PORADY LEKARZY PRAKTYKUJĄCYCH MEDYCYNĘ HOLISTYCZNĄ

HOLISTIC HEALTH

NR 5/2022 WRZESIEŃ-PAŹDZIERNIK

SPRZYMIERZEŃCY DŁUGIEJ MŁODOŚCI

Jak chronić swój genom, dbać o jelita i mikrobiotę

NIEZWYKŁY AMINOKWAS

Pomaga usprawnić krążenie, odżywia skórę i włosy

Odważnie sięgaj po szczęście!

Rozmowa z trenerką rozwoju osobistego

DOSSIER

Zatrzymaj osteoporozę!

- *czy sól szkodzi kościom*
- *3 witaminy kontra osteopenia*
- *kiedy wykonać badanie DXA*
- *jak działają ćwiczenia oporowe*
- *co ci powie wynik FRAX*
- *najlepsze leki i suplementy*

UŚMIECH GIOCONDY

Objawy choroby, w którą trudno uwierzyć

WYGRAJ Z DEMENCJĄ!

5 niezawodnych poprawiaczy pamięci

TOP NEWS

Te mikrożele odmienią życie wielu diabetyków

Banalna przyczyna poważnych zaburzeń neurologicznych

WYKŁADY DOKTOR MYHILL

O wspieraniu funkcji tarczycy, nadnerczy, płuc i serca

WRZESIEŃ-PAŹDZIERNIK | 5/2022
14,90 zł w tym VAT 8%
ISSN: 2451-2907
INDEKS: 41204X
05
9 772451 290224

PORADY ŚWIATOWYCH EKSPERTÓW: urządzenia dla osób z niesprawną ręką • to nie musi być astma skuteczny trening odchudzający • dlaczego małe dzieci nie powinny jeść winogron • 5 potraw pełnych energii nie pij kawy przed mammografią • czy kosmetyki do opalania z wysokim SPF są faktycznie szkodliwe

eprasa.pl bebab20d5d

Produkty Dr. Jacob's

Magnez Potas Wapń Cytryniany PLUS



To produkt polecany każdemu, w szczególności kobietom w czasie i po menopauzie, osobom 50+, pracującym fizycznie lub umysłowo, uczącym się, uprawiającym sport. **Magnez, potas i wapń** są w nim w formie bioaktywnych **cytrynianów organicznych**, jak w warzywach i owocach, które nie powodują zmian pH przewodu pokarmowego. Proszek do sporządzania smacznego napoju zasadowego lub izotonicznego. Aż 50 porcji dziennych.

Magnez dla metabolizmu energetycznego, pracy mięśni, układu nerwowego, funkcji psychologicznych, zdrowych kości i zębów. **Potas** dla układu nerwowego, pracy mięśni (w tym serca) i prawidłowego ciśnienia krwi. **Wapń** dla wytwarzania energii, funkcji mięśni, pracy nerwów, zdrowych kości i zębów. Dodatek **witaminy D, cynku i witaminy B_1** wspomaga wykorzystanie minerałów przez organizm.

Więcej – odwiedź stronę **DrJacobs.pl** lub zeskanuj kod obok zdjęcia (aplikacją do kodów QR w twoim telefonie).



DHA-EPA

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



Jod + Selen *probio*

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



Ahista

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



Lactacholin

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



Witamina ADEK

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



Witamina D_3K_2 / Forte

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



Witamina C Fosfolipidy

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



Żelazo liposomalne

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

Witaminy Dr. Jacob's w formie **kropli lub proszku podjęzykowego** gwarantują **bardzo wysoki poziom wchłaniania już w jamie ustnej!** Produkty **Dr. Jacob's** są odpowiednie dla wegetarian, większość także dla wegan.

Wiedza w służbie zdrowiu

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

Dr. Jacob's®

eprasa.pl bebab20d5d

ENERGY



- nawilżenie i regeneracja wrażliwej skóry
- polecany do pielęgnacji skóry z problemami
- ochrona skóry przed negatywnym wpływem czynników środowiskowych
- wysoka zawartość składników pochodzenia naturalnego

www.produkty.energy

Zamawiając telefonicznie (33 812 60 82) lub mailowo (energy.poland@energy.sk)
na hasło HOLISTIC HEALTH w okresie WRZESIEŃ-PAŹDZIERNIK
otrzymujesz 25% rabatu od ceny detalicznej CARALOTION

eprasa.pl bebab20d5d

PORADY I OPINIE EKSPERTÓW

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



VALORI TRELOAR, lekarka, certyfikowana dermatolożka z prywatną praktyką w Integrative Dermatology w Newton, stan Massachusetts. Valori Treloar jest członkinią Amerykańskiej Akademii Dermatologii, współautorką książki „The Clear Skin Diet", a także certyfikowaną specjalistką w dziedzinie żywienia i członkinią American College of Nutrition



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



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



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



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



LISA YOUNG, certyfikowana pielęgniarka i dietetyczka z prywatną praktyką, profesor nadzwyczajna New York University w Nowym Jorku. Przez ponad 20 lat jako doradca prowadziła regularnie wykłady dla korporacji, szkół i placówek zdrowia publicznego, poruszając różnorodne zagadnienia z dziedziny zdrowia. Jest autorką książki pt. „The Portion Teller Plan"



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



FREDRIC L. COE, lekarz nefrolog, wykładowca medycyny w University of Chicago Pritzker School of Medicine (USA). Dr Coe opublikował ponad 250 recenzowanych artykułów w periodykach medycznych i ponad 200 prac przeglądowych, jest także autorem książek cieszących się uznaniem środowiska lekarskiego



STEVEN WEINIGER, chiropraktyk, partner zarządzający i instruktor w BodyZone.com, organizacji, której celem jest propagowanie zachowania prawidłowej postawy ciała jako sposobu na zdrowe i długie życie. Dr Weiniger jest również autorem książki „Stand Taller – Live Longer: An Anit-Aging Strategy" oraz twórcą aplikacji PostureZone



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

eprasa.pl bebab20d5d

Magazyn HOLISTIC HEALTH

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

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

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

Drogi Czytelniku!

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

Skandale medycyny kobiecej



Fot. depositphotos.com

Na całym świecie magazyny zdrowotne, w tym również „Holistic Health", zajmują się głównie tematyką zdrowia kobiet. To zrozumiałe – mężczyźni sami się wykluczają. Nie licząc hipochondryków, nie interesują się zdrowiem, póki go całkiem nie utracą. Zatem nie tylko redakcje czasopism zdrowotnych, ale też cała branża zdrowotna, w szczególności producenci lekarstw, „żyją" z kobiet. Z natury rzeczy kobieta przez całe życie interesuje się zdrowiem, za młodu dźwiga odpowiedzialność nie tylko za siebie, ale też za zdrowie potomstwa, któremu daje życie, a w wieku dojrzałym boryka się z problemem menopauzy.

Łapię się na tym, że bezrefleksyjnie użyłem przed chwilą określenia „z natury rzeczy", które wiele mówi o stereotypowym myśleniu na temat kobiecych problemów zdrowotnych. Jeszcze kilkadziesiąt lat temu śmierć kobiety w wyniku porodu czy poronienia przyjmowana była jako nieszczęśliwe, ale dość naturalne zdarzenie losowe. Wiele dolegliwości związanych z organami i funkcjami rodnymi, a także z menopauzą, określa się dość lekceważąco jako „kobiece problemy". Arogancko wzruszamy ramionami – no cóż, kobiety tak mają „z natury rzeczy".

Jednym z fatalnych skutków takiego stanu świadomości społecznej jest fakt, że największe skandale współczesnej medycyny dotyczą „kobiecych problemów". Przypomnijmy kilka najbardziej znanych skandali spowodowanych tym, że system ochrony zdrowia zawiódł, nie wykazał dostatecznej troski o zdrowie kobiety i jej potomstwa.

- Talidomid był sprzedawany bez recepty w latach 1957–1961 jako lek uspokajający i nasenny, a w większych dawkach jako lek przeciwbólowy dla kobiet, których ciąża przebiegała z powikłaniami. Dopiero w 1960 roku, gdy producent leku, firma Chemie Grünenthal, zgłosiła wniosek o wejście na rynek amerykański, Frances Oldham Kelsey – stażystka w Agencji Żywności i Leków – oparła się naciskom producenta i udowodniła, że tysiące przypadków deformacji ciała płodu miały związek z przyjmowaniem talidomidu. Przedtem zarejestrowano ten preparat w 50 krajach i nigdzie nie zwrócono uwagi na brak należytej staranności w testach dopuszczających do obrotu na rynku.
- Primodos, hormonalny test ciążowy stosowany od lat pięćdziesiątych do 1978 roku, powodował ciężkie uszkodzenie płodu. Test działał na takiej zasadzie, że przyjęcie dwóch tabletek primodosu wywoływało menstruację u kobiet nieciężarnych. Warto dodać, że w niektórych krajach (np. w Korei Południowej) przyjmowano zwiększone dawki tego środka w celu aborcji. Spór wokół jego szkodliwości toczył się przed sądami w Wielkiej Brytanii przez wiele lat.
- Walproinian sodu – preparat stosowany w leczeniu epilepsji i choroby dwubiegunowej. U kobiet ciężarnych może spowodować ciężkie uszkodzenie płodu. Mimo to w Wielkiej Brytanii ten lek jest ciągle przepisywany kobietom w wieku rozrodczym, które mogą potencjalnie być w ciąży, ale jego stosowanie systematycznie się zmniejsza.
- Waginalny implant siatkowy – bardzo popularny w ostatnich latach zabieg chirurgiczny wszczepienia do pochwy siatki polipropylenowej, podwieszającej wypadające narządy rodne, stosowany jest również jako panaceum na nietrzymanie moczu. Pojawia się coraz więcej doniesień o powikłaniach po takim zabiegu chirurgicznym. W Polsce zwiększa się podaż klinik wykonujących ten zabieg, w cenie ok. 6 tys. zł. Natomiast w USA Agencja Żywności i Leków już w 2016 roku zmieniła klasyfikację waginalnych siatek POP na produkt wysokiego ryzyka z komplikacjami „nierzadkimi", a następnie, w kwietniu 2019 roku, wydała zakaz ich produkcji i sprzedaży.

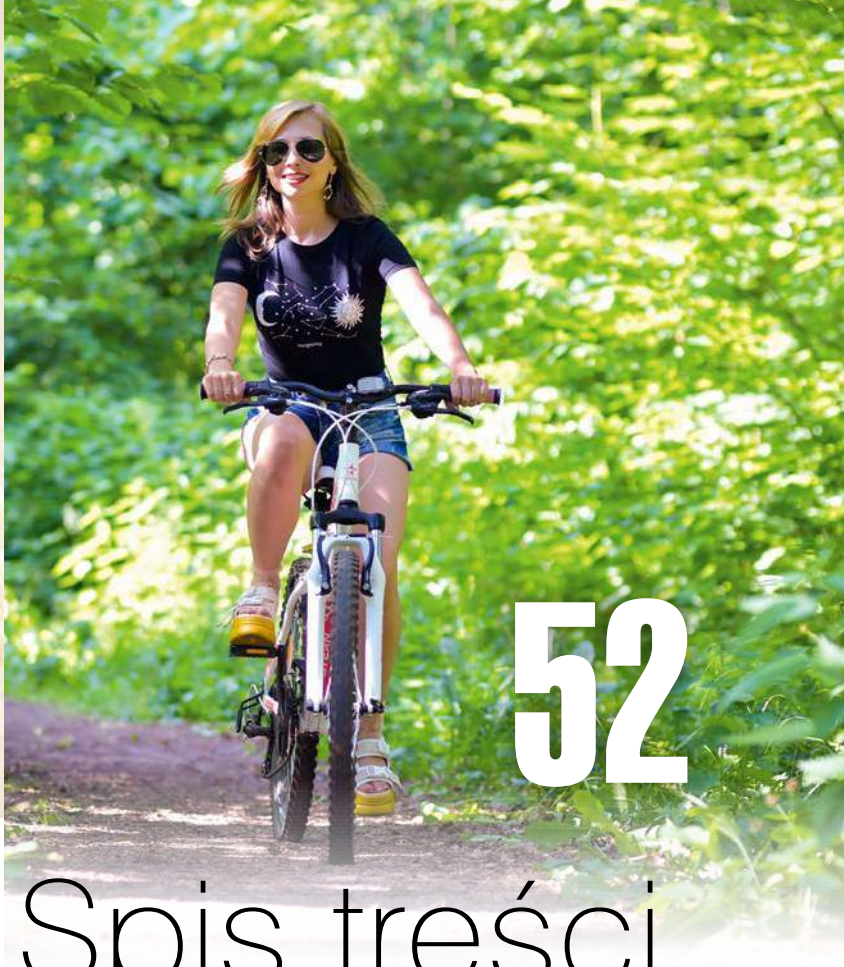
To tylko kilka przykładów, pokazujących, dlaczego zdrowiu kobiety należy się szczególna troska organów ochrony zdrowia i nieustające zainteresowanie magazynów zdrowotnych.

Wydawca

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

eprasa.pl bebab20d5d





Spis treści

TEMATY Z OKŁADKI

Sprzymierzeńcy długiej młodości ▶ 16

Niezwykły aminokwas ▶ 32

Odważnie sięgaj po szczęście ▶ 64

Uśmiech Giocondy ▶ 82

Wygraj z demencją ▶ 52

Te mikrożele odmienią życie diabetyków ▶ 10

Banalna przyczyna zaburzeń neurologicznych ▶ 28

PORADY ŚWIATOWYCH EKSPERTÓW:

urządzenia dla osób z niesprawną ręką **(74)** to nie musi być astma **(73)** skuteczny trening odchudzający **(71)** dlaczego małe dzieci nie powinny jeść winogron **(73)** 5 potraw pełnych energii **(78)** nie pij kawy przed mammografią **(76)** czy kosmetyki do opalania z wysokim SPF są faktycznie szkodliwe **(80)**

DRODZY CZYTELNICY!

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

WARUNKI PRENUMERATY – str. 114
PRENUMERATA W OFERCIE SPECJALNEJ – str. 113

TEMAT NUMERU

16 Sprzymierzeńcy długiej młodości
Naukowcy wskazują na trzy główne czynniki, które przyspieszają starzenie się organizmu: wolne rodniki tlenowe, skracanie się telomerów i zaburzenie składu mikrobioty jelitowej. Jak im przeciwdziałać?

TOP NEWS

10 Mikrożele oswajają układ odpornościowy
Nowy biomateriał, zawierający białko o niezwykle silnym działaniu immunomodulującym, uwolni osoby po przeszczepie wysp trzustkowych od stosowania leków immunosupresyjnych

EKSTRAKT Z BADAŃ

12 Soki owocowe do zadań specjalnych
Z badań prowadzonych nad sokami wynika, że ich picie może zapobiec poważnym problemom ze zdrowiem. A jak działa wyciąg z suszonych śliwek?

Z PRAKTYKI LEKARZY HOLISTYCZNYCH

28 Niezwykłe historie stomatologiczne (2)
Doktor Sarah Myhill przedstawia przypadek pacjentki z zaburzeniami neurologicznymi, które miały kilka przyczyn, w tym jedną naprawdę zaskakującą

TO, CO DOBRE DLA URODY

32 Czy wiesz, co może dla ciebie zrobić arginina?
Jeśli nie, przeczytaj ten artykuł! Przekonasz się, dlaczego warto zadbać o odpowiedni poziom tego aminokwasu w organizmie

RAPORT

52 Mózg pod szczególną ochroną
Czy wszyscy zachorujemy na demencję? Jak skutecznie zapobiegać chorobie Alzheimera? Które spośród naturalnych substancji faktycznie chronią mózg i poprawiają pamięć? Czy warto stosować je w postaci suplementów?

eprasa.pl bebab20d5d



38 DOSSIER
Zatrzymaj osteoporozę!

Co robić, gdy zmniejsza się masa kości? (40)
Podstawowa rada: naucz się o nie dbać. Wyjaśniamy, od czego zacząć

Densytometria – kiedy się badać? (42)
Badanie DXA jest jedyną uznawaną w praktyce klinicznej metodą pomiaru gęstości mineralnej kości. W jakim wieku warto je wykonać?

Czy ryzyko złamań dotyczy także ciebie? (45)
Wskaźnik FRAX pozwala przewidzieć ryzyko złamania szyjki kości udowej w perspektywie 10 lat! Jak można go obliczyć?

Wachlarz możliwości na receptę (48)
Czy leki na osteoporozę mogą również przyjmować osoby z osteopenią?



71 PORADY I OPINIE EKSPERTÓW

Szybszy i sprytniejszy sposób na szczupłą sylwetkę (71)
Wiele osób pragnących schudnąć zapisuje się na siłownię, a potem z braku czasu rezygnuje z treningów. Naukowcy ostrzegają jednak, że to błąd, który może spowodować pogorszenie stanu zdrowia. I radzą: jeśli chcesz zmniejszyć masę ciała, ale na wykonywanie ćwiczeń możesz poświęcić zaledwie kilkanaście minut dziennie, zastąp długi trening aerobowy krótszym, interwałowym, którego efekty będą w dodatku bardzo szybko widoczne. Jak to możliwe?

Jak sobie radzić, kiedy tylko jedna ręka jest sprawna? (74)
Zdarza się, że wskutek złamania czy naderwania ścięgna jedna z naszych rąk przez pewien czas nie funkcjonuje. Bywa też, niestety, że z różnych przyczyn (udar, wypadek komunikacyjny) jest to stan permanentny. Aby ułatwić sobie wtedy życie, warto skorzystać ze specjalistycznych urządzeń, dostępnych także za pośrednictwem Internetu. Są rzadko reklamowane, dlatego większość z nas nie zdaje sobie sprawy z ich istnienia. Czy słyszeliście na przykład o desce do krojenia z wmontowanym widelcem do podtrzymywania warzyw?

Przestań się bać mammografii (76)
Choć mammografia może uratować życie, u wielu kobiet wywołuje nieprzyjemne skojarzenia. Wiążą się one z obawą o wynik tego badania, ale przyczyną stresu bywa również to, że uchodzi ono za bolesne. Doktor Margarita Zuley, związana z Wydziałem Radiologii na University of Pittsburgh Medical Center, podpowiada, jak się przygotować do mammografii, by nie była ona źródłem nieprzyjemnych doznań. Czy wiesz, że niektóre substancje, takie jak na przykład kofeina, mogą uwrażliwiać piersi na ból?

Potrzebujesz zastrzyku energii? (78)
W godzinach popołudniowych obniża się poziom cukru we krwi i odczuwamy zmęczenie oraz senność. Sięgamy wtedy po słodką przekąskę, co na krótko poprawia nam samopoczucie, ale tak naprawdę prowadzi do jeszcze większego wyczerpania. Doktor Lisa Young podaje własne przepisy na pięć pysznych potraw, które dostarczają energii na cały dzień. Łatwo je przygotować, a w dodatku są pyszne!

TO WARTO WIEDZIEĆ (73)

ZAPYTAJ EKSPERTA (80)

MIND

64 **Miej odwagę sięgnąć po szczęście!**
Rozmowa z trenerką rozwoju osobistego Agnieszką Bilińską o tym, jak ważne dla odczuwania szczęścia jest życie w zgodzie z wyznawanymi przez siebie wartościami i jak ten stan osiągnąć

KU POKRZEPIENIU SERC

82 **Życie z uśmiechem Giocondy**
W miastenii, na którą cierpi bohaterka naszego reportażu, charakterystyczne jest to, że mięśnie, gdy chory wykonuje jakąkolwiek czynność, bardzo szybko słabną. Jak odróżnić to schorzenie od zwykłego zmęczenia?



88 WYKŁADY DOKTOR MYHILL

Doktor Sarah Myhill jest brytyjską lekarką praktykującą medycynę ekologiczną i uznaną w świecie ekspertką w zakresie leczenia zespołu chronicznego zmęczenia. W publikowanych na naszych łamach wykładach, które powstały na podstawie jej książki „Ecological Medicine", przedstawia sposoby radzenia sobie z różnymi problemami zdrowotnymi. Wykłady obfitują w przykłady zaczerpnięte z praktyki dr Myhill i odwołują się do zasad medycyny integracyjnej. Jeśli nie wiesz jeszcze, na czym polega metoda Groundhog i kto powinien ją stosować, zapraszamy do lektury także poprzednich wykładów, z których pierwszy ukazał się w „Holistic Health" nr 5/2021, dostępnym na www.ulubionykiosk.pl.

WYKŁAD 7

Choroby zakaźne (88)
Okulistyka (90)
Endokrynologia (91)
Kardiologia i medycyna naczyniowa (95)
Układ oddechowy i otorynolaryngologia (102)
Gastroenterologia (105)



Fot. Shutterburg75 Fot. Anelka Fot. Pavlofax Fot. domeckopol Fot. Ralph_Fotos
Fot. silvlarita Fot. ales_kartal Fot. honka13

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

eprasa.pl bebab20d5d

Listy do redakcji



Roczną prenumeratę „Holistic Health" otrzymuje autorka listu „Napój do jedzenia"

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"

Napój do jedzenia

Niedawno mąż zaproponował mi wizytę w lodziarnio-kawiarni, w której jego uwagę przykuły niezwykłe napoje. Wybraliśmy się tam, ja usiadłam przy stoliku, a mąż po chwili przyniósł chłodne koktajle z ciekawie wyglądającymi kulkami na dnie. Przypominały nieco tapiokę. Były dość duże i miękkie, a pod wpływem lekkiego nacisku pękały, uwalniając sok owocowy. Wyglądało to fantastycznie. Zapytałam szefa lodziarni, czy były to może kulki z żelatyny. Nie spodziewałam się, że w odpowiedzi usłyszę: z alg morskich. Przypomniałam sobie, że kiedyś czytałam o tzw. jadalnej wodzie, postanowiłam więc odświeżyć swoją wiedzę. Jadalną wodę przygotowali naukowcy, którzy chcieli ograniczyć plastik w naszym życiu. Ale to nie oni jako pierwsi wpadli na pomysł stworzenia żelowej otoczki z kwasu alginowego, pozyskiwanego z brązowych alg – autorem pomysłu jest pewien koncern spożywczy, którego patent jednak już wygasł, dając pole do popisu think tankom. Teraz udało się uzyskać dodatkową otoczkę pozwalającą na higieniczne przechowywanie kulek (otoczka ta również jest jadalna, ale jeśli ją wyrzucimy, rozkłada się w ciągu kilku tygodni). Co najważniejsze, nowi odkrywcy tej metody przechowywania wody udostępnili ją na licencji CC (creative commons) – oznacza to, że każdy, kto chce, może sam w domu przygotować jadalną wodę lub inne płyny. Mnie udało się bez problemu znaleźć taki przepis, a składniki są dostępne w Internecie. Jakie jeszcze mogą być zastosowania jadalnych płynów poza cieszeniem naszych oczu i podniebień oraz ochroną środowiska? Na przykład nawadnianie seniorów. Starsze osoby niechętnie sięgają po płyny, za to dużo uwagi poświęcają kolorowym cukierkom. Niewielkich rozmiarów kulka z kolorowym płynem jest więc ciekawą alternatywą dla tradycyjnego podawania płynów. Nazywając rzecz po imieniu, to po prostu oszustwo, ale w kwestii zdrowia naszych najbliższych wiele chwytów jest dozwolonych, prawda? Inną możliwością jest nawadnianie sportowców, zwłaszcza biegaczy i kolarzy, którzy nie mają czasu na odkręcanie butelek, za to na pewno z przyjemnością chwycą żelową kulkę, odpowiednik połowy czy szklanki wody. A co z podstawowym, zdaniem tego think tanku, zastosowaniem kulek alginowych – ograniczeniem korzystania z plastikowych butelek? Szczerze mówiąc, mam jeszcze pewne wątpliwości. Przykra prawda jest taka, że plastikowa butelka jest odporna na uszkodzenia mechaniczne oraz przypadkowe zgniecenie. Obawiam się, że po energicznym sprincie do autobusu z kulek algowych w mojej torebce zostałaby tylko niejadalna pulpa. Wierzę, że pomysł zostanie ulepszony. Tymczasem będę dalej korzystać z bidonu (to też walka z plastikiem), a w ciepłe dni zamierzam odwiedzać lodziarnie i kawiarnie serwujące takie oryginalne napoje – nie tylko koktajle, ale też coraz popularniejszą u nas „bąbelkową" herbatę. *L.T.*

Sztuczna inteligencja zna się na białkach

Oglądając filmy, można odnieść wrażenie, że praca biochemika polega na wstawieniu szklanego naczynia z kolorowym płynem do czegoś w rodzaju mikrofalówki, wystukaniu na klawiaturze określonych znaków i wyjęciu z owej mikrofalówki tego samego naczynia z pożądanym wirusem, lekarstwem czy nowym stanem skupienia materii ziemskiej lub pozaziemskiej. Tymczasem wielu specjalistów, próbując wytworzyć teoretyczne związki chemiczne, musi albo przeprowadzać żmudne obliczenia, albo zlecać to specjalnym programom komputerowym i czekać, aż komunikat na ekranie obwieści liczbę rozpoznanych wyników (albo ich brak), co niekoniecznie następuje tego samego dnia, którego zadanie zostało zlecone... Czyżby jednak doszło do przełomu? Niedawno trafiłam na informację, że sztuczna inteligencja (SI) świetnie spisuje się podczas przewidywania wyglądu struktur białkowych. Zanim jednak napiszę, co dokładnie bada ten program komputerowy, nakreślę nieco problem, który (zdaje się) on rozwiązał.

eprasa.pl bebab20d5d

Kolejne zasady azotowe w DNA: adenina (A), cytozyna (C), guanina (G) i tymina (T) – na pewno pamiętacie te następujące po sobie litery, których kazano nam się uczyć na biologii w liceum – mogą układać się w zapis aminokwasów. Z kolei odpowiednio ułożone aminokwasy tworzą proteiny (białka). Proste? Wcale nie. Wstążka każdego aminokwasu może zwijać się w prawo lub w lewo, może też być prosta – to wpływa nie tylko na kształt proteiny, ale też na jej funkcję. Dokładnie taka sama sekwencja może, zależnie od kształtu, być na przykład enzymem lub przeciwciałem. Badanie aminokwasów i zbudowanych z nich białek to żmudne zajęcie, dlatego specjaliści od dawna poszukiwali narzędzia w postaci programu komputerowego, który byłby w stanie na podstawie podanej mu kolejności aminokwasów przewidzieć nie tylko kształt proteiny, ale też znaleźć jej braci tworzących razem większą strukturę. Kilka lat temu Google stworzył obiecujący, samouczący się program, którego skuteczność w przewidywaniu kształtu kłębków protein zostawiła daleko w tyle konkurencję, co sprawdzono podczas testu na opisanie przez programy protein, których kształt był już znany, ale niepodany do wiadomości publicznej. Wspomniana SI wywiązała się z tego znakomicie. Rok temu narzędzie zostało udostępnione naukowcom. W tym czasie liczba opisanych protein (a raczej przypadków przepowiedzenia przez program ich struktur) wzrosła z miliona do 200 milionów! To nie tylko cząsteczki ludzkie czy zwierzęce, ale też roślin, bakterii i grzybów – wszystko, czego eksperci potrzebują do swojej pracy. Do czego przyda się im ta wiedza? Chociażby do lepszego zrozumienia rozwoju chorób czy przygotowania skuteczniejszych leków. Jak zwykle jest to do pewnego stopnia pieśń przyszłości, ale ta przyszłość, dzięki nowemu algorytmowi, dzieje się na naszych oczach. Trzymam kciuki za powodzenie tego programu. Wygląda na to, że nasza przyszłość leży w rękach – a raczej bitach – sztucznej inteligencji. **D.R.**

Chicagowska siódemka

Często na łamach „Holistic Health" piszecie o tym, jak wielki wpływ na nasze zdrowie ma psychika. Zainteresowałam się tym tematem i trafiłam na informację, którą chciałabym podzielić się z Czytelnikami. Otóż okazuje się, że zaawansowane badania nad chorobami psychosomatycznymi prowadził już w latach 50. ubiegłego wieku amerykański lekarz Franz Alexander. Stworzył on listę chorób, w których powstawaniu duże znaczenie ma psychika pacjenta, nazywaną chicagowską siódemką. Znalazły się na niej takie choroby, jak astma oskrzelowa, nadciśnienie tętnicze, choroba wrzodowa, reumatoidalne zapalenie stawów, nadczynność tarczycy, atopowe zapalenie skóry i choroby zapalne jelit. Dr Alexander odkrył, że wielu spośród tych chorób można by uniknąć, gdyby nie zgubny wpływ, jaki na organizm wywiera utrzymujące się wysokie stężenie glikokortykosteroidów, czyli hormonów nadnerczy wydzielanych w stresie. Najbardziej zaciekawiło mnie to, że leczenie tych chorób bez jednoczesnego zwalczania skutków przewlekłego stresu jest niezwykle trudne, bo o ile w procesie leczenia lekarze eliminują wszystkie czynniki sprzyjające ich powstaniu, o tyle z reguły zapominają o psychice pacjenta. A chory często nie przyjmuje do wiadomości, że jego stan emocjonalny może niweczyć wysiłki lekarzy, i nie wierzy w to, jak ważną rolę odgrywają jego emocje. Co gorsza, nie widząc postępów w leczeniu, zmienia lekarzy i zaczyna leczenie od początku i potem znów od początku... Między innymi dlatego – moim zdaniem to odważna, ale trafna teza – uważa się te choroby za przewlekłe i nieuleczalne. Prawdopodobnie takich jednostek chorobowych, zależnych od naszej psychiki, jest więcej, dlatego obiecałam sobie, że w tym roku po powrocie z urlopu nie dam się wciągnąć w stresogenny wir problemów zawodowych czy osobistych i zadbam o siebie: ruch (bardzo lubię spacerować), relaks z książką, joga, medytacja i spotkania ze znajomymi, to mój plan na jesień. **A.O.**

Osoby, które nadesłały listy opublikowane w tym numerze naszego magazynu, otrzymają zestaw kosmetyków AA Cera Wrażliwa



Zestaw kosmetyków AA Cera Wrażliwa: krem nawilżający 72H, mleczko 2w1, krem S.O.S. i płyn micelarny, to nowe produkty marki AA, które gwarantują optymalny poziom nawilżenia, zapewniając długotrwały komfort w pielęgnacji każdego rodzaju cery. Zawierają kwas hialuronowy, ceramidy, skwalan, masło shea, alantoinę i D-panthenol. Więcej na www.estore.oceanic.com.pl

Fot. OpenClipar-Vectors

eprasa.pl bebab20d5d



Mikrożele oswajają układ odpornościowy

Zespół naukowców z Massachusetts General Hospital (MGH) we współpracy z uczonymi z Georgia Institute of Technology opracował nowy biomateriał, dzięki któremu leczenie cukrzycy typu 1 za pomocą przeszczepu wysp trzustkowych nie będzie się wiązało ze stosowaniem leków immunosupresyjnych.

TEKST **ANNA PORTNOWSKA**

Podstawową trudnością w przypadku przeszczepów wysp trzustkowych (inaczej: komórek Langerhansa) jest spowodowanie, by układ odpornościowy zaakceptował nowe komórki, pochodzące od dawcy, i nie traktował ich jak intruzów. Międzydyscyplinarny zespół badaczy, którym kierowali profesorowie: Andrés García i Havala Shirwan, uporał się z tym problem, co jest absolutnie przełomowym osiągnięciem i może zmienić los chorych na cukrzycę typu 1. Naukowcy opracowali biomateriał w postaci syntetycznych cząstek hydrożelu (nazwanych mikrożelami SA-FasL), które zawierają białko o silnym działaniu immunomodulującym (FasL). Wpływa ono na odpowiedź immunologiczną organizmu i umożliwia przeszczepionym komórkom bezpieczne funkcjonowanie, czyli wytwarzanie insuliny, co prowadzi do uregulowania poziom glukozy we krwi, a tym samym przeciwdziała cukrzycy[1].

Krok po kroku

Przeszczep wysp trzustkowych, czyli skupisk komórek, które znajdują się w miąższu trzustki i odpowiadają za wydzielanie hormonów regulujących węglowodanową przemianę materii, w tym insuliny, to procedura stosowana od wielu lat jako operacja ostatniej szansy. Przeprowadzenie przeszczepu jest oczywiście znacznie łatwiejsze niż transplantacja całej trzustki, niemniej również wiąże się z koniecznością wdrożenia leczenia immunosupresyjnego, które powoduje wiele skutków ubocznych i jest szczególnie toksyczne dla nerek. Zalecaną procedurą, jeśli przeszczep wysp trzustkowych nie przebiega z równoczesnym przeszczepem narządowym (np. nerki), jest tzw. protokół z Edmonton, opierający się na raporcie przedstawionym przez naukowców w 2000 roku, z którego wynikało, że siedmiu spośród 65 pacjentów, poddanych przeszczepowi w kanadyjskim ośrodku badawczym w Edmonton, przez rok nie wymagało podawania insuliny[2]. Różnice między poprzednimi metodami izolacji i przeszczepu wysp trzustkowych a przedstawionymi w raporcie polegały na zastosowaniu większej liczby wysp, pobranych od różnych dawców i podanych dwukrotnie w dużych odstępach czasu, oraz na korzystnej dla pacjenta zmianie procedury stosowania leków immunosupresyjnych[3]. Niestety okazało się, że po pięciu latach od przeszczepu jedynie 8% chorych nie wymagało podawania insuliny. Dobra wiadomość była taka, że u większości pacjentów pewna liczba wysp trzustkowych nadal funkcjonowała, co sprzyjało kontrolowaniu glikemii[3]. Właśnie to, poza wprowadzeniem nowoczesnej immunosupresji, zadecydowało o przychylnym przyjęciu, mimo niedoskonałości, protokołu z Edmonton przez transplantologów.

