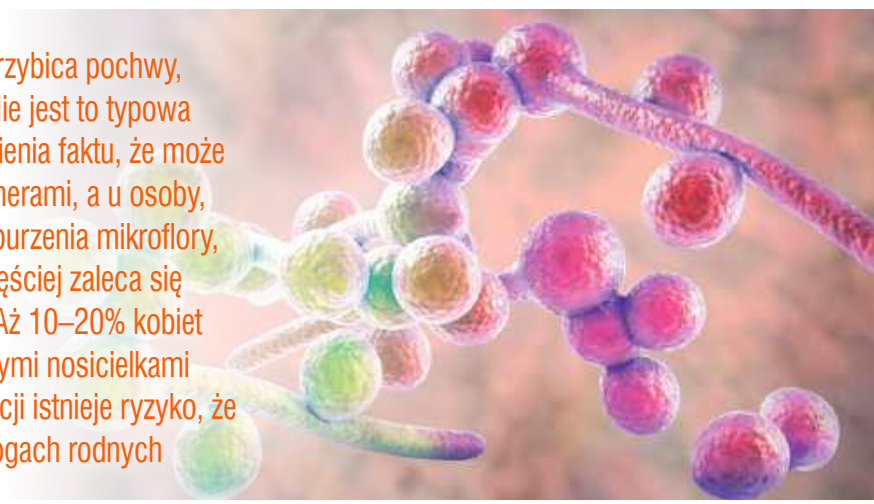
wydalone z organizmu). Ponadto w wydzielinie pochwy znajdują się specyficzne przeciwciała, których zadaniem jest niszczenie patogenów i nadmiernie namnażających się mikroorganizmów oportunistycznych.

Drogi zakażenia u kobiet i mężczyzn: Poza zakażeniem od bezobjawowego partnera, **podczas stosunku płciowego lub seksu oralnego**, do przeniesienia patogenów może dojść także na skutek niewłaściwej higieny – mówimy wtedy o **samozakażeniu wskutek zanieczyszczenia pochwy resztami kału**, zawierającymi zamieszkujące przewód pokarmowy grzyby z rodzaju *Candida*. Mogą one przedostać się do pochwy także **na skutek korzystania z ręczników, gąbek, myjek lub mydła w kostce**, których uprzednio używała osoba bezobjawowo zakażona. Do zakażenia może dojść również **w publicznej toalecie, podczas kąpieli w basenie, jacuzzi i w saunie**. Infekcji sprzyja także **wilgoć, czyli noszenie wilgotnej bielizny lub kostiumu kąpielowego**, ponieważ tworzy to idealne środowisko do rozwoju grzybów (mają ciepło i wilgotno). Z tego samego powodu panowie powinni dokładnie osuszać okolice intymne po kąpieli.

Objawy zakażenia: U kobiet początkowymi objawami są dyskomfort okolic intymnych, lekki świąd lub pieczenie. Z czasem świąd ulega nasileniu, może do niego dołączyć pieczenie podczas oddawania moczu i ból w trakcie stosunku. Pojawiają się także białawe upławy i charakterystyczne grudki, będące koloniami grzybów. A skóra i błona śluzowa okolic intymnych staje się zaczerwieniona, obrzęknięta i tkliwa. Objawy grzybicy intymnej u mężczyzn mogą za to obejmować zaczerwienienie, obrzęk i świąd okolic żołędzi, napletka lub pachwin, ból i pieczenie podczas oddawania moczu i w trakcie stosunku. Na żołędzi prącia mogą pojawić się czerwone plamki lub grudki oraz białawy nalot.

Co sprzyja zakażeniu: Wiele niewinnych z pozoru czynników może zwiększać ryzyko rozwoju zakażenia grzybiczego pochwy i sprzyjać nawrotom schorzenia. Na co należy zwrócić szczególną uwagę? **Przewlekły i silny stres** – z obserwacji ginekologów wynika, że panie częściej zgłaszają się z problemem grzybicy pochwy w okresie nasilenia stresu w pracy, na końcówce roku szkolnego czy po traumatycznych przeżyciach, takich jak śmierć kogoś bliskiego. Wzrost podatności na grzybice w takich okolicznościach jest wynikiem stresu i związanego z nim podwyższenia poziomu kortyzolu, który działa immunosupresyjnie, czyli osłabia działanie układu odpornościowego. Ponadto infekcji sprzyja **antykoncepcja**, której istotą jej działania jest dokonanie takich zmian w poziomach hormonów i cyklu menstruacyjnym, które uniemożliwią zajście w ciążę. Jednak skutkiem ubocznym takiej ingerencji jest zachwianie równowagi mikrobioty pochwy, ponieważ tworzące ją bakterie są wrażliwe na zmiany hormonalne. Z czynników środowiskowych ważną rolę odgrywają **zaburzenia metabolizmu węglowodanów**. Zatem panie, zwłaszcza te borykające się z nawracającymi zakażeniami grzybiczymi pochwy, mogą się spodziewać, że przy kolejnej wizycie, wraz z receptą na kolejny lek, otrzymają skierowanie na badanie poziomu glukozy i hemoglobiny glikowanej we krwi. Dlaczego? Otóż oznaczenie tych markerów pozwala wykryć zaburzenia metabolizmu węglowodanów, w tym insulinooporność i cukrzycę typu 2, w przebiegu których dochodzi do trwałego wzrostu stężenia glukozy we krwi – a glukozę bardzo lubią drożdżaki. Podobnie sprawy mają się u panów, u których wysoki poziom glukozy może sprzyjać zaburzeniom mikrobiomu skóry narządów płciowych i tym samym zakażeniom. Z kolei **zaburzenia hormonalne i** wszelkie nieprawidłowości w działaniu układu hormonalnego negatywnie wpływają na stan błon śluzowych i skóry oraz mogą przyczyniać się do obniżenia odporności, ułatwiając tym samym patogenom wywołanie infekcji. Problem stanowi także, zwłaszcza u kobiet, **bezobjawowa grzybica układu pokarmowego**. Do zakażenia dochodzi w takim przypadku najczęściej samoistnie lub przez przeniesienie resztek kału, w którym znajdują się patogeny, w okolice narządów rodnych podczas podcierania lub mycia. Nieprawidłowa higiena to kolejna przyczyna zakażeń. **Niedostateczna lub**

Aż 25% wszystkich zakażeń intymnych to grzybica pochwy, wywołana przez grzyby z rodzaju *Candida*. Nie jest to typowa choroba przenoszona drogą płciową, co nie zmienia faktu, że może dojść do przekazania grzybów pomiędzy partnerami, a u osoby, u której doszło do obniżenia odporności lub zaburzenia mikroflory, rozwinąć może się zakażenie. Dlatego najczęściej zaleca się leczenie obydwojga partnerów seksualnych. Aż 10–20% kobiet w wieku rozrodczym może być bezobjawowymi nosicielkami chorobotwórczych grzybów, a po przebytej infekcji istnieje ryzyko, że pewna część patogenów pozostanie w drogach rodnych



Fot. Dr_Microbe

eprasa.pl a8080ae8c6

nieprawidłowa higiena intymna, a zwłaszcza brak codziennej higieny sprzyja namnażaniu patogenów, w tym grzybów, i niekorzystnie wpływa na stan zewnętrznych narządów płciowych (u pań i panów) oraz na błonę śluzową pochwy, co zwiększa ryzyko infekcji intymnej. Nieprawidłowa jest także nadmierna higiena, która niszczy mikrobiom skóry i błon śluzowych oraz sprzyja podrażnieniom. **Podrażnienia skóry i błony śluzowej okolic intymnych** mogą za to powodować mikrouszkodzenia i stan zapalny, a to sprzyja zakażeniom intymnym. Tym zaś, co drażni, są najczęściej zbyt agresywnie działające kosmetyki, obcisła i nieprzewiewna bielizna, nieprawidłowe stosowanie zabawek erotycznych. **Antybiotykoterapia** to kolejny ważny czynnik ryzyka. Antybiotyki zwalczają bowiem nie tylko patogeny, ale wszystkie, nawet te dobroczynne, zamieszkujące naszą skórę, drogi rodne i cewkę moczową, układ oddechowy, dosłownie wszystkie zakamarki naszego ciała. Jeżeli zatem w pochwie lub na skórze narządów rodnych zabraknie bakterii tworzących kwaśne i nieprzyjazne grzybom środowisko, może dojść do namnożenia *Candidy*. Warto też wiedzieć, że niektóre antybiotyki pobudzają wręcz rozwój grzybów. **Obniżenie odporności**, towarzyszące niektórym przewlekłym chorobom i stosowane w ich leczeniu leki mogą obniżać odporność i sprzyjać infekcjom grzybiczym. Z chorób warto wymienić reumatoidalne zapalenie stawów, choroby autoimmunologiczne, astmę, cukrzycę i AIDS, zakażeniom sprzyjają również stosowane w ich leczeniu medykamenty. Podatność na zakażenia rośnie także w związku z **miesiączką**. Na kilka dni przed nią i w jej trakcie kwasowość pochwy, wskutek działania hormonów, ulega obniżeniu, co sprzyja namnażaniu *Candidy*. Ostatnim czynnikiem jest **menopauza** – zmiany hormonalne, jakie towarzyszą menopauzie, zmieniają trwale odczyn pochwy i prowadzą do przebudowy nabłonka ją wyścielającego. Zmiany te niekorzystnie wpływają na organizm kobiety i zwiększają ryzyko zakażeń intymnych.

Diagnoza i leczenie: Zakażenie grzybicze daje tak charakterystyczne objawy, że ginekolog i urolog może postawić wstępne rozpoznanie na podstawie badania klinicznego. Aby je potwierdzić, wykonuje się wymaz. Leczenie polega na stosowaniu miejscowych leków przeciwgrzybiczych, czasami konieczne jest stosowanie także leków ogólnych. W jego trakcie należy powstrzymać się od współżycia. Po zakończeniu leczenia zaleca się paniom stosowanie dopochwowych probiotyków, a panom preparatów doustnych.

Zapobieganie: Polega głównie na przeciwdziałaniu czynnikom ryzyka, wymienionym powyżej. Zatem warto zacząć od **stosowania probiotyków i włączenia do diety produktów zawierających żywe kultury bakterii**, które zasiedlając organizm, będą tworzyły środowisko chroniące przed zakażeniem. Jest to konieczne zwłaszcza po antybiotykoterapii. Profilaktycznie zaś można zastosować probiotyki po kapieli na basenie, w morzu lub jeziorze, jeśli obawiamy się infekcji. Ponadto warto **zadbać o odpowiednią higienę**, stosować specjalne płyny do higieny intymnej o neutralnym dla skóry pH i zachować daleko idącą ostrożność podczas korzystania z publicznej toalety. Dobrze jest też zmienić garderobę i **nosić bieliznę wykonaną z naturalnych materiałów** i **często wymieniać wkładki higieniczne i podpaski** podczas miesiączki, aby uniknąć wilgoci w okolicach intymnych. Warto ponadto **usunąć nadmiar cukru z diety**, by nie „karmić" *Candidy* – można go zastąpić naturalnymi słodzikami, takimi jak stewia, ksylitol czy erytrytol[3,4].

Po leczeniu zakażenia intymnego, kobietom zaleca się stosowanie dopochwowych i doustnych probiotyków. Środki dopochwowe zawierają, poza szczepami bakterii kwasu mlekowego i stanowiącą ich pożywkę inuliną, także zakwaszającą środowisko pochwy witaminę C i witaminę E, która wspomagają regenerację błony śluzowej. Suplementy doustne działają za to poprzez tworzenie w jelitach środowiska nieprzyjaznego dla grzybów i dzięki temu zapobiegają samozakażeniu – te zaleca się także panom

CHLAMYDIOZA

Chlamydioza, wywołana przez bakterie *Chlamydia trachomatis*, to jedna z najczęstszych chorób przenoszonych drogą płciową na całym świecie. Do zakażenia dochodzi podczas stosunku seksualnego, drogą waginalną, oralną lub analną. **Wśród czynników ryzyka lekarze wymieniają przede wszystkim seks bez zabezpieczenia i częstą zmianę partnerów**. Chlamydioza to także częsty problem wśród młodych ludzi, którzy rozpoczynają życie seksualne i często zapominają o podstawowych zasadach bezpieczeństwa lub uprawiają przygodny seks z nieznajomymi.

Objawy: Chlamydioza to podstępna choroba, ponieważ może przebiegać bezobjawowo i siać spustoszenie w organizmie. A gdy już pojawią się objawy, to z powodu upływu czasu, trudno je połączyć z kontaktem seksualnym lub mylone są przez pacjenta z zapaleniem cewki moczowej i pęcherza. Dlatego wiele osób bagatelizuje objawy. Choroba objawia się u kobiet świądem okolic intymnych, pojawieniem się ropno-śluzowych obfitych upławów, uczuciem pieczenia podczas oddawania moczu i bólem w podbrzuszu, niezwiązanym z miesiączką. U mężczyzn najczęstszym objawem jest zapalenie cewki moczowej i pieczenie podczas oddawania moczu. Może pojawić się także ból i obrzęk jąder.

Fot. Ilja

eprasa.pl a8080ae8c6

Nieleczona chlamydioza wiąże się z wieloma groźnymi powikłaniami, w tym zapaleniem jajowodów (zapaleniem przydatków), które niesie ze sobą ryzyko pozapalnej niedrożności i tym samym niepłodności lub ciąży pozamacicznej. Równie groźne jest zapalenie narządów miednicy mniejszej i powstanie zrostów pozapalnych, które upośledzają ich funkcje. A jeśli do zakażenia dojdzie podczas ciąży, istnieje ryzyko przedwczesnego porodu i zakażenia dziecka, u którego rozwinąć się może zapalenie spojówek i ciężkie zapalenie płuc. **U mężczyzn powikłaniem jest zapalenie najądrzy i prostaty, a czasami wskutek stanu zapalnego cewki moczowej dochodzi do zwężenia jej światła, które utrudnia oddawanie moczu**. U obu płci może natomiast wystąpić zespół Reitera, czyli zapalenie stawów, spojówek i cewki moczowej, bądź zespół Fitz-Hugh-Curtisa, w którym zapaleniu przydatków lub najądrzy towarzyszy stan zapalny otrzewnej.

Diagnoza: Ginekolog lub w przypadku panów urolog wstępną diagnozę jest w stanie postawić już na podstawie wywiadu lekarskiego i objawów. Zakażenie potwierdza się wykonując molekularne testy laboratoryjne PCR lub oznacza poziom przeciwciał. Do ich wykonania pobiera się od kobiet wymaz z pochwy, a mężczyźni oddają próbkę moczu do analizy.

Leczenie: W przypadku chlamydiozy najistotniejsze jest jak najszybsze podjęcie leczenia, co pozwala uniknąć groźnych powikłań. Nie trzeba też czekać na pojawienie się objawów – jeżeli istnieje jedynie podejrzenie zakażenia, warto zgłosić się do lekarza.

Chlamydioza jest wyleczalna. Chorym podaje się doustnie antybiotyki przez 7 dni. W czasie terapii zalecana jest abstynencja seksualna i oczywiście obejmuje ona oboje partnerów. W przypadku zapalenia spojówek stosuje się także krople do oczu.

Warto wiedzieć: Chlamydioza może zdarzyć się jednorazowo, może też mieć charakter zakażeń nawracających, zwłaszcza jeżeli partner nie poddał się leczeniu. Chroniczna chlamydioza może być także spowodowana przetrwaniem bakterii w komórkach naszego ciała – *Chlamydia trachomatis* wnika do wnętrza komórek, a tam trudniej ją namierzyć układowi odpornościowemu i trudniej dotrzeć antybiotykom.

Choroba może prowadzić również do bolesnego zapalenia gruczołów Bartholina, które znajdują się u wejścia do pochwy, na wewnętrznej stronie warg sromowych mniejszych. Powstały wskutek stanu zapalnego ropień powinien oczyścić lekarz.

Naturalne wsparcie: **Aby wyleczyć chlamydiozę, konieczna jest antybiotykoterapia – tylko tak można skutecznie usunąć te bakterie z organizmu**. Celem metod naturalnych jest zatem wspomaganie leczenia i łagodzenie objawów oraz wspieranie zaangażowanego w zwalczanie zagrożenia układu odpornościowego (patrz ramka *Zioła, stosowane w zakażeniach intymnych*)[5].

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

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Inflabon
suplement diety

PRZEZNACZENIE PRODUKTU:
Polecany przy stanach zapalnych





- Kłącze kurkumy działa przeciwzapalnie, a wraz z korzeniem hakorośli i żywicą kadzidłowca wspomaga zdrowie i elastyczność stawów oraz ścięgien. Ponadto kłącze kurkumy oraz żywica kadzidłowca wspomagają zdrowie kości.
- Żywica kadzidłowca wspomaga produkcję kolagenu, wzmacnia mięśnie i wykazuje efekt antyartretyczny.
- Kłącze imbiru pozwala uniknąć porannego uczucia sztywności w stawach.
- Kłącze kurkumy i kłącze imbiru wspomagają funkcje układu odpornościowego. *

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

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

eprasa.pl a8080ae8c6

ZIOŁA STOSOWANE W ZAKAŻENIACH INTYMNYCH

W zwalczaniu i zapobieganiu zakażeniom intymnym doskonałym wsparciem są zioła, znane od wieków medycynie tradycyjnej. Choć nie wyleczą samego zakażenia (tu trzeba zdać się często na lekarzy i stosować zalecone przez nich leki bakterio- lub grzybobójcze), mogą wspomagać leczenie i łagodzić dokuczliwe objawy, dając szybką ulgę, nawet już po jednokrotnym zastosowaniu. Wiele z nich można stosować zarówno zewnętrznie, jak i wewnętrznie, w postaci suplementów diety lub naparów bądź herbatek ziołowych. Na rynku dostępne są pojedyncze z nich lub mieszanki, niektórzy producenci tworzą także gotowe zestawy, wspomagające leczenie np. zakażenia grzybiczego lub chlamydiozy. Co ważne, zioła te można stosować także profilaktycznie i są skuteczne zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn[6,7].

Czosnek pospolity (*Allium sativum*) – zawarta w nim allicyna (substancja ta uwalnia się podczas miażdżenia ząbków) działa bakteriobójczo i grzybobójczo oraz wspomaga odporność organizmu poprzez stymulowanie wytwarzania białych krwinek. Allicyna i jej pochodne wzmacniają także działanie niektórych antybiotyków. Czosnku nie powinno się stosować bezpośrednio na błony śluzowe, ponieważ powoduje silne podrażnienie – należy go przyjmować jedynie doustnie.

Gorzknik kanadyjski (*Hydrastis canadensis*) – dzięki zawartości berberyny, stosowany doustnie i zewnętrznie, działa antybakteryjnie i hamuje namnażanie bakterii wewnątrzkomórkowych. Stymuluje także białek krwinki i reguluje odpowiedź układu odpornościowego na infekcję. Zastosowany w formie naparu działa przeciwzapalnie i ściągająco na błony śluzowe i skórę, łagodzi świąd, pieczenie oraz podrażnienia narządów rodnych.

Echinacea purpurowa (*Echinacea purpurea*) – działa immunomodulująco, pobudza układ odpornościowy i zwiększa aktywność białych krwinek. Echinacea zwalcza także niektóre rodzaje bakterii, a stosowana zewnętrznie hamuje namnażanie bakterii i przyspiesza regenerację skóry i błon śluzowych.

Liść drzewa oliwnego (*Olea europaea*) – dzięki zawartości oleuropeiny działa przeciwbakteryjnie, przeciwgrzybiczo i hamuje także rozwój stanów zapalnych. Jednocześnie wzmacnia odporność. Można go stosować wewnętrznie lub w postaci płukanki – szybko łagodzi podrażnienia i świąd.

Fot. Svetlana Kolpakova

eprasa.pl a8080ae8c6

Czepota puszysta (koci pazur, vilcacora, *Uncaria tomentosa*) – łagodzi świąd i pieczenie oraz zmniejsza obrzęk okolic intymnych. Ponadto stymuluje układ odpornościowy, a zwłaszcza makrofagi, czyli komórki, które pochłaniają patogeny, obecne na błonach śluzowych. Zioło to można stosować w postaci suplementów lub zewnętrznie, w formie płukanek lub nasiadówek.

Szałwia (*Salvia officinalis*) – działa przeciwzapalnie, grzybobójczo i bakteriobójczo oraz ściągająco, dlatego doskonale sprawdza się w leczeniu stanów zapalnych skóry, dróg rodnych i błony śluzowej jamy ustnej. Nasiadówki lub płukanki z szałwii łagodzą podrażnienia, zmniejszają świąd i pieczenie oraz wydzielanie śluzu. Stosowana wewnętrznie pobudza do działania układ odpornościowy.

Nagietek lekarski (*Calendula officinalis*) – napar lub maść z nagietkiem ma działanie przeciwzapalne, przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze. Nasiadówka z nagietka pobudza także procesy regeneracji podrażnionych lub uszkodzonych wskutek infekcji błon śluzowych.

Kora dębu (*Quercus robur*) – stosuje się zewnętrznie, do przemywania okolic intymnych i nasiadówek, z uwagi na zawartość tanin, które działają ściągająco, antyseptycznie i przeciwzapalnie. Dzięki temu kora dębu szybko łagodzi świąd i pieczenie, zmniejsza także zaczerwienienie i obrzęk oraz upławy.

Rumianek pospolity (*Matricaria chamomilla*) – nasiadówka działa kojąco na podrażnienia, łagodzi stan zapalny, zmniejsza zaczerwienienie, obrzęk i świąd okolic intymnych. Zawarte w rumianku substancje, takie jak chamazulen i bisabolol, zmniejszają przeciwbakteryjnie i przeciwgrzybiczo, a ponadto przyspieszają regenerację błon śluzowych.

Aloes (*Aloe vera*) – miąższ tej rośliny działa kojąco, pobudza regenerację skóry i błon śluzowych oraz zmniejsza stan zapalny i zaczerwienienie. Daje też natychmiastową ulgę przy podrażnieniu okolic intymnych.

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

eprasa.pl a8080ae8c6

OBNIŻENIE LIBIDO

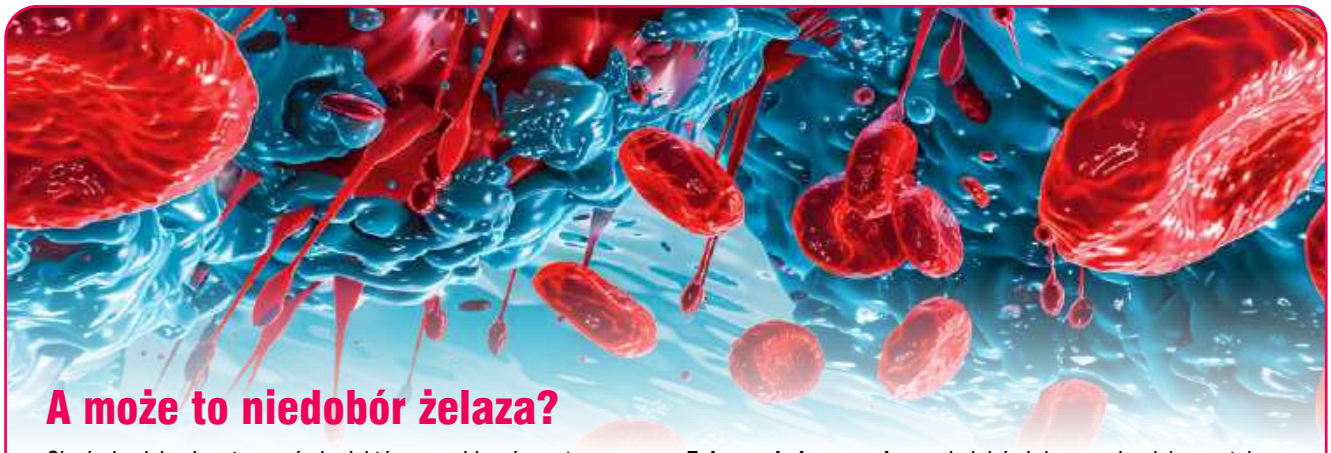
Przyczyny obniżenia libido, zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn, możemy podzielić na dwie grupy: naturalne dla pewnego etapu życia i nienaturalne, będące wynikiem choroby, przyjmowania leków lub problemów natury emocjonalnej. Nie jest też tak, że obniżenie libido pojawia się z dnia na dzień – to proces, którego początku często nie zauważamy, a dostrzegamy go dopiero z perspektywy czasu, dociekając przyczyny problemów. Zaczyna się często niewinnie, od pierwszej nocy, kiedy partner odmawia czułości, potem jest kolejna i kolejna, a częstotliwość zbliżeń intymnych ulega zmniejszeniu. Wiele osób początkowo bagatelizuje problem, kładąc go na karb zmęczenia, stresu lub innych problemów. Dopiero jeśli libido nie powraca lub partner bądź partnerka zaczyna się żalić, dostrzegamy, że coś bezpowrotnie straciliśmy i rodzi się pytanie, co robić? Zacznijmy od tego, że **każdy z nas ma własny poziom libido, determinowany przez geny i sposób, w jaki funkcjonuje układ hormonalny i centralny układ nerwowy**. Ten skomplikowany mechanizm jest jednym z najważniejszych zjawisk biologicznych i obejmuje wspomniane już wrodzone czynniki biologiczne, ale także psychologiczne, społeczne i kulturowe. A jego nadrzędnym celem jest zapewnienie przetrwania naszego gatunku i skłanianie ludzi, po prostu, do rozmnażania się. W tym celu Matka Natura posługuje się układem hormonalnym, w którym poszczególne hormony zawiadują płodnością i naszymi zachowaniami w sferze seksualnej. To m.in. właśnie hormony (głównie estrogeny) odpowiadają za to, że w dniach płodnych kobiet ich libido wzrasta, a subtelne zmiany w wyglądzie i zapachu ciała sprawiają, że stają się one bardziej atrakcyjne dla mężczyzn. To także hormony płciowe, przede wszystkim testosteron, odpowiadają za popęd płciowy, zarówno u pań, jak i u panów. Z kolei dopamina, związana z tzw. układem nagrody i odczuwaniem przyjemności, wzmacnia libido, a uczucie przywiązania i zdaniem niektórych naukowców także miłość rodzą się pod wpływem oksytocyny. Abyśmy mieli siły, o odpowiednie zaopatrzenie w energię, dbają hormony tarczycy. Kontrolę nad popędem i właściwości hamujące wykazuje natomiast progesteron, czyli kobiecy hormon, którego jednym z zadań jest podtrzymanie ciąży. Libido obniża także kortyzol, zawiadujący reakcją na stres hormon, wydzielany przez nadnercza – w chwili zagrożenia, a za taką organizm uważa stres, dochodzi do zahamowania popędu seksualnego, byśmy nie marnowali energii na zachowania, które nijak nam nie pomogą w uniknięciu zagrożenia lub ucieczce od niego. Z hormonami współpracuje układ nerwowy, zwłaszcza układ limbiczny, który odpowiada za emocje i popędy, w tym pożądanie seksualne i kora przedczołowa, która kontroluje impulsy i odpowiada za podejmowanie decyzji oraz hamowanie zachowań seksualnych w nieodpowiednich kontekstach. Z kolei układ autonomiczny regulują niezależnie od naszej świadomości fizjologiczne reakcje seksualne, takie jak erekcja, nawilżenie pochwy czy orgazm.
W sferze libido olbrzymią rolę odgrywają także aspekty

Libido, zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn, może obniżać niska samoocena, wynikająca z niezadowolenia ze swojego wyglądu i upływu czasu. Naturalne zmiany, jakie zachodzą wskutek starzenia się organizmu, nadwaga, łysienie, utrata figury lub masy mięśniowej, to tylko przykłady problemów, które niszczą intymność. Do tego często dochodzą wstydliwe problemy zdrowotne, związane z wiekiem lub porodami u kobiet, takie jak hemoroidy, nietrzymanie moczu czy żylaki sromu, które odbierają paniom poczucie atrakcyjności i pewność siebie. Na pewne zmiany nie mamy wpływu i trzeba je zaakceptować, ale leczyć te, które możemy. Nic nie zastąpi przy tym wsparcia kochającego i wyrozumiałego partnera, dlatego warto odważyć się na rozmowę o swoich obawach i problemach



Fot. miss irine

eprasa.pl a8080ae8c6



A może to niedobór żelaza?

Choć niewiele się o tym mówi, niektóre z problemów natury intymnej mogą być spowodowane niedoborami żelaza i podkliniczną anemią – to stan, w którym organizmowi już brakuje żelaza, ale jeszcze sobie radzi, wykorzystując rezerwy, a obniżony poziom hemoglobiny jeszcze nie daje pełnej gamy objawów. Choć problem ten dotyczy głównie kobiet, może wystąpić także u panów. Spójrzmy zatem, w jaki sposób niedobór żelaza, a co za tym idzie anemia może powodować problemy intymne.

Obniżenie libido i brak zainteresowania seksem – niedokrwistość z niedoborów żelaza objawia się przewlekłym zmęczeniem i osłabieniem, którego nie zmniejsza nawet urlop i długotrwały odpoczynek. Jest to spowodowane zmniejszeniem ilości hemoglobiny i często ilości czerwonych krwinek, co z kolei sprawia, że organizm nie otrzymuje odpowiedniej ilości tlenu i dochodzi do zmniejszenia wytwarzania energii. W takiej sytuacji nasze ciało zaczyna energię oszczędzać, przekierowując ją do narządów i podtrzymania funkcji, kluczowych do przetrwania – a takim dla zestresowanego brakami energii ciała nie jest podtrzymanie libido. Zatem zarówno panie, jak i panowie, którzy cierpią na anemię, kiedy kolejny raz mówią partnerowi, że nie mają sił na zbliżenie, to mówią prawdę. Niestety, w takiej sytuacji często zrzucają spadek zainteresowania pożyciem na stres, przemęczenie w pracy i obciążenie problemami dnia codziennego lub podejrzewają, że zmęczenie jest jedynie wymówką tracącego zainteresowanie partnera.

Zaburzenia hormonalne – niedobór żelaza może niekorzystnie wpływać na równowagę hormonalną organizmu, ponieważ pierwiastek ten bierze bezpośredni udział w wytwarzaniu hormonów tarczycy, zawiadujących metabolizmem, a zaburzenie działania jednej osi regulacji hormonalnej potrafi zachwiać pozostałymi. U kobiet mogą pojawić się zaburzenia cyklu menstruacyjnego. Panie mogą skarżyć się także na suchość pochwy, która poza dyskomfortem podczas zbliżeń może zwiększać ryzyko zakażeń intymnych – sucha śluzówka łatwiej ulega mikrouszkodzeniom. Ponadto śluzówka to środowisko bytowania dobroczynnych bakterii, które chronią przed zakażeniami, tworząc środowisko pochwy nieprzyjaznym dla patogennych grzybów i bakterii – a zmiany hormonalne niekorzystnie wpływają na jej strukturę i funckje. Nie bez znaczenia w rozwoju infekcji intymnych jest także towarzyszące anemii osłabienie układu odpornościowego.

Trudności z osiągnięciem erekcji – anemia może prowadzić do zaburzeń erekcji. Powodem jest po pierwsze osłabienie organizmu, które wiąże się ze spadkiem libido i wydłużeniem czasu, potrzebnego do osiągnięcia stanu podniecenia. Drugą przyczyną są zaburzenia hormonalne towarzyszące niedoborom żelaza, które dotykają także panów – dochodzi do obniżenia poziomu testosteronu i zaburzenia wydzielania hormonów tarczycy. Trzecią przyczyną jest towarzyszące anemii zmniejszenie ukrwienia tkanek, a erekcja jest możliwa właśnie dzięki napływowi krwi do penisa[12].

psychologiczne. To bardzo złożony temat, jednak w pewnym uproszczeniu można powiedzieć, że pozytywne emocje, bycie chcianym i kochanym, poczucie bezpieczeństwa i bliskości emocjonalnej z partnerem zwiększają libido. Z kolei przewlekły stres, lęk, depresja czy niska samoocena mogą znacząco obniżać popęd płciowy. Ważną rolę odgrywają także wcześniejsze doświadczenia seksualne, zarówno pozytywne, jak i negatywne, które kształtują nasze postrzeganie seksualności i poziom pożądania. Również fantazje seksualne i bodźce wizualne, słuchowe czy dotykowe mogą stymulować libido poprzez aktywację układu nagrody w mózgu. Libido podlega również regulacji przez kontekst społeczny i kulturowy, który określa, co jest dla nas atrakcyjne i akceptowalne, wyznacza także granice tabu. Religia z kolei wyznacza normy moralne, w ramach których człowiek realizuje swoje potrzeby, co czyni je zjawiskiem wysoce zmiennym. Podobnie jest ze stereotypami płciowymi, które wpływają na to, jak postrzegamy libido.

Co może obniżać libido i jak sobie z tym poradzić?

Wśród przyczyn naturalnych mamy **okres dojrzewania, charakteryzujący się niestabilnością hormonalną**, która wpływa na kształtowanie się naszego osobistego poziomu libido i w trakcie gdy to się dzieje, może być ono obniżone – co nie oznacza, że w przyszłości będziemy oziębli. Drugim naturalnym momentem zmniejszenia popędu seksualnego u kobiet jest **czas ciąży i połogu** – to naturalny mechanizm, który zabezpiecza potomstwo i skłania matkę do skupienia

Fot. Travis

eprasa.pl a8080ae8c6

Niezbędne kwasy tłuszczowe

Dla naszego organizmu najważniejsze są trzy kwasy tłuszczowe omega-3: kwas alfa-linolenowy (ALA), kwas eikozapentaenowy (EPA) i kwas dokozaheksaenowy (DHA). Nie potrafimy ich wytwarzać, w ograniczonym zakresie przetwarzamy jedynie kwas alfa-linolenowy (ALA) w EPA i DHA, ale proces ten jest bardzo mało wydajny i zaspokaja jedynie około 5–10% zapotrzebowania. Dlatego kwasy omega-3 najlepiej dostarczać z dietą – znajdziemy je w oleju lnianym, siemieniu lnianym, nasionach chia, orzechach, rybach morskich (jednocześnie dostarczają witaminę A i D)i algach.

Kwasy tłuszczowe omega-3: ALA, EPA i DHA, pełnią kluczową funkcję w utrzymaniu naszego organizmu w zdrowiu. Zmniejszają m.in. ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, obniżają poziom trójglicerydów, regulują ciśnienie krwi i przeciwdziałają miażdżycy oraz zapobiegają arytmii. DHA stanowi zaś składnik błon komórkowych neuronów i jest ważnym składnikiem siatkówki, wspiera rozwój i funkcje mózgu, korzystnie wpływa także na pamięć, koncentrację i funkcje poznawcze oraz wzrok. Kwasy omega-3 działają również przeciwzapalnie, regulują działanie układu immunologicznego i są niezbędne do prawidłowego wydzielania hormonów. A w jaki sposób mogą nam pomóc uporać się z problemami natury intymnej?

Wspólną cechą infekcji intymnych jest stan zapalny, silnie wyrażony zwłaszcza u kobiet, których okolice intymne są bardzo wrażliwe. Zaczerwienienie, ból i obrzęk towarzyszą zarówno grzybiczym, jak i bakteryjnym zakażeniom. Kwasy omega-3 zmniejszają nasilenie tych objawów i stymulują układ odpornościowy do walki z patogenami. Ponadto dieta bogata w te kwasy promuje wzrost kolonii bakterii z rodzaju *Lactobacillus*, które tworzą w pochwie i na skórze środowisko niekorzystne dla rozwoju patogenów. Jednocześnie kwasy omega-3 przyczyniają się do utrzymania równowagi hormonalnej, co jest kluczowe dla zdrowia intymnego, zwłaszcza kobiet – hormony odgrywają bowiem kluczową rolę w regulacji kwasowości środowiska pochwy i wydzielania śluzu, który chroni przed infekcjami.

U panów biorą natomiast udział w wytwarzaniu testosteronu. Badania dowodzą, że niedobór kwasów omega-3 jest jedną z przyczyn zaburzeń hormonalnych, zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn, zatem pełnią one nie tylko rolę wspomagającą w problemach, ale także im zapobiegają. Jest to szczególnie ważne w okresie menopauzy – kwasy omega-3 łagodzą objawy towarzyszące kobiecemu przekwitaniu, w tym podrażnienia narządów rodnych i wspomagają odpowiednie nawilżenie pochwy oraz regenerację jej nabłonka. U panów zaś łagodzą objawy andropauzy i te towarzyszące przerostowi prostaty.

Korzystnie wpływając na krążenie krwi, kwasy omega-3 poprawiają ukrwienie, co zwiększa satysfakcję seksualną i zapobiegają zaburzeniom erekcji. Zwiększają także płodność, korzystnie wpływając na ruchliwość plemników i stan błony śluzowej kobiecych dróg rodnych, co ułatwia zapłodnienie. Co ważne, kwasy omega-3, wspomagając zdrowie układu nerwowego, regulują nasz nastrój i emocje, co pomaga w odzyskaniu libido i poprawia stan psychiczny[13].



się na opiece nad noworodkiem oraz zapobiega zbyt wczesnemu zajściu w kolejną ciążę, zanim organizm kobiety w pełni się nie zregeneruje. Trzeci czynnik obniżający libido to **menopauza i andropauza** – czas przekwitania kobiet i mężczyzn, kiedy dochodzi do znacznych zmian w poziomach hormonów, odpowiedzialnych za popęd seksualny. Choć traktujemy je często jako coś złego, zarówno menopauza, jak i andropauza to naturalne etapy naszego życia, a towarzyszące im obniżenie libido najczęściej ma charakter przejściowy. Więcej na temat menopauzy i sposobów na łagodzenie jej objawów, w tym obniżenia libido, przeczytasz w *Holistic Health* 3/2025 w Dossier: „Perimenopauza i menopauza, o przekwitaniu bez tabu", a obszerny materiał o andropauzie opublikowaliśmy w Raporcie: „Andropauza nie taka straszna" w *Holistic Health* 2/2023.

Drugą grupę przyczyn obniżenia libido stanowią choroby, stosowanie leków i problemy emocjonalne. Ich wpływ jest wypadkową zmian, jakie wprowadzają w funkcjonowaniu m.in. układu nerwowego, hormonalnego i krwionośnego. Zacznijmy od chorób. **Libido może obniżać m.in. cukrzyca, choroby serca, otyłość i związane z nią zaburzenia metaboliczne, problemy natury ginekologicznej, niedoczynność tarczycy, niewydolność nerek, przewlekłe choroby wątroby, stwardnienie rozsiane, choroba Parkinsona, zespół policystycznych jajników i choroba Cushinga. Ponadto każda inna choroba, która wiąże**

Fot. Thongden_studio

eprasa.pl a8080ae8c6

się z przewlekłym bólem, a także bezsenność i bezdech senny. Wśród problemów natury emocjonalnej i psychicznej, które obniżają libido, wymienia się **zaburzenia lękowe, zespół stresu pourazowego, depresję i przewlekły stres**. Ale to nie wszystko, wszystkie **problemy dnia codziennego, trudności ekonomiczne czy strach o przyszłość, które skutecznie zatruwają nam myśli, problemy w związku lub małżeństwie, wszelkie nieporozumienia, niewypowiedziane niezaspokojone potrzeby, wyidealizowane oczekiwania dotyczące męskiej aktywności seksualnej, brak emocjonalnej bliskości** i wiele innych czynników mogą negatywnie wpływać na życie intymne. Do tego dochodzą skutki uboczne stosowania niektórych leków, a zwłaszcza **antydepresantów i leków przeciwlękowych oraz uspokajających**. Także **leki, stosowane w leczeniu nadciśnienia**, takie jak beta-blokery i leki moczopędne, mogą obniżać libido, podobnie jak leki przeciwhistaminowe, stosowane w leczeniu alergii. Panie przyjmujące **hormonalne środki antykoncepcyjne** również mogą doświadczać osłabienia popędu. Oddzielną grupę osób, które może dotknąć obniżenie libido są **pacjenci onkologiczni**, u których obniżenie libido może być związane nie tylko z przewlekłym stresem towarzyszącym chorobie, ale także osłabieniem i skutkami ubocznymi leków antynowotworowych. Ponadto niekorzystny wpływ wywierają **leki przeciwbólowe i stosowane w leczeniu łysienia androgenowego**.

Jak wzniecić przygasły żar?

Na podniesienie libido nie ma jednego leku, jednej skutecznej metody. Złożoność ludzkiej seksualności sprawia, że każde zaburzenie w tej materii to kombinacja przynajmniej kilku z wymienionych powyżej przyczyn. Dlatego problem wymaga wielotorowego podejścia, cierpliwości i wnikliwości w dociekaniu pierwotnych przyczyn. Zanim zaczniemy poszukiwać rozwiązania, trzeba wiedzieć, z czym walczymy. Dobrze jest zatem zacząć od wykluczenia przyczyn, które najłatwiej dostrzec i tych najłatwiejszych do skorygowania.

Konsultacja z lekarzem: Szczera rozmowa z lekarzem, może to być internista lub specjalista, u którego leczymy chorobę przewlekłą, pomoże zidentyfikować choroby, mogące obniżać libido lub leki, które pogarszają sprawę. Czasami wystarczy niewielka korekta dawkowania lub zmiana leku, by zauważyć różnicę. Lekarz może także zlecić badania, np. poziomu hormonów, by wykluczyć zaburzenia endokrynologiczne.

Wizyta u psychologa lub seksuologa: Jeżeli obniżeniu libido towarzyszy znaczne obniżenie nastroju lub jest ono spowodowane problemami w związku bądź osobistymi trudnościami natury emocjonalnej, warto skorzystać z pomocy indywidualnej lub wybrać się na terapię dla par. Psycholog skupi się nie tylko na doraźnej pomocy, ale także pomoże dociec źródła problemu, którym mogą być, jak już wspomniano, nieporozumienia czy niepełnione oczekiwania i wypracować środki zaradcze na te problemy. Czasami konieczna jest również wizyta u seksuologa, który udzieli wsparcia w problemach natury już ściśle seksualnej, może zalecić terapię, zaordynować odpowiednie leki lub wskazać inne możliwości na poprawę libido, takie jak otwarta rozmowa o potrzebach i fantazjach.

Zadbaj o dietę: Przyczyną obniżenia libido mogą być niedobory składników pokarmowych, w tym żelaza i witamin, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, a zwłaszcza zawiadujących popędem osi regulacji hormonalnej. Dlatego warto włączyć do diety produkty bogate w cynk (orzechy, ostrygi), kwasy omega-3 (ryby, nasiona chia), witaminy z grupy B (jaja, awokado) i przeciwutleniacze (świeże owoce i warzywa). Menu powinno być jak najbardziej urozmaicone, kolorowe i zawierać jak najwięcej świeżych produktów. Idealna dla zdrowia intymnego jest pełna owoców, warzyw, ryb i dobrej jakości mięsa dieta śródziemnomorska.

Zapanuj nad stresem: Stres to istny zabójca libido, dlatego jeśli nie da się go uniknąć, trzeba zmniejszyć jego wpływ na nasze życie. Pomocne są w tym adaptogeny, które niejako uodparniają nas na stres i zmniejszają szkody przez niego wyrządzone. Najlepiej w tej roli sprawdza się witania ospała (ashwagandha, *Withania somnifera*), żeń-szeń (*Panax ginseng*), różeniec górski (*Rhodiola rosea*),

Fot. k

Szacuje się, że w Polsce na dyspareunię, czyli powracający ból podczas stosunku płciowego, cierpi około 13% kobiet (na świecie około 3–18%). Przypuszcza się, że choć raz w ciągu życia może go doświadczyć nawet do 28% kobiet. Nie są to jednak dane precyzyjne, ponieważ wiele pań nie zgłasza tego problemu z powodu wstydu lub braku świadomości, że tak nie powinno być. Co ważne, częstotliwość dyspareunii wzrasta w okresie okołomenopauzalnym do 39%, jednak wśród kobiet, zgłaszających się do lekarza dominują panie do 29 roku życia. Wniosek jest zatem taki, że zwłaszcza starsze kobiety unikają lekarza i cierpią w samotności. Co się zaś tyczy panów, to objawy dyspareunii zgłasza 5% mężczyzn i tu, zdaniem lekarzy, niedoszacowanie jest jeszcze większe, ponieważ panowie nie przyznają się do dolegliwości, które jednoznacznie kojarzą z utratą męskości

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

eprasa.pl a8080ae8c6

pieprzyca peruwiańska (korzeń maca, *Lepidium meyenii*), święta bazylia (tulsi, *Ocimum sanctum*), cytryniec chiński (*Schisandra chinensis*), eleuterokok kolczasty (*Eleutherococcus senticosus*), wąkrotka azjatycka (gotu kola, *Centella asiatica*), *Asparagus racemosus*, traganek błoniasty (*Astragalus membranaceus*) i grzyby lakownica żółtawa (reishi, *Ganoderma lucidum*) oraz kordyceps chiński (*Cordyceps sinensis*).

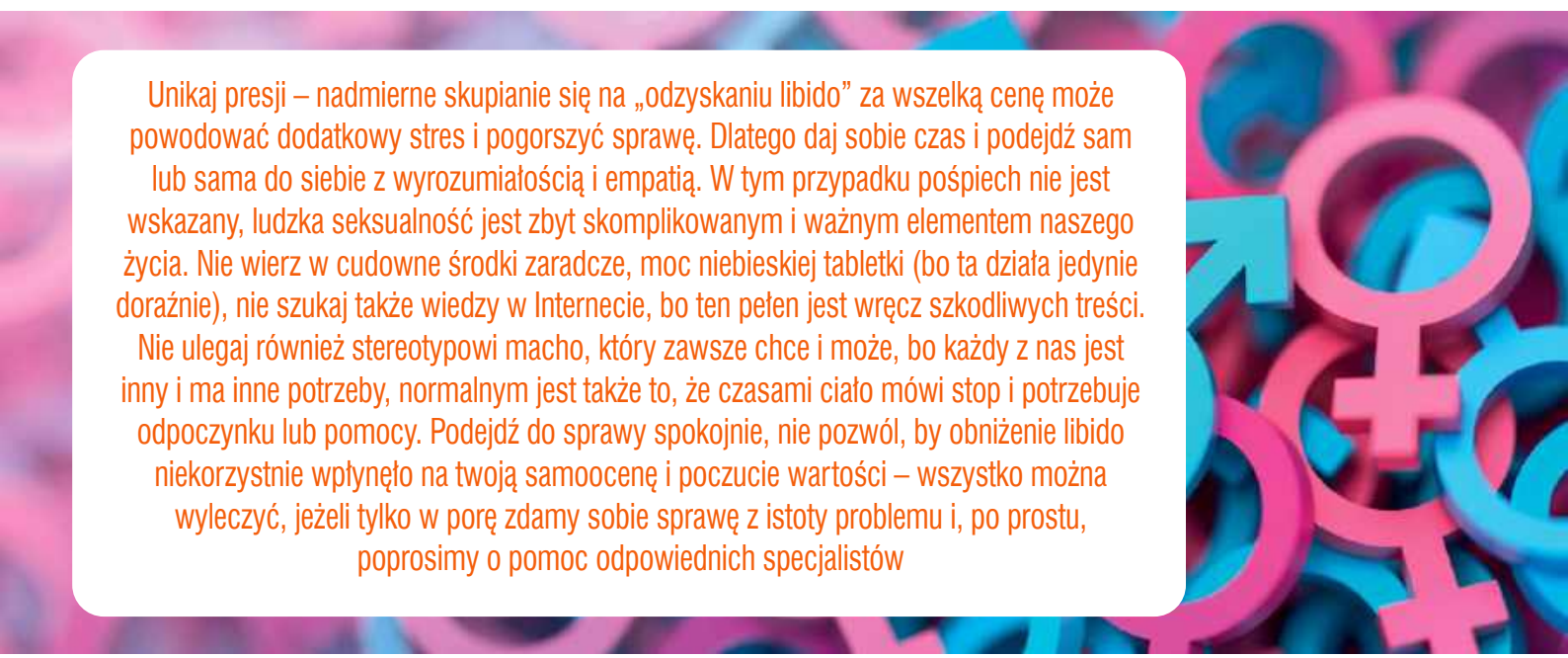
Wypróbuj naturalne sposoby: Jeżeli u podstaw obniżenia libido nie leży choroba i nie przyjmujesz leków (a jeśli tak, to skonsultuj się z lekarzem), możesz wypróbować zioła, które od stuleci stosuje się m.in. w celu podniesienia libido. Jednocześnie wiele z nich działa leczniczo na problemy, które leżą u podstaw tych zaburzeń i korzystnie wpływa na organizm i psychikę. Są to: pieprzyca peruwiańska (korzeń maca, *Lepidium meyenii*), żeń-szeń (*Panax ginseng*), buzdyganek naziemny (*Tribulus terrestris*), damiana (*Turnera diffusa*), drzewo potencji (*Muira puama*), witania ospała (ashwagandha, *Withania somnifera*), shatavari (*Asparagus racemosus*), johimba lekarska (*Pausinystalia johimbe*), *Epimedium grandiflorum* i szafran (*Crocus sativus*) oraz catuaba (*Erythroxylum catuaba*)[8,9].

DYSPAREUNIA, BÓL PODCZAS STOSUNKU

Mamy kilka terminów medycznych, odnoszących się do bólu podczas stosunku i bólu okolic intymnych. Pierwszy to dyspareunia. Pod tą nazwą kryje się wiele schorzeń, które mają wspólny mianownik – odczuwanie bólu podczas stosunku. Z kolei ból okolic intymnych, związany lub nie z aktywnością seksualna to wulwodynia (obszernie o wulwodynii pisaliśmy w *Holistic Health* 6/2024 w artykule „Ból nie musi mieć twarzy kobiety"). Przy czym wulwodynia może stać się przyczyną dyspareunii. Jest jeszcze pochwica, czyli mimowolny, bardzo silny skurcz mięśni pochwy, który powoduje ból i uniemożliwia odbycie stosunku płciowego. Wszystkie trzy przypadłości występują u kobiet, u mężczyzn zaś ból podczas stosunku opisano jako dyspareunię. I na tej chorobie się skupmy.

Dyspareunia, czyli ból podczas stosunku płciowego, dotyka kobiet i mężczyzn w różnym wieku. Może pojawić się już podczas pierwszych doświadczeń seksualnych lub dopiero po latach w okresie okołomenopauzalnym i w czasie andropauzy. Choć to często temat przemilczany, dyspareunia wpływa znacząco na jakość życia, pogarsza relacje partnerskie i dobrostan psychiczny. Nieleczona może stać się także przyczyną zaburzeń seksualnych. Dyspareunia u kobiet może być powierzchowna – ból pojawia się przy wejściu do pochwy lub głęboka – kobieta odczuwa ból głęboko w ciele, w miednicy. Podobnie u mężczyzn rozróżniamy ból powierzchowny, dotyczący skóry, napletka lub żołędzi i ból głęboki w obrębie miednicy, okolic prostaty i jąder. Może on być spowodowany m.in. uszkodzeniem lub podrażnieniem tkanek, infekcją, zaburzeniami hormonalnymi i zmianami w błonie śluzowej pochwy, nieprawidłowym napięciem mięśni pochwy i dna miednicy, nadwrażliwością lub uszkodzeniem zakończeń nerwowych. W grę wchodzą także czynniki psychiczne. Ból podczas współżycia seksualnego dotyczy jednak nie tylko kobiet, ale również wielu mężczyzn. Problem ten bywa rzadziej zgłaszany, jednak jego wpływ na komfort życia intymnego i relacje partnerskie jest równie istotny.

Przyczyny: Przyczyn dyspareunii u obu płci jest wiele, czasami jednocześnie w grę wchodzi kilka różnych czynników, co znacząco utrudnia postawienie trafnej diagnozy i sprawia, że panie nie otrzymują pomocy na czas. Spójrzmy zatem, co sprawia, że kobiety odczuwają ból podczas



Fot. tostphoto

Unikaj presji – nadmierne skupianie się na „odzyskaniu libido" za wszelką cenę może powodować dodatkowy stres i pogorszyć sprawę. Dlatego daj sobie czas i podejdź sam lub sama do siebie z wyrozumiałością i empatią. W tym przypadku pośpiech nie jest wskazany, ludzka seksualność jest zbyt skomplikowanym i ważnym elementem naszego życia. Nie wierz w cudowne środki zaradcze, moc niebieskiej tabletki (bo ta działa jedynie doraźnie), nie szukaj także wiedzy w Internecie, bo ten pełen jest wręcz szkodliwych treści. Nie ulegaj również stereotypowi macho, który zawsze chce i może, bo każdy z nas jest inny i ma inne potrzeby, normalnym jest także to, że czasami ciało mówi stop i potrzebuje odpoczynku lub pomocy. Podejdź do sprawy spokojnie, nie pozwól, by obniżenie libido niekorzystnie wpłynęło na twoją samoocenę i poczucie wartości – wszystko można wyleczyć, jeżeli tylko w porę zdamy sobie sprawę z istoty problemu i, po prostu, poprosimy o pomoc odpowiednich specjalistów

eprasa.pl a8080ae8c6



Pochwica – bolesny problem

Pochwica (łac. *vaginismus*) to schorzenie, które dotyka kobiet w każdym wieku, polegające na mimowolnym, niekontrolowanym i bardzo silnym skurczu mięśni pochwy, który sprawia ból i uniemożliwia odbycie stosunku płciowego. Do skurczu dochodzić może również podczas próby włożenia tamponu lub kubeczka menstruacyjnego, a także podczas badania ginekologicznego. Co ważne, pochwica nie wynika z niechęci do zbliżeń intymnych, a do skurczu mięśni pochwy dochodzi pomimo chęci na współżycie i osiągnięcia odpowiedniego stopnia podniecenia. Wśród przyczyn pochwicy wymienia się lęk przed bólem lub penetracją, wynikający z nieudanych doświadczeń seksualnych, a także przewlekły stres, depresję, zaburzenia lękowe, uczucie wstydu i niezadowolenie z własnego wyglądu, negatywne nastawienie do seksu, uwarunkowane kulturowo lub religijnie oraz brak zaufania do partnera. Pochwica może mieć także podłoże fizjologiczne lub anatomiczne i być skutkiem infekcji, stanu zapalnego, zmian hormonalnych i suchości pochwy, towarzyszyć endometriozie mięśniakom macicy lub innym schorzeniom ginekologicznym. Powodem bolesnego skurczu mogą być także blizny i zrosty po urazach okołoporodowych lub zabiegach ginekologicznych bądź wrodzone anomalie anatomiczne.

Pochwica może poważnie zaburzać pożycie intymne, powodować obniżenie libido, skłaniać do unikania zbliżeń ze strachu przed bólem i tworzyć rozmaite blokady psychiczne. Dlatego leczenie choroby wymaga niezwykle delikatnego podejścia do tematu i indywidualnego traktowania każdego przypadku. Zazwyczaj wymaga współpracy wielu specjalistów, ginekologa, seksuologa, psychologa, fizjoterapeuty uroginekologicznego i endokrynologa. A czasami także chirurga, który usuwa przyczyny anatomiczne lub blizny. Najczęściej stosuje się terapię poznawczo-behawioralną (CBT), terapie par – bo problem wpływa także na partnera, techniki relaksacyjne, ćwiczenia i zabiegi uroginekologiczne, rozluźnianie mięśni Kegla i biofeedback. Aby zaś przyzwyczaić ciało do penetracji, specjaliści często zalecają stopniowe rozszerzanie pochwy za pomocą dylatatorów o coraz to większej średnicy oraz wykonywanie odpowiednich ćwiczeń. Czasami konieczne jest także wsparcie farmakologiczne, zastosowanie leków hormonalnych, rozkurczowych czy przeciwbólowych. Trzeba jednak uzbroić się w cierpliwość, ponieważ leczenie jest długotrwałe a sukcesy przychodzą małymi kroczkami. Dlatego dobrze jest, gdy kobieta ma wsparcie i miłość partnera lub korzysta z pomocy psychologa[14].

Fot. Atlas

stosunku. **Infekcje i stany zapalne (bakteryjne, wirusowe i grzybicze) pochwy, sromu, szyjki macicy oraz dróg moczowych u pań oraz napletka, żołędzi, cewki moczowej lub prostaty u panów** mogą powodować ból podczas stosunku. Powodem jest towarzyszący tym chorobom obrzęk tkanek, zaczerwienienie i podrażnienie, które sprawiają, że penetracja staje się niezwykle bolesna. Kolejną przyczyną mogą być **choroby przewlekłe skóry i błony śluzowej**, takie jak liszaj twardzinowy, liszaj płaski, łuszczyca, egzema czy atopowe zapalenie skóry, same w sobie mogą objawiać się bólem, który nasila się podczas stosunku – dotyczy to zarówno pań, jak i panów. Także niektóre **fizjologiczne zmiany hormonalne**, takie jak obniżenie poziomu estrogenów u kobiet w okresie menopauzy lub laktacji, skutkujące m.in. suchością pochwy, które powodują zmiany w błonie śluzowej pochwy, mogą powodować ból. Dyspareunią mogą objawiać się także **poważne choroby, takie jak endometrioza, zespół policystycznych jajników, torbiele jajników, mięśniaki macicy, wypadanie pochwy lub macicy, nowotwory jąder i prostaty**. Oczywistą przyczyną bólu mogą być też **urazy okolic intymnych**, w tym otarcia, drobne rany i ropnie, a także świeże blizny po nacięciu krocza lub innych zabiegach ginekologicznych oraz zrosty. Zwłaszcza u młodych kobiet, rozpoczynających współżycie, wśród przyczyn dyspareunii wymienia się niezdiagnozowane wcześniej **wady anatomiczne**, które mogą dotyczyć narządów płciowych lub narządów miednicy bądź kośćca miednicy. Ból mogą ponadto powodować **choroby, toczące się w narządach miednicy**, takie jak zapalenie pęcherza i cewki moczowej, choroby zapalne jelit, hemoroidy, żylaki sromu u kobiet, zespół jelita drażliwego czy choroby kręgosłupa lędźwiowego. Nie można także pominąć **problemów natury emocjonalnej i psychicznej**, takich jak zaburzenia lekowe i przewlekły stres, depresja, trauma, związana z wcześniejszymi doświadczeniami seksualnymi (molestowanie, gwałt, przemoc domowa). Dyspareunię mogą powodować również **nierozwiązane konflikty partnerskie, brak zaufania, trudności w komunikacji czy brak poczucia bezpieczeństwa**, ponieważ ciało kobiety broni się, jeśli nie ma ona zapewnionego komfortu psychicznego i poczucia bezpieczeństwa. Hamulcem do odczuwania zadowolenia z seksu i tym samym bodźcem powodującym ból może być **także surowe wychowanie, negatywny stosunek do seksualności, tabu kulturowe i niewiedza na temat anatomii i fizjologii**. A czasami winowajcą są **skutki uboczne stosowania niektórych leków**, takich jak leki antydepresyjne czy terapie hormonalne oraz onkologiczne.

Objawy: Podstawowym objawem jest silny dyskomfort i ból podczas stosunku. Kobieta może go odczuwać u wejścia do pochwy lub głęboko w ciele, w miednicy. Jest on ostry, kłujący lub piekący i może utrzymywać się jakiś czas po stosunku. Panowie odczuwają za to ból prącia lub moszny. Dyspareunia u kobiet może też powodować mimowolne skurcze mięśni pochwy, przypominające te towarzyszące pochwicy, które utrudniają penetrację.

eprasa.pl a8080ae8c6



Niezależnie od tego, z jakimi mierzymy się problemami natury intymnej, nic nie zastąpi otwartej i szczerej rozmowy z partnerem lub partnerką. To sposób na wzmocnienie relacji, budowanie poczucia bezpieczeństwa i zachętę do dzielenia się swoimi przemyśleniami i problemami. To także pierwszy krok do zdefiniowania źródła problemów intymnych, zrozumienia się wzajemnie i udzielenia wsparcia. Bez owijania w bawełnę, bez skrępowania, niepotrzebnego wstydu i poczucia winy. Właśnie taka bliskość i rozmowa są często pierwszym krokiem do tego, by odważyć się indywidualnie lub jako para szukać pomocy u specjalistów

Jednak tym, co różni oba schorzenia jest to, że w dyspareunii odbycie stosunku jest możliwe, a pochwica go zasadniczo uniemożliwia.

Dyspareunii towarzyszyć może także suchość pochwy, uczucie ucisku lub ciężkości w miednicy. Czasami pojawia się niewielkie krwawienie po stosunku. Co ciekawe, ból może nasilać się przy pewnych pozycjach lub stymulowaniu określonych miejsc.

Diagnostyka i leczenie: Czasami droga do diagnozy jest długa i wyboista z powodu mnogości przyczyn dyspareunii. Nie pomaga też skrywanie przez kobiety problemu i to, że wiele z nich zwraca się do lekarza po pomoc dopiero wtedy, gdy objawy nie pozwalają już na normalne funkcjonowanie i cieszenie się seksem albo zaczynają się sypać relacje. Diagnoza choroby oparta jest na dokładnym wywiadzie, ocenie charakteru i lokalizacji bólu, badaniu ginekologicznym lub urologicznym u panów i wykonaniu, jeśli zachodzi taka potrzeba, badania USG, RTG lub analizy krwi. Czasami konieczna jest także konsultacja z innym specjalistą, np. psychologiem, fizjoterapeutą czy seksuologiem. A jak leczy się dyspareunię? To zawsze jest terapia wielowątkowa, bowiem poza usunięciem przyczyn anatomicznych czy chorobowych konieczna może okazać się pomoc psychologa lub seksuologa. Zatem najczęściej lekarz zaczyna od korekty wad anatomicznych, jeśli jest to możliwe i leczenia chorób, będących domniemaną przyczyną problemu, np. infekcji intymnych lub chorób skóry. Jeśli przyczyną są zaburzenia hormonalne, kobieta otrzyma odpowiednie zalecenia i leki. Ginekolog może także zalecić stosowanie odpowiednich lubrykantów, które ułatwiają zbliżenia. A jeśli istota problemu siedzi w głowie kobiety, otrzyma ona wsparcie psychologa, psychiatry lub seksuologa.