Pierwsze próby i... sukces

Przeprowadzane obecnie przeszczepy wyizolowanych wysp trzustkowych obarczone są wciąż dużym ryzykiem niepowodzenia. Po pierwsze, wiele wysp w ich trakcie ginie, po drugie, aby poddać przeszczepowi jedną osobę, potrzebnych jest kilku dawców (najczęściej przeprowadza się u jednego pacjenta dwa przeszczepy), a po trzecie – konieczne jest obciążające dla organizmu leczenie immunosupresyjne, aby przeszczep nie został odrzucony. I tu wkraczają naukowcy z Massachusetts General Hospital (MGH) i Georgia Institute of Technology: opracowany przez nich syntetyczny biomateriał w postaci hydrożelu z białkiem FasL indukuje akceptację immunologiczną przeszczepu, co w praktyce oznacza, że układ odpornościowy go toleruje.
Pierwsze przeszczepy z wykorzystaniem mikrożeli AS-FasL zostały przeprowadzone u gryzoni. Ich wyniki uznano za obiecujące, ale komentarze naukowców były wówczas powściągliwe, mimo aplauzu świata medycyny, a dr García w jednej ze swoich wypowiedzi podkreślił, że „badanie przeprowadzono na myszach, a ich układ odpornościowy znacznie różni się od ludzkiego". Jednak już w kolejnym badaniu naukowcom udało się wykazać, że opracowany przez nich syntetyczny biomateriał sprawdza się również w przypadku naczelnych (oczywiście nie objęto nim ludzi). Mikrożele SA-FasL odwróciły objawy cukrzycy, przezwyciężając odpowiedź immunologiczną organizmu, a dzięki temu stosowanie leków immunosupresyjnych okazało się zbędne. Ponieważ biomateriał ten można wytworzyć w laboratorium i wysłać w dowolne miejsce na kuli ziemskiej, nowy terapeutyk po dopuszczeniu do obrotu będzie powszechnie dostępny.
Rewelacyjne wyniki pracy naukowców, przebiegającej pod patronatem Juvenile Diabetes Research Foundation (finansującej badania nad nowymi metodami leczenia cukrzycy typu 1 u dzieci i młodzieży), zostały opublikowane w renomowanym czasopiśmie „Science Advances". Teraz przyszła kolej na badania kliniczne z udziałem ludzi, które są już omawiane z amerykańską Agencją Żywności i Leków (FDA – Food and Drug Administration). Oby ich wyniki spełniły nadzieje naukowców, a przede wszystkim – osób chorych na cukrzycę typu 1.

BIBLIOGRAFIA

1. https://medicalxpress.com/news/2022-05-biomaterial--islet-transplants-treatment-diabetes.html
2. https://www.termedia.pl/Artykul-przegladowy-Przeszczepianie-izolowanych-wysp-trzustkowych-nowa-metoda-leczenia-cukrzycy-i-jej-powiklan,41,7454,1,0.html
3. https://pbc.gda.pl/Content/51368/doktorat%20G0%C5%81%C4%84B%20Karolina.pdf

Fot. PublicDomainPictures

eprasa.pl bebab20d5d

Dobre sklepy *dla zdrowia*



zielarnia LAWENDA

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

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

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

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

www.zielarnia24.pl

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

Jarosław

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

Jelenia Góra

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

Kalisz

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

Olsztyn

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

Piaseczno

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

Poznań

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

Rzeszów

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

Sochaczew

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

Warszawa

- S.M. Zdrowa Żywność
  Plac Przymierza 4

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

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

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

eprasa.pl bebab20d5d



Julia Cember-Ogorzałek

Soki owocowe do zadań specjalnych

Zdaniem dietetyków soki owocowe są ważnym elementem zdrowej diety. Niestety występuje w nich cukier, więc niektóre osoby starają się ich unikać. Uspokajamy – jeśli soki nie są spożywane w zbyt dużych ilościach, wspierają pracę organizmu. I to nieraz w zdumiewający sposób.

Sok pomarańczowy

Nie tylko witamina C

Dzięki dużej zawartości witaminy C i kwasu foliowego sok z pomarańczy może zmniejszać ryzyko wystąpienia różnych rodzajów raka, chorób układu krążenia, powiązanych z wiekiem problemów ze wzrokiem i przeziębienia, a także zaburzeń rozwoju układu nerwowego u płodu[1]. Warto też wiedzieć, że:

- sok pomarańczowy 100% ma niski indeks i ładunek glikemiczny
- na każdy gram naturalnego cukru zawartego w soku pomarańczowym 100% przypada 20 mg witaminy C, potasu i kwasu foliowego[2]
- dzięki zawartości kwasu cytrynowego sok z pomarańczy wykazuje działanie prewencyjne wobec kamicy nerkowej[3]
- w jednym z badań picie świeżo przygotowanego soku pomarańczowego w ilości około 600 ml dziennie przez 90 dni znacznie zwiększyło całkowitą aktywność antyoksydacyjną osocza i zatrzymało powiązane z wolnymi rodnikami uszkadzanie lipidowej otoczki komórek u osób z hiperlipidemią[4]
- w innym badaniu odnotowano, że picie 500 ml soku pomarańczowego 100% przez 12 tygodni zwiększyło o 62% spożycie witaminy C i o 39% kwasu foliowego – w grupie kontrolnej ten efekt nie wystąpił[2]

Sok żurawinowy

Ochrona pęcherza

Nie potwierdzono leczniczego działania tego soku na zainfekowane drogi moczowe, jednak specjaliści podkreślają, że jego regularne spożywanie zapobiega problemom z pęcherzem o podłożu bakteryjnym. Dzięki dużej zawartości antyoksydantów, np. witamin C i E, sok z żurawiny:

- obniża poziom cholesterolu i glukozy we krwi
- obniża ciśnienie tętnicze krwi
- redukuje stres oksydacyjny
- może zapobiegać stanom zapalnym[5]

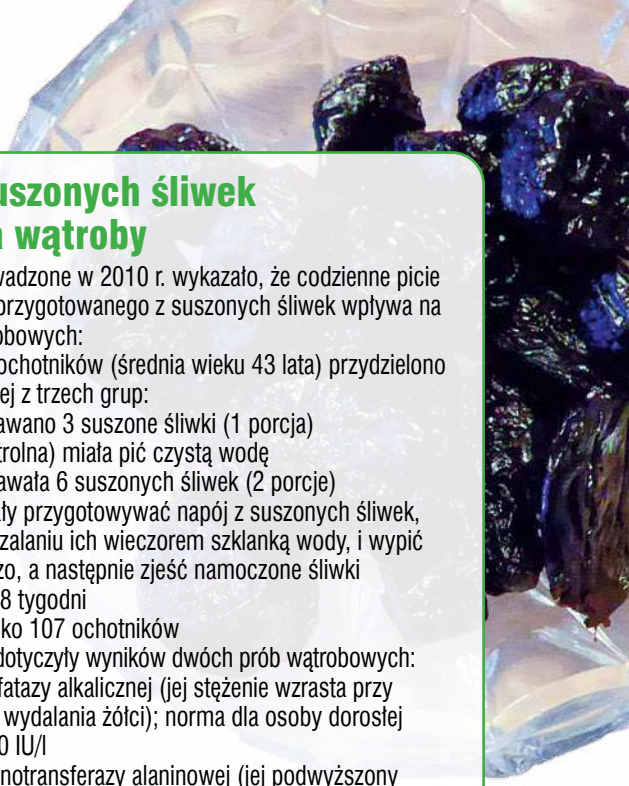
W jednym z badań naukowcy zadali sobie pytanie, czy spożywanie soku z żurawiny faktycznie zmniejsza występowanie zakażeń dróg moczowych u osób w wieku powyżej 60 lat, które przebywają w szpitalu:

- badaniem objęto 376 osób
- tylko 3,7% uczestników z grupy otrzymującej sok zapadło na zapalenie pęcherza – w grupie placebo odsetek ten był dwa razy większy[6]

W innym badaniu seniorzy mieli pić sok żurawinowy przez 6 miesięcy: spośród spożywających go ochotników jedynie 4% doświadczyło problemów z pęcherzem moczowym, natomiast w grupie placebo było to 7%[6]

Fot. silvarita

eprasa.pl bebab20d5d



Sok pomidorowy

Zdrowe mięśnie

Sok pomidorowy zawiera podobną ilość witaminy C co sok pomarańczowy, jest ponadto doskonałym źródłem likopenu – antyoksydantu i naturalnej substancji przeciwnowotworowej:

- likopen powstrzymuje procesy powiązane z odkładaniem się cholesterolu w naczyniach krwionośnych i chroni przed chorobą wieńcową[7]
- duża zawartość błonnika (8 mg /100 g soku) sprawia, że sok pomidorowy zapobiega zaparciom[8]
- jest on też źródłem potasu, pierwiastka niezbędnego do prawidłowej pracy mięśni, jednak pity w zbyt dużych ilościach może doprowadzić do hiperkalemii – potwierdza to przypadek mężczyzny, który przebywając na morzu, pił jedynie sok pomidorowy, w ilości sięgającej 15 szklanek dziennie
  - prawidłowe stężenie potasu we krwi wynosi 3,5–5 mmol/l; wspomniany mężczyzna miał 8,5 mmol/l potasu we krwi[9]

Sok jabłkowy

Pogromca astmy

Jest chętnie spożywany i co ważne, może nas miło zaskoczyć:

- u pacjentów z umiarkowanym lub zaawansowanym stadium choroby Alzheimera picie przez miesiąc jednej szklanki soku jabłkowego dziennie spowodowało złagodzenie stanów lękowych, pobudzenia i omamów
- codzienne picie tego soku łagodzi świszczący oddech towarzyszący astmie, co potwierdzono w badaniu z udziałem 1640 uczniów szkół podstawowych[10]

Ponadto regularne spożywanie naturalnie mętnego soku jabłkowego powiązano z mniejszym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych[10].

Warto wiedzieć

Badania z łącznym udziałem ponad 137 tys. ochotników wykazały, że spożywanie soków owocowych nie ma znaczącego związku z ryzykiem rozwoju cukrzycy typu 2. Potwierdziły to również badania kohortowe z udziałem ponad 320 tys. osób. Inne badanie wykazało, że istnieje zależność między spożywaniem soków owocowych a ryzykiem rozwoju zespołu metabolicznego. Dla organizmu jest ona korzystna tylko w przypadku umiarkowanego picia soków – zarówno mała, jak i zbyt duża ich podaż prowadziła do zaburzeń metabolicznych[11]. Jak zatem powiedział słynny lekarz Paracelsus, wszystko zależy od dawki. Soki owocowe warto pić ze względu na ich liczne właściwości prozdrowotne, ale trzeba to robić z umiarem.

Fot. Regenwolke0

Napój z suszonych śliwek – ulga dla wątroby

Badanie przeprowadzone w 2010 r. wykazało, że codzienne picie na czczo napoju przygotowanego z suszonych śliwek wpływa na wyniki prób wątrobowych:

- 166 zdrowych ochotników (średnia wieku 43 lata) przydzielono losowo do jednej z trzech grup:
  – grupie A podawano 3 suszone śliwki (1 porcja)
  – grupa B (kontrolna) miała pić czystą wodę
  – grupa C dostawała 6 suszonych śliwek (2 porcje)
- grupy A i C miały przygotowywać napój z suszonych śliwek, co polegało na zalaniu ich wieczorem szklanką wody, i wypić go rano na czczo, a następnie zjeść namoczone śliwki
- badanie trwało 8 tygodni
- ukończyło je tylko 107 ochotników
- istotne zmiany dotyczyły wyników dwóch prób wątrobowych:
  – ALP, czyli fosfatazy alkalicznej (jej stężenie wzrasta przy upośledzeniu wydalania żółci); norma dla osoby dorosłej wynosi 20–70 IU/l
  – ALT, czyli aminotransferazy alaninowej (jej podwyższony poziom oznacza np. zapalenie wątroby); norma dla kobiet to < 33 IU/l , a dla mężczyzn: < 41 IU/l
- uśrednione zmiany wskaźnika ALP po 8 tygodniach badania były następujące:
  – w grupie A: z 185,31 na 150,89 IU/l
  – w grupie B: z 201,91 na 187,02 IU/l
  – w grupie C: z 175,95 na 177 IU/l (wzrost)
- uśrednione zmiany wskaźnika ALT po 8 tygodniach badania były następujące:
  – w grupie A: z 20,62 na 15,43 IU/l
  – w grupie B: z 23,2 na 24,05 IU/l (wzrost)
  – w grupie C: z 21,76 na 21,31 IU/l

Specjaliści uznali zatem, że napój z jednej porcji suszonych śliwek może wykazywać korzystne działanie na wątrobę, więc jeśli nie ma żadnych przeciwwskazań, powinien być włączony do diety pacjentów. Ochotnicy biorący udział w tym badaniu mieli przed przystąpieniem do niego wyniki ALT poniżej normy, a napój śliwkowy dodatkowo je obniżył[12]. Napój z suszonych śliwek to również naturalny środek przeczyszczający. Działanie to zawdzięcza dużej zawartości błonnika (nawet dwa razy większej niż sok ze świeżych śliwek). Jednak ze względu na występujący w nim cukier, należy pić go z umiarem[13]

BIBLIOGRAFIA

1. https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminC-Consumer/
2. http://www.postepyfitoterapii.pl/nowe-badania-naukowe-100-sok-pomaranczowy-i-jego-zaskakujace-wlasciwosci-zdrowotne/
3. Citrus Fruit Biology, Technology and Evaluation 2008, s. 501–514
4. Sports and Energy Drinks Volume 10: The Science of Beverages 2019, s. 399–439
5. Blumberg JB, Camesano TA, Cassidy A, et al., Cranberries and their bioactive constituents in human health. Adv Nutr. 2013;4(6):618-632. Published 2013 Nov 6. doi:10.3945/an.113.004473
6. Hisano M. et al., Cranberries and lower urinary tract infection prevention, Clinics (Sao Paulo), 2012; 67(6): 661–668, doi:10.6061/clinics/2012(06)18
7. Nutraceuticals Efficacy, Safety and Toxicity 2016, s. 49–59
8. Donnish Journal of Food Science and Technology, Vol 2(1) s. 001-009 Dec 2016
9. The Journal of Urology, 171(1): 353; DOI:10.1097/01.ju.0000099701.87932.d0
10. Vallée Marcotte B. et al.,Health Benefits of Apple Juice Consumption: A Review of Interventional Trials on Humans. Nutrients, 2022;14(4): 821. Published 2022, Feb 16, doi:10.3390/nu14040821
11. Ruxton C.H.S., Myers M., Fruit Juices: Are They Helpful or Harmful? An Evidence Review. Nutrients. 2021; 13(6): 1815. Published 2021 May 27, doi:10.3390/nu13061815
12. Pak. J. Pharm. Sci., Vol.23, No.4, October 2010, s. 463–466
13. E. Worobiej i wsp., Ocena jakości wybranych soków i nektarów śliwkowych, SGGW
14. 14 Food and Nutrition Sciences 07(04): 252–261; DOI:10.4236/fns.2016.74027

eprasa.pl bebab20d5d

Komunikaty
LEKARZY HOLISTYCZNYCH



Nie daj się stresslaxingowi

Czujesz się bardziej zmęczona po powrocie z urlopu niż przed nim? Nawet podczas plażowania trudno ci było uwolnić się od myśli o pracy i masz wyrzuty sumienia, że pozwoliłaś sobie na odpoczynek? Może to oznaczać, że dopadł cię stresslaxing, czyli brak umiejętności zrelaksowania się. Jak sobie z tym problemem poradzić? Oto wskazówki.



Stresslaxing to nowe zjawisko, łączące relaks ze stresem, a polegające na tym, że perspektywa odpoczynku zamiast cieszyć, staje się silnym stresorem. Osoba nim dotknięta pozostaje w stanie nieustannego niepokoju i gotowości do działania. Chociaż podejmuje próby odpoczynku, cały czas myśli o pracy i ma wyrzuty sumienia, jeśli pozwoli sobie na chwilę relaksu. Przyczyną tego stanu jest wzorzec kulturowy, który wytworzył się przez ostanie kilkadziesiąt lat, wmawiający nam, że praca zawodowa jest wyznacznikiem pozycji społecznej i wartości człowieka, a odpoczynek – lenistwa i braku produktywności. Dlatego w chwili relaksu budzi się w nas poczucie winy, że marnotrawimy cenny czas. Zjawisko to uległo znacznemu nasileniu podczas pandemii COVID-19, kiedy wiele osób zaczęło pracować zdalnie i zatarła się granica między życiem zawodowym a prywatnym. Stresslaxing sprawia, że ciągle myślimy o pracy, nie tylko w czasie na nią przeznaczonym, ale także po jej zakończeniu, w dni wolne i podczas urlopu. Nie pozostaje to bez wpływu na organizm. Na skutek działania hormonów stresu tracimy odporność, dopadają nas choroby cywilizacyjne, stajemy się nerwowi i podatni na zaburzenia psychiczne, szybciej się starzejemy. Co możemy zatem zrobić, aby nauczyć się relaksować i skutecznie walczyć ze stresslaxingiem? Psychologowie zalecają rozdzielenie w czasie i przestrzeni pracy od życia prywatnego. Warto określić ramy czasowe dla spraw zawodowych i przeznaczyć oddzielny pokój na biuro, planować swój czas, także ten przeznaczony na relaks, uświadomić sobie, że odpoczynek jest taką samą życiową potrzebą jak chociażby sen czy spożywanie posiłków, stosować techniki relaksacji i medytacji, zażywać ruchu na świeżym powietrzu. Warto też udać się do psychologa, który pomoże odbudować poczucie własnej wartości[1].

POTYCZKI KULINARNE

Sałatka na dobry start



Właśnie teraz, u progu jesieni, mamy do wyboru całą gamę sałat, w tym rzymską, lodową, masłową, rukolę czy roszponkę. Ich największym skarbem jest chlorofil, który wiążąc metale ciężkie i toksyny, umożliwia wydalenie ich z organizmu. Ponadto sałaty to niezwykle bogate źródło błonnika, niezbędnego między innymi do prawidłowej pracy jelit, i kwasu foliowego, który zapobiega anemii, korzystnie wpływa na układ krążenia i reguluje wzrost oraz podziały komórek. Kryją w sobie także witaminę C i witaminy z grupy B, pewne ilości żelaza, potasu i magnezu oraz niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu polifenole, zwalczające szkodliwe wolne rodniki tlenowe. Dietetycy zalecają, by w jednej surówce łączyć ze sobą kilka rodzajów sałaty, którą można jeść w zasadzie bez ograniczeń, zwłaszcza że 100 g tego warzywa dostarcza zaledwie 12–15 kcal[2].

> **Uncja środków zapobiegawczych jest lepsza od tony środków leczniczych**
>
> *Archibald J. Cronin*

BIBLIOGRAFIA

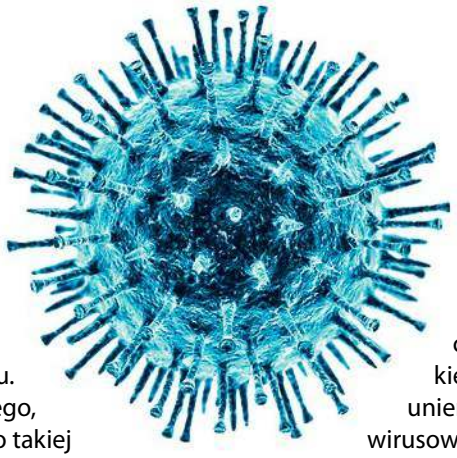
1. https://thenewdaily.com.au/life/wellbeing/2022/04/09/trying-to-relax--makes-you-stressed/
2. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33962194/
3. https://hms.harvard.edu/news/one-all

Fot. Surprising_Shots Fot. PlaneFox

eprasa.pl bebab20d5d

ZE ŚWIATA MEDYCYNY

Jeden za wszystkich



Amerykańscy naukowcy stworzyli przeciwciało, które neutralizuje wszystkie poznane do tej pory warianty wirusa SARS-CoV-2. Ich odkrycie może dać początek nowym strategiom leczenia i zakończyć pandemię koronawirusa.
W eksperymencie wykorzystano myszy, którym uprzednio zmodyfikowano układ odpornościowy w taki sposób, by reagował on na obecność patogenów podobnie jak układ immunologiczny człowieka. Następnie gryzonie zakażono oryginalnym szczepem koronawirusa, czyli Wuhan-Hu-1. W odpowiedzi ich układ immunologiczny wytworzył 9 rodzajów przeciwciał. Po ich dokładnym zbadaniu okazało się, że jedno z przeciwciał, opisane jako SP1-77, neutralizuje nie tylko szczep z Wuhan, ale także wszystkie, jakie do tej pory poznaliśmy, czyli alfa (brytyjski), beta (południowoafrykański), gamma (brazylijski), delta (indyjski), i wszystkie podgrupy obecnie rozprzestrzeniającego się omikronu. A jest to możliwe dlatego, że przyłącza się ono do takiej części białka S kolca wirusa, która do tej pory nie mutowała. Ponadto nowo odkryte przeciwciało działa w sposób odmienny niż inne immunoglobuliny skierowane przeciwko koronawirusowi.
Aby zainfekować komórkę i namnożyć się, wirus Sars-CoV-2 musi przylgnąć, za pomocą białka S, do receptora ACE2, a następnie połączyć swoją zewnętrzną otoczkę z błoną komórki i przez utworzony w ten sposób kanał wprowadzić do jej wnętrza swój materiał genetyczny. Większość przebadanych do tej pory przeciwciał, wiążących się z białkiem S kolca, uniemożliwiało wirusowi przyłączenie się do receptorów ACE2. Przeciwciało SP1-77 także wiąże się z białkiem kolca, ale nie utrudnia mu przylgnięcia do receptorów komórki – jego działanie przypomina bombę z opóźnionym zapłonem. Okazuje się bowiem, że SP1-77 uniemożliwia fuzję otoczki z błoną komórkową i w ten sposób zapobiega infekcji. Niebawem naukowcy spróbują podać ludziom wyizolowaną klasę przeciwciał SP1-77 w nadziei, że zapobiegną one infekcjom koronawirusem i przyspieszą leczenie[3].

REKLAMA



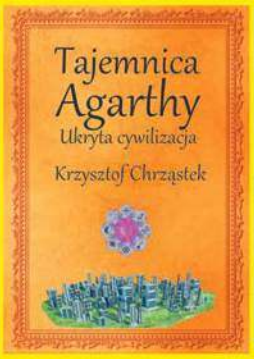
Krzysztof Chrząstek zaprasza na:

- Naukę medytacji, relaksu, pracę z przekonaniami i afirmacjami.
- Uzdrawianie traum, uzdrawianie duchowe i energetyczne online lub bezpośrednio.
- Regresje niehipnotyczne pomagające w dotarciu do pierwotnych przyczyn problemów emocjonalnych, mentalnych i energetycznych.
- Poza tym wykonuję badanie stanu czakr - głównych centrów energetycznych człowieka i inne analizy psychometryczne.

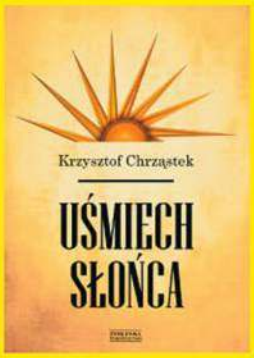
Wspieram, doradzam i pomagam w znalezieniu najlepszych rozwiązań dla danej osoby i sytuacji, w jakiej się znajduje. Uważam, że każda osoba i sprawa, z jaką się zgłasza, potrzebuje indywidualnego podejścia i dobranych dla niej metod.
W swojej prac posiłkuję się wieloletnim doświadczeniem, wiedzą, wyczuciem, wglądem i intuicją.
Jestem autorem poradnika, powieści rozwojowo-mistycznych, zbioru opowiadań i bajki z rymami.
Pisałem artykuły do pism "Wegetariański Świat", "Czwarty Wymiar" i "Nieznany Świat".

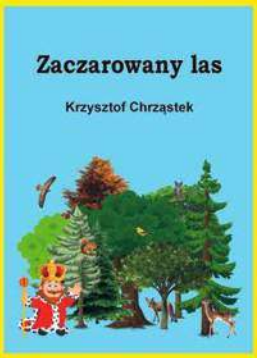
Wrocław Tel.888777579 www.powiewwiatru.pl











eprasa.pl bebab20d5d

SPRZYMIERZEŃCY DŁUGIEJ MŁODOŚCI

Jak słusznie zauważył Jonathan Swift: „Każdy pragnie żyć długo, ale nikt nie chciałby starości". A jeśli moglibyśmy mieć jedno i drugie: żyć długo i pozostać w dobrym zdrowiu? Badania naukowe potwierdzają, że jest to możliwe, a źródłem młodości nie jest mityczna fontanna na końcu świata...

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Istnieją miejsca na Ziemi, gdzie czas wydaje się płynąć wolniej. Nazywamy je niebieskimi strefami, a ich mieszkańcy bez trudu dożywają 100 lat i do późnej starości cieszą się doskonałym zdrowiem oraz świetną kondycją. Jedną z nich jest japońska wyspa Okinawa, której mieszkańcy to najbardziej długowieczna populacja na świecie – na milion mieszkańców przypada aż 452 stulatków, a średnia życia wynosi 85–87 lat i jest najwyższa na świecie. Co ciekawe, japońscy seniorzy cieszą się zdrowiem, są szczupli i aktywni, a schorzenia kojarzące się nam z podeszłym wiekiem, takie jak nadciśnienie, cukrzyca, nowotwory i choroby układu krążenia, występują u nich niezwykle rzadko. Jaki jest sekret długowieczności mieszkańców Okinawy i innych niebieskich stref? Otóż najnowsze badania wykazują, że młodość mieszka w jelitach[1].

Wyjątkowe bakterie

Latem ubiegłego roku naukowcy z Keio University School of Medicine (Japonia) opublikowali przełomowe wyniki kilkuletnich badań, których celem było wykrycie związku pomiędzy składem mikrobioty jelitowej a długością życia. Po przebadaniu 160 seniorów, których średnia wieku wynosiła 107 lat, okazało się, że tym, co różni ich przewód pokarmowy od jelit 80-latków (112 uczestników badania) i osób młodych (47 badanych w wieku 21–55 lat), jest obecność większej liczby kolonii specyficznego szczepu bakterii z rodzaju *Bacteroides* – bakterii *Odoribacteraceae*. Jak się okazało, te beztlenowe mikroorganizmy mają unikalną zdolność kształtowania mikroflory jelitowej poprzez eliminowanie groźnych bakterii i utrzymywanie zdrowej równowagi mikrobioty. Jest to możliwe dzięki jednemu z kwasów żółciowych – kwasowi litocholowemu (isoalloLCA). Niszczy on bowiem tak groźne dla naszego zdrowia patogeny, jak bakterie *Clostridium, Staphylococcus aureus i Listeria monocytogenes*, odpowiedzialne za zatrucia pokarmowe, które mogą przybrać postać posocznicy i doprowadzić nawet do śmierci. Skłoniło to naukowców do dalszych badań nad wykorzystaniem możliwości zastosowania kwasów żółciowych w leczeniu i zapobieganiu chorobom układu pokarmowego. Ponadto badania japońskich naukowców wykazały, że mikrobiom jelitowy stulatków był bardziej zróżnicowany niż osób młodszych. A im większa bioróżnorodność go cechuje, tym odporniejszy jest na szkodliwy wpływ środowiska. To o tyle ciekawe, że z reguły wraz z wiekiem bioróżnorodność mikrobiomu zmniejsza się, ograniczeniu ulega też liczebność poszczególnych szczepów. Japońscy badacze nie potrafią rozstrzygnąć, czy unikalny mikrobiom stulatków jest ich cechą osobniczą, z którą się urodzili i tym samym otrzymali od losu dar długowieczności, czy skład ich mikrobioty jest wynikiem diety lub naturalnych procesów zachodzących w jelitach wraz z wiekiem. Badania mające na celu wyjaśnienie tej kwestii trwają. Jednak co do jednego są zgodni – mikrobiom ma olbrzymie znaczenie dla naszego zdrowia i samopoczucia, ale tak naprawdę dopiero zaczynamy poznawać jego znaczenie[1].

Po co nam mikrobiota?

Jeśli uświadomimy sobie, że żaden z organów w naszym ciele nie jest działającą autonomicznie samotną wyspą, tylko elementem całości, rodzi się pytanie, jakie miejsce w tym skomplikowanym układzie zajmuje mikrobiota

Mikrobiotę jelit tworzą bakterie, wirusy i grzyby, szacuje się, że w jej skład wchodzi około tysiąca gatunków bakterii, 140 tysięcy gatunków wirusów i kilkadziesiąt rodzajów grzybów

eprasa.pl bebab20d5d









Fot. Victoria_Borodinova Fot.JillWellington Fot. LoggeWigle Fot. Victoria_Borodinova

Wbrew powszechnemu przekonaniu geny odpowiadają jedynie w 30% za długość naszego życia, dlatego tak duże znaczenie mają w tym przypadku zdrowy styl życia i dieta

jelitowa? Pierwsza odpowiedź, jaka się nasuwa, dotyczy tego, że zamieszkuje ona przewód pokarmowy i jest pomocna w trawieniu. Faktycznie, **mikrobiota metabolizuje** m.in. niestrawne węglowodany roślinne, do których zalicza się błonnik, a także niektóre lipidy, mucyny (rodzaj glikoprotein), związki azotowe i skrobię oporną na działanie enzymów trawiennych. Odpowiada również za nadanie odpowiedniego pH treści pokarmowej, co umożliwia wchłanianie składników odżywczych, reguluje przyswajanie witamin i mikroelementów oraz zwiększa biodostępność składników pokarmowych. Ale to nie wszystko, okazuje się bowiem, że to nie nasz organizm, ale w dużej mierze właśnie **mikrobiota odżywia enterocyty**, czyli komórki nabłonka jelitowego, dzięki którym możliwe jest wchłanianie składników odżywczych. Bakterie zamieszkujące jelita wytwarzają krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe (SCFA, ang. short-chain fatty acids), które nie tylko odżywiają enterocyty, ale także wspomagają ich regenerację i działają przeciwzapalnie. To dzięki tym kwasom możliwe jest m.in. zachowanie ciągłości błon wyścielających przewód pokarmowy i utrzymanie tzw. bariery jelitowej, która uniemożliwia patogenom i toksynom przeniknięcie do krwiobiegu. Jeden z najlepiej poznanych SCFA, kwas masłowy, wydzielany głównie przez bakterię *Faecalibacterium prausnitzii*, korzystnie wpływa także na motorykę jelit i stymuluje wzrost kosmków jelitowych oraz działa antynowotworowo, a jego niedobór obserwuje się w chorobach zapalnych jelit i u osób starszych. Dlatego warto sięgać po kwas masłowy (maślan sodu) w postaci suplementów i uzupełniać jego braki, spowodowane postępującym z wiekiem ubożeniem mikrobioty, by w ten sposób utrzymać jelita w zdrowiu. Z kolei inna bakteria, *Akkermansia muciniphila*, samą swoją obecnością w świetle jelit **stymuluje błonę śluzową do wytwarzania ochronnego śluzu**, który nie tylko mechanicznie oddziela treść pokarmową od wrażliwych kosmków i ułatwia pasaż treści pokarmowej, ale także jest siedliskiem kolonii mikroflory. Mikrobiota odpowiada również za naszą odporność i, jak przekonują badacze z całego świata, odporność rodzi się w jelitach – aż 70% wszystkich limfocytów związanych jest z tkanką limfatyczną jelit, tzw. GALT (ang. gut-associated lymphoid tissue). To w niej, w kępkach Peyera, czyli

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

eprasa.pl bebab20d5d

Ekstrakt pozyskiwany z traganka błoniastego aktywuje telomerazę, enzym, który dzięki zdolności syntetyzowania telomerów chroni końce chromosomów przed ich nadmiernym skracaniem się w trakcie podziałów komórkowych oraz stabilizuje ich strukturę

skupiskach tkanki limfatycznej, znajdujących się w ścianie jelit, uczą się one, za pomocą mikrobioty, odróżniać wrogów od przyjaciół, co nie tylko pozwala układowi odpornościowemu wytworzyć pamięć immunologiczną, by szybko zwalczać przyszłe zagrożenia, ale także **zapobiega chorobom z autoagresji i alergiom**, u których podstaw leży niewłaściwa reakcja układu immunologicznego na antygen. Zadaniem bakterii z rodzaju *Enterococcus faecalis* jest na przykład aktywowanie receptorów należących do GALT komórek dendrytycznych, które jednym końcem zakotwiczone są w kępkach Peyera, a drugim sięgają aż do światła jelit. Dzięki temu układ odpornościowy pozostaje w „gotowości bojowej" do stawienia czoła zagrożeniu, ale jednocześnie bakterie wyciszają go, by nie zwrócił się przeciwko organizmowi. Tą samą drogą mikrobiota pobudza wytwarzanie przeciwciał, których zadaniem jest uniemożliwienie patogenom przekroczenia bariery ochronnego śluzu i dotarcie do enterocytów. Mikrobiota **syntezuje także witaminy** z grupy B, będące niezbędnymi kofaktorami olbrzymiej liczby reakcji enzymatycznych zachodzących w naszym ciele, oraz witaminę K, która bierze między innymi udział w metabolizmie kości i zapobiega związanej z wiekiem osteoporozie, reguluje proces krzepnięcia krwi i pracę układu krwionośnego oraz chroni nas przed nowotworami. Co ciekawe, wpływ mikrobioty na nasze zdrowie nie ogranicza się jedynie do ciała – bakterie jelitowe troszczą się także o naszą psychikę. Okazuje się bowiem, że istnieje oś jelito-mózg, a mikrobiota ma zdolność komunikowania się z ośrodkowym układem nerwowym i wpływania na jego funkcjonowanie. Odbywa się to na kilka sposobów, przede wszystkim **bakterie jelitowe wytwarzają wiele substancji neuroaktywnych**, stymulujących lub hamujących określone funkcje mózgu. Wśród nich jest na przykład serotonina, odpowiedzialna za dobre samopoczucie psychiczne. Aż 80% tego cennego neuroprzekaźnika wytwarzane jest przez mikrobiotę z tryptofanu (jaja, algi spirulina, mięso, ryby, mleko, ziemniaki, banany), dlatego osobom doświadczającym zaburzeń nastroju, poza lekami, zaleca się zmianę diety lub włączenie do niej suplementów zawierających nie tyle serotoninę, ile właśnie tryptofan – a resztę pracy wykonuje już mikrobiota. Metabolity wytwarzane przez mikrobiotę jelitową mogą pobudzać układ nerwowy poprzez nerw błędny i wyzwalać odpowiedź układu hormonalnego. Nawet syntezowany przez bakterie kwas masłowy wpływa na funkcjonowanie układu nerwowego po przedostaniu się do krwi. W odpowiedzi na sygnały od mikrobiomu mózg reaguje zmianą tempa perystaltyki jelit, poziomem przepuszczalności błony śluzowej, pobudzeniem wydzielania cytokin prozapalnych lub modulowaniem uczucia głodu i sytości[2].

Co jej szkodzi?

Mikroświat naszej bioty jelitowej jest niezwykle wrażliwy i łatwo zaburzyć jego równowagę. Niestety największym wrogiem mikrobioty jelitowej jesteśmy my sami. Tym, co najbardziej jej szkodzi, jest bowiem **niewłaściwa dieta** (uboga w błonnik, czyli włókno pokarmowe, które stanowi pożywkę dla dobroczynnych bakterii jelitowych, a bogata w żywność wysokoprzetworzoną, zawierającą niszczące mikrobiom jelitowy konserwanty, sztuczne barwniki i polepszacze smaku), ale ogromne znaczenie mają również: **przewlekły stres** (powoduje utrzymywanie się wysokiego poziomu hormonów nadnerczy, co niekorzystnie wpływa na stan mikrobioty), **niehigieniczny tryb życia** (nadmierne spożycie kawy czy sięganie po napoje energetyzujące i używki, w tym papierosy i alkohol, a także po słodkie przekąski powoduje podrażnienie przewodu pokarmowego i prowadzi do niekorzystnych zmian w składzie mikrobiomu), **brak snu** (bezsenność i niespokojny sen, przerywany okresowym wybudzaniem się, zakłócają równowagę hormonalną organizmu i podobnie jak stres podnoszą poziom hormonów nadnerczy), **leki** (zwłaszcza antybiotyki, leki przeciwgrzybicze, niesteroidowe leki przeciwzapalne, inhibitory pompy protonowej – stosowane w leczeniu zgagi i osłonowo, a także leki przeciwdepresyjne i przeciwcukrzycowe, tabletki antykoncepcyjne oraz statyny)[2].

Zaburzenie mikrobiologicznej równowagi w jelitach, czyli ilościowego i jakościowego składu mikrobioty, nazywamy dysbiozą. Nie daje ona zazwyczaj charakterystycznych objawów. Często są to jedynie niespecyficzne bóle brzucha, osłabienie odporności, niestrawność czy wzdęcia, które łatwo zrzucić na karb stresu czy zatrucia pokarmowego. Pomocy zaczynamy zwykle szukać dopiero wtedy, gdy objawy nasilają się lub uparcie nie chcą ustąpić. A wtedy często mamy już do czynienia z dysbiozą jelitową. Wskutek dysbiozy może dojść do poważnych zmian w jelitach, które nie są już chronione i odżywiane przez dobroczynne bakterie, bo w ich miejsce namnożyły się szczepy patogenne. Warto w takim przypadku wykonać badanie składu mikrobioty, które wykaże, jakich szczepów nam brakuje i które należy zwalczyć. A samo leczenie najlepiej prowadzić pod okiem lekarza albo doświadczonego dietetyka, który na podstawie wyników badania dobierze odpowiednie preparaty i zaleci sposób ich stosowania. Odzyskanie równowagi mikrobiologicznej zajmuje zazwyczaj od kilku do kilkunastu tygodni[3].

O wiele groźniejszą konsekwencją zaburzenia składu mikrobioty jelitowej jest SIBO (z ang. small intestinal bacterial overgrowth), czyli zespół przerostu flory bakteryjnej, w przebiegu którego flora charakterystyczna dla jelita

eprasa.pl bebab20d5d



Sztuczne barwniki zwiększają liczbę kolonii bakterii *Firmicutes*, do których należy groźna bakteria *Clostridium difficile*, a konserwanty zmniejszają liczbę korzystnych bakterii kwasu mlekowego

grubego zaczyna rozwijać się w jelicie cienkim, często przy jednoczesnym nadmiernym namnożeniu się groźnej bakterii *Clostridium difficile*, co może skutkować ciężkim zapaleniem jelit, poważnymi zaburzeniami wchłaniania i niedoborami składników odżywczych i mineralnych. Leczenie SIBO powinno odbywać się pod ścisłą kontrolą lekarza. Polega ono na przestrzeganiu odpowiedniej diety i stosowaniu antybiotykoterapii, a także na zmianie przyjmowanych dotąd leków, jeśli ingerowały one w skład mikrobioty, i uzupełnianiu niedoborów witamin oraz mikroelementów. Ważne jest również przyjmowanie odpowiednio dobranych probiotyków[4].

Jak powstrzymać ten proces?

Spośród wielu czynników, które przyspieszają proces starzenia się organizmu, trzy wydają się kluczowe – to nadmiar wolnych rodników tlenowych, skracanie się telomerów i przeciekanie jelit. Co ciekawe, we wszystkich tych przypadkach kluczową rolę odgrywa mikrobiota jelitowa.

Zwalczaj wolne rodniki tlenowe

Podczas wytwarzania energii w komórkach naszego ciała powstają wolne rodniki tlenowe. Substancje te mają jeden niesparowany elektron, a że wszystko w przyrodzie dąży do równowagi, także rodnik usilnie próbuje ją odzyskać poprzez zdobycie drugiego elektronu. Ale to nie jest proste, ponieważ w komórkach nie ma wolnych elektronów. Dlatego rodnik wyrywa je z białek lub tłuszczów, dzięki czemu odzyskuje równowagę elektryczną. Niestety jego działanie powoduje nieodwracalne szkody w strukturach komórki. Czasami organizmowi udaje się je naprawić, ale bywa, że jest ich zbyt wiele i wtedy komórka wchodzi na szlak apoptozy, czyli programowanej śmierci, i zastępowana jest nową, zdrową komórką. Zdarza się jednak, że uszkodzona komórka nie ginie, a szkody poczynione przez wolne rodniki tlenowe w DNA skutkują przekształceniem jej w komórkę nowotworową. Na szczęście organizm zwykle jest w stanie uporać się z aktywnymi formami tlenu za pomocą rozmaitych enzymów, substancji i witamin, nazywanych antyoksydantami. Ich ilość nie jest jednak niewyczerpalna i jeżeli rodników powstaje zbyt wiele, zapasy antyoksydantów kończą się, a rodniki zaczynają siać spustoszenie w organizmie (stan ten nazywamy stresem oksydacyjnym) – uszkadzają tkanki, prowadzą do stanów zapalnych, zaburzają szlaki metaboliczne i hamują procesy regeneracji, co odbija się nie tylko na naszym zdrowiu, ale także przyspiesza starzenie się organizmu. I nie dotyczy to tylko organów i układów w naszym ciele – stres oksydacyjny odbija się także na naszym wyglądzie (skóra staje się matowa i wiotka, pojawiają się na niej zmarszczki, włosy siwieją, przerzedzają się) i psychice (zwiększa się ryzyko depresji, zmniejsza się motywacja i pogarsza samoocena). Dlatego zwalczanie wolnych rodników tlenowych to klucz do długowieczności. Przeciwdziałanie starzeniu się warto zatem zacząć od włączenia do diety, wzorem Japończyków, dużych ilości warzyw i owoców, które są źródłem naturalnych antyoksydantów i składników potrzebnych organizmowi do ich wytworzenia[5].

Konieczne jest także zadbanie o mikrobiotę jelitową – jak donoszą naukowcy z Wydziału Technologii Żywności Uniwersytetu Rolniczego w Krakowie, probiotyki, czyli kultury bakterii, które przyjmujemy wraz z pokarmem lub w suplementach diety, także chronią nas przed wolnymi rodnikami tlenowymi.

Badania przeprowadzone na wyselekcjonowanych szczepach probiotycznych bakterii z rodzaju *Lactobacillus* i *Bifidobacterium* miały na celu analizę ich potencjału antyoksydacyjnego, czyli zdolności do niszczenia wolnych rodników tlenowych. Wykazano, że popularny szczep *Bifidobacterium longum* ATCC 15708 hamował aktywność

Fot. Scica911

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

eprasa.pl bebab20d5d



Narodziny mikrobiomu

Coraz więcej badań naukowych potwierdza, że rola mikrobioty jelitowej jest nie do przecenienia. A jej historia zaczyna się na długo przed naszymi narodzinami. Do tej pory sądzono, że dzieci rodzą się jałowe, a pierwszy kontakt z mikroorganizmami mają dopiero w chwili przyjścia na świat. I w sumie jest to prawda, w chwili narodzin drogami natury ciało dziecka, jego skóra i błony śluzowe, a następnie także przewód pokarmowy zostają skolonizowane bakteriami matki bytującymi w jej drogach rodnych, bakteriami kałowymi z okolic krocza i tymi obecnymi na skórze. Ten swoisty pakiet startowy pomaga maluchowi wytworzyć prawidłowy mikrobiom jelitowy i uzyskać dzięki temu m.in. zdolność trawienia pokarmu oraz odporność na patogeny. Jednak naukowcy z Duke University School of Medicine (USA) udowodnili, że płód także ma swój unikalny mikrobiom, który prawdopodobnie pochodzi od matki, a jego zadaniem jest przygotowanie organizmu do przyjęcia w chwili narodzin mikrobioty matki i utrudnienie patogenom szpitalnym zasiedlenie ciała dziecka oraz, co potwierdza obecność w jelitach noworodków limfocytów T, stymulacja układu odpornościowego, zanim jeszcze dziecko przyjdzie na świat. Mikrobiom człowieka kształtuje się przez całe życie, jednak kluczowe dla jego ostatecznego składu są pierwsze trzy lata życia. Zatem to, co jedzą maluchy, ma zasadniczy wpływ na ich przyszłość i wyznacza kierunek, w jakim rozwinie się ich metabolizm, odporność i psychika. Dlatego zachęca się matki do karmienia dzieci piersią – ich mleko (szczególną wartość ma siara, czyli pierwsze mleko) zawiera nie tylko cenne składniki pokarmowe, ale także oligosacharydy stanowiące pożywkę dla pożytecznych bakterii jelitowych i białka korzystnie wpływające na stan błony śluzowej jelit i same bakterie. Wskutek karmienia piersią do przewodu pokarmowego dziecka przedostają się bakterie ze skóry matki. Z kolei dzieciom, które karmione były mlekiem modyfikowanym, zaleca się podawanie już od drugiego roku życia colostrum, czyli siary bydlęcej, owczej lub koziej, która wspiera odporność i stymuluje rozwój prawidłowej mikrobioty jelitowej. Czasami także osobom dorosłym, zwłaszcza gdy borykają się z problemami zdrowotnymi, w tym kłopotami żołądkowo-jelitowymi, doradza się przyjmowanie colostrum w celu odbudowania prawidłowej mikrobioty[22]

rodnika tlenowego w około 50% i aż w 89% chronił przed jego szkodliwym działaniem komórki wykorzystane w eksperymencie *in vitro*. Zatem można założyć, że podobne ochronne działanie bakterie te wykazują także w przewodzie pokarmowym w odniesieniu do komórek nabłonka jelitowego. *Lactobacillus plantarum* wykazywał z kolei 85-procentową skuteczność w niszczeniu aktywnych form tlenu, a *Lactobacillus fermentum* – 82-procentową. Z kolei badania innych bakterii kwasu mlekowego dowiodły, że mogą one przeżyć w środowisku o dużym stężeniu wolnych rodników tlenowych, podczas gdy inne mikroorganizmy w nim giną. Dzięki temu chronią mikrobiom jelitowy przed całkowitym zniszczeniem i umożliwiają jego odbudowanie. Jednocześnie same także rozprawiają się z wolnymi rodnikami – *Lactobacillus rhamnosus* GG (LGG) i *Lactobacillus acidophilus* zmniejszają na przykład stężenie wolnych rodników tlenowych w środowisku jelit. Nie bez znaczenia jest także to, że bakterie tworzące mikrobiotę jelitową wykazują zdolność chelatowania pierwiastków (tworzenia z nimi nierozerwalnego i nieczynnego chemicznie kompleksu), takich jak żelazo czy miedź, które uważa się za sprzyjające powstawaniu wolnych rodników tlenowych. W odniesieniu do miedzi najlepiej sprawdzają się *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus bulgaricus* i *Streptococcus thermophilus*, a szczepy *Bifidobacterium longum* B6 oraz 15708 chelatują zarówno miedź, jak i żelazo. Z kolei *Lactobacillus casei* HY 2782 to istna fabryka glutationu, niezwykle silnego antyoksydantu. Niektóre szczepy bakterii kwasu mlekowego wykazywały zdolność do wytwarzania znacznych ilości dysmutazy ponadtlenkowej, enzymu zwalczającego aktywne formy tlenu. Tymczasem *Lactobacillus gasseri* NRI 312, jak wykazały przytoczone przez krakowskich naukowców koreańskie badania, nie tylko zmniejszał skutki stresu oksydacyjnego, ale także aż w 50% ograniczał uszkodzenia DNA komórkowego wywoływane przez rodniki tlenowe. Udowodniono też, że bakterie kwasu mlekowego mogą niszczyć powstające podczas procesów trawienia wolne rodniki tlenowe i wytwarzać z białek pokarmowych peptydy o właściwościach antyoksydacyjnych, które działają ochronnie na błonę śluzową przewodu pokarmowego. Zdaniem polskich naukowców prawidłowa

Fot. Beeki

eprasa.pl bebab20d5d

WSPIERAJ SWÓJ ORGANIZM

– jedną tabletką dziennie

- **SYSTEM ODPORNOŚCIOWY[1,2,3,4]**
- **METABOLIZM[4]**
- **WŁOSY[1,4]**
- **PAZNOKCIE[1,4]**
- **SKÓRA[1]**
- **ENERGIA[2,3]**

Bio Selen+Cynk jest jednym z najbardziej rygorystycznie przebadanych suplementów selenu na rynku. W ciągu ostatnich 25 lat zmienił życie milionów konsumentów w ponad 45 krajach na całym świecie.

Zawiera opatentowane drożdże selenowe SelenoPrecise wyróżniające się wysoką biodostępnością (89% przyswajania) i bezpieczeństwem stosowania.

Wykorzystany w badaniu KiSel-10.

Przyczynia się do utrzymania zdrowych włosów [1,4]. Pomaga utrzymać zdrową skórę [1]. Przyczynia się do utrzymania zdrowych paznokci [1,4]. Wspiera prawidłowe funkcjonowanie tarczycy [4]. Wspiera prawidłowe funkcjonowanie systemu odpornościowego [1,2,3,4]. Przyczynia się do zmniejszenia zmęczenia i braku energii [2,3].
1: Cynk/ 2: Witamina C / 3: Witamina B6 / 4: Selen



Pharma Nord
www.pharmanord.pl

PL_SelenZinc_Ad_Oczym_210x275_0522

eprasa.pl bebab20d5d

Wolne rodniki tlenowe odpowiadają za rozwój chorób cywilizacyjnych, takich jak cukrzyca, otyłość, choroby serca i udary, które uważa się za główne czynniki skracające życie milionom osób rocznie. Chroni nas przed nimi dieta bogata w antyoksydanty

i zróżnicowana mikrobiota jelitowa jest niezbędna do zahamowania stresu oksydacyjnego, tym samym przyczynia się do zapobiegania chorobom i wydłuża nam życie[6].

Zostań strażnikiem własnego genomu

Materiał genetyczny naszych komórek znajduje się w jądrze komórkowym, ale nie jest to bezładna plątanina nici DNA. Są one skręcone i upakowane w 23 parach chromosomów przypominających literę X. Tylko jeden chromosom, określający płeć męską, ma kształt litery Y i tak jest oznaczany. Każda z „nóżek" chromosomów zakończona jest fragmentem, nazywanym telomerem, którego zadaniem jest regulacja ekspresji genów, ochrona nici DNA i utrzymanie jej stabilności oraz naprawianie błędów powstających w kodzie genetycznym. Jak wykazały badania amerykańskich naukowców, uhonorowane w 2009 roku Nagrodą Nobla, telomery pełnią także funkcję klepsydry odmierzającej czas naszego życia. Z każdym bowiem podziałem komórki ulegają one skróceniu, aż stają się zbyt krótkie, by specjalne białka mogły rozpocząć kopiowanie materiału genetycznego, poprzedzające podział komórki. Komórka, która nie może się już dzielić, wchodzi w apoptozę, czyli proces programowanej śmierci, a im więcej komórek umiera, tym szybciej się starzejemy. Jak nietrudno się domyślić, odkrycie to zaowocowało kolejnymi badaniami, których celem było odkrycie sposobów na zahamowanie skracania się telomerów lub ich wydłużenie. I tak odkryto sirtuiny – białka zapobiegające skracaniu telomerów, a naukowcy z Harvard Medical School (USA) opublikowali listę polifenoli roślinnych, które pobudzają wytwarzanie sirtuin. Na jej podstawie stworzono dietę sirtfood (sirtuinową), która ma pomóc w spowolnieniu procesów starzenia się właśnie poprzez wpływanie na wytwarzanie sirtuin. Jej podstawą są produkty bogate w polifenole: zielona herbata, daktyle, truskawki, jagody, kakao i jego przetwory, kawa, orzechy włoskie, kurkuma, oliwa, czerwona cebula, czerwona cykoria, papryka chili, pietruszka, lubczyk, seler naciowy, jarmuż, kapary, soja, kasza gryczana i czerwone wino[7].

A jaką funkcję pełni tu mikrobiota?

Jednym z wielu zadań mikrobioty jelitowej jest rozkładanie tych składników roślin, z którymi nie radzą sobie enzymy trawienne, zatem aby bogate w polifenole warzywa i owoce mogły zostać prawidłowo strawione i aby organizm mógł z nich pozyskać te cenne składniki, potrzebny jest zdrowy mikrobiom. Ale to nie wszystko. Jak donoszą naukowcy z University of Camerino (Włochy), probiotyk zawierający żywe kultury bakterii *Streptococcus thermophilus*, *Bifidobacterium longum*, *Bifidobacterium breve*, *Bifidobacterium infantis*, *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus plantarum*, *Lactobacillus paracasei*, *Lactobacillus delbrueckii subsp. Bulgaricus* i *Lactobacillus brevis*, aktywuje sirtuinę (SIRT1), która nie tylko hamuje skracanie się telomerów, lecz również wydłuża życie komórek poprzez blokowanie apoptozy i chroni je przed stresem oksydacyjnym[8]. Z kolei japońscy naukowcy zidentyfikowali w bakteriach *Lactobacillus paracasei* gen kodujący białko podobne do ludzkiej sirtuiny SIRT1 i okazało się, że wykazuje ono niemal identyczne właściwości jak ludzka sirtuina. A duńscy naukowcy pozyskali dwie sirtuiny z najpowszechniej występującej w naszym przewodzie pokarmowym bakterii *Lactobacillus acidophilus*[9]. Tymczasem chińscy badacze związani z Guizhou Medical University, zajmujący się dysfunkcjami mitochondrialnymi towarzyszącymi alkoholowemu stłuszczeniu wątroby, odkryli, że probiotyki zawierające m.in. szczepy bakterii *Bifidobacterium infantis*, *Bifidobacterium animalis* i *Lactobacillus acidophilus* nie tylko aktywują SIRT1, ale także korzystnie wpływają na funkcjonowanie wytwarzających energię mitochondriów. Tak więc okazuje się, że sam mikrobiom może być źródłem sirtuin, chroniących nas przed skracaniem się telomerów, a tym samym przed przedwczesnym starzeniem się i niekorzystnymi zmianami w metabolizmie[10].

Zadbaj o swoje jelita

Kilka lat temu naukowcy z Mayo Clinic (USA) opisali zjawisko tzw. przeciekania jelit. Na czym ono polega? Otóż w zdrowych jelitach enterocyty ściśle do siebie przylegają, a sama błona pokryta jest dodatkowo grubą warstwą śluzu. Dzięki temu organizm może bronić się przed przenikaniem do krwiobiegu patogenów oraz toksyn. Przeciekanie jelit to skutek m.in. niekorzystnych zmian w mikrobiomie, które prowadzą do zmniejszenia wytwarzania odżywczego maślanu – niedożywiona błona śluzowa staje się przepuszczalna na skutek osłabienia połączeń pomiędzy enterocytami i zaburzeń w wytwarzaniu ochronnego śluzu. Przez nieszczelną błonę śluzową do krwi przedostają się bakterie, wirusy, toksyny i kompleksy białkowe, które następnie rozprzestrzeniają się w organizmie. Na ich obecność natychmiast reaguje układ odpornościowy i wysyła armię białych krwinek, które wydzielają cytokiny prozapalne, co skutkuje pojawieniem się w wielu tkankach ognisk stanu zapalnego. Początkowo objawy przeciekania jelit są niespecyficzne,

Duży potencjał antyoksydacyjny, sięgający 98%, wykazują zawierające probiotyczne szczepy bakterii fermentowane produkty wytwarzane z mleka koziego, wielbłądziego i krowiego

eprasa.pl bebab20d5d

SENOLITYKI

NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI
SUPLEMENTY DIETY

OBIETNICA DŁUŻSZEGO, ZDROWEGO ŻYCIA

Resveratrol PT
Pterostilbeny
Aktywuje „gen długowieczności"

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

ResQNAD®
Resveratrol & Quercetin & NAD+
Połączenie senolitycznych składników: trans-Resveratrolu, fitosomowej kwercetyny i NAD+



NADH
NADH (dinukleotyd nikotynoamidoadeninowy) - forma zredukowana NAD+

SIRTMAX®
ekstrakt z kłącza czarnego imbiru (czarnej kurkumy) - wykazuje silne właściwości przeciwutleniające

Cycloastragenol
z korzenia traganka błoniastego - aglikon astragalozydu IV

kenay®

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

WWW.KENAY.COM.PL
ODWIEDŹ NASZ SKLEP INTERNETOWY

eprasa.pl bebab20d5d



chory doświadcza rozmaitych zaburzeń gastrycznych, pogarsza się stan jego skóry i włosów, ale z czasem mogą pojawić się także problemy natury psychicznej, takie jak depresja, stany lekowe i zaburzenia koncentracji. Czasami pacjenci zaczynają cierpieć również na alergie pokarmowe. Jeśli ten stan utrzymuje się długo, nadmiernie pobudzony układ odpornościowy może zwrócić się przeciwko komórkom organizmu – nazywamy to autoagresją. Leży ona u podstaw chorób autoimmunologicznych, które uważane są za jeden z głównych czynników obniżających jakość życia i skracających jego długość. Problem jest poważny, ponieważ na choroby autoimmnologiczne cierpi 8% światowej populacji (wiele osób pozostaje niezdiagnozowanych). Co ważne, jedna choroba z autoagresji zwiększa ryzyko pojawienia się kolejnej, ponieważ nadmiernie pobudzony układ odpornościowy może zacząć atakować następne tkanki. Dlatego wielu lekarzy zaleca swoim pacjentom, by nie tylko leczyli chorobę podstawową, lecz również zmienili dietę na lekkostrawną i bogatą w warzywa oraz owoce, przyjmowali probiotyki (odbudowują mikrobiom) i suplementy zawierające maślan sodu (wzmacnia barierę jelitową) oraz antyoksydanty, których zadaniem jest zwalczanie stanów zapalnych w organizmie. Z diety chorych musi też zniknąć żywność wysokoprzetworzona, która może dodatkowo podrażniać i tak już uszkodzone jelita[11].

Jak odbudować mikrobiotę

Warto mieć świadomość, że to, co łatwo zepsuć, trudniej naprawić. Odzyskanie równowagi mikrobiologicznej w jelitach to proces długotrwały, nawet jeśli nie doszło do poważnej dysbiozy czy SIBO. Utrzymanie zdrowego mikrobiomu to też nie lada wyzwanie. Na szczęście są na to proste sposoby.

Pamiętaj o błonniku – włókno pokarmowe to odporne na działanie soków trawiennych polisacharydy, które tworzą ściany komórek roślinnych. Zalicza się do nich

Japoński przepis na długowieczność

1. **Nie przejadaj się** – posiłek należy skończyć, gdy czujemy się mniej więcej w 80% najedzeni (innymi słowy: mamy jeszcze ochotę coś zjeść, ale organizm podpowiada nam, że i bez tego dodatkowego kęsa jesteśmy już syci). W ten sposób ograniczysz przyjmowanie nadliczbowych kalorii i zadbasz o dobrą figurę, a ponadto nie przeciążysz przewodu pokarmowego, dzięki czemu unikniesz niestrawności. Posiłki spożywaj niespiesznie, aby trawienie przebiegało bez zakłóceń.
2. **Zadbaj o odpowiednią dietę** – menu Japończyków składa się prawie w 90% z pokarmów roślinnych, bogatych m.in. w witaminy, mikroelementy, antyoksydanty i substancje antynowotworowe, jest lekkostrawne oraz niskokaloryczne. Jedz ponadto pieczywo pełnoziarniste i dobrej jakości mięso, zwłaszcza ryby i owoce morza.
3. **Przebywaj na słońcu** – już 15 minut dziennie w słońcu sprawia, że organizm wytwarza potrzebną dawkę witaminy D, która nie tylko wzmacnia kości, ale także poprawia nastrój, reguluje metabolizm i podnosi odporność na infekcje.
4. **Ruszaj się** – w Japonii nikogo nie dziwią osoby ćwiczące w parkach czy na trawnikach swoich domów, ponieważ tego rodzaju aktywność fizyczna jest częścią ich codzienności. Dalekowschodnie ćwiczenia, takie jak tai chi i tzw. slow jogging, czyli powolne bieganie, mniej męczące niż klasyczny jogging, poprawiają przemianę materii, odprężają, dotleniają i korzystnie wpływają na samopoczucie psychiczne.
5. **Twórz silne więzi** – nie tylko z rodziną, ale także z przyjaciółmi i sąsiadami, a nawet z nieznajomymi. Dzięki temu znajdziesz osoby podzielające twoje pasje i zainteresowania, a w trudnych chwilach pomoc i wsparcie. Obniżysz też poziom stresu i ograniczysz jego niekorzystny wpływ na organizm.
6. **Znajdź cel** – w Japonii to wyzwanie określa się jako ikigai (czyli powód, dla którego chce się wstawać każdego dnia). Zastanów się, jaka aktywność przynosi ci zadowolenie i uczyń z niej rutynę. Okazuje się bowiem, że wyznaczenie sobie jasno sprecyzowanego celu skłania do doskonalenia się, uczy skupiania się na teraźniejszości, ogranicza stres i pomaga osiągnąć równowagę wewnętrzną.
7. **Odzyskaj spokój** – Japończycy doskonale wiedzą, jakie spustoszenie w organizmie i psychice potrafi wyrządzić stres. Dlatego cenią kontakt z naturą i jej relaksujący wpływ na psychikę, a także uśmiech, który poprawia samopoczucie; przyjmują życie ze spokojem, mając świadomość tego, że nie na wszystko mamy wpływ[23]

Fot. djedi

eprasa.pl bebab20d5d

Sirtuiny, nazywane białkami młodości, ulegają aktywacji pod wpływem takich substancji występujących w pożywieniu jak kurkumina, resweratrol, fisetyna, kwercetyna i apigenina

celulozę, hemicelulozę, pektyny, kutynę pokrywającą m.in. skórki owoców, ligniny i różnego rodzaju gumy oraz śluzy roślinne. Poza regulowaniem perystaltyki, trawienia i wchłaniania błonnik pełni także inne funkcje: stanowi pożywkę dla mikrobioty jelitowej (jest prebiotykiem) oraz stymuluje wzrost dobroczynnych bakterii, czyniąc tym samym środowisko jelit nieprzyjaznym dla patogenów. Jego źródłem są wszystkie pokarmy roślinne, a szczególnie dużo znajdziemy go w otrębach pszennych, topinamburze, białej fasoli, ryżu, kaszy gryczanej i owocach suszonych oraz ziołach, takich jak nasiona babki płesznik i babki jajowatej.



Postaw na naturalne probiotyki – czyli pokarmy zawierające kultury bakterii kwasu mlekowego z rodzaju *Bifidobacterium* i *Lactobacillus* oraz drożdże *Saccharomyces*, takie jak przetwory mleczne (kefiry, jogurty, sery), kiszonki warzywne, pieczywo na naturalnym zakwasie, kombucha i tempeh (fermentowana soja).

Mikrobiota lubi przyprawy – zwłaszcza świeże zioła (ponieważ są źródłem błonnika pokarmowego), kurkumę, czyli złocistą przyprawę pozyskiwaną z kłączy ostryżu długiego, która stymuluje wzrost dobroczynnych bakterii jelitowych, zwiększając tym samym różnorodność mikrobiomu. Podobnie działa czosnek i czarny czosnek. Z kolei lukrecja zapobiega i leczy stany zapalne jelit oraz korzystnie wpływa na rozwój kolonii bakterii jelitowych, niszcząc jednocześnie patogeny, co sprzyja utrzymaniu równowagi mikrobiologicznej w jelitach. Takie działanie wykazuje również lubczyk, arcydzięgiel, fiołek trójbarwny, kłącze tataraku i perzu, owoc róży i jarzębiny oraz korzeń mniszka lekarskiego.

Zapanuj nad stresem – nie przywrócimy prawidłowego składu mikrobioty, jeśli wysoki poziom hormonów nadnerczy będzie stale ją dziesiątkował, dlatego ważne jest zapanowanie nad emocjami i stresem. Pomocne mogą okazać się ćwiczenia łączące medytację z aktywnością fizyczną, takie jak joga, tai chi lub qigong. Warto również wypróbować uspokajający trening autogenny Schultza i medytację mindfulness. A doraźnie można stosować napary z melisy lub preparaty zawierające ekstrakt z kozłka lekarskiego lub szyszek chmielu.

Uzupełnij niedobory – niedostatek witaminy A (mleko i jego przetwory, ryby, podroby, jarmuż, szpinak), witaminy C (papryka, nać pietruszki, brokuły, cytrusy, aronia, owoce dzikiej róży), witaminy D (ryby morskie, jaja, mleko, podroby) i witaminy B12 (mięso, podroby, owoce morza, jaja, mleko i jego przetwory) niekorzystnie odbija się na stanie mikrobioty, dlatego pamiętaj o stosowaniu odpowiedniej diety i suplementów.

Nie bój się suplementów – to doskonałe rozwiązanie dla osób, które nie mogą wprowadzić radykalnych zmian do diety, np. ze względów zdrowotnych. Szczególnie pomocne są w takim przypadku synbiotyki, czyli preparaty zawierające zarówno prebiotyki (najczęściej inulinę), jak i szczepy bakterii probiotycznych. Nowością są probiotyki zarodnikowe, które zamiast kultur bakteryjnych zawierają ich zarodniki, odporne na działanie soków trawiennych i w nieuszczuplonej liczbie trafiające do jelit, gdzie tworzą kolonie oraz odbudowują mikrobiotę[12].

Co jeszcze sprzyja długowieczności?