Naturalne wsparcie: W wielu przypadkach dyspareunii, pomimo usunięcia bezpośredniej przyczyny problemów, kobieta i tak trafia **pod opiekę psychologa**. Nawet jeśli trudności emocjonalne i psychiczne nie były istotą choroby, mogą pojawić się wskutek długotrwałego zaburzenia pożycia intymnego i nieporozumień w związku. Dlatego dobrze sprawdza się **psychoterapia indywidualna lub partnerska, a również terapia poznawczo-behawioralna**, a także **medytacja mindfulness**, Warto także **skorzystać z pomocy fizjoterapeuty**, który nauczy wykonywania ćwiczeń oddechowych i technik relaksacyjnych oraz ćwiczeń rozluźniających zbyt napięte mięśnie dna miednicy. Np. regularne wykonywanie ćwiczeń Kegla wzmacnia i uelastycznia mięśnie, co może zmniejszać ból podczas stosunku oraz poprawiać ukrwienie okolic intymnych. Pomocna jest ponadto **aktywność fizyczna**, która relaksuje ciało i poprawia kondycję psychiczną poprzez korzystny wpływ na wydzielanie neuroprzekaźników i hormonów. Ból łagodzą także **ćwiczenia, takie jak joga lub pilates**, które pomagają w rozluźnianiu napięć całego ciała, w tym mięśni miednicy. Dobrze jest **zrezygnować z drażniących okolice intymne kosmetyków** i wybierać te naturalne i delikatne. Ból podczas stosunku łagodzą także **środki nawilżające pochwę i lubrykanty**.

Warto także zadbać o odpoczynek i sen, znaleźć czas na relaks – to rozluźnia ciało i zmniejsza wrażliwość na bodźce bólowe. Wsparciem mogą być także **terapie ziołowe**, w tym **stosowanie ziół uspokajających**, takich jak kozłek lekarski, melisa, męczennica czy lawenda, które pomagają rozluźnić się i zmniejszyć wpływ stresu na organizm. Wesprzeć je w tym mogą, wymienione w kontekście łagodzenia stresu w osłabieniu libido, **adaptogeny**. Z kolei zioła, stosowane w łagodzeniu objawów i wspieraniu leczenia infekcji intymnych, w tym przypadku mogą korzystnie wpłynąć na stan skóry i błony śluzowej okolic intymnych[10]. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.czytelniamedyczna.pl/6943,wybrane-aspekty-zdrowia-seksualnego-z-uwzglednieniem-medycyny-rodzinnej-i-aspekt.html
2. https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2024/K_089_24.PDF
3. www.sexed.pl
4. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7151053/
5. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3818592/
6. Sudan Journal of Medical Sciences, Volume 14, Issue no. 2
7. CATRINA (2012), 7 (1): 87 – 96
8. https://upacjenta.pl/poradnik/libido
9. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21879825/
10. Lew-Starowicz M., Lew-Starowicz Z., Skrzypulec-Plinta V. (red.). Zaburzenia seksualne związane z bólem. W: Seksuologia. PZWL. Warszawa 2017: 978–983.
11. https://www.termedia.pl/ginekologia/Az-13-proc-Polek-w-ogole-nie-korzysta-z-wizyt-u-ginekologa-wyniki-raportu,47052.html
12. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39011129/
13. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36742439/
14. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38316477/

Fot. goodluz

eprasa.pl a8080ae8c6



Niezwykłe historie przypadków pediatrycznych

„Nieustannie uczę się od moich pacjentów" – to motto dr Sarah Myhill, brytyjskiej lekarki, praktykującej medycynę holistyczną. Poniższe opisy przypadków to prawdziwe historie pacjentów, wobec których medycyna zachodnia była bezradna. Spójrzmy zatem, jak niekonwencjonalne metody diagnostyki i leczenia pomogły im w uporaniu się z problemami zdrowotnymi.

O dziecku, które ciągle płakało

To oczywiste, że sytuacje, które przydarzają się naszym bliskim i nam samym, oddziałują na nas najmocniej. Możliwe, że właśnie ich wpływ skłania wielu lekarzy do zainteresowania się medycyną ekologiczną. Moim wstępem do tej dziedziny nauki była moja córka, Ruth – niemowlę cierpiące na ciężkie kolki i męczone obfitymi wymiotami, które nie pozwalały jej spokojnie spać i sprawiały, że bez ustanku płakała z bólu. Czegokolwiek bym jednak nie robiła, nie byłam w stanie jej pomóc. Byłam przekonana, że będę wspaniałą, karmiącą piersią matką, a tu taka porażka na samym początku drogi. Tygodnie istnej rozpaczy. Pamiętam, że mój ówczesny mąż powiedział „Przecież jesteś, do cholery, lekarzem – zrób coś z tym!". Byłam zupełnie bezradna.
Nie pamiętam, co skłoniło mnie do zmiany diety, ale odstawiłam wtedy wszystkie produkty mleczne. Ten ruch okazał się medycznym cudem. Problemy jelitowe mojej córki ustały niemal natychmiast. Znów była spokojnym, uśmiechniętym dzieckiem i przesypiała całe

AUTORKA:



DOKTOR SARAH MYHILL jest brytyjską lekarką praktykującą medycynę integracyjną, autorką cenionych książek dotyczących leczenia zespołu chronicznego zmęczenia, cukrzycy i infekcji. W tej rubryce zamieszczamy historie przypadków z praktyki lekarskiej dr Myhill, pochodzące z jej książki „Ecological Medicine". Są to opisy terapii zakończonych sukcesem. Oddajemy głos Autorce: Przedstawiam studia przypadków, zebrane w trakcie mojej pracy zawodowej. Niektóre z opisanych eksperymentów przyczyniły się do odkrycia nowego rodzaju terapii lub zabiegów, których zastosowanie do wielu innych stanów chorobowych odkryłam później.
Dla tych, którzy upierają się przy twierdzeniu, że obiektywne środki i miary przewyższają te subiektywne, przytoczę słowa Carla Junga: To właśnie najbardziej subiektywne idee, będąc najbliżej natury i człowieka, zasługują na miano prawdziwych.
Jak wiemy z Papirusu Edwina Smitha, najstarszego znanego traktatu poświęconego chirurgii i leczeniu urazów, w starożytnym Egipcie bardzo skrupulatnie podchodzono do dokumentacji opisów przypadków. Zapisywano je w konkretnym formacie. Każdy przypadek zaczynał się od tytułu i słów: „informacje dotyczące", sugerujących historię choroby. Następnie przedstawiano opis badania, a w kolejnej części medyk stawiał diagnozę. Na koniec podawano opis leczenia. Mam nadzieję, że Czytelnicy wybaczą mi, iż preferuję bardziej swobodny styl przedstawiania moich studiów przypadków.

Fot. alter_photo

eprasa.pl a8080ae8c6

noce. Raz, nieumyślnie, wypiłam trochę krowiego mleka, co zaowocowało powrotem cierpienia i płaczu oraz kolejną zarwaną nocą. Byłam na siebie wściekła. Zrozumiałam, że Ruth była ewidentnie uczulona na krowie mleko i faktycznie, jest tak do dziś.

Najbardziej zadziwia mnie to, że informacji o związku między alergią na nabiał, a wymiotami i kolką, nie znajdziemy w żadnym podręczniku lekarskim, ani wśród tych wydawanych wówczas, ani dziś. Tymczasem ta perełka kliniczna służy mi w mojej pracy od lat.

Dziesięć lat później wyprowadziłam się na walijskie rubieże i przyjęłam pozycję miejscowego lekarza pierwszego kontaktu. Któregoś dnia zwróciła się do mnie po pomoc młoda mama, Ann: „Czy mogłabyś zbadać Ninę? Znów się źle czuje". Diagnoza była oczywista. Mogłam postawić ją nawet bez otwierania drzwi domu. Doskonale znałam ten rodzaj płaczu. Znajomo wyglądała również biała plama na ubraniu matki, którą zobaczyłam, gdy przekroczyłam próg ich domu.

Jednak historia, którą opowiedziała mi Ann, była bardziej niepokojąca niż moje osobiste doświadczenie. Nina cierpiała na ciężką kolkę od urodzenia, czyli od jakichś 10 tygodni. Z polecenia lekarza pierwszego kontaktu i pielęgniarki środowiskowej podawano jej najróżniejsze leki. Wśród nich znalazła się również woda koperkowa, której głównym składnikiem był alkohol (obecnie wspomniana przez dr Myhill Gripe Water nie zawiera alkoholu, preparat ten jest dostępny w Polsce – przyp. tłum.). Z ciekawości pociągnęłam łyczek i natychmiast poczułam się odurzona – było w niej więcej alkoholu niż w drinku, który pija się do kolacji. Zrozpaczona rodzina zgodziła się oddać Ninę na obserwację do szpitala. Wniosek z tej „wycieczki" był taki, że Nina „odreagowywała stres związany z trudną relacją między rodzicami". Jako rozwiązanie, zasugerowano terapię małżeńską rodzicom. Nie zdarza mi się często na raz śmiać się i drżeć z przerażania, ale tak właśnie zareagowałam w tej sytuacji.

Wskoczyłam do samochodu i pojechałam do najbliższego supermarketu i wróciłam z puszką bezmlecznego mlekozastępczego preparatu sojowego dla niemowląt. Musiałam tak zrobić, ponieważ Ann nie chciała uwierzyć w moją diagnozę. „Przecież w szpitalu na pewno by się zorientowali.". Wiedziałam, że jeśli nie podejmę bezpośredniego działania, nie mam co liczyć na to, że Ann to zrobi. Poleciłam jej również uzupełnianie preparatu sojowego wodą z butelki... i przekazałam Ann stery.

Odwiedziłam ją ponownie dwa dni później. W domu panowała cisza. Z ubrania Ann zniknęła również ozdoba w secesyjnym stylu (znana eksperymentalna artystka Inés Cámara Leret tworzy swoje prace ze śliny, Ann i jej córka wyprzedziły trendy o lata!). Ann też była pogodna. Anulowała sesje terapii małżeńskiej, a jej opinia o kompetencjach lekarzy pediatrów został poważnie nadszarpnięta.

Alergia na nabiał jest niezwykle powszechna. Co ciekawe, jeśli mimo jej wystąpienia, dziecko nadal spożywa produkty mleczne, alergia atakuje także inne niż układ pokarmowy organy ciała. Oznacza to, że dziecko może wyrosnąć z kolki (zazwyczaj dzieje się tak około 13 tygodnia życia), ale wówczas narażone na skutki alergii będą inne organy. Kolejnymi objawami mogą być biegunki, przewlekłe zaleganie wydzieliny i katar lub stany zapalne uszu. Później pojawia się egzema i astma, a następnie nawracające zapalenie migdałków. W wieku nastoletnim mogą wystąpić migreny lub zespół jelita drażliwego. Mały pacjent jest odsyłany z jednego oddziału szpitalnego na drugi, przy czym nigdzie nie zostaje prawidłowo zdiagnozowany (aby została postawiona prawidłowa diagnoza, należy dostrzec związek przyczynowo-skutkowy), a zamiast tego stawiane są absurdalne „diagnozy", takie jak „ narastające bóle", „migrena brzuszna", „chorowite dziecko" czy „kapryśna damulka". Co gorsza, pacjentowi przepisywane są potencjalnie niebezpieczne dla jego zdrowia leki, blokujące jedynie objawy. U dorosłego uczulenie na nabiał objawia się za to często zapaleniem stawów.

Alergia na nabiał bardzo często dotyka kilku lub wszystkich członków rodziny. Jest szczególnie powszechna u osób o jasnej karnacji, blond włosach i jasnych, niebieskich oczach. W większości przypadków, gdy stwierdzam u kogoś tę alergię, jestem w stanie znaleźć co najmniej jednego bliskiego krewnego, który również się z nią zmaga.

W mojej pracy skupiam się szczególnie na przypadkach zespołu chronicznego zmęczenia – w wywiadach z moimi pacjentami obserwuję, że co najmniej jedna piąta z nich jest uczulona na nabiał, następnie zaraża się wirusem Epsteina-Barra (mononukleoza zakaźna, gorączka gruczołowa), aby w końcu zapaść na powirusowy zespół przewlekłego zmęczenia. Podejrzewam, że do dróg oddechowych, a w szczególności zatok, u wielu z nich przedostały się i rozwijają się także grzyby. Takie zaszczepienie może być wynikiem przebywania w zawilgotniałych budynkach lub u osób żyjących na wsi, jak my, kontaktu ze zgniłym sianem i słomą. Prowadzi to do kolejnych, coraz cięższych przypadłości, między



Fot. dtatiana

eprasa.pl a8080ae8c6

innymi do przewlekłego zakażenia pleśnią, przewlekłego zatrucia mykotoksynami i chronicznych reakcji alergicznych na pleśń. Reakcje alergiczne to czyste marnotrawienie energii, na które moi pacjenci z syndromem przewlekłego zmęczenia nie mogą sobie pozwolić. Tak naprawdę nikt nie powinien marnować energii. Słowo alergia pochodzi od połączenia greckich słów *allos* (inny) i *ergia* (działanie lub energia), można zatem powiedzieć, że alergia oznacza dosłownie wydatkowanie energii na inne (rzeczy).
Spożywanie produktów mlecznych jest faktycznie niezwykle niebezpieczne. Pomijając kwestię możliwej alergii, mają one również działanie rakotwórcze, mogą przyczyniać się do występowania chorób serca, osteoporozy i autoimmunizacji. O ile są niezbędne dla prawidłowego rozwoju młodych ssaków, pozwala im rosnąć, aby mogły uciec drapieżnikom, o tyle ich spożyci przez dorosłe ssaki jest katastrofalne w skutkach. Na pytanie: „Czyż nabiał nie jest naturalną żywnością?", długoletni zwolennik diet paleo, dr Loran Cordain odpowiedział: „A próbowałeś kiedyś wydoić dzikiego żubra?". Im jestem starsza i mądrzejsza, chociaż to wieku mogłoby zakwestionować, tym moje podejście do medycyny staje się prostsze. Skupiając się na kilku prostych podstawowych sprawach, można osiągnąć naprawdę wiele. Zmiany w diecie powinny być podstawą leczenia wszystkich chorób – mam na myśli stosowanie słusznej ewolucyjnie diety – diety paleo-ketogenicznej.

Niesłyszące dziecko

Wstyd przyznać, ale w pierwszych latach mojej praktyki lekarskiej to ja częściej uczyłam się od moich pacjentów niż oni ode mnie. W latach 80. jedynym narzędziem, jakie umiałam wykorzystać, było wprowadzenie diety, która wykluczała nabiał, produkty zbożowe i drożdże. Dlatego też, kiedy Ruth przyprowadziła do mnie 3-letnią Colleen i poprosiła o poradę w kwestii leczenia jej egzemy wiedziałam, jaką terapię zastosować, zanim jeszcze na dobre usiadły. Do dzisiaj poświęcam znacznie więcej czasu na omawianie tego, jak wdrożyć niełatwe do przyswojenia metody, niż powodów, dla których to robimy, dlatego znaczną część wizyty zajmują zazwyczaj porady dotyczące robienia zakupów i gotowania. Zauważyłam, że podczas gdy ja i Ruth rozmawiałyśmy, mała Colleen nie wykazywała większego zainteresowania tym, co się wokół niej dzieje... Okazało się, że u dziewczynki zdiagnozowano głuchotę, prawdopodobnie wrodzoną. Dziewczynka miała stwierdzoną niepełnosprawność i zaklepane miejsce w szkole dla niesłyszących. Fakt ten zdawał się nie mieć większego znaczenia, aż do pierwszej wizyty kontrolnej dwa miesiące później.
Kiedy wróciły do mojego gabinetu, pomyślałam, że pomyliłam karty pacjentów. Nazwiska były właściwe, ale okazało się, że zamiast zachwycać się poprawą stanu skóry Colleen, musiałyśmy skupić się na jej słuchu. Było od razu jasne, że Colleen zaczęła reagować na dźwięki i w rezultacie zaczęła mówić. Niedługo potem, nie miała już żadnych problemów ze słuchem, wykształciła doskonałą zdolność mowy,



Fot. AnnaStills

a obecnie pracuje jako prawniczka i zarabia znacznie więcej niż ja kiedykolwiek. Bystra dziewczyna!
Długo zastanawiałyśmy się jaki mechanizm mógł spowodować przywrócenie słuchu. To musiała być alergia. Nabiał charakteryzuje się właściwością sprzyjania powstawaniu kataru. Nie potrafię jeszcze wyjaśnić mechanizmu tego zjawiska. Szukałam online, ale jedyne badanie, które znalazłam, wyklucza istnienie takiego powiązania. Jednak zostało ono sfinansowane przez jedną z organizacji związanych z przemysłem mleczarskim – zawsze warto zwrócić uwagę, skąd płyną pieniądze.
Kości ucha – młoteczek, kowadełko i strzemiączko – które umożliwiają przekazywanie ruchu z wibrującej błony bębenkowej do ślimaka, gdzie znajdują się zakończenia nerwowe, przekazujące dźwięk do mózgu, są najmniejszymi w całym organizmie i łatwo ulegają uszkodzeniom. Wystarczy zapchanie śluzem ucha środkowego i po sprawie. Laryngolodzy nazywają to zapaleniem ucha środkowego. Niczym Walter Mitty (bohater filmu, który prowadził przeciętne życie, ale w swojej głowie widział siebie jako bohatera, ratującego ludzkość i zyskującego uznanie – przyp. tłum.), widziałam już, jak dzięki temu odkryciu moje nazwisko okraszone wszystkimi należnymi tytułami trafia pomiędzy inne znakomitości świata medycyny: Dama Sarah Myhill wypisane na dębowych tablicach, niezliczone zaproszenia do wygłaszania wykładów, honorowe tytuły naukowe... Musiałam jedynie napisać artykuł opisujący ten przypadek, a fanfary sławy czekały. Przepełniona entuzjazmem, napisałam do lekarza, który postawił Colleen diagnozę głuchoty wrodzonej, zapraszając go do wspólnej pracy. Odpisał: „To niemożliwe. Musiałem postawić niewłaściwą diagnozę". Głuchotę u Colleen wywołała alergia na nabiał, a intelektualną głuchotę i ślepotę u tego lekarza, wywołało jego wykształcenie medyczne. Nie, nie chciał być współautorem pracy na ten temat. Ten przypadek nauczył mnie nie tylko tego, że spożywanie nabiału może powodować głuchotę, ale również, że w zawodzie lekarza nie wolno wykazywać entuzjazmu, mieć nowych

eprasa.pl a8080ae8c6

pomysłów, a już za żadne skarby nie stawiać skandalicznych diagnoz. Ryzykuje się zostanie okrzykniętym mianem szarlatana i potępienie przez establishment. Ostatnio bardzo często mi się to zdarza!

Dziewczynka z zespołem Downa

Każdy wie, że zespół Downa to wrodzona anomalia spowodowana obecnością dodatkowego chromosomu. Wiąże się z nim wiele problemów, ale te, które najbardziej utrudniają prowadzenie satysfakcjonującego życia, to niepełnosprawność intelektualna i osłabienie fizyczne. Nie praktykuje się niestety żadnego leczenia zespołu Downa, ponieważ nie można nic zrobić z genami. Niemniej wiadomo, że wszystkie choroby polegają na interakcji między genami, a środowiskiem. Zatem, kiedy zgłosiła się do mnie Sonia, w sprawie swojej córki z zespołem Downa – Sary, zaczęłyśmy myśleć nad tym, co możemy zrobić, aby poprawić jej kondycję fizyczną i psychiczną. Natknąłem się wtedy na pracę dr Henry'ego Turkela. Analizował on zespół Downa patrząc z perspektywy klinicznej. Brał pod uwagę obraz kliniczny i zastanawiał się nad stojącymi za nim mechanizmami. A obraz, który miał przed sobą nie różnił się zbytnio od przypadków niedoczynności tarczycy czy alergii. Objawy były podobne: fizyczne zmęczenie, ograniczenia umysłowe, makroglosja (nieprawidłowo duży język) i obrzęk. Leczył dzieci za pomocą medycyny ekologicznej, a terapia obejmowała dietę, suplementację mikroelementami i enzymami trawiennymi oraz poprzez skorygowanie niedoczynności tarczycy. Turkel opisał to jako „usunięcie szkodliwej ekspresji nadmiernych genów". Jego praca została kategorycznie potępiona przez establishment, bo nie proponowała wykorzystania żadnego leku. W 1975 roku Turkel tak pisał o swoich próbach uzyskania oficjalnego uznania skuteczności proponowanej przez niego terapii: „W roku 1959, zanim jeszcze Amerykańska Agencja Żywności i Leków popadła w obłęd...". Metoda Turkela była nie tylko logiczna z biologicznego punktu widzenia, ale też przynosiła widoczne korzyści. Terapia była bezpieczna, nie było ryzyka wystąpienia skutków ubocznych. Turkel zauważył, że im wcześniej zaczynano leczenie, tym lepsze były jego rezultaty[1]. Sonia postanowiła wypróbować tę metodę ze swoją córką, która była już nastolatką, kiedy rozpoczęły terapię. Mówiąc najogólniej zastosowały u Sary moją metodę Groundhog Basic (opracowany przez dr Myhill diagram postępowania, zawierający wskazówki m.in. odnośnie diety, uzupełniania niedoborów witaminowo-mineralnych, jakości snu i zastosowania ziół – przyp. tłum.), w połączeniu z leczeniem czynności tarczycy i funkcji trawiennych. W latach 80. lekarze pierwszego kontaktu nie byli tak ściśle kontrolowani, jak dziś i mogli swobodniej decydować o zalecanych terapiach. Lekarz Sary wykazał się zrozumieniem i przepisał jej niezbędne hormony tarczycy oraz enzymy trzustkowe. Sarah rozkwitła. Zwiększyły się jej zasoby energii, nie potrzebowała już spać tak dużo, jak przedtem, ożywił się jej umysł. W wieku 18 lat znalazła pracę w kwiaciarnio-kawiarni. Dzięki swojej serdeczności i charakterystycznej dla osób z zespołem Downa czarującej osobowości, szybko zaskarbiła sobie sympatię klientów. Mogła teraz żyć samodzielnie i pracować, przy minimum nadzoru. Sonia była z niej taka dumna. Ja również! ■

Do dzisiaj poświęcam znacznie więcej czasu na omawianie tego, jak wdrożyć niełatwe do przyswojenia metody, niż powodów, dla których to robimy, dlatego znaczną część wizyty zajmują zazwyczaj porady dotyczące robienia zakupów i gotowania



BIBLIOGRAFIA

Turkel H. Medical Amelioration of Down's Syndrome Incorporating the Orthomolecular Approach. Orthomolecular Psychiatry 1975; 4(2):102-115. http://orthomolecular.org/library/jom/1975/pdf/1975-v04n-02-p102.pdf

Na łamach „Holistic Health" (numery archiwalne dostępne są na www.ulubionykiosk.pl) publikujemy wykłady dr Sarah Myhill, opracowane na podstawie wydanej w 2020 roku książki „Ecological Medicine", którą ta wybitna przedstawicielka medycyny ekologicznej napisała wraz z Craigiem Robinsonem, swoim przyjacielem i bliskim współpracownikiem. Lekturę tych wykładów polecamy osobom, które chciałyby poznać skuteczne metody radzenia sobie z problemami zdrowotnymi, opracowane przez dr Myhill



Fot. CozyVisionary

eprasa.pl a8080ae8c6

Zmniejsz zmęczenie i znużenie

Codzienne życie potrafi być dość wyczerpujące, ale Bio-Quinon Active Q10 Gold może Cię wspomóc w naturalny sposób. Połączenie związku witamino-podobnego, koenzymu Q10 i witaminy B_2, która przyczynia się do prawidłowego metabolizmu energetycznego, jest idealnym zastrzykiem energii, gdy Twoje baterie są wyczerpane. Dobra wchłanialność i biodostępność Bio-Quinonu Active Q10 Gold zostały udokumentowane w wielu badaniach naukowych, w tym renomowanych badaniach Kisel-10 i Q-Symbio stając się wiodącą marką Q10 na rynku.



Zeskanuj kod, aby dowiedzieć się więcej o produkcie.

Oryginalny preparat Q10

Pharma Nord
www.pharmanord.pl

eprasa.pl a8080ae8c6



MIEDŹ
niedoceniany pierwiastek

Miedź (Cu) jest metalem szlachetnym i jednym z trzech najliczniej występujących pierwiastków śladowych w organizmie – w naszym ciele znajduje się od 50 do 120 mg miedzi. Bierze ona udział w wielu szlakach komórkowych i reguluje aktywność enzymów. W optymalnej dawce, miedź jest niezbędna do tego, aby nasz organizm mógł chronić się przed wolnymi rodnikami tlenowymi i stresem oksydacyjnym, bierze także udział m.in. w oddychaniu komórkowym, reakcjach immunologicznych, wytwarzaniu czerwonych krwinek, neuroprzekaźników i kolagenu oraz odpowiada za pigmentację skóry. Trzeba jednak pamiętać, że tak samo jak jej niedobór, nadmiar także jest szkodliwy, zatem należy zachować dużą ostrożność. W jaki sposób miedź wpływa na nasz organizm i jak zadbać o prawidłowy poziom tego pierwiastka?

Artykuł jest skróconą i uproszczoną wersją publikacji naukowej.

AUTOR **ANGELIKA EDYTA CHARKIEWICZ**

Miedź bierze udział w wielu szlakach komórkowych i jest niezbędnym kofaktorem w funkcjonowaniu enzymów komórkowych. Zarówno jej nadmiar, jak i niedobór mogą być szkodliwe. Nawet niewielkie zmiany stężenia Cu mogą zatem decydować o tym, czy nam szkodzi czy pomaga. Od wielu lat wykorzystywana jest przez praktyków medycyny niekonwencjonalnej (radiestetów), m.in. do wyrobu choćby biżuterii (bransoletek, broszek itp.) czy talizmanów i amuletów. W medycynie także odgrywa istotną rolę, ponieważ to właśnie ten pierwiastek umożliwia wbudowywanie żelaza do hemoglobiny. Jest też bezsprzecznie bardzo dobrym i silnym przeciwutleniaczem. Jest to jednocześnie niedoceniany pierwiastek, którego nie bierzemy w pierwszej kolejności pod uwagę, gdy myślimy o suplementacji. Być może rolę odgrywa tu strach przed jego potencjalna toksycznością? Spójrzmy zatem, w jaki sposób miedź wpływa na nasz organizm.

Rola miedzi w organizmie

Miedź, jako pierwiastek śladowy, występuje w organizmie w bardzo małych ilościach – najwięcej znajduje się w kościach i wątrobie. Jest głównym graczem wielu mechanizmów komórkowych i szlaków sygnalizacyjnych, bierze także udział w procesach utleniania i redukcji oraz

Fot. PRO Balance

eprasa.pl a8080ae8c6

neutralizacji wolnych rodników, a także zmniejsza wrażliwość komórek na ich toksyczne działanie. Miedź to także niezbędny kofaktor w funkcjonowaniu enzymów komórkowych, który wspomaga pracę enzymów, biorących udział w wytwarzaniu energii, powstawaniu czerwonych krwinek, i kolagenu, odpowiada również za pigmentację skóry, syntezę neuroprzekaźników oraz reguluje wchłanianie i wykorzystanie żelaza.
Pierwszy raz jej niedobory u ludzi zostały udokumentowane w latach 50-tych XX wieku. Większość miedzi (30-50%) jest wchłaniana w jelicie cienkim. Organizm ludzki zawiera 50–120 mg miedzi i magazynuje ją w wątrobie. Około 60–90% Cu krążącej we krwi występuje w postaci ceruloplazminy (przeciwutleniacza), która transportuje ją do tkanek. Ponieważ badania sugerują, że zarówno nadmiar, jak i niedobór miedzi mogą być szkodliwe, ważne jest uważne monitorowanie homeostazy tego pierwiastka, szczególnie w chorobach neurologicznych i sercowo-naczyniowych oraz wątroby. W jaki sposób miedź wpływa na poszczególne organy i układy w naszym ciele?

Układ immunologiczny – miedź jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, unieszkodliwia także wolne rodniki tlenowe lecz w nadmiarze może nasilać ich wytwarzanie i powodować stany zapalne. Warto zauważyć, że jej niedobór negatywnie wpływa na rozwój i funkcjonowanie układu odpornościowego, w tym odporność humoralną i komórkową oraz produkcję i wydzielanie cytokin. Wśród najczęstszych objawów niedoboru jest zwiększona podatność gospodarza na różne patogeny (miedź niszczy bezpośrednio wirusy, bakterie i grzyby), a także zmniejszona liczba i upośledzona funkcja neutrofili, zmniejszona aktywność przeciwdrobnoustrojowa makrofagów, upośledzona zdolność limfocytów B do wytwarzania przeciwciał oraz upośledzona funkcja cytotoksycznych limfocytów T i pomocniczych limfocytów T.

Układ kostny – miedź bierze udział we wzmacnianiu struktur tkanki łącznej, w tym kości. Prawidłowy poziom miedzi we krwi jest skorelowany z utrzymaniem odpowiedniej gęstości kości i zmniejszeniem ryzyka złamań, co w dłuższej perspektywie jest szczególnie istotne u kobiet w okresie menopauzy. Miedź stymuluje ponadto powstawanie komórek kościotwórczych. Co ciekawe, wykazano także, że miedź ma pozytywny wpływ na komórki regulujące metabolizm kości.
Układ krążenia – miedź wspomaga pracę serca i naczyń krwionośnych poprzez syntezę czerwonych krwinek oraz poprawę parametrów krwi. Minimalizuje również ryzyko rozwoju zmian miażdżycowych nawet o 30%. Jednak spożywana w nadmiarze może gromadzić się w mięśniu sercowym, niekorzystnie wpływając na jego funkcję. U pacjentów z hiperlipidemią suplementujących miedź zaobserwowano obniżenie poziomu cholesterolu całkowitego i cholesterolu LDL oraz trójglicerydów, przy jednoczesnym wzroście cholesterolu HDL. Do tej pory nie potwierdzono jednak bezpośredniego wpływu tego pierwiastka na śmiertelność z przyczyn sercowo-naczyniowych. Jednak poziom miedzi w surowicy powiązano ze zmniejszonym ryzykiem miażdżycy u mężczyzn w średnim wieku, a jej niedobór w komórkach mięśnia sercowego może prowadzić do upośledzonego zużycia energii przez mięsień sercowy, zmniejszonej zdolności serca do kurczenia się i może indukować kardiomiopatię.
Układ nerwowy – miedź wspiera prawidłowy rozwój mózgu, obniża także poziom beta-amyloidu w płynie mózgowo-rdzeniowym, czyli nieprawidłowego białka, którego złogi występują w chorobie Alzheimera. Tymczasem długotrwała suplementacja hamuje progresję choroby, a także, co ciekawe, poprawia funkcje motoryczne w przebiegu choroby Parkinsona. Niektóre badania wykazują, że osoby z wyższym poziomem miedzi mają niższe ryzyko zachorowania na chorobę Alzheimera, podczas gdy inne wskazują, że nadmiar miedzi w diecie jest zaangażowany w rozwój choroby. Miedź

Woda z kranu zawiera około 4–10 mg Cu/litr i zaspokaja 6–13% średniego dziennego zapotrzebowania na miedź. Im starsza jest instalacja wodociągowa, tym więcej miedzi przedostaje się z rur do wody. Ciepła woda zawiera więcej tego pierwiastka niż zimna, dlatego specjaliści zalecają bezpośrednie spożycie tylko zimnej wody z kranów. Wskazane jest także spuszczanie wody przez około 15–30 sekund w celu zmniejszenia zawartości miedzi w wodzie przed jej wykorzystaniem



Fot. Achmad Khoeron

eprasa.pl a8080ae8c6

Organizm ludzki	Rola miedzi
Układ immunologiczny	• występuje w licznych enzymach • ma działanie ochronne na DNA, białka i lipidy • może katalizować produkcję rodników hydroksylowych • wpływa na rozwój i funkcjonowanie układu odpornościowego (humoralnego i komórkowego oraz produkcję cytokin) • w przypadku niedoboru może zwiększać podatność gospodarza na różne patogeny i infekcje • komórki fagocytarne wykorzystują ją do zabijania patogenów
Układ kostny	• bierze udział we wzmacnianiu struktur tkanki łącznej w kościach • stymuluje powstawanie komórek kościotwórczych
Układ krążenia	• wspomaga pracę serca i naczyń krwionośnych (np. poprzez syntezę czerwonych krwinek) • poprawia parametry morfotyczne krwi • minimalizuje ryzyko wystąpienia zmian miażdżycowych • ciężkie zatrucie siarczanem miedzi może powodować m.in. hemolizę wewnątrznaczyniową • gdy gromadzi się w mięśniu sercowym, może niekorzystnie wpływać na jego pracę
Układ nerwowy	• wspiera prawidłowy rozwój mózgu • pomaga eliminować szkodliwe wolne rodniki tlenowe • obniża poziomu beta-amyloidu w płynie mózgowo-rdzeniowym • bierze udział w mielinizacji mózgu • stymuluje funkcje mózgu i moduluje transmisję neuronową • ma pozytywny wpływ na funkcje poznawcze • bierze udział w syntezie ATP, czyli energii komórkowej • niskie spożycie może być związane z upośledzeniem umysłowym lub upośledzeniem funkcji ośrodkowego układu nerwowego
Układ pokarmowy	• nadmiar niekorzystnie wpływa na wątrobę (marskość wątroby z epizodami hemolizy), uszkodzenie kanalików nerkowych, zapalenie żołądka • wchłania się w żołądku, dwunastnicy i jelicie krętym
Układ oddechowy	• opary podrażniają drogi oddechowe (błony śluzowe jamy ustnej, oczu lub nosa), powodują zapalenie dróg oddechowych lub perforację przegrody nosowej – jest to narażenie zawodowe
Układ rozrodczy	• w korelacji z innymi pierwiastkami (np. cynk, selen) jest ważna dla utrzymania zdrowia reprodukcyjnego u obu płci • niezbędna do produkcji plemników (bierze udział w podziałach komórkowych) • niedobory, jak i nadmiar, zmniejsza płodność u mężczyzn
Skóra	• składnik tyrozynazy, metaloenzymu, biorącego udział w syntezie melaniny (pigmentu skóry i włosów) • zapobiega przedwczesnemu siwieniu włosów, łagodzi objawy bielactwa • działa ochronnie przed szkodliwym promieniowaniem UV • bierze udział w syntezie kolagenu i elastyny • redukuje drobne linie i zmarszczki na twarzy • przyspiesza gojenie się ran • poprawia ogólną kondycję skóry • niedobory powodują utratę skóry, pogorszenie stanu naskórka naskórka lub zmianę koloru włosów • w nadmiarze powoduje stany zapalne, zaczerwienienia, wyprysk kontaktowy, świąd
Rozwój nowotworów	• stosowana jest w terapii nowotworów – hamuje aktywność białek, biorących udział w onkogenezie • hamuje wzrost i proliferację samych komórek nowotworowych, ich przerzuty i angiogenezę • w nadmiarze jony miedzi są zaangażowane w rozwój, wzrost i przerzuty nowotworów • pobudza przeciwnowotworową odpowiedź immunologiczną

eprasa.pl a8080ae8c6

Miedź wykazuje aktywność przeciwbakteryjną wobec *Staphylococcus aureus*, w tym szczepu opornego na metycylinę (MRSA), odpowiedzialnego za zagrażające życiu zakażenia. Ponadto pierwiastek ten niszczy m.in. bakterie *Proteus vulgaris* i *Escherichia coli* oraz patogenne grzyby

stymuluje funkcjonowanie mózgu i modyfikuje przewodzenie bodźców oraz ma pozytywny wpływ na funkcje poznawcze. U dzieci w wieku szkolnym jej prawidłowy poziom w organizmie wiąże się m.in. z lepszą pamięcią, koncentracją czy zdolnościami poznawczymi. Niewystarczające spożycie tego pierwiastka może wiązać się z upośledzeniem umysłowym i pogorszeniem funkcji ośrodkowego układu nerwowego.

Układ trawienny – nadmiar miedzi uszkadza wątrobę i powoduje podrażnienie przewodu pokarmowego. Jednocześnie warto podkreślić, że niedobór miedzi w surowicy lub wątrobie występuje również w wielu innych chorobach wątroby. Nie ulega również wątpliwości, że zrozumienie natury niedoboru miedzi w chorobach wątroby wymaga dalszych badań i bardziej holistycznego zrozumienia występowania tego pierwiastka w środowisku.

Układ rozrodczy – nadal trwają badania nad wpływem miedzi na płodność. Zaobserwowano m.in. związek pomiędzy poziomem miedzi a poronieniami samoistnymi, jednak wymaga on dalszych badań. Z drugiej zaś strony, pierwiastki śladowe (cynk, miedź, selen) są ważne dla utrzymania zdrowia reprodukcyjnego u obu płci. Warto zauważyć, że miedź odgrywa bardzo ważną rolę w męskiej płodności, ponieważ jest niezbędna do produkcji plemników. Zarówno niedobór, jak i nadmiar tego pierwiastka obniża płodność u mężczyzn.

Skóra – miedź jest składnikiem tyrozynazy, metaloenzymu, biorącego udział w syntezie melaniny (pigmentu skóry i włosów). Zapobiega przedwczesnemu siwieniu włosów i łagodzi objawy bielactwa, wykazuje również działanie ochronne przed szkodliwym promieniowaniem UV. Bierze również udział w syntezie kolagenu i elastyny. W konsekwencji redukuje drobne linie i zmarszczki na twarzy oraz przyspiesza gojenie się ran. Poważny niedobór miedzi może skutkować zmianą koloru włosów. Nanocząsteczki miedzi przyspieszają również regenerację mieszków włosowych i gruczołów łojowych.

Rozwój nowotworów – miedź wykorzystuje się w terapii nowotworów ponieważ pierwiastek ten może hamować wzrost i proliferację komórek nowotworowych, ich przerzuty lub proces angiogenezy, czyli promowania wzrostu naczyń krwionośnych zaopatrujących guz. Badania potwierdzają, że podwyższone poziomy Cu w surowicy i tkankach, są skorelowane z progresją raka. Dlatego też analiza poziomu Cu w organizmie i zwrócenie uwagi na jej homeostazę lub jej możliwy wpływ na progresję raka staje się nową strategią leczenia. Kilka raportów potwierdza korelację między wysokim poziomem Cu a zapotrzebowaniem metabolicznym raka prostaty, piersi, okrężnicy, wątroby, jelita grubego i mózgu. Te rodzaje nowotworów mogą być zatem wrażliwe na terapie modulujące poziom Cu, co jest obecnie przedmiotem badań. Warto także zauważyć, że Cu odgrywa rolę w indukowaniu przeciwnowotworowej odpowiedzi immunologicznej.

Skutki niedoboru i nadmiaru miedzi w organizmie

Zarówno niedobór, jak i nadmiar Cu może prowadzić do pojawienia się licznych zaburzeń w organizmie. Najczęstszymi przyczynami niedoboru są nieprawidłowo zbilansowana dieta (np. ścisła dieta wegetariańska), zespół złego

REKLAMA



eprasa.pl a8080ae8c6

Jednym ze sposobów dostarczania do organizmu miedzi w dawkach, które nam nie szkodzą, są naczynia miedziane. Dodatkowo oczyszczają one znajdującą się w nich wodę z bakterii i grzybów, woda ulega także jonizacji, co równoważy jej pH i poprawia jakość. Dlatego picie wody z miedzianych naczyń wspiera m.in. ochronę antyoksydacyjną organizmu i usuwanie toksyn, pobudza wytwarzanie czerwonych krwinek i tym samym zapobiega anemii, wspiera funkcje układu nerwowego i odpornościowego, wspomaga trawienie, korzystnie wpływa na stan skóry i włosów



wchłaniania, celiakia, nieswoiste zapalenia jelit (np. choroba Leśniowskiego-Crohna) i zespół nerczycowy. Może on również wynikać ze zwiększonego zapotrzebowania (ciąża, laktacja) lub nadmiernej utraty (oparzenia, stosowanie chelatów miedzi). Wśród przyczyn nadmiaru najczęściej wymienia się ekspozycję zawodową, wypadki, nadmierną suplementację i zanieczyszczenie środowiska. W związku z tym przypadki zatrucia miedzią są rzadkie.

Źródła miedzi w żywności

Najbogatsze źródła miedzi w diecie to ostrygi, wątroba wołowa i cielęca, owoce morza, czekolada, orzechy, rośliny strączkowe, zielone warzywa liściaste, awokado, grzyby, nasiona słonecznika, pestki dyni, czerwone wino, kakao, ziemniaki, szpinak i produkty pełnoziarniste.
Instytut Medycyny, Rada ds. Żywności i Żywienia oraz Polski Instytut Żywienia zalecają referencyjne spożycie Cu dla osób dorosłych na poziomie 0,9 mg/dzień (30 µg/kg masy ciała dziennie). Z kolei Światowa Organizacja Zdrowia ustaliła szacunkowe minimalne zapotrzebowanie na Cu na poziomie 0,6 mg/dzień dla kobiet i 0,7 mg/dzień dla mężczyzn. Średnie dzienne spożycie Cu w USA lub Europie (w tym w Polsce) wynosi około 1 mg. Średnia absorpcja Cu z diety wynosi około 35–50%, a jej wchłanianie wzrasta w przypadku niedoboru. Zaleca się zatem spożycie miedzi w zależności od wieku (RDA) (1-3 lata do 340 µg/dzień; 4-8 lat do 440 µg/dzień; 9-13 lat do 890 µg/dzień; od 14 lat do 900 µg/dzień).
Organizm ludzki jest w stanie kontrolować poziom miedzi, zmniejszając i zwiększając jej wchłanianie w jelitach. Wykorzystuje do tego celu inne składniki pokarmowe, w tym witaminy i minerały. Witamina C, czyli kwas askorbinowy, pochodząca z diety lub suplementów, chroni nas przed toksycznością Cu i jej odkładaniem w tkankach, głównie poprzez zmniejszanie wchłaniania tego pierwiastka w jelicie cienkim. Podobnie działa selen i selenoproteiny, które mają właściwości przeciwutleniające. Stres oksydacyjny, który może być spowodowany obecnością nadmiaru miedzi w ustroju hamuje także cynk, będący wraz z miedzią składnikiem dysmutazy ponadtlenkowej, enzymu i bardzo silnym działaniu antyoksydacyjnym. Ponadto wysokie stężenie cynku zapobiega nadmiernemu wchłanianiu miedzi w jelitach, wątrobie i nerkach poprzez tworzenie metalotioneiny, białka, biorącego udział w detoksykacji organizmu z jonów i działającego antyoksydacyjnie.

Podsumowanie

Niewątpliwie miedź jest niezbędna dla zdrowia komórek naszego ciała, choć, jak w wielu przypadkach dawka czyni truciznę i wysokie stężenie miedzi nam szkodzi. W optymalnych dawkach, miedź zapewnia m.in. ochronę antyoksydacyjną, a jej niedobór zmniejsza zdolność organizmu do radzenia sobie ze stresem oksydacyjnym, który jest przyczyną i konsekwencją wielu poważnych chorób. Dlatego warto włączyć jej źródła do diety, ale należy przy tym kontrolować poziom tego pierwiastka w organizmie. ■

BIBLIOGRAFIA

https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11352522/

Fot. tynza

eprasa.pl a8080ae8c6



NIEZWYKŁY STRAŻNIK NASZEGO ZDROWIA

AUTORZY **BRENT GREEN, JULIUS GOEPP, ZESPÓŁ REDAKCYJNY LIFE EXTENSION**

Jaki jest przepis na jedną z najważniejszych substancji w naszym organizmie? Otóż potrzebujemy dwóch aminokwasów, witamin z grupy B, kilku pierwiastków i produktów przemian węglowodanów oraz tłuszczów – tak w skrócie powstaje koenzym Q10. Substancja ta jest najbardziej znana ze swoich właściwości kardioprotekcyjnych. Naukowcy nie ustają jednak w wysiłkach i odkrywając kolejne właściwości koenzymu Q10 coraz częściej dochodzą do wniosku, że nie ma drugiego tak wszechstronnego związku. Okazuje się bowiem, że koenzym Q10 zapobiega i wspomaga m.in. leczenie migreny, hamuje rozwój nowotworów, chroni nas przed chorobami neurodegeneracyjnymi, łagodzi objawy fibromialgii, zwalcza stany zapalne i hamuje procesy starzenia się organizmu. A gdyby tego było mało, w połączeniu z selenem, zmniejsza śmiertelność. Koenzym Q10 jest zatem nie do przecenienia. Spójrzmy, co ma nam do zaoferowania i przejrzyjmy badania naukowe.

Fot. Jirakit mihail Aliaksandr Marko

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

eprasa.pl a8080ae8c6

Migreny

Migrenowe bóle głowy dotykają ponad miliarda ludzi na całym świecie i zostały uznane za jedną z najbardziej wyniszczających chorób. Występują trzy razy częściej u kobiet niż u mężczyzn. Badania kliniczne wykazały, że przyjmowanie koenzymu Q10 może zmniejszyć częstotliwość, czas trwania i nasilenie migren. Okazuje się bowiem, że przyjmowanie koenzymu Q10 obniża poziom peptydu, związanego z genem kalcytoniny, powiązanego z bólami głowy. Migreny są uważane za zaburzenie nerwowo-naczyniowe, spowodowane nieprawidłową aktywnością mózgu, które powoduje umiarkowane do silnych bóle głowy, które często obejmują tylko jedną stronę głowy. Towarzyszą im często zaburzenia widzenia, nudności, wymioty i nadwrażliwość na światło, dźwięki lub zapachy.

Naukowcy odkryli, że neuropeptyd związany z genem kalcytoniny (CGRP) odgrywa istotną rolę w powstawaniu migreny, zatem stworzono leki, które celują właśnie w tę substancję. Niestety, leki te są skuteczne tylko u połowy pacjentów. Badania wykazały, że poziom CGRP w osoczu ulega podwyższeniu u osób cierpiących na migrenę w trakcie i między atakami. Substancją, którą wytwarza nasz organizmu w celu obniżenia poziomu CGRP jest koenzym Q10, który zmniejsza częstotliwość, czas trwania i nasilenie ataku migreny. Niestety, większość z nas cierpi na niedobory koenzymu Q10, a jego wytwarzanie ulega stopniowemu obniżeniu wraz z wiekiem. Ponadto niektóre leki, takie jak statyny, przepisywane na obniżenie cholesterolu, dodatkowo obniżają poziom koenzymu Q10.

Badania dowiodły, że przyjmowanie suplementów, zawierających koenzym Q10, niezależnie od początkowego poziomu tej substancji, zmniejsza częstość ataków migreny i można go stosować wraz z lekami, stosowanymi w leczeniu migreny. Jak to działa? Istnieją co najmniej dwa sposoby, w jakie koenzym Q10 zapobiega migrenom. Po pierwsze, stwierdzono, że koenzym Q10 działa przeciwzapalnie i obniża poziom prozapalnego markera TNF-alfa, który bierze udział w rozwoju migreny. Stwierdzono również, że koenzym Q10 znacznie obniża poziom wspomnianego CGRP[1].

Nowotwory

Powodem, dla którego chemioterapia nie zawsze jest skuteczna, jest jej toksyczność, która ogranicza dawkę, jaką można podać. Oznacza to, że nawet jeśli chemioterapia skutecznie niszczy komórki nowotworowe, szkody wyrządzone zdrowym komórkom mogą być tak poważne, iż konieczne będzie jej przerwanie. Częstym skutkiem ubocznym, z którym borykają się ofiary nowotworów, jest wywołana chemioterapią immunosupresja, która sprawia, że pacjenci stają się podatni na zagrażające życiu infekcje. Badania dowodzą, że koenzym Q10 poprawia tolerancję chemioterapii i zmniejsza jej negatywny wpływ na funkcjonowanie układu odpornościowego.

Naukowcy są zdania, że koenzym Q10 może stanowić cenne uzupełnienie terapii onkologicznej, ponieważ substancja ta chroni komórki przed negatywnym wpływem chemioterapii, a zwłaszcza uszkodzeniami szlaków wytwarzania energii w mitochondriach zdrowych komórek, w tym komórek mięśnia sercowego. Co ciekawe, gdy naukowcy podali szczurom laboratoryjnym najpierw koenzym Q10, a następnie adriamycynę (jeden z leków chemioterapeutycznych), wskaźnik przeżywalności wyniósł 80–86%, podczas gdy w przypadku zwierząt otrzymujących wyłącznie lek, bez suplementu, wskaźnik ten wyniósł zaledwie 36–42%. Wyniki tych badań potwierdzono u dzieci chorych na białaczkę lub chłoniaka – dzieci z grupy otrzymującej suplement, zawierający koenzym Q10, zaobserwowano znacznie mniejsze upośledzenie funkcji serca niż u dzieci z grupy otrzymującej wyłącznie lek. Przez całe życie w komórkach dochodzi do gromadzenia się składników uszkodzonych przez wolne rodniki, a tkanka uszkodzona przez te aktywne formy tlenu, wchodzi w stan zapalny i dochodzi w niej do uwolnienia cytokin prozapalnych, które prowadzą do zniszczenia okolicznych tkanek. Z czasem ten wywołany stanem zapalnym cykl destrukcji przyczynia się także do uszkodzenia DNA, które sprzyja rozwojowi nowotworów. Tymczasem koenzym Q10 jest niezwykle silnym antyoksydantem, który niszcząc wolne rodniki tlenowe, hamuje stany zapalne i zapobiega jednocześnie rozwojowi nowotworów. Ponadto koenzym Q10 pobudza komórki układu odpornościowego do walki z komórkami rakowymi i hamuje aktywność cytokin, pobudzających namnażanie komórek nowotworowych. Zastosowano go także w celu zmniejszania skutków ubocznych chemioterapii, w tym zaburzeń wytwarzania energii, której niedobory przyczyniają się m.in., do wyniszczenia organizmu.

Wszystkie te odkrycia wskazują na wszechstronne właściwości koenzymu Q10 w zapobieganiu i zwalczaniu nowotworów oraz ograniczaniu nasilenia skutków ubocznych terapii onkologicznej. Liczne badania dowiodły ponadto, że przyjmowanie koenzymu Q10 wiąże się z poprawą ogólnego stanu zdrowia pacjentów onkologicznych[2].

Układ krążenia

Selen i koenzym Q10 są ważnymi przeciwutleniaczami w organizmie. Ponieważ spożycie selenu w Europie jest niskie, a endogenna produkcja koenzymu Q10 zmniejsza się wraz z wiekiem, przeprowadzono czteroletnie badanie, oceniające wpływ stosowania selenu i koenzymu Q10 na nasze zdrowie i zmniejszenie śmiertelności z przyczyn sercowo-naczyniowych 10 lat po zakończeniu eksperymentu. Co ważne, badania prowadzono wśród grup pacjentów, zróżnicowanych ze względu na płeć i powszechne choroby współistniejące, w tym cukrzycę i chorobę niedokrwienną serca. U uczestników, przyjmujących oba suplementy, zaobserwowano znaczne zmniejszenie śmiertelności z powodu chorób sercowo-naczyniowych i trend ten utrzymywał się w okresie kolejnych 10 lat.

Inne badanie wykazało, że u pacjentów z kardiomiopatią obserwuje się niską zawartość selenu i koenzymu Q10 w organizmie. Dlatego przeprowadzono eksperyment

eprasa.pl a8080ae8c6

kontakt@inhalatorywodoru.pl www.inhalatorywodoru.pl

SPRZEDAŻ · WYPOŻYCZENIA · SERWIS URZĄDZEŃ · WSPARCIE TECHNICZNE







TWOJE ZDROWIE NA POZIOMIE **MOLEKULARNYM!**

WODÓR SILNIEJSZY OD KOENZYMU Q10?

- Silne **działanie antyoksydacyjne** i **wsparcie przeciwzapalne**;
- Lepsza **regeneracja komórek** i szybsze **gojenie się ran**;
- Poprawa **funkcjonowania mitochondriów** i zwiększenie **energii**;
- Zmniejszenie **stresu oksydacyjnego** i działanie **przeciwstarzeniowo**;
- Wsparcie przy **chorobach cywilizacyjnych.**

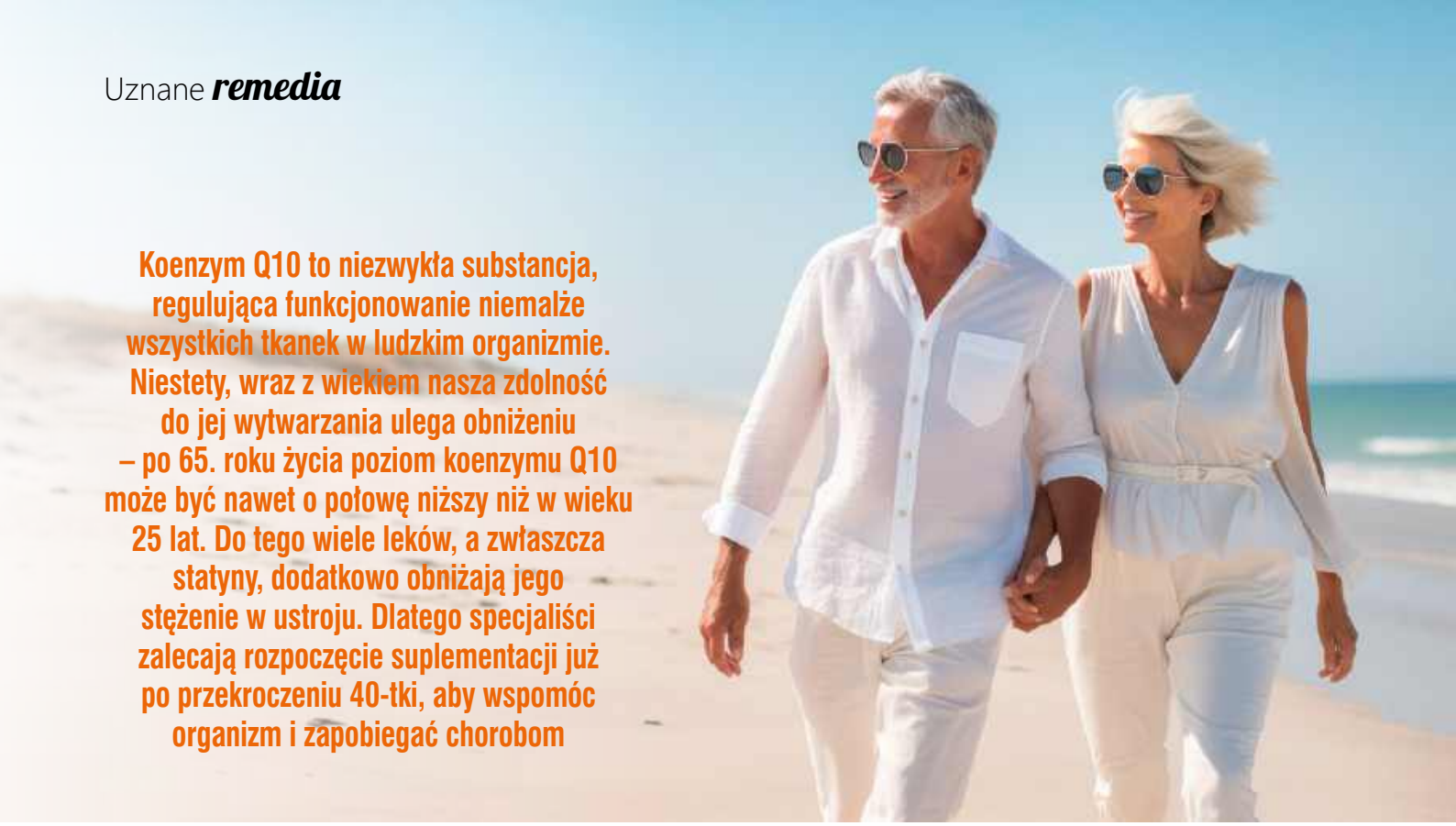


WWW.INHALATORYWODORU.PL

kontakt@inhalatorywodoru.pl 533 101 668

H_2 INHALATORY WODORU.PL

eprasa.pl a8080ae8c6



Koenzym Q10 to niezwykła substancja, regulująca funkcjonowanie niemalże wszystkich tkanek w ludzkim organizmie. Niestety, wraz z wiekiem nasza zdolność do jej wytwarzania ulega obniżeniu – po 65. roku życia poziom koenzymu Q10 może być nawet o połowę niższy niż w wieku 25 lat. Do tego wiele leków, a zwłaszcza statyny, dodatkowo obniżają jego stężenie w ustroju. Dlatego specjaliści zalecają rozpoczęcie suplementacji już po przekroczeniu 40-tki, aby wspomóc organizm i zapobiegać chorobom

z udziałem 443 uczestników, którzy przyjmowali obie substancje w postaci suplementów. Przed przystąpieniem do badania przeprowadzono badania kliniczne, wykonano uczestnikom echokardiografię i pomiary biomarkerów, w tym N-końcowego peptydu proBNP (NT-proBNP). W okresie obserwacji, trwającym 5,2 roku, stwierdzono istotną redukcję śmiertelności z powodu zdarzeń sercowo-naczyniowych w grupie leczonej aktywnie (śmiertelność 5,9%) w porównaniu z grupą placebo (śmiertelność 12,6%). Poziomy NT-proBNP były istotnie niższe w grupie leczonej aktywnie w porównaniu z grupą placebo, a w badaniu EKG stwierdzono znaczącą poprawę funkcji serca w grupie otrzymującej suplementację. Wniosek mógł być zatem tylko jeden – długotrwała suplementacja selenem i koenzymem Q10 zmniejsza śmiertelność sercowo-naczyniową[3].

Fibromialgia

Badania dowodzą, że suplementacja koenzymem Q10 zmniejsza nasilenie objawów i poprawia parametry krwi u chorych na fibromialgię – przewlekły zespół bólowy o nieznanej etiologii. W jaki sposób? W patologii tej choroby ważną rolę odgrywają dysfunkcje mitochondriów i stres oksydacyjny, czyli nasilenie wytwarzania wolnych rodników tlenowych. Tymczasem koenzym Q10 jest niezbędnym nośnikiem elektronów w mitochondrialnym łańcuchu oddechowym i silnym przeciwutleniaczem – u pacjentów chorych na fibromialgię obserwuje się natomiast obniżenie stężenia koenzymu Q10. Zatem suplementacja korzystnie wpływa na stan chorych i zmniejsza nasilenie objawów, a ponadto szczegółowe badania wskazują na znaczną poprawę funkcji mitochondriów[4].

Jakość życia

Niezależnie od rodzaju choroby, niezwykle ważnym z punktu widzenia pacjenta parametrem, jest subiektywna ocena jakości życia i możliwość uniknięcia hospitalizacji. Badania wykazały, że przyjmowanie organicznych drożdży selenowych i koenzymu Q10 przez osoby starsze (uczestnicy byli pacjentami Oddziału Chorób Wewnętrznych lub Oddziału Kardiologicznego) zmniejsza liczbę dni hospitalizacji. Ponadto przyjmowanie obu suplementów wiązało się z poprawą parametrów, opisujących jakość życia chorych, w tym sprawności fizycznej, witalności, ogólnej subiektywnej oceny jakości życia i samopoczucia fizycznego[4]. ■

Konsultacja medyczna dr Gary Gonzales
Copyright 2023. All rights reserved.
Reprinted with exclusive permission of Life Extension ®
https://www.lifeextension.com/magazine/2025/5/coq10-reduces-migraines
https://www.lifeextension.com/magazine/2008/2/coenzyme-q10-and-cancer
https://www.lifeextension.com/magazine/2016/10/coq10-and-selenium-diabetes-cardiovascular-disease-conferences-tocotrienols--and-blood-sugar
https://www.lifeextension.com/magazine/2016/2/coq10-hair-nail--and-skin-arterial-protection-macular-degeneration-and-toxins

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.lifeextension.com/magazine/2025/5/coq10-reduces-migraines
2. https://www.lifeextension.com/magazine/2008/2/coenzyme-q10-and-cancer
3. https://www.lifeextension.com/magazine/2016/10/coq10-and-selenium-diabetes-cardiovascular-disease-conferences-tocotrienols-and-blood-sugar
4. https://www.lifeextension.com/magazine/2016/2/coq10-hair-nail-and-skin-arterial-protection-macular-degeneration-and-toxins

Fot. Olga Miltsova

eprasa.pl a8080ae8c6



Jak pole elektromagnetyczne wpływa na nasz mózg?

Wraz ze stale rosnącym wykorzystaniem urządzeń elektrycznych i systemów komunikacji mobilnej, wzrosła ekspozycja ludzi na pole elektromagnetyczne (EMF) w zakresie ekstremalnie niskich częstotliwości (ELF) i częstotliwości radiowych (RF). Oba rodzaje EMF zostały sklasyfikowane przez Międzynarodową Agencję Badań nad Rakiem (IARC), jako prawdopodobnie rakotwórcze dla ludzi (grupa 2B). Okazuje się bowiem, że pole elektromagnetyczne zwiększa wytwarzanie wolnych rodników tlenowych i w ten sposób nasila stres oksydacyjny w komórkach naszego ciała. Warto zatem poznać wpływ EMF na funkcje neurologiczne – wtedy będziemy wiedzieli, jakie kroki przedsięwziąć, aby ochronić się przed jego szkodliwym działaniem.

Artykuł jest skróconą i uproszczoną wersją publikacji naukowej.

AUTORZY **DAVID SCHUERMANN, MEIKE MEVISSEN**

Reaktywne formy tlenu, nazywane także wolnymi rodnikami tlenowymi, a także reaktywne formy azotu, o których mówi się nieco mniej, biorą udział w wielu procesach biologicznych. Zaczynają nam jednak zagrażać, jeśli powstaje ich zbyt wiele. Mechanizmy ochronne, w jakie wyposażyła nas natura, takie jak przeciwutleniacze i enzymy antyoksydacyjne, utrzymują fizjologiczne stężenie tych cząstek w komórkach i w ten sposób organizm zachowuje stan zdrowej równowagi. Jednak liczne bodźce zewnętrzne mogą wpływać nie tylko na intensywność wytwarzania wolnych rodników, ale także na aktywność enzymów, zaangażowanych w ich unieszkodliwianie. Stan, w którym ilość wolnych rodników w organizmie jest tak duża, że traci on zdolność utrzymania ich w ryzach i cząstki te zaczynają siać spustoszenie w tkankach, nazywamy stresem oksydacyjnym. Zbyt wysoki poziom wolnych rodników zakłóca wiele istotnych procesów, takich jak przebieg stanu zapalnego, namnażanie i różnicowanie komórek, gojenie się ran, aktywność neuronów, płodność i niekorzystnie wpływa na nasze samopoczucie psychiczne. Może także uszkadzać DNA i RNA. Jeśli zatem stres oksydacyjny utrzymuje się przez długi czas lub występuje wielokrotnie, może prowadzić do poważnych zaburzeń, także w materiale genetycznym i ingerować w szlaki epigenetyczne, odpowiedzialne za zmianę ekspresji genów oraz może zwiększać ryzyko zachorowania na choroby, takie jak nowotwory, cukrzyca i choroby neurodegeneracyjne oraz zwiększać ryzyko wystąpienia wad rozwojowych u płodów.