Odpowiedź jest prosta – odpowiednia dieta bogata w składniki, które nie tylko dbają o przewód pokarmowy i mikrobiotę, ale także zapobiegają chorobom, w tym nowotworom i skutecznie rozprawiają się z wolnymi rodnikami tlenowymi, przez co hamują procesy starzenia. Oto 9 najbardziej wszechstronnych spośród z nich:

Kwercetyna (zielona herbata, winogrona, pomidory, śliwki, czerwona cebula, owoce jagodowe, kapary, oregano, lubczyk, kolendra, liście laurowe) – pobudza usuwanie z organizmu uszkodzonych komórek, które mogłyby ulec przekształceniu w nowotworowe; hamuje namnażanie komórek rakowych; zmniejsza ryzyko zachorowania i śmierci na skutek chorób krążenia; hamuje tworzenie komórek tłuszczowych i nasila procesy lipolizy, czyli wykorzystania zmagazynowanych tłuszczów do wytwarzania energii[13]. **Resweratrol** (ciemne winogrona, czerwone wino, truskawki, czarna porzeczka, morwa i maliny) – niszczy wolne rodniki tlenowe; hamuje agregację płytek krwi, przez

Suplementacja probiotykami zwiększa stężenie antyoksydacyjnego glutationu i obniża poziom markerów stanu zapalnego

Fot. JillWellington

eprasa.pl bebab20d5d

Zatrzymać czas



Panuje przekonanie, że nie jesteśmy w stanie wpłynąć na zapisaną w genach długość naszego życia, podobnie jak na tempo starzenia się organizmu, a ze starością i towarzyszącymi jej chorobami należy się po prostu pogodzić. Nic bardziej mylnego – istnieją sposoby na to, by na długo zachować młodość i do późnej starości cieszyć się zdrowiem. Warto się nimi zainteresować, zwłaszcza że ze statystyk wynika, iż coraz więcej młodych osób zapada na choroby charakterystyczne dla wieku podeszłego, takie jak cukrzyca typu 2, nadciśnienie czy hipercholesterolemia, przyczyniające się do powstawania chorób sercowo-naczyniowych. A jak informuje Światowa Organizacja Zdrowia, wśród wielu czynników skracających życie to właśnie zawały, udary i niewydolność serca dominują w statystykach i odpowiadają za około 9 milionów zgonów rocznie. Także przewlekły stres, który stał się już nieodłącznym elementem naszego życia, podkręca tempo starzenia się, m.in. poprzez przyspieszenie skracania się odmierzających czas naszego życia telomerów, czyli zakończeń chromosomów, umożliwiających podziały komórkowe. Każda z komórek ma bowiem swój własny, zależny od długości telomerów limit Hayflicka, czyli zdolność do określonej liczby podziałów. Jeśli zatem nie dbamy o stałe odbudowywanie telomerów, po jego wyczerpaniu komórki wchodzą na szlak apoptozy, czyli programowanej śmierci, co znacznie przyspiesza starzenie się organizmu[24]. Sprawdzonym sposobem na spowolnienie tego procesu jest stosowanie diety sirtfood (patrz akapit „Zostań strażnikiem własnego genomu"), bogatej w polifenole pobudzające wytwarzanie sirtuin, które nieprzypadkowo są nazywane białkami długowieczności. Według norweskich naukowców, którzy zajęli się tematem telomerów, na wydłużenie życia i poprawę jego jakości może wpływać również suplementacja selenem w połączeniu z koenzymem Q10. W sierpniu 2022 roku opublikowali oni wyniki badań, w trakcie których przez cztery lata podawano seniorom w wieku 70–88 lat selen w połączeniu z koenzymem Q10. Grupa kontrolna otrzymywała w tym czasie placebo. Po upływie 10 lat oceniono u uczestników eksperymentu długość telomerów i okazało się, że u osób przyjmujących suplementy były one znacznie dłuższe niż w grupie „placebo". Co ważne, badania wykonane przed rozpoczęciem eksperymentu nie wykazywały tej różnicy. Ponadto okazało się, że w grupie badanej śmiertelność wyniosła 29%, podczas gdy w grupie kontrolnej aż 39%. Naukowcom udało się również udokumentować związek między długością telomerów a chorobami sercowo-naczyniowymi i zwiększoną śmiertelnością z powodu niewydolności krążenia[25].

Obie substancje znane są ze swoich prozdrowotnych właściwości: selen niszczy wolne rodniki tlenowe, reguluje działanie układu odpornościowego, hormonalnego i nerwowego, a koenzym Q10 to silny antyoksydant, który bierze udział także w wytwarzaniu energii, reguluje metabolizm i wspomaga wchłanianie składników odżywczych. Choć nie wiemy jeszcze, dlaczego akurat ten tandem tak doskonale wspiera nasze zdrowie i zapewnia długowieczność, badania dają jednoznaczne wyniki – połączenie selenu i koenzymu Q10 wspiera układ krążenia oraz opóźnia starzenie organizmu.

Jak donoszą szwedzcy naukowcy z Linköping University, którzy przez 4 lata obserwowali seniorów przyjmujących selen i koenzym Q10, suplementacja tymi substancji korzystnie wpływa na funkcjonowanie układu krwionośnego i serca oraz zmniejsza śmiertelność z powodu niewydolności krążenia, zapobiegając włóknieniu tkanek[26]. Ci sami badacze odkryli, że selen w połączeniu z koenzymem Q10 hamuje glikację białek, czyli proces przyłączania się do nich cukrów, uważany za czynnik przyspieszający starzenie się i zwiększający ryzyko rozwoju chorób cywilizacyjnych[27]. Ich kolejne badania dotyczyły wpływu tych substancji na poziom D-dimerów, pojawiających się we krwi na skutek rozpuszczania skrzeplin, towarzyszących chorobom naczyniowym, cukrzycy czy nadciśnieniu, których podwyższony poziom wiązany jest z większym ryzykiem śmierci z powodu niewydolności krążenia. Okazało się, że suplementacja selenem i koenzymem Q10 nie tylko zmniejsza stężenie D-dimerów w surowicy, ale także znacznie ogranicza śmiertelność z powodu wymienionych chorób[28]. Inne badania tego samego zespołu dowiodły, że systematyczne i długotrwałe przyjmowanie selenu oraz koenzymu Q10 zmniejsza śmiertelność z powodu chorób serca i poprawia wydolność krążenia, a tym samym wpływa korzystnie nie tylko na długość, ale i jakość naszego życia. W grupie otrzymującej placebo śmiertelność z powodu niewydolności krążenia wynosiła 12,6%, podczas gdy w grupie otrzymującej suplementy jedynie 5,9%, a śmiertelność z innych przyczyn odpowiednio 16,2% i 12,7%. Co równie ważne, badania wykazały, że długotrwałe przyjmowanie suplementów zawierających koenzym Q10 i selen jest bezpieczne[29]

Fot. icsilviu

eprasa.pl bebab20d5d

Nieprawidłowa mikrobiota wykształcona w dzieciństwie może zwiększać ryzyko rozwoju otyłości, cukrzycy i astmy w życiu dorosłym

co zapobiega zakrzepicy i miażdżycy; reguluje metabolizm węglowodanów, zmniejsza ryzyko cukrzycy typu 2; niszczy patogeny (wirusy, bakterie i grzyby); wspomaga utrzymanie prawidłowej masy ciała poprzez kontrolowanie lipolizy[14]. **Koenzym Q10** (mięso wołowe i wieprzowe, podroby, tłuste ryby, olej rzepakowy, nasiona sezamu) – niezbędny w procesach wytwarzania energii w mitochondriach; stabilizuje błony komórkowe, czyniąc komórki odpornymi na uszkadzające działanie wolnych rodników lub toksyn; niszczy wolne rodniki tlenowe i regeneruje zużyte antyoksydanty; zapobiega i wspomaga leczenie chorób układu sercowo-naczyniowego; wzmacnia odporność na infekcje, aktywuje komórki układu odpornościowego; zauważalnie odmładza skórę, przywraca jej jędrność i zmniejsza widoczność zmarszczek[15]. **Kwas gamma aminomasłowy (GABA)** (kiszonki, jogurty, kozłek lekarski) – działa tonująco na organizm, zmniejsza stres i łagodzi jego skutki oraz poprawia nastrój; reguluje rytm dobowy i ułatwia zasypianie; poprawia koncentrację; reguluje metabolizm węglowodanów, zapobiega cukrzycy typu 2; przyspiesza gojenie tkanek, w tym regenerację skóry, dzięki czemu spowalnia powstawanie zmarszczek[16]. **Dinukleotyd nikotynamidoadeninowy (NADH)**, wytwarzany w organizmie m.in. z witaminy PP (mleko i jego przetwory, truskawki, kapusta, cebula) i tryptofanu (mięso, jaja, orzechy, fasola) – jest niezbędny w procesie wytwarzania energii i zapobiega niedotlenieniu tkanek; aktywuje białka chroniące genom komórki przed uszkodzeniami; zapobiega nowotworom; wspomaga usuwanie wolnych rodników tlenowych; zapobiega chorobom serca; reguluje metabolizm węglowodanów i tłuszczów, zmniejsza ryzyko otyłości i cukrzycy typu 2; chroni komórki nerwowe przed uszkodzeniem; wzmacnia odporność[17]. **Kwas alfa liponowy (ALA)** (podroby, ziemniaki, brokuły, szpinak, otręby ryżowe) – jest jednym z najsilniejszych antyoksydantów; chroniąc śródbłonek naczyń krwionośnych, zapobiega chorobom sercowo-naczyniowym, zapewnia tkankom odpowiednie dotlenienie; reguluje metabolizm węglowodanów i uwrażliwia komórki na działanie insuliny, zapobiega cukrzycy typu 2 i otyłości; hamuje apetyt; zmniejsza negatywne skutki chemioterapii u chorych na nowotwory; stymuluje procesy regeneracji i opóźnia starzenie się organizmu[18]. **Glutation** (szpinak, awokado, szparagi, brokuły, czosnek, cebula, kapusta, arbuz, truskawki) – należy do silnych antyoksydantów; wspomaga usuwanie toksyn z organizmu; unieczynnia kancerogeny; naprawia uszkodzenia DNA; wzmacnia odporność poprzez stymulowanie wytwarzania białych krwinek[19]. **L-karnityna** (mięso, ryby, drożdże, mleko i jego przetwory) – umożliwia wykorzystanie pozyskanych z tkanki tłuszczowej kwasów tłuszczowych do wytwarzania energii, wspomaga odchudzanie i utrzymanie odpowiedniego bilansu energetycznego organizmu; zwiększa wydolność organizmu; zapobiega chorobom neurodegeneracyjnym; reguluje poziom neuroprzekaźników, w tym serotoniny; uwrażliwia komórki na działanie insuliny, zapobiega cukrzycy typu 2 i otyłości; wspomaga usuwanie toksyn z organizmu[20]. **L-arginina** (czerwone mięso, owoce morza, jaja, orzechy, migdały, szpinak, soczewica, soja) – reguluje wydzielanie hormonu wzrostu, który poza wpływaniem na tempo wzrostu tkanek uczestniczy w tworzeniu DNA i w podziałach komórkowych oraz reguluje metabolizm węglowodanów, tłuszczów i białek; zwiększa odporność na infekcje; reguluje rytm pracy serca i ciśnienie krwi oraz zapobiega zawałom i udarom; zastosowana w kosmetykach opóźnia starzenie i poprawia wygląd skóry oraz zapobiega wypadaniu włosów[21]. ■



Fot. severyanka

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.nature.com/articles/s41586-021-03832-5
2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3426293/
3. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28352996/
4. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK546634/
5. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22301329/
6. http://pm.microbiology.pl/web/archiwum/vol156201718.pdf
7. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25005742/
8. https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s12035-018-0973-4.pdf
9. https://www.jstage.jst.go.jp/article/jgam/62/2/62_98/_article
10. https://nutritionandmetabolism.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12986-021-00554-3
11. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6790068/
12. https://academic.oup.com/jn/article-abstract/125/6/1401/4730723?redirectedFrom=fulltext
13. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8249127/
14. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30816367/
15. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26526835/
16. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7527439/
17. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10071523/
18. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31221283/
19. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14988435/
20. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31743774/
21. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27660594/
22. https://insight.jci.org/articles/view/127806
23. H. Garcia, F. Miralles, Ikigai. Japoński sekret długiego i szczęśliwego życia, Wyd. MUZA S.A.,2017
24. https://www.who.int/news/item/09-12-2020-who-reveals-leading-causes-of-death-and-disability-worldwide-2000-2019
25. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9412367/
26. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29220105/
27. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32417634/
28. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33920725/
29. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22626835/

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

eprasa.pl bebab20d5d



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

Terapie zakończone sukcesem

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

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

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

Niezwykłe historie stomatologiczne (2)

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

Trudno mówić o skutecznym leczeniu jakiejkolwiek choroby, jeśli lekarzowi nie udaje się prawidłowo określić jej przyczyn. Zdarza się to również wtedy, gdy za rozwój danego schorzenia odpowiadają problemy z zębami i przyzębiem.

TEKST **SARAH MYHILL**

Jeszcze niedawno do wypełniania ubytków w zębach wykorzystywano głównie amalgamaty, czyli stopy rtęci z metalami, takimi jak srebro, cyna, miedź, kadm oraz cynk. Są one tak bardzo toksyczne, że jeśli tylko jest to możliwe i stać nas na to, najlepiej jak najszybciej je wymienić na plomby kompozytowe. Wprawdzie spowoduje to chwilowy wzrost poziomu rtęci we krwi, ale w dłuższym czasie wpłynie na ogólną poprawę zdrowia (aby dowiedzieć się, w jaki sposób szybko i skutecznie usunąć z organizmu substancje toksyczne, czytaj: Wykład 6, część 6.4, „Holistic Health" nr 4/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl). Wiele badań i obserwacji klinicznych wykazało ponadto, że poważne choroby, takie jak na przykład arytmia i astma, są powiązane z chorobami zębów i przyzębia (czytaj „Niezwykłe historie stomatologiczne", część 1, „Holistic Health" nr 4/2022). Okazuje się, że mogą one również powodować przewlekłe zmęczenie i zaburzenia funkcji układu nerwowego.

PRZYPADEK 2

Zaburzenia neurologiczne i przewlekłe zmęczenie

Do naszej kliniki skierowano 34-letnią kobietę. W wywiadzie lekarskim ustalono, że od roku zmagała się z zespołem chronicznego zmęczenia, a ponadto wystąpiły u niej zaburzenia funkcji poznawczych, problemy z pamięcią i lewostronny niedowład kończyn, którego objawy pogłębiały się w nocy. Skarżyła się również na drżenie mięśni i skurcze w obu nogach, niemniej dolegliwości te były bardziej dotkliwe w lewej połowie ciała. Odczuwała parestezje i ociężałość, skarżyła się też na równolegle występujące bóle głowy i uczucie ucisku w głowie. Zauważalny był równie zanik mięśni w osłabionych obszarach ciała. Narzekała na sporadyczne kołatanie serca, zdarzało się jej odczuwać silny głód cukru, dezorientację i pobudzenie między posiłkami. Pojawienie się tych

eprasa.pl bebab20d5d



Fot. DarkoStojanovic

objawów poprzedzone było leczeniem kanałowym prawego górnego zęba mądrości. W marcu 2015 roku zaczęła odczuwać ból tego zęba. Jej endodonta postanowił więc wykonać zabieg ponownie. Po jego przeprowadzeniu u pacjentki odnotowano zawroty głowy, gorączkę, mdłości i uczucie skrajnego zmęczenia. Następnie pojawiły się trudności z poruszaniem się, a także uległy pogorszeniu funkcje poznawcze i wystąpiła mgła mózgowa, jednak rezonans magnetyczny głowy nie wykazał żadnych nieprawidłowości. Doszły do tego objawy typowe dla dysbiozy jelitowej – wzdęcia, naprzemiennie biegunki i zaparcia, które usiłowano leczyć metronidazolem (co wywołało poważne zaburzenia neurologiczne) oraz ziołowymi preparatami przeciwdrobnoustrojowymi, których organizm pacjentki również nie tolerował i które przyczyniały się do powstawania poważnych problemów psychicznych, w tym psychozy i myśli samobójczych.

Czy to neuroborelioza?

Mimo ujemnego wyniku badania serologicznego podejrzewano u kobiety neuroboreliozę. Została ukłuta w nogę przez kleszcza, co wywołało rumień otaczający miejsce wkłucia. Następnie, dwa tygodnie po tym zdarzeniu, doświadczyła postępującego osłabienia rąk i nóg, któremu towarzyszyły: dezorientacja w czasie i przestrzeni, drżenia i ból stóp. Szumiało jej w głowie, nogi zdawały się płonąć, a dłonie drętwiały. Męczył ją ból w oczodołach i ucisk w głowie, odczuwała silne zmęczenie. Skarżyła się na trudności z utrzymaniem równowagi i zaburzenie koordynacji ruchowej, prowadzące do upadków.

Krok po kroku

Wywiad lekarski wykazał również, że w przeszłości pacjentka była narażona na kontakt z pleśnią w zawilgoconym domu, w którym mieszkała wraz ze swoją rodziną (wszyscy jej członkowie skarżyli się wtedy na złe samopoczucie). Została też jakiś czas temu podrapana przez chorego kota, który później odszedł, ale nie została przebadana pod kątem toksoplazmozy czy choroby kociego pazura, wywoływanej przez bakterie *Bartonella henselae*, a oba schorzenia mogły mieć związek z zaburzeniami neurologicznymi.

Podczas badania nie stwierdzono widocznych fascykulacji (skurczów włókien mięśniowych) ani innych ogniskowych objawów neurologicznych (poza wzmożonymi odruchami i zanikiem mięśni w lewej ręce i nodze, przy jednocześnie właściwej i równej sile wszystkich grup mięśniowych). Widoczne były objawy prawostronnej skoliozy piersiowej i lędźwiowej. Miała zimne dłonie i stopy. Okazało się także, że ma wiele wypełnień dentystycznych oraz usunięto jej jeden ząb trzonowy.

Czynniki ryzyka mogące przyczynić się do neurozapalenia, na które była narażona, to:

- pięć poważnie zainfekowanych zębów w wyniku leczenia kanałowego;
- ropień zęba;
- prawdopodobieństwo dysbiozy grzybiczej;
- amalgamatowe (rtęciowe) wypełnienie ubytków w zębie;
- przypadki chorób neurologicznych w rodzinie;
- możliwa borelioza/koinfekcja boreliozy lub miopatia wirusowa;
- narażenie na kontakt z pleśnią.

Biorąc pod uwagę wyraźny chronologiczny związek między leczeniem stomatologicznym, jakiemu była poddana, a wystąpieniem objawów, wykonano pantomogram (panoramiczne zdjęcie rentgenowskie

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

eprasa.pl bebab20d5d



Do czynników, które mogą powodować zapalenie tkanki nerwowej, zalicza się między innymi boreliozę, wieloukładową chorobę odzwierzęcą z cechami autoimmunizacji, wywoływaną przez krętki z rodzaju *Borrelia*, które są przenoszone na człowieka za pośrednictwem kleszczy z rodzaju *Ixodes*

zębów), potrzebny do oceny stanu uzębienia przez chirurga szczękowego. Stwierdził on, że kobieta ma pięć zdewitalizowanych i zainfekowanych w konsekwencji leczenia kanałowego zębów. Wykryto poważną utratę tkanki kostnej, przebicie się wierzchołków korzeni do dna zatoki szczękowej oraz infekcję sięgającą aż do zatoki przynosowej.

Konieczna operacja

Pacjentka przeszła rozległą operację jamy ustnej, która obejmowała usunięcie siedmiu zębów i wszczepienie cyrkonowych implantów. Wkrótce po operacji problemy z osłabieniem mięśni i uczuciem ucisku w głowie znikły. Miała też więcej energii, poprawiło się jej samopoczucie. Minęły problemy z utrzymaniem równowagi, przestała upadać. Chwilowy nawrót objawów pojawił się wraz z wystąpieniem infekcji wirusowej, ale wszystko wróciło do normy.

Nie zmienia to faktu, że organizm kobiety był wyniszczony wskutek licznych kuracji antybiotykowych, więc wciąż doświadczała zaburzeń żołądkowo-jelitowych. Ponieważ u bliskiego członka jej rodziny zdiagnozowano owsiki i przywry, poddano ją terapii tynidazolem, a następnie flukonazolem, aby przeciwdziałać dysbiozie grzybiczej, spowodowanej przerostem drożdżaków w jelitach. Leczenie w połączeniu z właściwą dietą przyniosło znaczną poprawę. Niedawno spotkałyśmy się na wizycie kontrolnej. Pacjentka nie ma już żadnych objawów neurologicznych, ale nadal stosuje zaleconą dietę oraz suplementację witaminami i substancjami mineralnymi.

PODSUMOWANIE Przypadek ten pokazuje, jak wiele różnych czynników może prowadzić do zaburzeń neurologicznych, a w efekcie nawet do chorób neurodegeneracyjnych. W odniesieniu do tej pacjentki, niezależnie od występowania w jej rodzinie śmiertelnych chorób mózgu, trzeba wymienić narażenie na kontakt z toksycznymi substancjami, w tym pleśniami (neurotoksyny) czy pestycydami, i z potencjalnymi czynnikami zakaźnymi – wirusami i drobnoustrojami, takimi jak *Bartonella henselae* i *Toxoplasma gondii* (wskutek zadrapania przez kota). Choroby wektorowe (wektory to organizmy, które są nosicielami pasożytów i patogenów, zalicza się do nich stawonogi, muchy, komary, wszy, pchły, kleszcze czy gryzonie) mogły być następstwem ukąszenia na przykład przez zakażonego komara. Cierpiała również na rozległą, przewlekłą infekcję zębów, wymagała operacji. Podobnie jak w pierwszym z opisanych przypadków (patrz „Holistic Health" nr 4/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl) i tutaj bardzo pomocna w wykryciu trudnych do zdiagnozowania infekcji zębów okazała się technologia badań rentgenowskich metodą tomografii stożkowej CBCT. Leczenie, któremu została poddana pacjentka, nie tylko zapobiegło rozwinięciu się potencjalnie groźnej dla zdrowia i życia choroby neurologicznej, ale dzięki kompleksowemu podejściu do problemu doprowadziło też do znacznej poprawy jej ogólnego stanu zdrowia i jakości życia. ■

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

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

ŹRÓDŁA

1. Filipini T. et al., Clinical and Lifestyle Factors and Risk of Amyotrophic Lateral Sclerosis: A Population-Based Case-Control Study, Int J Environ Res Public Health 2020; 17: 857, DOI:10.3390/ijerph17030857
2. Olsen I., Singhrao S.K., Can oral infection be a risk factor for Alzheimer's disease? J Oral Microbiol 2015; 7: 29143. DOI: 10.3402/jom.v7.29143
3. Liang Li et al., Viral infection and neurological disorders – potential role of extracellular nucleotides in neuro-inflammation, ExRNA 2019; 1: 26. DOI: https://doi.org/10.1186/s41544-019-0031-z
4. Coughlin J.M. et al., Imaging glial activation in patients with posttreatment
5. Lyme disease symptoms: a pilot study using [11C]DPA-713 PET, J Neuroinflammation 2018; 15(1): 346. DOI: 10.1186/s12974-018-1381-4

Fot. Eric-Karitis

eprasa.pl bebab20d5d

Młodsi z latami? To możliwe!

– To naprawdę ty? Jak to zrobiłaś? Chyba jakaś dobra wróżka odjęła ci lat – Ewa patrzyła na przyjaciółkę jak urzeczona. Miała przed sobą kogoś o co najmniej kilkanaście lat młodszego niż Monika, którą widziała ostatnio ponad rok temu. Wszystko w niej odmłodniało – figura, ruchy, oczy, głos, dosłownie wszystko.

– Można powiedzieć, że dobra wróżka, choć to nie czary – Monika uśmiechnęła się całą sobą. – Ale nim opowiem, zjedzmy coś pysznego – zaproponowała.

Gdy chrupiącą skórką chleba wygarnęły z misek resztki dyniowego kremu i dostały dzbanek jaśminowej herbaty, zaczęła mówić o świadomym wchodzeniu w stan theta. Ewa wiedziała, że fale mózgowe theta występują podczas snu, hipnozy lub bardzo głębokiej medytacji.

– Vianna Stibal, twórczyni metody ThetaHealing®, odkryła, jak osiągnąć go w pełni świadomie, w ciągu dosłownie kilku sekund.

A ponieważ jest to stan kreacji, połączenia z wyższym „ja", ze Stwórcą, pracując w nim możemy odkrywać i zmienić swoje przekonania, uzdrawiać ciało i duszę, aktywować chromosomy młodości i witalności, które znajdują się w komórce macierzystej w szyszynce oraz sprawić, by telomery (końcówki zabezpieczające chromosomy przed uszkodzeniami podczas kopiowania) wróciły do właściwej długości. Uczy tego Marianna Bartke, mistrzyni tej metody, która studiowała u Vianny Stibal.

– I u każdego to działa? – dopytywała Ewa.

– Aby zadziałało, trzeba najpierw odkryć i skasować programy dotyczące starzenia się i starości. Są one wpisane w naszą podświadomość, najczęściej na poziomie genetycznym. Praca z przekonaniami jest kluczowa, bo to one kierują naszym życiem. Jesteśmy takimi ludźmi, jakimi myślimy, że jesteśmy. Działa tu znana w psychologii pułapka potwierdzenia (błąd afirmacji), która polega na tym, że nasz umysł wyszukuje informacje potwierdzające nasze przekonania, odrzuca zaś te, które nie są z nimi zgodne. Przekonania są zatem filtrami, przez które przepuszczamy swoje wspomnienia i informacje płynące z otoczenia. Dzięki metodzie ThetaHealing® można odkryć te, które nas blokują i je zmienić. Ja to zrobiłam i w moim życiu zaczęły się dziać prawdziwe cuda.

Ewa postanowiła to sprawdzić i zapisała się na kurs u Marianny.

Maja Hetman

Poznaj Theta Healing®

Metoda, dzięki której opanujesz umiejętności:

- Medytacji i uzdrawiania duchowego w **stanie Theta**
- **Oczyszczania** negatywnych emocji
- Zmiany podświadomych programów dotyczących **pieniędzy, zdrowia** i **miłości**
- Rozmowy z **Wyższym Ja**
- Otwarcia się na **obfitość** i **szczodrość wszechświata**
- Otaczania się **nadzwyczajnymi ludźmi**
- Tworzenia **szczęśliwych związków**
- Kontaktowania się z **przewodnikami duchowymi**
- Uaktywnienia **genu młodości i witalności**
- Kreowanie mnóstwa **materialnej** i **niematerialnej radości**



Mistrzyni Theta Healing®
Marianna Bartke

KURS THETA HEALING® STOPNIA PODSTAWOWEGO
STACJONARNIE W WARSZAWIE
ORAZ ONLINE
7 - 9 PAŹDZIERNIKA 2022
11 - 13 LISTOPADA 2022

WWW.MARIANNABARTKE.COM
TEL. 883 777 980

eprasa.pl bebab20d5d



Czy wiesz, co może dla ciebie zrobić arginina?

Argininę nieprzypadkowo zalicza się do najcenniejszych surowców kosmetycznych. Jest szeroko wykorzystywana, zawierają ją między innymi środki do pielęgnacji twarzy, ciała i włosów. Ale jest też aminokwasem ważnym dla naszego zdrowia: sprzyja prawidłowemu funkcjonowaniu układu sercowo-naczyniowego. A właśnie od tego, czy do komórek docierają wraz z krwią odpowiednie ilości tlenu i wszelkich składników odżywczych, zależy również stan naszej skóry i jej wytworów. Jak działa arginina?

TEKST **ILONA BYSTRY**

Zacznijmy od tego, że arginina uczestniczy w procesach zapobiegających utracie wody z naskórka, ponieważ wzmacnia barierę hydrolipidową skóry, nazywaną płaszczem hydrolipidowym (jest to struktura składająca się z cząsteczek wody i tłuszczu, chroniąca skórę przed negatywnym wpływem czynników zewnętrznych). Aminokwas ten pobudza ponadto syntezę kolagenu, białka biorącego udział w procesach odnowy komórkowej w skórze i pozwalającego zachować odpowiedni poziom jej nawilżenia, a tym samym jędrność i sprężystość. Łagodzi też objawy niektórych dermatoz, np. atopowego zapalenia skóry, a ponadto działa detoksykująco, przyczyniając się do eliminowania z organizmu produktów przemiany materii: przekształca szkodliwy amoniak w mocznik, który następnie zostaje usunięty przez nerki. Jako antyoksydant arginina zwalcza

eprasa.pl bebab20d5d

Ważna nie tylko w kosmetyce

Arginina jest substratem, czyli substancją wyjściową, w procesie powstawania śródbłonkowej syntazy tlenku azotu (eNOS), ważnego enzymu przeprowadzającego syntezę tlenku azotu (NO), a tym samym ma ogromne znaczenie dla funkcjonowania układu sercowo-naczyniowego, co potwierdzają badania naukowe. Wykazuje też inne właściwości, na przykład cechuje ją zdolność do regulowania zarówno pH krwi, jak i pH wewnątrzkomórkowego. Odgrywa także istotną rolę w fizjologii śródbłonka naczyniowego (za jedną z jego najważniejszych funkcji należy uznać utrzymywanie prawidłowego napięcia ściany naczyniowej poprzez syntezę i uwalnianie zarówno czynników rozkurczających naczynia, jak i uczestniczących w ich skurczach)[4]. Poprawiając funkcjonowanie śródbłonka, arginina wpływa równocześnie na wiele czynników ryzyka miażdżycy, takich jak hipercholesterolemia i nadciśnienie. Działa też przeciwnadciśnieniowo i antyoksydacyjne. Ograniczając agregację krwinek, zmniejsza lepkość krwi, a tym samym redukuje ryzyko tworzenia się zakrzepów[5]

wolne rodniki tlenowe, czyli zapobiega przedwczesnemu starzeniu się organizmu (w tym skóry) i chroni nas przed rozwojem poważnych chorób. W jednym z badań oceniono również wpływ suplementacji argininą na proliferację fibroblastów, która jest kluczowym procesem, jeśli chodzi o tworzenie się nowej tkanki. Wynik badania wskazuje na to, że arginina przyspiesza gojenie się ran[1].

Arginina uczestniczy w syntezie tlenku azotu, dzięki któremu naczynia krwionośne rozszerzają się i rozluźniają, co przyczynia się do uregulowania ciśnienia krwi

Arginina występuje w wielu kosmetykach – począwszy od kremów do twarzy po preparaty do włosów czy odżywki do rzęs. Pomaga między innymi w pielęgnacji cery wrażliwej na działanie czynników drażniących, w tym zmiany temperatury, wiatr i suche powietrze (przyspiesza między innymi procesy naprawcze zachodzące w skórze). Zawierają ją również szampony wzmacniające włosy i produkty wpływające na ich wzrost. Sprawdza się także jako składnik preparatów do pielęgnacji cery po zabiegach kosmetycznych, które celowo wywołują kontrolowane uszkodzenie skóry, takich jak na przykład peeling enzymatyczny. A w jaki sposób przyczynia się ona do prawidłowego funkcjonowania układu sercowo-naczyniowego, dzięki któremu komórki naszego ciała mogą być prawidłowo natlenione i odżywione?

Naczynia krwionośne

Więcej światła!

Łączna długość wszystkich naczyń krwionośnych u dorosłego człowieka wynosi ponad 160 tys. kilometrów. Stanowią one rozbudowaną sieć, która zaopatruje w tlen i niezbędne składniki odżywcze organy, tkanki i komórki całego organizmu. Krew rozprowadzana jest w tym niezwykle skomplikowanym układzie naczyniowym dzięki pracy serca. Aby jednak składniki odżywcze dotarły bez przeszkód do wszystkich części naszego ciała, także tych, które znajdują się daleko od serca, muszą prawidłowo pracować tętnice. Jest to możliwe wtedy, gdy są wolne od złogów i odznaczają się elastycznością. Jeśli dochodzi do zwężenia światła naczynia krwionośnego, przepływ krwi i transport składników odżywczych oraz tlenu jest utrudniony. Złogi w naczyniach prowadzą stopniowo do wzrostu ciśnienia krwi, a w następnej kolejności do poważnych chorób układu sercowo-naczyniowego. Do ochrony naczyń, utrzymania ich elastyczności i poprawy przepływu krwi niezbędna okazuje się właśnie arginina.

Tlenek azotu

Poznajmy się bliżej!

Zidentyfikowano wiele czynników powodujących znaczne pogorszenie stanu naczyń krwionośnych. Na niektóre z nich mamy niewielki wpływ (należy do nich m.in. proces starzenia się organizmu, który udaje się spowolnić, ale nie zatrzymać), nad innymi możemy mieć kontrolę, bo są bezpośrednio związane z naszym stylem życia. Chodzi na przykład o palenia papierosów (czyli spożywanie nikotyny), sposób odżywiania, aktywność fizyczną,



Najbogatsze w argininę są orzechy, rośliny strączkowe, mięso, jaja, mleko i nasiona, ale nawet codzienne ich spożywanie nie pokrywa w niektórych przypadkach dziennego zapotrzebowania organizmu na ten aminokwas

Fot. BlackRiv

eprasa.pl bebab20d5d

Arginina w połączeniu z witaminami B6, B12 i B9 (kwas foliowy) przywraca prawidłowe funkcjonowanie śródbłonka naczyniowego, zwiększa elastyczność naczyń krwionośnych i obniża ciśnienie krwi u pacjentów z łagodnym nadciśnieniem tętniczym[6]

masę ciała i przewlekły stres. Jeśli jednak te czynniki wymykają się spod kontroli, czyli stosujemy niewłaściwą dietę, jesteśmy w szponach nałogu czy zapominamy na co dzień o odpowiedniej dawce ruchu, może dojść do zaburzenia metabolizmu tłuszczów, a nawet rozwoju miażdżycy, cukrzycy i nadciśnienia tętniczego, co negatywnie wpłynie na stan naszych naczyń krwionośnych.
Mówiąc o ochronie naczyń krwionośnych, nie można pominąć śródbłonka. Jest to wysoce wyspecjalizowana wyściółka naczyń krwionośnych i limfatycznych, utworzona z jednej warstwy aktywnych biologicznie płaskich komórek o niewielkim jądrze, w których powstaje tlenek azotu (NO), związek rozszerzający naczynia i poprawiający krążenie krwi.
Odkrywcami tego, jak ważny jest tlenek azotu dla naszego układu sercowo-naczyniowego, byli Robert F. Furchgott, Luis J. Ignarro i Ferido Murad. Wykazali oni, **że** tlenek azotu powoduje powiększenie światła naczyń krwionośnych poprzez rozluźnienie ich mięśni gładkich i otrzymali za to w 1998 roku Nagrodę Nobla w dziedzinie medycyny i fizjologii.
Substratem w syntezie tego związku jest właśnie arginina, czyli kwas 2-amino-5-guanidynowalerianowy. Należy ona do aminokwasów endogennych, co oznacza, że organizm potrafi ją sam wytwarzać z innych substancji. Można by więc sądzić, że spożywanie zawierających ją produktów czy suplementów diety jest zbyteczne. Sprawa wygląda jednak inaczej, ponieważ z wiekiem zdolność syntezy argininy w organizmie zaczyna się zmniejszać. A gdy w organizmie jej brakuje, zamiast tlenku azotu powstaje anionorodnik ponadtlenkowy, łatwo reagujący z tlenkiem azotu i tworzący związek o charakterze wolnego rodnika, siejącego spustoszenie w obrębie naczyń krwionośnych. Powoduje on uszkodzenia śródbłonka i sprzyja osadzaniu się cholesterolu na ściankach naczyń. Dysfunkcja śródbłonka jest cechą charakterystyczną wielu chorób naczyniowych (często prowadzi do miażdżycy), a jednym z głównych zaburzeń w jej przebiegu jest właśnie zmniejszenie wytwarzania tlenków azotu.

Arginina
Potrzebna natychmiast!

W przypadku miażdżycy, choroby powiązanej ze zwapnieniem naczyń krwionośnych, pod powierzchnią wewnętrznej ściany tętnicy, którą wyściela śródbłonek, gromadzą się utlenione tłuszcze. Zmniejszają one średnicę naczyń, utwardzają ściany naczyniowe i zmniejszają ich elastyczność, co ostatecznie zaburza przepływ krwi i utrudnia dostarczanie tlenu i składników odżywczych do organów i tkanek. A to przekłada się negatywnie na ich funkcjonowanie, a w konsekwencji także na nasz wygląd. Jednym z symptomów może być np. pogorszenie się stanu skóry, włosów i paznokci.
Zaburzenia w funkcjonowaniu układu krążenia, powodujące wzrost ciśnienia krwi w wyniku rozwoju miażdżycy tętnic, początkowo objawiają się jedynie zawrotami i bólami głowy lub dusznością, co często bywa przez nas lekceważone. Tymczasem blaszki miażdżycowe mogą nie tylko zawężać naczynia krwionośne, lecz również pękać. Gdy powstają zakrzepy, często dochodzi do zatorów w naczyniach, co bywa przyczyną zawału serca lub udaru mózgu, zagrażających życiu.
Coraz więcej badań wykazuje również, że na skutek gorszego zaopatrzenia mózgu w składniki odżywcze i tlen, spowodowanego zwężeniem naczyń krwionośnych, które pogarsza pracę układu krążenia, zwiększa się prawdopodobieństwo wystąpienia demencji starczej.
Tlenek azotu, jak już wiemy, rozszerza naczynia krwionośne, poprawiając ich funkcjonowanie i przepływ krwi, ale zapewne nie dla wszystkich jest oczywiste, że działa on natychmiastowo, czyli powstaje jedynie wtedy, gdy jest to konieczne, na przykład z powodu ograniczenia przepływu krwi wskutek istnienia złogów w tętnicach. Substancja ta rozprzestrzenia się w warstwie mięśniowej naczyń, powodując rozluźnienie mięśni gładkich i zmniejszenie napięcia naczyniowego. Dlatego odpowiedni poziom argininy, potrzebnej do wytwarzania w organizmie tlenku azotu i zapewnienia elastyczności naczyniom krwionośnym, jest tak ważny.
Arginina występuje powszechnie w żywności**.** Orzechy i rośliny strączkowe, mięso, jaja, mleko i nasiona są jej najlepszymi naturalnymi źródłami[2]. Jednakże nawet częste ich spożywanie nie pokrywa w niektórych przypadkach naszego dziennego zapotrzebowania na tę substancję, a wraz z wiekiem, zwłaszcza gdy cierpimy na takie choroby, jak miażdżyca, nadciśnienie tętnicze czy cukrzyca, zapotrzebowanie na argininę znacznie się zwiększa.



Fot. andreas160570

eprasa.pl bebab20d5d

Cirpusins™

cirpusins.com

US 11,052,125; US10,172,903; US 9,782,450; US 9,387,193; AU2015394033; AU2013292593; CA2883176; EA025578; EP3291805; EP3108935; EP2744571; HK1232483; JP6759243; JP6135761; KR10-1600212; KR10-1717889; NZ622927; PH1-2015-500349; PID201708495; RU2691404; SG11201707106U



21 PATENTY

1 NAGRODY

1 PUBLIKACJE

6% STANDARYZACJA STILBENY

POWER OF STILBENS FOR WEIGHT MANAGEMENT UNLOCKED

Cirpusins® jest standaryzowanym ekstraktem wytworzonym z suszonych korzeni *Cyperus rotundus* i zawiera minimum 6% stilbenów (Piceatannol, Scirpusin-A i Scirpusin-B). Badania kliniczne wykazały znaczną kontrolę masy ciała u osób otyłych. Efekt kontroli masy ciała **Cirpusins®** wykazał zależne od dawki znaczące hamowanie adipogenezy, a badanie przedkliniczne nad otyłością wywołaną dietą wysokotłuszczową wykazało zmniejszenie masy ciała i masy tłuszczu, zwłaszcza tłuszczu trzewnego. Suplementacją **Cirpusins®** znormalizowano profil lipidowy oraz parametry biochemiczne.

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

SABINSA

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

GENUINE SABINSA

eprasa.pl bebab20d5d



Arginina nawilża skórę, a wskutek pobudzania syntezy kolagenu również ją uelastycznia. Przyczynia się też do regeneracji skóry suchej, z tendencją do łuszczenia się i skłonnej do podrażnień. Jest cenionym składnikiem kosmetyków do włosów (wzmacnia cebulki, zapobiega elektryzowaniu się włosów i zwiększa ich objętość) oraz odżywek do rzęs

Witaminy z grupy B

Pamiętaj o naczyniach!

Witaminy z grupy B mają ogromne znaczenia dla zachowania zdrowia: zapobiegają zaburzeniom w funkcjonowaniu układu nerwowego, warunkują prawidłową prace mózgu, uczestniczą w budowaniu odporności i poprawiają metabolizm. Dodajmy, że witaminy B6, B12 i B9, czyli kwas foliowy, regulują ponadto w organizmie poziom homocysteiny i przyczyniają się tym samym do prawidłowego funkcjonowania naczyń krwionośnych.
Do zmniejszenia stężenia tlenku azotu we krwi przyczyniają się dwa szkodliwe produkty przemiany materii. Jednym z nich jest asymetryczna dimetyloarginina (ADMA), hamująca powstawanie NO z argininy. U osób cierpiących na nadciśnienie lub cukrzycę, a także palących papierosy i spożywających wysokotłuszczowe posiłki, poziom ADMA potrafi nawet dziesięciokrotnie przekroczyć dopuszczalną normę. Drugi to aminokwas homocysteina, który blokuje rozpad ADMA. Dlatego im większe jest stężenie homocysteiny we krwi, tym mniej NO może być wytworzone w naszym organizmie. Z wielu badań jednoznacznie wynika, że przyjmowanie takich witamin, jak B6, B12 i kwas foliowy, obniża poziom homocysteiny w organizmie, powodując zwiększony rozpad ADMA i tym samym umożliwiając tworzenie się niezbędnego do prawidłowego krążenia tlenku azotu.

Naukowcy potwierdzają

Dzięki licznym badaniom prowadzonym na całym świecie dysponujemy dowodami na to, że kontrolowane przyjmowanie suplementów z argininą przyczynia się do utrzymania w dobrym stanie naczyń krwionośnych. Ale na wytwarzanie tlenku azotu wpływają także, jak donoszą naukowcy, niektóre witaminy, zwłaszcza B6, B12 i B9 (kwas foliowy). Wyniki badania z udziałem 80 osób wykazały znaczną poprawę funkcjonowania śródbłonka, obniżenie poziomu homocysteiny i ciśnienia krwi wskutek przyjmowania preparatu będącego kombinacją argininy i wymienionych witamin[3]. W innym badaniu, w którym uczestniczyły 352 osoby z łagodnym nadciśnieniem tętniczym, zaburzeniami funkcjonowania naczyń we wczesnych stadiach miażdżycy lub podwyższonym stężeniem homocysteiny, badano również inne zmiany spowodowane przez zażywanie tego preparatu. Zmniejszało ono nasilenie takich objawów, jak zaburzenia funkcjonowania układu krążenia, problemy z koncentracją, pogorszenie sprawności fizycznej i psychicznej, a także podwyższone ciśnienie krwi.

Niezaprzeczalna prawda

Trudno nie zgodzić się z tym, że jakkolwiek stosowanie kosmetyków z argininą przekłada się bezpośrednio na stan naszej skóry, włosów i paznokci, to nie mniejsze znaczenie ma w tym przypadku utrzymanie odpowiedniego poziomu argininy w organizmie. Im sprawniej będzie bowiem działał nasz układ sercowo-naczyniowy, tym lepsze będzie nasze samopoczucie i tym większą zyskamy szansę na zachowanie młodego wyglądu i życiowej energii – arginina jest niezbędna do powstawania poliamin, związków uczestniczących także w syntezie białek w tkance mięśniowej. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3961283/
2. https://www.researchgate.net/publication/302115118_Arginine_Derived_Nitric_Oxide_Key_to_Healthy_Skin
3. https://link.springer.com/article/10.1007/s00394-016-1342-6
4. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12553744/
5. https://journals.viamedica.pl/arterial_hypertension/article/viewFile/19498/15316
6. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5845626/

Fot. siviarita

eprasa.pl bebab20d5d



DOBROCZYNNA DLA CIAŁA I DUSZY
MUZYKOTERAPIA

Muzyka wibracyjna niesie wiele korzyści dla zdrowia i dobrego samopoczucia. Na różne sposoby można jej doświadczać w Manor House – najlepszym holistycznym hotelu SPA w Polsce.

Odpowiednio dobrana muzyka zmniejsza napięcie mięśni i uczucie niepokoju, wycisza, relaksuje, podnosi pozytywną energię, poprawia nastrój i zadowolenie z życia. Wspomaga regenerację, harmonizuje poziom hormonów i pracę gruczołów dokrewnych, oczyszcza organizm z toksyn i szkodliwych substancji, może też wspierać go w przeciwstawianiu się chorobie. Terapia muzyką gongów i mis tybetańskich, mis kryształowych i dzwonków Koshi wycisza, poprawia jakość snu i wzmacnia organizm. W Biowitalnym SPA Manor House poleca się ją osobom zmęczonym, zestresowanym, przebodźcowanym, prowadzącym intensywny tryb życia. Fale dźwiękowe wprawiają bowiem ciało w wibracje, uwalniają napięcia, relaksują, regenerują, poprawiają samopoczucie i dodają sił.

Muzykoterapia rozwija świadomość, podnosi sprawność intelektualną, pozytywną samoocenę, pewność siebie, wzmacnia ekspresję własnych uczuć i przeżyć, zmniejsza stres, poziom lęku i napięcie psychoruchowe. Pomaga osobom nieśmiałym, sprzyja w budowaniu wzajemnego zaufania i poczucia bezpieczeństwa

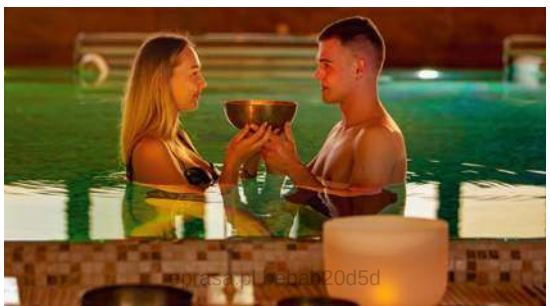
W Manor House SPA można czerpać z muzykoterapii podczas:

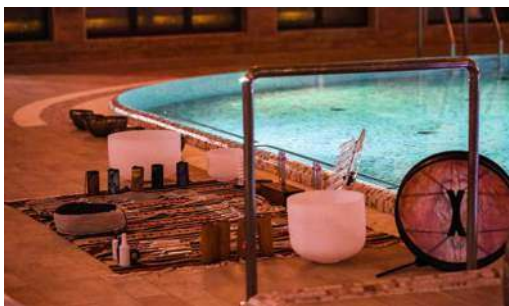
- **koncertów na gongi, misy tybetańskie i dzwonki Koshi** (gong – starożytny instrument o potężnych wibracjach, który wytwarza najsilniej rezonujące dźwięki spośród znanych instrumentów, misy ze stopów szlachetnych metali reagują na odpowiednie czakry, są związane z planetami i żywiołami, dźwiękoterapię dzwonkami Koshi prowadzi się przez cztery żywioły: wody, ognia, ziemi i powietrza);
- **masażu dźwiękiem** w Gabinetach Bioodnowy, który polega na ułożeniu odpowiednich mis na ciele w określonych miejscach i delikatnym pobudzeniu ich do drgań. Masaż jest polecany jako terapia relaksacyjna osobom zdrowym i tym, które borykają się z różnego rodzaju dolegliwościami. Doskonale sprawdza się jako zabieg dla dwojga, wzmacniając pozytywną energię w parze;
- **terapii i zabiegów SPA wzmacnianych wibracjami kamertonów** (przed terapią kąpiel w dźwiękach kamertonów odpręża ciało i przygotowuje je do zabiegu, po masażu utrwala jego działanie);
- **muzycznych sesji z muzyką solfeżową** (Terapie Biowitalna i na Kryształowym Łóżku) o częstotliwościach dźwięków, które umożliwiają m.in. regenerację i transformację DNA, uwalnianie od podświadomych lęków i traum, aktywowanie czakr od podstawy (396 Hz) do korony (963 Hz), przynosząc wewnętrzną harmonię;
- **koncertów w basenie z misami kryształowymi i mantrowaniem w wodzie** (łagodne wibracje dźwięków mis z czystego kwarcu pobudzają wyobraźnię, metabolizm i harmonię czakr, oczyszczają aurę, balansują półkule mózgowe, aktywizują szyszynkę).
  Najbliższy koncert 16 października 2022.

Nowością w Manor House jest Komnata Czasu z muzyką, obrazami i poezją **WingMakers.** Celem wiedzy WingMakers jest przygotowanie ludzkości do wejścia w wielowymiarową rzeczywistość. **Utwory muzyczne WingMakers** wchodzą w interakcję z organizmem na poziomie ciała, emocji i umysłu. Można ich też słuchać w zaciszu pokoju w hotelowej telewizji. **Korzystajmy z muzykoterapii tak często, jak to możliwe.**

www.manorhouse.pl







DOSSIER

Zatrzymaj osteoporozę! (1)

Na ogół nie zaprzątamy sobie głowy tym, że mamy kości... dopóki nie dopadnie nas powodowany przez nie ból lub jednej z nich nie złamiemy. Faktem jest jednak, że z wiekiem nasze kości stają się słabsze i bardziej kruche z powodu utraty gęstości mineralnej i pogorszenia się ich struktury. Najmocniejsze są w okresie wczesnej dorosłości, potem postępuje ich osłabienie. W przypadku kobiet problem ten nasila się w związku z menopauzą, ale kruche kości mają również mężczyźni w starszym wieku. Kluczową rolę, jeśli chodzi o zachowanie zdrowych kości, odgrywają czynniki genetyczne, sposób odżywiania i styl życia, a także ogólny stan zdrowia.
Większość osób nie zdaje sobie sprawy z tego, że kość jest aktywną, żywą tkanką, która nieustannie się przebudowuje. Ów proces można określić jako program prewencyjny, służący niejako sukcesywnej wymianie starych kości na nowe.
Kości są rodzajem tkanki łącznej, zbudowanej z kolagenu, włóknistego białka, oraz hydroksyapatytu, minerału, w którego skład wchodzi między innymi wapń i który stanowi rusztowanie tkanki łącznej, odpowiedzialnej za mechaniczną wytrzymałość kości. Ubytek kostny ma miejsce wtedy, gdy więcej tkanki ulega rozpadowi niż zastąpieniu, a to zaburzenie związane jest między innymi z wiekiem.
Powinniśmy na swoje kości zwracać więcej uwagi, gdy osiągamy wiek średni, zwłaszcza jeśli jedno z rodziców cierpiało na osteoporozę lub ktoś z naszych bliskich doświadczył złamania osteoporotycznego. A w wieku około 50 lat warto porozmawiać ze swoim lekarzem czy innym specjalistą na temat czynników ryzyka osteoporozy. Następnie w wieku 65 lat (kobiety) lub 70 lat (mężczyźni) należy wykonać badanie gęstości kości – albo wcześniej, zależnie od stanu zdrowia.
Istnieją pewne rozwiązania, które możesz zastosować, by chronić swoje kości, poczynając od zdrowego stylu życia (obejmującego także wykonywanie ćwiczeń), odpowiedniego odżywiania się, rzucenia palenia i zapobiegania upadkom. Dostępne są też lekarstwa na receptę, głównie bisfosfoniany, które podaje się chorym na osteoporozę; niektóre z nich zostały dopuszczone do obiegu jako środki zapobiegawcze u pacjentów z umiarkowanym zmniejszeniem gęstości kości (osteopenia) i innymi czynnikami ryzyka.
Przedstawiamy dossier, przygotowane na podstawie artykułów amerykańskich ekspertów współpracujących z naszym magazynem, które pomoże ci zachować zdrowe i silne kości przez całe życie, co, jak wierzymy, sprawi, że nie będziesz potrzebować leków na osteoporozę i ominą cię osteoporotyczne złamania kości. Jeśli jednak zajdzie konieczność przyjmowania stosownych preparatów, zawarte w tym dossier informacje pomogą ci podjąć świadomą decyzję. Nie zmienia to faktu, że najważniejsza jest konsultacja lekarska.

eprasa.pl bebab20d5d

Osteoporoza to choroba, która długo może nie dawać żadnych objawów. Dlatego tak ważne jest to, by w odpowiednim wieku poddać się badaniu densytometrycznemu. Niezbędne jest także systematyczne wykonywanie pewnych ćwiczeń, które przedstawiamy w tym dossier, i stosowanie właściwej diety, o której szerzej napiszemy w kolejnym numerze naszego magazynu, ale już teraz wyjaśniamy, co warto jeść, a czego trzeba unikać...



Uwzględnij w swoim menu produkty bogate w wapń, takie jak mleko i jego przetwory (jogurty, kefiry, masło, sery żółte, twarogi), a także zielone warzywa liściaste (zwłaszcza jarmuż), soję i tofu, rośliny strączkowe, łososia, makrelę i sardynki

Wystrzegaj się soli, ponieważ zwiększa ona wydalanie wapnia wraz z moczem

Dostarczaj do organizmu fosfor, który występuje m.in. w żółtych serach, orzechach, wątrobie, żółtkach jaj, rybach morskich i warzywach strączkowych

Pamiętaj o bezcennej dla kości witaminie D, której bogatym źródłem pokarmowym są ryby, w tym łosoś, śledź, węgorz, makrela i sardynki, a także masło, żółtko jaj i wzbogacone w nią płatki śniadaniowe

Zrezygnuj z produktów o dużej zwartości cukru i tłuszczu, w tym ciastek, słodyczy i napojów gazowanych – mają znikomą wartość odżywczą i nie służą zdrowiu kości

Sięgaj po przysmaki zawierające magnez, takie jak kakao, orzechy, masło orzechowe, gorzka czekolada czy banany, ale przede wszystkim włącz do diety bogate w ten pierwiastek produkty zbożowe, w tym kasze i płatki owsiane, oraz nasiona roślin strączkowych

W tym numerze:

40 Co robić, gdy zmniejsza się masa kości?

42 Densytometria – kiedy się badać?

45 Czy ryzyko złamań dotyczy również ciebie?

48 Wachlarz możliwości na receptę

Fot. OmarMedinaFilms

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

eprasa.pl bebab20d5d

Co robić, gdy zmniejsza się masa kości?

Z wiekiem może się to przydarzyć każdemu, co więcej, problem ten dotyczy zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Podstawowa rada brzmi tak: naucz się dbać o swoje kości.

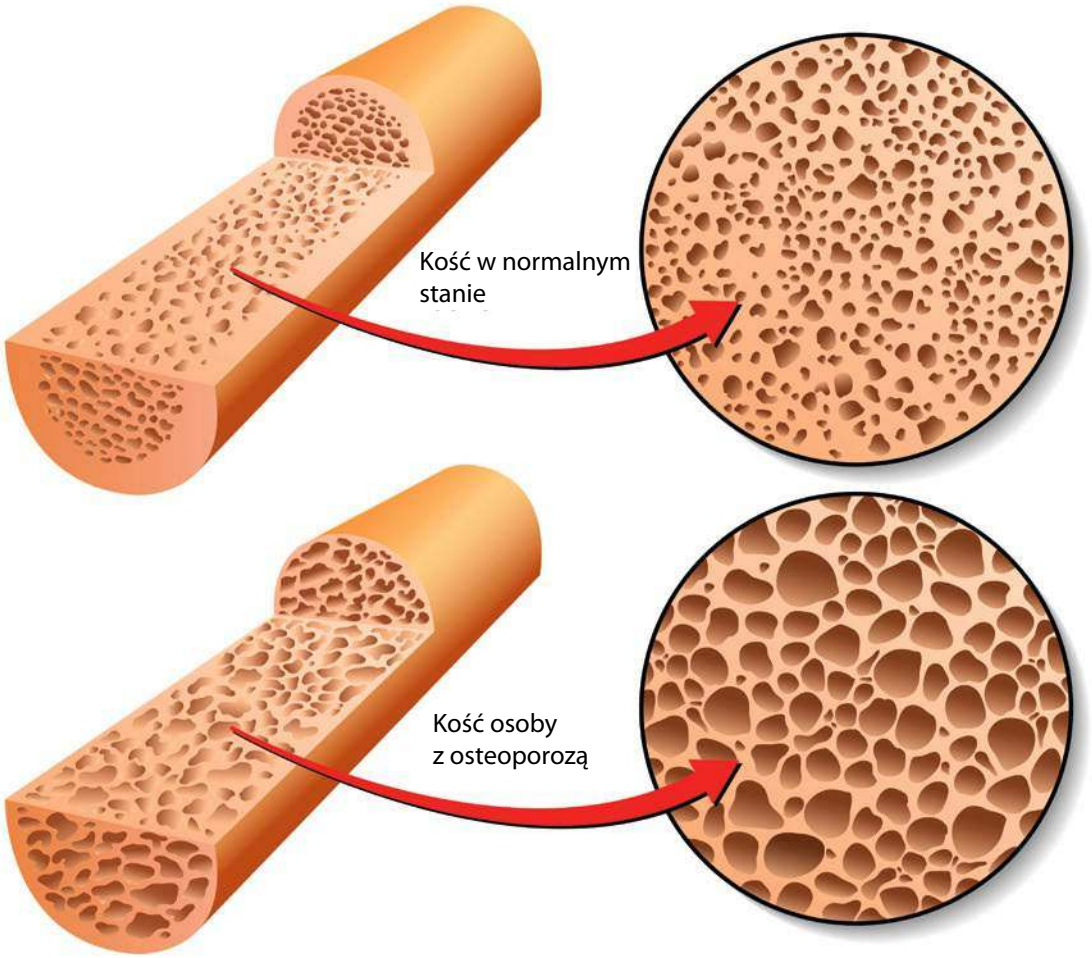
Wzmacnianie kości i dbanie o nie jest zadaniem na całe życie. Byłoby idealnie, gdybyśmy o zachowaniu zdrowych kości myśleli już w bardzo młodym wieku, przed osiągnięciem dorosłości. Niestety niewiele osób tak robi.
Dla uzyskania jak największej gęstości kości nastolatkowie i młodzi dorośli potrzebują zdrowej diety, bogatej w wapń, i ćwiczeń związanych z podnoszeniem ciężarów. Jeśli uda się im o to wszystko zadbać, to około czterdziestki, gdy zaczyna się proces utraty masy kostnej, będą mogli być pewni, że ich organizm ma z czego czerpać w procesie odbudowy kości – to tak, jakby odłożyli pieniądze w banku.
Fakty są takie, że niemal każda osoba, która będzie żyła odpowiednio długo, doświadczy znacznego zmniejszenia gęstości mineralnej kości. Związane z wiekiem ubytki w kościach powiększają się co roku średnio o 0,5–1%, a wskaźnik ten podwaja się w przypadku kobiet w okresie okołomenopauzalnym (zaczynającym się kilka lat przed ostatnią miesiączką i trwającym jeszcze kilka lat po jej przejściu), głównie z powodu zmian hormonalnych.
Kiedy dochodzi (wskutek odwapnienia) do znacznego osłabienia struktury kości, stają się one kruche i łamliwe – schorzenie to nosi nazwę osteoporozy (dawniej nazywanej zrzeszotnieniem kości) i skutkuje zwiększonym ryzykiem złamań nawet przy niewielkich urazach.
Około połowy białych kobiet i jedna piąta białych mężczyzn doświadcza w ciągu swojego życia złamań wynikających z osteoporozy (Afroamerykanki i Afroamerykanie są na nią narażeni w znacznie mniejszym stopniu). Więcej niż trzy czwarte tych złamań dotyczy osób po 75. roku życia. Nie zawsze są one wynikiem działania czynników zewnętrznych, ale bywa, że dochodzi do nich pod wpływem choćby drobnego urazu. **WAŻNE!** U osób w starszym wieku złamanie szyjki kości udowej, potocznie nazywane złamaniem biodra, może mieć wyniszczające skutki i prowadzić nawet do trwałej utraty mobilności i niezależności w życiu codziennym (przy jednoczesnym zwiększeniu ryzyka przedwczesnej śmierci).
Jeśli zmniejszenie mineralnej gęstości kości jest stosunkowo niewielkie, mamy do czynienia z osteopenią, która może rozwinąć się w osteoporozę. Po raz pierwszy osteopenię opisano i sklasyfikowano jako schorzenie w połowie lat dziewięćdziesiątych ubiegłego wieku. Właśnie wtedy panel ekspercki przy Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), finansowany częściowo przez koncerny medyczne, podał jej definicję, odwołującą się do wyników badania gęstości mineralnej tkanki kostnej.

Osteopenia: leczyć czy nie?

Wciąż trwa debata, czy osteopenia, będąca przewidywalnym aspektem starzenia się organizmu, powinna być ujęta w klasyfikacji medycznej i czy jej diagnozowanie nie wiąże się z niepotrzebnym faszerowaniem pacjentów lekami. Przecież około jednej trzeciej Amerykanek w wieku 50–65 lat i około dwóch trzecich mieszkanek USA po 65. roku życia, które wykonają odpowiednie badanie, usłyszy, że ma niski wskaźnik gęstości mineralnej kości (BMD – ang. *bone mineral density*), zwykle oznaczający osteopenię, a więcej niż połowa Amerykanek po 75. roku życia cierpi już na osteoporozę (w Polsce jest to około 1,5 mln kobiet i ponad 300 tys. mężczyzn – *przyp. tłum.*).
Zależność jest odwrotnie proporcjonalna: kiedy zmniejsza się gęstość kości, prawdopodobieństwo, że dojdzie do złamania, ulega zwiększeniu. Wprawdzie pacjentów z osteopenią

Pacjentów z osteopenią dotyczy mniejsze ryzyko złamania kości niż pacjentów z osteoporozą, ale są oni bardziej zagrożeni niż osoby z prawidłową gęstością kości

eprasa.pl bebab20d5d



dotyczy mniejsze ryzyko złamania kości niż pacjentów z osteoporozą, ale są bardziej zagrożeni niż osoby z prawidłową gęstością kości. Nie zmienia to faktu, że u wielu z nich nigdy nie rozwinie się osteoporoza i nie doświadczą też złamania. Oto więc zagadka: leczyć osteopenię czy nie?

Oczywiście rozsądek podpowiada, by każda osoba z osteopenią (i każda zdrowa osoba w młodym wieku) podjęła kroki umożliwiające zachowanie mocnych kości, do których zalicza się dbanie o odpowiednią podaż wapnia i witaminy D oraz wykonywanie ćwiczeń siłowych. Diagnoza osteopenii powinna dostarczyć dodatkowej motywacji do takiego postępowania.

Inne rozwiązania znajdziesz w artykule „Czy ryzyko złamań dotyczy również ciebie" (patrz ramka: Jak zmniejszyć ryzyko rozwoju osteoporozy i złamań kości), a przykłady ćwiczeń wzmacniających kości podajemy w artykule „Densytometria – kiedy się badać?".

Kontrowersje wokół leków

Wiele leków początkowo zatwierdzonych przez amerykańską Agencję Żywności i Leków (Food and Drug Administration – FDA) do stosowania w przypadku osteoporozy (chodzi zwłaszcza o bisfosfoniany), zostało później dopuszczonych do stosowania w ramach profilaktyki tej choroby, a konkretnie wtedy, gdy badanie densytometryczne wykazuje osteopenię. Czy zatem miliony kobiet i wielu starszych mężczyzn cierpiących jedynie na osteopenię, a nie osteoporozę, powinno przyjmować te leki? Czy wczesna terapia jest zawsze dobrym rozwiązaniem? Większość lekarzy odpowiedziało sobie na to pytanie twierdząco, tak samo zresztą jak niezliczeni producenci leków, których reklamy są zwykle skierowane do młodych kobiet i zdecydowanie sugerują, że im wcześniej, tym lepiej.

Krytycy takiego podejścia do osteopenii twierdzą, że jest ona wymysłem koncernów farmaceutycznych i producentów sprzętu do mierzenia gęstości kości – wiadomo, chodzi o zyski ze sprzedaży tak leków, jak i aparatury diagnostycznej (densytometrów). Nie jest tajemnicą, że sponsorem wielu badań, medycznych konferencji i grup edukacyjnych są firmy farmaceutyczne. Nie zmienia to jednak faktu, że najwięcej złamań osteoporotycznych odnotowuje się wśród osób z osteopenią!

Niezależnie od tego, kto w tym sporze ma rację, warto monitorować stan swoich kości. Przejdźmy zatem do badań, które nam to ułatwią.

eprasa.pl bebab20d5d

Densytometria – kiedy się badać?

Bardzo często osteoporozę diagnozuje się dopiero wtedy, gdy dochodzi do złamania. Trochę za późno, czyż nie?

Pod koniec lat osiemdziesiątych ubiegłego wieku pojawiła się specjalna technologia rentgenowska, zwana DXA (ang. dual energy X-ray absorptiometry – dwuwiązkowa absorpcjometria rentgenowska), która służy do pomiaru gęstości kości i diagnozowania wczesnego stadium ubytków masy i gęstości tkanki kostnej.

Wpływowa United States Preventive Services Task Force (niezależna grupa amerykańskich specjalistów w zakresie podstawowej opieki zdrowotnej i profilaktyki, która systematycznie monitoruje skuteczność usług medycznych i opracowuje wytyczne odnoszące się do działań profilaktycznych) zaleca, by kobiety rozpoczynały badania DXA pod kątem gęstości kości w wieku 65 lat. Doradza również poddanie się DXA młodszym kobietom, jeśli dotyczące ich czynniki ryzyka złamań potencjalnie zrównują je pod względem zagrożenia z seniorkami. Inni specjaliści zachęcają wszystkie panie po menopauzie, a także panów po 50. roku życia, by ze względu na zwiększone w ich przypadku prawdopodobieństwo wystąpienia złamań osteoporotycznych zainteresowali się również innymi badaniami (np. testem FRAX, czytaj następny artykuł „Czy ryzyko złamań dotyczy również ciebie?"), a osoby z grupy wysokiego ryzyka – do regularnego poddawania się badaniu DXA i wdrożenia odpowiednich zmian w stylu życia.

Męska sprawa

Z powodu niewystarczających dowodów U.S. Peventive Services Task Force nie wydaje rekomendacji związanych z badaniami dla mężczyzn, którzy nie mieli wcześniej żadnych złamań. Ale Endocrine Society (Towarzystwo Endokrynologiczne, międzynarodowa organizacja medyczna zrzeszająca specjalistów endokrynologów) i National Osteoporosis Foundation (organizacja non profit zajmująca się zapobieganiem osteoporozie poprzez badania i edukację), a także inne grupy eksperckie rekomendują przeprowadzanie badania DXA w przypadku panów w wieku 70 lat i młodszych, jeśli znajdują się oni w grupie podwyższonego ryzyka złamań. W skali świata mniej więcej jedna trzecia wszystkich złamań szyjki kości udowej (nazywanych potocznie złamaniem biodra) dotyczy mężczyzn, którzy ponadto są bardziej niż kobiety narażeni na śmierć w ciągu roku od takiego incydentu. Palacze i pacjenci z przewlekłą obturacyjną chorobą płuc (POChP) są w grupie szczególnie wysokiego ryzyka. Jednocześnie mężczyźni są rzadziej niż kobiety kojarzeni z osteopenią i tym samym nie poddaje się ich odpowiedniemu leczeniu.