Fot. wicha

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

eprasa.pl a8080ae8c6

Choć wiele badań wskazuje na to, że EMF wywiera wpływ na wytwarzanie wolnych rodników, potrzebne są dalsze badania w tym zakresie. Skupimy się zatem na dotychczasowych dowodach naukowych, które wskazują na istnienie związku przyczynowo-skutkowego między narażeniem na EMF a stresem oksydacyjnym.

Czym jest stres oksydacyjny?

W organizmie nieustannie zachodzą procesy chemiczne utleniania i redukcji. Względnie reaktywny tlen cząsteczkowy w naszej atmosferze odgrywa kluczową rolę w wytwarzaniu energii w mitochondriach. Dla funkcjonowania komórek i organizmów ważne jest, aby ilość cząsteczek redukujących i utleniających była mniej więcej w równowadze – zjawisko to nazywamy równowagą redoks. Równowagi tej strzegą m.in. własne szlaki sygnałowe i mechanizmy obronne komórek oraz enzymy antyoksydacyjne i cytoprotekcyjne. Stres oksydacyjny to z kolei zaburzenie tej równowagi, do którego dochodzi wskutek nasilenia procesów oksydacyjnych, a ilość reaktywnych form tlenu przekracza zdolność neutralizacji. Oprócz rodników ponadtlenkowych ($-O_2^-$) i hydroksylowych (-OH), wśród wolnych rodników mamy nadtlenek wodoru (H_2O_2) i tlen singletowy ($^{(1)}O_2$), a także substancje organiczne. Najwięcej wolnych rodników powstaje w mitochondriach, które są obecne w każdej komórce i odgrywają kluczową rolę w wytwarzaniu energii – reaktywne formy tlenu powstają podczas transportowania elektronów w tzw. łańcuchu oddechowym. Szacuje się, że w mitochondrialnym łańcuchu oddechowym około 2% zużywanego tlenu ulega przekształceniu w rodniki. Utrzymujący się stres oksydacyjny może prowadzić do zniszczenia mitochondriów i białek, co ostatecznie prowadzi do upośledzenia procesów metabolicznych. Ponadto organizm wytwarza wolne rodniki w celu obrony przed patogenami, wykorzystuje je także jako cząstki sygnalizacyjne. Z kolei reaktywne formy azotu powstają w białych krwinkach i biorą udział m.in. w regulowaniu odpowiedzi immunologicznej. A powstający wskutek ich działa tlenek azotu reguluje funkcje układu krwionośnego.

Obrona antyoksydacyjna

Na pierwszej linii obrony przed wolnymi rodnikami stoją dysmutazy ponadtlenkowe, czyli enzymy, wytwarzane przez nasz organizm. Przy udziale jonów metali przekształcają one rodniki w mniej reaktywną substancję, czyli nadtlenek wodoru H_2O_2. Dysmutazy ponadtlenkowe działają w cytoplazmie, w mitochondriach i w przestrzeni pozakomórkowej. Ich działanie wspomagają także inne enzymy, np. peroksydazy i reduktaza glutationowa, która przekształca wykorzystany już do unieszkodliwienia rodników glutation z powrotem w aktywną formę.

Chociaż te reaktywne cząsteczki mogą potencjalnie powodować uszkodzenia komórek i zaburzać ich funkcjonowanie, ich obecność i wytwarzanie nie powinny być generalnie uważane za szkodliwe – szkodzi nam jedynie ich nadmiar. Ważne jest zatem, aby organizm utrzymywał stężenie rodników na tolerowanym poziomie, co osiąga poprzez wspólne działanie przeciwutleniaczy i enzymatycznych mechanizmów ochronnych oraz antyoksydantów, które dostarczamy wraz z pokarmem (witamina A, C i E, polifenole pochodzące z pokarmów roślinnych). Spójrzmy zatem, co dzieje się w organizmie, gdy wskutek działania EMF te mechanizmy obronne zawodzą.

Wpływ pól elektromagnetycznych na układ nerwowy

Ze względu na swoją długowieczność i ograniczone zdolności regeneracji, neurony, czyli komórki nerwowe, są szczególnie wrażliwe na stres oksydacyjny. A stres oksydacyjny wiąże się z przewlekłym stanem zapalnym, który może prowadzić do znacznego uszkodzenia komórek. Wykazano, że zwiększa to ryzyko chorób neurodegeneracyjnych i przyspiesza starzenie się.

Przeprowadzono liczne badania na zwierzętach, które miały wykazać, jaki wpływ na układ nerwowy wywiera krótko- lub długotrwała ekspozycja na EMF. Oprócz podstawowego pytania, czy ekspozycja na EMF wywołuje stres oksydacyjny, eksperyment dostarczył nam dodatkowych informacji o wpływie EMF na zdrowie. Zaobserwowano m.in. zwiększenie aktywności wolnych rodników w surowicy gryzoni po 6 miesiącach ekspozycji na RF o różnych częstotliwościach (900, 1800 i 2100 MHz) przez 2 godziny dziennie. Choć wartość współczynnika absorpcji swoistej dla całego ciała (SAR) był poniżej obowiązujących limitów i zaleceń regulacyjnych, stwierdzono u zwierząt oznaki zwiększonego uszkodzenia DNA w mózgu, które korelowało z zastosowaną częstotliwością.W tym samym czasie zdolność systemu ochrony antyoksydacyjnej została wyczerpana, ponieważ zmierzone markery antyoksydacyjne uległy znacznemu obniżeniu w porównaniu do zwierząt z grupy kontrolnej. Wyniki te wskazują,

Współczynnik absorpcji swoistej (SAR) jest miarą szybkości pochłaniania energii fali radiowej przez tkanki. Określa on, jaka ilość energii fal radiowych została wchłonięta przez ciało w jednostce czasu (np. w watach na kilogram, W/kg). SAR jest ważnym parametrem bezpieczeństwa, stosowanym do określenia bezpieczeństwa stosowania urządzeń, emitujących fale radiowe

eprasa.pl a8080ae8c6

że stres oksydacyjny indukowany przez RF może prowadzić do uszkodzenia DNA w neuronach podczas długotrwałej ekspozycji zwierząt. Praktycznie identyczne wyniki uzyskano również w wielu innych badaniach. Ponadto dowiedziono, że ekspozycja na RF powoduje zwiększenie poziomu markerów stanu zapalnego i prowadzi do apoptozy, czyli śmierci neuronów oraz uszkodzeń białek i lipidów. Co ważne, w jednym z badań zaobserwowano także zmiany w strukturze mieliny, czyli osłonki nerwów, zagrażające prawidłowej transmisji impulsów nerwowych (podobne zmiany obserwuje się w stwardnieniu rozsianym). Zmiany w mózgowiu wywołane ekspozycja na EMF skutkowały także upośledzeniem pamięci i zmniejszeniem zdolności do uczenia się oraz ograniczeniem zdolności poznawczych. Zaobserwowano przy tym, że po pewnym czasie dochodzi do adaptacji organizmu do stresu oksydacyjnego wywołanego przez ekspozycję na RF lub ELF i obniżenia poziomu wolnych rodników. Wykazano również, że wraz z wiekiem, zdolności antyoksydacyjne i adaptacyjne organizmu, wystawionego na działanie EMF, ulegają znacznemu obniżeniu.

Podsumowanie

Warto zaznaczyć, że opisane uszkodzenia o potencjalnym znaczeniu dla zdrowia występują tylko wtedy, gdy równowaga redoks, czyli równowaga reakcji utleniania i redukcji, zostaje zakłócona przez długi czas ekspozycji na EMF lub wielokrotną ekspozycję. Jedno z badań wykazało ponadto, że wskutek osłabienia i po zakończeniu ekspozycji następuje poprawa i przywrócona zostaje równowaga redoks.

Warto zaznaczyć, że zmianom w równowadze redoks towarzyszyły zmiany morfologiczne, które przypominają te występujące w chorobach neurodegeneracyjnych. Ogólnie rzecz biorąc, badania, w których badano poziomy wolnych rodników i markerów antyoksydacyjnych oraz wpływu EMF na procesy uczenia się i wydajność pamięci, sugerują upośledzenie funkcji neuronalnych u zwierząt. Istnieją zatem dowody na to, że przynajmniej w modelach zwierzęcych, zwiększenie wytwarzania wolnych rodników wskutek ekspozycji na EMF jest związane z upośledzeniem zdolności poznawczych. W szczególności fale radiowe niekorzystnie wpływały na pamięć zwierząt, u których uprzednio doszło do uszkodzenia mózgu na skutek procesów neurodegeneracyjnych (jest to laboratoryjny model choroby Alzheimera), co wskazuje na to, że RF może pogarszać stan chorych. Inne czynniki środowiskowe lub czynniki ryzyka również mogą decydować o tym, czy i w jakim stopniu rozwinie się stres oksydacyjny, spowodowany ekspozycją na pola elektromagnetyczne. Istnieją dowody na to, że wiek jest takim czynnikiem ryzyka – ze względu na zmniejszoną wydajność antyoksydacyjną mózgów osób starszych, są one bardziej narażone na działanie wolnych rodników, osłabione są u nich także mechanizmy adaptacyjne. Noworodki są również bardziej podatne na stres oksydacyjny, ponieważ mechanizmy ochrony antyoksydacyjnej nie są u nich jeszcze w pełni rozwinięte.

Tworzenie wolnych rodników i upośledzenie ochrony antyoksydacyjnej przez EMF wykazano w badaniach komórkowych, które mają na celu zrozumienie mechanizmów, leżących u podstaw obserwacji poczynionych na modelach zwierzęcych. Istnieją w tym przypadku spójne dowody na to, że szlaki sygnalizacji komórkowej, regulowane przez wolne rodniki, ulegają zaburzeniu. Ten niekorzystny efekt działa EMF zależny był od dawki ekspozycji na fale radiowe i czasu jej trwania. Dlatego należy podjąć kroki w celu zminimalizowania wpływu EMF na organizm, ograniczyć czas ekspozycji i stosować środki ekranujące, które blokują wpływ EMF na nasze ciało. ■

BIBLIOGRAFIA
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8038719/

RADION
Antyradiator®

Antyradiator ® Radion to wysoko zaawansowany technicznie produkt, chroniący organizm ludzki przed szkodliwym działaniem fal elektromagnetycznych, emitowanych przez takie urządzenia, jak:

- telefony komórkowe
- telewizory
- komputery
- monitory
- nawigacje GPS
- kuchenki mikrofalowe
- sieci WiFi
- sieci 4G, 5G
- i inne urządzenia elektryczne

LAUR KLIENTA ODKRYCIE 2021



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

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

Antyradiator ® Radion
cena: 59zł/1szt.

Zamów już dziś i bezpiecznie korzystaj ze zdobyczy najnowszych technologii!

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

REKLAMA

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

eprasa.pl a8080ae8c6



A może małą czarną z grzybkiem?

Większość z nas rozpoczyna dzień od filiżanki ulubionej kawy. Niektórzy, aby wzbogacić jej smak lub zaspokoić swoje smakowe kaprysy, dodają do niej czekoladę, kardamon lub cynamon. Są i tacy, którzy dodają do kawy grzyby funkcjonalne. Czy to ma sens? Owszem, bo grzyby te dostarczają nie tylko cenne składniki odżywcze, ale także mają, coraz lepiej udokumentowane, właściwości prozdrowotne.

TEKST **ANNA JAROSZ**

Właściwości lecznicze grzybów jako pierwszy opisał Hipokrates około 400 r. p.n.e. Od tysięcy lat wykorzystywano je w medycynie ludowej Chin, Japonii i Malezji. Grzyby były też cenione w starożytnej Grecji i Egipcie. W dawnych latach pozyskiwano je ze środowiska naturalnego. Warto dodać, że w krajach azjatyckich już przed wiekami potrafiono hodować grzyby w sztucznych warunkach. W Europie takie hodowle grzybów pojawiły się dopiero w XVIII wieku, kiedy we Francji zaczęto uprawiać pieczarkę dwuzarodnikową. Grzyby te były uważane za wyjątkowy rarytas, a pozwolić sobie na nie mogli tylko bogacze.

Bogactwo natury

Świat grzybów to około 14 tysięcy gatunków grzybów wielkoowocnikowych. Co najmniej 2 tysiące z nich to gatunki jadalne. Zgodnie z przepisami europejskimi, do obrotu handlowego dopuszczonych jest 40 gatunków, ale w Azji, głównie w Chinach i Japonii, można handlować 2 tysiącami gatunków.

Grzyby to zwłaszcza źródło białka. Zawiera ono znaczne ilości lizyny, czyli aminokwasu, który w wielu produktach zbożowych występuje w znikomych ilościach. W grzybach znajdziemy także kwasy tłuszczowe (linolowy, oleinowy, palmitynowy), których zawartość jest zbliżona do tłuszczów, występujących w olejach roślinnych. Uznaje się również, że grzyby to dobre źródło witamin z grupy B, w tym zwłaszcza niacyny (witamina B3) i ryboflawiny (witamina B2). Dla przykładu 100 g świeżych pieczarek pokrywa około 30% dobowego zapotrzebowania na niacynę i około 40% na ryboflawinę. Grzyby zawierają także niewielkie ilości witaminy C, tiaminy (witamina B1), witaminy B12 (kobalamina), witaminy D oraz E, A i K. Znajdziemy w nich także minerały – potas, fosfor i magnez oraz śladowe ilości miedzi, cynku, żelaza, manganu, molibdenu i selenu[1].

Fot. Rodica

eprasa.pl a8080ae8c6

Owocniki grzybów zawierają duże ilości wody, ale otrzymywany z nich susz może mieć nawet 25% białek i aminokwasów egzo- i endogennych, bardzo dobrze przyswajalnych przez nasz organizm. To dlatego grzyby nazywa się „leśnym mięsem". Grzyby to także źródło substancji wysokocząsteczkowych, a więc komponentów węglowodanowych, szczególnie glukanów i polisacharydów, które wykazują właściwości prozdrowotne, m.in. oddziałują immunostymulacyjnie na nasz układ odpornościowy, a także przeciwnowotworowo i antyoksydacyjnie[2].

Fungoterapia

To nic innego, jak leczenie grzybami, które nazywa się także mykoterapią. Ten sposób leczenia jest bardzo popularny w medycynie naturalnej w krajach Dalekiego Wschodu. Uważa się, że około 700 znanych gatunków grzybów ma działanie prozdrowotne, a 200 z nich pozyskuje się z Dalekiego Wschodu.
Do najpopularniejszych grzybów prozdrowotnych zalicza się reishi, shiitake i maitake. Ale my możemy się pochwalić borowikiem szlachetnym, który także korzystnie wpływa na nasze zdrowie. Już w drugiej połowie XX wieku wykazano skuteczność ekstraktu z tego grzyba przeciwko komórkom mięsaka u myszy. Prawdziwek zawiera substancje o właściwościach antyoksydacyjnych, które m.in. ograniczają rozwój komórek nowotworowych. Wśród gatunków dziko rosnących podobne właściwości stwierdzono również u koźlarza. Aktywność antyoksydacyjną ma także ekstrakt z owocników maślaka[3]. Z niektórych badań wynika również, że silną aktywność antybakteryjną mają lubiane przez wszystkich kurki. Podobno są skuteczne także w walce z gronkowcem złocistym.
Do najlepiej udokumentowanych i najbardziej obiecujących należy przeciwnowotworowe działanie grzybów. Niektóre z nich obniżają również poziom cholesterolu, ciśnienie i stężenie glukozy we krwi, jak również zwalczają wirusy, chorobotwórcze grzyby i bakterie, a nawet łagodzą ból i stany zapalne[4].

Grzyby funkcjonalne

Nazywane są zamiennie grzybami witalnymi lub leczniczymi. Aby grzyb mógł być zakwalifikowany do tej grupy, musi zawierać nie tylko cenne składniki odżywcze, ale także – a może przede wszystkim – związki biologicznie aktywne, które mają właściwości prozdrowotne i lecznicze. Popularność grzybów funkcjonalnych rośnie od kilku lat. Rośnie też liczba badań, które potwierdzają ich prozdrowotne zalety. Wśród związków biologicznie aktywnych występujących w grzybach witalnych najwyżej cenione są polisacharydy, peptydy, triterpeny, sterole i flawonoidy. Obecnie najpopularniejszymi grzybami leczniczymi, które wykorzystuje się w medycynie naturalnej, są lakownica lśniąca (grzyby reishi), twardziak jadalny (shiitake), żagwica listkowata (maitake), wrośniak różnobarwny i maczużnik chiński.

Poznajmy się bliżej

Grzyby reishi



(Lakownica żółtawa, *Ganoderma lucidum*) dość często nazywane są grzybami nieśmiertelności. W zależności od kraju grzyby te uważane są za „zioło o duchowej mocy", „boskie grzyby" czy właśnie za „grzyby nieśmiertelności". W medycynie naturalnej Dalekiego Wschodu są wykorzystywane do leczenia osłabienia po długiej chorobie, bezsenności, braku łaknienia, zawrotów głowy, przewlekłego zapalenia wątroby, chorób serca (także nadciśnienia) oraz kaszlu oskrzelowego u osób starszych. Sprawdzają się także w zwalczaniu przykrych objawów choroby wysokościowej.
Reishi zawierają potas, magnez i wapń oraz składniki aktywne w postaci polisacharydów i triterpenów. Polisacharydy wspierają układ odpornościowy i działają przeciwnowotworowo. Triterpeny wykazują natomiast działanie przeciwnowotworowe, działają jak antyoksydanty, zmniejszają poziom cholesterolu we krwi i skutecznie obniżają ciśnienie. Wyizolowane z lakownicy bioaktywne białka, np. ganodermina, mają właściwości przeciwgrzybicze. Od czasu epidemii SARS-CoV-2 trwają też intensywne badania nad przeciwwirusowym działaniem reishi. Są także głosy sugerujące, że lakownica może być zamiennikiem dla probiotyków, które są korzystne dla naszego układu pokarmowego.
Grzyby reishi są dostępne w różnych formach, w postaci proszku, kapsułek czy ekstraktów. Ogólnie uważane są za grzyby bezpieczne, ale ich stosowanie zawsze powinno być omówione z lekarzem lub farmaceutą. Przestroga ta dotyczy przede wszystkim osób, które stale przyjmują leki, np. przeciwzakrzepowe, bowiem grzyby mogą nasilać ich działanie. To samo dotyczy osób stosujących leki immunosupresyjne. Reishi nie powinny stosować także kobiety oczekujące dziecka oraz karmiące piersią.
Wśród objawów niepożądanych, przy codziennym stosowaniu ekstraktu z grzybów reishi, wymienia się nasilone pragnienie, senność, zaczerwienienie skóry, wzdęcia, częste oddawanie moczu, nadmierne pocenie się i biegunki.

Grzyb chaga

(Błyskoporek podkorowy, *Inonotus obliquus*) rośnie głównie na konarach brzozy. Zainteresowanie właściwościami tego grzyba zwiększa się na całym świecie, ponieważ

Fot. Areerat

eprasa.pl a8080ae8c6

uważa się, że ma korzystny wpływ na nasze zdrowie i urodę. W krajach Europy Wschodniej i w Azji jest wykorzystywany do wytwarzania tradycyjnych preparatów leczniczych i uznawany jest za adaptogen. Oznacza to, że jego stosowanie pozwala organizmowi przystosować się do stresu i przywrócić równowagę.

Chaga zawiera wiele bioaktywnych związków (betulinę, melaninę, polifenole), które wykazują właściwości przeciwzapalne, antyoksydacyjne i przeciwnowotworowe. Błyskoporek podkorowy pomaga także w detoksykacji i regeneracji wątroby. Jest korzystny dla serca, ponieważ obniża poziom cholesterolu i trójglicerydów, a także reguluje poziom glukozy we krwi. W wielu badaniach podkreśla się, że błyskoporek to bogate źródło przeciwutleniaczy, które neutralizują wolne rodniki, a więc chronią komórki przed uszkodzeniami oksydacyjnymi i spowalniają procesy starzenia się organizmu. Uważa się też, że regularnie przyjmowany grzyb chaga poprawia ogólny stan organizmu, ma działanie przeciwzapalne i dlatego jest polecany przy stanach zapalnych stawów – tu wiodącą rolę odgrywają betulina i kwasy betulinowe. Chaga stymuluje również aktywność makrofagów i limfocytów, dzięki czemu wspiera organizm w walce z infekcjami, zmniejsza ryzyko zachorowania na grypę i przeziębienia. Ponadto jego działanie przeciwwirusowe i antybakteryjne jest wykorzystywane w walce z wieloma patogenami. Coraz więcej mówi się także o tym, że chaga może wspomagać walkę z komórkami nowotworowymi.

Właściwości chagi są wykorzystywane także w kosmetologii. To grzyb bogaty w antyoksydanty, takie jak polifenole i melanina, które chronią skórę przed niszczącym działaniem wolnych rodników i promieniowaniem UV. Z tego też powodu ekstrakty z tego grzyba są składnikiem kremów przeznaczonych dla cery wrażliwej, skłonnej do podrażnień czy kosmetyków przeciwstarzeniowych.

Przeciwwskazaniem do stosowania błyskoporka jest ciąża i karmienie piersią. Nie powinny go stosować osoby przyjmujące leki rozrzedzające krew. Warto wiedzieć, że grzyb może wchodzić w reakcje z lekami przyjmowanymi z powodu chorób przewlekłych, np. lekami nasercowymi. U osób wrażliwych chaga może wywoływać reakcje alergiczne, np. wysypkę, swędzenie skóry, obrzęki, a nawet duszność. Grzyb uznawany jest jednak za bezpieczny, ale musi być stosowany zgodnie z zaleceniem producenta oraz po uzgodnieniu suplementacji z lekarzem.



Kordyceps



(maczużnik chiński, *Cordyceps sinensis*) to pasożyt, który żeruje na owadach i niektórych grzybach. Istniej ponad 600 gatunków maczużników, ale tylko nieliczne z nich uznawane są za cenne adapotogeny. Grzyb występuje rzadko, a ceny za kilogram to zawrotne kwoty, przekraczające nawet 500 tysięcy złotych. Najbardziej ceniony jest maczużnik chiński, który zawiera wiele witamin i składników aktywnych. Ekstrakt z owocników tego grzyba wykorzystywany jest do wytwarzania wielu suplementów o szerokim zakresie działania. Wysoka zawartość składników bioaktywnych, do których należy kordycepina, adenozyna oraz polisacharydy, korzystnie wpływa na funkcjonowanie naszego organizmu. Uważa się, że maczużnik zwiększa wydolność fizyczną i energetyczną organizmu, ponieważ wspiera wytwarzanie ATP, czyli adenozynotrifosforanu – głównego źródła energii dla komórek. Ponadto zmniejsza uczucie zmęczenia, łagodzi stres i napięcie nerwowe.

W medycynie naturalnej Tybetu polecany jest na poprawę pamięci i koncentrację, bo zawiera witaminy z grupy B. Kordycepina wspomaga ponadto układ sercowo-naczyniowy, obniża ciśnienie krwi i jest pomocna w regulacji profilu lipidowego. Ale uwaga, badania dotyczące obniżania poziomu cholesterolu we krwi były prowadzone tylko na myszach. Zaletą maczużnika jest i to, że stymuluje również układ odpornościowy, aby ten skuteczniej bronił nas przed infekcjami. Jako zacne źródło przeciwutleniaczy może chronić organizm przed nowotworzeniem oraz spowalniać procesy starzenia się. Chińska medycyna naturalna zaleca także stosowanie kordycepsu w celu zwiększenia libido. Trzeba jednak wiedzieć, że badania dotyczące tej sfery były prowadzone tylko na zwierzętach.

Grzyb ten nie powinien być stosowany u dzieci i młodzieży, kobiet w ciąży i karmiących piersią. Nie powinni po niego sięgać także alergicy. Osoby z chorobami autoimmunologicznymi decyzję o przyjmowaniu maczużnika powinny omówić z lekarzem. Suplementów nie powinny używać również osoby przyjmujące leki immunosupresyjne, przeciwcukrzycowe, przeciwzakrzepowe oraz antydepresanty.

Grzyb shiitake

(twardnik japoński, *Lentinula edodes*) pochodzi z Azji Wschodniej i od wieków jest ceniony za swoje właściwości prozdrowotne. Jest także często wykorzystywany w tradycyjnej kuchni chińskiej. Uważa się, że shiitake zawiera skoncentrowane formy składników aktywnych, które wspierają układ odpornościowy i dzięki temu

Fot. miss.lemon Fot. Graphic.

eprasa.pl a8080ae8c6

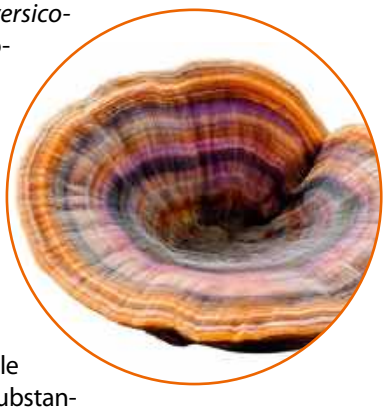


Fot. amankris99. Fot. Lorraine.

chronią organizm nie tylko przed infekcjami, ale także przed wieloma chorobami. To zasługa zawartych w grzybie polisacharydów, w tym beta-glukanów, które charakteryzuje wysoka aktywność immunomodulująca. Grzyby te wykazują silne działanie antyoksydacyjne i przeciwzapalne, co jest wykorzystywane w medycynie holistycznej, aby zmniejszyć ryzyko rozwoju schorzeń przewlekłych i zminimalizować niekorzystny wpływ stresu oksydacyjnego na organizm, w tym na nowotworzenie. Twardnik japoński troszczy się także o dobrą kondycję naszych kości. Zawiera bowiem witaminę D, która odgrywa kluczową rolę w metabolizmie wapnia, budulca zdrowych kości. Witaminy z grupy B obecne w grzybach shiitake wspierają także odporność organizmu i wzmacniają układ nerwowy. Można je dodawać do różnych dań lub zażywać suplementy z ekstraktem. Na rynku dostępny jest sproszkowany grzyb w postaci kapsułek, które są wygodne w użyciu.

Grzyba nie poleca się dzieciom, kobietom w ciąży i karmiącym piersią. Osoby przewlekle chore i przyjmujące leki kurację shiitake powinny uzgodnić z lekarzem.

Wrośniak różnobarwny



(ogon indyka, *Trametes versicolor*) od wieków jest wykorzystywany w chińskiej i japońskiej medycynie naturalnej. Grzyb rośnie na całym świecie. Preferuje tereny leśne i wilgotne. Łatwo się rozmnaża w naturze.
Uważa się, że wrośniak różnobarwny zawiera wiele biologicznie aktywnych substancji, które decydują o jego prozdrowotnych właściwościach. Są to m.in. polisacharydy, białka, polifenole, triterpeny i fenole. Grzyb jest źródłem cynku, żelaza i miedzi. Polisacharydy zawarte we wrośniaku działają immunomodulacyjnie i potencjalnie przeciwnowotworowo. Ponadto stymulują produkcję cytokin, które korzystnie wpływają na układ odpornościowy, a więc przyczyniają się do ochrony organizmu przed infekcjami. Aktywne składniki grzyba działają

REKLAMA

KRÓLESTWO GRZYBÓW

WWW.KENAY.COM.PL

REISHI, SHITAKE, CORDYCEPS,
SOPLÓWKA JEŻOWATA, MAITAKE, CHAGA

BIO



KENAY®

ul. Częstochowska 25, 62-800 Kalisz,
62 757 35 88/89 | sklep@kenay.com.pl
KENAY.POLAND

PRODUKT ODPOWIEDNI DLA WEGETARIAN
EKOLOGICZNE SZKLANE OPAKOWANIE
BEZ GMO
POTWIERDZONY CERTYFIKAT JAKOŚCI

eprasa.pl a8080ae8c6

Spróbuj i nie pożałujesz, ponieważ kawa z...

- soplówką jeżowatą dodaje energii na cały dzień i poprawia zdolności poznawcze
- reishi wzmacnia odporność
- chaga reguluje trawienie i obniża poziom glukozy we krwi
- shiitake redukuje skutki stresu
- maitake korzystnie wpływa na odporność
- kordycepsem wzmacnia organizm i poprawia wydolność

także antyoksydacyjnie i przeciwnowotworowo poprzez regulowanie procesu apoptozy, czyli programowanej śmierci komórkowej. Niektóre badania sugerują, że ogon indyka może hamować wzrost komórek nowotworowych także poprzez m.in. blokowanie sygnałów proliferacyjnych czy modulację odpowiedzi immunologicznej organizmu na obecność nowotworu. W niektórych krajach pacjentom onkologicznym podawany jest suplement z wrośniakiem jako terapia wspomagająca leczenia. Wiele się mówi także o przeciwzapalnych właściwościach tego grzyba. Zaleca się przyjmowanie suplementów w przypadku grypy, przeziębienia a także w łagodzeniu dolegliwości i objawów charakterystycznych dla reumatoidalnego zapalenia stawów (RZS). Każdy, kto chciałby wspierać organizm suplementami z ogonem indyka, powinien skonsultować się z lekarzem. Szczególną ostrożność powinny zachować osoby stale przyjmujące leki, ponieważ nie wiadomo, jakie interakcje mogą zachodzić między medykamentami a grzybem.

Soplówka jeżowata



(lwia grzywa, *Hericium erinaceus*) to grzyb pasożytniczy, który chętnie rośnie na starych i mocno osłabionych drzewach. Ze względu na zmiany klimatyczne jest to gatunek zagrożony wymarciem. W medycynie chińskiej jest od wieków wykorzystywana do wspomagania układu pokarmowego i nerwowego. W wielu badaniach potwierdzono, że soplówka jest źródłem substancji aktywnych, które mają pozytywny wpływ na nasz organizm. Soplówka jeżowata zawiera hericenony i wiele erinacyn, czyli związków o działaniu przeciwzapalnym i przeciwbakteryjnym. Ich główną zaletą jest jednak pobudzanie wydzielania czynnika wzrostu nerwów, który przyspiesza wzrost neuronów, dzięki czemu usprawnia funkcjonowanie mózgu. Coraz więcej prac badawczych przytacza argument, że soplówka jeżowata może chronić przed demencją i innymi chorobami neurodegeneracyjnymi. Niektórzy sugerują, że jest ona wsparciem w leczeniu choroby Alzheimera i Parkinsona.

Na uwagę zasługują także zawarte w grzybie polisacharydy (w tym beta-glukan), kwasy tłuszczowe, aminokwasy, potas, fosfor, selen, żelazo oraz witamina D3, które korzystnie wpływają na organizm.

Suplementy z soplówką dostępne są w aptekach w postaci tabletek, proszku do rozpuszczania i kapsułek. Grzyb jest uznawany za bezpieczny, ale wielką ostrożność w jego stosowaniu powinny zachować osoby z alergią na grzyby (może pojawić się wysypka i kłopoty z oddychaniem) oraz osoby przewlekle chore. Osoby po przeszczepach powinny zrezygnować z soplówki.

Czas na kawę

Picie kawy z grzybami to stosunkowo młody trend, ale zainteresowanie nim systematycznie rośnie. Kawa z dodatkiem grzybów adaptogennych ma być alternatywą dla klasycznej małej czarnej. To także nowe spojrzenie na wspieranie organizmu w trosce o zachowanie dobrego zdrowia. Do kaw dodaje się grzyby, które mają właściwości prozdrowotne, które wcześniej opisaliśmy. Grzyby, które wykorzystywane są do produkcji kawy, mogą mieć postać proszku lub ekstraktu – dodaje się je do kaw mielonych lub rozpuszczalnych.

Kawę z grzybami można kupić w specjalistycznych sklepach lub przez Internet. Przed zakupem warto sprawdzić, czy kawa właściwa pochodzi z upraw ekologicznych. Ziarna kawy mogą być bowiem zanieczyszczone środkami ochrony roślin, a z takich nie chcemy korzystać. I na koniec przypomnienie – kawa z grzybami nie jest dla wszystkich. Przede wszystkim nie powinny jej spożywać kobiety w ciąży i karmiące piersią. Picie kawy z grzybami nie jest także wskazane dla dzieci i młodzieży do lat 18. Przeciwwskazaniem są również niektóre choroby np. cukrzyca, nadciśnienie, a także alergie. Co więcej, grzyby mogą wchodzić w interakcje z niektórymi lekami np. antydepresyjnymi czy przyjmowanymi w chorobach autoimmunologicznych, dlatego przed sięgnięciem po kawy grzybowe warto zasięgnąć porady lekarza[4]. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/grzyby-tylko-smak-czy-zrodlo-witamin/
2. https://www.umcs.pl/pl/komentarze-eksperckie,22097,lecznicze-wlasciwosci-grzybow-komentarz--ekspercki,135868.chtm
3. Sas-Gola I., Sobieralski K., Siwulski M., Lisiecka J., Skład, wartość odżywcza oraz właściwości zdrowotne grzybówpozyskiwanych ze stanowisk naturalnych, „Kosmos. Problem nauk biologicznych" 2011, nr 3-4
4. Siwulski M., Sobieralski K., Sas-Golak I., Wartość odżywcza i prozdrowotna grzybów, „Żywność. Nauka. Technologia. Jakość", 2014, nr 12.

Fot. vetre.

eprasa.pl a8080ae8c6



SANUS PER AQUAM

zdrowie dzięki wodzie

Życie narodziło się w wodzie i jest od niej zależne. Woda stanowi bowiem aż 60% masy naszego ciała i to właśnie w środowisku wodnym zachodzą niemalże wszystkie procesy biologiczne. Choć słusznie na co dzień bardziej skupiamy się, zwłaszcza latem, na tym, żeby odpowiednio się nawadniać, warto wiedzieć, że woda ma także właściwości lecznicze. Troszczy się przy tym nie tylko o nasze zdrowie, ale także urodę i dobre samopoczucie psychiczne.

TEKST **ZUZANNA SAWCZUK**

Już w szkole podstawowej, na pierwszych lekcjach biologii, dzieci dowiadują się, że życie na naszej planecie powstało w praoceanie. Każdy z nas zapewne pamięta kolorowe ilustracje z książek do tego przedmiotu, ukazujące pierwsze jednokomórkowe i później coraz bardziej skomplikowane organizmy, aż po stawonogi i ryby trzonopłetwe, które przeszło 420 milionów lat temu jako pierwsze opuściły wodę i postanowiły żyć na lądzie. Aby móc przetrwać w tym nowym i nieprzyjaznym środowisku, organizmy te musiały wykształcić nowe cechy, które nie tylko umożliwiały m.in. poruszanie się, zdobywanie pokarmu i oddychanie powietrzem atmosferycznym, ale także przetrwanie bez stałego dostępu do wody. W tym celu pierwsi mieszkańcy lądów musieli nie tylko nauczyć się pobierania i efektywnego wykorzystania wody, ale także zabezpieczyć swoje organizmy przed jej utratą. Było to nie lada wyzwanie, ewolucja musiała przyspieszyć, by w krótkim czasie dokonać tak wielu modyfikacji. Choć jedne zwierzęta przystosowały się do życia blisko wody, a inne wykształciły zdolność przetrwania w skrajnie suchym środowisku, żadnemu zwierzęciu lądowemu nie udało się całkowicie uniezależnić od wody. Nawet niesporczaki (niewielkie bezkręgowce), które mogą obyć się bez niej nawet 100 lat i wielbłądy, zdolne do wytrzymania bez wody kilka miesięcy, potrzebują tego życiodajnego płynu. Aby go pozyskiwać, natura wyposażyła zatem zwierzęta lądowe w silny instynkt poszukiwania wody, wyostrzyła ich zmysły, aby potrafiły ją wywęszyć i zlokalizować źródła, a pragnienie uczyniła jedną z najsilniejszych pierwotnych potrzeb. Słowem, dla łyka wody, gdy nam jej braknie, zrobimy niemalże wszystko[1].

Fot. iri.madrid.art

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

eprasa.pl a8080ae8c6

Istota wody

Gdy sięgamy po szklankę wody, soku lub kubek herbaty i zaspokajamy uczucie pragnienia, nie zastanawiamy się, po co tak naprawdę pijemy. Ot, po prostu, zaspokajamy pragnienie. A pijemy, ponieważ nasz organizm jest zależny od wody i bez niej nie jest w stanie przeprowadzać procesów, niezbędnych do przetrwania. Co powinniśmy zatem wiedzieć o wodzie? Zacznijmy od najważniejszych rzeczy:

- Nasz organizm nie jest w stanie wytwarzać wody, zatem musi ją pobierać z otoczenia (procesy metaboliczne prowadzą do wytworzenia zaledwie około 300 ml wody dziennie),
- Nie mamy efektywnego mechanizmu magazynowania wody,
- Źródłem wody są nie tylko napoje (około 70% dziennego zapotrzebowania), ale także warzywa i owoce oraz przygotowane z nich pokarmy (około 30% dziennego zapotrzebowania),
- Przewodnienie, czyli zatrucie wodne, będące konsekwencją przyjmowania zbyt dużej ilości płynów, jest równie groźne, jak odwodnienie,
- Wodę tracimy nie tylko z moczem i potem, samo oddychanie i parowanie wody z powierzchni błon śluzowych dróg oddechowych powoduje utratę około 550 ml wody, a dodatkowe 150 ml tracimy wraz z kałem,
- Uczucie pragnienia to podstawowy mechanizm, regulujący pobieranie przez nas płynów, który pojawia się, gdy tracimy około 1,5–2% wody z organizmu,
- Zwykła woda wystarcza do nawodnienia organizmu, dodatku elektrolitów potrzebujemy, jeśli je tracimy, np. wskutek intensywnego treningu, chorób lub stosowania leków.

Warto przy tym wiedzieć, że nasz organizm wykształcił wiele mechanizmów, które mają bronić organizm przed odwodnieniem w czasie niedoboru płynów, a także instynktownych zachowań, które mają nas skłaniać do aktywnego poszukiwania wody. W toku ewolucji ciało człowieka uległo także pewnym modyfikacjom, które zmniejszają utratę wody – dla przykładu, zwiększyliśmy powierzchnię ciała, aby usprawnić rozpraszanie ciepła i zmniejszyć zapotrzebowanie na wodę o około 18%. A to wszystko po to, by nasz organizm, wyrwany ze środowiska wodnego, mógł przetrwać na lądzie. Choć żyjemy zatem poza wodą, to jeśli zajrzymy do wnętrza organizmu, znajdziemy tam głównie środowisko wodne lub od wody zależne.

Spójrzmy chociażby na naszą krew – osocze krwi składa się aż w 90–92% z wody. Limfa zawiera jej jeszcze więcej, bo aż 96%, podobnie jak płyn tkankowy. A to dzięki ciągłemu krążeniu tych płynów żyjemy. Ponadto to właśnie właściwości fizyczne wody, w tym napięcie powierzchniowe, czyli siły wiążące cząsteczki wody na granicy ciecz-gaz, umożliwiają pęcherzykom płucnym wymianę gazową i zapobiegają ich zapadaniu się. Woda stanowi główny składnik enzymów trawiennych, w tym żółci, które umożliwiają trawienie składników pokarmowych i ich wchłanianie. To ona tworzy bazę dla wydzielin błon śluzowych w naszym organizmie i łez, które oczyszczają oczy i dbają o nasz wzrok. To także podstawowy składnik płynu, który przekazuje drgania wywołane przez fale dźwiękowe i dzięki temu słyszymy, a ruch płynu w uchu wewnętrznym umożliwia nam stabilne poruszanie się i zachowanie równowagi. Aż 89–99% wody zawiera także galaretowata substancja, wypełniająca gałki oczne, nazywana ciałem szklistym, dzięki której widzimy. Można by tak wymieniać długo, układ po układzie i narząd po narządzie…

Wniosek może być tylko jeden – choć życie wyszło z wody, to nadal jest od niej zależne. Ten życiodajny płyn potrzebny jest nam do zachowania stanu homeostazy, czyli równowagi w organizmie i umożliwia przeżycie.

Badania wskazują, że zapotrzebowanie dorosłego człowieka na wodę wynosi średnio 30–35 ml na każdy kilogram masy ciała dziennie. Zatem osoba ważąca 70 kg powinna przyjmować 2,1–2,5 litra wody na dobę. Jest to jednak wartość średnia, ponieważ każdy organizm jest inny i zapotrzebowanie to może ulegać zmianie. Więcej wody potrzebują np. osoby intensywnie trenujące i sportowcy oraz pracownicy fizyczni, a także osoby mieszkające w klimacie o wysokiej wilgotności, dzieci i kobiety w ciąży. Także przyjmowanie niektórych leków może wiązać się z koniecznością zwiększenia spożycia wody, podobnie jest w przypadku biegunki, wymiotów i chorób nerek, które zwiększają utratę wody. Mniejsze zapotrzebowanie na wodę mają za to seniorzy i osoby prowadzące siedzący tryb życia[2].

W jaki sposób mądrze się nawadniać?

Czy musimy skrupulatnie wyliczać dawkę płynów? Zwłaszcza latem, gdy tak wiele mówi się o zagrożeniu odwodnieniem? Czy musimy wypijać zalecane litry wody, nawet jeśli już czujemy się pełni jak balon?

W mediach można znaleźć mnóstwo sprzecznych informacji o tym, ile powinniśmy wypijać wody. Niektórzy przeliczają zapotrzebowanie na szklanki lub butelki niegazowanej wody, inni z kolei ostrzegają, że sama woda nie nawadnia. Według pewnych źródeł trzeba wypić konkretną ilość, nawet jeśli już czujemy się pełni, inne każą nam czekać, aż pojawi się uczucie pragnienia. Powstały nawet aplikacje na telefon, informujące nas o konieczności sięgnięcia po wodę. Kto ma rację i jak nie dać się zwariować w natłoku informacji? Zbierzmy sobie tę wiedzę w punkty.

- **Ile wody potrzebujemy?** Dorosły zdrowy człowiek potrzebuje około 2–2,5 litra płynów dziennie, przy czym około 30% wody pobieramy z pokarmem. Nie trzeba jednak skrupulatnie wyliczać mililitrów, a zdać się na zdrowy rozsądek i zwiększać spożycie płynów w upalne dni, gdy przebywamy w klimatyzowanych pomieszczeniach lub po intensywnym wysiłku.
- **Czy zwykła woda nawadnia?** Tak, zwykła woda, nawet taka z kranu, nawadnia nasz organizm. Mitem jest to, że woda musi zawierać dodatkowe składniki, żeby nie

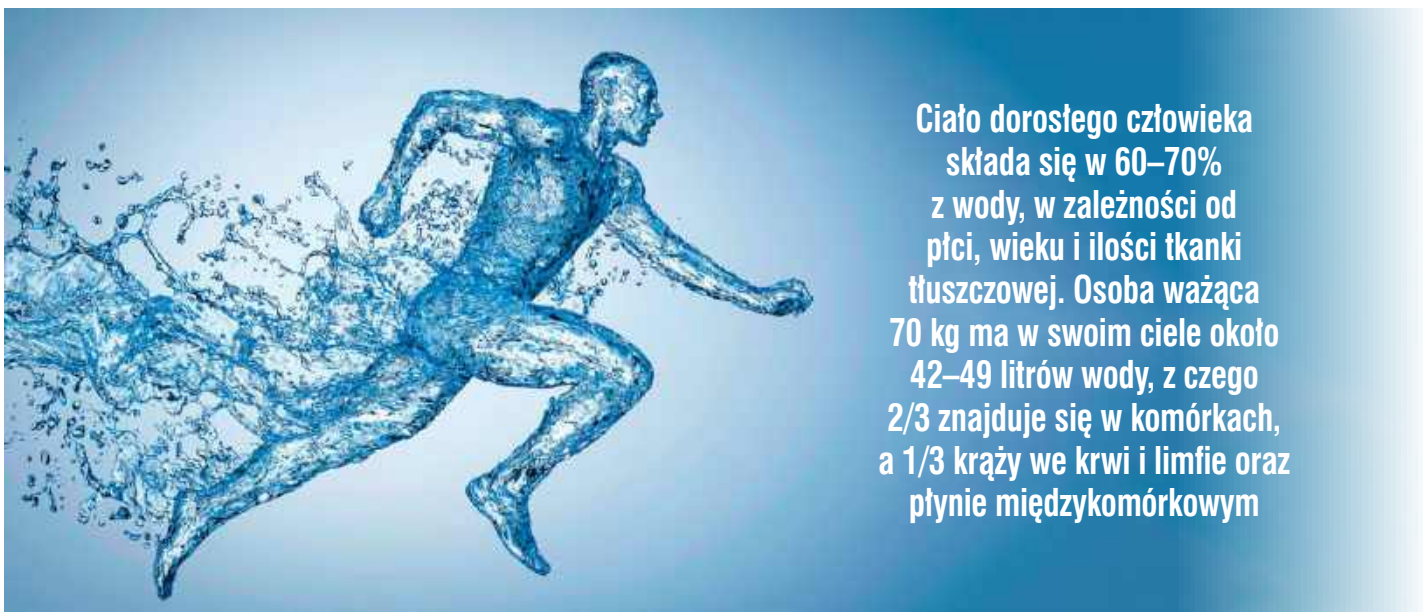
eprasa.pl a8080ae8c6

„przeleciała" przez nasze ciało. Oczywiście po wysiłku, kiedy tracimy elektrolity wraz z potem lub ich utrata wiąże się z chorobą przewlekłą bądź stosowaniem pewnych leków, warto wybierać płyny izotoniczne, zawierające cenne pierwiastki. Aby jednak nie przedobrzyć, dobrze jest w przypadku chorób skonsultować się z lekarzem, który oceni, czy istnieje konieczność stosowania napojów izotonicznych.

- **Co pić poza wodą?** Herbaty, naturalne soki, napary ziołowe i niesłodzone naturalne napoje (np. woda kokosowa) także nawadniają organizm. Warto przy tym unikać napojów słodzonych i energetycznych, które szkodliwie działają na organizm i są źródłem dodatkowych kalorii.
- **Kiedy pić?** Można wyrobić sobie nawyk picia o określonych porach dnia, np. podczas posiłków, jeśli taki sposób kontroli spożycia płynów nam odpowiada. Warto tu jednak kierować się zdrowym rozsądkiem i zaufać swojemu ciału, które potrafi upomnieć się o wodę. Natura wyposażyła nas bowiem w uczucie pragnienia, uruchamiane, gdy organizm potrzebuje płynów. Dlatego coraz częściej dietetycy i lekarze zalecają, zamiast sztywnych norm, elastyczne podejście do nawadniania organizmu i sięganie po napój za każdym razem, gdy odczujemy pragnienie. Ponadto organizm lepiej zareaguje na regularne dostarczanie mu niewielkich ilości płynów niż jednorazowe wypicie butelki wody.
- **Jak sprawdzić, czy wypijam tyle, ile trzeba?** Najlepszym, domowym sposobem na ocenę tego, czy przyjmujemy odpowiednią ilość płynów, jest obserwowanie swojego moczu. Normalnie jest on słomkowy, czyli lekko żółty. Jeśli przybiera barwę ciemnożółtą lub pomarańczową, świadczyć to może o odwodnieniu organizmu. Jeżeli natomiast jest przezroczysty, jak woda, świadczyć to może o przewodnieniu. Także częstotliwość wizyt w toalecie jest podpowiedzią – każdy z nas wie, ile razy, mniej więcej, idzie dziennie do toalety. Jeśli liczba wizyt jest mniejsza, może to świadczyć o odwodnieniu, a większa o przewodnieniu[3].

Woda – agent do zadań specjalnych

Już w czasach starożytnych Egipcjanie, Grecy i Rzymianie obserwowali z zaciekawieniem zachowania zwierząt, które niejednokrotnie szukały ratunku w wodzie – ranne poszukiwały źródeł w celu obmycia ran, stały w zimnej wodzie, by zmniejszyć ból i obrzęk lub zażywały kąpieli błotnych przy problemach skórnych lub w celu pozbycia się pasożytów. Niektóre z nich szukały także gorących źródeł. Obserwacje te skłoniły ówczesnych uczonych do badań i tak zaczęto odkrywać właściwości wód oraz stosować je w celach leczniczych. Tak narodziła się hydroterapia, czyli leczenie wodą. Sam Hipokrates, ojciec medycyny, zalecał ją swoim pacjentom i dowodził, jak ważną rolę w naszym życiu i zdrowiu pełni woda. Rozkwit tej metody wspomagania leczenia chorób przypadł na XVIII–XIX wiek, kiedy jak grzyby po deszczu zaczęły wyrastać kurorty i uzdrowiska, oferujące zabiegi lecznicze z wykorzystaniem wody i pijalnie wód mineralnych. Dziś, dzięki badaniom, wiemy, że woda ma wiele właściwości leczniczych. Możemy z nich korzystać w ośrodkach spa, gdzie wyspecjalizowany personel odpowiednio dobiera zabiegi do naszego stanu zdrowia. Warto także poznać zalety talasoterapii, czyli leczniczych właściwości klimatu morskiego i oferowanych przez morskie odmęty skarbów. I w końcu możemy cieszyć się wodą w zaciszu domowym i wykorzystywać ją w celu poprawy zdrowia. Spójrzmy zatem na 3 sposoby, w jakie woda może wspomóc nasze zdrowie i dobre samopoczucie[4].



Ciało dorosłego człowieka składa się w 60–70% z wody, w zależności od płci, wieku i ilości tkanki tłuszczowej. Osoba ważąca 70 kg ma w swoim ciele około 42–49 litrów wody, z czego 2/3 znajduje się w komórkach, a 1/3 krąży we krwi i limfie oraz płynie międzykomórkowym

Fot. Mark

eprasa.pl a8080ae8c6

WODA
CZĄSTECZKA ŻYCIA



TERMOREGULACJA

Woda umożliwia nam utrzymanie stałej temperatury ciała, służąc jako przewodnik termiczny o wysokiej temperaturze parowania, umożliwiający pochłanianie (dzięki m.in. obecności wiązań kowalencyjnych) i uwalnianie ciepła. Chroni nas to przed nagłymi wahaniami temperatury i przegrzaniem.

WYTWARZANIE ENERGII

Woda tworzy w komórce środowisko umożliwiające transport glukozy i innych składników odżywczych, niezbędnych do wytwarzania energii w mitochondriach oraz reguluje aktywność enzymów, biorących udział w tym procesie. Ponadto stabilizuje błony mitochondriów, na których zachodzą reakcje łańcucha oddechowego.

INTEGRALNOŚĆ BŁON KOMÓRKOWYCH

Błony lipidowe tworzą komórki i znajdujące się w nich organelle komórkowe. To na nich zachodzi także wiele kluczowych procesów metabolicznych, takich jak przekazywanie impulsów nerwowych czy wytwarzanie energii. Zbudowane są z szeregu ułożonych obok siebie dwóch rzędów fosfolipidów – każdy fosfolipid ma hydrofilową „główkę" i hydrofobowe dwie „rączki", za które trzyma się z przeciwległym fosfolipidem. Zatem od strony wnętrza i z zewnątrz komórki mamy jedynie rzędy główek fosfolipidów. Aby ta struktura była stabilna, potrzebuje wody, która przylegając do hydrofilowych główek, spaja ją i utrzymuje integralność.

eprasa.pl a8080ae8c6

WYTWARZANIE BIAŁEK

Woda bierze udział w fałdowaniu białek, procesie, który zachodzi wkrótce po ich wytworzeniu w komórce i determinuje funkcje danego białka oraz wpływa na jego stabilność.

RÓWNOWAGA KWASOWO-ZASADOWA

Woda pełni funkcję bufora w płynach ustrojowych i utrzymuje w nich równowagę kwasowo-zasadową, która jest kluczowa do przeprowadzania procesów metabolicznych poprzez interakcję z rozpuszczonymi w niej substancjami.

CYKL KOMÓRKOWY

Woda odgrywa kluczową, choć często pośrednią, rolę w cyklu komórkowym, czyli procesie podziału i wzrostu komórki, jako główny składnik cytozolu, czyli cytoplazmy. Tworzy środowisko dla reakcji enzymatycznych i ekspresji genów oraz wytwarzania energii, stabilizuje błony komórkowe i utrzymuje odpowiednie warunki fizyczne dla reakcji metabolicznych.

AKTYWNOŚĆ ENZYMÓW

W wodzie, jako uniwersalnym rozpuszczalniku, rozpuszczeniu ulegają substraty i produkty reakcji enzymatycznych. Ponadto cząsteczki wody, m.in. poprzez wiązania kowalencyjne, stabilizują enzymy, a w wielu reakcjach same są jednym z substratów. Dodatkowo zapewniają odpowiednie pH środowiska reakcji.

PRZEWODZENIE IMPULSÓW NERWOWYCH

Woda tworzy środowisko dla jonów, których przepływ przez błony komórkowe generuje impulsy nerwowe i reguluje stężenie jonów wewnątrz- i zewnątrzkomórkowych, które jest niezbędne do przekazywania tych impulsów.

EKSPRESJA GENÓW

Procesy odczytywania i przepisywania informacji genetycznej zachodzą w środowisku wodnym, a ponadto cząsteczki wody stabilizują nić DNA i RNA, co umożliwia prawidłowy odczyt zapisanych w nich genów. Woda umożliwia także transport niezbędnych do tych procesów cząsteczek i tworzy odpowiednie pH dla enzymów, regulujących ekspresję genów.

Fot. Hero Design / Double Brain

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

eprasa.pl a8080ae8c6

1. Spa – hydroterapia na sto sposobów

Sanus per aquam lub *sanitas per aquam* – oba łacińskie wyrażenia oznaczają „zdrowie dzięki wodzie". Od ich pierwszych liter stworzono akronim spa – nazwę ośrodków, uzdrowisk lub sanatoriów, które poza m.in. odnową biologiczną, akupunkturą, akupresurą, masażami i zabiegami kosmetycznymi oferują także zabiegi hydroterapii. Spa to także nazwa belgijskiego uzdrowiska, które od czasów starożytnych słynie z leczniczych źródeł termalnych. Spójrzmy, co oferują nam ośrodki spa w zakresie terapii wodą?

Kąpiel w basenie

Praktycznie każdy ośrodek spa ma basen – i nie bez przyczyny. Pływanie uznawane jest bowiem za jedno z najlepszych ćwiczeń ogólnorozwojowych. A to wszystko dzięki fizycznym właściwościom wody – jej wyporności i oporowi, jaki stawia ciału, które się w nim porusza. Kiedy pływamy, wyporność wody ułatwia nam poruszanie, czyniąc lżejszymi, niż jesteśmy, co odciąża układ mięśniowo-szkieletowy i umożliwia wykonywanie ruchów, które poza basenem mogłyby sprawiać naszemu ciału trudność. Jednocześnie woda stawia opór, średnio niemal 12-krotnie większy niż powietrze, zatem mięśnie wykonują większą pracę, ale dzięki wyporności z mniejszym obciążeniem. To zaangażowanie mięśni usprawnia jednocześnie krążenie – mięśnie intensywnie masują żyły i ułatwiają powrót krwi do serca. A umiarkowany wysiłek, który towarzyszy pływaniu, wzmacnia serce i poprawia wydolność organizmu. Ruch w basenie pomaga także spalać kalorie, zatem sprzyja utracie masy ciała, zaś kontrolowanie oddechu korzystnie wpływa na pojemność płuc, co z kolei zwiększa dotlenienie tkanek. Reasumując, pływanie wzmacnia układ krążenia i mięśnie, ale bez przeciążania stawów, odciąża kręgosłup, zmniejsza bóle mięśniowo-stawowe, poprawia mobilność stawów, podnosi odporność organizmu i korzystnie wpływa na układ oddechowy. Ponadto zwiększa wydzielanie hormonów szczęścia, a obniża poziom hormonu stresu, czyli kortyzolu. Dzięki temu pływanie zapobiega i łagodzi objawy depresji, zmniejsza nasilenie lęków, poprawia jakość snu i reguluje rytm dobowy.

Hydromasaż

Masaże wodne, czyli hydromasaże, to forma hydroterapii, wykorzystująca strumienie wody pod ciśnieniem lub bąbelki do masowania ciała. Stosuje się je głównie w ośrodkach spa – z hydromasażu można skorzystać na basenie lub w jacuzzi. Uderzający o ciało strumień ciepłej wody lub bąbelki rozluźniają mięśnie i zmniejszają napięcie ścięgien oraz poprawiają ich elastyczność. Jednocześnie łagodzą ból mięśni i stawów, ponieważ stymulują tzw. punkty spustowe, niewielkie zgrubienia w mięśniach lub powięziach, które powodują ból w układzie mięśniowo-szkieletowym. Ich masaż przyczynia się do ustąpienia bólu w danym obszarze ciała.



W ośrodkach spa można spotkać się z takimi egzotycznymi zabiegami z wykorzystaniem wody, jak prysznice tropikalne, które symulują padający deszcz, niejednokrotnie połączone z aromaterapią; kaskady wodne, które masują określone partie mięśni; kąpiele błotne, solankowe lub aromaterapeutyczne; naprzemienne ciepłe i zimne kąpiele, które hartują organizm; watsu, czyli masaż i ćwiczenia, wykonywane podczas gdy nasze ciało unosi się w ciepłej wodzie; aqua aerobic i jogę w wodzie; krioterapię, polegającą na chwilowym zanurzeniu ciała w zimnej wodzie

Fot. Romolo Tavani

eprasa.pl a8080ae8c6

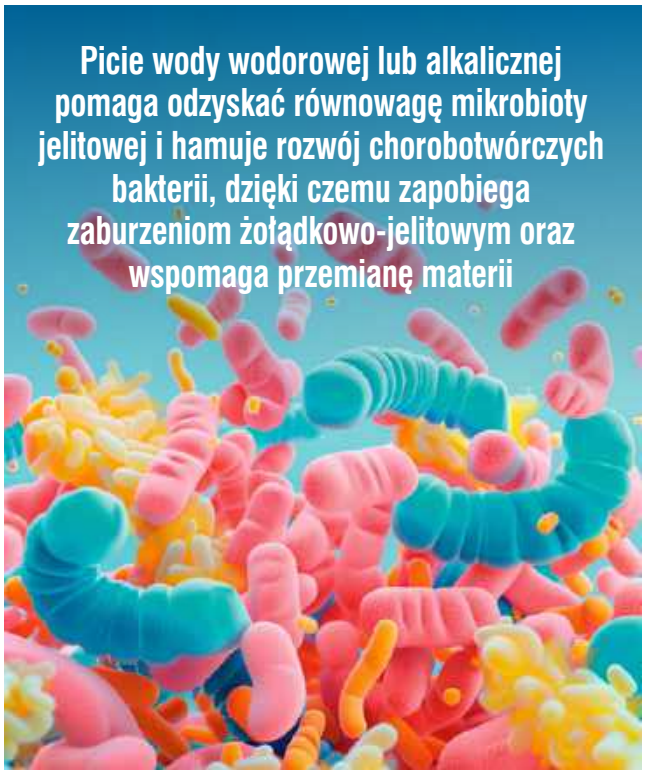
Strumień ciepłej wody i masaż rozszerzają także naczynia krwionośne, co korzystnie wpływa na ciśnienie krwi, pracę serca i dotlenienie tkanek. Hydromasaż stymuluje również krążenie w tkance podskórnej, a to z kolei zmniejsza widoczność cellulitu i poprawia elastyczność skóry oraz likwiduje obrzęki tkanki podskórnej. Relaks w jacuzzi pomaga za to pozbyć się stresu i obniża poziom kortyzolu, przywraca równowagę psychiczną i poprawia samopoczucie oraz ułatwia zasypianie. Wskazaniami do hydromasażu są m.in.: rwa kulszowa, sztywność kręgosłupa, choroby stawów, tzw. zakwasy w mięśniach i fibromialgia. Masaże wodne wykorzystuje się także w rehabilitacji po urazach i regeneracji po intensywnym wysiłku.

Wody termalne

W niektórych ośrodkach spa dostępne są kąpiele w wodach termalnych. Ich temperatura wynosi zazwyczaj 30–42 st. C. Woda, przepływając przez skały, wypłukuje z nich minerały i nasyca się nimi – to głównie takie pierwiastki, jak siarka, selen ,cynk, magnez, wapń i krzem. Kąpiele w źródłach termalnych rozluźniają mięśnie i łagodzą ból mięśniowo-stawowy, związany m.in. z chorobami reumatycznymi i zwyrodnieniowymi oraz fibromialgią, zmniejszają także obrzęki, poprawiają krążenie oraz regulują ciśnienie krwi. Wspomagają także pracę układu odpornościowego poprzez zwiększenie wytwarzania białych krwinek, a unosząca się nad źródłami bogata w minerały para wodna łagodzi objawy przewlekłych chorób układu oddechowego, takich jak astma lub przewlekłe zapalenie oskrzeli. Kąpiel w gorących źródłach ułatwia również organizmowi pozbycie się toksyn, łagodzi objawy dermatoz, trądziku i atopowego zapalenia skóry oraz niszczy chorobotwórcze bakterie, bytujące na skórze. Jednocześnie składniki wód termalnych łagodnie złuszczają naskórek, działają przeciwzapalnie i regenerująco, co korzystnie wpływa na cerę i wygląd skóry. Ciepło wody termalnej działa ponadto relaksująco, odpręża nie tylko ciało, ale także poprawia samopoczucie psychiczne i daje ulgę w przewlekłym stresie. Wygrzany i uspokojony organizm łatwiej potem zasypia i śpi głębiej.

Wanny ofuro

Kąpiel w głębokich wannach ofuro zaczerpnięta jest z tradycji japońskiej. To właśnie w Kraju Kwitnącej Wiśni praktykowano od stuleci kąpiele w wysokiej beczce w celu poprawy krążenia i metabolizmu oraz relaksu, a także odzyskania równowagi, zarówno fizycznej, jak i psychicznej. Po zanurzeniu się aż po ramiona w wannie ofuro (pozostajemy w niej w pozycji siedzącej) na nasze ciało zaczyna działać ciśnienie słupa wody i ciepło – temperatura wody wynosi zazwyczaj 38–42°C. A jakie kąpiel taka daje efekty? Rozgrzanie ciała odpręża i rozluźnia, pomaga uwolnić się od napięcia i stresu oraz wyciszyć. Ciśnienie wody korzystnie wpływa za to na układ mięśniowo-szkieletowy, krążenie i metabolizm.



Sauna

Praktycznie każdy ośrodek spa oferuje saunę, w której na nasze ciała oddziałują wysoka temperatura i wilgotność powietrza. Istnieje kilka rodzajów sauny i każdy z nich ma nieco odmienne właściwości. W **łaźni parowej** (saunie parowej) panuje temperatura 40–50 st. C., a wysoką, sięgającą nawet 90% wilgotność zapewnia generator pary wodnej, do którego można dodać lecznicze olejki eteryczne. Takie warunki sprzyjają głębokiemu relaksowi, nawilżeniu dróg oddechowych i oczyszczeniu organizmu z toksyn poprzez pocenie oraz korzystnie wpływają na skórę. Z kolei **sauna mokra**, w której panuje temperatura 50–70 st. C. i wilgotność 20–40%, zaopatrzona jest w piec z gorącymi kamieniami, które regularnie polewa się wodą w celu uzyskania odpowiedniej wilgotności. Pobyt w saunie mokrej odpręża, zwiększa odporność, łagodzi bóle mięśniowo-stawowe, oczyszcza organizm i poprawia krążenie. **Sauna fińska** to tzw. sauna sucha, w której wilgotność nie przekracza zazwyczaj 20%, ale za to panuje bardzo wysoka temperatura 70–100 st. C. W takich warunkach intensywnie się pocimy, co poprawia krążenie i usuwa toksyny oraz rozluźnia mięśnie. Tymczasem **bania**, czyli sauna ruska, oferuje temperaturę 70–90 st. C. i wilgotność 30–50%. W trakcie pobytu wskazane jest używanie witki brzozowej do masażu skóry, co sprzyja poprawie krążenia, rozluźnia i oczyszcza organizm. Istnieją także modyfikacje tych klasycznych rodzajów sauny, w których do terapii włącza się terapię światłem lub muzyką, są także sauny solne, w których znajdują się bloki soli, wspomagające leczenie chorób dróg oddechowych i skóry[5,6].

Fot. ShniDesign

eprasa.pl a8080ae8c6



Dlaczego i kiedy chce nam się pić?

Regulacja uczucia pragnienia to złożony proces, którego celem jest zapewnienie równowagi płynów w organizmie. Pragnienie jest zatem odpowiedzią na zmniejszenie ilości płynów w organizmie. A skąd nasze ciało wie, że potrzebuje wody?

W naszym mózgu mamy receptory, które wykrywają zmiany w osmolarności osocza – termin ten odnosi się do stężenia substancji, rozpuszczonych w osoczu krwi. Jeśli to stężenie, a zatem osmolarność wzrasta, jest to sygnałem dla organizmu, że doszło do odwodnienia i uruchomione zostaje uczucie pragnienia. To bardzo czuły mechanizm, ponieważ wykrywa zmiany osmolarności już na poziomie 1–2%.

Ponadto w ścianach naczyń krwionośnych mamy baroreceptory, które monitorują objętość i ciśnienie krwi – obniżenie tych parametrów wskazuje na utratę wody. Informacje z baroreceptorów trafiają do podwzgórza (struktura mózgowia), gdzie odpowiednio zinterpretowane wyzwalają uczucie pragnienia. Trzecim mechanizmem regulacji pragnienia jest uczucie suchości w jamie ustnej, wykrywane przez wyspecjalizowane receptory – przesuszenie śluzówek jamy ustnej i gardła pobudza pragnienie, nawet jeśli inne wspomniane receptory nie sygnalizują utraty płynów. Informacje, zebrane przez wszystkie trzy rodzaje receptorów, trafiają do naszego mózgu i tam, po odpowiedniej interpretacji, organ ten decyduje o uruchomieniu bądź nie uczucia pragnienia i zachowań, mających na celu poszukiwanie i zdobycie wody.

Poza receptorami, natura wyposażyła nas w dodatkowe mechanizmy hormonalne, zapobiegające odwodnieniu. I tak, wazopresyna, hormon wydzielany przez przysadkę mózgową w odpowiedzi na wzrost osmolarności osocza i zmniejszenie objętości oraz ciśnienia krwi, zwiększa odzyskiwanie wody w nerkach – skutkuje to zmniejszeniem częstotliwości oddawania moczu i jego zagęszczeniem. Wazopresyna nasila także pragnienie. Wyrzutowi wazopresyny towarzyszy wzrost wydzielania przez nerki reniny, hormonu biorącego udział w przemianach angiotensyny, która z kolei bardzo silnie stymuluje ośrodek pragnienia w mózgu i jednocześnie stara się zapobiegać utracie wody przez nerki, zwiększając reabsorpcję sodu (za którym zawsze idzie woda). Zmiany w objętości krwi, spowodowane przewodnieniem, pobudzają natomiast nasze serce do wydzielania natriuretycznego peptydu przedsionkowego, którego zadaniem przeciwdziałanie przewodnieniu i zwiększenie wydalania moczu[15].

Fot. Iryna Melnyk

Zmęczenie to nie słabość, to sygnał, więc działaj!



suplementuj organizm dobrym polem magnetycznym

WODA ŻYWA - woda zharmonizowana

MIM-2 wspiera m.in. naturalną strukturę wody w **Twoim** ciele.

zobacz na **mim-2.pl**
i daj sobie szansę na lepsze dni

35 LAT DRUGIE POKOLENIE

5 LAT GWARANCJI

PIERWSI W POLSCE

eprasa.pl a8080ae8c6

2. Talasoterapia – lecznicze właściwości mórz i oceanów

Termin talasoterapia pochodzi z języka greckiego od słowa *thalassa,* oznaczającego morze i został wprowadzony do medycyny w 1865 roku przez francuskiego lekarza Josepha de la Bonnardière, który zdefiniował w ten sposób terapię opartą na morskich zasobach. Thalassa, według greckiej mitologii, była także praboginią morza, córką Światła i Dnia, a jej potomstwem miały być ryby. Dziś talasoterapią określa się wszystkie zabiegi lecznicze, wykorzystujące morza i oceany oraz korzyści, płynące z przebywania w klimacie morskim. Nie jest to jednak nowa metoda terapeutyczna. Jej początki sięgają starożytnego Egiptu, Grecji i Rzymu. Egipcjanie kąpali się w morzu dla relaksu i w celu regeneracji organizmu, Grecy natomiast, oprócz kąpieli, pili niewielkie ilości wody morskiej, a bogaci Rzymianie budowali łaźnie morskie, aby móc korzystać z prozdrowotnych właściwości wody morskiej w swoich domach. Wszyscy natomiast wierzyli, że morze ma moc oczyszczającą i uzdrawiającą, choć każda kultura przypisywała ją innym bóstwom. W średniowieczu zainteresowanie morzem i oceanami osłabło, zastąpione przez szybko rozwijające się ziołolecznictwo oraz wiarę, która skłaniała do wnoszenia próśb o boską interwencję, wypierając wiarę w pogańskie bóstwa i lecznicze właściwości wody. W pewnym stopniu odpowiadał za to także strach, jaki budziły morskie odmęty – średniowiecze to bowiem czas wielkich odkryć geograficznych, okupionych śmiercią tysięcy żeglarzy, to także czas, w którym ci, którzy powracali z wypraw, snuli często fantastyczne opowieści o morskich potworach i okropnościach podróży. Dopiero epoka renesansu i oświecenia zmieniła spojrzenie na morza i oceany za sprawą lekarzy, którzy dostrzegli zalety morskich kąpieli i zmiany klimatu oraz picia niewielkich ilości wody morskiej. XIX wiek to natomiast rozkwit talasoterapii, czas, w którym jak grzyby po deszczu wyrastały kolejne nadmorskie uzdrowiska w całej Europie.

Od tego czasu przeprowadzono wiele badań, które potwierdziły prozdrowotne właściwości morskiego klimatu i przebywania nad morzem lub oceanem oraz aktywności w wodzie. Wzrost zainteresowania naturalnymi metodami leczenia sprawił, że talasoterapia jest obecnie ceniona jako naturalna metoda wspomagająca leczenie wielu chorób. W czym i w jaki sposób mogą nam zatem pomóc klimat morski, morskie fale i skarby oceanów[7,8]?

Uzupełnianie niedoborów

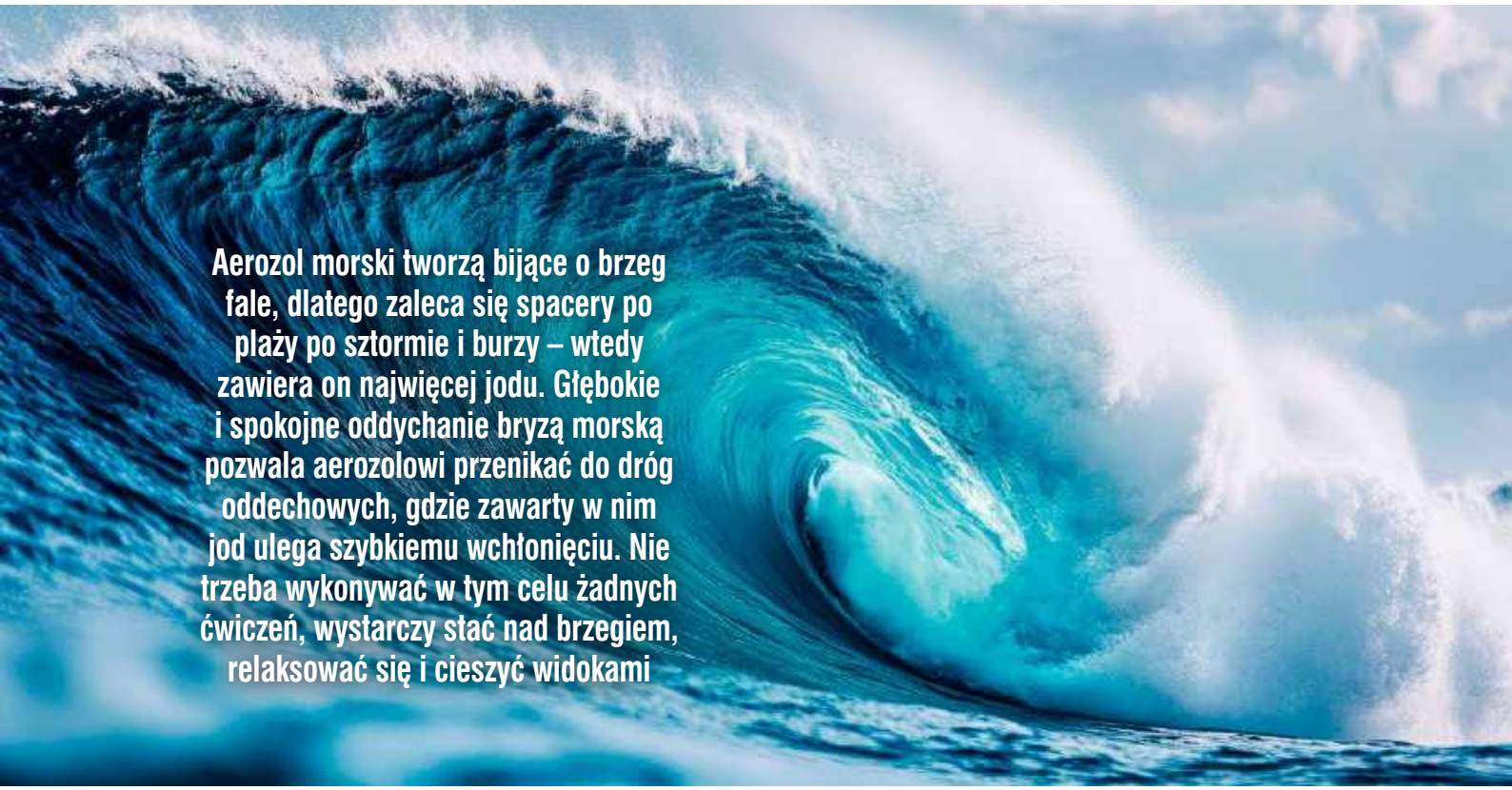
Pierwiastki rozpuszczone w wodzie morskiej, takie jak magnez, potas, sód, wapń, kobalt i mangan, doskonale wchłaniają się przez skórę. Zatem kąpiel morska pomaga nam uzupełniać niedobory tych minerałów, które są niezbędne do utrzymania zdrowej równowagi w organizmie,



Jod jest składnikiem hormonów tarczycy, dzięki czemu, pośrednio, reguluje metabolizm i funkcje każdego organu w naszym ciele; poprawia odporność organizmu na infekcje i działa przeciwzapalnie; reguluje pracę serca; hamuje procesy starzenia; wspomaga pracę układu nerwowego; poprawia kondycję skóry i włosów; ułatwia usuwanie metali ciężkich z ustroju; korzystnie wpływa na płodność; poprawia samopoczucie psychiczne

Fot. Oksana Smyshlaeva

eprasa.pl a8080ae8c6



Aerozol morski tworzą bijące o brzeg fale, dlatego zaleca się spacery po plaży po sztormie i burzy – wtedy zawiera on najwięcej jodu. Głębokie i spokojne oddychanie bryzą morską pozwala aerozolowi przenikać do dróg oddechowych, gdzie zawarty w nim jod ulega szybkiemu wchłonięciu. Nie trzeba wykonywać w tym celu żadnych ćwiczeń, wystarczy stać nad brzegiem, relaksować się i cieszyć widokami

Fot. HrdlGn Std

czyli stanu homeostazy. Najlepiej wchłaniają się w temperaturze 30–35 st. C., czyli nieosiągalnej raczej w chłodnych wodach mórz i oceanów. Ten sam efekt można jednak uzyskać, zażywając kąpieli po rozgrzaniu skóry na słońcu, należy jednak stopniowo się zanurzać, aby uniknąć groźnego dla zdrowia i życia szoku termicznego.

Woda morska jest największym rezerwuarem jeszcze jednego pierwiastka – jodu, który ma kluczowe znaczenie dla naszego zdrowia. Co ciekawe, nasze Morze Bałtyckie znajduje się na czele listy najbardziej bogatych w jod akwenów. Można powiedzieć, że gdy jesteśmy nad morzem, chłoniemy jod całym ciałem – przez skórę, błony śluzowe dróg oddechowych i wraz z pokarmem. Chłoniemy jod podczas kąpieli w morzu, ale także podczas spaceru, gdy morska bryza owiewa nasze ciało, wchłaniamy go także, wdychając morski aerozol, czyli drobinki wody, zawieszone w powietrzu i spożywając uprawiane w klimacie morskim warzywa oraz owoce. Oczywiście doskonałym źródłem jodu są także ryby i owoce morza. Co jednak, jeśli nie mieszkamy nad morzem i odwiedzamy je jedynie raz do roku? Zwłaszcza że liczne badania, przeprowadzone w tatach 60. i 80. ubiegłego wieku, dowiodły, że im dalej mieszkamy od brzegu mórz i oceanów, tym większe jest ryzyko niedoborów jodu? Problem ten rozwiązano poprzez jodowanie soli[9].

Szczupła sylwetka

Podczas pobytu nad morzem nasz metabolizm, w sposób naturalny, nieco przyspiesza, co korzystnie wpływa na sylwetkę. Jest to spowodowane wysoką dawką jodu, który chłoniemy całym ciałem. Ponadto spacery po plaży i kąpiel w morzu to tak potrzebna nam dawka aktywności fizycznej, podczas której nasza skóra wytwarza witaminę D, niezbędną do regulowania metabolizmu. Nie bez znaczenia jest także to, że podczas zabaw i kąpieli w morzu, gdy poruszamy się wbrew ruchowi fal i napotykamy opór wody, nasze ciało wykonuje dodatkowy wysiłek – to doskonały naturalny trening. A każda aktywność pobudza spalanie tkanki tłuszczowej. Ponadto słona woda morska pobudza krążenie i wygładza skórę oraz zmniejsza widoczność cellulitu[7].

Hartowanie

Obecny tryb życia odciął nas praktycznie od zmiennej natury, a nasze ciała przyzwyczaiły się do stałych warunków, jakie zapewniają im domy i biura. Dlatego nagłe wystawienie nieprzyzwyczajonego do gwałtownych zmian ciała na zimno, wiatr czy wilgoć nam nie służy i sprzyja chorobom – każda nagła zmiana jest bowiem dla organizmu silnym stresorem. Aby temu zapobiec, warto się hartować, czyli przyzwyczajać do zmiennych warunków środowiska. Takie kontrolowane wystawianie ciała na zmienne bodźce, jak zimno, ciepło, wilgoć czy wiatr, pozwala organizmowi na wytworzenie mechanizmów adaptacyjnych i zwiększenie odporności oraz wytrzymałości. Hartowanie pobudza bowiem wytwarzanie białych krwinek, co korzystnie wpływa na odporność na infekcje, usprawnia także termoregulację poprzez szybkie

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

eprasa.pl a8080ae8c6



Odwodnienie organizmu już na poziomie zaledwie 5% negatywnie wpływa na pracę komórek nerwowych i zaburza funkcje poznawcze. Odwodnieni gorzej się uczymy, mamy kłopoty z pamięcią i koncentracją, osłabieniu ulegają także nasze zdolności intelektualne. Długotrwałe odwodnienie znacznie obniża zdolność analitycznego myślenia

Długotrwałe przebywanie latem w klimatyzowanych pomieszczeniach, w których zazwyczaj powietrze ma bardzo niską wilgotność, zwiększa utratę wody poprzez parowanie z dróg oddechowych i grozi odwodnieniem

dostosowanie stopnia rozszerzenia naczyń krwionośnych do temperatury zewnętrznej. Bodźce, takie jak niska temperatura lub wiatr, pobudzają natomiast układ nerwowy i uczą go szybko i sprawnie reagować na stres oraz dostosować się do zmiennych warunków. Przełamanie bariery komfortu psychicznego podczas hartowania, np. poprzez wyjście na mróz lub wiatr, kiedy wszystko nam mówi, by zostać w ciepłym i przytulnym domu, także pomaga zapanować nad stresem i buduje silną wolę. Zatem ekspozycja na morską bryzę, chodzenie gołymi stopami po piasku, kąpiel w chłodnej morskiej wodzie na przemian z nagrzewaniem ciała na plaży i spacery niezależnie od pogody to doskonały sposób na zahartowanie organizmu. Zaletą hartowania nad morzem jest to, że proces ten zachodzi łagodnie i nie stanowi dla organizmu szoku[8].

Uziemienie ciała

Odkąd w XIX wieku zaczęto produkować buty na gumowych podeszwach (wcześniej były one skórzane), odcięliśmy się całkowicie od powierzchni Ziemi. Dziś już mało kto chodzi boso, nawet jeśli ma ku temu sposobność, np. mieszka w domu z ogrodem. Tymczasem chodzenie boso nas uziemia, czyli umożliwia wymianę ładunków elektrycznych z podłożem. A jest ona konieczna, ponieważ nasze ciała i wszystkie tworzące go komórki funkcjonują dzięki wytwarzaniu potencjału elektrycznego pomiędzy jonami dodatnimi i ujemnymi. Zatem do zdrowia potrzebujemy zachowania równowagi pomiędzy tymi cząstkami. Tymczasem otaczające nas pole elektromagnetyczne, kontakt ciała z syntetycznymi materiałami i niektórymi substancjami, a także choroby i stres sprawiają, że gromadzimy ładunki dodatnie, których nie pozbędziemy się inaczej, jak właśnie przez uziemienie, czyli kontakt ciała z ujemnie naładowaną ziemią. Dla wielu z nas wakacje są zasadniczo jedynym czasem, w którym zdarza się nam chodzić boso po ziemi, trawie czy piasku (sztuczne powierzchnie, takie jak beton czy asfalt, ograniczają przepływ jonów). Co ważne, słona woda morska zwiększa przepływ jonów pomiędzy naszym ciałem a powierzchnią ziemi, zatem spacer po plaży i kąpiel w morzu lub oceanie wspomaga nasz organizm i przywraca mu równowagę. Uziemianie jest szczególnie korzystne dla naszego serca, ponieważ stabilizuje tętno, usprawnia przepływ krwi i poprawia dotlenienie tkanek. Wspomaga także pracę układu hormonalnego, obniża poziom cytokin prozapalnych, korzystnie wpływa na odporność, łagodzi stres i poprawia jakość snu[10].

Fot. Prachya

eprasa.pl a8080ae8c6



KLIMAT MORSKI

Klimat morski charakteryzuje się częstymi i obfitymi opadami, wysoką wilgotnością powietrza, częstym zamgleniem, łagodnymi temperaturami – bez ekstremalnych wartości, silnymi wiatrami (zwłaszcza nad oceanami) oraz brakiem gwałtownych zmian ciśnienia atmosferycznego – jest ono jednak stale nieco wyższe niż w klimacie kontynentalnym. Jak takie warunki wpływają na nasze samopoczucie i zdrowie?

- Morska bryza, wiejąca od morza w stronę lądu, jest praktycznie pozbawiona pyłków roślin i innych alergenów, zatem oddychanie nadmorskim powietrzem przynosi ulgę alergikom.
- Morskie powietrze, wilgotne i bogate w sól oraz mikroelementy, działa wykrztuśnie, oczyszcza drogi oddechowe, nawilża śluzówki i obkurcza je, ułatwiając oddychanie. Jest zatem idealnym wsparciem dla chorych na przewlekłe zapalenie oskrzeli i astmę.
- Wysokie fale sztormowe tworzą aerozol morski, który zawiera cenne składniki, a przede wszystkim jod. Dlatego chorym na niedoczynność tarczycy i chorobę Hashimoto zaleca się spacery po plaży lub pobyt nad brzegiem tuż po ustaniu sztormu, gdy aerozol jest najgęstszy. Chorzy na nadczynność tarczycy powinni natomiast unikać plaż po sztormie, ponieważ nadmiar jodu może zaostrzyć objawy choroby.
- Oddychanie przesyconą tlenem i minerałami morskimi bryzą korzystnie wpływa na sen i dotlenia organizm.
- Pobyt nad morzem w słoneczne dni sprzyja wytwarzaniu witaminy D w skórze, a to z kolei poprawia odporność organizmu.
- Szum morskich fal, otwarte przestrzenie i łagodne temperatury działają relaksująco, obniżają poziom stresu i korzystnie wpływają na nastrój. Ale uwaga, silne wiatry sztormowe pobudzają układ nerwowy, co może potęgować objawy nerwicy i innych zaburzeń psychicznych.
- To idealny klimat dla niskociśnieniowców, a osoby z nadciśnieniem tętniczym i chorobami serca mogą źle czuć się nad morzem z powodu podwyższonego ciśnienia, nawet, jeśli przyjmują leki.
- Osoby z nadwagą lub otyłością mogą czuć się niekomfortowo z powodu wysokiej wilgotności powietrza, która wzmaga wydzielanie potu i wahań ciśnienia krwi.
- Z jednej strony zawierający sól aerozol morski korzystnie wpływa na skórę, wygładza ją i niszczy patogeny oraz pobudza regenerację, z drugiej wysoka wilgotność powietrza może niekorzystnie wpływać na stan skóry w przypadku niektórych dermatoz. Dlatego jeśli cierpisz na poważne schorzenia skóry, takie jak atopowe zapalenie skóry lub łuszczyca, skonsultuj się z dermatologiem, zanim zaplanujesz pobyt nad morzem.
- Wysoka wilgotność powietrza może nasilać objawy chorób reumatycznych i bóle stawów[17].

Fot. Patryk Kosmider

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

epraca.pl a8080ae8c6



Biegunka podróżnych – wakacyjny problem

Spośród najczęściej występujących schorzeń, związanych z wakacyjnymi wyjazdami, wymienić należy biegunkę – nazywaną nawet w związku z tym faktem „biegunką podróżnych".

TEKST **IZABELA KWIECIŃSKA**

Biegunka podróżnych jest zespołem objawów związanych z zakażeniem przewodu pokarmowego. Charakteryzuje się zwiększoną częstością wypróżnień (częściej niż 3–4 razy dziennie) oraz ich półpłynną lub płynną konsystencją. Do zakażeń dochodzi drogą doustną (m.in. przez picie skażonej wody, zjedzenie nieumytych warzyw lub owoców, brudne ręce). Za ok. 80% zachorowań odpowiada czynnik bakteryjny, dalej pasożyty (10%) i wirusy (5%). Ryzyko zachorowania zwykle wiąże się z kierunkiem wakacyjnych podróży. Szacuje się, że problem może dotykać nawet co trzecią osobę wyjeżdżającą do miejsc egzotycznych i orientalnych. Chcąc uniknąć problemów zdrowotnych lub móc sobie z nimi poradzić, jeśli się tylko pojawią, przed każdym wyjazdem warto odpowiednio się przygotować. Pierwszą i najważniejszą rzeczą jest zakupienie właściwych preparatów probiotycznych, które ze sobą zabierzemy.

Objawy

Spektrum dolegliwości obejmuje luźne, wodniste stolce o różnym nasileniu, bóle brzucha, nudności, wymioty, gorączkę i ogólne złe samopoczucie. Od momentu zakażenia do pojawienia się objawów mija od kilku godzin (zakażenie bakteryjne, wirusowe) do kilku dni (zarażenie pierwotniakiem). Stopień nasilenia objawów zależy od poziomu odporności osoby zakażonej oraz wyznaczników chorobotwórczości drobnoustroju, który zaatakował przewód pokarmowy.

Jak się chronić przed biegunką?

W przypadku biegunki podróżnych najważniejsza jest profilaktyka. Chorobie można zapobiec, stosując się do podstawowych zasad:

- należy unikać picia wody pochodzącej z nieznanego źródła, a już na pewno nieprzegotowanej wody z kranu; napoje trzeba kupować w sklepach, a w restauracjach prosić o wodę butelkowaną oryginalnie zamkniętą;
- unikać napojów z dodatkiem kostek lodu (ponieważ lód jest często wytwarzany z nieprzegotowanej wody z kranu lub z butelek eksponowanych na słońcu).
- nie kupować potraw serwowanych przez ulicznych sprzedawców i posiłków wystawionych w gablotach przydrożnych restauracji;
- do produktów dużego ryzyka należą m.in.: sałatki, nieobrane i niedogotowane owoce i warzywa, surowe jaja, niepasteryzowane produkty mleczne (np. lody), potrawy ugotowane, ale pozostawione na dłuższy czas w temperaturze pokojowej.
- przed spożyciem warzyw i owoców należy je starannie umyć i obrać ze skórki, szczególnie uważać na owoce morza;
- unikać lodów oraz innych potraw zawierających jaja;
- wystrzegać się soków przechowywanych w temperaturze pokojowej;
- przed każdym posiłkiem oraz każdorazowo po wizycie w toalecie należy dokładnie umyć ręce i następnie użyć płynu dezynfekującego;
- nie płukać zębów i ust wodą z kranu. Podobnie jak w przypadku wody pitnej, również i przy myciu zębów lub płukaniu ust najlepiej korzystać z wody butelkowanej lub przegotowanej a następnie użyć płynu do płukania ust.
- podczas kąpieli lub pływania należy zapobiegać przedostaniu się wody do nosa i ust. W tropikach należy unikać kąpieli w ciepłych rzekach, jeziorach lub gorących źródłach ponieważ może dojść w nich do zakażenia amebą.

Biegunka podróżnych ma charakter samoograniczający się – objawy ustępują samoistnie w czasie 3–4 dni i nie wymagają interwencji medycznej. Jeśli jednak wystąpi wysoka temperatura lub w stolcu pojawi się domieszka krwi, należy poszukać pomocy lekarza.

Probiotyki na ratunek

Dobrym sposobem pomagającym uniknąć zatrucia lokalną florą bakteryjną jest zażywanie preparatu probiotycznego – przed wyjazdem i w trakcie trwania podróży. Probiotyki to wyselekcjonowane kultury bakterii, które po podaniu doustnym namnażają się w przewodzie pokarmowym i spełniają w nim funkcje ochronne. Szczególnie polecane są preparaty zawierające żywe pałeczki kwasu mlekowego *Lactobacillus rhamnosus* GG oraz kultury drożdżowe szczepu *Saccharomyces boulardii*. Te szczepy drobnoustrojów zostały dobrze przebadane i potwierdzono ich korzystne działanie dla organizmu człowieka. Spożywanie probiotyku w określonych ilościach wywiera korzystny efekt zdrowotny, wspomaga przywracanie i utrzymanie prawidłowej mikroflory jelit, która ogranicza namnażanie się szkodliwych mikroorganizmów oraz wzmacnia odporność organizmu. Działanie preparatu przyczynia się do skrócenia czasu trwania biegunki i złagodzenia jej przebiegu. Probiotyki zasiedlają jelita, wpływając na poprawę

Fot. Alexei

eprasa.pl a8080ae8c6

składu mikroflory. Przez zakwaszenie środowiska jelit i wytworzenie substancji zwalczających rozwój wirusów i bakterii hamują rozwój tych szczepów, które mają charakter patogenny i szkodliwy dla organizmu. Liczne badania kliniczne potwierdziły skuteczność preparatów probiotycznych w leczeniu i profilaktyce biegunek różnego pochodzenia (m. in. w biegunce związanej ze stosowaniem antybiotyków, ostrej biegunce infekcyjnej, w tym wywołanej przez rotawirusy, biegunce podróżnych, biegunce szpitalnej).

Bez wody ani rusz

W biegunce podróżnych, jak w przypadku każdej biegunki, podstawą leczenia jest zapobieganie odwodnieniu. Ważne jest przyjmowanie dużych ilości płynów (woda tylko przegotowana lub fabrycznie zamknięta butelkowana, lekka herbata). W razie wymiotów należy pić schłodzone płyny, często, małymi porcjami – po kilka łyków czy łyżeczek. Upał, ostre słońce czy wilgotne powietrze sprzyjają wzmożonej potliwości, a tym samym utracie wody z organizmu, dlatego w czasie problemów żołądkowo-jelitowych należy unikać ostrego słońca i kąpieli w morzu. Trzeba pozostać w łóżku, w klimatyzowanym pokoju. Zaleca się stosowanie środków osmotycznych i uzupełniających elektrolity. Odwodnienie jest głównym zagrożeniem w biegunkach, bez względu na ich charakter. Stosowanie „doustnych kroplówek" jest szczególnie istotne w grupach podwyższonego ryzyka – u małych dzieci, osób starszych, kobiet ciężarnych i pacjentów z upośledzonym układem odporności. Oczywiście nie wolno zapominać o spożywaniu tylko lekkostrawnych potraw. Podstawą diety powinny być produkty bogate w skrobię, takie jak ryż lub ziemniaki. Należy unikać smażonych oraz słodkich potraw. Poważnym problemem jest wystąpienie biegunki u dzieci. Maluchy do 2. roku życia należą do jednej z grup, które są najbardziej narażone na zakażenie. Należy ograniczyć podawanie w tym czasie mleka i jego przetworów oraz soków ze świeżych warzyw i owoców. Dobrym sposobem regulacji stolca jest podawanie kleiku ryżowego z dużą dawką gotowanej marchewki i odrobiną gotowanego drobiowego mięsa. Najważniejsza jest jednak odpowiednia podaż płynów, które podajemy chłodne, często, ale w małej ilości. Wspomagająco należy podawać dzieciom dietetyczny środek spożywczy specjalnego przeznaczenia medycznego zawierający *Lactobacillus rhamnosus* GG oraz *Saccharomyces boulardii*. Na rynku są dostępne preparaty tego typu dla dzieci i niemowląt po 6. miesiącu życia. Stosowane w postępowaniu dietetycznym w przebiegu biegunek różnego pochodzenia (m.in. w biegunce związanej z antybiotykoterapią, ostrej biegunce infekcyjnej, biegunce podróżnych), w trakcie antybiotykoterapii i przez 2–3 tygodnie po jej zakończeniu oraz w zaburzeniach czynnościowych przewodu pokarmowego wywołanych nieprawidłowym składem flory jelitowej.

Jeśli jednak objawy są silne, w stolcu pojawi się krew, a biegunce towarzyszą wysoka temperatura, silne skurczowe bóle brzucha, wymioty, osłabienie organizmu, to bezwzględnie należy zgłosić się do lekarza.

REKLAMA



eprasa.pl a8080ae8c6

CO OFERUJE NAM MORZE?

Talasoterapia nie polega jedynie na korzystaniu z dobrodziejstw przebywania w wodzie i morskiego klimatu. Pod tą nazwą kryją się także wszystkie prozdrowotne właściwości skarbów, ukrytych w wodzie morskiej i na dnie oceanów. Spójrzmy zatem, co morza i oceany mają nam do zaoferowania.

SÓL MORSKA

Sól rozpuszczona w wodzie morskiej to naturalny peeling. Złuszcza martwy naskórek i wygładza skórę, pobudza także mikrokrążenie i zmniejsza widoczność cellulitu, ujędrnia i nawilża skórę. Sól ma właściwości bakterio – i grzybobójcze, dlatego łagodzi objawy dermatoz, w tym trądziku. Usuwa także nadmiar sebum i reguluje pracę gruczołów łojowych, dzięki czemu zapobiega przetłuszczaniu się skóry. Sól osiadła na drobinkach piasku to doskonały peeling do stóp, który dodatkowo łagodzi objawy grzybicy stóp[18].

BURSZTYN

Złoto Bałtyku – bursztyn – to kopalna żywica drzew iglastych, skamieniała około 50 milinów lat temu. Stosuje się go w postaci nalewek, jako dodatek do kosmetyków lub zaleca noszenie biżuterii, wykonanej z bursztynu. Złoto Bałtyku zawiera m.in. kwas bursztynowy, któremu przypisuje się właściwości prozdrowotne. Substancja ta ma właściwości przeciwzapalne i antyoksydacyjne, dzięki czemu działa przeciwbólowo i łagodzi objawy chorób reumatycznych. Zmniejsza także nasilenie bólu migrenowego. Bursztyn wzmacnia również odporność organizmu, wykazuje działanie przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe oraz korzystnie wpływa na funkcje układu oddechowego. Ponadto reguluje pracę tarczycy, działa uspokajająco, łagodzi stres i poprawia jakość snu. Z kolei jako składnik kosmetyków działa nawilżająco na skórę, wygładza ją i chroni przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych, przyspiesza regenerację oraz wytwarzanie kolagenu, odpowiedzialnego m.in. za jędrność skóry[20].

ALGI MORSKIE

Inaczej nazywane glonami morskimi, są prawdziwym skarbem mórz i oceanów. Stanowią one bowiem jeden z najbardziej bogatych w składniki pokarmów, mają także działanie prozdrowotne. To właśnie wysokiemu spożyciu alg przypisuje się m.in. efekt długowieczności w tzw. błękitnych strefach, czyli obszarach Ziemi, w których żyje najwięcej stulatków. Wśród alg mamy organizmy jednokomórkowe, takie jak *Spirulina platensis* i *Chlorella vulgaris,* oraz wielokomórkowe, których dobrym przykładem są *Undaria pinnatifida,* czyli algi wakame i *Porphyra tenera*, z których wytwarza się arkusze nori, wykorzystywane w kuchni japońskiej. Warto także wspomnieć o morszczynie pęcherzykowatym (*Fucus vesiculosus)*, znanym także pod nazwą kelp. Algi morskie zawierają witaminy z grupy B, witaminę A, C, E i K, jod, magnez, wapń, potas, cynk, selen, mangan, miedź, fosfor, siarkę, kwasy omega-3 i omega-6, białka oraz chlorofil oraz fikocyjaninę, będące barwnikami, a także liczne enzymy, polifenole i nukleotydy. Tak bogaty skład sprawia, że algi morskie są doskonałym dodatkiem do diety, jeżeli musimy uzupełnić niedobory składników pokarmowych. Ponadto wykazują działanie antyoksydacyjne i przeciwzapalne, hamują namnażanie i niszczą chorobotwórcze bakterie i grzyby, podnoszą odporność organizmu na infekcje i łagodzą ich przebieg, pobudzają usuwanie toksyn z ustroju, regulują poziom cholesterolu, obniżają ciśnienie krwi i chronią naczynia krwionośne przed uszkodzeniami, a przez to m.in. przed miażdżycą oraz, z uwagi na zawartość jodu (tu wyróżnia się kelp), korzystnie wpływają na funkcje tarczycy. Ponadto wzmacniają kości, zapobiegają nowotworom, regulują metabolizm i pomagają zrzucić zbędne kilogramy oraz odżywiają mikrobiotę jelitową[24].

Fot. Naria

epras...

IKRA RYB MORSKICH
Ikra ryb morskich, czyli kawior, to istna skarbnica składników odżywczych, zawierająca wszystko, czego do rozwoju potrzebuje rosnący organizm, w tym aminokwasy, witaminy A, D, E i K, witaminy z grupy B, pierwiastki (żelazo, selen, miedź, cynk, jod, sód, fosfor, potas, magnez), niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe omega i fosfolipidy. Dzięki nim kawior jest cennym pokarmem, który dodatkowo wspiera układ krążenia i serce, poprawia funkcje zmysłów, reguluje metabolizm i działanie osi hormonalnych, podnosi odporność organizmu, działa przeciwzapalnie i chroni komórki nerwowe przed uszkodzeniem oraz korzystnie wpływa na pracę mózgu. Ikra poprawia także kondycję skóry, nawilża ją i zapobiega przedwczesnemu starzeniu, pobudza regenerację oraz chroni przed szkodliwym wpływem promieni słonecznych, dlatego stała się cennym składnikiem kosmetyków. Ponadto wyrównuje koloryt i zapobiega powstawaniu przebarwień oraz pajączków, reguluje pracę gruczołów łojowych a także hamuje stany zapalne i chroni przed szkodliwym wpływem miejskiego powietrza[19].

MEDUZY
A właściwie ich parasole, po zamrożeniu i skruszeniu na drobniutki pył, dodawane są do kosmetyków i czasami opisywane w składzie jako jad meduzy. Tym, co odpowiada za właściwości tego dodatku nie jest jednak jad – ten znajduje się w parzydełkach, a nie w parasolu – a fibrylina, glikoproteina, biorąca udział w syntezie elastyny, jednego z białek budulcowych naszej skóry. Elastyna nadaje jej jędrność, odpowiednie napięcie i sprężystość, dzięki czemu zapobiega tworzeniu się zmarszczek[21].

SKÓRY RYB
Rybie skóry zawierają kolagen, którego cząstki są dużo mniejsze niż powszechnie stosowanego kolagenu bydlęcego, dzięki czemu lepiej się wchłania i łatwiej dociera do wszystkich tkanek, w tym do skóry. I to niezależnie od tego, czy przyjmujemy go w formie suplementów, czy stosujemy zawierające kolagen rybi kosmetyki. Kolagen to białko, będące podstawowym budulcem tkanki łącznej, a tę znajdziemy w każdym narządzie naszego ciała. Odpowiednia jego podaż w diecie wzmacnia mięśnie, ścięgna i stawy, hamuje postęp osteoporozy, poprawia funkcje narządów, korzystnie wpływa na naczynia krwionośne, wzmacnia skórę i włosy oraz paznokcie, poprawia także jędrność skóry i spowalnia jej starzenie[22].

MUŁ
Liczne badania wykazały, że muł z dna Morza Martwego ma liczne właściwości lecznicze i stanowi cenny składnik kosmetyków. Tym, co go odróżnia od mułu z dna innych akwenów jest to, że Morze Martwe to najbardziej zasolone morze na świecie – zasolenie wynosi aż 340 promili, czyli gramów soli na litr wody. Dla porównania, zasolenie Morza Bałtyckiego to jedynie około 8 promili. I to właśnie głównie wysoka zawartość soli odpowiada za jego właściwości prozdrowotne. Muł z dna Morza Martwego zawiera ponadto zestaw minerałów, korzystnie wpływających na skórę, włosy i paznokcie, w tym magnez (łagodzi podrażnienia skóry i wygładza ją), siarkę (reguluje pracę gruczołów łojowych, wzmacnia włosy i paznokcie), cynk (wspiera wytwarzanie kolagenu, reguluje wydzielanie sebum), potas (zapobiega przesuszeniu skóry, wspomaga regenerację, hamuje stany zapalne), wapń (wzmacnia naskórek, paznokcie i włosy oraz hamuje starzenie się skóry), miedź (ujędrnia skórę, działa antybakteryjnie i przeciwgrzybiczo, chroni przed szkodliwym wpływem promieni UV) i brom (działa relaksująco, łagodzi podrażnienia skóry). Dzięki tak bogatemu składowi, obkładanie ciała mułem pobudza krążenie krwi i usuwanie toksyn z organizmu, korzystnie wpływa na metabolizm, zmniejsza widoczność cellulitu, łagodzi objawy chorób stawów, rozluźnia mięśnie i relaksuje ciało. Pomaga także w zwalczaniu dermatoz, w tym łuszczycy, atopowego zapalenia skóry i łojotoku, łagodzi też objawy trądziku pospolitego oraz wyrównuje koloryt skóry. Kosmetyki z mułem z dna Morza Martwego mają właściwości peelingujące, oczyszczające i przeciwstarzeniowe, regenerują również skórę i poprawiają jej nawilżenie[23].

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

eprasa.pl a8080ae8c6

3. Woda w naszym domu – źródło zdrowia

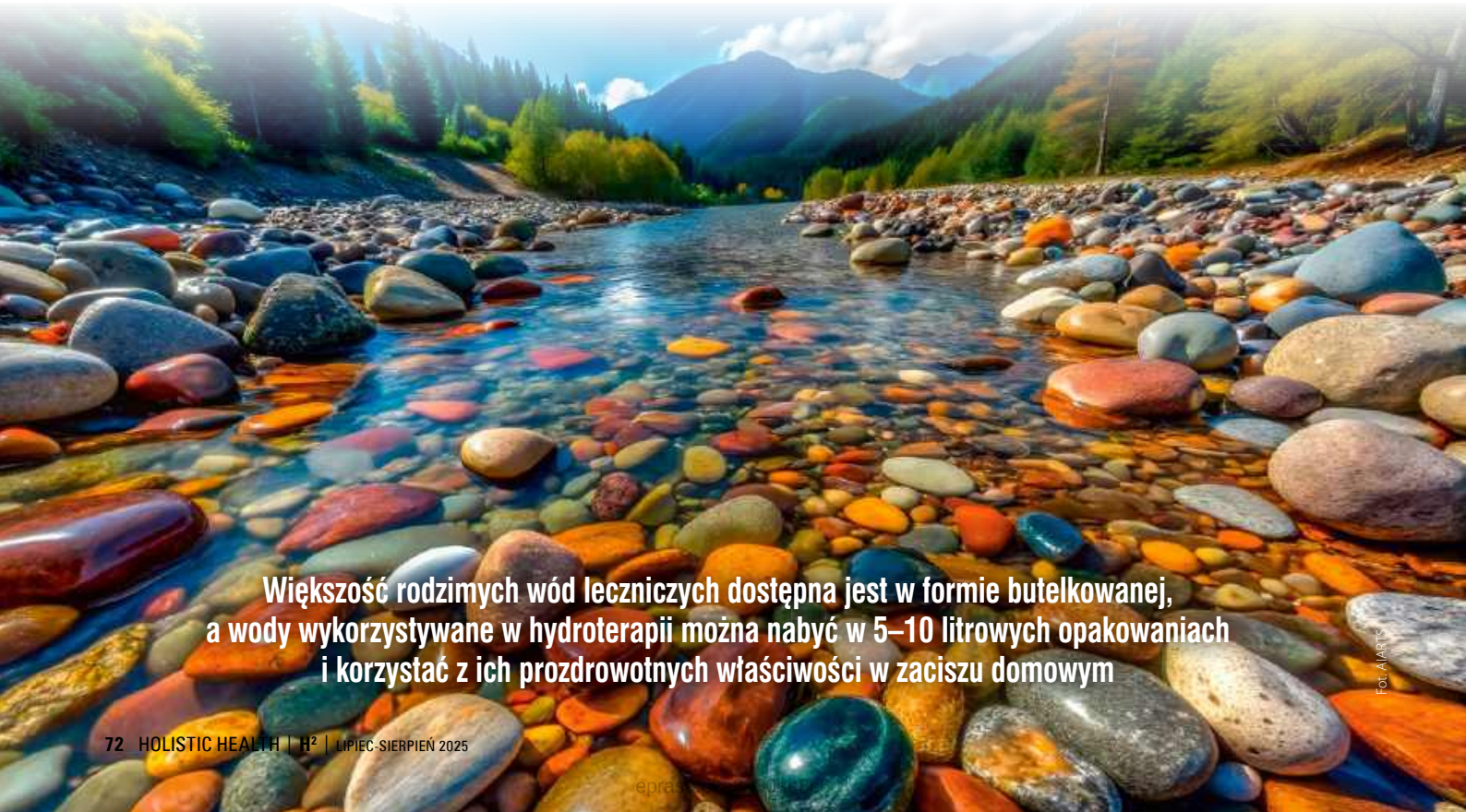
Kranówka to owiana wieloma mitami woda, dostępna w naszych domach, podłączonych do sieci wodociągowej. Jedni mówią, że jest zupełnie zdrowia i nam nie szkodzi, inni widzą w niej poważne zagrożenie dla naszego zdrowia. Kto ma rację?

W Polsce obowiązują jedne z najbardziej rygorystycznych norm jakości wody pitnej w całej Unii Europejskiej. Jakość wody pitnej jest regularnie sprawdzana przez przedsiębiorstwa wodociągowe i Państwową Inspekcję Sanitarną. Nawet najmniejsze odchylenia od norm uruchamiają procedury ochronne, w których, po wykryciu niezgodności i wykonaniu szybkiej analizy zagrożenia przez sanepid, do akcji wkraczają służby – wykorzystując władze lokalne i system SMS, mieszkańcy zostają natychmiast powiadomieni o tym, że woda na danym terenie nie nadaje się do wykorzystania i zostaje im momentalnie zapewnione bezpieczne źródło wody pitnej – najczęściej są to beczkowozy. Po usunięciu usterki cała gałąź wodociągu zostaje zdezynfekowana i dopiero po ponownym sprawdzeniu jakości wody, mieszkańcy otrzymują informację, że mogą znów korzystać z kranówki.

Cytując za www.gov.pl: „Zgodnie z polskim prawem woda jest zdatna do użycia, jeżeli jest wolna od mikroorganizmów chorobotwórczych i pasożytów w liczbie stanowiącej potencjalne zagrożenie dla zdrowia ludzkiego, wszelkich substancji w stężeniach stanowiących potencjalne zagrożenie dla zdrowia ludzkiego oraz nie wykazuje agresywnych właściwości korozyjnych, spełniając wymagania mikrobiologiczne i chemiczne". Zatem kranówka jest wodą bezpieczną i smaczną, nie jest także „jałowa", jak sugerują niektórzy, ale zawiera niezbędne mikroelementy, takie jak wapń, magnez, sód, potas, żelazo, mangan, cynk, miedź i selen, a ponadto chlorki, siarczany i wodorowęglany. Dlaczego zatem wiele osób ma zastrzeżenia do smaku lub zapachu i bezpieczeństwa kranówki? Otóż winowajcą są sieci wodociągowe, zwłaszcza te starsze, w wielkich miastach i na dużych osiedlach. Ostateczna jakość wody zależy bowiem od stanu naszych rur. Woda w nich płynąca spełnia wszystkie rygorystyczne normy, ale po drodze zbiera to, co się w starszych rurach nagromadziło. Główne przyłącza i rury wodociągowe są regularnie kontrolowane i wymieniane, także my, przy okazji remontu, również najczęściej wymieniamy rury w domu. Problematyczne jest to, co pomiędzy wodociągiem a naszymi licznikami, czyli instalacja wodociągowa w kamienicy lub bloku, która często wymaga wymiany, ale wiąże się to z kosztami dla wspólnoty. Na taki remont wielu z nas nadal czeka. Co zatem możemy zrobić, zanim z kranu popłynie krystalicznie czysta woda? Jak poprawić jakość wody nie tylko w kamienicach i blokach, ale także wolno stojących domach z często własnym ujęciem wody[11]?

Domowe uzdatnianie

Warto wypróbować **dzbanki filtrujące** z wymiennymi filtrami węglowymi z żywicą jonowymienną, które usuwają metale ciężkie i chlor oraz zanieczyszczenia organiczne



Większość rodzimych wód leczniczych dostępna jest w formie butelkowanej, a wody wykorzystywane w hydroterapii można nabyć w 5–10 litrowych opakowaniach i korzystać z ich prozdrowotnych właściwości w zaciszu domowym

Fot. AJARTS

Woda życia?

Życie narodziło się w wodzie – to aksjomat teorii ewolucji. Idąc jego tropem, francuski lekarz i biolog, René Quinton, żyjący na przełomie XIX i XX wieku, zaczął prowadzić badania nad terapeutycznymi właściwościami wody morskiej, tworząc podstawy talasoterapii. Zakładał, że skoro wszelkie życie pochodzi z morza, a skład chemiczny wody morskiej jest niemal identyczny ze składem osocza krwi i płynów ustrojowych człowieka (98% zgodności), to znaczy, że organizmy żywe, mimo ewolucji, zachowały w swoich komórkach warunki pierwotnego środowiska, z którego pochodzą. A skoro każda choroba to zaburzenie równowagi w komórkach, to woda morska, jako ich naturalne środowisko, może tę równowagę przywrócić, a co za tym idzie, wspomóc powrót do zdrowia. W jaki sposób? René Quinton zauważył, że po odpowiednim rozcieńczeniu, skład i wzajemne proporcje składników wody morskiej są niemalże bliźniaczo podobne do składu krwi i płynów ustrojowych człowieka w tym łez, płynu mózgowo-rdzeniowego i osocza krwi. Po odpowiednim oczyszczeniu stworzył zatem z wody morskiej roztwór fizjologiczny, który nazwano plazmą Quintona lub plazmą morską. Płyn ten podał psom, zastępując nim krew – zwierzęta żyły przez pewien czas, co potwierdziło, że woda morska może podtrzymać życie organizmów. Zaczął zatem podawać plazmę morską niedożywionym dzieciom i głodującym dorosłym, ratując w ten sposób tysiące osób przed niechybną śmiercią. Plazmę stosowano także w leczeniu m.in. gruźlicy, chorób skórnych, infekcji i problemów żołądkowo-jelitowych. Badania dowiodły, że terapia Quintona pobudzała regenerację organizmu, zwiększała odporność, wypłukiwała toksyny i wyrównywała niedobory składników mineralnych. Współczesna medycyna i kosmetologia czerpią z badań René Quintona – zawdzięczamy mu wytworzenie izotonicznych sprejów do nosa, zawierających wodę morską, roztworów do przemywania oczu, kosmetyków na bazie wody morskiej i przeznaczonych do cery problematycznej (w tym trądzikowej)[16].

i poprawiają smak wody. Dla wygody i bezpieczeństwa warto rozważyć także zainstalowanie **filtrów podzlewowych**, które uzdatniają wodę na bieżąco poprzez regulację jej twardości, smaku i zapachu, usuwanie mikroorganizmów, osadów i rdzy oraz metali ciężkich. Z kolei podzlewowe **filtry odwróconej osmozy** zatrzymują wszelkie zanieczyszczenia, takie jak pestycydy, mikroplastik, antybiotyki i hormony, które mogłyby przedostać się do wody, a także mikroorganizmy[12].

Woda mineralna

Sięgając po mineralną wodę butelkowaną, mamy pewność, że pijemy krystalicznie czystą i zdrową wodę. Dostarcza nam ona przede wszystkim cenne minerały, takie jak wapń, magnez, potas i sód – dokładny skład jest zawsze podany na opakowaniu, a poszczególne wody, w zależności od miejsca pochodzenia, różnią się składem pierwiastków. Ogólnie można jednak stwierdzić, że każda z wód mineralnych, dzięki zawartości elektrolitów, doskonale nawadnia, wspiera trawienie, poprawia krążenie, wzmacnia odporność i korzystnie wpływa na nasze samopoczucie psychiczne. Wybór odpowiedniej wody warto jednak omówić ze specjalistami, ponieważ skład mineralny wody ma znaczenie przy niektórych chorobach przewlekłych[12].

Wody lecznicze

W Polsce mamy wiele źródeł z wodami leczniczymi, nic zatem dziwnego, że w miejscach ich występowania powstały kurorty i uzdrowiska wraz z pijalniami wód, oferujące dodatkowo zabiegi hydroterapii. Warto jednak wiedzieć, że ich specyficzny skład wymaga konsultacji z lekarzem, wybierając bowiem niewłaściwą wodę do picia lub zabiegów, możemy sobie zaszkodzić. Często nazwy tych wód pochodzą od miejsca ich występowania, a niektóre od nazw źródeł, którym starym zwyczajem nadaje się imiona. Co oferują nam rodzime źródła? **Wody siarczkowe** (Busko-Zdrój, Solec-Zdrój) służą głównie do kąpieli leczniczych i stosuje się je w chorobach reumatycznych i zwyrodnieniowych oraz w przypadku dermatoz. Z kolei **solanki** (Rabka-Zdrój, Iwonicz-Zdrój, Polańczyk)

Fot. Максим Зайков

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

eprasa.pl a8080ae8c6

zawierają, poza sodem, znaczne ilości jodu, bromu i żelaza, i wykorzystuje się je w leczeniu stanów zapalnych i chorobach skóry oraz w celu poprawy kondycji włosów. Inhalacje solankami łagodzą za to objawy chorób układu oddechowego. Najbardziej znane to Iwoniczanka, Solinianka i Rabczańska Solanka. Zdrowie tarczycy możemy za to wspomagać za pomocą **wód jodkowych** (Polańczyk, Szczawa), które dodatkowo oczyszczają drogi oddechowe i wspierają układ moczowy. Wodami jodkowymi są Polańczanka i Szczawa II. **Wody żelaziste** (Nałęczów, Szczawa) wspomagają za to leczenie anemii, poprawiają kondycję skóry i włosów oraz pomocne są w leczeniu przewlekłego zmęczenia, stanów depresyjnych i nerwic. Najbardziej znane z nich to nałęczowska Barbara i pochodząca ze Szczawy Hanna. **Szczawy** (Krynica-Zdrój, Wysowa-Zdrój, Szczawa) to z kolei wody alkaliczne, bogate w wodorowęglany i dwutlenek węgla, stosowane m.in. w nadkwasocie, leczeniu zgagi i zaburzeniach trawienia, kamicy nerkowej i chorobach dróg moczowych, cukrzycy i miażdżycy oraz przy alergiach i przewlekłym zapaleniu zatok. Wśród nich mamy najbardziej znane wody: Jan, Zuber i Słotwinka z Krynicy-Zdrój oraz Franciszek, Henryk i Józef z Wysowej-Zdrój. Szczawą jest także, jak sama nazwa wskazuje, Szczawa II. W Świeradowie-Zdroju, Rabce-Zdroju i Lądku-Zdroju mamy natomiast **wody radonowe**, zawierające radon, który wspiera układ krwionośny, łagodzi dolegliwości bólowe i alergie. Woda ze źródła w Rabce dostępna jest do picia, pozostałe źródła wód radonowych oferują zabiegi hydroterapii[12].

Woda jonizowana

Większość pokarmów i napojów ma odczyn kwaśny i prowadzi tym samym do zakwaszenia organizmu, czyli zaburzenia równowagi kwasowo-zasadowej. Zakwaszone ciało nie może prawidłowo funkcjonować, ponieważ takie środowisko niekorzystnie wpływa na aktywność wielu enzymów i metabolizm komórek. Wśród objawów zakwaszenia jest m.in. przewlekłe zmęczenie, bezsenność, rozdrażnienie, podatność na stres, problemy gastryczne, bóle głowy i obniżenie odporności oraz odczuwanie różnego rodzaju bólów. Aby przywrócić równowagę kwasowo-zasadową, warto w takiej sytuacji sięgnąć po wodę alkaliczną, dostępną w butelkach, lub zaopatrzyć się w domowy jonizator wody. Ma on zazwyczaj kształt butelki lub formę dzbanka, do którego należy wlać wodę i odczekać, aż pod wpływem napięcia elektrycznego woda stanie się zasadowa, czyli alkaliczna. Woda alkaliczna ma także tę zaletę, że działa antyoksydacyjnie, czyli niszczy wolne rodniki tlenowe, odpowiedzialne m.in. za rozwój chorób cywilizacyjnych i przedwczesne starzenie się organizmu. Ponadto łagodzi problemy gastryczne, takie jak nadkwasota i zgaga, zapobiega osteoporozie oraz wspomaga usuwanie toksyn z organizmu. Wiele osób opisuje ją jako smaczniejszą niż zwykła woda, co skłania do zwiększenia spożycia i zapobiega odwodnieniu[13].

Woda wodorowa

Wodorowanie wody polega na wprowadzeniu do niej wodoru w formie cząsteczkowej. Pierwiastek ten jest jednym z najsilniejszych przeciwutleniaczy. Dzięki temu woda wodorowa niszczy wolne rodniki tlenowe, zapobiega rozwojowi chorób cywilizacyjnych, hamuje procesy starzenia i może zapobiegać chorobom nowotworowym. Podnosi odporność organizmu i wycisza stany zapalne, reguluje procesy trawienne i zwiększa przyswajanie składników odżywczych, odkwasza organizm, poprawia nastrój i dodaje energii, łagodzi również objawy cukrzycy typu 2, chorób serca i chorób neurodegeneracyjnych, w których patogenezie dużą rolę odgrywają wspomniane wolne rodniki tlenowe. Woda wodorowa zmniejsza uczucie zmęczenia po wysiłku i przyspiesza regenerację organizmu po intensywnym treningu. Warto zatem zaopatrzyć się w domowe generatory wodoru lub butelki, które nasycają wodę tym pierwiastkiem. Ponadto nasze zdrowie możemy wspierać inhalacjami wodorem – wdychanie mieszaniny powietrza i wodoru wzmacnia odporność, poprawia pamięć i koncentrację oraz jakość snu, dotlenia organizm i zwiększa jego wydolność. Zaś kąpiel w wodzie wodorowej działa przeciwzapalnie i łagodzi dolegliwości bólowe oraz korzystnie wpływa na stan skóry. Z kolei okulary wodorowe, które wytwarzają mgiełkę, przenikającą w głąb gałek ocznych, są pomocne w leczeniu zespołu suchego oka i łagodzeniu podrażnień, spowodowanych długotrwałą pracą przy komputerze, zwiększają także nawilżenie spojówek[14]. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.scientificamerican.com/blog/science-sushi/evolution-out-of-the-sea/
2. https://www.frontiersin.org/journals/medicine/articles/10.3389/fmed.2024.1368502/full
3. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2908954/
4. https://www.ewacmedical.com/history-of-hydrotherapy/
5. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4049052/
6. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9114041/
7. https://www.medicalnewstoday.com/articles/thalassotherapy#health-benefits
8. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39656303/
9. G. Dębska, J. Jaśkiewicz J., Interdyscyplinarne aspekty nauk o zdrowiu, Krakowskie Towarzystwo Edukacyjne Sp. z o.o., Oficyna Wydawnicza AFM, Kraków 2010, s. 81-93
10. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22291721/
11. https://www.gov.pl/web/psse-pyrzyce/woda-z-kranu--twoj-codzienny-plyn-zycia
12. https://www.wodadlazdrowia.pl/pl/1059/0/o-programie.html
13. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36571558/
14. https://www.nature.com/articles/s41598-020-68930-2#:~:text=Hydrogen,Scientific%20Reports
15. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14739394/
16. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23895523/
17. https://wydawnictwosedno.pl/wp-content/uploads/2017/04/klimat_wprowadzenie.pdf
18. https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/ijd.15588
19. Borgis – Medycyna Rodzinna 4/2016, s. 201-206
20. Balt J Health Phys Act. 2020;Spec Iss(1):167-175
21. Phil. Trans. R. Soc. Lond. B (2002) 357, 207–217.
22. Int J Nanomedicine. 2017; 12: 3495–3507.
23. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22503590/
24. https://www.mdpi.com/2223-7747/11/6/780

eprasa.pl a8080ae8c6



DOSSIER

BORELIOZA

NIE DAJ UKRAŚĆ SOBIE ZDROWIA

Mały kleszcz – wielki problem. Tak w skrócie można by podsumować to, czym jest przenoszona przez te owady borelioza. Specjaliści alarmują, że liczba zachorowań od kilku lat systematycznie rośnie – w 2023 roku było to aż 25 tysięcy, a dane z pierwszego półrocza 2024 roku wskazują, że w ubiegłym roku liczba chorych mogła sięgnąć nawet 30 tysięcy. W jaki sposób dochodzi do zakażenia, jaki jest jego przebieg i konsekwencje oraz na czym polega leczenie? W jaki sposób ustrzec się przed boreliozą? Czy dieta i terapie ziołowe mogą nam pomóc w walce z tą chorobą? W Dossier omówimy także naturalne sposoby na wspieranie organizmu, walczącego z boreliozą i długoterminowe konsekwencje nierozpoznanej choroby. Nie pomijamy także innych chorób, które przenoszą kleszcze, a które są równie dla nas groźne, co borelioza.

1. Od spaceru po lesie do pobytu w szpitalu
2. Nie tylko borelioza – jakie inne choroby przenoszone są przez kleszcze?
3. Regeneracja po antybiotykach w boreliozie
4. Przewlekła borelioza
5. Neuroborelioza, gdy kleszcz atakuje umysł
6. Ziołowa terapia boreliozy
7. Wzmocnij organizm z pomocą diety
8. Medycyna chińska kontra borelioza
9. Nie tylko protokół Buhnera
10. Borelioza w ciąży
11. Jak uniknąć ugryzienia przez kleszcza?

Fot. Kletr

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

eprasa.pl a8080ae8c6



OD SPACERU PO LESIE DO POBYTU W SZPITALU

Jakie zagrożenia niesie ze sobą borelioza?

Co roku, kiedy tylko rozpoczną się ciepłe dni, jesteśmy bombardowani informacjami na temat kleszczy i wywoływanego przez nie zapalenia mózgu oraz boreliozy. Spoty w telewizji i mediach społecznościowych, ulotki w lokalnej przychodni, plakaty na billboardach... I chyba słusznie, ponieważ, jak czytamy na stronie NFZ, tylko w 2022 roku około 95 tysięcy Polaków zachorowało z powodu ukąszenia kleszcza – niemal u wszystkich zdiagnozowano boreliozę.

TEKST **JULIA CEMBER-OGORZAŁEK**

Jednocześnie badanie przeprowadzone w 2017 roku przez CBOS ujawnia, że więcej niż co czwarty z nas (28%) nie podejmuje żadnych działań ochronnych względem ataku kleszcza. W tej grupie prym wiodą panowie, seniorzy i mieszkańcy wsi. Co więcej, nie umiemy samodzielnie usuwać tego pasożyta: nieco ponad połowa respondentów stwierdziła, że wie, jak to zrobić, ale tylko 30% tak naprawdę potrafiło opisać prawidłowo proces oddzielenia kleszcza od skóry[1]. Przyjrzyjmy się zatem bliżej bohaterowi niniejszego *Dossier* i konsekwencjom jego żerowania na człowieku. Warto go poznać, ponieważ co drugi Polak, prędzej czy później, znajdzie tego owada na swojej skórze.