Nie tylko DXA

Pomiar gęstości kości warto również przeprowadzić wtedy, gdy dokucza nam ból pleców, mogący mieć związek ze złamaniem kręgu, lub zdecydowanie zmniejszył się nasz wzrost. Jeśli badanie DXA nie jest z jakiegoś powodu dostępne, można skorzystać z badania ultrasonograficznego, które sprawdza stan kości w przedramieniu, nadgarstku, palcu lub pięcie, ale jego wynik jest mniej precyzyjny, więc i tak do postawienia ostatecznej diagnozy i rozpoczęcia leczenia potrzebne jest badanie metodą DXA, jedyną mającą zastosowanie w praktyce klinicznej (w Polsce badanie densytometryczne jest refundowane w 100%, jeśli pacjent ma skierowanie od lekarza specjalisty: reumatologa, endokrynologa. Można je także zrobić odpłatnie, wówczas skierowanie nie jest potrzebne – *przyp. red.*).

Wyniki w skali T

Wyniki badania gęstości kości, skupiającego się zwykle na kości udowej (dokładnie rzecz biorąc, na tzw. bliższym jej końcu, tuż pod stawem biodrowym) i kościach kręgosłupa, są przedstawiane w tzw. skali T (ang. T-score), odzwierciedlającej stosunek

eprasa.pl bebab20d5d



Fot. Kevin 120415

gęstości mineralnej kości (BMD) osoby badanej do gęstości kości osoby młodej, przeciętnej dwudziestoparolatki (patrz tabela 1). Ujemna liczba T oznacza pogorszenie się stanu kości, a im jest ona mniejsza, z tym większym uszczerbkiem mamy do czynienia. A zatem współczynnik T na poziomie –1,0 jest gorszy niż –0,5, podobnie jak „–3,5" jest gorsze niż „–3,0".

Tabela 1 Interpretacja wyników badania densytometrycznego

Kategoria	Współczynnik T
Normalna gęstość kości	powyżej –1
Osteopenia	od –1 do –2,4
Osteoporoza	poniżej –2,5

Ponieważ punktem odniesienia w skali T jest wskaźnik gęstości kości u młodej kobiety, większość kobiet w wieku pomenopauzalnym i niemal wszystkie po 75. r. życia są objęte widełkami osteopenii lub osteoporozy. Istnieje też skala Z, która w odróżnieniu od skali T, porównującej gęstość mineralną tkanki kostnej do maksymalnej

Pomiaru gęstości kości warto dokonać również wtedy, gdy dokucza nam ból pleców, który może mieć związek z osteoporotycznym złamaniem kręgu

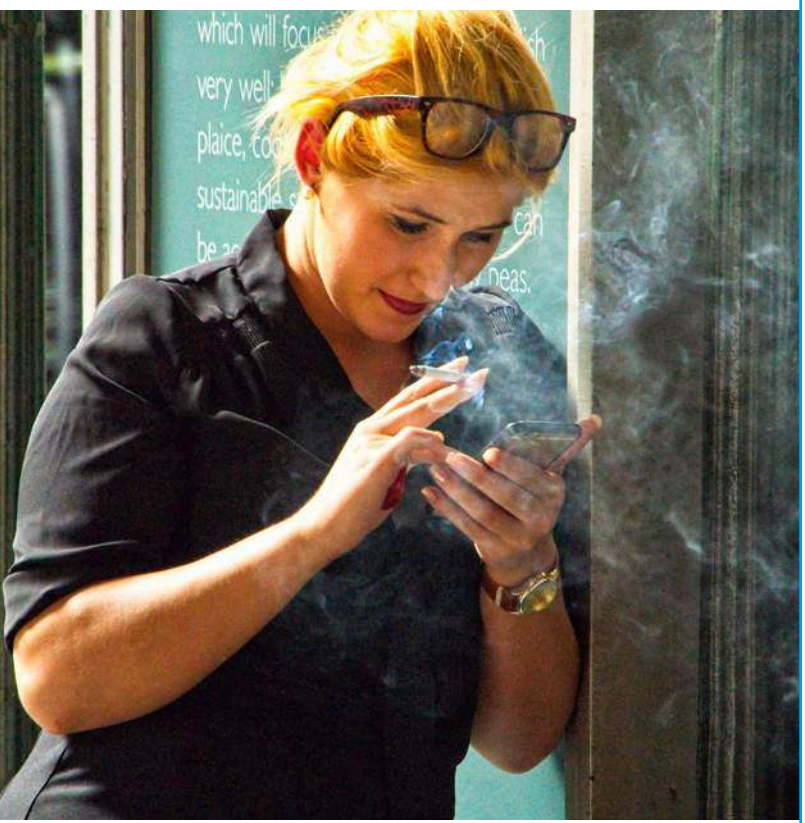
gęstości, jaka charakteryzuje osoby bardzo młode (zaledwie dwudziestoparoletnie), zestawia wynik pacjenta z wynikami populacji rówieśników. Innymi słowy, współczynnik Z określa różnicę między wartością gęstości kości u danej osoby a odpowiednią do wieku teoretyczną średnią wartością prawidłową. **WAŻNE!** Warto jednak pamiętać, że wszystkie podane zakresy, a tym samym wyznaczające je liczby, są w zasadzie umowne, nawet zdaniem ekspertów, którzy je stworzyli. Chodzi o to, że na przykład różnica między wartością –2,4 i –2,6 w skali T – czyli granica między osteopenią i osteoporozą – może nie mieć znaczenia klinicznego i być po prostu wynikiem stosowania różnych urządzeń badających gęstość mineralną tkanki kostnej. Ponadto gęstość tkanki kostnej to nie wszystko, jeśli chodzi o zdrowie kości. Jakość i struktura kości – łącznie z ich mikroarchitekturą, wielkością budujących je kryształków minerałów i jakością kolagenu (tkanka łączna) – są również bardzo ważne. Nie można jednak przebadać tych czynników za pomocą DXA, nie ma też rutynowych testów, które by to ułatwiały. Jednak naukowcy przyglądają się im, szukając skutecznych terapii osteopenii i osteoporozy. Niewykluczone więc, że tego typu testy już wkrótce powstaną.

Mnóstwo korzyści

Do czynników branych pod uwagę w ocenie ryzyka rozwoju osteoporozy zalicza się nieprzestrzeganie zaleceń odnoszących się do wykonywania odpowiednich ćwiczeń (patrz ramka: Ocena zagrożenia osteoporozą). Wyniki badań densytometrycznych potwierdzają, że po roku systematycznego ćwiczenia masa kości może się zwiększyć nawet o 3%! Duże znaczenie ma w tym przypadku trening oporowy, który wymaga od ćwiczących pokonywania siły grawitacji, oporu własnego ciała i używanych przyrządów, takich jak elastyczna taśma czy ciężarki. Gwarantuje on mnóstwo korzyści także osobom, które mają już osteoporozę. Nie tylko wzmacnia kości, zwiększając ich gęstość mineralną, lecz również poprawia równowagę, zwiększa siłę i wytrzymałość mięśni oraz skraca czas reakcji w odpowiedzi motorycznej (bardzo dobre efekty przynosi aerobik w wodzie, wykonywany z przyborami lub bez nich). **WAŻNE!** Intensywność ćwiczeń oporowych musi być dostosowana do możliwości pacjenta, czyli do poziomu jego sprawności fizycznej. Znaczenie ma również to, by obejmowały one wszystkie grupy mięśniowe. Na podstawie metaanalizy badań dotyczących sposobów zapobiegania osteoporozie i jej konsekwencjom, przeprowadzonej pod kierunkiem dr Lory Giangregorio, związanej z University of Waterloo (Kanada), zaleca się, by wykonywać tygodniowo

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

eprasa.pl bebab20d5d



co najmniej dwie serie ćwiczeń, obejmujących 8–12 powtórzeń na dane partie mięśni, z zachowaniem 30–60-sekundowych przerw między nimi. Wyjaśnijmy, że chodzi zarówno o ćwiczenia dynamiczne, jak i statyczne. Pierwsze z nich powodują, że mięśnie pracują koncentrycznie, czyli się niejako kurczą (ich przyczepy zbliżają się do siebie – przykładem jest podciąganie się na drążku), i ekscentrycznie, czyli wskutek obciążenia wydłużają się (ich przyczepy oddalają się od siebie – tu przykładem może być praca mięśni prostowników uda podczas obniżania tułowia w trakcie wykonywania przysiadu). Z kolei ćwiczenia statyczne powodują, że w mięśniu dochodzi do skurczu izometrycznego (polega on na tym, że wzrasta napięcie mięśnia przy zachowaniu jego stałej długości – wynikiem nie jest ruch, tylko utrzymanie wszystkich części ciała w stałym położeniu, a przykładem może być ściskanie kolanami przez kilka sekund piłki, oczywiście w pozycji leżącej). Skuteczność tych ćwiczeń będzie tym większa, im więcej grup mięśni w sumie obejmą (najlepiej wszystkie!). Wpłyną one na mineralną gęstość kości, ale też wzmocnią gorset mięśniowy i poprawią naszą koordynację fizyczną, co zmniejszy ryzyko upadków i związanych z nimi złamań. Więcej na ten temat przeczytasz w drugiej części dossier („Holistic Health" nr 6/2022).

Ocena zagrożenia osteoporozą

Im więcej czynników ryzyka nas dotyczy, tym bardziej jesteśmy narażeni na rozwój osteoporozy. Oto najważniejsze z nich:

- występowanie osteoporozy lub złamań w rodzinie
- wiek powyżej 65 lat
- wczesna menopauza
- w przypadku kobiet: przebycie menopauzy (lub usunięcie jajników)
- w przypadku mężczyzn: niepokojąco niski poziom testosteronu, np. w wyniku terapii raka prostaty
- nikotynizm (obecnie lub w przeszłości)
- pochodzenie etniczne (rasa biała, łącznie z typem hiszpańskim, i żółta)
- cienkie kości lub zbyt mała masa ciała (u kobiet poniżej 57 kg) albo wskaźnik BMI poniżej 20
- zmniejszenie się wzrostu
- niewykonywanie ćwiczeń siłowych
- celiakia, cukrzyca, choroba zapalna jelit, POChP, zapalenie stawów, anoreksja i inne choroby przewlekłe
- długotrwałe stosowanie leków, takich jak niektóre środki przeciwdrgawkowe, kortykosteroidy, inhibitory pompy protonowej (IPP) – na chorobę refluksową przełyku, i hormony tarczycy
- nieadekwatne do potrzeb organizmu spożycie wapnia, witaminy D i innych składników odżywczych powiązanych ze zdrowiem kości
- duża konsumpcja alkoholu (który osłabia kości i zwiększa ryzyko upadków)



Fot. lorilorilo Fot. ArtAdAstra

eprasa.pl bebab20d5d



Fot. Mizianitka

Czy ryzyko złamań dotyczy również ciebie?

Jeżeli test DXA wykaże, że masz osteopenię, nie oznacza to jeszcze, że musisz przyjmować suplementy wspomagające kości. Kolejny krok, jaki trzeba w tej sytuacji wykonać, polega na określeniu faktycznego poziomu zmian i związanego z nim ryzyka rozwoju osteoporozy.

W 2008 r. grupa specjalistów przy WHO przygotowała, z uwzględnieniem czynników ryzyka charakterystycznych dla danej części światowej populacji, narzędzie komputerowe, które zostało nazwane FRAX. Służy ono do obliczania w odniesieniu do poszczególnych osób prawdopodobieństwa złamania kości biodrowej lub jakiejkolwiek innej w ciągu 10 lat. Wystarczy wypełnić ankietę, czyli podać swój wiek, płeć, wzrost, wagę, historię złamań i nikotynizmu oraz BMD (preferowana skala T dla szyjki kości udowej), by oszacować to ryzyko w tak długim czasie. **WAŻNE!** Nawet jeśli nie mamy wyników ze skali T (patrz poprzedni artykuł), możemy za pomocą FRAX sprawdzić, czy i w jakim stopniu nas ono dotyczy, jakkolwiek szacunki te będą wtedy mniej dokładne. Foundation for Osteoporosis Research and Education (amerykańska fundacja zajmująca się badaniami nad osteoporozą i propagowaniem wiedzy na temat tej choroby) przygotowała kalkulator FRAX dostępny online także w języku polskim: https://www.sheffield.ac.uk/FRAX/tool.aspx?lang=po (jednak wyniki podawane są po angielsku).

Kalkulować czy badać?

Tak więc możesz samodzielnie dokonać kalkulacji ryzyka złamań osteoporotycznych, ale najlepiej poproś lekarza o skierowanie na badanie gęstości mineralnej kości. **WAŻNE!** Rekomendowaną metodą badań przesiewowych w USA jest DXA, ponieważ wynik badania

Osobom, które według skali T mają osteopenię, narzędzie, jakim jest FRAX, może pomóc w podjęciu decyzji dotyczącej stosowania leków

eprasa.pl bebab20d5d







Niezależnie od tego, jaką decyzję podejmie lekarz w sprawie przyjmowania przez ciebie leków na osteopenię, zadbaj o prawidłową masę ciała i wykonuj ćwiczenia poprawiające równowagę, na przykład uprawiaj tai chi, oraz siłowe, pomagające zwiększyć gęstość mineralną kości

densytometrycznego stanowi podstawowe kryterium diagnostyczne i terapeutyczne osteoporozy. Badanie ultrasonograficzne kości piętowej, choć pozwala przewidzieć ryzyko złamania osteoporotycznego, nie daje informacji o gęstości mineralnej kości, dlatego nie jest rekomendowane jako metoda przesiewowa (w Polsce wytyczne dotyczące zalecanych technologii medycznych w zakresie wykrywania osteoporozy nie uwzględniają badań USG – *przyp. red.*). Dodajmy, że wyniki badania ultrasonograficznego są zdecydowanie mniej dokładne (błąd pomiaru wynosi nawet 20–30%, podczas gdy przy DXA nie przekracza 5%, a w badaniach przeprowadzonych z zastosowaniem nowoczesnych aparatów sięga zaledwie 1–2% – *przyp. red.*). Badanie DXA słusznie uchodzi za bezpieczne, dawka promieniowania emitowanego w jego trakcie jest bliska zeru.

PODSUMUJMY W przypadku osób, które według skali T mają osteopenię, narzędzie, jakim jest FRAX, może pomóc w podjęciu decyzji, czy powinny one przyjmować leki w celu zmniejszenia ryzyka złamania. Zalecenia podawane wraz z wynikami FRAX sugerują, że należy rozważyć terapię już wtedy, gdy prawdopodobieństwo jakiegokolwiek złamania w ciągu następnych 10 lat wynosi zaledwie 3%, a w odniesieniu do złamania typowego dla osteoporozy (biodro, kręgosłup, ramię, nadgarstek) – 20% lub więcej. Jeśli ryzyko złamania jest mniejsze, to „ocena specjalisty i preferencje pacjenta wciąż mogą być podstawą do wzięcia pod uwagę farmakoterapii" – informuje każdy raport FRAX. Jeżeli nigdy nie mierzyłaś/mierzyłeś gęstości swoich kości, a FRAX sugeruje, że jesteś w grupie wysokiego ryzyka złamania, rozważ wykonanie badania DXA (można je zrobić w ramach NFZ na podstawie skierowania od lekarza specjalisty – *przyp. red.*). Trzeba podkreślić, że FRAX stał się standardem w praktyce klinicznej, niemniej – jak podaje analiza opublikowana na łamach czasopisma BMJ – wiele organizacji medycznych i popularyzujących wiedzę, które wspierały rozwój tego narzędzia i przygotowały skalę T, było sowicie opłacanych przez przemysł farmaceutyczny. Z tego powodu niektórzy krytycy dostrzegają we FRAX głównie narzędzie pozyskiwania potencjalnych pacjentów, którzy zdecydują się na stosowanie leków.

Nasza rada

Osoby, których wynik badania gęstości mineralnej kości wskazuje na osteoporozę, lub takie, które doświadczyły już złamania osteoporotycznego, bez wątpienia powinny rozważyć przyjmowanie leków (przedstawiamy niektóre z nich w następnym artykule). Tymczasem ze statystyk wynika, że zaledwie 25% pacjentów decyduje się na leczenie (w Polsce odsetek ten wynosi 10–20% – *przyp. tłum.*).

Kluczowe jest to, by ostrożnie planować terapię, ponieważ niski wskaźnik BMD, określający gęstość mineralną tkanki

Fot. Myriams-Fotos Fot. creozavr Fot. honka13

eprasa.pl bebab20d5d

Jak zmniejszyć ryzyko rozwoju osteoporozy i złamań kości

- Wykonuj ćwiczenia siłowe i wzmacniające (patrz artykuł „Naucz stare kości nowych sztuczek"). Nigdy nie jest za późno, by zacząć, ale jeśli nie jesteś w dobrej formie, prowadzisz siedzący tryb życia lub masz poważne problemy zdrowotne, najpierw porozmawiaj o tym z lekarzem.
- Zmniejsz ryzyko upadków poprzez poprawę równowagi. Regularne ćwiczenia, w tym *tai chi*, mogą poprawić propriocepcję – zmysł orientacji ułożenia części własnego ciała w stosunku do otoczenia (przedstawimy je w drugiej części dossier).
- Przejdź na dietę dobrą dla kości. Aby zapobiec niedoborom wapnia i witaminy D, stosuj również odpowiednie suplementy (po konsultacji z lekarzem).
- Nie pal papierosów.
- Jeżeli pijesz alkohol, ogranicz jego spożycie. To może spowolnić proces zaniku tkanki kostnej (regularne picie alkoholu go przyspiesza).
- Zadbaj o prawidłową masę ciała. Powszechnie wiadomo, że niedowaga zwiększa ryzyko rozwoju osteoporozy. Jakkolwiek liczne badania powiązały nadwagę i otyłość ze zdrowiem kośćca (musi on niejako manewrować większą masą ciała, co działa jak ćwiczenia siłowe stymulujące organizm do wytwarzania i mineralizowania tkanki kostnej), to niektóre z nich zwracają uwagę, że nadmiar tkanki tłuszczowej (zwłaszcza na narządach jamy brzusznej) prowadzi do zmniejszenia mineralnej gęstości kości.

Zapytaj swojego lekarza o leki, które warto przyjmować w celu wzmocnienia kości

kostnej, może mieć związek z poważnymi chorobami, takimi jak nadczynność przytarczyc, osteomalacja czy przewlekła choroba nerek, a wtedy przyjmowanie niektórych leków na osteoporozę jest niewskazane. **WAŻNE!** Leczenie pierwotnej choroby, np. celiakii czy zespołu Cushinga, może zatrzymać lub spowolnić postępujący zanik tkanki kostnej. Zanim lekarz przepisze leki, powinien zlecić badanie poziomu witaminy D (i w razie konieczności zaordynować jej suplementację), a także ocenić pracę nerek.

A co z pacjentami z osteopenią, którzy nie doświadczyli wcześniej złamań? Zbyt wiele pytań pozostaje bez odpowiedzi, by w każdym przypadku rekomendować leki na osteoporozę, zwłaszcza że dowody na korzyści ze stosowania farmakoterapii w tej grupie pacjentów są ograniczone i niejednoznaczne. Dotyczy to głównie przypadków, kiedy FRAX nie wskazuje na 10-letnie ryzyko złamania i kiedy osteopenia nie jest jeszcze zaawansowana (w skali T odpowiada to wynikowi od –1,0 do –1,5). Ponadto, jeśli współczynnik T sugeruje istnienie osteopenii, ale jest ona stabilna, nie ma zwykle podstaw do przyjmowania leków. Kiedy wprowadzenie farmakoterapii w przypadku osteopenii ma sens? Przede wszystkim wtedy, gdy skalkulowane ryzyko złamania w ciągu 10 lat jest bardzo duże (np. z powodu rodzinnego występowania osteoporozy). Leki na osteoporozę mogą też być pomocne w leczeniu tych pacjentów z osteopenią, którzy przyjmują środki potencjalnie szkodliwe dla kości, w tym kortykosteroidy, inhibitory aromatazy i środki obniżające poziom androgenów.

Jak często należy badać gęstość mineralną kości? W USA nie ma oficjalnych rekomendacji w tym zakresie, ale zalecenia Medicare sugerują powtarzanie badania co dwa lata – to standard dla większości pacjentów z osteoporozą. Istnieją pewne dowody na to, że w przypadku średnio zaawansowanej osteopenii wystarczy robić je co 2–5 lat.

WAŻNE! Jak wykazało badanie, którego wyniki zostały opublikowane w 2012 roku na łamach „New England Journal of Medicine", tylko u 10% kobiet z niezaawansowaną osteopenią rozwinie się w ciągu 15 lat osteoporoza.

PODSUMUJMY Decyzja o terapii osteoporozy lub osteopenii powinna być podejmowana indywidualnie na podstawie wymiany spostrzeżeń między pacjentem i lekarzem, włącznie z omówieniem rzadkich, ale potencjalnie możliwych poważnych działań niepożądanych poszczególnych leków. W jednym z artykułów opublikowanych na stronie internetowej renomowanej Kliniki Mayo (osteoporosisdecisionaid.mayoclinic.org) można przeczytać: „Jeśli chodzi o ograniczenie ryzyka złamań, nawet w przypadku pacjentów przyjmujących leki na poprawę gęstości kości nie należy lekceważyć znaczenia czynników powiązanych ze stylem życia, w tym ćwiczeń z obciążeniem, nikotynizmu i odpowiedniego żywienia". Dodajmy, że ważne jest zwłaszcza to, by pacjenci z niskim wskaźnikiem gęstości kości nie przestawali ćwiczyć. Zwykle boją się oni upadku i z tego powodu maksymalnie ograniczają swoją aktywność fizyczną, co oczywiście jest niekorzystne dla kości.



Fot. outsideclick

eprasa.pl bebab20d5d

Wachlarz możliwości na receptę

Istnieje wiele leków służących zapobieganiu i leczeniu osteoporozy. Eksperci wciąż debatują, kto jeszcze, poza pacjentami z osteoporozą, powinien je przyjmować.

Po tym, jak 20 lat temu uznano, że niektóre leki na osteoporozę mogą być również stosowane w przypadku osteopenii, wiele kobiet z tym schorzeniem (oraz niektórzy mężczyźni) zaczęło je ochoczo przyjmować, co stało się pretekstem do dyskusji na temat nadużywania leków. Ale wygląda na to, że w ostatnich latach wahadło odchyliło się w przeciwną stronę: coraz więcej kobiet wzbrania się przed farmakoterapią, zwykle z powodu obaw związanych z działaniami niepożądanymi niektórych leków.

Większość z nich to leki antyresorpcyjne, których działanie polega na tym, że spowalniają zanik tkanki kostnej – niektóre hamują nawet odkładanie się wapnia w tkankach miękkich. Ostatnio możliwości terapii osteoporozy znacznie się rozszerzyły dzięki lekom anabolicznym. Pobudzają one kościotworzenie, a ponieważ nie tylko zwiększają masę kostną, lecz również korzystnie wpływają na jakość kości, zmniejszają ryzyko złamań.

Do niedawna uważano, że leki antyresorpcyjne, do których należą bisfosfoniany, nie wpływają bezpośrednio na tworzenie się kości, jednak wyniki nowych badań sugerują, że może to nie być do końca prawdą i że mogą one poprawiać gęstość kości, a tym samym zmniejszać ryzyko złamań u kobiet z osteoporozą. Jednak zbyt mało przeprowadzono badań z udziałem kobiet z osteopenią i osób po 75. roku życia, w tym mężczyzn, by można było stwierdzić, czy konkretny lek lub typ leku działa lepiej niż inne. Tego rodzaju porównania, zwykle niekompletne, można znaleźć tylko w nielicznych pracach naukowych.

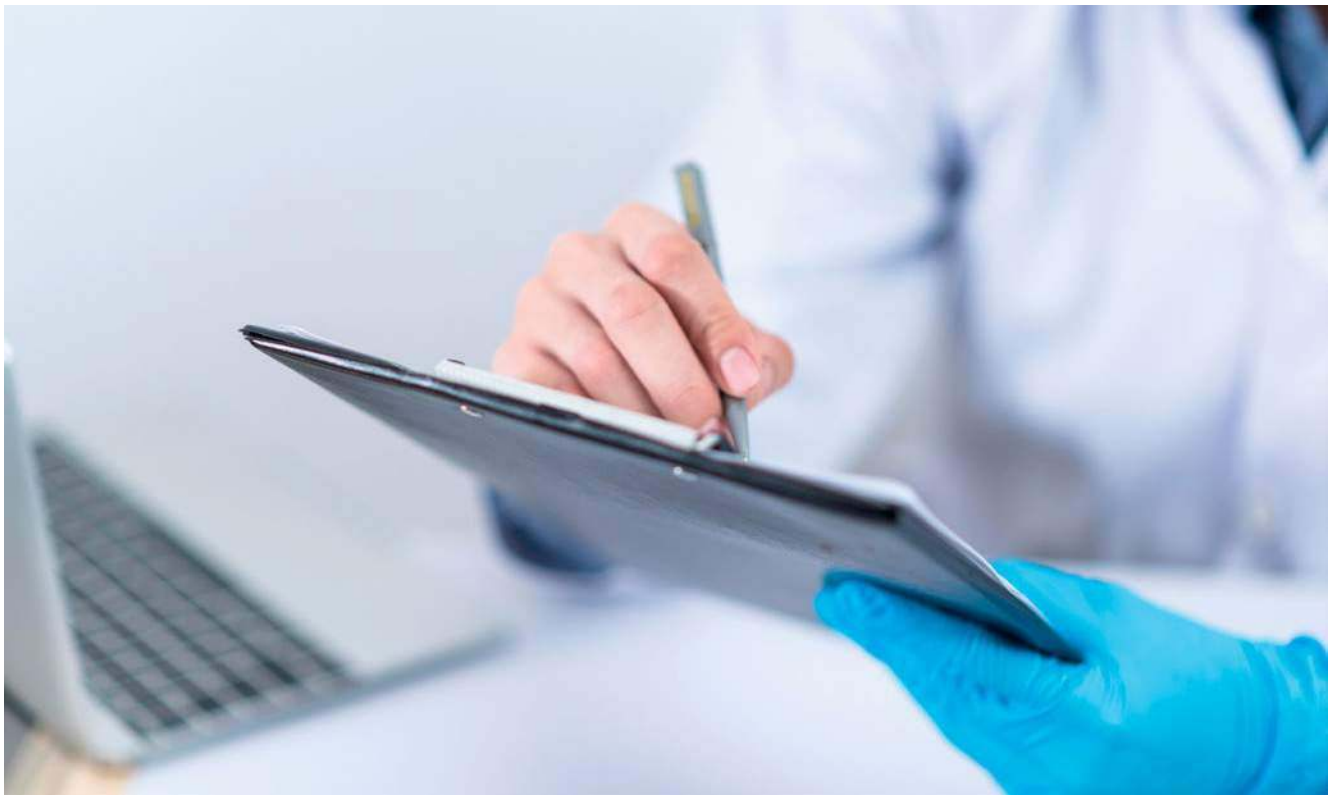
Wszystkie omawiane leki – jak już wiemy – mogą wywoływać działania niepożądane, co powoduje, że wiele osób zaprzestaje ich przyjmowania. Przyjrzyjmy się im zatem nieco bardziej szczegółowo.

Bisfosfoniany – są lekami pierwszego rzutu w terapii osteoporozy, zostały też dopuszczone przez FDA (Food and Drug Administration – amerykańska Agencja Leków i Żywienia) do prewencyjnego stosowania przez kobiety cierpiące na osteopenię. Ta grupa leków obejmuje kwas alendronowy (w postaci alendronianu sodu), kwas ibandronowy (w postaci ibandronianu sodu), kwas ryzedronowy (w postaci rezedronianu sodu) i kwas zoledronowy. Przyjmowanie odpowiednich dawek raz na tydzień bądź miesiąc jest równie skuteczne jak codzienne stosowanie leku i zwykle jest lepiej tolerowane. Kwas ibandronowy może być podawany dożylnie co 3 miesiące, a kwas zoledronowy raz na rok (w terapii osteoporozy) i raz na dwa lata (w celach profilaktycznych). Bisfosfoniany wywołują różne efekty kliniczne. Aby ich stosowanie przyniosło optymalne rezultaty, konieczna jest odpowiednia suplementacja wapniem i witaminą D przed rozpoczęciem terapii oraz w jej trakcie. Można zwiększyć absorpcję leku doustnego (i zapobiec ewentualnym uszkodzeniom przełyku), jeśli przyjmuje się go na czczo i unika przez 30–60 minut po jego zażyciu przebywania w pozycji leżącej oraz spożywania i picia czegokolwiek poza czystą wodą.

Działania niepożądane obejmują zgagę, podrażnienie przełyku, nudności, niestrawność, ból nóg i ramion, objawy grypopodobne i gorączkę. Najpoważniejszym, choć rzadkim skutkiem ubocznym przyjmowania bisfosfonianów, są zmiany w obrębie żuchwy, znane jako osteonekroza żuchwy (patrz ramka: Problemy z bisfosfonianami).

Optymalny czas przyjmowania tych leków nie został jasno określony. Eksperci zalecają ich odstawienie po 5 latach (z powodu niewielu dowodów na skuteczność bisfosfonianów przy dłuższym stosowaniu, a także dlatego, że mogą wtedy wystąpić działania niepożądane) lub „wzięcie urlopu" od terapii na 1–2 lata. Decyzja ta powinna być uzależniona od historii medycznej (występowanie innych chorób) i oszacowanego ryzyka złamań (na podstawie gęstości mineralnej tkanki kostnej) oraz innych markerów zmian w tkance kostnej. Ponieważ leki te odkładają się w kościach, zakłada się, że będą wykazywały działanie ochronne

eprasa.pl bebab20d5d



Najnowsze badania sugerują, że leki antyresorpcyjne, do których należą bisfosfoniany, mogą poprawiać gęstość mineralną kości, a tym samym zmniejszać ryzyko złamań u kobiet z osteoporozą, co do niedawna kwestionowano

i pomogą utrzymać odpowiednią gęstość mineralną kości także po zaprzestaniu ich stosowania.

Raloksyfen jest podawany w leczeniu i profilaktyce osteoporozy jako selektywny modulator receptorów estrogenów (SERM) – wykazuje działanie podobne do estrogenów, co w konsekwencji przyczynia się do zachowania silnych kości. Działania niepożądane tego leku obejmują uderzenia gorąca, kurcze mięśni nóg i tworzenie się zakrzepów. Kobiety zagrożone wystąpieniem udaru (na przykład pacjentki z niekontrolowanym nadciśnieniem tętniczym) nie powinny go przyjmować.

Terapia estrogenowa/progestagenowa – w przeszłości hormonalna terapia zastępcza (HTZ) była często przepisywana w celu poprawy stanu kości, ale ponieważ dzięki badaniom naukowym udowodniono, że jej długotrwałe stosowanie zwiększa ryzyko raka piersi, zakrzepicy żylnej i udaru, obecnie jest rekomendowana jedynie jako opcja dla kobiet z grupy wysokiego ryzyka złamań, które nie mogą przyjmować innych leków (za przeglądem Cochrane Collaboration z 2017 roku). W 2016 roku przeprowadzono w Szwajcarii badanie, które wykazało, że pacjentki poddawane terapii hormonalnej z powodu objawów menopauzy doświadczały poprawy nie tylko w zakresie gęstości mineralnej kości, lecz również ich struktury, a efekty te utrzymywały się przez co najmniej dwa lata po zakończeniu terapii.

Teryparatyd – to rekombinowany aktywny fragment ludzkiego parathormonu (jest jedynym lekiem anabolicznym zarejestrowanym przez amerykańską Food and Drug Administration do leczenia osteoporozy), który pobudza tworzenie się kości (dla niektórych chorych stał się podstawową metodą terapii). Stosuje się go samodzielnie w formie zastrzyków, ale wolno go przyjmować jedynie przez dwa lata. Działania niepożądane obejmują kurcze mięśni nóg, osłabienie i występowanie uczucia wewnętrznego rozbicia.

Denosumab – to ludzkie przeciwciało monoklonalne dopuszczone do stosowania w terapii osteoporozy, zapobiegające zmniejszaniu się masy kostnej wskutek hamowania dojrzewania i aktywności osteoklastów, czyli tzw. komórek kościogubnych. Lek wstrzykuje się co 6 miesięcy. Może być opcją dla kobiet, które nie zareagowały na terapię bisfosfonianami lub ich nie tolerują. Jeśli chodzi o działania niepożądane, najczęściej występują bóle mięśniowo-kostne i bóle kończyn, zazwyczaj łagodne. Stosunkowo częste są

Fot. ckstockphoto

eprasa.pl bebab20d5d



Problemy z bisfosfonianami

Niektóre osoby mogą obawiać się przyjmowania bisfosfonianów, jeśli słyszały o ich dwóch potencjalnie poważnych działaniach niepożądanych: osteonekrozie żuchwy i atypowych złamaniach. Osteonekroza (czyli martwica kości) charakteryzuje się bólem, opuchlizną, zakażeniem, utratą zębów i odsłonięciem kości wewnątrz jamy ustnej. Zmiany te są nieodwracalne. W większości przypadków dotyczą pacjentów z rakiem, którym podawano duże dawki bisfosfonianów dożylnie, by zapobiec przerzutom do kości. Ze statystyk wynika, że osteonekroza występuje stosunkowo rzadko i objawia się u mniej niż jednej osoby na tysiąc pacjentek/pacjentów rocznie. Ryzyko prawdopodobnie zwiększa się w przypadku terapii doustnej prowadzonej dłużej niż 3–5 lat i gdy stan zdrowia jamy ustnej nie jest dobry. Przed rozpoczęciem terapii dokonaj przeglądu uzębienia, także pod kątem potencjalnej interwencji dentystycznej (zwłaszcza w przypadku implantów i zębów do ewentualnej ekstrakcji), której możesz wymagać. Jeśli przyjmujesz bisfosfoniany, pamiętaj, by powiadomić o tym swojego dentystę przed podjęciem jakiegokolwiek leczenia. Niektórzy stomatolodzy zalecają odstawienie leków przed planowaną operacją dentystyczną, jednak bisfosfoniany pozostają w organizmie przez dłuższy czas, a więc przerwanie terapii nie zawsze rozwiązuje problem.
Bisfosfoniany powiązano również ze zwiększonym ryzykiem atypowych złamań kości udowej, chociaż są to rzadkie przypadki i zwykle są następstwem długiego stosowania tych leków, przekraczającego pięć lat

też zakażenia układu moczowego i górnych dróg oddechowych, rwa kulszowa, zaćma, zaparcia i objawy skórne, takie jak wysypka lub wyprysk.