Nie każde ugryzienie jest niebezpieczne

Zacznijmy od tego, dlaczego ukąszenie kleszcza jest takie groźne? Kleszcze są pajęczakami, a więc bliżej im do pająków czy roztoczy kurzu domowego niż do chrząszczy i mrówek. Żyją jedynie 2–4 lata, zależnie od gatunku. Samice kleszcza piją krew ofiary, aby zyskać siły do złożenia nawet 5 tysięcy jaj. Od momentu wyklucia larw z jaja, przez przeobrażenie z larwy w tzw. nimfę, a następnie w dorosłego osobnika, kleszcze żerują na kilku żywicielach. Warto przy tym wiedzieć, że kleszcze nie skaczą na nas z drzew, ale wspinają się na wyższe partie traw i innych naziemnych roślin, skąd zgarniamy je, przedzierając się wśród zieleni. Taki „pasażer na gapę" nie wgryza się od razu w miejscu „lądowania", ale rozpoczyna wytrwałą wędrówkę w ciepłe, miękkie i dobrze ukrwione okolice naszego ciała, np. pod pachy lub kolana, pachwiny i pod piersi u kobiet[2]. Kiedy kleszcz już znajdzie właściwe miejsce, rozpoczyna wgryzanie się w skórę. Nie jest to proste zadanie i zwykle dostanie się do naczyń krwionośnych zajmuje kleszczom trochę czasu. A jeśli jest on nosicielem krętków *Borrelia burgdorferi*, wywołujących boreliozę? Bakterie te żyją w jelitach kleszczy z rodzaju *Ixodes*, skąd przedostają się w górę układu pokarmowego i ze śliną do rany zadanej nam przez owada w trakcie żerowania – proces ten trwa około 36–48 godzin w przypadku nimf i 48–72 godzin w przypadku osobników dorosłych[3]. Dlatego też w porę zauważony pajęczak nie zdąży zrobić nam krzywdy – nie zarazi nas podczas wędrówki po skórze i w ciągu pierwszych godzin po wgryzieniu się w nasze ciało.

Bardziej i mniej oczywiste symptomy

Krętki *Borrelia burgdorferi* przedostają się do krwi lub do układu limfatycznego i w ciągu 3–30 dni (zwykle trwa to 1–2 tygodni) i rozpoczynają kolonizację organizmu ofiary. Wywoływana przez nie borelioza (zwana też chorobą z Lyme) jest ciężkim schorzeniem bakteryjnym, która może objąć obszary skóry, stawów, układu nerwowego, serca i oczu. Obecność tych bakterii stwierdzono również w węzłach chłonnych, szpiku kostnym, wątrobie, śledzionie, jądrach i łożysku podczas wczesnego rozprzestrzeniania się choroby drogą krwi. Dlatego tak ważne jest obserwowanie miejsca po ukąszeniu przez kleszcza.

Fot. Alexey Protasov

eprasa.pl a8080ae8c6

Pierwszym objawem boreliozy może być tzw. rumień wędrujący. To zaczerwienienie skóry, które pojawia się po kilku dniach w miejscu wkłucia i z czasem oddala od niego, tworząc czerwony pierścień, któremu niekiedy towarzyszy świąd, pieczenie lub ból. Ale ten najbardziej charakterystyczny objaw może w ogóle się nie pojawić mimo rozwijającej się choroby. Oto na co jeszcze należy zwrócić uwagę:

- mniejsze, liczne zmiany skórne (10–20% przypadków),
- objawy grypopodobne (kilka dni po ukąszeniu): gorączka, dreszcze, uczucie zmęczenia, złe samopoczucie, przemijające bóle stawów, bóle mięśni i głowy, a także sztywność karku (50% przypadków).

Kiedy choroba wkracza w II stadium (zwykle po 3. tygodniu od zakażenia) i rozsiewa się po całym organizmie, pojawiają się nowe symptomy:

- dochodzi do zaatakowania układów mięśniowo-szkieletowego (wędrujące zapalenie stawów takich jak nadgarstek czy kolano) i nerwowego (porażenie nerwów twarzy, zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych, encefalopatia – czyli uszkodzenie mózgu),
- rumień w miejscach odległych od rany,
- problemy kardiologiczne (zaburzenia przewodzenia, czyli nieprawidłowa reakcja serca na impulsy elektryczne).

Może wystąpić również pojedyncza zmiana skórna w postaci niebieskawo-czerwonego pęcherzyka lub guzka na płatku ucha (u dzieci) bądź na otoczce brodawki piersi (u dorosłych).

Ostatnie, III stadium boreliozy ma miejsce, kiedy choroba nie była leczona. To tzw. postać przewlekła boreliozy i rozpoznaje się ją nie wcześniej niż po około pół roku od zakażenia, chociaż pierwsze objawy mogą wystąpić nawet lata po kontakcie z zainfekowanym kleszczem.

Są to najczęściej:

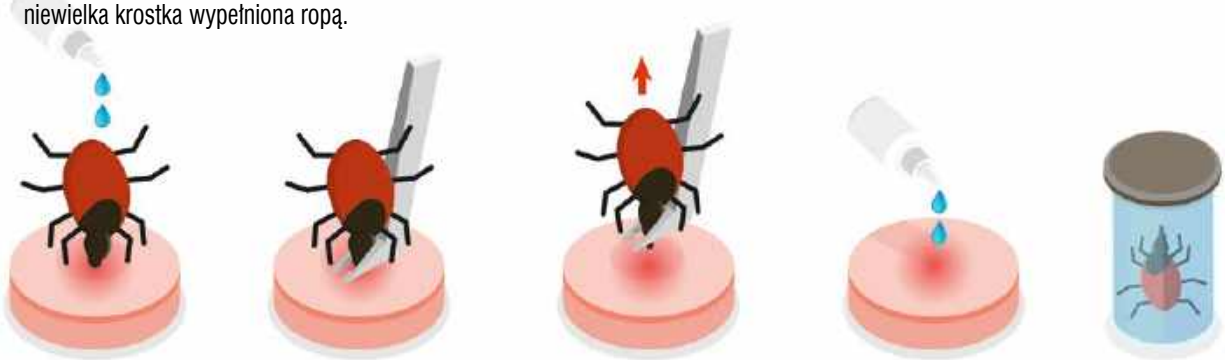
- zanikowe zapalenie skóry, które obejmuje zwykle zewnętrzne strony dłoni, stóp i kolan i ma postać niebieskawo-czerwonych obrzęków, które z czasem ustępują, pozostawiając skórę cieńszą i nierzadko narażoną na powstanie charakterystycznych zgrubień (ten objaw dotyczy zwykle pacjentów po 40. roku życia),
- przewlekłe zapalenie stawów, które pojawia się zwykle 6 miesięcy po zakażeniu,

Jak usunąć kleszcza?

1. Zdezynfekuj okolice ugryzienia, ale nie lej alkoholu na samego kleszcza.
2. Chwyć go najbliżej skóry, jak to tylko możliwe. Użyj w tym celu pęsety (najlepiej zakrzywionej) lub specjalnego przyrządu do usuwania kleszczy. Możesz to także zrobić palcami – najlepiej założyć gumową rękawiczkę, wtedy łatwiej złapać owada.
3. Ciągnij do góry ze stałą siłą (szarpnięcie może spowodować rozerwanie zwierzęcia i pozostanie części jego ciała w skórze). Nie wykręcaj pajęczaka, żeby nie urwać odwłoka.
4. Zdezynfekuj miejsce wgryzienia i obserwuj je przez kolejne dni.
5. Jeśli w ranie pozostał głowotułów kleszcza, dobrze zdezynfekuj ranę. Specjaliści odradzają chirurgiczne usuwanie pozostałego fragmentu ciała, jako że nie stanowi ono poważnego zagrożenia – organizm sam się go pozbędzie po kilku dniach, powstanie niewielka krostka wypełniona ropą.
6. Usuniętego kleszcza możesz włożyć do pojemnika i przekazać do badania do laboratorium w celu wykrycia patogenów w ciele owada – pozwala to stwierdzić, czy istnieje ryzyko zakażenia, zanim pojawią się objawy i uniknąć niepotrzebnego leczenia.

Zakazane jest natomiast:

- polewanie wgryzionego kleszcza alkoholem – potraktowany tak owad wymiotuje, co może spowodować przekazanie większej liczby patogenów do rany,
- smarowanie kleszcza tłuszczem lub lakierem do paznokci przed usunięciem go,
- wyrywanie kleszcza gołą ręką,
- podpalanie zwierzęcia wgryzionego w ciało[3].



KROK 1 Zdezynfekuj okolice ugryzienia.

KROK 2 Chwyć kleszcza jak najbliżej skóry

KROK 3 Ciągnij do góry ze stałą siłą

KROK 4 Zdezynfekuj miejsce po kleszczu

KROK 5 Włóż usuniętego kleszcza do dowolnego pojemnika i przekaż do badania

Fot. TarikVision

eprasa.pl a8080ae8c6



Borelioza w ciąży

Borelioza jest groźna dla ciężarnych kobiet i ich nienarodzonych dzieci. Dlatego jeśli jesteś w ciąży i złapiesz kleszcza, udaj się niezwłocznie do lekarza, nie czekaj, aż pojawi się rumień. Zostaniesz skierowana pod opiekę szpitala zakaźnego i otrzymasz leki, bezpieczne dla dziecka. A jeżeli karmisz piersią i zdiagnozowano u ciebie boreliozę, nie musisz kończyć „mlecznej przygody". Nie zaobserwowano, żeby krętki przenikały do mleka matki, nie stanowią więc zagrożenia dla dziecka. Powiadom lekarza o tym, że karmisz piersią, przepisze ci wtedy antybiotyki bezpieczne dla dziecka. Pamiętaj, żeby przyjmować je zgodnie z zaleceniami – niektóre preparaty wymagają co najmniej godzinnego odstępu między zastosowaniem a przystawieniem dziecka do piersi, inaczej antybiotyk wyjaławia jamę ustną malucha i zwiększa u niego ryzyko pojawienia się pleśniawek

- tzw. neuroborelioza, czyli zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych, neuropatia obwodowa (wraz z drętwieniem, mrowieniem lub bólem kończyn), a także zaburzenia pracy mózgu i ich negatywny wpływ na zachowanie pacjenta,
- problemy z oczami, w tym zapalenie spojówek, nietolerancja światła,
- zapalenie mięśnia sercowego.

To nie wszystko. U chorego może rozwinąć się zespół poboreliozowy, czyli przewlekłe zmęczenie i ból, wraz z zaburzeniami funkcji poznawczych – stan ten rozwija się mimo zastosowania odpowiedniej terapii. Specjaliści nie widza jednak konieczności przedłużania w tym przypadku antybiotykoterapii, ponieważ nie daje ona poprawy[4].

Kiedy do lekarza?

Jeżeli obserwujesz u siebie powyższe objawy, to nawet jeśli nie miałaś rumienia wędrującego, niezwłocznie zgłoś się do lekarza. Oprócz przeprowadzenia wywiadu, zleci on badania serologiczne, które pozwolą wykryć krętki *Borrelia* we krwi. A co, jeśli nie pamiętasz, czy zostałeś ukąszony?

Kleszcze nie żerują wyłącznie na ludziach, jesteśmy dla nich jedynie przypadkowym żywicielem. Korzystają raczej z okazji i wgryzają się, przenosząc na nas patogeny z zakażonych zwierząt, takich jak jelenie, jeże, małe gryzonie i niektóre ptaki

To normalne u wielu pacjentów, a lekarz będzie w stanie określić, jakie jest ryzyko choroby na podstawie badań epidemiologicznych z danego obszaru – inaczej mówiąc, jak często w tej okolicy dochodziło do zakażeń boreliozą. Badanie serologiczne składa się z dwóch etapów. Pierwszy obejmuje badania przesiewowe za pomocą testu ELISA (badanie antygenu lub przeciwciał), ELFA (test zwłóknienia wątroby), CLIA (oznaczenie chemiczne pożądanej substancji tak, żeby świeciła) lub FIA (fluorescencyjne oznaczenie szukanej substancji). Drugi etap to potwierdzenie wyników za pomocą testu Western immunoblot – polega on na oddzieleniu białek z krwi i rozpoznaniu specyficznych przeciwciał. Może się przy tym zdarzyć, że wyniki będą ujemne ze względu na wczesną fazę choroby i niedostateczną ilość materiału we krwi (wynik fałszywie ujemny) lub też dodatnie, kiedy pacjent cierpi na mononukleozę, kiłę lub choroby autoimmunologiczne (wynik fałszywie dodatni).
W przypadku późnej boreliozy stawowej lub neuroboreliozy lekarz prawdopodobnie skieruje cię na test PCR. Jest on wysoce czuły i pozwala wykryć przeciwciała w płynie stawowym lub mózgowo-rdzeniowym. Można też wyhodować krętki w laboratorium z pobranego materiału, np. skóry, krwi czy płynu mózgowo-rdzeniowego, ale zbyt mała liczba patogenów nie pozwoli uzyskać jednoznacznych wyników.

Mam boreliozę, co dalej?

A co w sytuacji, kiedy choroba z Lyme zostanie już rozpoznana? Rozpoczyna się długotrwała antybiotykoterapia. Jej przebieg zależy głównie od momentu zdiagnozowania boreliozy. Tak więc, jeśli doszło do wczesnego rozpoznania

Fot. ChaoticMind

eprasa.pl a8080ae8c6

(etap I), pacjent będzie przyjmował doksycyklinę (zwalcza ona również inne choroby odkleszczowe, na wypadek, gdyby pasożyt był nosicielem kilku patogenów), a także cefuroksym aksetylu (wbudowuje się on w ściany komórkowe bakterii, prowadząc do ich rozpadu) lub azytromycynę (hamuje biosyntezę białek u krętków) bądź amoksycylinę (również uszkadza ścianę komórkową bakterii). Ta ostatnia nie wykazuje jednak znaczącego wpływu na rumień wędrujący, dlatego nie zawsze się ją przepisuje. Taka terapia trwa 2–3 tygodnie i zwykle odbywa się doustnie. Jeśli jednak chory cierpi dodatkowo na zapalenie stawów, objawową chorobę neurologiczną czy kardiologiczną, antybiotyki podaje się dożylnie podczas pobytu w szpitalu. W etapach II i III, zwłaszcza w przypadku objawów neuropsychiatrycznych czy kardiologicznych, stosuje się antybiotykoterapię dożylną. Mogą to być np. cefalosporyny III generacji. Ta grupa antybiotyków jest zdolna przekroczyć barierę krew-mózg, dlatego są pomocne w leczeniu neuroboreliozy. W pewnych przypadkach włącza się też doustnie doksycyklinę w wyższych dawkach.

W przypadku późnych manifestacji (np. objawów reumatologicznych, neurologicznych), które mogą być oporne na same antybiotyki, leczenie bywa trudniejsze. W tych stadiach stosuje się również terapię objawową.

W początkowym stadium leczenia boreliozy może wystąpić reakcja Łukasiewicza-Jarischa-Herxheimera (reakcja Herx) – dochodzi do niej wskutek tego, że uśmiercone patogeny wydzielają toksyny, a wątroba nie radzi sobie z ich metabolizowaniem. W takiej sytuacji pojawiają się symptomy grypopodobne: gorączka, dreszcze i poty, dochodzi także do obniżenia ciśnienia krwi. To stan niebezpieczny zwłaszcza dla ciężarnych, grozi bowiem przedwczesnym porodem. Z tych powodów pacjent powinien być pod obserwacją[4].

Złapałeś kleszcza – nie panikuj, działaj!

Zabezpiecz się zawczasu przed atakiem kleszcza, a jeśli dojdzie do zakażenia – działaj. Z kolejnych stron *Dossier* dowiesz się, co specjaliści odkryli w kwestii neuroboreliozy czy późnej postaci choroby z Lyme, jak wspomagać powrót do zdrowia ziołami i najważniejsze: co możesz zrobić, żeby zmniejszyć ryzyko spotkania z tym pajęczakiem. Pamiętaj jednak, że żadna wiedza nie zastąpi porady lekarza, dlatego, kiedy tylko zaobserwujesz u siebie rumień lub pierwsze objawy choroby odkleszczowej, zwróć się niezwłocznie po pomoc. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2017/K_116_17.PDF
2. https://www.gov.pl/attachment/e96a5a5e-537c-466e-b499-1f756a69b651
3. https://www.mp.pl/pacjent/pediatria/pierwszapomoc/66747,jak-usunac-wyciagnac-kleszcza
4. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10506804/

REKLAMA





NIE TYLKO BORELIOZA

– jakie inne choroby przenoszą kleszcze?

W nawale informacji o boreliozie łatwo zapomnieć, że nie jest to jedyna groźna dla człowieka choroba przenoszona przez kleszcze. Co roku Ministerstwo Zdrowia organizuje kampanię na rzecz szczepień przeciwko kleszczowemu zapaleniu mózgu, a właścicielom psów znana jest również babeszjoza. Do tego wszystkiego dochodzi mało znana grupa chorób zwanych riketsjozami. Jak rozpoznać objawy poszczególnych schorzeń i jak przebiega ich leczenie?

TEKST **JULIA CEMBER-OGORZAŁEK**

Lato to okres szczególnej aktywności kleszczy. Oprócz stałej obecności żywicieli, w lasach i na łąkach przybywa ludzi, którzy stanowią alternatywę dla typowej diety tych pajęczaków. Gdyby tylko ich ugryzienie wiązało się jedynie z obrzydzeniem i małą ranką na skórze... Niestety, wiele osobników z rozpowszechnionego u nas rodzaju *Ixodes* nosi wewnątrz swoich organizmów prawdziwy koktajl z patogenów, gotowych przeniknąć do naszego krwiobiegu i wywołać różnie schorzenia.

Ludzka anaplazmoza granulocytarna

Zacznijmy od jednej z najczęściej występujących riketsjoz, ludzkiej anaplazmozy granulocytarnej. Chorobę tę wywołują bakterie *Anaplasma phagocytophilum*, przenoszone w Polsce przez kleszcze, ale „współpracujące" również z wszami odzieżowymi czy pchłami. Patogeny atakują m.in. granulocyty, czyli białe krwinki, odpowiedzialne za rozpuszczanie wroga w wytwarzanych przez siebie enzymach i komórki śródbłonka naczyń krwionośnych. Zaatakowane komórki w końcu rozpadają się, uwalniając zastępy nowych bakterii, atakujących kolejne obszary: śledzionę, węzły chłonne, nerki i płuca. Czasami riketsje przedostają się także do płynu mózgowo-rdzeniowego.

W wielu przypadkach choroba przebiega bezobjawowo. Jeśli jednak dojdzie do jej manifestacji, to symptomy obejmują zwykle gorączkę (powyżej 39 st. C.), dreszcze, bóle głowy i bóle mięśni, silne poty, utratę apetytu i ogólne osłabienie organizmu. Niekiedy pojawiają się również objawy żołądkowo-jelitowe, takie jak bóle brzucha, nudności i wymioty czy biegunka. Jednocześnie choroba ta wywołuje niedobór białych krwinek (leukopenię) i płytek krwi (małopłytkowość), a także nieco zwiększa wydzielanie enzymów wątrobowych. Dobra wiadomość jest taka, że bardzo rzadko dochodzi do powikłań anaplazmozy, a większość takich przypadków wynika z chorób współistniejących.

Zakażenie *A. phagocytophilum* można zdiagnozować przy użyciu kilku metod:

- mikroskopowej identyfikacji morul (mikrokolonii bakterii) w neutrofilach,
- testu PCR na obecność materiału genetycznego *A. phagocytophilum* we krwi,

Fot. Corona Borealis

eprasa.pl a8080ae8c6

- badania serologicznego, które jest o wiele mniej czułe w fazie ostrej niż wcześniej wymienione testy.

Nie hoduje się tych bakterii w celach diagnostycznych, ale wykorzystuje tę metodę jako wsparcie m.in. w testach PCR. Takie połączenie zwiększa czułość badania i prawidłowe rozpoznanie zakażenia.

Zgodnie z zaleceniami, wszyscy pacjenci, u których podejrzewa się anaplazmozę, powinni otrzymać terapię doksycykliną przez 10 dni bez konieczności laboratoryjnego potwierdzenia diagnozy. Reakcja na ten lek jest zazwyczaj szybka i często daje się zaobserwować już po pojedynczej dawce antybiotyku. Brak poprawy w ciągu 48 godzin od rozpoczęcia leczenia sugeruje, że pacjent nie choruje na anaplazmozę granulocytarną lub też ma dodatkową infekcję, która nie reaguje na doksycyklinę – może to być np. babeszjoza. Warto przy tym pamiętać, że nie zaleca się terapii doksycykliną pacjentkom w ciąży, jeśli jednak ewentualne korzyści mogą przewyższyć ryzyko, wynikające z zakażenia, lekarz wybiera właśnie tę ścieżkę terapii. Alternatywą w leczeniu anaplazmozy u ciężarnych może być ryfampicyna podawana przez 10 dni. Co prawda dane na temat jej skuteczności są ograniczone, ale nie odnotowano negatywnego wpływu leku na ciążę ani na małe dzieci.

Anaplazmoza jest w Polsce chorobą rzadką, co roku rozpoznaje się ją u zaledwie kilku pacjentów. Niewykluczone jednak, że część z zakażonych nigdy nie zgłasza się do lekarza z powodu podobieństwa objawów do grypy[1,2].

Babeszjoza

Równie rzadko dochodzi w Polsce do zakażeń pierwotniakami z rodzaju *Babesia*, wywołującymi babeszjozę. To choroba znana właścicielom psów, ponieważ u tych zwierząt z kolei często jest powikłaniem ugryzienia przez kleszcza. Do zakażenia u ludzi, poza ugryzieniem kleszcza, może dojść również poprzez transfuzję krwi i przekroczenie przez pierwotniaki bariery krew-łożysko, co oznacza infekcję płodu.

Objawy babeszjozy często są niespecyficzne: gorączka, zmęczenie, dreszcze, poty, bóle głowy i mięśni, a także utrata apetytu. Często towarzyszą im nieprawidłowości w badaniach laboratoryjnych, w tym małopłytkowość, niedokrwistość hemolityczna (przyspieszony rozpad czerwonych krwinek) i podwyższone poziomy enzymów wątrobowych. Mogą też wystąpić powikłania, takie jak zawał serca lub pęknięcie śledziony.

Żeby zdiagnozować babeszjozę, wykonuje się badanie krwi pod mikroskopem (pierwotniaki *Babesia* żyją w erytrocytach i są widoczne jako mało kropelki) albo test PCR, który wykrywa w pobranej próbce krwi DNA pasożyta. Badania serologiczne mogą potwierdzić wyniki innych testów, ale same nie nadają się do diagnozy.

W leczeniu łagodnej babeszjozy wystarczy 7–10 dni terapii azytromycyną wraz z atowaknonem (lek przeciwmalaryczny). Równie skuteczne jest połączenie klindamycyny z chininą, które powoduje mniej działań niepożądanych.

W przypadku ciężkiej postaci babeszjozy specjaliści zalecają 7–10 dni podawania dożylnie właśnie klindamycyny z chininą. Kiedy pacjent poczuje się lepiej, antybiotyk można podawać doustnie. W skrajnych przypadkach konieczna może być transfuzja czerwonych krwinek od zdrowej osoby – dotyczy to zwłaszcza pacjentów z licznymi pasożytami, ciężką hemolizą (zwiększonym rozpadem czerwonych krwinek) bądź też zaburzeniami czynności płuc, nerek lub wątroby.

Inaczej wygląda leczenie chorych z obniżoną odpornością (osoby po przeszczepach, zakażeni wirusem HIV, pacjenci w trakcie terapii onkologicznej). Te osoby powinny przyjmować leki co najmniej przez 6 tygodni, w tym nie mniej niż 2 tygodnie po wykluczeniu obecności pasożytów we krwi. W tym czasie specjaliści sugerują obniżenie dawki leków immunosupresyjnych lub nawet całkowite ich odstawienie. Rokowania w łagodnych i umiarkowanych przypadkach babeszjozy są bardzo dobre. W cięższych przypadkach choroby należy liczyć się z ryzykiem zagrożenia życia[3].

Kleszczowe zapalenie mózgu

Jedyną odkleszczową chorobą, na którą możemy się zaszczepić, jest kleszczowe zapalenie mózgu. Wywołuje ją wirus kleszczowego zapalenia mózgu, który może przenieść się z zakażonego zwierzęcia na pajęczaka, a w niektórych warunkach (kiedy pasożyty żerują blisko siebie na tej samej ofierze) między kleszczami. Jeśli pasożyt-nosiciel wgryzie się w człowieka, prawdopodobnie dojdzie do infekcji. Inne możliwe drogi transmisji patogenu to spożywanie niepasteryzowanego mleka i jego przetworów (krowa czy koza może być zakażona wirusem) oraz transmisja z chorej matki na dziecko poprzez karmienie piersią.

Kleszczowe zapalenie mózgu jest ciężką, potencjalnie śmiertelną chorobą ośrodkowego układu nerwowego, która może mieć przebieg poronny, czyli łagodny, umiarkowanie ciężki lub ciężki z powikłaniami i trwałymi następstwami neurologicznymi oraz ryzykiem zgonu.

Warto tutaj zaznaczyć, że ponad 70% zakażeń w naszym obszarze przebiega bezobjawowo. W pozostałych sytuacjach pierwsze symptomy ujawniają się po 1–28 dniach (zwykle po 7–14, a w przypadku infekcji drogą pokarmową po 3–4 dniach) od zakażenia. Rozpoczyna się wtedy klasyczny, dwufazowy przebieg choroby. Pierwsza faza (wiremiczna) trwa zazwyczaj kilka dni i obejmuje objawy takie jak gorączka, łagodny ból głowy, ogólne złe samopoczucie, bóle mięśni i stawów, a także nudności. Po tym następuje bezobjawowy okres, który może trwać od 1 do 21 dni. Druga faza, która dotyka 20–30% pacjentów, charakteryzuje się nawrotem gorączki i objawami zajęcia ośrodkowego układu nerwowego, najczęściej w postaci zapalenia:

- opon mózgowych,
- mózgu,
- rdzenia kręgowego,
- korzeni nerwowych.

Mogą też wystąpić zapalenie nerwów czaszkowych czy mięśnia sercowego, a rzadziej zapalenie trzustki czy wątroby.

eprasa.pl a8080ae8c6

Jak zaszczepić się na kleszczowe zapalenie mózgu?

Aby skutecznie zaszczepić się przeciw kleszczowemu zapaleniu mózgu, należy przyjąć trzy dawki szczepionki w określonych odstępach czasu, a następnie powtarzać dawki przypominające co 3–5 lat. Pierwszą dawkę można przyjąć w dowolnym czasie, ale zaleca się to zrobić zimą lub wczesną wiosną, aby uzyskać ochronę na okres aktywności kleszczy (kwiecień–październik). Drugą dawkę podaje się po 1–3 miesiącach od pierwszej dawki, a trzecią po 5–12 miesiącach od drugiej dawki. Jeśli chcesz się zaszczepić, udaj się do lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, który dokona kwalifikacji i skieruje cię do punktu szczepień. Kwalifikację możesz uzyskać także podczas wizyty w prywatnym gabinecie lekarskim. Szczepienie jest w Polsce płatne, nie podlega refundacji – jest zalecane, ale nie jest obowiązkowe.



Zapalenie rdzenia kręgowego występuje u około 5–10% pacjentów, często w połączeniu z zapaleniem mózgu. Zajęcie pnia mózgu i wyrastającego z niego rdzenia przedłużonego wiąże się z wysokim ryzykiem śmiertelności z powodu ciężkich powikłań.

Większość pacjentów wraca do zdrowia, ale u nawet 20% przypadków może rozwinąć się zespół pochorobowy, charakteryzujący się długoterminowymi następstwami neurologicznymi i psychologicznymi, takimi jak: przewlekły ból głowy, osłabienie lub utrata słuchu, szumy uszne, niezborność ruchów, przykurcze, upośledzenie funkcji poznawczych, depresja i stany lękowe. Co więcej, w tej grupie u około 2% chorych może wystąpić szczególnie ciężki przebieg kliniczny, prowadzący do zgonu. Zdarza się to częściej u osób starszych, z chorobami współistniejącymi i w przypadku przebiegu jednofazowego.

Szybka diagnoza odgrywa zatem kluczową rolę, ale może być wyzwaniem ze względu na nieswoiste objawy na początku infekcji, dlatego jedną z metod jest wyodrębnienie wirusa z krwi chorego. Na wczesnym etapie dają się zaobserwować nieprawidłowe wyniki wątroby i obniżenie liczby białych krwinek lub płytek krwi. Ostateczną diagnozę ustala się zazwyczaj poprzez wykrycie obecności przeciwciał klasy IgM i IgG, ukierunkowanych na wirusa w płynie mózgowo-rdzeniowym bądź też surowicy krwi, krótko po pojawieniu się objawów. Badania obrazowe mózgu bądź rdzenia kręgowego także pomagają w diagnostyce mimo ich ograniczonej czułości i swoistości. Należy przy tym pamiętać, że tak jak w przypadku każdej choroby odkleszczowej, zapaleniu mózgu mogą towarzyszyć inne infekcje, np. borelioza czy babeszjoza.

Obecnie nie ma specyficznej terapii przeciwwirusowej dostępnej dla chorych na kleszczowe zapalenie mózgu. Leczenie koncentruje się głównie na łagodzeniu objawów i terapii wspomagającej. Natomiast pacjenci z ciężkim przebiegiem lub z powikłaniami wymagają opieki na oddziałach intensywnej terapii, gdzie leczy się ich poprzez nawadnianie, uzupełnienie elektrolitów, podawanie leków przeciwgorączkowych, przeciwdrgawkowych i przeciwobrzękowych, a także, jeśli to konieczne, poprzez wentylację wspomaganą (oddychanie za pomocą maszyny) i profilaktykę odleżyn oraz przykurczów.

Niestety, znane nam leki przeciwwirusowe nie są skuteczne wobec wirusa kleszczowego zapalenia mózgu. Niekiedy podaje się antybiotyki (tetracykliny), które hamują produkcję cytokin prozapalnych. Jednocześnie specjaliści rozważają terapię wysokimi dawkami dożylnych immunoglobulin, ale brakuje jednoznacznych wyników co do jej skuteczności. Chociaż taka opcja wydaje się bezpieczna, to raczej nie jest skuteczniejsza niż standardowa terapia wspomagająca. Niektórzy naukowcy sugerują, że wczesne wdrożenie immunoterapii zapewnia lepsze rokowania, ale skuteczność tej formy leczenia ma obniżać się po przeniknięciu wirusa do ośrodkowego układu nerwowego. Pacjenci onkologiczni są bardziej podatni na ciężki przebieg zakażenia. W tej grupie kleszczowe zapalenie mózgu wiąże się z wysoką śmiertelnością i długoterminową niepełnosprawnością[4].

Jak zmniejszyć ryzyko zakażenia wirusem kleszczowego zapalenia mózgu? Należy przyjąć szczepionkę. 3 dawki dają odporność w 95%, która utrzymuje się przez około 3 lata, dlatego konieczne są regularne dawki przypominające[5]. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7758915/
2. https://www.mp.pl/pacjent/choroby-zakazne/choroby/zakazenia-bakteryjne/157139,anaplazmoza
3. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7758915/
4. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10383662/
5. https://www.gov.pl/web/psse-pajeczno/szczepienia-przeciw-kleszczowemu-zapaleniu-mozgu

Fot. Zanna

eprasa.pl a8080ae8c6



Regeneracja po antybiotykach w boreliozie – co warto wiedzieć i jak wspierać układ pokarmowy?

Czym jest borelioza?
Borelioza z Lyme to choroba wywołana przez krętki z rodzaju Borrelia. Bakterie są przenoszone przez ugryzienie kleszcza – dostają się wtedy do skóry i rozprzestrzeniają w organizmie, docierając z krwią i chłonką do różnych narządów.

Leczenie boreliozy
W przypadku choroby z Lyme stosuje się leczenie przyczynowe, polegające na podaniu choremu antybiotyków oraz leczenie objawowe mające na celu poprawę funkcjonowania chorego (np. leki przeciwzapalne i przeciwbólowe). Wszystkie te niezbędne działania przyczyniają się do usunięcia infekcji i złagodzenia objawów, ale niosą ze sobą ryzyko działań niepożądanych.

Możliwe działania niepożądane podczas kuracji
Antybiotykoterapia przede wszystkim niekorzystnie wpływa na równowagę mikrobiomu jelitowego (podobne oddziaływanie mają leki z grupy NLPZ).
Pod wpływem leków dochodzi do degradacji populacji niektórych drobnoustrojów, które robią miejsce dla rozrostu innych, niestety zwykle tych nam nieprzyjaznych. Równocześnie leki mogą wpływać na inne aspekty pracy organizmu: zaburzają motorykę jelit, obniżają wydzielanie soków trawiennych, obciążają żołądek, wątrobę i nerki itp. Mogą także działać cytotoksycznie na komórki układu pokarmowego.

Zapobieganie skutkom ubocznym terapii boreliozy
Lecząc boreliozę, powinniśmy mieć na uwadze wszystkie zagrożenia związane ze stosowaną terapią i postarać się im zapobiegać. Warto więc wdrożyć różne działania ochronne.

Probiotykoterapia
Badania mikrobiomu zasiedlającego nasze jelita wykazały, że niektóre szczepy (np. *Saccharomyces boulardii, Lactobacillus rhamnosus GG*) chronią nas przed rozwojem szkodliwych patogenów.
Probiotyki powinniśmy stosować już podczas antybiotykoterapii. To, jaki odstęp powinniśmy utrzymać między podaniem leku i probiotyku, zależy od danego szczepu. Probiotykoterapię warto kontynuować po zakończeniu antybiotykoterapii. Czas, jaki jest potrzebny do przywrócenia równowagi mikrobiologicznej w jelicie, zależy od naszego wyjściowego stanu zdrowia, kondycji mikrobiomu oraz siły stosowanych antybiotyków.
Zawarty w jogurtach, kefirach i innych produktach fermentowanych zestaw bakterii, na co dzień bardzo wzbogacający naszą dietę i bardzo zdrowy, praktycznie nie jest w stanie nas ochronić w przypadku tak mocnego uderzenia w mikrobiom, jakie stanowi zastosowanie antybiotyków.

Dobroczynny wpływ surowców ziołowych w trakcie antybiotykoterapii
Surowce ziołowe oferują nam wiele właściwości przywracających prawidłowe środowisko układu pokarmowego po antybiotykoterapii. Dobrze dobrana mieszanka ziołowa pozwoli na:

1. **Przyspieszenie regeneracji tkanek układu pokarmowego** – służą temu zioła zawierające wspomagającą gojenie krzemionkę (np. kłącze perzu) oraz zawierające witaminy i minerały odżywiające komórki jelitowe (np. owoce róży czy owoce jarzębiny).
2. **Wzmocnienie wyścielającej układ pokarmowy ochronnej warstwy śluzowej** – niektóre zioła (m.in. kłącze tataraku) zawierają substancje stymulujące wydzielanie ochronnych mukopolisacharydów.
3. **Zmniejszenie stanów zapalnych** – przeciążony układ odpornościowy może spowodować spadek odporności organizmu. Dodatkowo wnikające przez osłabioną barierę jelitową antygeny mogą stymulować bądź hamować procesy immunologiczne. Właściwości przeciwzapalne mają między innymi takie zioła, jak kwiat wiązówki błotnej i liść borówki czernicy.
4. **Poprawę wydzielania soków trawiennych i perystaltyki**, a w efekcie stworzenie bariery czynnościowej przed patogenami, lepsze trawienie i przyswajanie składników odżywczych, co jest warunkiem prawidłowego pH w jelitach. Do ziół o takim działaniu można zaliczyć np. korzeń arcydzięgla, kłącze tataraku, korzeń mniszka lekarskiego.
5. **Wzmocnienie bariery jelitowej**, która chroni nas przed wchłanianiem w jelitach toksyn, antygenów i drobnoustrojów i ich przenikaniem w głąb organizmu i może zostać naruszona w czasie antybiotykoterapii. W jej wzmocnieniu bardzo dobrze się sprawdzają np. garbniki zawarte w kłączu pięciornika.
6. **Regulację mikrobiomu jelitowego** – z jednej strony zioła mają działanie przeciwdrobnoustrojowe o różnej sile i mogą pozwolić kontrolować ilość patogenów oraz wiązać toksyny bakteryjne. Takie właściwości mają np. garbniki zawarte w kłączu pięciornika. Z drugiej strony surowce zielarskie wspierają tzw. dobre bakterie za pomocą substancji prebiotycznych, takich jak inulina zawarta m.in. w korzeniu mniszka lekarskiego.
7. **Wsparcie pracy wątroby i nerek** – organy te odpowiadają za oczyszczenie organizmu z nadmiaru zbędnych metabolitów i substancji toksycznych. Ich pracę poprawiają m.in. korzeń mniszka lekarskiego, korzeń lubczyka, kłącze perzu oraz ziele fiołka trójbarwnego.

Ważne, aby pamiętać o wykluczeniu interakcji ziół z lekami. Konieczny jest także odstęp czasowy (około dwugodzinny) między podaniem leków i ziół.

Podsumowanie
Prowadząc antybiotykoterapię w przebiegu boreliozy, nie zapominajmy o dodatkowym wsparciu organizmu w regeneracji. Przede wszystkim konieczne jest zadbanie o równowagę w populacji mikrobioty jelitowej.

Opracowanie: mgr farmacji Marta Koziarska, autorka licznych publikacji popularnonaukowych, ekspertka merytoryczna marki Dr Las oferującej autorskie, ziołowe mieszanki.

BIBLIOGRAFIA
1. Flisiak M. i in., Borelioza z Lyme, „Medycyna Praktyczna" 2024.
2. Fiedurek J., Mikrobiom a zdrowie człowieka, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 2014.
3. Lamer-Zarawska E. i in., Fitoterapia i leki roślinne, PZWL, Warszawa 2014.

Fot. Grispb

eprasa.pl a8080ae8c6



PRZEWLEKŁA BORELIOZA

AUTORZY:



DR SAMUEL SHOR,
Internal Medicine of Northern Virginia, George Washington University Health Care Sciences, USA



DR CHRISTINE GREEN,
Family Medicine, Green Oaks Medical Center, Mountain View, USA



DR BEATRICE SZANTYR,
Internal Medicine, Pediatrics and Adolescent Medicine, USA

i współpracownicy:
DR STEVEN PHILLIPS, DR KENNETH LIEGNER, DR JOSEPH BURRASCANO JR., DR ROBERT BRANSFIELD, DR ELIZABETH L. MALONEY

Przewlekła choroba z Lyme (ang. chronic Lyme disease, CLD), nazywana także przewlekłą boreliozą, to termin słabo zdefiniowany i często odrzucany przez środowisko medyczne, jako fikcyjna jednostka chorobowa. W niniejszym artykule Międzynarodowe Towarzystwo Boreliozy i Chorób Towarzyszących (ILADS) przedstawia opartą na dowodach definicję przewlekłej boreliozy w nadziei, że pozwoli ona na lepsze zrozumienie zakażenia i ułatwi przyszłe badania nad nim oraz pomoże pacjentom.

Artykuł jest skróconą i uproszczoną wersją publikacji naukowej.

Borelioza (choroba z Lyme), będąca wynikiem aktywnego zakażenia którymkolwiek z kilku patogennych gatunków bakterii *Borrelia*, wpływa na funkcje wiele układów w organizmie. Szacuje się, że rocznie na boreliozę zapada aż 25 tysięcy Polaków, przy czym statystyki ujmują jedynie te przypadki, gdy chory zgłosił się do lekarza i otrzymał diagnozę. Faktyczna liczba zakażonych jest prawdopodobnie wielokrotnie wyższa, ale chorzy pozostają niezdiagnozowani.

W wielu przypadkach, niezdiagnozowana i nieleczona borelioza przechodzi w postać przewlekłą. Jest to najczęściej spowodowane tym, że wiele osób nie zauważa ugryzienia przez kleszcza lub nie pojawia się u nich charakterystyczny rumień. Zatem wystąpienie objawów przewlekłej boreliozy wynikać może z opóźnienia w diagnostyce lub nieświadomości istnienia zakażenia, gdyż badań w kierunku boreliozy nie wykonuje się rutynowo, bądź z nieskuteczności antybiotykoterapii.

Badania dowodzą także, że wielu pacjentów, nawet tych objętych leczeniem, jeszcze przez długi czas cierpi na objawy boreliozy lub ulegają one zaostrzeniu pomimo podjętej terapii. Przewlekła borelioza wiąże się ponadto ze znacznym i długotrwałym pogorszeniem jakości życia u niektórych pacjentów. W wielu przypadkach objawy są tak silne, że zakłócają codzienne funkcjonowanie. W jednym z badań, pacjenci chorzy na przewlekłą boreliozę zgłaszali ból, porównywalny z pacjentami po operacji, zmęczenie porównywalne z pacjentami ze stwardnieniem rozsianym i pogorszenie wydolności fizycznej podobne do pacjentów z zastoinową niewydolnością serca. Zdarza się czasami, że zakażenie *B. burgdorferi* prowadzi nawet do śmierci chorego.

Przewlekła borelioza ma także wymiar ekonomiczny: z danych amerykańskiego Centrum Kontroli Zakażeń i ich Zapobiegania (CDC) wynika, że spośród pacjentów chorujących na boreliozę, odpowiednio 39% i 28% respondentów przestało pracować lub zmniejszyło liczbę godzin pracy lub zmieniło stanowisko, a 37% wydało co najmniej 5 tys. dolarów (około 18,5 tys. zł) na wydatki bieżące, związane z diagnozą i leczeniem boreliozy (w Polsce leczenie boreliozy w ramach NFZ jest bezpłatne, jednak wielu niezdiagnozowanych pacjentów, podejrzewających u siebie przewlekłą boreliozę, wykonuje płatne badania na własną rękę).

Pomimo znaczącego wpływu, jaki przewlekła borelioza ma na chorego, jego otoczenie, rodzinę i pracę, świat medycyny nadal nie

Fot. ipopba

eprasa.pl a8080ae8c6

stworzył definicji tej choroby. Ta niedawno zaproponowana dzieli schorzenie na dwie kategorie, leczoną i nieleczoną. Międzynarodowe Stowarzyszenie Pacjentów z Boreliozą i Chorobami Pokrewnymi (International Lyme and Associated Diseases Society, ILADS) zgadza się z tym podziałem. Inni specjaliści zaproponowali użycie terminu: zespół wielu ogólnoustrojowych chorób zakaźnych (ang. Multiple Systemic Infectious Disease Syndrome, MSIDS) u pacjentów, którzy wcześniej byli określani jako cierpiący z powodu przewlekłej boreliozy lub zespołu poboreliozowego. Celem niniejszego artykułu było zatem ustanowienie jednolitej definicji przewlekłej boreliozy, opracowanej przez Międzynarodowe Stowarzyszenie Pacjentów z Boreliozą i Chorobami Pokrewnymi oraz promowanie działań na rzecz lepszego zrozumienia tego zakażenia i ustalenie, czy długotrwała infekcja krętkami *Borrelia* może prowadzić do przewlekłej choroby.

Definicja przewlekłej boreliozy

ILADS definiuje przewlekłą boreliozę jako chorobę wieloukładową z szerokim zakresem objawów, które występują stale lub sporadycznie przez co najmniej 6 miesięcy. Do tego mogą w jej przebiegu pojawiać się okresy utajenia i nasilenia objawów. **Przewlekłą boreliozę (CLD) dzieli się na dwie podkategorie kategorie: nieleczoną (CLD-U) i wcześniej leczoną (CLD-PT).** W przypadku tej ostatniej, objawy utrzymują się w sposób ciągły lub powracają po zakończeniu terapii po okresie uśpienia na okres co najmniej 6 miesięcy.

Wymagany przez definicję minimalny sześciomiesięczny czas trwania objawów jest zgodny z definicjami innych przewlekłych infekcji. Chociaż przewlekła borelioza może wiązać się z komplikacjami, wynikającymi z obecności w organizmie innych patogenów, przenoszonych przez kleszcze, definicja nie wymaga obecności współzakażającego mikroorganizmu. Podobnie ważne jest, aby zdawać sobie sprawę, że przewlekłe objawy boreliozy, utrzymujące się po antybiotykoterapii, nasilają się i zanikają, tak że sprawność funkcjonalna danej osoby może się znacznie różnić w czasie. Dlatego też samopoczucie chorego i poziom jego funkcjonowania nie jest składnikiem definicji.

Istota problemu

Boreliozę może wywoływać dowolny z kilku znanych gatunków krętków *Borrelia*. W Stanach Zjednoczonych jest to przede wszystkim *Borrelia burgdorferi,* a w Europie *Borrelia afzelii, Borrelia garinii* i *Borrelia burgdorferi*. Wiadomo, że także inne gatunki wywołują choroby podobne do boreliozy, ale ich zdolności chorobotwórcze nie zostały w pełni scharakteryzowane. Poszczególne szczepy i inne podgrupy krętków w obrębie danego gatunku różnią się pod względem ekspresji antygenów, postaci choroby i odpowiedzi na antybiotyki. Różnice te wprowadzają niepewność diagnostyczną i dostarczają dodatkowych niewiadomych co do optymalnych schematów antybiotykoterapii, zwiększając tym samym ryzyko rozwoju przewlekłej boreliozy.

Głównymi wektorami (wektor przenosi zakażenie z jednego organizmu na inny, ale sam nie choruje) boreliozy są nimfy i dorosłe osobniki kleszczy z rodzaju *Ixodes*. *Ixodes ricinus* jest wektorem europejskim, a *Ixodes persulcatus* wektorem euroazjatyckim. Kleszcze *Ixodes* preferują obszary zalesione lub zarośnięte. Kontakt z żywicielami rezerwuarowymi (tj. będącymi źródłem zakażenia, np. jeżami) lub przypadkowymi, w tym zwierzętami domowymi, może skutkować narażeniem na kontakt z kleszczami, bez naruszania ich siedliska. Ptaki wędrowne są odpowiedzialne za rozprzestrzenianie się pasożytów na duże odległości i przenoszenie kleszczy do wcześniej wyznaczonych miejsc nieendemicznych. Zasięg *Ixodes* rozszerza się zatem sukcesywnie, co zwiększa ogólne ryzyko narażenia.

Przewlekłe aktywne zakażenia patogenami z gatunku *B. burgdorferi* mogą wynikać z opóźnionej diagnozy (CLD-U) lub nieskutecznej antybiotykoterapii (CLD-PT), bądź też z obu tych przyczyn jednocześnie. Patogenne bakterie mają zdolność do inwazji szerokiej gamy komórek i tkanek, w tym fibroblastów, komórek glejowych i neuronów, komórek śródbłonka, limfocytów, błony maziowej, skóry, więzadeł, tkanki serca, węzłów chłonnych i tkanki limfatycznej migdałków.

REKLAMA



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

eprasa.pl a

Objawy przewlekłej boreliozy próbowano opisać już od lat 70. ubiegłego wieku. Od tamtej pory przeprowadzono wiele badań, które doprowadziły naukowców do opracowania listy chorób i objawów, związanych z przewlekłą boreliozą. Są to:

- zapalenie mięśnia sercowego,
- zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych,
- porażenie nerwów czaszkowych,
- radikulopatia (uszkodzenie korzeni nerwów w kręgosłupie),
- zapalenie stawów,
- odwracalne neuropatie obwodowe,
- odwracalna przewlekła encefalopatia,
- polineuropatię (uszkodzenie wielu nerwów obwodowych),
- leukoencefalopatia (uszkodzenie istoty białej w mózgu),
- zaburzenia poznawcze,
- problemy psychiatryczne,
- przewlekłe zmęczenie
- bóle głowy,
- pogorszenie lub utrata słuchu,
- szumy uszne,
- fibromialgia.

Przyczyny wymienionych powyżej chorób i objawów nadal są przedmiotem dyskusji, ponieważ baza dowodów naukowych stale się poszerza i ewoluuje. Istnieje kilka teorii, opisujących mechnizmy rozwoju przewlekłej boreliozy, w tym uszkodzenie tkanek, nierozpoznanie lub niedostateczne leczenie koinfekcji, dysfunkcję immunologiczne i przetrwałą infekcję różnymi szczepami *B. burgdorferi*. Rodzaje potencjalnych dysfunkcji immunologicznych, występujących po leczeniu, obejmują niepowodzenie w usuwaniu pozostałości antygenowych (substancji wytwarzanych przez krętki), tworzenie autoprzeciwciał i utrzymujące się podwyższenie poziomu mediatorów immunologicznych, w tym cytokin prozapalnych. Przy czym u jednego chorego może zaistnieć kilka z wymienionych mechanizmów.

Definicja nieidealna

Naukowe zrozumienie przewlekłej boreliozy szybko ewoluuje. Podczas gdy patogenne gatunki bakterii z rodzaju *Borrelia* są niekwestionowaną przyczyną boreliozy, nie jest jasne, czy inne patogeny odgrywają rolę w rozwoju tej choroby. Ta niepewność potencjalnie ogranicza stosowanie definicji przewlekłej boreliozy, zaproponowanej przez ILADS, ponieważ nie obejmuje ona patogenów innych niż *B. burgdorferi*. Definicja podkategorii CLD-PT wymaga stwierdzenia trwającego zakażenia krętkami pomimo zakończenia antybiotykoterapii i nie obejmuje objawów rezydualnych (utrzymujących się po zakończeniu leczenia), spowodowanych przyczynami innymi niż te bakterie, takimi jak uszkodzenie tkanek lub rozregulowanie układu immunologicznego. Brak terminologii dla tych jednostek jest kolejnym ograniczeniem definicji przewlekłej boreliozy. Skupienie się na trwającym zakażeniu krętkami sprawia, że zaproponowana przez ILADS definicja przewlekłej boreliozy jest odpowiednia do celów badawczych – nie służy jako kryterium diagnostyczne. Ponieważ przewlekła borelioza ma wiele objawów klinicznych, odróżnienie tej jednostki od innych podobnie prezentujących się stanów, zarówno zakaźnych, jak i niezakaźnych, może stanowić wyzwanie dla klinicystów. Sytuację pogarsza niedostatek bezpośrednich testów diagnostycznych, które miałyby wystarczającą czułość, aby wiarygodnie zidentyfikować aktywną infekcję krętkami *Borrelia*. W tych okolicznościach objawy kliniczne nabierają większego znaczenia jako identyfikatory choroby, a lekarze mogą w uzasadniony sposób postawić diagnozę przewlekłej boreliozy przy braku bezpośrednich dowodów na trwające zakażenie. Definicja, zaproponowana przez ILADS może w tym jedynie pomóc. ■

Przewlekła borelioza w Polsce nie istnieje?

Nie ma w Polsce oficjalnych statystyk, odnoszących się do przewlekłej boreliozy. Do przysłowiowego jednego worka wrzucane są bowiem wszystkie przypadki, w których u pacjentów stwierdzono obecność przeciwciał przeciwko bakterii *Borrelia*, niezależnie od długości trwania zakażenia. Termin przewlekła borelioza nie funkcjonuje także w Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych ICD-10, w której każdej jednostce chorobowej przypisuje się numer.

Specjaliści zwracają także uwagę na to, że w przypadku boreliozy mamy do czynienia z dużym niedoszacowaniem, ponieważ statystykom wymykają się tysiące przypadków, w których chorzy leczą konsekwencje niezdiagnozowanej boreliozy, często bezskutecznie, ponieważ głównej przyczyny problemów zdrowotnych nigdy u niech nie zdiagnozowano. Trzeba także zwrócić uwagę na odwrotny problem, czyli przypisanie niepokojących objawów przewlekłej boreliozie, bez wykonania odpowiednich badań.

Nieoficjalne dane wskazują, że przewlekła borelioza, będąca następstwem nieskutecznej antybiotykoterapii lub nieświadomości chorego, może dotykać nawet kilkuset tysięcy osób w Polsce. Wiele z nich leczy choroby, których nie ma, a które tłumaczą pojawienie się poszczególnych objawów i przyjmuje leki zmniejszające nasilenie objawów, podczas gdy główna przyczyna pozostaje niezdiagnozowana. A przyjmowanie wielu leków, zaleconych przez różnych specjalistów, zwiększa ryzyko wystąpienia skutków ubocznych i interakcji, zagrażających zdrowiu. Czasami właśnie te skutki uboczne powodują wystąpienie kolejnych niepokojących objawów, które utrudniają funkcjonowanie chorych.

BIBLIOGRAFIA

Antibiotics (Basel). 2019 Dec 16;8(4):269.
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6963229/

eprasa.pl a8080ae8c6



NEUROBORELIOZA
Gdy kleszcz atakuje umysł

Wiele późnych objawów klinicznych przewlekłej boreliozy ma charakter neuropsychiatryczny. Całościowa ocena kliniczna ma zatem kluczowe znaczenie w diagnostyce, zwłaszcza w związku z kontrowersjami, dotyczącymi wiarygodności badań laboratoryjnych. W tym badaniu przedstawiono dane, opracowane na podstawie obserwacji 100 pacjentów i analizie zgłaszanych przez nich objawów. Rozpoznawanie wzorców ma bowiem kluczowe znaczenie dla postawienia diagnozy.

Artykuł jest skróconą i uproszczoną wersją publikacji naukowej.

AUTORZY:



DR ROBERT C BRANSFIELD,
psychiatra, Department of Psychiatry,

RUTGERS-ROBERT WOOD JOHNSON
Medical School, USA

DYLAN M AIDLEN,
Department of Biology, Northeastern University, Boston, USA

MICHAEL J COOK,
niezależny badacz, Dorset, Wielka Brytania

LEK. MED. SAGAR JAVIA,
Easton, USA

Fot. pisan

Borelioza, zwana również chorobą z Lyme, to choroba przenoszona przez kleszcze, wywołana zakażeniem krętkami z rodzaju *Borrelia.* Inne choroby przenoszone przez kleszcze mogą towarzyszyć zakażeniu *Borrelia* i utrudniać postawienie diagnozy oraz pogarszać stan chorego. Udokumentowano dużą liczbę objawów, związanych z boreliozą, jednak istnieje duża zmienność konkretnych symptomów, występujących u danego pacjenta. Utrudnia to ustalenie jasno określonych kryteriów diagnostycznych, zwłaszcza w przypadku późnego stadium choroby. Powszechnie wiadomo, że u niektórych pacjentów z boreliozą występują trwałe, przewlekłe objawy neuropsychiatryczne. Rozpoznanie ich pełnego spektrum i określenie ich nasilenia stanowi poważne wyzwanie. Trudno jest bowiem zmierzyć chorobę, gdy testy laboratoryjne mają znaczne ograniczenia, a objawy kliniczne są bardzo zmienne. Ograniczenia te zagrażają dokładności zarówno diagnozy, jak i ocenie odpowiedzi na leczenie oraz utrudniają badania nad szczepionkami.

Ocena całkowita, kliniczna czy laboratoryjna?

Tradycją w medycynie głównego nurtu jest najpierw przeprowadzenie dokładnego badania klinicznego, a następnie wykonanie testów laboratoryjnych, jeśli mogą one pomóc w postawieniu diagnozy, oraz wykorzystanie oceny klinicznej do postawienia diagnozy i ustalenia indywidualnego planu leczenia. Leczymy bowiem pacjentów, a nie choroby. Indywidualne podejście jest szczególnie istotne w przypadku złożonych i słabo poznanych chorób wieloukładowych, takich jak borelioza. W przeciwieństwie do tego konserwatywnego i tradycyjnego podejścia, niektórzy specjaliści próbowali nadmiernie uprościć diagnozę boreliozy, ograniczając ją do polegania na definicji amerykańskiego Centrum Kontroli i Zapobiegania Chorobom (CDC). Jednak definicja ta nigdy nie miała być jedynym

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

eprasa.pl a8080ae8c6

kryterium diagnostycznym, szczególnie w późnych stadiach choroby. Co ważne, chociaż jej spełnienie może potwierdzić diagnozę, to jednocześnie niespełnienie definicji nie wyklucza rozpoznania choroby. Zostało to podkreślone przez samo CDC i poparte przeprowadzonymi przez ten urząd badaniami. Pomimo tego ostrzeżenia, wielu lekarzy nie przeprowadza odpowiednich badań klinicznych w przypadku podejrzenia boreliozy i domyślnie nadmiernie polega na badaniach laboratoryjnych, które mogą być obarczone dużym błędem. To, szczególnie w przypadku przewlekłych późnych objawów, może budzić liczne kontrowersje. Nigdy nie ustandaryzowano także najczęściej stosowanych testów laboratoryjnych pod kątem późnych stadiów choroby, a powszechnie stosowane metody wykrywania przeciwciał mają wątpliwą wartość z uwagi na to, że krętki potrafią unikać reakcji immunologicznej lub ją stłumić. Kompleksowa ocena kliniczna to zatem standard diagnostyczny w całej medycynie i nie ma powodu, dla którego borelioza miałaby być wyjątkiem. Przewlekła borelioza wiąże się m.in. z wystąpieniem szerokiego spektrum symptomów neuropsychiatrycznych. Ponieważ nie ma dwóch pacjentów z dokładnie takimi samymi późnymi objawami boreliozy, ustalenie diagnostycznych kryteriów klinicznych jest trudne. Już wcześniej zwrócono uwagę na konieczność odpowiedniego zaprojektowania oceny klinicznej na wypadek, gdy badania przesiewowe sugerują, że w diagnostyce różnicowej należy brać pod uwagę boreliozę.

Kompleksowe badanie

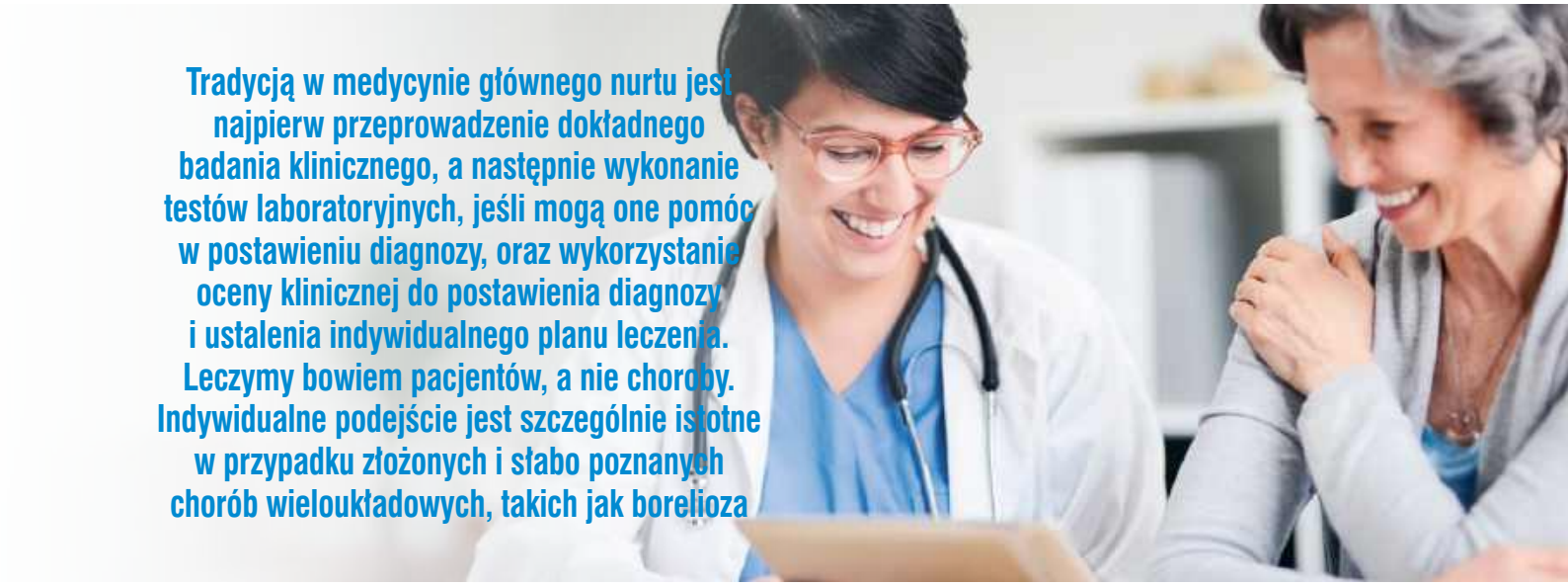
Celem niniejszego badania było opisanie obrazu klinicznego pacjentów z boreliozą z przewlekłymi późnymi objawami psychiatrycznymi, na podstawie przeglądu danych, zebranych od 100 pacjentów oraz opracowanie systemu oceny klinicznej w oparciu o te ustalenia.
Jeden z autorów, dr Robert C. Bransfield, specjalizuje się w pracy z pacjentami z chorobami psychicznymi, opornymi na leczenie. Niektórzy z nich wykazywali objawy psychiatryczne, związane z chorobą z Lyme. Dr Bransfield ponad 20 lat temu opracował formularz, wykorzystany w opisywanym badaniu i wykorzystał go do badań kilku tysięcy pacjentów – późne stadium boreliozy było częścią diagnostyki różnicowej w tym teście. Tę samą ocenę przeprowadził u wszystkich 100 pacjentów. Najpierw ustalił datę zakażenia, zaś ewentualną obecność u każdego z badanych objawów klinicznych, ustalono przed zakażeniem, w prawdopodobnym momencie zakażenia lub później, w czasie przeprowadzania tego badania.
Włączeni do badania pacjenci spełnili definicję boreliozy – pojawił się u nich rumień wędrujący i objawy ze strony układu nerwowego, mięśniowo-szkieletowego, sercowo-naczyniowego oraz otrzymali dodatni wynik badań laboratoryjnych. Większość pacjentów spełniała więcej niż jedno kryterium, 100% ochotników spełniło kryteria laboratoryjne, przy czym wszystkie osoby miały pozytywne wyniki testów Western blot na obecność krętków *Borrelia*.
Ponieważ pacjenci lub towarzyszący im członkowie rodzin mogli mieć trudności z prawidłowym zapamiętaniem stanu zdrowia sprzed zakażenia, utworzono dwie drugorzędne grupy kontrolne w celu oceny trafności pierwotnej grupy kontrolnej. Następnie wyniki kliniczne po zakażeniu porównano z wynikami tych dwóch grup. Jedną stanowili pacjenci w tym samym wieku, u których podejrzewano boreliozę, ale rozpoznano inne schorzenie. Druga grupa stanowiła porównanie dla wyników klinicznych po zakażeniu, które zaobserwowano w przeglądzie innych badań.