Kalcytonina – to lek dozwolony jedynie w terapii osteoporozy. Jest hormonem biorącym udział w regulacji gospodarki wapniowo-fosforanowej i metabolizmie kości. Podaje się ją w postaci spreju do nosa lub jako iniekcje. Działania niepożądane obejmują poważną reakcję alergiczną (anafilaksję), podrażnienie błony śluzowej nosa (w przypadku spreju), ból głowy, rozgrzanie dłoni i twarzy, a także częstomocz. Z powodu ograniczonej liczby dowodów na skuteczność kalcytoniny, a także wysoki koszt terapii, wielu specjalistów już jej nie zaleca (jak donosi „Medical Letter", w Europie i Kanadzie nie stosuje się już tego hormonu jako leku na osteoporozę pomenopauzalną).

Testosteron – zgodnie z badaniem, którego wyniki opublikowano na łamach magazynu „JAMA Internal Medicine", w przypadku seniorów z niskim poziomem testosteronu zastosowanie żelu z tym hormonem zwiększa gęstość i przewidywaną wytrzymałość kości. Ponieważ stosunkowo niewielu mężczyzn biorących udział w badaniu miało osteopenię lub osteoporozę, a także z powodu równowagi między korzyściami i ryzykiem, jakie są powiązane ze stosowania terapii testosteronem, wynik tego badania nie wszystkich specjalistów przekonują. Wielu z nich uważa, że testosteron powinien być brany pod uwagę jedynie w przypadku pacjentów z grupy wysokiego ryzyka złamań, którzy nie mogą przyjmować innych leków.

Czy zatem przyjmować leki już w fazie osteopenii? Czy w dyskusji na ten temat chodzi tylko o profilaktykę, czyli zapobieżenie temu, by niewielkie zmniejszenie gęstości kości nie przeszło z czasem w osteoporozę? Niezupełnie. Otóż najgorszym powikłaniem zaburzenia gęstości kości jest złamanie. Na przykład złamanie kręgosłupa lub szyjki kości udowej może spowodować kalectwo i zwiększyć ryzyko przedwczesnego zgonu, a złamanie trzonu kręgu zwiększa ryzyko kolejnego złamania nawet 4-krotnie! Tymczasem stwierdzono, że największa liczba złamań osteoporotycznych, związanych z niską energią urazu (typowym przykładem jest tzw. upadek z własnej wysokości, czyli przewrócenie się podczas chodzenia) dotyczy grupy pacjentów z osteopenią. W związku z tym praktyka jest taka, że jeśli u osoby z osteopenią wystąpi złamanie osteoporotyczne, rozpoznaje się osteoporozę, niezależnie od wskaźnika w skali T, i proponuje rozpoczęcie leczenia. Gdy pojawia się perspektywa złamania kręgosłupa lub szyjki kości udowej, a w konsekwencji kalectwa i zwiększonego ryzyka zgonu, wybór wydaje się stosunkowo prosty. Niemniej lekarza zawsze obowiązuje indywidualne podejście do pacjenta, obejmujące m.in. dokładne zebranie wywiadu, obliczenie FRAX i ocenę, czy złamanie na pewno było niskoenergetyczne.

Fot. amparijacob

eprasa.pl bebab20d5d

ODZYSKAJ RADOŚĆ Z RUCHU!

z kodem:
KALC15%*
-15%



NA KOŚCI

- BOGATY SKŁAD
- REKOMENDACJA SPECJALISTÓW
- GWARANCJA SZWAJCARSKIEGO PRODUCENTA

W dobrych cenach na **zdrowievalentis.pl**

Zamówienia telefoniczne **+48 535 575 101** (pon.–pt. 9–16)

Dostępne w wybranych **aptekach**

valentis

Wytwórca: Valentis AG, CH-6982 Agno – Lugano, Szwajcaria
Dystrybutor: Valentis Polska Sp. z o.o., ul. Krakowiaków 50, 02-255 Warszawa, Polska

Wapń jest potrzebny do utrzymania zdrowych kości. Witamina K i witamina D pomagają w utrzymaniu zdrowych kości. Witamina K przyczynia się do prawidłowego krzepnięcia krwi. Witamina D pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu wapnia we krwi. Witamina D pomaga w prawidłowym wchłanianiu/wykorzystaniu wapnia i fosforu. Witamina D pomaga w utrzymaniu zdrowych kości i prawidłowym funkcjonowaniu mięśni.
*Oferta obowiązuje do 31.12.2022. Dotyczy wszystkich produktów marki Kalcikinon oraz zestawów produktów Kalcikinon oraz Kalcikinon 4000.

Suplementy diety

eprasa.pl bebab20d5d

MÓZG
POD SZCZEGÓLNĄ OCHRONĄ

Niezależnie od wieku i kondycji fizycznej zdarza się nam zapomnieć o umówionym spotkaniu, zapłaceniu rachunku, zabraniu z domu okularów. Przypadek, przepracowanie czy może początki demencji? Tak czy inaczej – działaj, zanim będzie za późno. Nawet przed demencją można się bronić.



TEKST **ANNA JAROSZ**

Większość z nas kojarzy demencję z ciężkimi chorobami otępiennymi, które odbierają możliwość samodzielnego funkcjonowania. Ale to tylko jedna z twarzy choroby. Często nadużywamy określenia demencja, ponieważ nie potrafimy dostrzec subtelnych różnic między jej objawami a łagodnymi zaburzeniami poznawczymi.

Demencja, czyli zespół otępienny, to termin, pod którym kryją się różne choroby mózgu z jedną wspólną cechą – utratą funkcji poznawczych. Schorzenie dotyka głównie osoby po 65. roku życia. Występuje częściej u kobiet niż u mężczyzn. Przyjmuje się, że mózg przeciętnego człowieka ma objętość 1350–1400 cm^3. Objawy demencji pojawią się, gdy uszkodzeniu ulegnie 50 mm^3, czyli bardzo niewiele.

Chorobę tę określa się jako zespół psychopatologiczny, spowodowany, co bardzo ważne, chorobą mózgu o charakterze przewlekłym i postępującym. W wielu przypadkach pracujemy na nią całymi latami, prowadząc niezdrowy tryb życia, nadużywając alkoholu czy lekceważąc choroby cywilizacyjne. W jej przebiegu dochodzi do upośledzenia funkcji poznawczych, czyli pamięci, myślenia, orientacji, rozumienia, liczenia, zdolności uczenia się. Warto jednak wiedzieć, że objawy te mogą występować z różnym nasileniem i nie muszą oznaczać demencji. Łagodne zaburzenia poznawcze pojawiają się u osób w podeszłym wieku. Jest to zjawisko chorobowe, ale nie prowadzi do poważnej destrukcji codziennego funkcjonowania.

Diagnozując demencję, rozważa się także, czy nie ma ona związku z chorobami neurodegeneracyjnymi, takimi jak choroba Alzheimera, otępienie czołowo-skroniowe (choroba Picka), choroba Parkinsona i choroba Huntingtona.

I jeszcze jedna ważna rzecz. Nie można mówić o otępieniu u osób, które w związku z wadami wrodzonymi mają niski iloraz inteligencji i u których występuje upośledzenie umysłowe czy niepełnosprawność intelektualna, powodujące ograniczenie możliwości poznawczych. Zespół otępienny rozpoznaje się u ludzi, którzy byli zdrowi i z jakiegoś powodu utracili zdolności poznawcze.

Główne rodzaje demencji

Istnieje ponad sto różnych form, rodzajów i przyczyn demencji. Otępienie często towarzyszy chorobom neurodegeneracyjnym. Może też mieć związek ze schorzeniami układu krążenia.

Demencja w przebiegu choroby Alzheimera – występuje u 50–60% chorych. Schorzenie rozwija się podstępnie, a pierwsze symptomy często interpretujemy jako przemęczenie i roztargnienie. Chorobę Alzheimera utożsamia się z zanikiem pamięci, a drobne luki w pamięci uważamy za typowe dla podeszłego wieku. Tymczasem cechą charakterystyczną tej choroby jest to, że mózg nie może się nauczyć niczego nowego, zwłaszcza tego, co dzieje się w życiu na bieżąco, czyli nie potrafi zapamiętywać. To tak, jakby na dysku komputera zabrakło miejsca i nie można było na nim zapisać kolejnych plików. Ale mózg chorego bardzo dobrze radzi sobie z wydarzeniami z przeszłości, nawet tymi z wczesnego dzieciństwa. Chorując na Alzheimera, możemy swobodnie rozmawiać o tym, co było kiedyś, przywoływać nazwiska i daty, bezbłędnie odtwarzać np. dawne spotkania rodzinne. Problemem jest odtworzenie wydarzeń z poprzedniego dnia. Dzieje się tak, ponieważ w mózgu chorego brakuje miejsca na zapisanie

Fot. Victoria_Art

eprasa.pl bebab20d5d



Twój mózg lubi ruch!

Przez dziesięciolecia uważano, że wysiłek fizyczny sprzyja tylko dobrej kondycji fizycznej i w żaden sposób nie wpływa na sprawność mózgu, ponieważ komórki nerwowe nie potrafią się dzielić. W 1999 roku zespół prof. Jonasa Frisena z Instytutu Karolinska (Szwecja) wykazał, że to nieprawda. Z badania przeprowadzonego na dorosłych, aktywnych fizycznie myszach wynikało, że w mózgu gryzoni powstają nowe komórki nerwowe. Korzystając z tomografu komputerowego, zbadano także grupę ochotników, osób, u których zaobserwowano pierwsze oznaki demencji. Okazało się, że po trzech miesiącach ćwiczeń aerobowych w mózgu badanych osób wytworzyły się nowe komórki nerwowe, czyli neurony zdolne do przetwarzania i przewodzenia informacji w postaci impulsów elektrycznych. Nowe komórki powstały w obszarze hipokampu, który jest nazywany zakrętem zębatym i odpowiada za procesy poznawcze, pamięć, uczenie się, zdolność skupiania się, podzielność uwagi, emocje i tworzenie się wspomnień.

O tym, jakie jeszcze działania warto podjąć, by chronić mózg przed demencją, czytaj w akapicie „Nie daj się demencji”

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

eprasa.pl bebab20d5d

Piątka dla pamięci

1 Dla pracy mózgu ogromne znaczenie ma wytwarzana w organizmie **fosfatydyloseryna**, będąca substancją tłuszczową, rodzajem fosfolipidu i pochodną aminokwasu seryny. Uczestniczy ona bowiem w przesyłaniu impulsów nerwowych, czyli przekazywaniu informacji w układzie nerwowym. Przyjmowanie fosfatydyloseryny w postaci suplementów nie tylko zmniejsza stres, lecz również korzystnie wpływa na pamięć, co wykazano w licznych badaniach naukowych. W jednym z nich wzięło udział 51 pacjentów podzielonych na dwie grupy i spełniających kliniczne kryteria wczesnej choroby Alzheimera. Okazało się, że przyjmowanie przez 12 tygodni fosfatydyloseryny poprawiło u nich funkcje poznawcze[16].

2 W wielu przypadkach za demencję (i depresję) odpowiada przewlekły stan zapalny mózgu. Badanie przeprowadzone w 2019 roku wykazało zaś, że występująca w liściach czarnej herbaty **teaflawina** tłumi reakcję zapalną w mózgu i łagodzi współistniejące zaburzenia poznawcze, a także zmniejsza objawy charakterystyczne dla depresji[17]. Działanie tego polifenolu polega na regulowaniu aktywności mikrogleju, czyli komórek glejowych znajdujących się w ośrodkowym układzie nerwowym. Mikroglej indukuje odpowiedź immunologiczną, jeśli w układzie nerwowym pojawiają się obce antygeny lub uszkodzone tkanki. Niestety z wiekiem może on ulec nadmiernej nieprawidłowej aktywacji, a wtedy wytwarza reaktywne formy tlenu i cytokiny zapalne, które uszkadzając neurony, pogarszają funkcje poznawcze. Z badania wynika, że aby uzyskać terapeutyczne działanie teaflawiny, osoba ważąca 60 kg musiałaby pić dziennie prawie pół litra czarnej herbaty, co wiązałoby się z dostarczaniem do organizmu aż 100 mg kofeiny, dlatego stosowanie suplementów diety, zawierających minimalne ilości tej pobudzającej substancji, jest w wielu przypadkach niewątpliwie korzystniejszym rozwiązaniem.

3 Badania potwierdzają również, że właściwości poprawiające pamięć roboczą (operacyjną), która odpowiada za przechowywanie i przetwarzanie informacji, ma należący do aminokwasów egzogennych **tryptofan** (pestki dyni, nasiona sezamu i słonecznika, ser żółty, mięso wieprzowe). Wykazano, że serotonina oddziałuje na te obszary mózgu, które odpowiadają za pamięć i percepcję, a jej poziom w ośrodkowym układzie nerwowym podwyższa spożywanie tryptofanu[18]. Jego aktywną formą, mającą zdolność do przenikania przez barierę krew-mózg, jest izomer o konfiguracji L (L-tryptofan), dostępny w postaci suplementów diety.

4 Silne działanie neuroprotekcyjne wykazuje **bajkalina,** ceniony flawonoid o właściwościach antyoksydacyjnych i przeciwzapalnych, pozyskiwany z tarczycy bajkalskiej. Stosunkowo krótkie, bo zaledwie 14-dniowe przyjmowanie 100 mg bajkaliny na kilogram masy ciała znacznie zmniejszyło w jednym z badań zaburzenia pamięci u gryzoni, a także ograniczyło u nich aktywację komórek glejowych i wzrost ekspresji dwóch cytokin indukowanych przez beta-amyloid. Wyniki te sugerują, że bajkalina łagodzi patologię związaną z tym białkiem, obejmującą także zaburzenia funkcji poznawczych, i może być pomocna w leczeniu alzheimera[19].

5 Występująca w naszym organizmie (mózg, nerki, mięśnie szkieletowe) **karnozyna** jest silnym przeciwutleniaczem. W jednym z badań stwierdzono, że podawanie karnozyny w dawce 500 mg przez trzy miesiące wpłynęło na poprawę pamięci u osób w starszym wieku. Na pamięć korzystnie wpływa również przyjmowanie karnozyny w połączeniu z anseryną, metylowaną pochodną karnozyny. W randomizowanym badaniu kontrolowanym ślepą próbą podawanie przez trzy miesiące suplementów zawierających te substancje poprawiło u osób starszych krążenie mózgowe, pogorszone wskutek choroby Alzheimera. U osób zdrowych w wieku 60–78 lat wpłynęło też na poprawę pamięci[20]. Przeprowadzone dotąd badania na zwierzętach i modelach komórkowych wykazują, że karnozyna zmniejsza w chorobie Alzheimera odkładanie się amyloidu

kolejnych wydarzeń. Przyczyną jest choroba i kurczenie się hipokampu, czyli miejsca w mózgu, które zapisuje wydarzenia z naszego życia. W chorobie Alzheimera w mózgu pojawiają się dwie zmiany – złogi amyloidowe oraz kłębki neurofibrylarne, które są odpowiedzialne za kurczenie się mózgu. W miarę rozwoju choroby coraz mniej potrafimy zrobić – zaczynamy mylić wyrazy, nietypowo mówić, pojawiają się problemy z higieną (bo nie pamiętamy, jak się umyć), samodzielnym ubieraniem się (nie potrafimy włożyć spodni czy butów), zrobieniem sobie herbaty, chodzeniem czy połykaniem. Warto wiedzieć, że pierwszą oznaką choroby nie musi być zapominanie, ale np. trudności z orientacją przestrzenną, wskazaniem kierunku czy dotarciem do znanego miejsca. Choroba Alzheimera może być przyczyną demencji, ale można mieć demencję i nie chorować na alzheimera[1].

Demencja naczyniowa – inaczej otępienie naczyniopochodne, jest powodowana przez uszkodzenia naczyń krwionośnych w mózgu. Mówiąc wprost, mózg nie dostaje tyle krwi z tlenem i składnikami odżywczymi, ile potrzebuje. A warto wiedzieć, że aż 20% tlenu transportowanego przez krew trafia do mózgu. Kiedy małe naczynia krwionośne nie są sprawne (zostały np. zablokowane blaszką miażdżycową), do niektórych obszarów mózgu nie dociera krew, co prowadzi do śmierci komórek nerwowych (gdy pęka główne naczynie tętnicze w mózgu i zaczyna krwawić lub gdy dochodzi do zablokowania

Fot. Bru-nO

eprasa.pl bebab20d5d

W przypadku osób z niskim poziomem witaminy D w organizmie ryzyko wystąpienia otępienia, w którym dochodzi do postępującego upośledzenia funkcji poznawczych, zwiększa się dwukrotnie

dopływu krwi do mózgu, mamy do czynienia z udarem). Objawy tej postaci demencji zależą od lokalizacji i rozmiaru uszkodzenia mózgu i mogą przypominać chorobę Alzheimera. Dla demencji naczyniowej charakterystyczne są częste zmiany nastroju (np. wybuchy złości czy płacz bez powodu), dziwne zachowania (np. chowanie butów do bieliźniarki). Obie formy demencji często występują razem. Innym objawem demencji naczyniowej są trudności ze skupieniem uwagi i wycofanie się z życia towarzyskiego, co może sugerować depresję. Demencję naczyniową rozpoznaje się u 20–30% chorych ze zdiagnozowaną demencją[2].

Demencja z ciałami Lewy'ego – to postępująca choroba, w której niekorzystnie zmienia się ośrodkowy układ nerwowy. Jest on niszczony przez ciała Lewy'ego, czyli nieprawidłowe, patologiczne białka, które gromadzą się w mózgu. Objawy charakterystyczne dla tej postaci choroby to drżenie kończyn, problemy z przełykaniem, upadki i halucynacje wzrokowe oraz koszmary senne. Ta postać demencji często pojawia się w chorobie Parkinsona. Patologiczne białka uszkadzają w mózgu ośrodek, który odpowiada za wytwarzanie dopaminy, nazywanej paliwem dla ciała, zwiększającym naszą motywację do działania (podstawową przyczyną rozwoju choroby są zmiany zwyrodnieniowe komórek istoty czarnej śródmózgowia, powodujące ograniczenie wytwarzania dopaminy, której niedobór w organizmie przyczynia się do zaburzeń koordynacji ruchów, trudności w utrzymaniu równowagi, sztywności mięśni czy drżenia spoczynkowego mięśni). W przypadku choroby Parkinsona po 5 latach od zachorowania objawy demencji pojawiają się u 30% chorych, po 10 latach ma je 60% chorych, a po 15 latach – 90%. Nie są to tak poważne problemy z zapisywaniem informacji przez mózg jak w chorobie Alzheimera, ale mogą być na co dzień uciążliwe. Demencja w chorobie Parkinsona powoduje, że myślimy bardzo wolno, nie możemy wykonywać złożonych czynności, liczyć czy właściwie ocenić własnych możliwości.

Demencja czołowo-skroniowa – (otępienie czołowo-skroniowe) jest wywołana zmianami w obszarach mózgu określanych jako płaty czołowe i płaty skroniowe. Objawy tej postaci demencji często obserwuje się już u pięćdziesięciolatków, a nawet u osób młodszych. Kiedy uszkodzona jest część czołowa mózgu, zmienia się nasze zachowanie, mamy trudności z podejmowaniem racjonalnych decyzji i samodzielnym dokonywaniem wyborów. Płaty czołowe odpowiadają za ocenę sytuacji oraz społeczne zachowania, więc kiedy choroba je uszkadza, możemy stać się wulgarni, obsceniczni bądź zaniedbywać codzienne obowiązki. Możemy być agresywni, stracić wewnętrzne hamulce i działać impulsywnie. To stan, w którym mówimy i robimy rzeczy, na które nigdy wcześniej byśmy się nie zdobyli. Choroba zmienia także zachowanie wobec bliskich. Kiedy choruje płat skroniowy po lewej stronie naszego mózgu, pojawiają się problemy z mówieniem i rozumieniem. Próbujemy wypowiadać słowa, ale nikt nas nie rozumie, albo możemy mówić, ale nie rozumiemy tego, co inni do nas mówią. Gdy zmiany zanikowe występują w obrębie płatów czołowych i skroniowych jednocześnie, wówczas nasilają się zmiany zachowania i problemy z mówieniem lub czytaniem[3].

Demencja mieszana – to postać choroby, w której równocześnie występują różne rodzaje demencji, ale także w tym przypadku odpowiednia diagnoza umożliwia leczenie.

Trudne rozpoznanie

Rozpoznanie demencji nie jest proste, ponieważ trzeba starannie oddzielić zaburzenia pamięci (lub innych zdolności poznawczych) związane z wiekiem, które nie są uwarunkowane otępieniem, tylko raczej z fizjologią, od demencji. Posługując się europejską skalą klasyfikacji demencji, lekarz musi ocenić, czy występują zaburzenia pamięci i innych funkcji poznawczych. Należy ustalić, jaki był początek dolegliwości – gwałtowny czy spokojny i czy zaburzenia utrzymują się co najmniej sześć miesięcy. Dopiero na tej podstawie można rozpoznać demencję. Niezwykle istotne jest i to, aby wymienione wcześniej zaburzenia były udokumentowane, potwierdzone przez rodzinę czy bliskich pacjenta, najlepiej przez osoby, które z nim mieszkają. Badanie w kierunku demencji wymaga od lekarza szczególnej staranności. Do dyspozycji ma on dwa testy (test MMSE – Mini-Mental State Examination), czyli krótką skalę oceny stanu psychicznego, i test CDT (Clock Drawing Test), czyli test rysowania zegara. Metody te mają wartość szczególnie w przypadku otępienia podkorowego lub we wczesnej fazie demencji. Alternatywnie wobec tych narzędzi można zastosować STMS (Short Test of Mental Status – krótki test stanu psychicznego) lub MoCA (Montreal Cognitive Assessment – montrealska skala oceny funkcji poznawczych). Jak przebiega test? Lekarz zadaje pytanie, pacjent odpowiada. Za każdą odpowiedź przydzielane są punkty. Ich suma pozwala ocenić, czy pacjent ma zaburzenia poznawcze bez otępienia, czy może jednak występuje otępienie (i jakiego stopnia). Ale same testy to trochę za mało, ponieważ na ich wynik może wpływać uszkodzenie wzroku lub słuchu. Pacjent może cierpieć na afazję, czyli z różnych powodów nie rozumieć, co do niego mówimy, a wtedy badanie będzie niemiarodajne.

eprasa.pl bebab20d5d

Podobnie jest z majaczeniem (czyli z zaburzeniami świadomości) i innymi zaburzeniami równowagi psychicznej. Jeżeli pacjent jest rozdrażniony, niezadowolony z badania, pobudzony i rozchwiany emocjonalnie, ocena jego stanu zdrowia na podstawie testów będzie niewiarygodna. Niezwykle ważna jest szczerość i obiektywizm bliskich przy ocenie zachowań pacjenta. Nie wystarczy powiedzieć – mamusia zapomina brać leki. To za mało, aby rozpoznać demencję. Lekarz musi dociec, jak rozległe są zaburzenia poznawcze i czego dotyczą. Dlatego sytuacja każdego pacjenta musi być rozpatrywana indywidualnie.

Poznaj pierwsze objawy

Demencja może objawiać się na wiele sposobów, ale można wskazać zachowania, które powinny skłonić nas do rozmowy z lekarzem. Są to:

- trudności w zapamiętywaniu niedawnych zdarzeń;
- zadawanie tych samych pytań w krótkich odstępach czasu;
- problem z dobieraniem właściwych słów i nazywaniem przedmiotów;
- odkładanie przedmiotów w nietypowe miejsca;
- trudności z koncentracją i podejmowaniem prostych decyzji;
- trudności z podaniem bieżącej daty;
- gubienie się, dezorientacja w miejscu i czasie;
- trudności w liczeniu, np. przy płaceniu za zakupy;
- nagłe zmiany nastroju.

Nie daj się demencji

Jak powiedzieliśmy na początku, do rozwoju demencji może przyczynić się niezdrowy styl życia. Co to oznacza? Otóż wszystko, co niszczy lub uszkadza nasz układ krwionośny czy nerwowy, może prowadzić do rozwoju otępienia. Pocieszające jest jednak to, że nie jesteśmy całkowicie bezbronni w walce o zachowanie zdrowego mózgu. Na co warto zwrócić uwagę?

LEKI Osoby starsze często cierpią na kilka chorób przewlekłych i stale przyjmują leki, a warto wiedzieć, że niektóre z nich mogą zwiększyć ryzyko zachorowania na demencję. Są to głównie leki z grupy tzw. cholinolityków, których używa się do leczenia astmy, przewlekłej obturacyjnej choroby płuc, wrzodów żołądka i refluksu, a także w zwalczaniu objawów choroby Parkinsona. Ponadto używa się ich w okulistyce do rozszerzania źrenic. Osoby przyjmujące te leki osiągają gorsze wyniki w testach pamięciowych. Naukowcy z University of Washington odkryli, że długotrwałe zażywanie leków antyalergicznych, nasennych i przeciwdepresyjnych również zwiększa ryzyko wystąpienia demencji. Im więcej lekarstw bierzemy, tym gorzej dla mózgu. Dlatego aby zmniejszyć zagrożenie otępieniem, należy przyjmować tylko te leki, które zalecił lekarz.



Witaminowe wsparcie

Naukowcy związani z Aging Research Center, Karolinska Institutet (Sztokholm) przebadali związek, jaki zachodzi między niedoborem witaminy E i markerami jej uszkodzeń a łagodnymi zaburzeniami poznawczymi i chorobą Alzheimera. Udało się im wykazać, że osoby wyróżniające się dużym spożyciem naturalnych form witaminy E, czyli tokoferoli i tokotrienoli, były w znacznie mniejszym stopniu narażone na rozwój demencji i choroby Alzheimera[15]. Warto więc sięgać po oliwę, migdały, olej słonecznikowy, orzechy laskowe, kiełki i zarodki nasion zbóż. Duże ilości witaminy E występują także w pomidorach, brokułach, brukselce, szpinaku, brzoskwiniach i w czarnej porzeczce

GŁĘBOKI SEN Jest najważniejszy dla zachowania zdrowia mózgu. W czasie snu ulegają naprawie drobne uszkodzenia fizyczne w mózgu. W tej fazie snu, w której śnimy, porządkuje się pamięć. By mózg się zregenerował, potrzebne są przynajmniej trzy półtoragodzinne cykle snu, na które składa się sen płytki, kiedy zasypiamy, sen głęboki, najważniejszy dla regeneracji mózgu, i faza REM, odpowiedzialna za sny – w sumie to mniej więcej 4,5 godziny snu. Niezwykle ważna jest też pozycja, w jakiej układamy się do snu. Najbardziej korzystne jest spanie na boku, ponieważ w tej pozycji mózg łatwiej oczyszcza się z wszelkich toksyn. Dowiedli tego w 2012 roku uczeni z University of Rochester. Odkryli oni nieznany wcześniej układ naczyniowy zlokalizowany w mózgu, a mianowicie układ glimfatyczny. Działa on podobnie jak układ limfatyczny w innych częściach ciała, a odpowiada za oczyszczanie mózgu z toksyn, odpadów białkowych i innych śmieci metabolicznych. Nadmiar toksyn w mózgu przyczynia się do rozwoju chorób neurozwyrodnieniowych, w tym choroby Alzheimera.

CEL W ŻYCIU Jak się okazuje, dążenie do realizacji swoich celów zmniejsza ryzyko wystąpienia otępienia. Ludzie, którzy rozwijają swoje pasje i zainteresowania, a więc robią coś, co sprawia im przyjemność, są mniej narażeni na choroby wieku podeszłego. Angażowanie się w działanie oraz planowanie wpływa na poprawę samopoczucia, człowiek czuje się potrzebny i dowartościowany, a to ma pozytywny wpływ na komórki nerwowe. Częstość występowania zaburzeń poznawczych jest uzależniona od poziomu wykształcenia.

Fot. StockSnop

eprasa.pl bebab20d5d

Ale jest i tak, że zdobycie nawet ogromnej wiedzy, wymagające dużej aktywności umysłowej, nie chroni nas przed wystąpieniem różnych postaci otępienia.

ZDROWE ZĘBY Można powiedzieć, że to, co mamy w ustach, mamy też w mózgu. Naukowcy z University of Illinois w Chicago wykazali, że długotrwała ekspozycja na bakterie *Porphyromonas gingivalis*, które odpowiadają za choroby przyzębia, powoduje u myszy stan zapalny i zwyrodnienie neuronów, a także wpływa na poziom amyloidu, białka budującego blaszki amyloidowe, odkładające się w tkance nerwowej. Niedawno naukowcy wykryli te bakterie także w mózgach osób zmarłych na alzheimera[4]. Jeśli więc zaniedbamy higienę jamy ustnej, bakterie, które tam bytują, mogą przeniknąć do mózgu i wywołać stan zapalny oraz przyczynić się do rozwoju tej choroby. Oprócz pasty do zębów i płynu do płukania ust warto stosować nierafinowany olej kokosowy, który wybiela zęby, ale przede wszystkim niszczy bakterie powodujące próchnicę, paradontozę i inne choroby przyzębia.

Każdy rodzaj aktywności fizycznej sprzyja mózgowi. Ćwiczenia aerobowe, do których zalicza się bieganie, pływanie, jazdę na rowerze, aerobik, mogą nas uchronić przed pogorszeniem się pamięci. Spacer szybkim krokiem oraz bieganie umożliwiają tworzenie się nowych neuronów w tych rejonach mózgu, które odpowiadają za wspomnienia i utrwalanie przyswojonych informacji. Gra w siatkówkę pozwala poprawić spostrzegawczość i orientację przestrzenną. Joga zaś pozwala poprawić koncentrację, szybkość myślenia i pamięć. Ćwiczenia oddechowe i medytacja, będące elementem jogi, pozytywnie wpływają na gospodarkę neurohormonalną naszego mózgu, dzięki czemu jesteśmy mniej podatni na zaburzenia lękowe i depresję, które osłabiają pamięć i zdolność do koncentrowania się na wykonywanym zadaniu. Warto też pamiętać, że podczas regularnych ćwiczeń nie tylko poprawiamy funkcjonowanie naczyń krwionośnych w mózgu, przez co jest on lepiej dotleniony i odżywiony, ale także stymulujemy zmiany na poziomie komórkowym. Dzieje się tak, ponieważ ćwiczące mięśnie wysyłają do mózgu sygnały chemiczne w postaci białka IGF-1. To pobudza wytwarzanie czynnika wzrostu nerwów (BDNF) i powoduj wzmocnienie mechanizmów plastyczności synaptycznej, które mają kluczowe znaczenie w procesie uczenia się i zapamiętywania[5]. Jeśli w mózgu jest niski poziom BDNF, nie przyswaja on nowych informacji. Inaczej mówiąc – nuda jest najgorszym wrogiem naszego mózgu. Gdy nic nie robimy, tracimy pamięć. Według naukowców z University of Washington regularne ćwiczenia zmniejszają zagrożenie demencją o 40%, ale należy wykonywać je przynajmniej 3 razy w tygodniu po 15 minut[6]. Ponadto znacznie ograniczają one ryzyko wystąpienia udaru mózgu, chronią przed stresem, depresją i chorobą Alzheimera.