Objawy kliniczne

Wśród 100 pacjentów zaproszonych do badania średni wiek wynosił 38 lat, przy czym najmłodszy uczestnik miał 6, a najstarszy 89 lat. Wśród uczestników znalazło się 41 mężczyzn i 59 kobiet. 30 osób zostało zdiagnozowanych i poddanych leczeniu w ciągu 6 miesięcy od zakażenia, ale doszło u nich do progresji choroby i rozwoju przewlekłych, późnych objawów klinicznych. U 70 pozostałych diagnoza i leczenie pojawiły się z opóźnieniem, wynoszącym średnio 9 lat.
Nie wszyscy ochotnicy mieli uprzednio problemy psychiatryczne, ale u każdego zaobserwowano po zakażeniu krętkami *Borrelia* symptomy neuropsychiatryczne. Przeciętny pacjent miał 5 problemów klinicznych przed zakażeniem i aż 82 po zakażeniu. Jedynymi ocenianymi objawami klinicznymi, które nie uległy nasileniu po zakażeniu, były spastyczność i rumień dłoni oraz podeszew. Za istotne objawy kliniczne neuroboreliozy uznano wiele zaburzeń, w tym:

- **zaburzenia poznawcze:** problemy ze skupieniem uwagi, pamięcią, przetwarzaniem i funkcjonowaniem wykonawczym, w tym brak koncentracji, mgła mózgowa, gonitwa myśli, obsesyjne myśli, apatia umysłowa i trudności z wielozadaniowością i abstrakcyjnym rozumowaniem,
- **zaburzenia wyobraźni:** upośledzona zdolność do tworzenia obrazów wizualnych, natrętne obrazy (w tym związane z agresją), halucynacje hipnagogiczne (towarzyszące zasypianiu), koszmary senne, złudzenia i omamy słuchowe, wzrokowe, węchowe oraz dotykowe,
- **zaburzenia emocjonalne:** zmniejszona tolerancja na frustrację, nagłe wahania nastroju, paranoja, napady płaczu i anhedonia (brak możliwości odczuwania szczęścia),
- **objawy dysocjacyjne:** depersonalizacja (brak kontaktu z własnym ciałem), derealizacja (brak połączenia z otoczeniem) i epizody dysocjacyjne (niemożność odróżnienia fikcji od rzeczywistości),
- **objawy behawioralne:** odhamowanie (brak samokontroli), przesadny odruch zaskoczenia, tendencje samobójcze, skłonność do wypadków, gorsze funkcjonowanie społeczne, gorsze wyniki w pracy lub w szkole, problemy małżeńskie i rodzinne, nadużywanie substancji psychoaktywnych, zatargi z prawem, kompulsje kompensacyjne (powtarzalne zachowania, np. mycie rąk czy dotykanie obiektów w określonej kolejności), upuszczanie przedmiotów z rąk,
- **zespoły psychiatryczne:** depresja, choroba afektywna dwubiegunowa z szybką zmianą faz, panika, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne i różnego rodzaju zaburzenia lękowe,

eprasa.pl a8080ae8c6



Tradycją w medycynie głównego nurtu jest najpierw przeprowadzenie dokładnego badania klinicznego, a następnie wykonanie testów laboratoryjnych, jeśli mogą one pomóc w postawieniu diagnozy, oraz wykorzystanie oceny klinicznej do postawienia diagnozy i ustalenia indywidualnego planu leczenia. Leczymy bowiem pacjentów, a nie choroby. Indywidualne podejście jest szczególnie istotne w przypadku złożonych i słabo poznanych chorób wieloukładowych, takich jak borelioza

- **zaburzenia nocnego odpoczynku:** sen nieregenerujący, bezsenność wczesna, średnia i późna, hipersomnia (nadmierna senność w ciągu dnia), zaburzenia rytmu okołodobowego,
- **zaburzenia odżywiania:** anoreksja, utrata masy ciała, objadanie się bez apetytu, przyrost masy ciała bez i ze zwiększonym spożyciem pokarmu.
- **problemy seksualne:** zmniejszenie lub zwiększenie libido, zmniejszenie podniecenia, trudności z osiągnięciem orgazmu i nieregularne miesiączki.
- **upośledzenie kontroli temperatury:** wahania temperatury ciała, zaczerwienienie skóry, nietolerancja ciepła bądź zimna, obniżona temperatura ciała,
- **bóle głowy:** radikulopatia szyjna (ucisk lub uszkodzenie nerwów w szyi), migrena, bóle stawu skroniowo-żuchwowego, napięciowe, klasterowe i zatokowe bóle głowy,
- **uszkodzenia nerwów czaszkowych**: liczne objawy okulistyczne.
- **objawy neuropatii czuciowej:** odrętwienie, mrowienie, utrata czucia, pieczenie, uczucie elektryczności statycznej, formowanie i kłucie, niedowład, drżenie, drgawki, napięcie mięśni, zespół niespokojnych nóg, szarpnięcia mioklioniczne, przepuklina dysków,
- **bóle stawów:** ból, obrzęk, ucisk, trzeszczenie, osłabienie kości, złamania, zapalenie nadkłykcia kości udowej, zapalenie powięzi podeszwy, fibromialgia, bóle mięśni, zapalenie ścięgien, zespół cieśni nadgarstka,
- **problemy kardiologiczne:** ból w klatce piersiowej, blok serca, wypadanie płatka zastawki mitralnej, przyspieszenie pulsu, epizody szybkiej i wolnej akcji serca, ortostatyczne niedociśnienie (nagły spadek ciśnienia po zmianie pozycji z leżącej lub siedzącej na stojącą, kardiomiopatia, nadciśnienie,
- **zaburzenia pracy górnych dróg oddechowych, zębów i płuc:** obrzęk gruczołów, kaszel, alergie, krwawienia z nosa, bóle zębów, choroby przyzębia, duszności, astma,
- **patologie przewodu pokarmowego:** zaburzenia funkcji górnego odcinka przewodu pokarmowego, zespół jelita drażliwego, wzdęcia brzucha, zapalenie jelit, zapalenie pęcherzyka żółciowego,
- **problemy z układem moczowo-płciowym:** ból narządów płciowych, tkliwość piersi, nieregularne miesiączkowanie, nietrzymanie moczu, pęcherz spastyczny, nawracające zakażenia układu moczowego, znieczulenie narządów płciowych, atrofia (zanik) narządów płciowych.

Inne objawy to m.in. przewlekły ból, nietolerancja alkoholu, nadwrażliwość na wiele substancji chemicznych, utrata włosów, zaburzenia czynności tarczycy, niewydolność nadnerczy, hipoglikemia, zapalenie naczyń krwionośnych, obrzęk kostek, powiększenie śledziony, wybroczyny czy chłoniak limfocytowy skóry.

To choroba psychiczna czy borelioza?

W diagnostyce ważne jest, aby ocenić, czy pacjent zgłaszający objawy neuropsychiatryczne cierpi na chorobę psychiczną, czy objawy wywołała u niego borelioza. Dlatego badanie pacjenta warto rozpocząć od kilku pytań przesiewowych, które pomogą ustalić prawdopodobieństwo wystąpienia boreliozy, późnej lub przewlekłej boreliozy bądź jej powikłań.

- czy mieszkasz, spędzasz wakacje lub wykonujesz pracę bądź inne czynności w miejscach, które mogą narażać cię na kontakt z kleszczami?
- czy członkowie rodziny, sąsiedzi lub należący do rodziny pies zostali zarażeni?
- czy w przeszłości doszło do ukąszenia przez kleszcza, któremu towarzyszyła choroba grypopodobna, rumień na skórze lub inne objawy dermatologiczne?
- czy istnieje moment, w którym nastąpiło u ciebie pogorszenie stanu zdrowia, a następnie zmienna progresja

Fot. peopleimages.com

eprasa.pl a8080ae8c6

i rozwój objawów wielosystemowych, w tym poznawczych, psychiatrycznych, neurologicznych i somatycznych, mających negatywny wpływ na pracę, szkołę, życie społeczne, życie rodzinne?
- czy kiedykolwiek byłeś leczony na boreliozę lub podejrzewałeś u siebie boreliozę, ale powiedziano ci, że została ona wykluczona?
- czy antybiotyki kiedykolwiek spowodowały u ciebie nagłe pogorszenie, a następnie poprawę objawów?

Jeśli odpowiedzi budzą podejrzenia diagnostyczne, można przeprowadzić bardziej szczegółową lub pełną ocenę. Dokładniejszy wywiad obejmuje ocenę obecności wszystkich mierzonych objawów klinicznych, które są częstsze u tych pacjentów. Zwiększa to swoistość i wspiera diagnozę późnych objawów choroby z Lyme.

Jedynymi objawami całkowicie specyficznymi dla boreliozy obserwowanymi u tych pacjentów są rumień wędrujący i przewlekłe zanikowe zapalenie skóry. Jednak wspólny wzorzec może obejmować wspomniany rumień, objawy grypopodobne i objawy ze strony nerwów czaszkowych, a następnie połączenie objawów mięśniowo-szkieletowych, zmęczenia i zaburzeń poznawczych oraz późniejsze pojawienie się innych objawów wieloukładowych, które mogą być psychiatryczne, neurologiczne, sercowo-naczyniowe, żołądkowo-jelitowe, moczowo-płciowe, z górnych dróg oddechowych i stomatologiczne. Objawy te i wyniki badań klinicznych mogą stopniowo narastać i nasilać się wraz z upływem czasu. Gdy u pacjenta występuje taka różnorodność symptomów o rosnącej liczbie i nasileniu, jednym z wyjaśnień może być występowanie jednej choroby z objawami wieloukładowymi. Innym możliwym wyjaśnieniem jest wystąpienie kilku współistniejących schorzeń w tym samym czasie. Ponieważ patofizjologia i związek przyczynowy między boreliozą a wieloma z tych objawów omówiono już wcześniej, to związek przyczynowy między boreliozą a symptomami, których doświadczyli ci pacjenci, jest prawdopodobnym wyjaśnieniem. Ponadto, ponieważ wystąpienie objawów wiązało się z ukąszeniem przez kleszcza, rumieniem wędrującym i dodatnim wynikiem badania serologicznego, stanowi to dodatkowe argument za tym, że najbardziej prawdopodobnym wyjaśnieniem borelioza. Można jednak również rozważyć prawdopodobną rolę innych chorób przenoszonych przez kleszcze, koinfekcji lub współistniejących schorzeń.

Diagnostyka różnicowa boreliozy i innych chorób jest złożona. Borelioza może objawiać się jako wiele różnych schorzeń. Z tego powodu została nazwana „nowym wielkim naśladowcą". Każda choroba może współistnieć z boreliozą, dlatego samo rozpoznanie innego schorzenia nie wyklucza jednoczesnego rozpoznania choroby z Lyme, a rozpoznanie boreliozy nie wyklucza rozpoznania innego współistniejącego schorzenia. Pytanie zatem brzmi: jaka diagnoza może wyjaśnić objawy, obserwowane u danego pacjenta? Istnieją inne stany, które powodują choroby wieloukładowe, takie jak zatrucia, niedobory, inne infekcje ogólnoustrojowe



Najczęstsze objawy neuroboreliozy

Średnia liczba objawów neuroboreliozy, zgłaszana w trakcie badania wynosiła 4. Wśród nich uczestnicy wymieniali najczęściej:

- trwałe zaburzenia uwagi, mgłę mózgową, brak koncentracji, rozproszenie spowodowane frustracją, zaburzenia pamięci roboczej, niedawne zaburzenia pamięci, gonitwę myśli, zaburzenia paranoidalne,
- trudności z wyszukiwaniem słów, przywoływaniem nazw, niepłynną mowę, trudności w czytaniu ze zrozumieniem, błędy ortograficzne, błędy w zastępowaniu słów, upośledzenie wyszukiwania liczb, upośledzenie obliczeń, upośledzenie abstrakcyjnego rozumowania,
- objawy stawowe,
- depresję, nagłe wahania nastroju, apatię psychiczną, obniżone funkcjonowanie społeczne, anhedonię, uogólnione zaburzenia lękowe, napady płaczu, zespół jelita drażliwego,
- depersonalizację, kompulsje kompensacyjne, obsesyjne myśli,
- obniżoną wydajność w szkole lub pracy, trudności w ustalaniu priorytetów wielu zadań, trudności z wielozadaniowością,
- zmęczenie, brak regeneracji snu, hipersomnię, bezsenność, nocne poty, zespół niespokojnych nóg, nocne koszmary,
- mrowienie, niedowład, dreszcze, drętwienie, drgawki, napięcie mięśni, bóle mięśni, ataksję wzrokową,
- bóle głowy (w tym napięciowe), zawroty głowy, nadwrażliwość na dźwięki, wrażliwość na jasne światło, szumy uszne, upuszczanie przedmiotów, niewyraźne widzenie,
- nietolerancję zimna lub ciepła, wahania temperatury ciała, obniżoną temperaturę ciała,
- obniżenie libido.

Fot. Ryan

eprasa.pl a8080ae8c6

i zaburzenia immunologiczne, które należy wziąć pod uwagę w diagnostyce różnicowej.
Kompleksowe badanie, takie jak opisane w tym artykule, może również okazać się przydatne w identyfikacji wzorców objawów, obserwowanych w innych chorobach.
Powszechna diagnostyka różnicowa rozważana w przypadku późnego stadium boreliozy obejmuje wirusowe zapalenie mózgu wraz z zespołem chronicznego zmęczenia, fibromialgię i choroby psychosomatyczne. Ten pierwszy problem ma ostrzejszy początek, a także objawia się dysautonomią (rodzaj neuropatii) i nie obejmuje objawów neurologicznych i artretycznych obserwowanych w boreliozie. Charakteryzuje się również innymi, ale częściowo pokrywającymi się wynikami badań płynu mózgowo-rdzeniowego. Fibromialgia może wystąpić w następstwie boreliozy, ale także przy jej braku. Choroba psychosomatyczna zwykle nie jest problemem wieloukładowym z taką różnorodnością objawów. W diagnostyce różnicowej rozpoznawanie wzorców ma kluczowe znaczenie. Im większa liczba objawów wieloukładowych związanych z boreliozą, tym większe prawdopodobieństwo rozpoznania jej. Badanie przesiewowe w kierunku koinfekcji można przeprowadzić, biorąc pod uwagę ewentualną możliwą jej obecność.
Trudno jest wyjaśnić tę wyjątkową kombinację objawów na podstawie innej diagnozy. Kiedy dr Robert C. Bransfield przeprowadził ocenę u pacjentów, którzy nie mieli boreliozy, tylko inne schorzenie, zaobserwował mniejszą liczbę i inny wzorzec objawów. Bardziej kompleksowe badanie zwiększa zatem prawdopodobieństwo dokładniejszej diagnozy, niezależnie od tego, czy jest to borelioza, czy inne schorzenie. Wyniki badań laboratoryjnych mogą być również brane pod uwagę przy stawianiu diagnozy, przy jednoczesnej świadomości niektórych ograniczeń obecnych testów podczas oceny późnego stadium choroby.
W oparciu o wyniki tego badania, formularze oceny klinicznej można wykorzystywać podczas diagnostyki możliwego przypadku późnej neuropsychiatrycznej boreliozy i dokumentowania stanu klinicznego po leczeniu.
Po zakończeniu testów istotne jest również rozważenie wszelkich diagnoz różnicowych, które mogłyby lepiej wyjaśnić wzorzec objawów obserwowanych u pacjenta. Borelioza to najbardziej prawdopodobna diagnoza, jeśli wzorzec objawów i przebieg choroby są najbardziej zgodne z takim rozpoznaniem w porównaniu z innymi schorzeniami.
Po postawieniu diagnozy, następną częścią oceny jest rozważenie, które wyniki kliniczne są najpoważniejsze i najbardziej znaczące w przyczynianiu się do utrwalania i progresji choroby, a następnie uszeregowanie tych wyników w kolejności ich znaczenia. To pomaga w planowaniu leczenia objawowego u tych pacjentów. Z czasem, w związku z wdrożonym leczeniem, priorytet symptomów może ulec zmianie.

Podsumowanie

Porównano częstość występowania objawów psychiatrycznych i innych symptomów obserwowanych u tych 100 pacjentów z późnym stadium neuroboreliozy przed zakażeniem i po zakażeniu. Ważność stanu zdrowia przed zakażeniem została częściowo potwierdzona przez porównanie go z dwiema dodatkowymi grupami. Wyniki po zakażeniu porównano również z pacjentami z innymi chorobami ogólnoustrojowymi i z wynikami innych badań. Ochotnicy w tym badaniu mieli minimalne objawy przed zakażeniem (średnio pięć), ale wysoką częstość występowania szerokiego spektrum nabytych objawów wieloukładowych, w tym objawów neuropsychiatrycznych, po zakażeniu boreliozą (średnio 82). Wyniki te obejmowały upośledzenie koncentracji uwagi, pamięci, przetwarzania, funkcjonowania wykonawczego, funkcjonowania emocjonalnego, zachowania, zespołów psychiatrycznych, funkcjonowania wegetatywnego, neurologicznego, mięśniowo-szkieletowego, sercowo-naczyniowego, górnych dróg oddechowych, stomatologicznego, płucnego, żołądkowo-jelitowego, moczowo-płciowego i innych objawów. Ponieważ badanie to obejmowało pacjentów z kontynentalnych Stanów Zjednoczonych, inne wzorce objawów mogą być widoczne w innych obszarach geograficznych.
W tym badaniu wystąpiła duża różnica między średnią liczbą objawów klinicznych przed zakażeniem (5) i u zdrowych osób z grupy kontrolnej (4) a innymi diagnozami (22) i po zakażeniu (82). Wszyscy pacjenci z boreliozą mieli objawy wieloukładowe. Większa ich liczba korelowała z rozpoznaniem choroby z Lyme, a mniejsza z brakiem rozpoznania boreliozy. Wyniki tego badania zostały następnie wykorzystane do opracowania trzech formularzy oceny klinicznej, które mogą być stosowane w przypadku podejrzenia rozpoznania boreliozy. Liczba objawów klinicznych nie może być sztywno stosowana jako kryterium diagnostyczne, ponieważ niektóre symptomy są bardziej niespecyficzne i powszechne, mogą być spowodowane jakimś innym schorzeniem, sama borelioza może być utajona i nie dawać obecnie objawów bądź też czasami mieć unikalną prezentację. Do tego zawsze potrzebna jest zindywidualizowana ocena kliniczna, stanowiąca narzędzie, które klinicyści mogą wykorzystać do uzyskania informacji w celu rozpoznania wzorców. W połączeniu z oceną kliniczną test ten może pomóc poprawić kliniczną skuteczność diagnostyczną. Ponieważ powszechnie stosowane testy laboratoryjne w kierunku boreliozy budzą kontrowersje, zastosowanie klinicznej oceny diagnostycznej może okazać się cenne przy rozważaniu diagnozy choroby z Lyme. Systemy oceny można również wykorzystać do śledzenia dalszego postępu choroby, poprawy lub odpowiedzi na leczenie. Wykorzystanie ich, dalsza interpretacja danych, walidacja lub udoskonalenie przez inne osoby może pomóc w dalszym rozwoju tych systemów oceny klinicznej w diagnostyce boreliozy. ■

BIBLIOGRAFIA

Healthcare (Bazylea). 2020 Jan 6;8(1):13.
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7151210/

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

eprasa.pl a8080ae8c6



ZIOŁOWA TERAPIA BORELIOZY

AUTORZY:

ALLISON THOMPSON
farmaceuta



DR LAUREN M. HYNICKA,
University of Maryland School of Pharmacy, USA



DR KALPANA D. SHERE-WOLFE,
University of Maryland School of Pharmacy, USA

Borelioza jest najczęstszą chorobą przenoszoną przez kleszcze, zarówno w USA, jak i w Polsce. Podczas gdy większość pacjentów z powodzeniem powraca do zdrowia dzięki antybiotykom, niektórzy doświadczają uporczywych objawów przez miesiące lub nawet lata. Nic zatem dziwnego, że pacjenci często sięgają po preparaty ziołowe, by poprawić swoje samopoczucie. W niniejszym przeglądzie przyjrzymy się właściwościom ziół, stosowanych we wspomaganiu leczenia boreliozy.

Artykuł jest skróconą i uproszczoną wersją publikacji naukowej.

Specjaliści przeanalizowali aktywność następujących ziół: brodziuszka wiechowata (*Andrographis paniculata*), traganek błoniasty (*Astralagus propinquus*), berberys zwyczajny (*Berberis* L.), kora czepoty puszystej (koci pazur, *Uncaria tomentosa*), kordyceps (*Cordyceps sinensis*), *Cryptolepis sanguinolenta*, tarczyca bajkalska (*Scutellaria baicalensis*), czosnek (*Allium sativum*), rdestowiec japoński (*Polygonum cuspidatum*), lakownica żółtawa (grzyby reishi, *Ganoderma lucidum*), kolcorośl (*Smilax medica*), eleuterokok kolczasty (*Eleutherococcus senticosus*), bylica roczna (*Artemisia annua*), szczeć pospolita (*Dipsacus fullonum*), melisa lekarska (*Melissa officinalis*), lebiodka pospolita (*Origanum vulgare*), mięta pieprzowa (*Mentha piperita*), tymianek (*Thymus vulgaris*), rdestowiec japoński (*Reynoutria japonica)*.
Zioła stosowane przez lekarzy medycyny alternatywnej w leczeniu boreliozy mają przede wszystkim działanie przeciwzapalne, niektóre niszczą także krętki *Borrelia burgdorferi*. W wielu przypadkach dysponujemy, niestety, jedynie laboratoryjnymi dowodami skuteczności ziół, brak jest bowiem badań na zwierzętach i badań klinicznych z udziałem ochotników. Tymczasem borelioza jest najczęstszą chorobą przenoszoną przez kleszcze. W Polsce głównym wektorem zakażenia, czyli organizmem, który przenosi na lub w swoim ciele patogen, są kleszcze z gatunku *Ixodes ricinus*. Lekarze z powodzeniem leczą większość pacjentów z boreliozą za pomocą antybiotykoterapii. Jednak u niektórych z nich rozwija się zespół poboreliozowy (ang. post-treatment lyme disease syndrome, PTLDS) i mogą oni doświadczać objawów towarzyszących zakażeniu nawet przez miesiące lub lata. Amerykańscy specjaliści, opisujący zespół poboreliozowy, posługują się pewnym kluczem. Otóż u pacjenta musi zostać zdiagnozowana borelioza, po której leczeniu chory nadal odczuwa subiektywne

Fot. hdesert

eprasa.pl a8080ae8c6

objawy, takie jak zmęczenie, ból mięśniowo-szkieletowy i trudności poznawcze. Aby rozpoznać PTLDS, muszą pojawić się one do 6 miesięcy po rozpoznaniu choroby i utrzymywać przynajmniej pół roku po zakończeniu leczenia. Niektórzy używają terminu przewlekła borelioza (ang. chronić Lyme disease, przewlekła choroba z Lyme, CLD). Chociaż termin ten obejmuje pacjentów z PTLDS, to odnosi się również wielu błędnie zdiagnozowanych pacjentów z podobnymi, niespecyficznymi zespołami objawów, dla których nie ma przekonujących dowodów na zakażenie *B. burgdorferi*.

Nie znaleziono dotąd sposobu na skuteczne leczenie objawów PTLDS i CLD. Długotrwała antybiotykoterapia nie spełnia w tych przypadkach swojej roli i nie poprawia stanu chorych. Pacjenci z zespołem poboreliozowym zgłaszali jednocześnie wysoki poziom depresji i silny ból stawów oraz znaczne obniżenie jakości życia. Często są także niezadowoleni z konwencjonalnej opieki zdrowotnej i korzystają z alternatywnych terapii.

Celem ziołoterapii w boreliozie i podejrzeniu boreliozy jest zatem wyeliminowanie bakterii, wzmocnienie układu odpornościowego, zmniejszenie stanu zapalnego, łagodzenie objawów i poprawa jakości życia. Pacjenci stosują wymienione zioła jako pojedyncze środki i w połączeniu, jako część protokołów leczenia.



Oregano, czyli lebiodka pospolita, to źródło jednego z najbardziej aktywnych olejków eterycznych, który skutecznie niszczy krętki *Borrelia burgdorferi*

Aktywność przeciwdrobnoustrojowa

Badania wykazały, że spośród wymienionych, aż 13 ziół i grzybów wykazuje aktywność przeciwdrobnoustrojową. To traganek błoniasty, berberys, koci pazur, kordyceps, *Cryptolepis*, tarczyca bajkalska, czosnek, rdestowiec japoński, bylica roczna, reishi, melisa, mięta pieprzowa i olejek z oregano. Kolejne 3 zioła, brodziuszka wiechowata, kol-

ZIOŁA/GRZYBY	WŁAŚCIWOŚCI ANTYBAKTERYJNE	ZDOLNOŚĆ NISZCZENIA *B. BURGDORFERI*	WŁAŚCIWOŚCI PRZECIWZAPALNE	ŁAGODZENIE OBJAWÓW BORELIOZY
Brodziuszka wiechowata	+/–	–	+	+
Traganek błoniasty	+	–	+	+
Berberys	+	–	+	+
Koci pazur	+	+	+	+
Kordyceps chiński	+	–	+	+
Cryptolepis	+	+	+	+
Tarczyca bajkalska	+	+	+	+
Czosnek pospolity	+	–	+	+
Rdestowiec japoński	+	+	+	+
Bylica roczna	+	+	+	+
Lakownica żołtawa	+	–	+	+
Kolcorośl lekarska	+/–	–	+	+
Eleuterokok kolczasty	–	–	+	+
Szczeć pospolita	–	–	–	–
Melisa lekarska	+	–	+	+
Mięta pieprzowa	+	–	+	+
Tymianek pospolity	+/–	+	+/–	+
Lebiodka pospolita	+	+	–	+

+ wykazuje aktywność – brak aktywności +/– niejednoznaczne wyniki badań

Fot. Tatiana

eprasa.pl a8080ae8c6

Zioła w leczeniu boreliozy

Poszczególne zioła można stosować pojedynczo lub samemu komponować mieszanki. Jednak częściej przyjmuje się je w sposób, opisany w formie protokołów leczenia, w których konkretne z nich stosuje się w określonych dawkach, kolejności i przez ustaloną liczbę dni[1,2,3].

Cryptolepis sanguinolenta

Zioło stosuje się w leczeniu malarii, biegunki i różnych schorzeń układu oddechowego. Badania wykazały także, że *Cryptolepis* działa przeciwbakteryjne i niszczy krętki *Borrelia*. Warto jednak wiedzieć, że istnieją podejrzenia, że zioło to ma niekorzystny wpływ na płodność.

Tarczyca bajkalska (*Scutellaria baicalensis*)

Tradycyjna medycyna chińska od tysięcy lat wykorzystywała ją jako wsparcie układu odpornościowego i w leczeniu różnych schorzeń, takich jak zaburzenia psychiczne, stany lękowe, drgawki, zapalenie kości i stawów oraz infekcje wirusowe. Sekretem tarczycy bajkalskiej są dwa flawonoidy: bajkalina i bajkaleina, które działają przeciwbakteryjne, niszczą krętki B*orrelia* i hamują rozwój stanów zapalnych. Substancje te mają także właściwości neuroprotekcyjne.

Rdestowiec japoński (*Reynoutria japonica*)

Zawiera dwa aktywne składniki, hydroksyantrachinon i resweratrol. Tradycyjna medycyna wykorzystuje go do leczenia różnych dolegliwości, w tym gojenia się ran. Rdestowiec japoński wykazuje bowiem działanie przeciwbakteryjne, w tym przeciwkrętkowe i przeciwzapalne. Badania na zwierzętach dowodzą także, że roślina ta ma właściwości przeciwnowotworowe, neuroprotekcyjne i kardioprotekcyjne.

Bylica jednoroczna (*Artemisia annua*)

To zioło pochodzi z Europy, a tradycyjna medycyna stosuje je od ponad 2000 lat. Bylica działa przeciwbakteryjne i niszczy krętki *Borrelia*. Wykazano także, że dzięki zawartości artemizyniny, bylica roczna ma właściwości przeciwzapalne i zwalcza zarodźce malarii. przeciwzapalne prowadzące do zmniejszenia dawki sterydów. Z kolei artesunat, pochodna tej substancji czynnej, stosowana łącznie z antybiotykiem, poprawia pamięć krótkotrwałą u pacjentów z boreliozą.

Lebiodka pospolita (*Origanum vulgare*)

Oregano i pozyskiwany z niego olejek zawiera karwakrol i tymol, substancje o działaniu przeciwbakteryjnym, przeciwgrzybiczym i przeciwzapalnym oraz hamujące rozwój i niszczące krętki *Borrelia*.

Tymianek (*Thymus vulgaris*)

Tymianek to ceniona przyprawa, zioło te wykorzystuje także medycyna naturalna, z uwagi na wysoką zawartość karwakrolu i tymolu, czyli substancji, które wykazują aktywność przeciwbakteryjną i przeciwkrętkową (zwiększa przy tym wrażliwość opornych krętków na antybiotyki), działają także przeciwzapalnie. Tymianek unieszkodliwia ponadto wolne rodniki tlenowe.

Brodziuszka wiechowata (*Andrographis paniculata*)

Zioło to wykazuje silne właściwości przeciwbakteryjne i przeciwzapalne, a ponadto pobudza układ odpornościowy do walki z zakażeniem. Chroni także układ nerwowy przed uszkodzeniem w przypadku neuroboreliozy i zmniejsza nasilenie objawów, takich jak bóle głowy i zaburzenia poznawcze.

Traganek błoniasty (*Astralagus propinquus*)

Traganek stosuje się w celu łagodzenia stanów zapalnych i tym samym zmniejszania nasilenia objawów boreliozy i wzmacniania układu odpornościowego, aby sam mógł pokonać zakażenie oraz towarzyszące boreliozie koinfekcje. Jego działanie adaptogenne wspomaga ponadto układ nerwowy i łagodzi stres, związany z chorobą.

Berberys zwyczajny (*Berberis L.*)

Aktywny składnik tej rośliny, berberyna, wykazuje działanie przeciwbakteryjne, niszczy przy tym nie tylko krętki *Borrelia*, ale także inne patogeny, odpowiedzialne za infekcje towarzyszące boreliozie. Ponadto pobudza układ odpornościowy do walki z infekcją, hamuje stany zapalne i chroni wątrobę przed uszkodzeniem – narząd ten jest szczególnie obciążony w chorobie, z uwagi na długotrwałe stosowanie leków.

Fot. bastian

eprasa.pl/a8050ce8c5

Kora czepoty puszystej (koci pazur, *Uncaria tomentosa*)
Łagodzi kostno-stawowe objawy boreliozy i przewlekłej boreliozy, działa przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie. Pobudza także układ odpornościowy do walki z zakażeniem, ale jednocześnie zapobiega nadmiernej reakcji immunologicznej, co ma olbrzymie znaczenie w leczeniu przewlekłej boreliozy (nie dopuszcza do rozwinięcia autoagresji). Chroni ponadto układ nerwowy i zmniejsza nasilenie objawów neurologicznych.

Kordyceps chiński (*Cordyceps sinensis*)
Grzyb ten wzmacnia odpowiedź immunologiczną i jednocześnie zapobiega autoagresji, która może być konsekwencja przewlekłej boreliozy. Działa ponadto przeciwzapalnie, dodaje energii i niszczy bakterie, odpowiedzialne za ciężkie zakażenia współistniejące z boreliozą.

Czosnek pospolity (*Allium sativum*)
To bodajże najbardziej znane zioło o działaniu przeciwbakteryjnym przeciwwirusowym i przeciwzapalnym, które równie skutecznie co z sezonowymi infekcjami, radzi sobie z koinfekcjami przy boreliozie i hamuje rozwój samych krętków *Borrelia*. Ponadto czosnek pobudza układ odpornościowy i zmniejsza nasilenie objawów boreliozy oraz zapobiega krążeniowym powikłaniom tej choroby.

Lakownica żółtawa (grzyby reishi, *Ganoderma lucidum*)
Grzyb ten działa przede wszystkim immunomodulująco, wzmacnia odpowiedź układu odpornościowego na zakażenie, hamuje także rozwój stanów zapalnych. Łagodzi dzięki temu objawy bólowe, zwalcza zmęczenie i zmniejsza nasilenie problemów neurologicznych oraz stresu. Choć nie niszczy krętków, wspomaga zwalczanie innych patogenów, odpowiedzialnych za zakażenia współistniejące przy boreliozie. Chroni ponadto wątrobę podczas długotrwałej antybiotykoterapii.

Kolcorośl lekarska (*Smilax medica,* sarsaparilla)
Zwalcza krętki Borrelia i patogeny, odpowiedzialne za koinfekcje, hamuje stany zapalne i zapobiega reakcji Herxheimera (nasilenie objawów boreliozy wskutek masowego obumierania wywołujących chorobę bakterii). Wspiera także funkcje wątroby i nerek oraz łagodzi objawy bólowe.

Eleuterokok kolczasty (*Eleutherococcus senticosus,* żeń-szeń syberyjski)
Łagodzi stres i pobudza odporność organizmu, dodaje energii i hamuje stany zapalne. Zmniejsza nasilenie takich objawów boreliozy, jak przewlekłe zmęczenie, brak energii do działania, silny stres psychiczny i zaburzenia neurologiczne. Eleuterokok kolczasty hamuje także rozwój bakterii, odpowiedzialnych za koinfekcje.

Szczeć pospolita (*Dipsacus fullonum*)
To jedno z najczęściej stosowanych w boreliozie ziół. Niszczy krętki *Borrelia* i hamuje tworzenie przez nie biofilmu, za którym kryją się przed antybiotykami, osłabiając w ten sposób ich działanie. Do tego działa przeciwzapalnie i łagodzi objawy boreliozy, takie jak bóle mięśniowo-stawowe, przewlekłe zmęczenie oraz zaburzenia neurologiczne. Wspiera także wątrobę i zmniejsza nasilenie reakcji Herxheimera oraz pobudza układ odpornościowy do zwalczania zakażenia.

Melisa lekarska (*Melissa officinalis*)
Choć bezpośrednio nie wpływa na przebieg zakażenia, melisa łagodzi objawy neurologiczne – uspokaja i działa przeciwlękowo, zmniejsza stres i zapobiega bezsenności. Zmniejsza także drażliwość i poprawia zdolności poznawcze. Działa także przeciwzapalnie, łagodzi bóle stawów i głowy oraz dodaje energii.

Mięta pieprzowa (*Mentha piperita*)
Mięta działa przede wszystkim przeciwzapalnie, a ponadto zwalcza koinfekcje, wynikające z osłabienia odporności w przebiegu boreliozy i wspomaga układ pokarmowy, obciążony długotrwała antybiotykoterapią. Dodatkowo działa uspokajająco, zmniejsza stres, napięcie i lęki oraz wspomaga zdrowy sen.

BIBLIOGRAFIA

1. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37101730/
2. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7050641/
3. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10384908/

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

eprasa.pl a8080ae8c6



Wytyczne dotyczące leczenia boreliozy zalecają następujące schematy leczenia doustnymi antybiotykami: wczesna infekcja – 10-14 dni; choroba rozsiana z zajęciem serca i układu nerwowego – 14-21 dni; choroba, przebiegająca z zapaleniem stawów i ciężkimi objawami neurologicznymi – 28 dni (czasami konieczne jest dożylne podawanie leków)

nek, nadal budzą wątpliwości, ponieważ badania dały niejednoznaczne wyniki co do ich zdolności niszczenia bakterii. Z kolei koci pazur, *Cryptolepis*, tarczyca bajkalska, rdestowiec japoński, bylica roczna, tymianek i oregano okazały się skuteczne w niszczeniu *B. burgdorferi*. Ponadto bakterię te niszczył ekstrakt z orzecha czarnego (*Juglans nigra*) i czystka (*Cistus incanus*).
Badacze ustalili również, że niektóre z powszechnie stosowanych produktów miały niewielką lub żadną aktywność przeciwko *B. burgdorferi*. Były to: brodziuszka wiechowata, stewia, ekstrakt z nasion grejpfruta, szczeć, srebro koloidalne, monolauryna (składnik oleju kokosowego) i ashwagandha.

Zwalczanie objawów boreliozy

Przyczyna i związek pomiędzy poszczególnymi objawami u pacjentów z zespołem poboreliozowym (PTLDS) i przewlekłą boreliozą (CLD) pozostają niezbadane. Symptomy te to najczęściej przewlekłe zmęczenie, senność, bóle mięśniowo-szkieletowe, bóle podobne do zapalenia stawów i obniżenie zdolności poznawczych oraz szybkości kojarzenia.
Niemal wszystkie zioła, badane w niniejszym opracowaniu, wykazują działanie przeciwzapalne. Najsilniejsze okazały się brodziuszka, traganek błoniasty, berberys, kordyceps, czosnek, kolcorośl i mięta pieprzowa, czyli zioła, które nie niszczą samych krętków *Borrelia*. Ponadto dowiedziono, że konkretne zioła zmniejszają nasilenie określonych objawów PTLDS i CLD. I tak, koci pazur i tarczyca bajkalska zmniejszają poziom bólu i hamują powstawanie obrzęków u pacjentów z chorobami stawów. Koci pazur zwalcza również przewlekłe zmęczenie. W badaniu klinicznym udowodniono, że przyjmowanie bylicy rocznej pozwala na zmniejszenie dawki sterydów w chorobie Leśniowskiego-Crohna – objawy tego schorzenia mogą być zaostrzane lub po prostu naśladowane przez boreliozę, prowadząc do błędnej diagnozy. Natomiast pochodna substancji czynnej, zawartej w ekstrakcie z bylicy rocznej, artesunat, poprawia pamięć krótkotrwałą.

Bezpieczeństwo terapii

Nie można przecenić znaczenia dokładnego i kompleksowego przeglądu leków, stosowanych przez pacjentów z zespołem poboreliozowym i przewlekłą boreliozą lub błędnie zdiagnozowaną boreliozą, czyli osób, które doświadczają objawów bliźniaczo podobnych do objawów boreliozy lub przewlekłej boreliozy. Wielolekowość, czyli jednoczesne przyjmowanie wielu medykamentów na różne choroby, jest wśród wymienionych grup pacjentów dość powszechne, ponieważ wielu z nich pozostaje pod opieką różnych specjalistów, w zależności od tego, jakich objawów doświadczają. Dlatego, z uwagi na ryzyko interakcji pomiędzy lekami i preparatami ziołowymi, należy skrupulatnie ocenić zagrożenie i tak dobrać zestaw ziół, aby nie nasilał lub nie osłabiał działania leków oraz nie stwarzał ryzyka groźnych reakcji niepożądanych.
Istnieje wiele kontrowersji w odniesieniu do sposobów leczenia choroby z Lyme. Jedną z nich jest kwestia, czy *B. burgdorferi* może powodować przewlekłe, trwałe zakażenie? A także, czy istnieje związek przyczynowo-skutkowy pomiędzy wariantami krętków a objawami choroby – założenie, że taki związek istnieje skutkuje z jednej strony przedłużaniem czasu stosowania antybiotyków, a z drugiej stanowi powód zalecania długotrwałej terapii ziołowej (w myśl zasady, że nie wiemy, z jakim dokładnie rodzajem krętka *Borrelia* mamy do czynienia, zatem działajmy w szerokim zakresie).
Jest to o tyle istotne, że chorzy stosują często wiele ziół samodzielnie lub w połączeniu, ze względu na ich działanie przeciwdrobnoustrojowe. Często jednak nie są świadomi, że bakterie mogą rozwinąć oporność na olejki eteryczne, zawarte w ziołach. Wiele ziół stosuje się także w oparciu o ich hipotetyczne właściwości, które nie znajdują potwierdzenia w badaniach naukowych i do tego nie określono dla nich profilu bezpieczeństwa – w tym zakresie chory musi się zdać na doświadczenie naturopaty lub zielarza. Nie ulega przy tym wątpliwości, że obserwowana poprawa i zmniejszenie nasilenia objawów, obserwowane przez pacjentów, wynika z właściwości konkretnych ziół, które od wieków stosuje się w łagodzeniu objawów, takich jak te, obserwowane w przypadku boreliozy. Jednak, co warto wyraźnie zaznaczyć, terapia ziołowa nie może zastępować leczenia antybiotykami, z uwagi na długoterminowe konsekwencje boreliozy. ■

BIBLIOGRAFIA

Integr Med (Encinitas). 2023 Mar;22(1):30-38.
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37101730/

Fot. Praphan

eprasa.pl a8080ae8c6

Chroń serce przed boreliozą



Choć koenzym Q10 nie leczy boreliozy, odgrywa istotną rolę we wspomaganiu leczenia tej choroby, głównie dzięki swoim właściwościom antyoksydacyjnym i wspomagającym wytwarzanie energii w komórkach. Chroni zatem komórki i tkanki naszego ciała przed skutkami działania wolnych rodników tlenowych oraz stanów zapalnych, towarzyszących boreliozie. Zapewnia także odpowiednią podaż energii, aby zwłaszcza komórki układu odpornościowego były zdolne do walki z zagrożeniem. W jaki sposób koenzym Q10 może jeszcze wspomagać nasz organizm w trakcie leczenia boreliozy i po chorobie, w czasie rekonwalescencji? Otóż jednym z najczęstszych objawów zakażenia krętkami *Borrelia* jest przewlekłe zmęczenie, które nie ustępuje pomimo odpoczynku. Jest ono spowodowane zaburzeniem homeostazy energetycznej organizmu wskutek zakażenia i niedoborami energii, której olbrzymie ilości zużywa układ odpornościowy. Pobudzając zatem mitochondria do wytwarzania energii, koenzym Q10 dodaje nam wigoru i wspomaga walkę ze zmęczeniem. Substancja ta działa także ochronnie na mitochondria, które mogą ulec uszkodzeniu wskutek działa krętków *Borrelia*.

W sposób szczególny koenzym Q10 chroni nasze serce, narażone na uszkodzenia oksydacyjne, spowodowane działalnością wolnych rodników tlenowych – ich wytwarzanie ulega nasileniu w trakcie każdej infekcji, w tym wskutek boreliozy. Ponadto same krętki *Borrelia* mogą zaatakować mięsień sercowy i doprowadzić do jego zapalenia oraz zaburzać przewodzenie impulsów w sercu, co z kolei może przyczyniać się do arytmii, kołatania serca i powodować omdlenia. W rzadkich całe szczęście przypadkach, borelioza może doprowadzić także do zapalenia osierdzia. Tu także przychodzi nam z pomocą koenzym Q10, który nie tylko hamuje rozwój stanów zapalnych i je wycisza, ale także korzystnie wpływa na funkcje mięśnia sercowego.

Fot. beawolf

REKLAMA



eprasa.pl a8080ae8c6



WZMOCNIJ ORGANIZM Z POMOCĄ DIETY

Walka z boreliozą nie polega jedynie na antybiotykoterapii i ziołoterapii. To również konieczność zastosowania odpowiedniej diety, która odetnie zapasy energii bakteriom i jednocześnie wzmocni zaatakowany organizm. Co więcej, powinna ona uwzględniać produkty niemiłe drożdżakom, ponieważ przewlekła antybiotykoterapia sprzyja zakażeniom grzybiczym, które dodatkowo komplikują leczenie boreliozy. Od czego zatem zacząć?

TEKST **JULIA CEMBER-OGORZAŁEK**

Od wyeliminowania z diety tych produktów, które nam szkodzą, upośledzają działanie układu odpornościowego i działają prozapalnie oraz niekorzystnie wpływają na samopoczucie. Nie są one niezbędnym składnikiem diety i wprowadzając wcale nie rewolucyjne zmiany w menu można łatwo zmniejszyć ich ilość lub znaleźć zdrowe zamienniki. Te dobre nawyki warto utrzymać dłużej niż na czas leczenia boreliozy – wyjdzie nam to jedynie na zdrowie.

Mniej cukru

Pierwszym krokiem w zmianie diety powinno być wykluczenie z niej cukru. Mowa zarówno o białych i brązowych kryształkach, jak i o zawierających je wszelkich słodyczach, napojach gazowanych, bakaliach, białym pieczywie i rafinowanym ryżu. Wyrzuć z menu lub znacznie ogranicz także ziemniaki i rośliny strączkowe. Pożegnaj się też z sosami, w tym ketchupem, musztardą i majonezem, bowiem w ich składzie znajdziesz dużo cukru. Choć jest on łatwo przyswajalnym źródłem energii, którym karmi się nie tylko nasz mózg, stanowi także źródło pożywienia dla atakujących organizm bakterii lub grzybów. Do tego cukier upośledza pracę układu pokarmowego i szkodzi mikrobiocie jelitowej, czym przyczynia się do powstawania kolejnych problemów zdrowotnych[1]. Chcesz osłodzić sobie życie? Sięgnij po miód albo zdrowe słodziki, takie jak ksylitol, stewia czy erytrytol. Ogranicz także, przynajmniej na czas terapii, spożycie owoców, zwłaszcza pomarańczy, arbuza, bananów i winogron[2]. Choć są one niewątpliwie cennym i zdrowym składnikiem diety, zawierają duże ilości cukru.

Mniej sztuczności

Drugim składnikiem naszej diety, który niekorzystnie wpływa na układ odpornościowy, zaangażowany w walkę z boreliozą, są sztuczne barwniki, dodatki smakowe, emulgatory, zagęstniki i konserwanty, dodawane do żywności wysokoprzetworzonej. Ponadto wszystkie te chemiczne substancje niszczą mikrobiotę jelitową, która także jest zaangażowana w procesy odpornościowe i chroni nas przed zakażeniami bakteryjnymi, grzybiczymi i ich powikłaniami. Dlatego czytaj etykiety produktów, wybieraj te ekologiczne, nie zawierające chemicznych dodatków. Unikaj spożywania wysokoprzetworzonych pokarmów, o wieloletniej dacie

Fot. Artyp Комис

eprasa.pl a8080ae8c6

ważności i nienaturalnie kolorowych, których barwa jest niewątpliwie wynikiem dodania sztucznego składnika. Jeżeli to tylko możliwe, gotuj samodzielnie, a sztuczne dodatki zamień na świeże lub suszone zioła.

Mniej używek

Ogranicz obciążające wątrobę używki, głównie alkohol – narząd ten m.in. reguluje metabolizm, neutralizuje toksyny bakteryjne i aktywnie bierze udział w regulacji odpowiedzi immunologicznej. Leczenie boreliozy to także doskonały czas na to, by wreszcie rzucić papierosy, które znacznie upośledzają działanie układu odpornościowego i nasilają stany zapalne w organizmie, co zmusza go do walki na wielu polach jednocześnie, osłabiając tym samym odpowiedź immunologiczną.

Wsparcie w walce z boreliozą

A co należy włączyć do menu podczas zakażenia krętkami lub koinfekcji patogennymi grzybami, a także w trakcie rekonwalescencji po leczeniu boreliozy?

Antyoksydanty i witaminy

W diecie powinny znaleźć się przede wszystkim ciemnozielone warzywa liściaste i owoce, które są źródłem antyoksydantów (w tym witamin A, C i E) oraz witamin z grupy B – pomogą one ochronić komórki przed wyniszczającym stresem oksydacyjnym i wspomogą układ odpornościowy w walce z patogenami. Antyoksydanty, unieszkodliwiając wolne rodniki tlenowe, działają bowiem przeciwzapalnie i wspierają armie układu immunologicznego oraz regulują jego działanie, a witaminy z grupy B są niezbędnymi kofaktorami setek reakcji metabolicznych. Ponadto, antyoksydanty łagodzą objawy neuroboreliozy i wspomagają organizm, osłabiony działaniem antybiotyków.

Doceń moc olejku czosnkowego, który nie tylko zwalcza bakterie *Borrelia burgdorferi* już w stężeniu 0,5%, ale też jego skuteczność jest porównywalna z szeroko przebadanym olejkiem z oregano, uznawanym do tej pory za najsilniejszy bakteriobójczy olejek eteryczny



Fot. Maks Narodenko

Zdaniem naukowców nie ma potrzeby rezygnacji z glutenu, bowiem nie wpływa to korzystnie na wyniki walki z patogenami[1]

Białko

Jeśli jadasz mięso, nie odmawiaj go sobie: czerwone, drobiowe i ryby powinny znaleźć się w menu. Jest ono bowiem źródłem białka, substancji budulcowej naszego organizmu, niezbędnej do regeneracji po każdej chorobie, oraz aminokwasów, wśród których są te wchodzące w skład regulujących funkcje układu nerwowego neuroprzekaźników i przeciwciał, aktywnie walczących z bakteriami. Podobnie dobrym źródłem białka są ser, jaja i produkty mleczne.

Kwasy tłuszczowe omega-3

Ich doskonałym źródłem są ryby, zwłaszcza te tłuste. Kwasy omega-3 działają przeciwzapalnie, zmniejszają wytwarzanie cytokin prozapalnych i jednocześnie stymulują wydzielanie mediatorów przeciwzapalnych, dzięki czemu łagodzą objawy boreliozy i ból. Dodatkowo kwasy omega-3 działają immunomodulująco, czyli regulują działanie układu odpornościowego, aby jego odpowiedź była adekwatna do zagrożenia. Jednocześnie pobudzają procesy regeneracji w organizmie, chronią komórki nerwowe przed uszkodzeniem wskutek działalności krętków *Borrelia* i korzystnie wpływają na ich funkcje, co łagodzi objawy neuroboreliozy, poprawia pamięć i koncentrację. Kwasy omega-3 wspomagają także pracę wielu układów, w tym serce i układ krążenia.

Probiotyki

Tak jak cukier, sztuczne dodatki do żywności i używki oraz długotrwała antybiotykoterapia niszczą mikrobiotę jelitową, tak probiotyki pomagają odbudować jej szeregi. A rola mikrobioty w naszym zdrowiu jest nie do przecenienia, dlatego nie można o niej zapomnieć w trakcie i po zakończeniu leczenia boreliozy. To właśnie bakterie, zamieszkujące nasze jelita, dbając m.in. o integralność bariery jelitowej, regulują procesy odpornościowe i wpływają na nasze samopoczucie psychiczne. Ponadto tworzą środowisko niekorzystne dla rozwoju patogennych grzybów i aktywnie zwalczają wolne rodniki tlenowe oraz stany zapalne w organizmie. Dobroczynne szczepy, w tym *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*, które znajdziesz w jogurtach, kefirach czy kiszonkach, pomogą odtworzyć biom jelitowy i ograniczą rozrost drożdżaków.

Sięgnij po suplementy

Wiele suplementów diety, oddziałując na konkretne układy lub procesy metaboliczne, łagodzi objawy boreliozy i przewlekłej oraz neuroboreliozy. Pomagają one także w okresie rekonwalescencji i wzmacniają organizm. Spośród wielu substancji, warto zwrócić szczególną uwagę na **witaminy z grupy B**, które złagodzą objawy neurologiczne towarzyszące boreliozie. **Koenzym Q10** korzystnie wpływa za to na

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

eprasa.pl a8080ae8c6



A może przekąska? Tutaj sprawdzą się owoce jagodowe, bogate w luteinę i inne aktyoksydanty, zawierające stosunkowo mało cukru i są po prostu smaczne. Postaw też na gorzkie i kwaśne cytrusy, awokado, jabłka, gruszki czy truskawki[2]. A jeśli nie możesz oprzeć się czekoladzie, wybierz tę gorzką – pobudza ona do działania sirtuiny, czyli białka naprawcze DNA, które do tego regulują pracę mitochondriów i łagodzą stany zapalne układu nerwowego[3]

pracę serca, zwiększa witalność i odporność organizmu na zakażenia. **Kwas alfa-liponowy (ALA)** chroni natomiast układ nerwowy i zmniejsza stany zapalne w organizmie. **Magnez** również wpływa korzystnie na pracę całego układu nerwowego, zapobiegając drżeniu, skurczom i bólowi mięśni, wspomaga też prawidłową pracę serca, zmniejsza zmęczenie i dodaje energii. Jeśli zmagasz się z neuroboreliozą, to zaopatrz się również w poprawiającą pamięć **L-karnitynę**, a w przypadku problemów ze stawami – **glukozaminę**, która stanowi naturalny element chrząstki stawowej, chroni ją przed uszkodzeniem i wspomaga regenerację[2].

Wzmocnij odporność

Ziołoterapia w boreliozie nie polega tylko na stosowaniu protokołów leczniczych. Istnieje bowiem wiele roślin o udowodnionym działaniu prozdrowotnym, których właściwości mogą przydać się w walce z boreliozą. Warto wymienić tutaj **jeżówkę purpurową (*Echinacea purpurea*)**, która zabija bakterie, łagodzi stany zapalne i wzmacnia układ odpornościowy. **Kwasy tłuszczowe omega-3** zmniejszą zmęczenie, ból i zawroty głowy, złagodzą zaburzenia koncentracji i objawy depresji, a także poprawią pamięć. **Liście i korzenie konopi siewnych (*Eupatorium cannabinum*)** również wzmacniają odporność, a do tego działają moczopędnie i napotnie, przyspieszając tym samym usuwanie z organizmu metabolitów bakterii. **Sadziec przerośnięty (*Eupatorium perfoliatum*)** pobudza aktywność limfocytów B i T, hamuje rozwój bakterii i ogólnie wzmacnia układ immunologiczny. Możesz sięgnąć też po **napary z krwawnika, pokrzywy, skrzypu polnego czy liści brzozy**[3]. Nie zapominaj przy tym o **kurkumie**, która łagodzi zapalenie stawów, a do tego chroni wątrobę i żołądek[4]. I wreszcie **goździki**. Za ich charakterystyczny aromat i smak odpowiada eugenol, substancja o działaniu przeciwbólowym i przeciwzapalnym. Eugenol hamuje aktywność enzymu COX-2, który jest jednym z ważniejszych mediatorów stanów zapalnych[1].

A olejki eteryczne?

Nie tylko ładnie pachną, ale też dzielnie stawiają czoła patogenom. Te pozyskiwane z **ziela angielskiego**, **cynamonowy**, **z mirry**, **lilii imbirowej (*Hedychium spicatum)* i z **May Chang (*Litsea cubeba)*** są w stanie zabijać uśpione krętki *Borrelia* już w stężeniu 0,1%, co potwierdzono podczas 21 dni obserwacji laboratoryjnej. Kolejnym wartym wyróżnienia produktem jest **olejek cynamonowy**, którego substancja czynna, cynamaldehyd, zabija bakterie *B. burgdorfieri* w fazie uśpienia i namnażania. Działa on już w stężeniu 0,02%! Warto sięgnąć po olejki eteryczne z jeszcze jednego powodu. Antybiotyki są bardzo skuteczne w zwalczaniu aktywnych form bakterii, ale często przegrywają z mikroorganizmami w fazie uśpienia – pokryte specjalnym filmem krętki boreliozy czy inne patogeny „śpią", dopóki warunki środowiskowe nie ulegną poprawie. Wtedy mogą przystąpić do namnażania się i ponownego ataku na organizm. Właśnie tutaj sprawdzają się olejki eteryczne, które niszczą otoczkę bakterii i zabijają je w czasie, kiedy te czują się najbezpieczniej. Brakuje jednak badań klinicznych, w których ochotnicy suplementowaliby olejki eteryczne w celu potwierdzenia ich laboratoryjnej skuteczności[5]. Nie zmienia to jednak tego, że nie ma przeciwwskazań do ich stosowania, o ile nie wiąże się to z reakcją alergiczną. Przyjmując olejek wewnętrznie zawsze przestrzegaj zaleceń fitoterapeuty, ponieważ jak każdy produkt naturalny, mogą one wchodzić w interakcje z innymi produktami, zwłaszcza lekami, a także nieprawidłowo stosowane wywoływać działania niepożądane. Stosując się zatem do zaleceń specjalisty i przestrzegając zasad zdrowej diety, możesz wspomóc antybiotykoterapię podczas zakażenia krętkami. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/borelioza-znaczenie-terapeutyczne-diety/
2. https://www.czytelniamedyczna.pl/5009,various-techniques-of-tickborne-diseases-treatment--antibiotics-diet.html
3. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7465565/
4. https://www.lymedisease.org/rawls-natural-remedies-lyme/
5. https://www.mdpi.com/2079-6382/7/4/89

Fot. deagreez

eprasa.pl a8080ae8c6

Olejki eteryczny z ziela angielskiego, oregano, mirry, lilii imbirowej i May Chang oraz olejek imbirowy i gożdzikowy, hamują namnażanie i niszczą uśpione krętki *Borrelia*. Dzięki temu stanowią doskonałe uzupełnienie terapii boreliozy



Fot. Anoo

REKLAMA

NATURA
INSPIRACJĄ DLA NASZYCH SUPLEMENTÓW

ZESKANUJ QR KOD
WWW.KENAY.COM.PL

PONAD 300 SUPLEMENTÓW DIETY W NASZYM SKLEPIE



KENAY®

ul. Częstochowska 25, 62-800 Kalisz
62 757 35 88/89 | sklep@kenay.com.pl
kenay.poland

EKOLOGICZNE SZKLANE OPAKOWANIE
BEZ GMO
POTWIERDZONY CERTYFIKAT JAKOŚCI

eprasa.pl a8080ae8c6

Medycyna chińska kontra borelioza

Chociaż w przebiegu boreliozy antybiotykoterapia pozostaje najważniejszą interwencją medyczną, to jeśli nie ma przeciwskazań, nic nie stoi na przeszkodzie, aby zastosować także inne formy łagodzenia objawów choroby, w tym zioła – zwłaszcza że mogą one niejako zajść armię patogenów od tyłu. Zdarza się bowiem, że w reakcji na obecność leków przeciwbakteryjnych, krętki boreliozy i inne szkodliwe drobnoustroje przechodzą w tzw. fazę latencji, czyli spowalniają procesy życiowe w oczekiwaniu na lepsze czasy. Wtedy właśnie do akcji wkraczają zioła, które udowodniły swoją skuteczność przeciwko uśpionym bakteriom, a także skutkom infekcji organizmu, np. stanom zapalnym i zwiększonemu wytwarzaniu wolnych rodników tlenowych w zaatakowanych tkankach.

TEKST **JULIA CEMBER-OGORZAŁEK**

Aby zbadać skuteczność chińskich ziół w zwalczaniu krętków *Borrelia*, zespół specjalistów medycyny chińskiej stworzył fitoterapeutyczną formułę. Tworzące ją zioła podzielono na 2 grupy, które należy przyjmować na zmianę w tygodniowych interwałach. Są to między innymi:

- **Ku Shen, czyli korzeń *Sophora flavescens*** – wykazuje działanie przeciwzapalne poprzez hamowanie aktywności cytokin prozapalnych. Substancje roślinne, wyodrębnione z korzenia Ku Shen, mogą również zmniejszać aktywność innych mediatorów stanu zapalnego, wpływając m.in. na pracę wątroby[2],
- **Jiao Gu Lan, czyli liście *Gynostemma pentaphyllum*** – działa antyoksydacyjnie i przeciwzapalnie, chroni neurony przed przedwczesną śmiercią i korzystnie wpływa na stężenie neuroprzekaźników, potencjalnie może więc łagodzić objawy neuroboreliozy[3],
- **Lian Qiao, czyli owoc forsycji (*Forsythia suspensa*)** – może zachowywać się jak inhibitor acetylocholinerazy, czyli enzymu rozkładającego acetylocholinę, neuroprzekaźnik odpowiadający m.in. za koncentrację, zapamiętywanie, przetwarzanie informacji sensorycznych i inne procesy neurologiczne[4],
- **Hong Hua, czyli kwiat krokosza barwierskiego (*Carthamus tinctorius*)** – wykazuje działanie przeciwzapalne, chroni też przed uszkodzeniem tkankę mózgową, a w medycynie ludowej wykorzystuje się go do leczenia reumatyzmu i artretyzmu[5,6],
- **Wu Wei Zi, czyli owoc cytryńca chińskiego (*Schisandra chinensis*)** – wykazuje działanie przeciwutleniające i ochronne na wątrobę, a do tego ma szerokie spektrum aktywności przeciw równym bakteriom – właściwości te zawdzięcza flawonoidom, garbnikom i innym licznym substancjom aktywnym[7],
- **Dan Shen, czyli korzeń szałwii czerwonej (*Salvia miltiorrhiza*)** – działa ochronnie na wątrobę, organ, który intensywnie uczestniczy w walce z boreliozą. Szałwia zapobiega oksydacyjnym uszkodzeniom komórek wątroby i ich apoptozie, chroni ją przed zwłóknieniem i łagodzi stany zapalne[8],
- **Yu Xing Cao, czyli ziele pstrolistki sercowatej (*Houttuynia cordata*)** – dzięki glikozydom flawonoidowym, wykazuje szerokie spektrum działania przeciwbakteryjnego: może hamować namnażanie się patogenów, zapobiegać tworzeniu przez nie biofilmu, chroniącego kolonie bakterii przed lekami, i zmniejszać aktywność cytokin prozapalnych, których wyrzut prowokują drobnoustroje[9],
- **Huang Qi, czyli korzeń traganka błoniastego (*Astralagus mongholicus*)** – działa on wielokierunkowo: reguluje pracę układu odpornościowego i prawdopodobnie może przyczyniać się do zmniejszenia dawki antybiotyków, do tego dzięki obecności kwercetyny łagodzi stany zapalne, a także wykazuje działanie ochronne na wątrobę, nerki i układ nerwowy[10],
- **Xu Duan, czyli korzeń rośliny z rodziny *Dipsacus*** – szczeć pospolita i jej kuzynki mogą hamować wzrost krętków *Borrelia*, a także zmniejszać stany zapalne i ograniczać powstawanie blaszek amyloidowych w komórkach nerwowych, mających zdaniem niektórych naukowców wiele wspólnego z neuroboreliozą[11],
- **Jin Yin Hua, czyli kwiat wiciokrzewu japońskiego (*Lonicera japonica*)** – wykazuje szerokie spektrum działania przeciwko bakteriom i wirusom, ma także właściwości przeciwzapalne, przeciwutleniające, modulujące pracę układu odpornościowego i promujące powstawanie nowych komórek nerwowych[12],
- **Gan Jiang, czyli kłącze imbiru (*Zingiber*)** – jest bogate w olejki eteryczne, polifenole i flawonoidy, które działają przeciwbakteryjnie, przeciwzapalnie, antyoksydacyjnie, a także ochronnie na mózg i serce[13].

BIBLIOGRAFIA

1. https://gfcherbs.com/uploads/lyme%20case%20studies%20combined.pdf
2. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0378874124005099
3. https://www.mdpi.com/1420-3049/15/4/2814
4. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0378874123011455
5. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0102695X15001015
6. https://rozanski.li/448/carthamus-tinctorius-linne-krokosz-barwierski-w-praktycznej-fitoterapii/
7. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2667142524000496
8. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7555792/
9. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5662838/
10. https://www.mdpi.com/1420-3049/29/8/1691
11. https://www.ethnobotanik-weiterbildung.uzh.ch/dam/jcr:f8799c71-ebdf-4a95-9f63-e-026276ba593/Pollard_LymeBorreliosis_final_2016.pdf
12. https://www.mdpi.com/1420-3049/28/12/4828
13. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7943299/

Fot. IPutuToya

eprasa.pl a8080ae8c6

BORELIOZA

JAK NATURALNIE I SKUTECZNIE JEJ SIĘ POZBYĆ?

Borelioza, nazywana jest plagą XXI – gdyż ilość osób zakażonych nieustannie wzrasta, ale też **wielką imitatorką** – nie zdiagnozowana, nawet po wielu latach, może naśladować objawy wielu chorób: **RZS, SM, reumatyzmu, fibromialgii, zaburzeń psychicznych i neurologicznych**.

Objawy boreliozy zależą od miejsc, które *Borrelia* zainfekowała. Bakterie *Borrelii* to krętki, które potrafią wkręcać się we wszystkie narządy i tkanki. Wyróżniamy boreliozę: stawową, mózgową i neuroboreliozę, ale też znaleźć można ją w: sercu, mięśniach, w gałce ocznej.

Do najbardziej charakterystycznych objawów przewlekłej boreliozy należą: zawroty i bóle głowy, problemy z mową, pogorszenie pamięci i funkcji kognitywnych, uczucie kłucia, mrowienia i drętwienia, dzwonienie w uszach, pogorszenie wzroku, przemieszczające się bóle w różnych częściach ciała, bóle serca, przewlekłe zmęczenie.

Boreliozie mogą towarzyszyć infekcje współistniejące: wirus odkleszczowego zapalenia mózgu, *Babeszia, Anaplasma, Bartonella, Ricckettsia*.

Przewlekła borelioza bardzo długo może nie dawać żadnych objawów, ale wystarczy ostra infekcja wirusowa i bakteryjna, ciężkie przeżycia psychiczne, przewlekły stres, aby krętki się uaktywniły.

Jak diagnozować ?

Borrelia jest bakterią trudną do zdiagnozowania. Potrafi „wkręcać się" w tkanki i zamykać w kulistych cystach, w których nie jest zauważana przez układ immunologiczny, który nie wytwarza więc przeciwciał do jej zwalczania. Co więcej, nie istnieją badania o 100-procentowej czułości (więcej na: www.oczyszczanieorganizmubialystok.pl).

Borrelia świeża a przewlekła

Leczenie **„świeżej" boreliozy** może być szybkie i skuteczne, kiedy antybiotykoterapia podjęta jest zaraz po ugryzieniu. Trudniejsza w leczeniu jest *Borrelia* **przewlekła**. Dlatego osoby ze zdiagnozowaną boreliozą, ale też z osoby z testami ujemnymi, ale za to z wieloma dolegliwościami, szukają pomocy w gabinetach medycyny biorezonansowej.

Zalety testu biorezonansowego

Istnieje wiele rodzajów badań biorezonansowych. W swoim ośrodku MagMed w Białymstoku wykonuję **test biorezonansowy typu Vega Test**, który dostarcza maksymalną ilość informacji do opracowania skutecznej terapii.

Test wykrywa **narządy i układy funkcjonalne** obciążone *Borrelią* i innymi patogenami, co pozwala na precyzyjny dobór **preparatów detoksykujących MARION** – czytaj na: www.oczyszczanieorganizmubiałystok.pl.

Co więcej – test wykonuję także z próbki wysłanych do mnie włosów.

Warto podkreślić, że nie ma jednej kuracji dla wszystkich. Powinny być one zawsze dobierane indywidualnie.

Na czym polega usuwanie krętków?

Podstawą są precyzyjnie dobierane – na podstawie testu – **preparaty detoksykacyjne MARION**, m.in.: **Anti anti b** i **MUN** – odbudowa mikrobiomu jelitowego i układu immunologicznego, **BOR** – usuwa krętki *Borrelii*, **VONDR** – oczyszcza tkankę glejową – chroni mózg i nerwy, **BREIN** – usuwa krętki z mózgu, **PENEV** oczyszcza OUN, **VEG** – WUN, **CORCIRK** – serce, **OCUL** – oczy, **AURO** – uszy, **ARTIS** – stawy.

Narzędzie wspomagające rozbijanie cyst, w których ukrywają się krętki, to **biorezonans BRT**, który wypożyczam klientom do domu.

Ponieważ **testy biorezonansowe wykonuję również z próbki włosów,** zapraszam osoby zainteresowane do kontaktu mailowego lub telefonicznego.



mgr Małgorzata Zieniuk
Certyfikowany specjalista Kontrolowanej i Kierowanej Detoksykacji metodą dr J. Jonasza i Medycyny Mitochondrialnej, dietetyk, naturoterapeuta. Właścicielka Podlaskiego Centrum Promocji Zdrowia MagMed w Białymstoku – gdzie wykonuje testy biorezonansowe także z próbki włosów dla osób zamiejscowych i małych dzieci. Dystrybutor preparatów MARION. Pasjonatka nowoczesnych metod wspierania zdrowia.

Rejestracja: tel. **+ 48 534 061 308**
www.oczyszczanieorganizmubialystok.pl i ***www.mariondystrybucja.pl***

Fot. rvka

REKLAMA

OFICJALNY DYSTRYBUTOR
MARION
W POLSCE

Nowoczesne oczyszczanie organizmu
preparatami informacyjnymi MARION
metodą dr Josefa Jonáše

Zapraszamy do współpracy:
neuroterapeutów, terapeutów medycyny holistycznej,
lekarzy, sklepy zielarskie i z suplementami diety...



www.mariondystrybucja.pl
tel.: +48 513 170 069

eprasa.pl a8080ae8c6

Nie tylko protokół Buhnera

W przypadku braku wczesnego rozpoznania boreliozy, jeżeli choroba przejdzie w kolejne etapy, leczenie może okazać się trudniejsze. Z pomocą przychodzą terapie ziołowe, tzw. protokoły leczenia boreliozy, które wspierają antybiotykoterapię, ale trzeba pamiętać, że nie są w stanie jej zastąpić.

TEKST **JULIA CEMBER-OGORZAŁEK**

Najpopularniejszy jest protokół Buhnera. Przygotowana przez amerykańskiego zielarza, Stephena Harroda Buhnera i opisana w książce pt.: „Pokonać boreliozę. Naturalne sposoby zapobiegania i leczenia boreliozy i jej konfekcji" terapia, składa się z 2 części. Pierwsza, czyli protokół podstawowy, obejmuje stosowanie różnych ziół. Wśród nich jest:

- rdestowiec ostrokończysty, zwany japońskim (*Reynoutria japonica*), który chroni układ nerwowy przed atakiem bakterii,
- czepota puszysta, znana też jako koci pazur albo vilcacora (*Uncaria tomentosa*), która stymuluje wytwarzanie białych krwinek,
- brodziuszka wiechowata (*Andrographis paniculata*), która wzmacnia ogólną odporność organizmu.

Zioła te należy przyjmować w małych dawkach, zwiększając je z czasem – dawki są ściśle opisane w protokole. Każdy pojedynczy preparat wprowadza się co tydzień, zwiększając tym samym ostateczną liczbę przyjmowanych ziół. Protokół rozszerzony jest natomiast dopasowywany indywidualnie do potrzeb chorego i może uwzględniać przyjmowanie takich ziół, jak:

- Fen Fang Ji (*Stephania tetrandra*), pnącze o właściwościach przeciwbólowych i rozluźniających,
- eleuterokok kolczasty (*Eleutherococcus senticosus*), krzew stymulujący namnażanie białych krwinek,
- traganek błoniasty (*Astragalus mongholicus*), który wzmacnia układ odpornościowy,
- szczeć pospolita (*Dipsacus sylvestris*) hamującą namnażanie bakterii i chroniącą wątrobę[1,2].

Zainspirowany działalnością Buhnera dr Bill Rawls stworzył własny protokół ziołowej terapii boreliozy, odwołując się do właściwości aktywnych składników na poziomie komórkowym. Jego zdaniem choroba z Lyme może pozostać utajona przez dłuższy czas, a za moment wyzwolenia objawów odpowiadają zwiększony stres, zaburzenia równowagi w organizmie (np. zła dieta, niedobór snu) czy ekspozycja na niekorzystne czynniki środowiskowe. To one miałyby osłabiać układ odpornościowy na tyle, żeby borelioza mogła się rozwinąć.

Jednocześnie dr Rawls uważa, że w przypadku przewlekłej boreliozy antybiotykoterapia nie jest skutecznym rozwiązaniem, ze względu na umiejętność krętków do osiągnięcia stanu uśpienia, który pozwala im dotrwać „lepszych czasów" we względnym spokoju. Z pomocą przychodzą zioła, których skuteczność opiera się na wspólnym i uzupełniającym się działaniu wielu substancji, a nie działaniu pojedynczych związków chemicznych, jak to jest w przypadku antybiotyków. Proponowane przez dr Rawlsa zioła to:

- koci pazur (*Uncaria tomentosa*),
- rdestowiec japoński (*Reynoutria japonica*),
- brodziuszka wiechowata (*Andrographis paniculata*),
- *sida acuta*, pnącze z rodziny malwowatych, o udowodnionej skuteczności w zwalczaniu patogenów z rodzaju *Babesia*, *Bartonella* i innych,
- tarczyca bajkalska (*Scutellaria baicalensis*), która działa przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie, a także wyciszająco na układ nerwowy.

Ważne, żeby powyższe zioła stosować

Fot. rioyounggun s

eprasa.pl a8080ae8c6



naprzemiennie, co powinno utrzymać wrażliwość organizmu i zwiększyć skuteczność terapii. Równie ważne, co fitoterapia, są zmiany w stylu życia. Zdaniem dr Rawlsa tylko przywrócenie równowagi w organizmie może prowadzić do pełnego wyzdrowienia. Zaleca więc zadbanie o odpowiednią ilość snu, ograniczenie toksyn w otoczeniu (np. pozbycie się pleśni z domu czy unikanie ekspozycji na plastik), zmianę diety (im mniej przetworzonej żywności, tym lepiej), praktykowanie technik relaksacyjnych i stosowanie na co dzień ziół, wzmacniających odporność[2]. Istnieją również ziołoterapie, przygotowane przez polskich fitoterapeutów. **Protokół Jana Oruby stawia na tzw. zioła liposomalne.** Liposomy to małe struktury wodno-lipidowe, które są nośnikami aktywnych składników ziół. Uważa się je za bezpieczną formę dostarczania tych substancji do organizmu. Według Oruby, nie ma jednego konkretnego zioła na boreliozę, ponieważ choroba ta może objawiać się w różny sposób i wpływać na wiele układów w organizmie. Jego terapia jest zatem dostosowywana w zależności od dominujących objawów, charakterystycznych dla boreliozy, babeszjozy, bartonelozy czy mykoplazmy. Oruba wierzy, że układ odpornościowy jest w stanie sam priorytetyzować i wybrać najważniejszą infekcję, która stanowi największe zagrożenie w danym momencie.

Natomiast dr Henryk Różański, polski naukowiec zajmujący się botaniką, fitofarmakologią i fitotoksykologią, dzieli zioła wspierające leczenie boreliozy na kilka kategorii. Zioła podstawowe w leczeniu boreliozy to koci pazur i szczeć pospolita, natomiast wśród ziół immunomodulujących znajdują się:

- borowina – pobudza układ odpornościowy i ochrania wzrok,
- olej z czarnuszki siewnej (*Nigella sativa* L.) – chroni układ nerwowy i stawy,
- bylica piołun (*Artemisia absinthium* L.) – działa przeciwbakteryjnie,
- korzeń i ziele jeżówki (*Echinacea purpurea* L.) – pobudza układ odpornościowy i działa bakteriobójczo.

Z kolei polecane przez dr Różańskiego zioła przeciwzapalne to m.in:

- korzeń kolcorośli (*Harpagophytum procumbens*) – działa antyinflamacyjnie oraz ochronnie na wątrobę,
- ziele zagorzałka (*Odontites verna* B.), szelężnika (*Rhinanthus alectorolophus* Scop.) lub pszeńca (*Melampyrum* sp.) – łagodzą stany zapalne mięśni i stawów, działają też przeciwbakteryjnie,
- korzeń arcydzięgla (*Angelica archangelica*) w połączeniu z kwiatem wiązówki (*Filipendula ulmaria*), pąkami lub korą topoli (*Populus alba* L. lub *P. nigra* L.) oraz korą wierzby (*Salix alba* L. lub *S. purpurea* L.) – przenikają do układu nerwowego, łagodząc jego stany zapalne,

Protokół dr Różańskiego obejmuje również zioła antybakteryjne (dezynfekujące):

- kora, gałązki, pąki i liście czeremchy pospolitej (*Prunus padus*) – działają bakteriobójczo,
- ziele i korzeń krwiściągu (*Sanguisorba officinalis* i *S. minor* Scop.) – zabijają krętki *Borrelia*,
- kłącze ostrężu długiego (*Curcuma longa* L.) – działa przeciwbakteryjnie i ochronnie na wątrobę.

Zgodnie z zaleceniami doktora Różańskiego, zioła te powinny być stosowane we właściwej kolejności, aby uzyskać najlepsze wyniki fitoterapii. Mimo że brak jest badań klinicznych dla protokołów ziołowych, to ich skuteczność opiera się na badaniach poszczególnych składników i ich udowodnionym wpływie na nasz organizm. Do tego dochodzi autorytet ich twórców, którzy poświęcili życie, żeby zgłębiać tajniki ziołoterapii, dzieląc się publicznie zdobytą w tej materii wiedzą[5,6].

BIBLIOGRAFIA

1. Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis. Studia Naturae, 8: 171–198, 2023, ISSN 2543–8832. DOI: 10.24917/25438832.8.9
2. https://www.lymedisease.org/rawls-lyme-at-cellular-level/
3. www.rozanski.li

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

eprasa.pl a8080ae8c6

Borelioza w ciąży

Każdy z nas jest w grupie ryzyka ukąszenia przez kleszcza, a przez to – zachorowania na boreliozę i inne schorzenia przenoszone przez te pajęczaki. Problem ten dotyczy również ciężarnych, co skłania do zastanowienia się, czy borelioza jest groźna dla ich nienarodzonego jeszcze dziecka i czy istnieje bezpieczna terapia?

TEKST **JULIA CEMBER-OGORZAŁEK**

Objawy boreliozy u kobiet w ciąży są takie same, jak u pozostałych chorych. Istnieją przy tym podejrzenia co do przenikania krętków przez barierę krew-łożysko (tzw. transmisja wertykalna) i wywoływania wrodzonego zakażenia u płodu. Natomiast nic nie wskazuje na to, że dziecko może zarazić się podczas przechodzenia przez drogi rodne lub ssania piersi chorej matki.

Naukowcy sugerują, że potencjalny wpływ nieleczonej boreliozy na życie rozwijającego się organizmu jest podobne, jak w przypadku innych chorób, wywoływanych przez krętki, np. kiły. Prawdopodobnie środowisko wewnętrzne ulega niekorzystnym zmianom, wpływając na późniejsze zdrowie dziecka, np. obniżenie napięcia mięśniowego lub wydolności oddechowej czy występowanie niewyjaśnionej gorączki w pierwszych tygodniach życia. Jednak inne badania sugerują, że mali pacjenci w wieku 12–24 miesięcy, których matki przeszły w ciąży boreliozę, nie odróżniali się parametrami wzrostu i wagi od swoich rówieśników. Natomiast międzynarodowe badanie przekrojowe wykazało wyższe wskaźniki problemów neurologicznych i psychicznych u dzieci, których matki przeszły w ciąży boreliozę i nie były na nią leczone.

Choć sugeruje to ważną rolę terapii, pozostają pytania, czy obserwacje te wynikają z wrodzonej transmisji, zmian w środowisku wewnątrzmacicznym czy też innych czynników. Ważne jest również to, że negatywne wyniki badań w okresie noworodkowym lub niemowlęcym nie są wystarczającym dowodem na brak wpływu boreliozy na rozwój układu nerwowego w późniejszym życiu takich dzieci. Zdaniem specjalistów podkreśla to potrzebę długoterminowej obserwacji dzieci urodzonych przez matki przechodzące boreliozę w ciąży.

Warto przy tym wspomnieć, że w przypadku innego gatunku bakterii *Borrelia* przenoszonego przez kleszcze, *Borrelia duttonii*, który odpowiada za dur powrotny, udokumentowano wpływ patogenu na wzrost ryzyka poronienia, przedwczesnego porodu czy śmierci noworodków. Nie można jednak zakładać, że powikłanie zakażenia jednym gatunkiem jest dowodem na takie same problemy w przypadku zakażenia gatunkiem pokrewnym. Dlatego wciąż trwają badania nad wpływem *Borrelia bugdorfieri* na przebieg ciąży.

Antybiotyki, takie jak doustna amoksycylina czy cefuroksym, uważa się za bezpieczne i działające ochronnie na rozwijające się dziecko (doksycyklina jest postrzegana jako potencjalnie niebezpieczna dla płodu). Zwykle leczenie trwa 2–4 tygodnie. Ale sam ten proces wcale nie jest łatwy, zwłaszcza jeśli borelioza zostanie rozpoznana u ciężarnej późno. W takim wypadku może rozwinąć się tzw. zespół boreliozy po leczeniu (Post-Treatment Lyme Disease Syndrome – PTLDS), czyli stan, w którym u pacjentów, którzy przeszli antybiotykoterapię z powodu choroby z Lyme, objawy utrzymują się do nawet 6 miesięcy, mimo że infekcja została skutecznie zwalczona. Obejmują one zmęczenie, ból ciała i trudności poznawcze. Trwają badania nad tym, czy PTLDS ma wpływ na ciążę i dalszy rozwój dziecka[1].

BIBLIOGRAFIA

1. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11676172/

Fot. ActionGP

eprasa.pl a8080ae8c6

Jak uniknąć ugryzienia przez kleszcza?

Specjaliści dzielą się kompleksowym planem, jak zmniejszyć ryzyko spotkania kleszcza, a także przeniesienia go do domu na sobie lub na swoim pupilu z wyprawy do lasu.

TEKST **JULIA CEMBER-OGORZAŁEK**

1. **Pamiętaj o zastosowaniu środków odstraszających –** sprawdzą się tutaj zarówno produkty z chemicznymi substancjami czynnymi (np. DEET, insektycyd, który jednocześnie odstrasza meszki i komary), jak i na bazie naturalnych składników (olejki eteryczne).
2. **Unikaj miejsc, w których lubią przebywać kleszcze –** będą to zarówno leśne obszary z gęstymi zaroślami, jak i miejskie skwery i nieskoszone trawniki.
3. **Ubieraj się w jasne, monochromatyczne stroje,** np. beżowe koszule i spodnie z lnu, które mimo zakrywania całych rąk i nóg pozwalają skórze oddychać. Wybieraj wysokie buty, również w jasnych kolorach – to pomoże szybko zlokalizować wszystkie ciemne plamki na odzieży. Pamiętaj o włożeniu nogawek w skarpetki i w buty.
4. **Po powrocie do domu niezwłocznie dokonaj inspekcji swojego ciała i skóry psa,** jeśli był z tobą na spacerze. Kleszcz zakaża nas dopiero po pewnym czasie żerowania, zatem szybkie usunięcie owada zmniejsza ryzyko rozwoju chorób odkleszczowych.
5. **W ciągu 2 godzin od powrotu do domu weź kąpiel –** kleszcze nie umieją pływać[1].
6. **Jeśli mimo to dojdzie do ukąszenia przez kleszcza, wyciągnij go pęsetą i przemyj ranę środkiem antyseptycznym.** Zgłoś się niezwłocznie do lekarza, jeśli w ciągu kilku lub kilkunastu pojawi się wokół rany czerwony pierścień[2] lub zauważysz u siebie objawy przypominające grypę.

Wiele osób obawia się stosowania DEET. Czy słusznie? Opracowany przez amerykańskie wojsko tuż po II wojnie światowej N,N-dietylo-m-toluamid to substancja zapewniająca spokój od owadów i pajęczaków nawet na kilka godzin. Ponieważ jednak jego długotrwałe stosowanie może wiązać się z zaburzeniem pracy nerek czy wątroby, pojawia się pytanie, czy jest on bezpieczny dla zdrowia? Stosowany zgodnie z opisem na opakowaniu, preparat zawierający DEET jest skuteczny i nie powoduje zagrożenia. Jeżeli nie przekraczasz zaleconych dawek, to możesz aplikować go nawet bezpośrednio na skórę z pominięciem dłoni. W Europie próg wiekowy dla DEET wynosi 2 lata, ale w Stanach Zjednoczonych... 2 miesiące[3]! Możesz też opryskać sprejem ubranie, ale koniecznie zmień je po powrocie do domu. Podobnie jak w przypadku bezpośredniej aplikacji: niezwłocznie po powrocie do domu umyj spryskane wcześniej obszary ciała.

Czy naturalne sposoby są skuteczne i bezpieczne? Jeśli wybierasz naturalne środki odstraszające kleszcze, to w pierwszej kolejności upewnij się, że nie masz na nie uczulenia. Wylej 1-2 krople na nadgarstek lub spryskaj mały obszar skóry na przedramieniu i obserwuj go przez kolejne 2 dni. Jeśli nie pojawi się świąd, pokrzywka czy zaczerwienienie skóry, możesz bezpiecznie stosować ten preparat zgodnie z zaleceniami producenta. A co znajduje się w ziołowych środkach przeciw kleszczom? Najczęściej są to:

- **olejek czosnkowy**, który w jednym z badań (w połączeniu z kwaskiem cytrynowym i sorbinianem potasu) nie zabijał co prawda kleszczy, ale odstraszał skutecznie ich nimfy[4],
- **olejek lawendowy** o udowodnionej skuteczności przeciwko kleszczowi pospolitemu[5], który stanowi główny wektor chorób odkleszczowych w Polsce,
- **olejek z drzewa cedrowego**, na którego zapach nimfy kleszczy dosłownie zawracają, co udowodniono w badaniu na 4 gatunkach; olejek ten wykazuje również działanie kleszczobójcze przy bezpośrednim kontakcie z nimfami[6],
- **olejek z trawy cytrynowej**, którego zapach w badaniach hamował znacząco zdolność samic kleszcza na wykrywania i reagowania na zapach kwasu masłowego[7], który jest obecny w ludzkim i zwierzęcym pocie,
- **olej migdałowy**, który jako składnik naturalnego repelentu (zawierającego również olejki cedrowy, cynamonowy, z trawy cytrynowej i inne) przyczynia się do śmierci samic kleszczy[8].

Innym naturalnym środkiem odstraszającym kleszcze jest **pikarydyna**. Postrzega się ją jako bezpieczną, do tego pikarydyna jest skuteczniejsza niż wiele innych naturalnych produktów[2].

A co z ochroną psów i kotów?

Pamiętaj: nawet jeśli twój pies czy wychodzący kot nosi obrożę lub jest regularnie „zakraplany" na kark preparatem odstraszającym pchły i kleszcze, to nadal może przynieść do domu pasażerów na gapę na swoim futrze (owad ginie dopiero w kontrakcie ze skórą, podczas próby ukąszenia). Dlatego należy jak najszybciej dokonać przeglądu skóry pupila. A jeśli nie stosujesz żadnych preparatów dla zwierząt? Wtedy musisz liczyć się z tym, że ukryty bezpiecznie wśród włosów psa czy kota kleszcz będzie spokojnie żerował, dopóki nie odczepi się i nie ukryje gdzieś w domu, mając następnym razem do wyboru picie krwi z twojego zwierzęcia lub z ciebie. A jeżeli byłaby to samica gotowa do złożenia w jakimś bezpiecznym zakamarku kilku tysięcy jaj? Jak w przypadku każdego schorzenia, również w odniesieniu do tych odkleszczowych – lepiej zapobiegać niż leczyć.

BIBLIOGRAFIA

1. Indian Dermatol Online J. 2023 Feb 23;14(5):594-604.
2. Infect Dis Clin North Am. 2008 Sep;22(3):381-96, vii.
3. https://www.mp.pl/pytania/pediatria/chapter/B25.QA.19.7.34.
4. Emerg Infect Dis. 2024 Jan;30(1):1-7.
5. Scientia Agriculturae Bohemica 48(2); January 2017.
6. Exp Appl Acarol. 2022 Feb;86(2):299-312.
7. Current Research in Insect Science. Volume 6, 2024, 100096
8. International Journal of Sustainable Agricultural Research 10(3):64-69. October 2023.

Fot. hend



MĄDROŚĆ PRZYCHODZI Z WIEKIEM, dlatego całe szczęście, że się starzejemy

Do dzisiejszej rozmowy natchnęły mnie przypadki dzieci, które twierdzą, że pamiętają poprzednie istnienia. Mówię o dzieciach z kultur zachodnich, nie hinduskich czy buddyjskich. Tysiące dzieci na świecie opowiada bowiem o rodzicach innych niż ci, którzy je wychowują. Skala przypadków jest tak wielka, że na kilku zachodnich uniwersytetach powstały ośrodki badań nad reinkarnacją. Oczywiście nie ona będzie tematem naszej rozmowy. Chcę tylko wspomnieć historie, które można usłyszeć od dzieci. Mówią one, że pomiędzy jednym a drugim życiem jesteśmy w miejscu, w którym widzimy swoje błędy i osiągnięcia. Rozumiemy, dlaczego zrobiliśmy coś źle, czemu wikłamy się (czasami setki razy) w te same relacje z ludźmi, którzy nas krzywdzą i dowiadujemy się, co musimy naprawić w kolejnym życiu. Teoretycznie możemy wybrać łatwiejszy los niż do tej pory, wcielić się w dziecko w szczęśliwej rodzinie i mieć łatwe życie, choć część dzieci twierdzi, że istnieje Bóg czy wyższa energia, która to jakoś nadzoruje i nie zawsze pozwala. Wszystkie te dzieci jednak wspominają, że aby się rozwinąć i zbliżyć do wygaszenia cyklu reinkarnacji, człowiek musi przejść przez życiowe problemy, które pozwolą mu lepiej zrozumieć siebie i otaczający go świat. Sceptycy twierdzą, że reinkarnacja nie może istnieć, bo przecież nikt nie wybrałby życia głodującego w Afryce dziecka albo ofiary przemocy. A jeśli jednak? Jak byśmy żyli, gdybyśmy uwierzyli, że to, co się nam przydarza, ma głębszy sens? Mąż traktuje mnie źle, bo albo ja tak go traktowałam w innym życiu, albo od wieków tkwimy w pułapce oprawcy i ofiary, bo ofiara nie umie zdobyć się na odwagę, aby w końcu się przeciwstawić. Może w tym życiu wreszcie się na to zdobędzie i uwolni się? A może wiara w powrót duszy na ziemię w ogóle nie ma znaczenia i może naszym celem jest uwolnienie się od toksycznych ludzi i zbudowanie sobie tak szczęśliwego życia, jak tylko się da? Człowiek uczy się całe życie i warto docenić wszystko, przez co przeszliśmy, przyjrzeć się sobie, zobaczyć, czego się już nauczyliśmy i jak można to wykorzystać. Wiek nie jest naszym wrogiem, może być wielkim atutem. Jeśli przestaniemy martwić się starzeniem i skupimy na wiedzy, którą zdobyliśmy, nabierzemy odwagi do mówienia NIE i podążania własną drogą.

Z Małgorzatą Filipiak rozmawiam o tym, jak korzystać z mądrości, która przychodzi z wiekiem, jak zrobić to jak najszybciej bez czekania na starość, jak dać sobie prawo do szczęścia i w pełni je wykorzystać.

TEKST **AGNIESZKA PODOLECKA**

Fot. Iftikhar alam

eprasa.pl a8080ae8c6

Agnieszka Podolecka: Na myśl o tym, że miałabym znów mieć dwadzieścia lat i przeżywać życie na nowo, dostaję drgawek. Było naprawdę ciężko i robię, co mogę, aby nikt mnie więcej nie skrzywdził. Gdy odczuwam strach, analizuję, dlaczego się pojawił. Staram się stawiać czoła wyzwaniom i pozałatwiać wszystkie sprawy tak, aby żyło mi się lżej już w tym życiu, nie czekając na następne. Skoro udało mi się przejść przez ogień, to znaczy, że jestem mądra i mogę tę mądrość wykorzystać na różne sposoby. Ta wiedza przyszła z wiekiem i doświadczeniem. Warto cieszyć się z upływających lat?

Małgorzata Filipiak: Myślę, że zdecydowanie tak. Wraz z wiekiem nie tylko przybywa nam doświadczeń, ale również szans na szczęśliwsze, bardziej świadome życie. Psychologia rozwoju człowieka od lat potwierdza, że w drugiej połowie życia wzrasta nasze poczucie sensu i kompetencja emocjonalna. Przypomina mi się długoterminowe badanie, prowadzone przez Carstensen i Charlesa z Uniwersytetu Stanforda z 2011roku, w którym uczestnicy w wieku od 18 do 94 lat przez 13 lat rejestrowali swoje stany emocjonalne w różnych momentach dnia. Dowiodło ono, że ludzie starsi są bardziej zadowoleni z życia niż młodzi dorośli, mimo że obiektywnie mogą mieć więcej problemów zdrowotnych. Wynika z tego, że z wiekiem uczymy się lepiej zarządzać emocjami, odpuszczać to, co nieistotne, oraz doceniać nawet bardzo małe rzeczy, które młodym ludziom umykają. Własne cierpienia, błędy, trudne relacje stają się nawigacją, a nie przeszkodą. Każda trudność to trochę jak lekcja na osobistym uniwersytecie życia: uczy nas zrozumienia siebie, wyznaczania granic i dostrzegania własnej siły. Stanowczo twierdzę, że wiek to nie przeszkoda, lecz kapitał.

AP: Jeśli ten tekst czyta młoda osoba, to co możemy jej powiedzieć, aby nie czekała do pięćdziesiątki albo dłużej na zmianę sposobu myślenia? Od czego zacząć analizę swojego życia?

MF: Każdy moment jest dobry, by odkryć, czego się właściwie chce. Większość ludzi wie tylko, czy jest zadowolona, czy nie. Nie ma pojęcia, czego chcą ani nawet czego nie chcą. Więc może warto zacząć od listy, czego nie chcę w życiu albo co mi przeszkadza, aby odkryć, czemu jestem w określonej sytuacji. Ludzie lubią narzekać, ale nic nie robią poza narzekaniem. Może warto ich wybić ze strefy komfortu, żeby w końcu wzięli się w garść i zastanowili się nad sobą.

Jeśli czyta nas teraz młoda osoba, chciałabym jej powiedzieć: nie czekaj do pięćdziesiątki, aby zacząć żyć świadomie. Zatrzymaj się na moment i zapytaj siebie: czy jestem tam, gdzie chcę być? Co mnie buduje, a co odbiera mi siłę? Kim jestem, kiedy nikt mnie nie ocenia, nie patrzy na mnie? Najlepsze zmiany zaczynają się od najprostszych pytań. Warto też przyjrzeć się ludziom, którzy nas otaczają, bo jesteśmy wypadkową energii osób, z którymi spędzamy najwięcej czasu. Wiem, że świadome życie to nie efekt magicznego olśnienia w wieku dojrzałym, choć i takie przypadki również odnotowano, ale codzienna decyzja już teraz: by być uważnym, żyć w zgodzie ze sobą, nie z cudzymi oczekiwaniami. Brzmi bardzo prosto, ale obie wiemy, jak jest, zanim naprawdę się to pojmie. Trzeba przejść mnóstwo tzw. dezintegracji pozytywnych, wielokrotnie rozsypać się, aby zbudować nowe struktury w samym sobie na wyższych poziomach. Uczymy się wtedy, gdy wychodzimy ze strefy komfortu albo gdy coś nas z niej brutalnie wyrzuca. Innej drogi nie ma. Badania słynnego psychologa Martina Seligmana nad poczuciem dobrostanu pokazały, że świadome budowanie życia wokół własnych wartości (a nie wokół oczekiwań społecznych) już na wczesnym etapie skutkuje znacznie wyższym poczuciem szczęścia w dorosłości. Niestety wiele osób nie wie, jakie są ich życiowe wartości i czują się zagubieni jak dziecko we mgle.

AP: Wiem, że kilka razy już mówiłyśmy o wartościach, ale może przypomnijmy, o co chodzi?

MF: Wartości to nasze drogowskazy, to, co dla nas ważne. Dla jednego człowieka będą to władza i pieniądze, dla drugiego szczęśliwa rodzina, dla kolejnego rozwój osobisty i dbanie o poczucie harmonii. Aby żyć w zgodzie ze sobą, warto je odkryć. W Internecie można znaleźć listę stu wartości. Aby dowiedzieć, co jest dla nas najważniejsze, wypisz wszystkie, które wydają ci się ważne. Potem wybierz piętnaście, następnie dziesięć, w końcu pięć najważniejszych i ułóż je od najważniejszej w dół. Ważne jest rozumienie słów, bowiem dla ciebie wolność może oznaczać coś zupełnie innego niż dla innych ludzi. Dla jednych będzie to wolność od toksycznego partnera, kredytu czy wrednego szefa. Ktoś inny w ogóle nie będzie myślał w kategoriach wolności OD, ale wolności DO. Na przykład wolności do podróżowania, pracy bez szefa, w dowolnych godzinach i miejscu na świecie.

AP: To jest moja definicja wolności.

MF: I mając świadomość, co jest dla ciebie ważne, konsekwentnie dążyłaś do zrealizowania planu. I osiągnęłaś właśnie to: podróżujesz, pracujesz, z kim chcesz i kiedy chcesz, i robisz to gdzieś na końcu świata w krajach, które u innych wzbudzają lęk i nigdy nie przyjdzie im do głowy, aby tam pojechać. Dla ciebie zaś pobyt na południu Afryki jest spełnieniem marzeń. Dlatego bez względu na to, czy czytająca nas osoba ma lat dwadzieścia, czterdzieści czy sześćdziesiąt,

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



eprasa.pl a8080ae8c6

Radość to akt odwagi. Radość nie jest nagrodą za bycie doskonałym ani za cierpienie – radość jest prawem każdego człowieka (...) Radość nie oznacza zaprzeczenia trudom życia – ona oznacza, że pomimo wszystko wybieram widzenie piękna



warto zrobić listę wartości i powtarzać to ćwiczenie raz do roku. Pomoże nam ono dostrzec, jak się zmieniamy, czy zrealizowaliśmy postawione sobie cele, czy nasze życie idzie w upragniony kierunku? Odkryj siebie, bo dzięki temu będziesz wiedział, dokąd chcesz zmierzać, łatwiej ci będzie stawiać ludziom granice i odrzucać to, co jest niezgodne z twoimi wartościami. One powinny stanowić kompas, który wskazuje nam właściwą drogę.

AP: Jak już człowiek wie, czego chce, a czego nie, to jak uczciwie przeanalizować swoje zachowanie? Zawsze najłatwiej jest zrzucić winę na niewierną żonę, męża alkoholika czy szefa sadystę, ale w każdej sytuacji, gdzie istnieje układ ofiara-oprawca, jest niema zgoda na bycie ofiarą. Wiem, że teraz wielu Czytelników się oburzy, ale nawet z najtrudniejszych sytuacji można znaleźć wyjście. Życie też nie musi być aż tak trudne. Może jedynie spędzamy czas z ludźmi, którzy nas przytłaczają i odbierają radość życia? Czy nie warto zadać sobie pytania, po co ja się z nimi zadaję?

MF: W pewnym momencie życia przychodzi refleksja, że łatwiej obwiniać innych, niż wziąć odpowiedzialność za własne decyzje. Jednak prawdziwe wyzwolenie zaczyna się wtedy, gdy spojrzymy na siebie z odwagą i zapytamy: jaką rolę odegrałam w tej historii? Na co się zgodziłam – świadomie lub nie – czego nie powiedziałam, gdzie zabrakło mi odwagi? To nie jest droga do samobiczowania się, ale do odzyskania wpływu na własne życie. Zamiast pytać: „Dlaczego to mnie spotkało?", warto zapytać: „Czego to mnie uczy?". Psychologia transpersonalna pokazuje, że zranienia są często zaproszeniem do przebudzenia – zmiany wzorców, które powtarzamy czasami nawet nieświadomie od pokoleń. A co, jeśli czujemy, że chcielibyśmy się obudzić, zacząć patrzeć inaczej, ale nie potrafimy? Może właśnie jest to moment, aby poprosić kogoś o pomoc? I nie musi to od razu być terapeuta, być może wystarczy mądry przyjaciel, który dobrze nam życzy, ale widzi też sprawy z odrobiną dystansu.

AP: Zobaczenie, że jestem w sytuacji, do której świadomie lub nieświadomie przyczyniłam się do własnego nieszczęścia, jest jedną z najtrudniejszych rzeczy w życiu. Może wywołać pretensje do siebie i chęć walenia głową o ścianę. Ale może warto potraktować to doświadczenie jako lekcję?

MF: Nie ma ludzi, którzy nie popełniają błędów, nie ma ludzi, którzy nie zbłądzili. To nie jest frazes – to fakt, który dla wielu z nas wcale nie jest łatwy do przyjęcia. Bo łatwiej czasem dźwigać ciężar winy, niż przyznać, że można było nie wiedzieć, pomylić się, zagubić. Łatwiej karać siebie niż spojrzeć z czułością i powiedzieć: „Zrobiłam to, co potrafiłam, mając takie narzędzia, jakie wtedy miałam". Dopiero z takiej postawy – pełnej łagodnej prawdy – rodzi się prawdziwa zmiana. Ale można nauczyć się traktować przykre zdarzenia nie jak ciężary, które musimy nieść do końca życia, ale właśnie jak lekcje, dzięki którym stajemy się mądrzejsi.

AP: Jak uczyć się na własnych błędach? Przepraszam, lekcjach. Można opracować jakiś plan?

MF: Dobrym sposobem jest refleksja bez krytyki, spojrzenie na siebie z czułą uwagą, nazwanie lekcji, zapisanie jej i zastanowienie się, jak wykorzystać ją w przyszłości? Przykład: jeśli ktoś powtarza schemat przyciągania toksycznych partnerów, może po analizie zobaczyć, że jego lekcją jest nauczenie się stawiania granic i wybierania osób, szanujących jego wartości. Jeśli nauczyłam się, że w relacjach muszę jasno komunikować swoje potrzeby, to każda kolejna znajomość będzie dla mnie szansą na wdrożenie tej nowej umiejętności. Jedna z moich klientek, kobieta po sześćdziesiątce, powiedziała kiedyś: „Wreszcie rozumiem, że nie chodzi o to, by mieć nieskazitelne życie, ale by mieć życie, które jest moje". Każde rozczarowanie, każda łza, każdy zachwyt był cegiełką budującą jej autentyczność. Z błędów, a raczej lekcji, uczymy się nie wtedy, gdy siebie karcimy, ale gdy przyglądamy się sobie z ciekawością. Co mnie tu doprowadziło? Jaką naukę mogę stąd wynieść? Co wybiorę następnym razem?

Fot. Sanchai

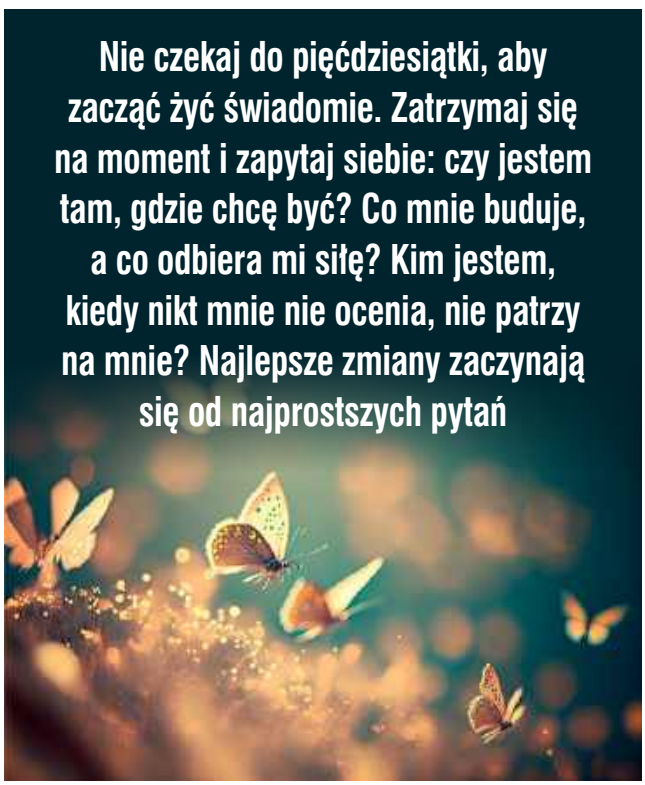
eprasa.pl a8080ae8c6

AP: Wiele osób nie daje sobie prawa do radości. Przyjmujemy koncepcję dźwigania krzyża. Moje badania religioznawcze pokazują, że w nurcie protestanckim rozumie się to powiedzenie zupełnie odwrotnie niż w Polsce. Dzięki krzyżowi Jezus wyzwolił nas przecież od grzechu i cierpienia, abyśmy w końcu mogli odetchnąć z ulgą. Biblia w kilku miejscach mówi o tym, że mamy być szczęśliwi. Jak dać sobie prawo do radości?

MF: Wiele osób nie daje sobie prawa do radości. W Polsce mamy wdrukowane przekonanie, że cierpienie uszlachetnia, a radość bywa podejrzana. Tymczasem, jak pokazują np. badania Brene Brown, radość to akt odwagi. Radość nie jest nagrodą za bycie doskonałym ani za cierpienie – radość jest prawem każdego człowieka. Można zacząć od prostych rzeczy: dostrzegania drobnych przyjemności, codziennego zauważania dobra w sobie i wokół siebie, od odważnego śmiechu, który nie potrzebuje usprawiedliwienia. Warto więc pozwolić sobie na szczęście. Na śmiech bez powodu. Na chwilę wzruszenia nad rozkwitającym drzewem, zmianami pór roku, zmianami w nas samych. Na poczucie dumy z samej siebie. Radość nie oznacza zaprzeczenia trudom życia – ona oznacza, że pomimo wszystko wybieram widzenie piękna.

AP: Większość z nas ma wdrukowane w umysł pewne kody kulturowe. Patriarchat, który w Polsce ciągle ma się świetnie, wzbudza w kobietach poczucie winy. Mężczyźni też odczuwają przymus podążania konkretną drogą. I w dodatku wiele kobiet żąda od nich, aby z jednej strony byli silni i władczy, a z drugiej delikatni i czuli dla partnerek i dzieci oraz używali kremu do twarzy. Dla wielu mężczyzn takie połączenie jest kompletnie niezrozumiałe.

MF: Trudno mówić o prawie do szczęścia, nie wspominając o kulturowych kodach, które wciąż nas kształtują. Dorastałyśmy w świecie, który mówił, że u kobiet nagradzane są poświęcenie, cichość i posłuszeństwo. Świat ten uczył kobiety, że ich wartość leży w dbaniu o innych kosztem siebie. Mężczyzn zaś obarczał nakazem siły i bezwzględnej zaradności. Jednak trzeba pamiętać, że kultura to nie tylko opresja. To również mądrość zbiorowa, struktury dające poczucie bezpieczeństwa, rytuały wspólnoty, wartości, które pomagają żyć, takie jak solidarność, troska o innych, lojalność i szacunek dla starszych. Nie chodzi o to, aby zburzyć wszystko, ale o to, by świadomie wybierać, które wzorce nas wspierają, a które ograniczają. Przykład? Kultura gościnności, dzielenia się posiłkiem, wspólnego stołu to piękny kod kulturowy, który buduje więzi. Podobnie jest z ideą odpowiedzialności za innych, ona też może być źródłem głębokiego sensu. Problem zaczyna się wtedy, gdy wartości zamieniają się w obowiązki nie do uniesienia, a lojalność wymusza milczenie wobec przemocy. Warto więc nie tyle zrywać z kulturą, co ją przefiltrować przez własne serce i świadomość. Zobaczyć, co jest darem, a co kulą u nogi. Zachować to, co pozwala nam być bliżej siebie i innych, a reszcie podziękować i pozwolić odejść. Dlatego niezmiennie, zawsze warto zadawać sobie pytanie: czy to, co robię, płynie z mojej prawdy, czy z potrzeby spełniania cudzych oczekiwań?



Fot. Align

AP: Mam dwudziestokilkuletnie córki, które na szczęście wyciągnęły lekcje z moich błędów i zbudowały dobre partnerskie związki. Uczę się od nich i wychwalam ich życiową mądrość. Gdzie szukać inspiracji i jak się z nich uczyć?

MF: Szczęśliwie mamy to też osoby, od których można się uczyć. Czasem nauczycielkami są tu nasze córki, siostrzenice czy uczennice. Czasem inspiracją są kobiety i mężczyźni, którzy nie bali się odrzucić gotowych wzorców i poszukać własnej drogi. Można też czerpać mądrość od ludzi, którzy potrafili po trudnych doświadczeniach stworzyć szczęśliwe życie. W książkach, w rozmowach, w zwyczajnych spotkaniach. Sztuka uczenia się nie polega na kopiowaniu czyjegoś życia, ale na wyciąganiu esencji, która rezonuje z naszym sercem i świadomością, i z odwagi, z jaką ci ludzie, od których się uczymy, podążają za sobą i swoimi marzeniami.

AP: Pamiętam moje oszołomienie, gdy kilkanaście lat temu przeczytałam słowa Dalajlamy: „człowiek rodzi się po to, by być szczęśliwy". Kompletnie oniemiałam. Nie rozumiałam, co on mówi. Dalajlama miał na myśli to, że podstawowym źródłem wszelkiego szczęścia jest poczucie życzliwości i serdeczności wobec innych i siebie. Jego przesłanie jest takie, jak w Biblii: kochaj bliźniego swego jak siebie samego. Tyle że większość ludzi chyba siebie nie kocha, więc jest nieżyczliwa i niedobra dla siebie i swoją frustrację odreagowuje na innych.

MF: Aby odczuwać radość życia, trzeba lubić siebie. Jak bowiem żyć nieustannie z kimś, kogo się nie lubi, nie

eprasa.pl a8080ae8c6

docenia, wręcz nie akceptuje? Dalajlama mówi też, że kluczem do szczęścia jest spokój ducha, czyli coś, co każdy z nas musi odnaleźć i następnie pielęgnować samodzielnie. Wszystkie religie, mimo różnic filozoficznych, niosą to samo przesłanie miłości i serdeczności, które jest podstawą spokoju ducha. Każdy może inaczej go rozumieć, ale myślę, że jest to uczucie zgody na bycie sobą. Jeśli coś mi się we mnie nie podoba, mogę to zmienić, ale niech to będzie coś sensownego, a nie krzywy nos czy pięć kilogramów więcej niż średnia statystyczna. Uczucie harmonii, spokoju ducha, zgody na siebie, czy jakkolwiek nazwiemy ten stan, musi pochodzić z naszego wnętrza. Nikt go nam nie da, ani kochanek, ani mąż czy żona, ani wielkie pieniądze. Bogactwa materialne dają krótkotrwałą radość, którą może odebrać nam zmiana sytuacji finansowej albo złe relacje z ludźmi. Radość mentalna, głębokie filozoficzne poczucie harmonii utrzymuje się nawet wtedy, gdy sytuacja finansowa pogarsza się albo musimy zmienić życiowe plany na skutek wydarzeń zewnętrznych. Zatem życzliwość wobec siebie i innych są podstawą dobrego samopoczucia i współistnienia z innymi ludźmi. Taka wiedza przychodzi z wiekiem, warto ją przekazywać młodszym pokoleniom i warto posłuchać, gdy ktoś starszy przekazuje nam tę mądrość. Jeśli nie mamy nikogo takiego w otoczeniu, posłuchajmy Dalajlamy.

AP: Czy możemy się pokusić o stworzenia małego przewodnika po szczęściu? Albo przynajmniej radości życia?
MF: To dobre pytanie. Czy da się stworzyć mały przewodnik po szczęściu? Pewnie nie ma jednej recepty, ale są drogi, które zawsze prowadzą w dobrą stronę:

- **Pielęgnowanie wdzięczności za to, co mamy** – nawet jeśli wydaje się nam, że nie mamy wiele, skupmy się na tym, co daje nam radość. Można też obiektywnie popatrzeć wokół i zobaczyć, w jak ciężkich warunkach żyją inni ludzie. Bądźmy więc wdzięczni za czas, który pozwala na przeczytanie tego wywiadu i refleksję, za mieszkanie, odzienie i jedzenie. To nie są trywialne sprawy, nawet z prostych i tanich składników można wyczarować ucztę, więc rozpieśćmy się czymś pysznym, zaparzmy herbatę, kawę lub czekoladę i cieszmy się chwilą odpoczynku. Zróbmy listę osób, które nam w życiu pomogły i bądźmy im wdzięczni, nawet jeśli pojawili się na krótką chwilę. Jak się zastanowimy, to znajdziemy mnóstwo rzeczy, za które możemy być wdzięczni. Poczucie wdzięczności wyzwala dopaminę w mózgu, a to przecież jeden z tak zwanych hormonów szczęścia.
- **Jasne stawianie granic** – to nieprawda, że rodzina czy społeczeństwo nas ogranicza. Oczywiście w małych miasteczkach czy wsiach obowiązują inne zasady, ale jeśli nam się nie podobają, to możemy znaleźć pracę w dużym mieście. Jeśli coś nam przeszkadza, miejmy odwagę powiedzieć NIE. Jeśli osoba, której stawiamy granice, nie chce ich respektować, odejdźmy od niej. Wiem, że gdy są to rodzice czy małżonek, jest to trudne, ale jeśli nie sprzeciwimy się toksycznym ludziom, oni nas zniszczą. Jeśli więc mamy rodziców, którzy ciągle nami manipulują i sprawiają, że czujemy się mali i nic niewarci, ograniczmy kontakty do minimum. A jeśli wymagają stałej opieki, to może lepiej znaleźć sobie lepiej płatną pracę i wynająć opiekunkę? Każdy sam musi



Fot. A.Shanorsila

eprasa.pl a8080ae8c6



sobie odpowiedzieć na pytanie, czy chce być szczęśliwy i wolny, czy też tkwić w toksycznych relacjach? Jeśli wybierze to drugie, to niech zrobi to z pełną świadomością i znajdzie w sobie mechanizmy obronne. Pytanie tylko, czy naprawdę warto się tak poświęcać.

- **Cieszenie się drobiazgami codzienności** – to wcale nie jest trudne. Lubię powiedzenie „nie ma złej pogody, jest tylko nieodpowiednie ubranie". Pada deszcz? Zrób sobie pyszny napój, wyjrzyj przez okno i ciesz się, że możesz pić coś tak dobrego i podziwiać siły natury z ciepłego mieszkania. Jest piękne słońce? To chyba każdego ucieszy. Lubisz czytać? Zamień wizytę w bibliotece w prawdziwą wyprawę w poszukiwaniu skarbów. Znajdź czas na to, aby pobuszować między półkami i wybierz książki, których przeczytanie sprawi ci radość. Aromatyczna kąpiel, rozmowa z przyjaciółką, gra planszowa z kolegami – aby cieszyć się codziennością, nie trzeba być milionerem. Trzeba tylko chcieć doceniać codzienność.
- **Akceptowanie siebie** – starszym ludziom przychodzi to łatwiej niż młodym, ale jeśli, Drogi Czytelniku, masz tylko dwadzieścia lat, uwierz mi, że nie warto krytykować siebie. Odczep się od siebie i posłuchaj Jamesa Bonda: żyj i daj żyć! Jeśli czegoś w sobie nie lubisz, zastanów się, czy jest to cecha charakteru, której zmiana pomoże ci żyć lepiej? Jeśli tak, to oczywiście popracuj nad sobą. Jeśli nie, to zaakceptuj, że nie jesteś tak cierpliwy, przystojny, nie mówisz pięcioma językami, nie jesteś geniuszem matematycznym, nie potrafisz robić piruetów na łyżwach. Nikt nie umie wszystkiego. Aha, i gazety kłamią – żadna gwiazda nie wygląda tak pięknie jak na zdjęciach, więc nie wpadaj w kompleksy. Nie warto.
- **Otaczanie się ludźmi, przy których czujemy się żywi** – nieprawdą jest, że rodziny sobie nie wybieramy. Wybieramy sobie przyjaciół i z nimi tworzymy rodzinę. Czasami przyjaciele są więcej warci. Oczywiście zawsze należy się postarać o dobre relacje rodzinne, ale do tego potrzeba obu stron. Zatem rozejrzyjmy się wokół i dostrzeżmy inspirujących, pozytywnie myślących ludzi, którzy nie będą zazdrośni i nie będą nas ściągać w dół, lecz dodadzą nam skrzydeł. I zróbmy do samo dla nich: dopingujmy ich i pomagajmy im wzlecieć wyżej.
- **Życie zgodnie z własnymi wartościami** – jak już odkryjemy, co jest dla nas ważne, możemy zrobić plan, jak zmienić swoje życie na lepsze, pełniejsze i radośniejsze. Szczęście nie jest miejscem, do którego się dociera, ale sposobem podróżowania przez życie. Bądźmy w tej podróży w zgodzie ze sobą. Nie poddawajmy się presji innych. Zróbmy sobie plan, jak zostać szczęśliwym staruszkiem, będąc po drodze szczęśliwym młodzieniaszkiem i człowiekiem w kwiecie wieku. Nie czekajmy na starość, zróbmy plan dziś i realizujmy go konsekwentnie. Żyjąc w zgodzie ze sobą, będziemy spokojniejsi i radośniejsi.

I tak na koniec: całe szczęście, że się starzejemy. Bo z wiekiem coraz lepiej widzimy, co jest naprawdę ważne. I coraz śmielej idziemy własną drogą. Wreszcie rozumiemy, czym jest, a czym nie jest nasze własne szczęście, bo chyba wszyscy się zgodzimy, że w młodości trudno się rozróżnia, co moje, a co nabyte. Mam nadzieję, Drogie Czytelniczki i Czytelnicy, że – jeśli jeszcze nie poznaliście siebie – wybierzecie się we wspaniałą podróż samopoznania i odkryjecie, co daje wam radość i czego chcecie od życia i odrzucicie wszystko, co wam szkodzi. Wspaniałej podróży! ■

Fot. Mist

eprasa.pl a8080ae8c6



Cieszą mnie małe rzeczy

TEKST **ANNA JAROSZ**

Każda choroba, której doświadczamy, jest niemiłym gościem w naszym życiu. Gdy jest nią choroba nowotworowa, bardzo często zmienia się nasze postrzeganie świata lub wyznawanych dotychczas wartości. Diagnoza – rak – jest jak niespodziewany cios, zadany prosto w twarz. Niektórzy się poddają i wierząc w ponure statystyki, zakładają, że niewiele czasu im zostało. Są też tacy, którzy łapią przysłowiowego byka za rogi i nie pozwalają powalić się na kolana.

W 2019 roku Ewelina Półkoszek przeszła operację usunięcia guza z mięśnia prostego brzucha. Rok później wykonano u niej kontrolną tomografię komputerową. Z opisu badania nie wynikało, że dzieje się coś niedobrego w jelicie grubym. Gdy pojawiły się niepokojące objawy, inny specjalista ponownie obejrzał zarejestrowane na płycie badanie i stwierdził, że już wtedy guz w jelicie grubym był widoczny.
– Na przełomie lipca i sierpnia 2020 roku zaczęłam odczuwać silne bóle brzucha – wspomina Ewelina. – Początkowo dolegliwości te łączyłam z niewłaściwą dietą, bo często grillowaliśmy. Zaczęłam przyjmować leki osłonowe na jelita i żołądek, aby zniwelować ból. Ale on nie ustępował, wręcz nasilał się i w żaden sposób nie mogłam temu zaradzić. Gdy pojawiły się krwawe wymioty, w środku nocy trafiłam na SOR. Niestety, nie wykonano mi żadnych badań obrazowych. Ograniczono się do morfologii, OB i CRP. Wyniki były w normie, więc podano mi kroplówkę, środki rozkurczowe i przeciwbólowe. Rano pojawił się młody lekarz, którego zdziwiło, że nie wykonano u mnie badania obrazowego. Stwierdził też, że mimo mojego młodego wieku chciałby wykonać gastroskopię i kolonoskopię. Na badanie trzeba było czekać dwa tygodnie.

Tylko czekanie

Gdy Ewelina czekała na wykonanie badań, ponownie trafiła z silnym bólem do szpitala. Do innego szpitala. Tu lekarze orzekli, że konieczna jest kolonoskopia, bo USG niczego nie rozstrzygało.
– Doczekałam do terminu wyznaczonego badania – mówi. – Gdy lekarz dotarł do guza, poczułam okropny ból. Myślę, że lekarz nie chciał mnie wystraszyć, więc powiedział, że to stan zapalny, że trzeba to sprawdzić. Pobrał wycinki. W oczekiwaniu na wynik badania histopatologicznego, kolejny raz trafiłam na SOR. Gdy personel dowiedział się,

Klasyfikacja TNM to system oceny zaawansowania nowotworów, oparty na trzech głównych cechach: wielkości guza pierwotnego (T), obecności przerzutów w węzłach chłonnych (N) i obecności przerzutów odległych (M). Nazwa pochodzi od łacińskich słów: tumor (guz), nodulus (węzeł) i metastasis (przerzut)

eprasa.pl a8080ae8c6

że czekam na wynik badania histopatologicznego dostałam leki przeciwbólowe i odesłano mnie do domu. Wtedy moja przyjaciółka przejęła inicjatywę. Obiecała, że znajdzie mi dobrego chirurga, który mnie skonsultuje. Tak się stało. Pojechałam do Warszawy na konsultację. Ekspert zrobił mi USG i stwierdził, że widzi coś, co mu się nie podoba. Wtedy też usłyszałam, że niezależnie od wyniku histopatologii konieczna jest operacja.

Termin operacji został wyznaczony. Ewelina czekała nie tylko na zabieg, ale także na wynika badania histopatologicznego. Niestety, z opisu dowiedziała się, że to rak jelita grubego. Dostała pilne skierowanie na operację, ale nie było wiadomo, kiedy będzie wykonana. Powód? W Polsce zaczynał szaleć covid.

– Wszystko było utrudnione – wspomina Ewelina. – Ale udało się. Przeszłam operację, jednak lekarz nie miał dla mnie zbyt dobrych wiadomości. Rak był rozległy. W efekcie usunięto mi 18 centymetrów jelita grubego, 10 centymetrów jelita cienkiego, wyrostek robaczkowy oraz 27 węzłów chłonnych. W czterech z nich były obecne komórki nowotworowe. Guz był oznaczony symbolem pT4aN2a, R0, co w klasyfikacji TNM oznacza, że naciekł sąsiednie struktury lub narządy, wykraczając poza pierwotny obszar występowania. Nie stwierdzono dalekich przerzutów i nie było potrzeby wyłonienia stomii, bo nowotwór umiejscowił się dość wysoko, na zagięciu wątrobowym. Jakby tego było mało, w jelicie było poważne zapalenie, które zdecydowało o rozległości operacji. Jak stwierdził mój lekarz operujący, sam nie wiedział, gdzie kończy się guz, a gdzie zaczyna się zapalenie. Dlatego chore tkanki usunął ze sporym marginesem.

Co ciekawe, kiedy Ewelina diagnozowała pierwszy guz mięśnia, przed operacją miała wykonane kolonoskopię i gastroskopię – badania nie wykazały obecności jakichkolwiek zmian, w tym polipów. Zaledwie dwa lata później była operowana z powodu raka jelita grubego, który zajął już prawie całe światło jelita. To pokazuje, że ten nowotwór nie zawsze rozwija się przez długie lata w utajeniu.



Statystyki straszą

– Doskonale wiem, jak czuje się człowiek chory, któremu przytacza się statystyki mówiące o możliwości wyleczenia nowotworu i szansie na przeżycie – wyznaje Ewelina. – Większość myśli sobie: „cóż, dwa lata i będzie po mnie". Nie trzeba się poddawać takim rozmyślaniom, ponieważ one nie mobilizują do dbania o siebie, do chęci wyzdrowienia. Mnie też nie dawano wielkich szans, a we wrześniu minie pięć lat, od kiedy wykryto u mnie nowotwór. Co więcej, pozytywne myślenie sprawia, że nie czuję się chora. Wręcz przeciwnie, czuję się zdrowa. Obecnie przyjmuję trzeci raz chemioterapię. Po zakończeniu pierwszej chemioterapii (FOLFOX 4), której podano mi 12 cykli, zaczęły mi „skakać" markery. Moja lekarka zdecydowała, że trzeba zrobić tomografię. Badanie nic nie wykazało, ale markery z tygodnia na tydzień rosły. Kolejna tomografia też nic nie wyjaśniła. Otwarcie powiedziałam mojej onkolog, że bardzo mnie to niepokoi. Po pewnym czasie przeszłam kolejne badanie, które wskazało, że coś dzieje się w jajniku. Zmiana wcześniej była opisywana jako torbiel. Trafiłam do ginekologa, który uznał, że jajnik powinien być usunięty. Usłyszałam też, że w czasie operacji zostanie wykonane badanie śródoperacyjne, które wykaże, czy zmiana jest przerzutem z jelita grubego.

Jeszcze przed operacją, w rozmowie z ginekologiem, Ewelina oświadczyła, że jeśli zmiana okaże się przerzutem, prosi, aby usunięto jej macicę wraz z przydatkami. Jej decyzja była podyktowana możliwością wystąpienia kolejnych przerzutów i kolejnych operacji. Tego chciała uniknąć.

– Lekarz nie chciał się zgodzić na tak radykalny zabieg, bo uznał, że jestem zbyt młoda – mówi Ewelina. – Ale po długiej rozmowie uznał moje racje. Niestety badanie śródoperacyjne wykazało, że to przerzut. Zgodnie z moją prośbą usunięto mi zatem macicę i jajniki. A ponieważ narządy zostały usunięte z dużym marginesem zdrowych tkanek, nie musiałam przyjmować chemioterapii. Kilka miesięcy od operacji ginekologicznej wykryto u mnie niewielki guzek na płucu. Moja lekarka uważała, że to zmiana zapalna, która mogła być skutkiem dwukrotnego chorowania na covid. Kazała mi czekać. Ale to czekanie nie było chyba dobrym pomysłem, bo kolejne badanie płuc ujawniło dwa nowe guzki. Nie chciałam dłużej czekać i przeniosłam się z leczeniem do innego miasta. Po kilku konsultacjach zaczęłam przyjmować chemię, a ponieważ guzki nie powiększały się i nie „świeciły", zdecydowałam wraz z onkologiem, aby przerwać chemioterapię.

To jeszcze nie koniec

W listopadzie 2024 roku, po kolejnym badaniu obrazowym, okazało się, że jeden z guzków, który Ewelina miała

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

eprasa.pl a8080ae8c6

na płucu, wykazuje cechy nowotworowe. Pod koniec roku została poddana radioterapii.
– Teraz jestem pod opieką lekarza z Łodzi – mówi Ewelina. – Przeniosłam się, bo ostatecznie w poprzednim szpitalu potraktowano mnie dość nieładnie. Wykonano u mnie badanie PET (pozytonowa tomografia emisyjna), które nie wykazało żadnych zmian na wątrobie. Ale nie uwierzyłam w ten wynik. Prywatnie wykonałam tomografię komputerową, która uwidoczniła zmianę na wątrobie. Wynik pokazałam lekarzowi, ale ten stwierdził, że skoro badanie wykonane w ramach NFZ nie wykryło żadnej zmiany, to właściwie nie ma mnie na co leczyć. To był powód mojej decyzji o zmianie ośrodka, w którym będę się dalej leczyć. Gdy stracę zaufanie do lekarza, nie chcę, aby dalej mnie leczył. Uważam też, że brak porozumienia między pacjentem i lekarzem niekorzystnie wpływa na wyniki leczenia. Obecnie przyjmuję chemioterapię, a niebawem mam zaplanowaną kontrolną tomografię. Głęboko wierzę, że idę w stronę zdrowia. Moja pierwsza pani onkolog powiedziała mi, że 80% powodzenia w leczeniu onkologicznym pochodzi z głowy, z naszego rozumienia choroby i chęci wyjścia z niej. Reszta to dobre leczenie i trochę szczęścia. Trzymam się tej myśli. Nakręcam się pozytywnie, bo uważam, że nowotwór wcześnie wykryty można wyleczyć. Niepokojące jest jednak to, że młody człowiek, który prosi o skierowanie na kolonoskopię czy gastroskopię, słyszy od lekarza, że jest za młody na takie badania. Wszelkie dolegliwości składa się na błędy dietetyczne. Takie rozumowanie opóźnia czas diagnozy i w wielu sytuacjach może oznaczać bardzo poważne problemy zdrowotne. Mówię o tym, bo mam wrażenie, że lekarze czasem zapominają, że na raka jelita grubego chorują coraz młodsi ludzie, nawet dwudziestoletni. Myślenie schematami nie sprzyja wczesnemu wykrywaniu nowotworów. O czym przekonał się też mąż Eweliny, który prosił lekarza pierwszego kontaktu o skierowanie na gastroskopię i kolonoskopię. Usłyszał – jest pan za młody. Dopiero gdy opowiedział historię żony i swojej mamy, która chorowała na raka jelita grubego, lekarz wystawił skierowanie.

Pozwól sobie pomóc

– Gdy usłyszysz, że masz raka, bardzo wiele się zmienia – wyznaje Ewelina. – Ma się wrażenie, o czym nie lubimy i nie potrafimy rozmawiać, że teraz śmierć jest bliżej, niż była kiedyś. Przed chorobą nie myślałam o tym, że coś może mi się przydarzyć, że mogę umrzeć. Diagnoza odmieniła moje życie, ale chyba też weszłam w tryb naprawiania sytuacji. Moja córka nie miała skończonych pięciu lat, gdy zachorowałam. To była trudna sytuacja, ale wiedziałam, że muszę przetrwać, że muszę iść do przodu, aby wychować córkę. Jednak myśl o śmierci pojawiała się. Ta świadomość była nawet gorsza od dolegliwości fizycznych, wynikających z samej choroby i leczenia. Na niedomaganie fizyczne można znaleźć sposób. Na psychiczne znacznie trudniej, bo w głowie jest totalny zamęt.

Kiedy Ewelina idzie na trzy dni do szpitala na kolejną chemioterapię, obserwuje towarzyszących jej pacjentów. Nie raz słyszy od innych chorych: „Ja to swoje już przeżyłam, odchowałam dzieci, mam wnuki to mogę umierać, ale pani taka młoda".
– Takie uwagi były trudne do zniesienia – mówi. – Czasem nie wiedziałam, jak się zachować. Wiedziałam, że jestem młoda i całe życie przede mną i że choroba może mi to odebrać. Każdy, kto zmaga się z takimi myślami, powinien skorzystać z pomocy psychoonkologa. To doskonali specjaliści, którzy wiedzą i rozumieją, jakiej pomocy potrzebujemy. Ja skorzystałam i dobrze na tym wyszłam.
Przed chorobą życie Eweliny – co sama przyznaje – pędziło. Praca, dom, dziecko, dodatkowe obowiązki.
– Sama wkręciłam się w tryb – robić, robić, robić – bez przystanku i odpoczynku – podkreśla. – Gdy przyszła choroba, doszłam do wniosku, że za dużo na siebie wzięłam, że organizm się zbuntował. Teraz doceniam rzeczy małe, delektuję się drobiazgami. Kiedyś wszędzie było mnie pełno, chętnie spotykałam się z ludźmi, gdzieś wychodziłam, coś robiłam. Teraz jest inaczej. Znacznie zwolniłam, lubię spędzać czas sama ze sobą, cieszy mnie siedzenie na słońcu. Przed chorobą powtarzałam, że nie lubię zimy. Teraz ją doceniam. Mam wrażenie, że teraz więcej czerpię z życia niż przed chorobą. Doceniam spotkania z bliskimi, widzę piękno świata, dokonuję różnych wyborów. Już nie myślę, że muszę jeszcze zrobić to i to i jeszcze tamto. Wszystko ma swój czas i swoją wagę. Chciałabym, abyśmy jako ludzie patrzyli na siebie z większą uważnością, na swoje potrzeby. Przed chorobą uważałam, że szczęście innych i ich potrzeby są ważniejsze niż moje. Uważałam też, że muszę pomóc, niezależnie od własnego zmęczenia. Nie brałam pod uwagę, że mogę, ale nie muszę. Kiedy musiałam



eprasa.pl a8080ae8c6

MOC PSZCZELEGO MIODU DLA TWOJEGO ZDROWIA

Siła natury. Holistyczna harmonia. Wsparcie organizmu.

W dziewiczych rejonach Gruzji pszczoły tworzą niezwykły miód – bogaty w składniki aktywne, które od wieków wspierają zdrowie. To właśnie z niego powstaje Camelyn – naturalna tarcza ochronna dla Twojego ciała.

- Odporność i regeneracja – wsparcie każdego dnia
- Siła antyoksydantów – ochrona przed stresem oksydacyjnym
- Harmonia z naturą – mądrość pszczół połączona z nauką

www.camelyn.pl



ZDROWIE OPARTE NA MIODZIE!

Wzmacnia odporność i chroni przed infekcjami, Regeneruje i łagodzi stany zapalne
Neutralizuje wolne rodniki, spowalniając procesy starzenia

SIŁA MIODU W SŁUŻBIE TWOJEGO ZDROWIA – HOLISTYCZNIE, NATURALNIE, SKUTECZNIE.

Camelyn sp. z o.o. | +48 602 666 697 | kontakt@camelyn.pl

eprasa.pl a8080ae8c6

Warto wiedzieć

Rak jelita grubego to jeden z bardziej podstępnych nowotworów, ponieważ rozwija się, nie dając żadnych dolegliwości. Zanim wystąpią pierwsze objawy, może upłynąć nawet 10 lat. Pod pojęciem raka jelita grubego kryje się nowotwór złośliwy. Jest to drugi najczęściej występujący nowotwór w Europie. Na świecie z tą chorobą żyje prawie 3 mln osób. W Polsce każdego roku jest ona rozpoznawana u około 12 tysięcy osób – 8,5 tysiąca umiera. W równym stopniu dotyka kobiet i mężczyzn. 90% przypadków stwierdza się u osób po 50. roku życia, ale zdarza się, że chorują także znacznie młodsi ludzie.

Charakterystyka

Zazwyczaj nowotwór powstaje z polipów (łagodnych gruczolaków), które tworzą się na wewnętrznych ścianach jelita. Przemiana gruczolaka w nowotwór trwa około 10 lat i następuje w wyniku serii genetycznych mutacji, zachodzących w poszczególnych komórkach zdrowej tkanki. Rak jelita grubego rozwija się, początkowo nie dając żadnych sygnałów.

Czynniki ryzyka

Szczególną ostrożność powinny zachować osoby, których krewni chorowali na nowotwory, ponieważ 2–4% wszystkich zachorowań ma podłoże genetyczne. Zachorowaniu sprzyja także otyłość i nadwaga, dieta uboga w warzywa i owoce oraz zbyt częste jedzenie czerwonego mięsa, np. wołowiny.

Objawy

Na początku nowotwór nie daje żadnych objawów, ale niepokój powinny wzbudzić:

- Dokuczliwe zaparcia – gdy polipy wewnątrz jelita rozrastają się, zmniejsza się jego wewnętrzny przekrój.
- Zmiana rytmu wypróżnień, której nie można wytłumaczyć zmianą diety lub trybu życia.
- Biegunki połączone z oddawaniem dużej ilości gazów, które utrzymują się przez wiele tygodni.
- Anemia, którą odczuwamy jako osłabienie sprawności, większą podatność na zmęczenie.
- Bóle w dole brzucha i dolnych partiach pleców, uczucie dyskomfortu, nudności, wymioty i trudności w przełykaniu.
- Poczucie niepełnego wypróżnienia.
- Krwawienia z odbytu. Ślady krwi na papierze lub bieliźnie – tu ważne jest odgraniczenie krwawień, które mogą być spowodowane pęknięciem guzków krwawniczych, czyli hemoroidów.

Diagnostyka

Badanie *per rectum* (przez odbytnicę) to jedna z podstawowych metod diagnostycznych. Lekarz palcem bada stan jelita, co umożliwia wykrycie źródeł krwawienia oraz guzków nowotworowych. Badanie pozwala na wykrycie prawie 1/3 raków jelita grubego. Warto też wykonać **test FIT** (Fecal Immunochemical Test), czyli badanie przesiewowe, które wykrywa obecność ludzkiej hemoglobiny w kale. Krwawienie z przewodu pokarmowego, nawet utajone, może być wczesnym objawem raka jelita grubego, ale nie musi. Dodatni wynik testu powinien nakłonić nas do dalszej diagnostyki, czyli wykonania kolonoskopii. Każda osoba (niezależnie od płci), która ukończyła 50 lat, powinna się poddać **kolonoskopii**, czyli badaniu całego jelita grubego. To badanie decydujące o życiu. Tylko w ten sposób można wykryć wszystkie zmiany przedrakowe – czyli polipy. Łatwo je usunąć, zanim przekształcą się w zmiany nowotworowe. Badaniami pokrewnymi są **wlew kontrastowy** (wykonanie serii zdjęć radiologicznych jelita grubego po podaniu do jelita płynnego kontrastu i napełnieniu go powietrzem), **anoskopia** (wziernikowanie kanału odbytu i końcówki odbytnicy), **rektoskopia** (wziernikowanie odbytnicy), **rektoromanoskopia** (rektoskopia poszerzona o badanie końcowego odcinka esicy, czyli dolnego odcinka jelita grubego, znajdującego się tuż przed odbytnicą), **sigmoidoskopia** (wziernikowanie końcowego odcinka jelita grubego wraz z esicą).
W niektórych przypadkach można rozważyć wykonanie tzw. kolonoskopii wirtualnej, polegającej na badaniu radiologicznym, tomografii komputerowej jelita wypełnionego powietrzem. Metoda ta nie pozwala na pobranie wycinka do badania lub usunięcie polipów.

Leczenie

W leczeniu raka jelita grubego w dolnym odcinku (rak odbytnicy) stosuje się tzw. leczenie skojarzone, które polega na napromieniowaniu zmienionych chorobowo miejsc a następnie zoperowaniu ich. Daje ono największe szanse na powodzenie terapii i zachowanie zwieracza odbytu. W przypadku raka odbytu często przeprowadzenie zabiegu chirurgicznego nie jest możliwe i wtedy stosuje się połączenie chemio – i radioterapii.
Ogromnym postępem w terapii nowotworów jelita grubego są leki, które opóźniają tworzenie się nowych komórek nowotworowych, a więc przedłużają życie w zaawansowanych stadiach choroby. Nadal jednak w przypadku rozsianej postaci choroby, z wieloma przerzutami, szanse na całkowite wyleczenie są niewielkie. Ale nawet w przypadku licznych przerzutów możliwe jest przedłużenie życia poprzez stosowanie różnego rodzaju chemioterapii, czyli zestawu leków, które zabijają wszystkie szybko dzielące się komórki, w tym również komórki nowotworowe. Stosuje się je przed operacją, aby zmniejszyć rozmiar guza, a po operacji, by unicestwić komórki rakowe, które rozprzestrzeniły się po organizmie (tzw. leczenie adjuwentowe – uzupełniające) oraz wtedy, gdy nastąpiły przerzuty do innych narządów. Zastosowanie chemioterapii przed- i pooperacyjnej spowodowało wzrost odsetka chorych przeżywających 3 lata bez wznowy choroby z 28 do 34 procent. Nowym standardem jest stosowanie leczenia skojarzonego z przeciwciałami. Upraszczając, można powiedzieć, że polega ono na łącznym podawaniu chemioterapii z przeciwciałami, które działają wybiórczo, tylko na komórki nowotworowe, nie uszkadzając zdrowych komórek organizmu.

Fot. Crystal light

eprasa.pl a8080ae8c6



być w szpitalu, moje siostry, brat i rodzice zajmowali się moją córką. Nie przyjmowałam ich dobroci naturalnie. W mojej głowie kłębiły się myśli, że muszę im się za to odwdzięczyć. To się zmieniło, gdy od siostry usłyszałam, że w czasie choroby powinnam być trochę egoistką, zadbać o siebie, a nie myśleć o innych.

Choroba zmieniła spojrzenie Eweliny na życie. Wyhamowała. Nie chce też siedzieć w domu i rozmyślać nad tym, co ją spotkało. Chce pozostać osobą otwartą i na swoim przykładzie pokazywać, że warto się badać i głośno mówić o problemach ludzi chorych. Nie raz słyszała, że ktoś nie pójdzie na kolonoskopię, bo to wstydliwe, niekomfortowe badanie. No cóż, nie jest najprzyjemniejsze, ale ratuje życie.

– Wiele osób nadal uważa, że choroba nowotworowa to choroba śmiertelna – mówi Ewelina. – Tymczasem postęp medycyny jest ogromny i wiele nowotworów można skutecznie leczyć. Rak staje się chorobą przewlekłą. Trzeba o tym głośno mówić. Jeśli z mojego gadania o potrzebie robienia badań kontrolnych wyniknie choćby jedno badanie, będę szczęśliwa. Zdarzyło się, że po diagnozie część znajomych zamilkła, przestali się do mnie odzywać, bo nie wiedzieli, jak ze mną rozmawiać. Bali się zapytać o moje samopoczucie, bo przecież jak się może czuć ktoś chory na raka. Strach przed nowotworem jest bardzo silny, ale to można pokonać. Trzeba tylko o tym rozmawiać. Ja mam ogromne wsparcie w rodzinie i przyjaciołach. Wiem, na kogo mogę liczyć nie tylko wtedy, gdy jest dobrze, ale i wtedy, gdy jest źle. To bardzo ważne. Brak wsparcia to dodatkowa tragedia w tej chorobie. Choroba nauczyła mnie też otwartości. W mojej rodzinie i w moim domu rozmawiamy o chorobie, o śmierci, oswajamy tematy, ale dzięki temu stajemy się bardziej otwarci na życie, na jego smakowanie. To ważne zwłaszcza w kontekście dzieci, które nie rozumieją sytuacji, nie wiedzą, dlaczego mama czy tata znika na kilka dni z domu. Czasem czują się porzucone lub siebie obwiniają za chorobę rodzica. Tak nie powinno być. Choroba czy śmierć nie powinna być tematem tabu. To część naszego życia i warto o tym rozmawiać.

Ewelina choruje bardzo świadomie. Otwarcie mówi o chorobie nowotworowej, nie ukrywa niczego i niczego się nie wstydzi. Jej historia wpłynęła na bardzo wiele osób, znajomych i bliskich, którzy też zwolnili tempo życia, badają się, dbają o siebie. Ewelina czeka z wielką nadzieją na kolejne badania obrazowe, które pokażą, w jakim stanie są płuca, wątroba, czy wygoiły się rany po radioterapii.

– Czasem odczuwam osłabienie i ból – wyznaje. – Jednak z całego serca wierzę, że wszystkie zabiegi, operacje, chemioterapia, radioterapią doprowadzą mnie do zdrowia, a nie tylko do zaleczenia choroby. Wierzę, że już niebawem kupię wymarzonego kampera i wraz z rodziną będziemy podróżować po świecie. To mój cel.

Najważniejsza jest profilaktyka

By zmniejszyć ryzyko zachorowania, pilnujmy, by BMI utrzymywało się w granicach 20–25. Ważna jest także codzienna aktywność fizyczna (przynajmniej 1 godzina dziennie) i raz w tygodniu godzina intensywnego treningu. Ale najważniejsza jest dieta. Jej podstawą powinny być warzywa i owoce (400–800 g dziennie) i produkty zbożowe (600–800 g dziennie). Warzywa są bogatym źródłem błonnika, witamin C i E oraz kwasu foliowego. Błonnik nie tylko zwiększa masy kałowe i przyśpiesza pasaż jelitowy, ale także neutralizuje kwasy żółciowe. Wśród produktów zbożowych dobrodziejem dla naszych jelit są otręby pszenne, bo ułatwiają pracę jelita. Można je dodawać do kefiru czy jogurtu. Trzeba jeść nabiał, bo zawarty w nim wapń dobrze wiąże kwasy żółciowe. Dieta musi być uboga w czerwone mięso (nie więcej niż 80 g dziennie, czyli np. średniej wielkości kotlet) oraz tłuszcze zwierzęce. Produkty obfitujące w cholesterol zwiększają zagrożenie, bo ma on właściwości kancerogenne. Niezdrowy jest tłuszcz wołowy i olej kukurydziany. Korzystajmy natomiast z oliwy z oliwek i olejów rybich.

W profilaktyce raka jelita grubego znaczenie ma też sposób przygotowania posiłku. Dlatego warto ograniczyć żywność wędzoną i grillowane na ostrym ogniu mięso oraz ryby. W mięsie pieczonym w temperaturze powyżej 400 st. C powstają niebezpieczne nitrozwiązki – są one też obecne w wyrobach wędliniarskich i produktach konserwowanych. Standardowo pierwszą kolonoskopię warto wykonać po 50. roku życia. Jeśli badanie nie wykaże nic niepokojącego, powinno się je powtórzyć po 10 latach. Jeżeli jesteśmy dziedzicznie obciążeni chorobami nowotworowymi (np. matka miała raka trzonu macicy, siostra raka piersi, a zwłaszcza gdy ktoś miał raka jelita grubego), pierwsze badanie najlepiej wykonać 10 lat wcześniej, niż zachorował krewny. Warto też mieć na uwadze, że na raka jelita grubego chorują coraz młodsi ludzie. Dlatego, gdy zaobserwujesz u siebie jakieś niepokojące objawy, nie zwlekaj z wykonaniem kolonoskopii. ■

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

eprasa.pl a8080ae8c6



Czy nasze wspomnienia są prawdziwe?

Dr Charan Ranganath, profesor psychologii i neurolog wyjaśnia, dlaczego pamiętamy – lub nie pamiętamy – naszych doświadczeń?

Pamięć odgrywa potężną rolę w naszych codziennych doświadczeniach. Dzięki niej zdobywamy wiedzę i przypominamy sobie dawne wydarzenia, w oparciu o nią podejmujemy decyzje i planujemy przyszłość. Pamięć to zatem coś więcej niż tylko prosty zapis przeszłości. Ponadto rodzi się pytanie, czy jest to zapis wiarygodny? Czy możemy ufać naszej pamięci? Co się z nią dzieje, gdy się starzejemy? Aby odpowiedzieć na te i inne pytania, dotyczące pamięci, *Wellness Letter* zwrócił się do dr Charana Ranganatha, profesora psychologii i neurologii na Uniwersytecie Kalifornijskim w Davis (USA) i eksperta w tych dziedzinach oraz autora książki *Why We Remember: Unlocking Memory's Power to Hold on to What Matters* (Dlaczego pamiętamy? Odblokuj moc pamięci, aby zatrzymać to, co ważne).

Wellness Letter: O czym mówimy, gdy odnosimy się do pamięci? Czy istnieją różne rodzaje pamięci?
Charan Ranganath: Tak, istnieją różne rodzaje pamięci. Jednym z nich jest na przykład zdolność do uczenia się umiejętności fizycznych, która nazywana jest pamięcią proceduralną. Innym jest zdolność do postrzegania lub rozpoznawania czegoś jako znajomego. Jest też zdolność do zachowywania wiedzy o świecie, którą nazywamy pamięcią semantyczną. To, co ja badam, to nasza zdolność do przypominania sobie poszczególnych wydarzeń, co nazywamy pamięcią epizodyczną. Kiedy ludzie używają słowa pamięć, zwykle właśnie o tym myślą – o pamięci epizodycznej.

WL: Czy ludzie słusznie wierzą, że ich wspomnienia są prawdziwe?
CR: Myślę, że wiele osób przecenia dokładność swoich wspomnień. Mają tendencję do myślenia: „Jeśli pamiętam coś bardzo żywo, to musi to być dokładne wspomnienie". A to nie do końca prawda. Nasze mózgi są oszczędne, więc nie przechowują wszystkiego. Starają się wychwycić tylko ważne rzeczy z naszych doświadczeń, to co nowe i wyjątkowe. Kiedy przywołujesz wspomnienie, nie przypominasz sobie całej sekwencji rzeczy, przypominasz sobie tylko małe fragmenty, które dają ci poczucie tego, co było wyjątkowe w tym konkretnym wydarzeniu. Następnie na tej podstawie mózg rekonstruuje historię. Oznacza to, że tak naprawdę nie odtwarzamy przeszłości dokładnie tak, jak się wydarzyła lub rozwinęła. Wyciągamy wnioski na temat tego, co się wydarzyło na podstawie tych małych fragmentów, które pamiętamy. Czasami zdajemy sobie z tego sprawę, a czasami nawet tego nie zauważamy.

WL: Czy możesz podać przykład, jak to działa?
CR: Na przykład, jeśli pamiętasz wakacje na plaży, wiesz, że musiał tam być piasek i musiała być woda. Nie musisz ich pamiętać, tego konkretnego piasku i wody, mózg wie, że muszą tam być, na podstawie zdobytej wiedzy. Wypełnia zatem puste miejsca na podstawie wcześniejszej wiedzy. Służy to zwiększeniu ilości informacji, które mózg może zakodować. Daje to również możliwość bardzo szybkiego wykorzystania tych informacji. Masz już gotowe fragmenty dotyczące przebywania na plaży i możesz z nich złożyć dowolne wspomnienie, korzystając z tych fragmentów przeszłych wydarzeń, które już masz zapisane w pamięci.

Fot. davehanlon

eprasa.pl a8080ae8c6

Niezwykle, prawda? Możemy też połączyć zapisy z pamięci w całe opowieści. Co więcej, samo przypomnienie sobie czegoś zmienia naszą mentalną reprezentację tego wydarzenia i prowadzi do stworzenia nowego wspomnienia. Kiedy wielokrotnie przypominasz sobie jakieś wydarzenie, małe błędy mogą się kumulować i z czasem wspomnienie czegoś, co faktycznie się wydarzyło, może przekształcić się w coś innego – fikcyjne wspomnienie, które odczytujemy cały czas jako prawdziwe.
Lubię mówić, że pamięć jest bardziej podobna do obrazu niż do fotografii. Malarz może uwzględnić pewne realistyczne szczegóły, ale inne ulegną zniekształceniu, doda także zapewne pewne rzeczy, które nie są ani prawdziwe, ani fałszywe, ale są pewnego rodzaju odzwierciedleniem perspektywy malarza i jego wyobraźni. Z jego punktu widzenia będzie to dokładny portret, choć obiektywnie taki nie będzie. Innymi słowy, kiedy mówimy o pamięci, myślę, że należy unikać myślenia o prawdzie lub fałszu w sensie zakładania, że wszystko musi być takie czy inne. Pamięć to skomplikowana układanka.

WL: Dlaczego pamiętam niektóre rzeczy bardzo wyraźnie, choć miały miejsce 30 lat temu, ale nie pamiętam, kto przyszedł na święta w zeszłym roku?
CR: Odpowiedź jest taka, że po 30 latach jest wiele rzeczy, których nie pamiętasz, ale nie myślisz o wydarzeniach, których nie pamiętasz, nich, ponieważ ich nie pamiętasz. Zatem te, które pamiętasz, wyróżniają się. Gwarantuję ci, że pamiętasz więcej rzeczy sprzed, powiedzmy 10 lat niż sprzed 30. Jeśli zaś chodzi o wspomnienia niedawnych wydarzeń, czasami trzeba po prostu znaleźć się w odpowiednim kontekście. W tej chwili możesz nie być w stanie przypomnieć sobie, kto odwiedził cię w święta. Ale być może w następne święta w twojej głowie pojawi się zeszłoroczna lista gości.
I nagle okaże się, że to pobudzi twoją pamięć i momentalnie przypomnisz sobie więcej szczegółów na ten temat. Co więcej, przywoływanie tego samego wspomnienia w różnych kontekstach również prowadzi do zmian w tym wspomnieniu. Opowiem moją historię. Miałem doświadczenie bliskie śmierci podczas pływania na paddleboardzie po rwącej rzece. Było to straszne wydarzenie. Ale z czasem stało się zabawną historią o nieszczęśliwym wypadku. To klasyczny przykład tego, jak dzielenie się wspomnieniami może je przekształcić i zmienić relacje z nimi. Jednym z ważnych aspektów psychoterapii jest właśnie to, że obejmuje ona współpracę z kimś innym w postrzeganiu przeszłości i wszelkich traumatycznych wspomnień z innej perspektywy.

WL: Pamięć trafiła niedawno do mediów, za sprawą niektórych gaf prezydenta Bidena, a ty napisałeś opinię na ten temat dla N*ew York Times*. Czy możesz rzucić trochę światła na tę kwestię?
CR: To, co ludzie nazywają problemami z pamięcią prezydenta Bidena, to tak naprawdę gafy, które wynikają z jego umiejętności docierania do informacji, gdy ich potrzebuje. To bardzo typowy problem, związany z wiekiem. Ogólnie rzecz biorąc, tego rodzaju roztargnienie, uczucie, że jakieś słowo jest na końcu języka, ale nie można go teraz znaleźć, jest bardzo normalne u seniorów. Nie jest to oznaką zmniejszonych kompetencji lub ograniczonego funkcjonowania poznawczego, jest to po prostu coś, co dzieje się w sposób naturalny wraz z wiekiem. Dzieje się tak z powodu zmian, zachodzących w korze przedczołowej i wydajności, z jaką ona działa. Średnio zmiany te zaczynają się pojawiać około 30. roku życia, a niektórzy ludzie doświadczają ich bardziej niż inni. Na czym one polegają? Stajemy się bardziej skłonni do roztargnienia w danej chwili i cokolwiek mamy zakodowane w naszej pamięci, stajemy się znacznie bardziej zależni od wskazówek ze świata zewnętrznego, aby to sobie przypomnieć. Trudniej jest nam także samodzielnie wygenerować wspomnienia i jest bardziej prawdopodobne, że utkniemy w niewłaściwym wspomnieniu.

WL: Czy masz sugestie lub wskazówki dla ludzi, jak zapamiętać rzeczy, które chcą zapamiętać?
CR: Jeśli chcesz coś zapamiętać, daj swojemu mózgowi wskazówkę. Na przykład wczoraj spędziłem dwie godziny szukając telefonu komórkowego. Próbowałem sobie przypomnieć, co z nim robiłem. W końcu go znalazłem, ale nie pamiętałem, że odłożyłem go w miejscu, w którym się znajdował. Jeśli musisz się wysilić, aby przypomnieć sobie, gdzie coś położyłeś, to masz kłopot. Jeżeli jednak zasadzisz we wspomnieniu wskazówki, takie jak szczegół miejsca, w którym odłożyłeś telefon, aby stworzyć pamięć o jego odłożeniu, może to służyć jako wyzwalacz do późniejszego wyciągnięcia tej właśnie informacji.
Ogólnie rzecz biorąc, ważne jest, aby zdać sobie sprawę, że nasze wspomnienia są niekompletne. A jeśli tak jest, to jakich wspomnień naprawdę chcemy? Jakie informacje chcemy zachować? Nie ma magicznej kuli, która pozwoli ci zapamiętać wszystko. Ale dokumentowanie lub myślenie o dokumentowaniu danego wydarzenia, może pomóc ci je zapamiętać – na przykład myślenie o tym, co napiszesz w swoim dzienniku o tym doświadczeniu, pomoże ci skupić się na najważniejszych elementach wydarzenia.
Jeśli jednak starasz się udokumentować wszystko bezmyślnie, robiąc jedynie zdjęcia z intencją, że w ten sposób lepiej zapamiętasz wydarzenie, w rzeczywistości możesz osiągnąć odwrotny efekt – ludzie mogą lepiej zapamiętać czynność robienia zdjęć niż samo wydarzenie, które fotografowali. Ale jeśli spojrzysz na zdjęcia później, a następnie użyjesz ich jako wskazówki do odzyskania pamięci i wyciągnięcia z niej szczegółów na temat tego, co się wydarzyło, akt wyciągnięcia tego wspomnienia wzmocni je i sprawi, że będzie bardziej żywe. ■

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

eprasa.pl a8080ae8c6

W następnym numerze

Holistic Health wrzesień/październik 2025



DOSSIER

WZMOCNIJ ODPORNOŚĆ NATURALNIE

Nasz organizm potrafi się bronić i to bardzo skutecznie. Codziennie odpiera niezliczone ataki wirusów, bakterii, grzybów i pasożytów, a także unieszkodliwia własne komórki, które mogłyby stanowić zagrożenie, bo próbują wymknąć się spod kontroli czujnego oka układu immunologicznego. Aby jednak jego wojska mogły sprawnie działać i niszczyć wrogów, potrzebują odpowiedniego wsparcia. W *Dossier* podpowiemy, w jaki sposób możemy wspomóc obronę naszego organizmu i przygotować się do nadejścia sezonu infekcji. Podstawą jest zadbanie o jelita i mikrobiotę, bowiem, jak mawiają specjaliści, odporność rodzi się w jelitach oraz zwalczanie wolnych rodników tlenowych. Także dieta odgrywa olbrzymią rolę w funkcjonowaniu układu immunologicznego. Na uwagę zasługują oczywiście również domowe sposoby, takie jak hartowanie i immunomodulacja, czyli regulowanie aktywności układu odpornościowego przy pomocy określonych substancji.

Fot. Sujid Fokke Baarssen

TEMAT NUMERU



ESTROBOLOM KOBIECE HORMONY POD KONTROLĄ MIKROBIOTY

Estrobolom tworzą bakterie jelitowe, które biorą udział w przemianach estrogenów – żeńskich hormonów płciowych. Zaburzenia ich populacji mogą zatem prowadzić do problemów hormonalnych u kobiet i sprzyjać rozwojowi m.in. endometriozy lub drobnotorbielowatego zwyrodnienia jajników oraz niekorzystnie wpływać na libido. Z kolei u panów estrogeny odpowiadają m.in. za dojrzewanie płciowe, popęd seksualny, nastrój i rozmieszczenie tkanki tłuszczowej. W jaki sposób możemy kontrolować estrobolom i kierować jego działaniem w taki sposób, by wspierał nasze zdrowie i nam nie szkodził?

eprasa.pl a8080ae8c6

Sałatka ze słodkich ziemniaków z dressingiem mango-curry

Lekko pikantna sałatka ze słodkich ziemniaków to doskonały dodatek do letnich dań i potraw z grilla. Stanowi ciekawą alternatywę dla dobrze nam znanej sałatki warzywnej. Bataty to bogate źródło beta-karotenu, a pozostałe składniki, takie jak mango, seler, cebula i zioła to istne skarbnice witamin, mikroelementów oraz działających prozdrowotnie substancji aktywnych.







Fot. Photo Find Adobe Expert Mara Zemgaliete

- 700 g słodkich ziemniaków (batatów), obranych i pokrojonych w drobną kostkę
- ⅓ szklanki jogurtu beztłuszczowego
- 1 łyżka majonezu o obniżonej zawartości tłuszczu
- 3 łyżki sosu mango chutney (jest dostępny w słoikach, lepiej sprawdza się mocno rozdrobniony)
- 1½ łyżeczki curry w proszku
- ¾ łyżeczki kminku
- ½ łyżeczki pieprzu
- ½ łyżeczki soli (można dodać jej mniej, do smaku)
- 1 szklanka pokrojonego w drobną kostkę selera naciowego
- ⅓ szklanki mielonej lub bardzo drobno posiekanej czerwonej cebuli

1. W parowarze lub naczyniu do gotowania na parze, ugotuj słodkie ziemniaki do miękkości (wystarczy zazwyczaj około 10 minut).
2. W międzyczasie w salaterce wymieszaj jogurt, majonez, chutney, curry, kminek, pieprz i sól.
3. Do gotowego dressingu dodaj ostudzone słodkie ziemniaki, seler i cebulę, a następnie delikatnie wymieszaj. Tak przygotowana sałatka jest gotowa do podania.

Otrzymujemy 4 porcje, każda dostarcza 174 kalorii, w tym 3 g tłuszczu ogółem (<1g nasyconego), 4 g błonnika pokarmowego, 35 g węglowodanów, 4 g białka i 485 mg sodu. ■

Źródło: Wellness Letter, we współpracy z University of California, Berkeley (USA)

eprasa.pl a8080ae8c6

Wspomaganie metabolizmu



NMNH UthPeak™ β-dihydromononukleotyd nikotynamidu zawiera β-NMNH (β-dihydromononukleotyd nikotynamidu) – to bezpieczny i naturalnie występujący metabolit niacyny (witaminy B3) w zredukowanej formie. β-dihydromononukleotyd nikotynamidu jest prekursorem dinukleotydu nikotynoamidoadeninowego (NAD+). Jest to koenzym występujący w komórkach organizmów żywych, gdzie pełni kluczową rolę w procesach metabolicznych. Korzyści i cechy produktu: ekologiczne szklane opakowanie i zarejestrowana marka UthPeakTM. Produkt jest odpowiedni dla wegetarian (kapsułka Vcaps®).
Cena 199 zł za opakowanie 60 kapsułek
www.kenay.com.pl

Wsparcie dla przewodu pokarmowego



Błonnik Sunfiber® AG (140 g) to bezbarwny, bezwonny, w 100% rozpuszczalny błonnik pokarmowy. Sunfiber® AG to częściowo hydrolizowana guma guar (PHGG). Jest całkowicie naturalnym i wegańskim błonnikiem rozpuszczalnym w galaktomannanie, otrzymywanym z indyjskiej fasoli guar (*Cyamopsis tetragonoloba*). Błonnik Sunfiber® AG szybko rozpuszcza się w napojach lub potrawach nie zmieniając ich smaku ani konsystencji.
Cena 69 zł za opakowanie 140 g
www.kenay.com.pl

Zyskaj więcej energii



PQQ Pirolochinolinochinon, znany również jako methoxatin, to mikroskładnik pokarmowy o charakterze witaminy, zbliżony budową i aktywnością do ubichinonu (koenzymu Q10) i menachinonu (witaminy K). PQQ jest przede wszystkim kofaktorem – cząsteczką, która działa jak wzmacniacz dla enzymów, które potrzebują pomocy do prawidłowego funkcjonowania. Ta cząsteczka kofaktorowa przenosi elektrony, co jest kluczowe dla pracy naszych mitochondriów, generujących energię. PQQ w naturalnym pożywieniu występuje między innymi w kakao, selerze, pietruszce, ziemniakach, winie, szpinaku oraz większości żywności sfermentowanej. Co ciekawe dzieci pobierają go już z mlekiem matki. Korzyści i cechy produktu: surowiec wyprodukowany w Japonii z zastosowaniem unikalnego procesu fermentacji i oczyszczania, wysoka zawartość składnika aktywnego w jednej kapsułce i ekologiczne szklane opakowanie. Produkt jest odpowiedni dla wegetarian (kapsułka Vcaps®).
Cena 138 zł za opakowanie 60 kapsułek
www.kenay.com.pl

Poprawa krążenia



Pycnogenol® Ekstrakt z kory francuskiej sosny morskiej to bezpieczny, naturalny i skuteczny produkt, który pomaga utrzymać prawidłowe funkcje układu krążenia. Kora sosny nadmorskiej pomaga również utrzymać dobry stan zdrowia, chroniąc komórki i tkanki dzięki swoim właściwościom przeciwutleniającym. Ekstrakt z sosny nadmorskiej wspomaga mikrocyrkulację i chroni ścianki naczyń krwionośnych. Korzyści i cechy produktu: 100% roślinnego pochodzenia, zarejestrowana marka Pycnogenol®, ekologiczne szklane opakowanie i clean label – kapsułki zawierają wyłącznie składniki aktywne, bez substancji wiążących, wypełniaczy, substancji poślizgowych i innych dodatków. Produkt jest odpowiedni dla wegetarian (kapsułka Vcaps®).
Cena 194 zł za opakowanie 60 kapsułek
www.kenay.com.pl

eprasa.pl a8080ae8c6

Wzmocnij odporność



Camelyn-M1 i Camelyn-M2 wytwarzany jest ze specjalnego rodzaju miodu pszczelego i zawiera wysoce aktywne biologicznie substancje pochodzenia pszczelego, w tym aldehydy, kwasy karboksylowe, fenole i ketony. Wykazuje działanie przeciwzapalne i immunomodulujące – wzmacnia odporność humoralną i komórkową. Stymuluje m.in. wydzielanie cytokin, których zadaniem jest regulowanie odpowiedzi immunologicznej i aktywności białych krwinek, zwiększa także stosunek limfocytów T-pomocniczych i T-cytotoksycznych oraz wzmacnia przeciwdrobnoustrojowe i przeciwnowotworowe działanie makrofagów. Peptydy miodu zawarte w Camelyn-M2 mogą również niszczyć bezpośrednio wirusy, grzyby i bakterie oraz wspierają organizm w rekonwalescencji.
Cena 229 zł za opakowanie Camelyn-M1 10 ampułek doustnych i do inhalacji
Cena 309 zł za opakowanie Camelyn-M2 30 kapsułek
www.camelyn.pl

Skuteczny antyperspirant



Medixil Normal Roll-on – dla pacjentów o skórze normalnej. Formuła ze średnim stężeniem soli glinu (*Aluminum Chloride*) w wodno-alkoholowej bazie jest rozwiązaniem dla osób o skórze normalnej zmagających się z codziennym uciążliwym nadmiernym poceniem, którego nie mogły się pozbyć, używając innych mniej skutecznych antyperspirantów. Zapewnia ochronę przed potem i przykrym zapachem od 3 do 5 dni po jednorazowej aplikacji.
Ochrona przed potem ★★★★☆
Przyjazność dla skóry ★★★★☆
Cena 35 zł za opakowanie 30 ml
www.kupmedixil.com

Niezawodna ochrona przed potem



Medixil Strong roll-on – dla pacjentów wyłącznie o skórze normalnej bez skłonności do alergii skórnej. Formuła MediDry z MAKSYMALNYM stężeniem soli glinu (*Aluminum Chloride*) w wodno-alkoholowej bazie. Jest rozwiązaniem dla osób, które na co dzień borykają się z problemem bardzo silnej i dokuczliwej nadpotliwości (hiperhydrozy) gdy zbyt duża produkcja potu pod pachami jest uciążliwa, nie do zniesienia i przykry zapach potu kompletnie zakłóca ich codzienne aktywności oraz powoduje stres. Zapewnia silną ochronę przed potem przez minimum 5 dni i to tylko po jednorazowej aplikacji. Medixil Strong to najsilniejszy pod względem skuteczności antyperspirant wysoce skuteczny (tzw. apteczny) na rynku.
Ochrona przed potem ★★★★★
Przyjazność dla skóry ★★☆☆☆
Cena 35 zł za opakowanie 30 ml
www.kupmedixil.com

Antyperspirant dla skóry wrażliwej



Antyperspirant Medixil Sensitive Roll-on – dla pacjentów o skórze wrażliwej i delikatnej. Formuła z nieco niższym stężeniem soli glinu (*Aluminum Chloride*) w wodno-alkoholowej bazie jest rozwiązaniem dla osób, które mają skórę wrażliwą, a ich problem z potem jest dość uciążliwy i często pojawia się podczas codziennych aktywności, lub pojawia się okazjonalnie w sytuacjach stresowych i podczas gorących dni. Zapewnia skuteczną ochronę przed potem od 3 do 5 dni i jest przyjazna dla skóry wrażliwej.
Ochrona przed potem ★★★☆☆
Przyjazność dla skóry ★★★★★
Cena 35 zł za opakowanie 30 ml
www.kupmedixil.com

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

eprasa.pl a8080ae8c6

Nowoczesna terapia wodorowa



Nowy Inhalator Wodoru HIM-22 to nowoczesne urządzenie do wodoroterapii, które umożliwia inhalację czystym wodorem lub mieszanką wodoru i tlenu. Zapewnia wydajność 150 ml wodoru i 75 ml tlenu na minutę! W zestawie z inhalatorem znajduje się pręt do produkcji wody wodorowej, a także okulary wodorowe, które zapewnią wszechstronność użytkowania. Dzięki zaawansowanej technologii SPE/PEM, HIM-22 wspiera regenerację i detoksykację organizmu. Jego niewielki rozmiar i niska waga czynią urządzenie idealnym do użytku domowego i w podróży.
Cena 2499 zł za sztukę
www.inhalatorywodoru.pl/inhalator-wodoru-him-22-zloty-p-2.html

Odbuduj mikroflorę jelit



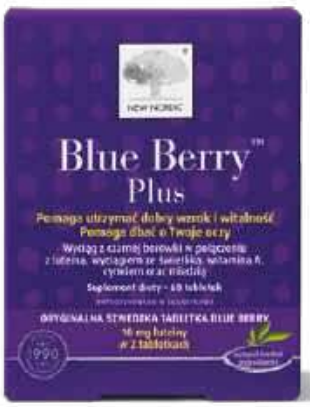
Wild Biotic zawiera żywe kultury bakterii kwasu mlekowego, 10 różnych szczepów bakterii • 7 mld żywych bakterii. Wild Biotic czerpie żywe kultury bakterii z najczystszych regionów alpejskiego parku narodowego Mercantour w Alpach Nadmorskich. Opracowany przez naukowców, skandynawski probiotyk, charakteryzuje się dużą różnorodnością żywych kultur bakterii. Żyjące w symbiozie bakterie kwasu mlekowego, wzbogacone są miliardami bakterii mikrokapsułkowanych, naturalnie występujących w układzie pokarmowym człowieka. Wild Biotic zawiera także surowy miód z parku narodowego Mercantour, świeży pyłek pszczeli i miód spadziowy z naturalną zawartością żywych kultur bakterii kwasu mlekowego. Probiotyki odbudowują mikroflorę jelit i wzmacniają reakcje obronne organizmu. Dostępny w aptekach i na www.newnordic.pl w opakowaniach zawierających 60 tabletek.
Cena 65 zł za opakowanie 60 tabletek
www.newnordic.pl

Więcej energii, więcej zdrowia

MIM-2 Modułowy Impulsator Magnetyczny to pierwsze tego typu urządzenie do magnetosuplementacji na świecie.
Masz dość problemów ze zdrowiem? Suplementuj organizm polem magnetycznym. Walka z długotrwałym stresem i spadkiem energii życiowej nigdy nie była tak prosta.
Urządzenie posiada dwa unikatowe zakresy działania:
1 – zmniejszający bieżący dyskomfort i 2 – główny zakres, obejmujący wspomaganie długofalowe organizmu oraz odbudowę naszego zdrowia.
Cena już od 595 zł
www.mim-2.pl



Zadbaj o oczy



Blue Berry Plus™ to szwedzki suplement diety z wyciągiem z borówki, który pomaga zachować zdrowe oczy i dobry wzrok.
Unikalny skład Blue Berry Plus™ pomaga uzupełnić niezbędne składniki odżywcze w oku. Działanie preparatu opiera się na aktywności składników ziołowych: wysokiej dawce naturalnej luteiny, wyciągu z czarnej borówki, wyciągu ze świetlika oraz witaminy A, poprawiającej jakość widzenia o zmroku. Dostępny w aptekach i na www.newnordic.pl w opakowaniach zawierających 60 lub 120 tabletek.
Cena około 65 zł za opakowanie 60 tabletek
www.newnordic.pl

eprasa.pl a8080ae8c6

Naturalne wsparcie kobiet w okresie menopauzy



Poczuj różnicę dzięki sile natury! Bio-Omega 7 to wyjątkowy suplement, opracowany specjalnie z myślą o kobietach w okresie menopauzy. Zawiera SBA24 – unikalny ekstrakt z rokitnika, pozyskiwany zarówno z jagód, jak i nasion, aby zapewnić maksymalną skuteczność. Bogaty w witaminę A oraz kwasy omega 3, 6, 7 i 9. Bio-Omega 7 wspiera nawilżenie błon śluzowych, między innymi oczu, nosa i kobiecych dróg rodnych. Stosowany w badaniach klinicznych. Nie zawiera glutenu, laktozy, soi, drożdży i cukru. W wygodnych, higienicznych blistrach dla Twojej wygody i bezpieczeństwa.
Cena 125,95 zł za opakowanie 60 kapsułek
www.pharmanord.pl

Zestaw na boreliozę stawową



Preparat MARION ARTIS oczyszcza struktury stawów**, SALUR** usuwa z nich odłożone sole biogenne i puryny, przygotowując je do usuwania ukrytych w nich krętków *Borrelii*, które usuwamy preparatem **BOR.**
Cena 84,90 zł za opakowania 50 ml (za każdy produkt osobno)
www.mariondystrybucja.pl/pl/c/Preparaty-Marion/16

Odbudowa bariery jelitowej



CEMMUNIX HERBAL® to mieszanka ziół przywracających równowagę w układzie pokarmowym. Zawiera składniki roślinne poprawiające wydzielanie soków trawiennych, regulujące perystaltykę i wzmacniające barierę jelitową. Regeneruje błonę śluzową układu pokarmowego i goi jelita. Działa przeciwzapalnie i przeciwutleniająco oraz przywraca równowagę w mikrobiomie jelit. CEMMUNIX HERBAL® polecany jest szczególnie po antybiotykoterapii, w zapalnych (WZJG, choroba Crohna) i niezapalnych (IBS, SIBO, IMO) chorobach jelit oraz jako wsparcie w chorobach autoimmunologicznych i stanach zapalnych skóry.
Cena 89 zł za opakowanie 500 ml
www.drlas.pl

Skutecznie na neuroboreliozę



Preparat MARION ANTI-ANTI B skutecznie odbudowuje mikrobiotę jelit, podstawę naszego samopoczucia, a **VONDR** oczyszcza tkankę glejową – jest niezbędny przy mgle mózgowej, zanikach pamięci i bólach głowy, **PENEV** oczyszcza obwodowy układ nerwowy – bóle, mrowienie, drętwienie różnych częściach ciała, **BOR** usuwa krętki *Borrelii* z wymienionych wyżej obszarów organizmu.
Cena 84,90 zł za opakowania 50 ml (za każdy produkt w płynie osobno)
Cena 84,90 zł za opakowanie 60 kapsułek ANTI-ANTI B
www.mariondystrybucja.pl/pl/c/Preparaty-Marion/16

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

eprasa.pl a8080ae8c6

Pramleko A2 + ekologiczna witamina D3



Pramleko A2, mleko z beta-kazeiną wyłącznie typu A2, które jest łagodne dla układu trawiennego. Pochodzi w 100% z ekologicznego, biodynamicznego gospodarstwa, zapewniając najwyższą jakość oraz bogactwo kwasów tłuszczowych, minerałów i witamin. Wzbogacone o ekologiczną witaminę D3 z chrobotka reniferowego, wspiera wchłanianie wapnia, wzmacnia odporność i pracę mózgu. Idealne dla osób, które odczuwają dolegliwości po tradycyjnym mleku. Dostępne także w wersji liofilizowanej.
Cena 11,90 zł za opakowanie 750 ml
www.mynarum.com

Naturalne wsparcie w menopauzie



Holistic Femme Paus to opracowany w Szwecji suplement diety, dedykowany specjalnie dla kobiet w okresie menopauzy. Jego kompleksowa, wegańska formuła, oparta na naturalnych składnikach, wspiera dobre samopoczucie i łagodzi objawy menopauzy. Zawiera m.in. magnez, cynk, witaminę B6, ekstrakt z koniczyny czerwonej oraz kwiatów chmielu, które wspierają równowagę hormonalną i zdrowie kobiet w tym wyjątkowym czasie. Femme Paus – naturalne wsparcie, by z lekkością i spokojem przejść przez czas zmian.
Cena 155 zł za opakowanie 90 kapsułek
www.holistic-polska.pl
Ekspertlinia Holistic: +48 572 312 127

Narum Travel – Twój spokój w podróży!



Narum Travel to naturalna kompozycja składników, która chroni mikrobiom jelitowy przed zmianami często występującymi podczas wyjazdów. Dzięki aktywnemu węglowi drzewnemu z lipy, wiążącemu toksyny oraz liofilizowanemu ekstraktowi z olchy i ekstraktowi z liści jeżyny o właściwościach przeciwzapalnych, wspiera stabilność układu pokarmowego. Dodatek *Lactobacillus acidophilus* Er-2 szczep 317/402 Narine wspomaga regenerację flory jelitowej. Narum Travel efektywnie niweluje objawy, takie jak biegunka, wymioty, nudności i ból brzucha, zapewniając komfort podróżowania. Produkt jest dedykowany dorosłym i dzieciom od 6. roku życia.
Cena 39,90 zł za opakowanie 30 kapsułek
www.mynarum.com

Wzmocnij włosy



RECEPTURY NATURY Szampon PROPOLIS + ŁOPIAN
To równowaga dla włosów cienkich i przetłuszczających się. Oczyszcza, wzmacnia i dodaje objętości. To naturalne wsparcie w codziennej pielęgnacji, stworzone z myślą o skutecznym oczyszczaniu skóry głowy i kompleksowym wzmocnieniu włosów – od nasady aż po same końce. Zawiera łopian, który skutecznie reguluje wydzielanie sebum, łagodzi podrażnienia i wspomaga walkę z łupieżem. Posiada w składzie także propolis, który działa ochronnie i regenerująco. Dzięki naturalnej formule oczyszcza skórę głowy bez przesuszania – idealny dla włosów osłabionych, przetłuszczających się i wymagających wzmocnienia.
Cena 12,49 za opakowanie 380 ml
https://sklep.barwa.com.pl/

eprasa.pl a8080ae8c6

Wsparcie dla kobiet w ciąży



BlueIron Pregnancy to innowacyjny suplement, stworzony z myślą o kobietach w ciąży i karmiących piersią. Zawiera żelazo, witaminę C, witaminę B12, kwas foliowy oraz dzikie fińskie borówki, które nadają mu wyjątkowy smak i wspierają organizm dzięki naturalnym antyoksydantom. Redukuje zmęczenie i wspiera podział komórek
Dzięki zwiększonej dawce żelaza preparat skutecznie wspiera walkę z uczuciem zmęczenia i znużenia, tak częstym w czasie ciąży.
Cena 79 zł za opakowanie 250 ml
www.blueiron.fi

Żelazo dla dzieci



BlueIron Kids to innowacyjny suplement żelaza w płynie, stworzony specjalnie dla dzieci. Dzięki unikalnej formule zawierającej mikroenkapsulowane żelazo, witaminy C i D oraz naturalne ekstrakty z fińskich borówek i gruszek, wspiera rozwój poznawczy, odporność i metabolizm energetyczny, jednocześnie będąc łagodnym dla delikatnych żołądków dzieci.
Wspiera rozwój poznawczy – żelazo przyczynia się do prawidłowego rozwoju funkcji poznawczych u dzieci i wzmacnia odporność – witaminy C i D wspomagają prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.
Jest smaczny!
Cena 79 zł za opakowanie 250 ml
www.blueiron.fi

Pokonaj znużenie



BlueIron Drops to specjalistyczny suplement żelaza w płynie, stworzony z myślą o osobach poszukujących skutecznego i łagodnego dla żołądka wsparcia. Każda porcja dostarcza nie tylko żelaza, ale również witamin i minerałów, wspierających codzienne funkcjonowanie organizmu. Dlaczego warto wybrać BlueIron Drops?
Redukuje zmęczenie i znużenie: dzięki zawartości żelaza i witamin z grupy B.
Cena 79 zł za opakowanie 50 ml
www.blueiron.fi

Wzmocnij organizm



BlueIron Capsules to innowacyjny suplement diety w formie kapsułek, łączący mikroenkapsulowane żelazo z witaminą C, witaminą B12 i kwasem foliowym. Dzięki zaawansowanej technologii mikroenkapsulacji, żelazo jest łatwo przyswajalne i łagodne dla żołądka, minimalizując ryzyko typowych skutków ubocznych, takich jak zaparcia czy nudności. Redukuje zmęczenie i znużenie – żelazo przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia. Wspomaga układ odpornościowy – witamina C wspiera prawidłowe funkcjonowanie odporności. Wspiera układ nerwowy – witamina B12 i kwas foliowy wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Łagodny dla żołądka – mikroenkapsulowane żelazo minimalizuje ryzyko podrażnień, które występuje przy stosowaniu normalnego żelaza.
Cena 79 zł za opakowanie 60 kapsułek
www.blueiron.fi

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

eprasa.pl a8080ae8c6

Redakcja

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

Asystentka wydawcy
Anna Cember
anna.cember@avt.pl

Konsultant
Dr n. med. Rafał Wilczyński

Współpracownicy
Julia Cember-Ogorzałek
Katarzyna Tatarkiewicz
Karolina Siemek
Agnieszka Podolecka
Anna Jarosz

Biuro marketingu i reklamy
Dyrektor Iwona Fijewska
iwona.fijewska@avt.pl, tel. 22 257 84 93
Katarzyna Minda
katarzyna.minda@avt.pl, tel. 607 640 525
Ewa Owczarek
ewa.owczarek@avt.pl, tel. 508 340 620
Włodzimierz Łacisz
wlodzimierz.lacisz@avt.pl, tel. 691 454 616
Paulina Muniak
paulina.muniak@avt.pl, tel. 513 637 603

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

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

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

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

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

Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

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

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

HOLISTIC HEALTH

Twoje źródło wiedzy o medycynie holistycznej





PRENUMERATA HOLISTIC HEALTH

Zamów roczną prenumeratę drukowaną Holistic Health (w cenie 75,20 zł) lub elektroniczną PDF (w cenie 60,00 zł) – **z wyjątkowym rabatem 30%!**

z rabatem 30%

Wybierz wersję prenumeraty, która Ci odpowiada, i zamów na stronie **www.UlubionyKiosk.pl.**

Specjalna promocja! Zamów miesięcznik O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą (w cenie 152,60 zł) i otrzymaj **50% rabatu** na roczną prenumeratę Holistic Health (w cenie 53,70 zł). Szczegóły na str. 4.

Dane do przelewu: AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa, ING Bank Śląski 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013.

eprasa.pl a8080ae8c6

Blue Cap – LINIA 5 SPECJALISTYCZNYCH DERMOKOSMETYKÓW.

blue cap®

SZYBKA I SKUTECZNA ELIMINACJA PODRAŻNIEŃ I SWĘDZENIA SKÓRY.

WIDOCZNE REZULTATY JUŻ OD PIERWSZEGO TYGODNIA STOSOWANIA BLUE CAP!

Blue Cap – CO TO JEST?

To unikalna linia specjalistycznych produktów dermokosmetycznych dostępnych w 5 postaciach: **sprayu, kremie, szamponie, piance i żelu do mycia ciała**, która została, stworzona przez firmę Catalysis z Hiszpanii do wspomagania procesów leczenia stanów zapalnych skóry w przypadku występowania **atopowego zapalenia skóry, łuszczycy, łojotokowego zapalenia skóry, egzemy oraz grzybicy skóry.**

Blue Cap Spray został stworzony do codziennej pielęgnacji skóry z tendencją do różnych odmian łuszczycy, łojotokowego zapalenia skóry, egzemy i wyprysków. Łagodzi świąd oraz łuszczenie się w tym również skóry głowy, a także poprawia wygląd skóry. Jego przeciwgrzybicze działanie odnosi się głównie do drożdżaków *Malassezia* (dawniej *Pityrosporum*).

Blue Cap Krem ze względu na jego silne, nawilżające działanie zalecany jest w przypadku bardzo suchej i spierzchniętej skóry, atopowego zapalenia skóry (AZS) dla dzieci i dorosłych.

Blue Cap Szampon zalecany jest do pielęgnacji skóry głowy ze skłonnością do silnego łupieżu i łojotoku. Normalizuje aktywność metaboliczną skóry głowy, szybko łagodzi objawy swędzenia i redukuje łuszczenie się naskórka. Eliminuje nadmiar łoju, nawilża i oczyszcza zmienioną chorobowo skórę w sposób naturalny.

Blue Cap Pianka świetnie się wchłania. Zalecana jest do codziennej pielęgnacji skóry z tendencją do różnych odmian łuszczycy, łojotokowego i atopowego zapalenia skóry, egzemy. Łagodzi świąd i łuszczenie się skóry (również na głowie).

Blue Cap Żel do mycia ciała wskazany jest do codziennej pielęgnacji suchej skóry ze skłonnością do łuszczenia się. Skutecznie łagodzi objawy swędzenia, pozostawiając skórę dobrze nawilżoną, elastyczną, miękką i delikatną w dotyku.

Wszystkie dermokosmetyki Blue Cap – to wysoce skuteczne, całkowicie wolne od sterydów produkty, które gwarantują skuteczną długoterminową kontrolę problemów skórnych bez żadnych skutków ubocznych. Ich główny składnik aktywny: **pirokton olaminy**, został poddany unikalnemu na skalę światową procesowi **aktywacji molekularnej (MA)**, który nadał mu silne właściwości przeciwutleniające i przeciwzapalne. Dzięki temu **pirokton olaminy** może wspomagać zachowanie integralności i funkcjonalności skóry wrażliwej.

AKTYWACJA MOLEKULARNA (MA) – to unikalna na skalę światową metoda wzmacniania składników aktywnych opracowana przez firmę CATALYSIS.

W procesie **aktywacji molekularnej** starannie wyselekcjonowane i właściwie dobrane substancje czynne poddawane są nowatorskim zabiegom, które znacznie poprawiają ich biologiczną aktywność i reaktywność biochemiczną. Jako że cały proces jest biokatalityczny, można mu poddać wiele molekuł, bez zmiany ich podstawowej struktury chemicznej. Podczas aktywacji molekularnej składniki stają się wyjątkowo stabilne lepiej bioprzyswajalne i penetrują głębiej struktury skóry, pozostając tam dłużej. Nieaktywowane natomiast ulegają szybszej dysocjacji w powierzchownych warstwach naskórka.

BLUE CAP MECHANIZM DZIAŁANIA:

1. Skutecznie minimalizuje negatywny wpływ stresu oksydacyjnego i składników zapalnych na komórki łuszczycowe.
2. Kontroluje i łagodzi zapalenie skóry oraz opóźnia wystąpienie nawrotów.
3. Reguluje nieprawidłową proliferację i różnicowanie keratynocytów.
4. Redukuje świąd i łuszczenie skóry (w tym również skóry głowy).

Naszym celem jest projektowanie i wdrażanie nowych podejść terapeutycznych bez konieczności stosowania agresywnych leków sterydowych, które mogą mieć różne działania niepożądane.

Blue Cap Cream i inne preparaty z tej linii uzyskały **rekomendację i Certyfikat PTCA – Polskiego Towarzystwa Chorób Atopowych**. Ekspertyza przeprowadzona przez Narodowy Instytut Leków w Warszawie potwierdziła, że produkty Blue Cap nie zawierają kortykosteroidów ani cytostatyków a skuteczność i bezpieczeństwo preparatów Blue Cap została potwierdzona w wielu badaniach klinicznych i dermatologicznych.

Więcej informacji na stronie **www.bluecap.pl**

REKLAMA



eprasa.pl a8080ae8c6

Narum®
since 1954

Niezawodna *Lactobacillus acidophilus* Er-2 szczep 317/402 Narine w trzech formach podania

Właściwości szczepu Narine:

- ✓ wysoka odporność na działanie żółci i kwasu żołądkowego
- ✓ duże zdolności adaptacyjne, pozostaje w jelitach przez długi czas
- ✓ właściwości klejące, uszczelnia błonę śluzową jelita i zapobiega przedostawaniu się patogenów oraz toksyn do organizmu
- ✓ wysoka aktywność przeciwbakteryjna, antybiotyczna i przeciwgrzybicza wobec mikroorganizmów patogennych i oportunistycznych
- ✓ wspomaganie produkcji interferonu, naturalnej substancji wytwarzanej przez komórki organizmu, która odpowiada za układ odpornościowy
- ✓ wspomaganie przyswajania witamin i minerałów takich jak wapń i fosfor



Narum Fast – forma kapsułki, aby dotrzeć do jelit i je skutecznie zasiedlić. Produkt wzbogacony o metabolity bakterii Narine, czyli produkty przemiany materii tej bakterii dla jeszcze szybszego i skutecznego działania.

Narum Tab – forma tabletki, aby działać bezpośrednio w żołądku, wspierając prawidłową pracę układu trawiennego.

Narum Sachets – forma proszku działa już w jamie ustnej, regulując mikrobiom w początkowym odcinku układu pokarmowego.

Narum®
since 1954

Zadzwoń: +48 22 602 23 52
Napisz: shop@mynarum.com
Wejdź: www.mynarum.com

- Narum
- Michał - Narine
- narum_polska
- narum.polska
- Narine Academy
- Korzystajmy z mądrości natury - Michał Toczyłowski

eprasa.pl a8080ae8c6