REKLAMA



eprasa.pl bebab20d5d

Postaw na karotenoidy



Brak równowagi między reaktywnymi formami tlenu, indywiduami chemicznymi zawierającymi atomy tlenu z niesparowanym elektronem (czyli rodniki), a usuwającymi je antyutleniaczami powoduje, że procesy starzenia się organizmu przebiegają w szybszym tempie, co dotyczy także mózgu. Wolne rodniki mogą przyczyniać się do rozwoju schorzeń neurodegeneracyjnych, w tym choroby Alzheimera, której jednym z objawów jest demencja, i choroby Parkinsona. Dlatego naukowcy podkreślają, że warto stosować dietę bogatą w antyoksydanty, a także przyjmować odpowiednie suplementy, oczywiście w porozumieniu z lekarzem. Jeśli chodzi o ochronę mózgu przed wyniszczającymi komórki wolnymi rodnikami, najkorzystniejsze są te antyoksydanty, które wykazują zdolność do przenikania przez barierę krew-mózg (to fizjologiczna struktura oddzielająca mózg od układu krążenia i zapewniająca wybiórczy przepływ substancji z krwi do płynu mózgowo-rdzeniowego). Należą do nich w ogromnej większości karotenoidy, uważane za nutraceutyki i będące ponadto silnymi cząsteczkami antyamyloidogennymi o potencjalnej roli w ochronie przed alzheimerem[21]. Dzięki szeroko zakrojonym badaniom wiemy, że działają one przeciwzapalnie, więc mogą zapobiegać chorobom neurodegeneracyjnym. Na przykład **fukoksantyna** zmniejsza upośledzenie funkcji poznawczych w przypadku alzheimera, co wykazano w badaniu na myszach z uszkodzeniem mózgu odpowiadającym tej chorobie. Z kolei wysoki poziom w mózgu takich karotenoidów o działaniu neuroprotekcyjnym, jak **luteina** i **zeaksantyna**, zmniejsza tempo obumierania neuronów, a tym samym korzystnie wpływa na funkcje poznawcze, w tym pamięć, u osób w starszym wieku[22]. W jednym z badań wykazano również, że w porównaniu z osobami zdrowymi pacjentów z demencją charakteryzuje stosunkowo małe występowanie w organizmie nie tylko luteiny i zeaksantyny, lecz również likopenu. Wiele badań potwierdza, że także **astaksantyna** zmniejsza zaburzenia poznawcze związane z naturalnym procesem starzenia się organizmu i hamuje rozwój chorób neurodegeneracyjnych. Jest ona wytwarzana przez kilka mikroorganizmów słodkowodnych i morskich, w tym bakterie, drożdże, grzyby, mikroalgi, zwłaszcza *Haematococcus pluvialis,* i plankton (bogatym źródłem astaksantyny jest mięso dziko żyjących łososi, a także pstrągów, krewetek, kryla, homarów i raków, które żywią się wytwarzającymi ją organizmami). Naukowcom udało się dowieść, że astaksantyna zmniejsza objawy otępienia naczyniopochodnego, charakteryzującego się nabytym upośledzeniem funkcji poznawczych i spowodowanego długotrwałym narażeniem na działanie różnych czynników ryzyka rozwoju chorób naczyń mózgowych, takich jak niedokrwienie mózgu i jego uszkodzenie wywołane niedotlenieniem[23]

NAUKA Aby **zachować sprawność, mózg musi się uczyć.** I to nieustannie. A co ważne, on uwielbia nowości! Dlatego jeśli chcemy mieć umysł w dobrej formie, uczmy się przez całe życie i to jak najwięcej. Pod wpływem nowych wiadomości i nabywania różnych umiejętności zwiększa się zdolność mózgu do tworzenia połączeń nerwowych, co zapewnia nam dobrą pamięć. I nie chodzi tu wcale o rozwiązywanie krzyżówek, ponieważ takie zajęcia nie uczą naszego układu nerwowego nowych umiejętności, nie otwierają nowych szlaków. Najlepiej, czego dowiedziono w wielu badaniach, uczyć się języków obcych lub gry na instrumencie. Nauka języka obcego uaktywnia te części mózgu, które wcześniej nie były wykorzystywane. Pomocne mogą być także gry komputerowe, które są treningiem dla komórek nerwowych. Pobudzają tworzenie nowych neuronów i połączeń między nimi, a tym samym wpływają na plastyczność mózgu oraz procesy poznawcze czy uwagę. Dzięki temu mamy lepszą orientację przestrzenną i lepiej radzimy sobie z planowaniem strategicznym.

Rośliny chroniące przed demencją

Przywykliśmy do tego, że na wszystkie dolegliwości jest jakaś tabletka. Często zapominamy o korzyściach, jakie możemy mieć, wprowadzając do swojego menu zioła, zarówno te popularne, jak i te o obco brzmiących nazwach. Zioła nie tylko ułatwiają trawienie czy działają uspokajająco. Są też takie, które opóźniają starzenie się mózgu.

KURKUMA Jej cennym składnikiem jest kurkumina, która pomaga opóźnić wystąpienie demencji, a nawet

Fot.Sookie_cfw

eprasa.pl bebab20d5d

nie dopuszcza do jej rozwoju. Według badań kurkumina zapobiega powstawaniu i odkładaniu się w mózgu złogów beta-amyloidu, co spowalnia progresję choroby Alzheimera. Dodając kurkumę do różnych potraw, możemy także wpływać na przebieg chorób otępiennych.

MIŁORZĄB DWUKLAPOWY Znany jest również jako *Ginkgo biloba* i uchodzi za najstarszy żyjący gatunek drzewa na świecie. W wielu badaniach potwierdzono, że miłorząb jest niezwykle skuteczny w leczeniu pacjentów z niewydolnością naczyń mózgowych, którzy zmagają się z utratą pamięci krótkotrwałej. Ponieważ poprawia krążenie i jest źródłem antyoksydantów (zawierają je jego liście), wielu specjalistów medycyny alternatywnej poleca jego stosowanie jako sposób na zapobieganie demencji.

SZAŁWIA Picie naparów z szałwii przyczynia się do poprawy mikrokrążenia, rozszerza naczynia krwionośne. Szałwia wpływa korzystnie na stan pacjentów cierpiących na demencję naczyniową. Łagodzi też objawy choroby Alzheimera. Wyniki jednego z badań, które celem była ocena szałwii jako środka potencjalnie skutecznego w łagodzeniu deficytów poznawczych związanych z chorobą Alzheimera, wykazały, że przyjmowanie standaryzowanego olejku z *Salvia lavandulaefolia* poprawiło u uczestników eksperymentu tempo zapamiętywania informacji i pamięć długotrwałą, a także wpłynęło na poprawę nastroju[7].

ŻEŃ-SZEŃ Ma dobroczynny wpływ na pracę naszego mózgu, ponieważ w jego składzie są unikalne związki nazywane ginsenozydami. Zwiększają one zdolność hemoglobiny do przyłączania cząsteczek tlenu, dzięki czemu narządy naszego ciała są lepiej w niego zaopatrywane. Dotyczy to także mózgu i przekłada się na lepszą pamięć i koncentrację.

GOJNIK Jego łacińska nazwa to *Sideritis scardica*. Jest niepozorną rośliną, która wspomaga procesy samooczyszczania się mózgu. Dowiedli tego naukowcy ze Szpitala Uniwersyteckiego i Wydziału Medycznego Uniwersytetu Ottona von Guerickego w Magdeburgu wraz z naukowcami z Kanady i Stanów Zjednoczonych. W badaniach na nicieniach dowiedziono zaś, że ekstrakt z gojnika zmniejsza o 21% występowanie w neuronach beta-amyloidu, białka uczestniczącego w patogenezie alzheimera, a także ogranicza jego toksyczność, ocenianą na podstawie stopnia sparaliżowania zwierząt[8].
Wykazano również, że systematyczne picie herbatki z gojnika hamuje stany zapalne, poprawia sen i zwiększa

REKLAMA



eprasa.pl bebab20d5d



Dieta MIND kontra demencja

Z prowadzonych w ostatnich latach badań naukowych wynika, że na stan mózgu w ogromnej mierze wpływa styl życia i dieta. Jeżeli rzucimy palenie, będziemy aktywni fizycznie, ograniczymy spożycie alkoholu i nauczymy się radzić sobie ze stresem, pomożemy także mózgowi, który będzie mógł dzięki temu skutecznie bronić się przed procesami neurodegeneracyjnymi. Dieta powinna być urozmaicona, bogata w antyoksydanty i wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Niezbędne są też witaminy z grupy B (B1, B6, B9, B12), ponieważ poprawiają funkcjonowanie układu nerwowego oraz przyczyniają się do jego regeneracji. Znaczenie mają także witaminy A, E, C i D. O tej ostatniej warto powiedzieć nieco więcej. Według brytyjskich naukowców z Peninsular Medical School witamina D może spowolnić tempo pogarszania się sprawności umysłowej w starszym wieku. Wiadomo też, że u osób z niskim poziomem witaminy D w organizmie ryzyko wystąpienia otępienia zwiększa się dwukrotnie. Nasz układ nerwowy trzeba też wspierać magnezem i lecytyną. Tyle ogólne zalecenia. Dyskusje na temat najlepszej diety, która mogłaby pomóc poprawić funkcjonowanie mózgu, nie ustają. Na pierwszy plan wysuwa się pogląd, że korzystny dla mózgu jest sposób odżywiania łączący elementy diety śródziemnomorskiej i DASH, którą określa się skrótem MIND (ang. mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay – interwencja dietetyczna opóźniająca procesy neurodegeneracyjne, oparta na diecie śródziemnomorskiej i DASH). Badania wykazały, że taki model żywienia zmniejsza ryzyko rozwoju choroby Alzheimera i demencji, ponieważ promuje prawidłowe krążenie krwi i ogranicza występowanie stanów zapalnych w obrębie naczyń krwionośnych. Dostarczane wraz z dietą składniki o działaniu przeciwzapalnym i przeciwutleniającym hamują też tworzenie się blaszek amyloidowych, które zakłócają komunikację między komórkami nerwowymi w mózgu, a nawet mogą być przyczyną ich obumierania, i są charakterystyczne dla choroby Alzheimera. Dowody wskazują, że dieta DASH (ang. Dietary Approaches to Stop Hypertension) i dieta śródziemnomorska mogą zmniejszać prawdopodobieństwo rozwoju choroby Alzheimera i demencji. Ale powróćmy do diety MIND, zdobywającej coraz więcej zwolenników.

Twórcy tej diety uwzględnili w niej produkty korzystnie wpływające na mózg oraz określili częstotliwość ich spożywania:

- **zielone warzywa liściaste** – co najmniej 6 porcji w tygodniu;
- **inne warzywa** – co najmniej jedna porcja dziennie;
- **owoce jagodowe** – co najmniej 2 porcje w tygodniu;
- **orzechy** – co najmniej 5 porcji w tygodniu;
- **pełnoziarniste produkty zbożowe** – co najmniej 3 porcje dziennie;
- **nasiona roślin strączkowych** – więcej niż 3 posiłki w tygodniu;
- **ryby (z wyjątkiem smażonych)** – co najmniej jeden posiłek w tygodniu;
- **drób (z wyjątkiem smażonego)** – co najmniej 2 posiłki w tygodniu;
- **oliwa z oliwek** – jako główny tłuszcz wykorzystywany do przygotowywania posiłków.

W diecie MIND uwzględniono także kieliszek wina dziennie. Badania sugerują, że spożywanie alkoholu w niewielkich ilościach może zmniejszać ryzyko rozwoju demencji[24]

wydajność intelektualną, a także ma znaczenie w zapobieganiu demencji i chorobie Alzheimera[9].

KWIAT GRANATU Sprzedawany jest w postaci suszu, z którego można zaparzyć aromatyczną herbatę. Duża zawartość naturalnych antyoksydantów sprawia, że kwiat granatu pozytywnie wpływa nie tylko na nasze ciało, ale także na umysł. Skutecznie poprawia zdolność skupienia się, pracę mózgu oraz pamięć.

BERTRAM To kolejna roślina (łac. *Anacyclus pyrethrum*), która polecana jest osobom mającym problemy z pamięcią oraz skupieniem uwagi. Bertram można stosować w postaci naparów, ale dostępny jest też jako przyprawa do potraw. Wykazano naukowo, że etanolowy ekstrakt z *A. pyrethrum* wpływa na procesy poznawcze u gryzoni, którym podano skopolaminę (substancja antycholinergiczna, która blokuje działanie acetylocholiny i nawet w małych dawkach powoduje uspokojenie, senność i otępienie), poprzez poprawę pamięci w różnych

Fot. Skitterphoto

eprasa.pl bebab20d5d

paradygmatach eksperymentalnych, takich jak np. pokonywanie labiryntu i przystosowanie się do życia społecznego[10].

KORZEŃ MACA Doskonale wpływa nie tylko na nasz mózg, poprawiając pamięć i koncentrację, ale także na samopoczucie oraz sprawność fizyczną. Osoby regularnie sięgające po sproszkowany korzeń maca znacznie rzadziej zapadają na depresję oraz mają lepszy nastrój, co wprost przekłada się na ich zdolności poznawcze, naukę oraz aktywność fizyczną.

MUIRA PUAMA Roślina ta pomaga zachować dobrą pamięć i zdolność koncentracji. Ma dobroczynny wpływ na stan i funkcjonowanie układu nerwowego, łagodzi stres oraz wspomaga wydolność fizyczną. Poza tym pomaga szybciej pokonać zmęczenie oraz pobudzić mózg do intensywnej pracy, co docenią zwłaszcza osoby uczące się oraz pracujące umysłowo.

WĄKROTKA AZJATYCKA Poprawia krążenie w mózgu, co chroni przed odkładaniem się w nim zanieczyszczeń, które mogą prowokować rozwój demencji. W badaniu przeprowadzonym w 2009 roku zaobserwowano, że podawanie ekstraktu z tej rośliny (150 i 300 mg/kg masy ciała) przez 25 dni znacznie złagodziło u gryzoni zaburzenia pamięci, wywołane wprowadzeniem do komór mózgowych kolchicyny i przez stres oksydacyjny, a także odwróciło skutki działania kolchicyny, zwiększając w hipokampie aktywność acetylocholinesterazy, enzymu katalizującego reakcję syntezy acetylocholiny (niski poziom acetylocholiny w jego strukturach powiązano z alzheimerem, a ponadto niedobór tego neuroprzekaźnika przyczynia się do wystąpienia problemów z pamięcią)[11].

BARWINEK POSPOLITY Zawarta w barwinku winkamina działa pobudzająco na krążenie mózgowe i poprawia dotlenienie tego narządu. Polecana jest przy zaburzeniach pamięci i uwagi oraz zawrotach głowy.

Talerz dla mózgu

Mózg stanowi jedynie dwa procent naszej masy ciała, a zużywa prawie jedną czwartą dostarczanej organizmowi energii. Nie jest tajemnicą, że narząd ten lubi... dobrze zjeść. Warto zatem wiedzieć, co powinno znaleźć się na naszym talerzu, aby mózg był zadowolony i z każdym posiłkiem otrzymywał składniki niezbędne do prawidłowego funkcjonowania. Zacznijmy od tego, że nie służy mu nadmiar soli. Sól przyczynia się do rozwoju nadciśnienia tętniczego, a jego skutkiem może być udar mózgu. Nadmierne spożycie soli niszczy układ nerwowy, ponieważ z czasem prowadzi do mikroudarów. Sól uszkadza też drobne naczynia oplatające mózg i upośledza funkcje wyścielającego je nabłonka. W konsekwencji powoduje niedożywienie i niedotlenie mózgu. Następstwem tego są zaburzenia pamięci i koncentracji, które – niesłusznie – tłumaczymy sobie przemęczeniem. Ból i zawroty głowy

Szwedzcy naukowcy wykazali, że wystarczy przez trzy miesiące wykonywać ćwiczenia aerobowe, by w hipokampie, który odpowiada za prawidłowe funkcjonowanie pamięci, doszło do powstania nowych komórek nerwowych

też składamy na karb stresu i przemęczenia. Tymczasem ich przyczyną mogą być spowodowane przez sól zakłócenia w przekazywaniu sygnałów elektrycznych w mózgu i uszkodzenie samych komórek nerwowych.

WĘGLOWODANY ZŁOŻONE Mózg działa dzięki dostawom glukozy. Bez niej już po 15 minutach komórki nerwowe zaczynają obumierać. Glukoza (potocznie nazywana cukrem) pozyskiwana jest z węglowodanów, ale nie oznacza to, że mamy się opychać słodyczami i białym pieczywem. Dla dobra mózgu wskazane jest spożywanie węglowodanów złożonych, które pochodzą z produktów pełnoziarnistych, takich jak chleb razowy, ryż brązowy, kasze czy nieprzetworzone płatki zbożowe. Cukry proste szybko podnoszą poziom glukozy we krwi, ale po ich zjedzeniu organizm wydziela dużą dawkę insuliny, co gwałtownie obniża poziom cukru we krwi. Mózg zostaje pozbawiony zasilania, czyli paliwa niezbędnego do prawidłowego funkcjonowania.

TŁUSTE RYBY MORSKIE Mózg w znacznej mierze składa się z wielonienasyconego kwasu tłuszczowego DHA, który należy do grupy kwasów tłuszczowych omega-3. Ich doskonałym źródłem są ryby morskie – łosoś, tuńczyk, makrela, dorsz. Kwasy tłuszczowe omega-3 pomagają w zwalczaniu szkodliwych stanów zapalnych w organizmie, w tym w mózgu. Wykazują one działanie przeciwutleniające, co pomaga chronić komórki organizmu przed uszkodzeniem. Kiedy to uszkodzenie komórek występuje w mózgu, może prowadzić do zmian, które są prekursorami choroby Alzheimera i demencji. Niektóre gatunki ryb, na przykład łosoś, są dobrym źródłem korzystnych dla mózgu składników odżywczych, występuje w nich m.in. cholina – potrzebna do powstawania acetylocholiny, która pomaga komórkom nerwowym komunikować się ze sobą. Jedzenie ryb zmniejsza ryzyko wystąpienia zaburzeń poznawczych. Dowiedziono też, że osoby, które jedzą przynajmniej raz w tygodniu ryby, nawet o 4 lata opóźniają procesy starzenia się komórek nerwowych, dzięki czemu cieszą się dobrą pamięciom i koncentracją. Rzadziej też dochodzi u nich do udarów i rozwoju alzheimera oraz demencji.

WARZYWA I OWOCE Zgodnie z zasadami zdrowego żywienia połowę tego, co jemy, powinny stanowić warzywa i owoce. W diecie MIND (patrz ramka: Dieta MIND kontra demencja) szczególną uwagę zwrócono na spożywanie

eprasa.pl bebab20d5d

Czy wszyscy zapadną na demencję?

Żyjemy w trudnych czasach, mamy dużo obowiązków i mało czasu na relaks, nie zawsze odpowiednio komponujemy posiłki, zapominamy o aktywności fizycznej. Czy w związku z tym wszystkim grozi demencja? Na szczęście nie! Ze statystyk wynika, że na demencję cierpi jeden procent osób w wieku 60–64 lata. Po 65. roku życia dotyka ona ok. 10% osób, w przedziale wiekowym 80–84 lata rozpoznawana jest u około 16% osób, a po 85. roku życia u 35–40%. Aż 60% seniorów zachowuje pełną sprawność umysłową. Oznacza to, że dbając o siebie i swój układ nerwowy oraz zapobiegając chorobom cywilizacyjnym, możemy tej choroby uniknąć. Nawet alzheimer, który może mieć podłoże genetyczne, w zdecydowanej większości przypadków (85%) nie jest związany z występowaniem w rodzinie, a wtedy odpowiada za jego rozwój wiele różnych czynników, na które mamy wpływ i do których zalicza się również zdrowy styl życia. Przekazujmy tę wiedzę także naszym dzieciom i wnukom, pamiętając, że dobry nauczyciel inspiruje również swoim przykładem

warzyw, zwłaszcza zielonoliściastych, oraz owoców jagodowych. Są one źródłem wielu witamin i składników odżywczych, a także substancji o właściwościach przeciwzapalnych i przeciwutleniających. Zielone warzywa liściaste są źródłem kwasu foliowego, witaminy E, karotenoidów i flawonoidów – substancji, które są związane z mniejszym ryzykiem rozwoju demencji i zaburzeń funkcji poznawczych. Na szczególną uwagę zasługuje borówka amerykańska, która jest uważana za doskonałą broń w walce z chorobami mózgu, nowotworami i chorobami serca. Podobnie, chociaż z mniejsza siłą, działają truskawki, maliny i jeżyny. Borówka spożywana w dużych ilościach spowalnia procesy starzenia się komórek nerwowych i pozwala zachować sprawność umysłową do późnych lat. Równie cenne jest awokado, które w 30% składa się z łatwo przyswajalnych zdrowych tłuszczów, w tym z kwasów tłuszczowych omega-3, a może być dobrym i zdrowym zamiennikiem dla masła czy margaryny. Awokado to doskonałe źródło magnezu, żelaza, potasu, witamin C, E, K oraz łagodzących stres witamin z grupy B. Ponadto zawiera więcej niż krowie mleko pełnowartościowego i łatwo przyswajalnego białka. Występuje w nim również tyrozyna, czyli jeden z aminokwasów, wpływający na pracę mózgu, poprawiający pamięć oraz szybkość i jasność myślenia. Tyrozyna jest odpowiedzialna za syntezę dopaminy i noradrenaliny, można więc powiedzieć, że dba o spokój naszego umysłu i poczucie równowagi. Do sojuszników mózgu zalicza się również dynia. Występujące w niej witaminy z grupy B, magnez i lecytyna, poprawiają pamięć i koncentrację. Składniki te można również dostarczać do organizmu, jedząc rośliny strączkowe, do których zalicza się soczewica, soja, groch, fasola czy cieciorka.

OLEJE ROŚLINNE Niezależnie od tego, czy skropisz sałatkę oliwą, czy poddusisz warzywa z dodatkiem oleju rzepakowego, zastąpienie tłuszczów nasyconych (masło, smalec, śmietana, tłuste sery i wędliny) tłuszczami roślinnymi będzie dobrym wyborem i pomoże ci zachować zdrowy mózg. Ta prosta zmiana ma ogromne znaczenie dla naczyń krwionośnych. Każdy rodzaj oleju roślinnego jest dobrym zastępnikiem tłuszczów nasyconych, ale szczególnie bogata w antyutleniacze jest oliwa z pierwszego tłoczenia. W kontekście funkcjonowania mózgu badacze zwracają uwagę m.in. na przeciwutleniające działanie witaminy E. Warto też pamiętać o oleju lnianym, który swoim pacjentom zalecał Hipokrates. To dobre źródło kwasów tłuszczowych omega-3 i wspomagającej pamięć lecytyny.

ORZECHY To świetna przekąska o dużej zawartości składników odżywczych. Orzechy są bogate w błonnik, białko i zdrowe tłuszcze, które pomagają chronić naczynia krwionośne. Niektóre z nich, w tym orzechy włoskie, pekan i migdały, zawierają duże ilości przeciwutleniaczy. W 2020 roku przedstawiono w czasopiśmie „Nutrients" badanie, z którego wynika, że na uwagę zasługują zwłaszcza orzechy włoskie. Okazuje się, że ich spożywanie (30–50 gramów dziennie) może poprawić funkcje poznawcze, a także zmniejszyć ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, depresji i cukrzycy typu 2, które są czynnikami ryzyka wystąpienia demencji[12]. We wnioskach z badania naukowcy podkreślają, że długotrwałe podawanie orzechów gryzoniom ze sztucznie wywołaną

BIBLIOGRAFIA

1. https://porady.interia.pl/medycyna-alternatywna/news-ziola-i-przyprawy-ktore-pomoga-nam-w-walce-z-demencja,-nld,4910801
2. https://journals.viamedica.pl/um/article/download/33756/24798
3. https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/moze-byc-demencja
4. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29736334/
5. https://phmd.pl/api/files/view/544401.pdf
6. https://www.kpwashingtonresearch.org/live-healthy/all-articles/live-healthy-2015/7-ways-protect-your-brain-and-your-thinking-power
7. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15639154/
8. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29736334/
9. http://gojnik.pl/gojnik-w-walce-z-choroba-alzheimera/
10. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S222218081260067X
11. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2925281/
12. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7071526/
13. „Biblia żywności i żywienia", Judit Wills, Wydawnictwo Amber, Warszawa 2000.
14. https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/choroby-neurodegeneracyjne/dieta-zmniejszajaca-ryzyko-demencji/
15. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0197458011004982
16. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1609044
17. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6384870
18. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25176356
19. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25108596
20. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4661275
21. https://www.mdpi.com/1422-0067/20/22/5553/htm
22. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6117702/
23. https://behavioralandbrainfunctions.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12993-020-00172-8
24. https://www.mp.pl/pacjent/dieta/diety/zdrowe_diety/146729,-dieta-mind-polaczenie-diety-srodziemnomorskiej-i-diety-dash

eprasa.pl bebab20d5d

chorobą Alzheimera przełożyło się korzystnie na pamięć (mierzoną m.in. testem labiryntu) i zdolność uczenia się, a także zmniejszyło stres oksydacyjny wywołany przez beta-amyloid. Według badaczy orzechy włoskie mogą zmniejszać ryzyko chorób związanych z wiekiem dzięki addytywnemu lub synergistycznemu działaniu ich składników o w właściwościach przeciwutleniających i przeciwzapalnych, takich jak flawonoidy, kwasy fenolowe (kwas elagowy), melatonina, kwas foliowy, witamina E, selen i proantocyjanidyny. Ponadto orzechy włoskie są idealnym źródłem kawasu alfa-linolenowego (ALA) i kwasów tłuszczowych omega-3, które wykazują silne działanie przeciwzapalne.

CZEKOLADA Jedzona w umiarkowanych ilościach ożywia intelekt. Naukowcy z Uniwersytetu Northumbria w Newcastle dowiedli, że poprzez jej spożywanie (w tym picie) poprawiamy swoje umiejętności matematyczne, popełniamy mniej błędów przy rozwiązywaniu zadań i przeciwdziałamy wyczerpaniu umysłowemu[13].

Co szkodzi mózgowi?

Zgodnie z założeniami diety MIND (patrz ramka: Dieta MIND kontra demencja) należy ograniczać spożycie takich produktów, jak masło i margaryny, czerwone mięso, sery, produkty smażone i typu fast food, ciasta i słodycze, które zawierają tłuszcze nasycone i trans. Wykazano, że osoby restrykcyjnie przestrzegające założeń tej diety były o 53% mniej narażone na wystąpienia choroby Alzheimera, a osoby przestrzegające zaleceń mniej rygorystycznie – o 35%[14].

W trosce o zdrowie mózgu warto zwrócić uwagę na miedź. To pierwiastek niezbędny do zachowania zdrowych kości, a także do prawidłowego funkcjonowania układu hormonalnego i nerwowego, ale jego nadmiar może doprowadzić do poważnego zatrucia. Dlatego też, jeśli mamy w domu miedziane rury, którymi płynie woda, warto pamiętać o tym, aby po dłuższej nieobecności odkręcić kran i przed nabraniem wody zaczekać, aż stanie się ona wyraźnie chłodniejsza. Poza tym do gotowania czy przyrządzania napojów nie używajmy ciepłej wody z kranu. Innym wyjściem jest dobry filtr, który będzie oczyszczał wodę. To ważne wskazówki, bo jak wynika z badań opublikowanych w 2013 roku w „Proceedings of National Academy of Sciences", zbyt duża ilość miedzi trafiająca do naszego organizmu może być jedną z przyczyn rozwoju choroby Alzheimera. I jeszcze słowo o alkoholu. Jego nadmiar niszczy komórki centralnego układu nerwowego, uszkadza móżdżek i płaty czołowe mózgu, co prowadzi do osłabienia zdolności poznawczych (pamięci, uwagi, koncentracji).

Wnioski nasuwają same. Przestrzeganie kilku prostych zasad zdrowego stylu życia może sprawić, żę demencja nie stanie się naszym udziałem. ■

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

REKLAMA

SOLANKI
Uzdrowisko Inowrocław

TURNUSY
OCZYSZCZAJĄCO-LECZNICZE
Zadbaj o swoje zdrowie
już dziś!



Dołącz do nas!
07.03.2023 – 21.03.2023
21.03.2023 - 04.04.2023
11.04.2023 – 25.04.2023
29.08.2023 – 12.09.2023
12.09.2023 – 26.09.2023
26.09.2023 – 10.10.2023
10.10.2023 – 24.10.2023

BOGATY PROGRAM:
- konsultacja lekarska i dietetyczna -
- prelekcje dietetyczne -
- tematyczne warsztaty kulinarne -
- ćwiczenia grupowe -
- strefa relaksu oraz treningi relaksacyjne -
- spotkania psychoedukacyjne -

MOC KORZYŚCI:
- organizm oczyszczony z toksyn -
- wzmocniona odporność -
- ubytek masy ciała -
- odbudowa formy fizycznej -

tel. 519 338 591
tel. 52 35 63 261
medicalspa@solanki.pl
bok@solanki.pl

eprasa.pl bebab20d5d

Miej odwagę sięgnąć po szczęście



Dobra rada brzmi: weź życie w swoje ręce. Podobno warto to zrobić, aby doświadczyć szczęścia. Porozmawiajmy więc o tym, jak tego dokonać. Na pewno przyda się odrobina odwagi i determinacji.

Agnieszka Podolecka: Mam wrażenie, że większość ludzi nie umie odpowiedzieć sobie na pytanie, czy jest szczęśliwa, czy choćby zadowolona z życia, nie wie, na jakim etapie życia się znajduje i czego pragnie.

Agnieszka Bilińska: Taka teza wydaje mi się trochę za mocna. Ostatnio czas pandemii, konfliktu zbrojnego w Ukrainie czy niestabilność na rynku finansowym to dla nas wszystkich ogromne wyzwanie. Pogubiliśmy się. Część osób przestała widzieć sens w tym, co robi. Chociaż prawdą jest, że człowiek może nie wiedzieć, czego chce i jednocześnie być szczęśliwy, w pełni zadowolony z tego, co ma. Nie pragnie żadnych zmian. Inni ludzie są zagubieni i rzeczywiście nie umieją powiedzieć, czego chcą ani nawet czego nie chcą. Widzą, że nie do końca są zadowoleni, ale nie wiedzą, co zrobić, aby to zmienić, nie mają pojęcia, od czego zacząć. Czasami nie wiedzą nawet, czy chcą coś zmieniać, bo przecież wielu ludzi boi się zmian. Zaburzają one ich poczucie bezpieczeństwa, więc wolą tkwić w miejscu, które znają, nawet jeśli nie jest im tam dobrze. Dopiero gdy odważą się otworzyć na ewentualne zmiany, mają szansę poprawić swoje życie.

AP: Od czego powinni zacząć?

AB: Przede wszystkim muszą chcieć poznać siebie i wystawić się na ryzyko zmian, bo jeśli będą chcieli poprawić jakość swojego życia, to zmiany będą konieczne. Nie można ciągle robić tego samego i jednocześnie oczekiwać, że coś się zmieni. Chęć zmiany na lepsze oznacza również pracę nad sobą, nad wyznawanymi wartościami, i zazwyczaj wymaga przebudowania swoich poglądów i priorytetów oraz zmiany podejścia do wielu spraw. Trzeba się odważyć, a potem dać sobie czas, bo nic nie zmienia się na lepsze w ciągu paru chwil. Każda zmiana w życiu wymaga odwagi, pracy i konsekwencji. Za to nagrodą za wysiłek jest bardziej spełnione życie, poczucie szczęścia i zadowolenia. Aby być prawdziwie szczęśliwym, trzeba się nieźle napracować, ale warto.



Agnieszka Bilińska
Life & executive coach, mentorka, trenerka, właścicielka firmy doradczej Trusted Up. Założycielka i fundatorka Vital Voices Poland, polskiego oddziału globalnej organizacji założonej przez Hillary Clinton i Madeleine Albright, wspierającej przywództwo kobiet. Tworzy i wdraża programy szkoleniowe i rozwojowe w organizacjach www.trustedup.pl. Mama dwóch córek, Alicji (20) i Aleksandry (14)

AP: Czy istnieją jakieś praktyczne narzędzia, które może zastosować każdy, kto chce być szczęśliwszy?

AB: Tak, zaproponuję trzy sposoby. Można wybrać dla siebie ten, który nam najbardziej odpowiada. Wszystkie będą jednak wymagały chęci wzięcia życia w swoje ręce i chwili zastanowienia, czasu i głębszej analizy samego siebie. Pierwsze z narzędzi to tak zwane „koło życia", przedstawione w ćwiczeniu 1. Pozwala ono podzielić życie na obszary i zdiagnozować poziom samozadowolenia lub jego brak w każdym obszarze życia, np. miłości, rozwoju duchowego, pracy, pieniędzy. To podstawowe narzędzie, z którego korzystają wszyscy coachowie, ponieważ pomaga ono ustalić, co nam w życiu doskwiera, a co daje satysfakcję i radość, w jakim obszarze życia jesteśmy spełnieni, a jaki woła o natychmiastową zmianę. Na przedstawionym rysunku widać koło życia podzielone na osiem obszarów, ale można dodać jeszcze inne. Weźmy dla

Fot. test_PB

eprasa.pl bebab20d5d

przykładu rodzinę i relacje, jakie w niej panują. Jeśli tkwimy w toksycznej relacji z najbliższymi, to radość z sukcesów w innych dziedzinach życia jest automatycznie mniejsza. Każdy z nas odgrywa różne życiowe role i w danej roli spełnia się mniej lub bardziej, ma poczucie porażki albo sukcesu, czuje się dzięki temu dobrze lub źle, a to właśnie samopoczucie wpływa na nasze postrzeganie innych ludzi i sytuacji. Nasze emocje są jak naczynia połączone: niespełnienie w pracy rzutuje na relacje domowe, one zaś na relacje z ludźmi spoza rodziny. Koło życia pomaga nazwać różne role i emocje z nimi związane.

AP: Jak zrobić takie ćwiczenie?
AB: Przede wszystkim znajdźmy chwilę spokoju, aby spotkać się ze z sobą i aby nikt nam w tym nie przeszkadzał. Potrzebna będzie kartka papieru i trzy kredki lub długopisy w różnych kolorach. Należy narysować koło, podzielić je na osiem lub więcej części i każdą część nazwać. Można użyć określeń występujących w grafice lub innych, w zależności od tego, co jest dla nas ważne. Następnie całe koło trzeba podzielić na dziesięć kółek, aby móc w skali 1–10 ocenić poziom zadowolenia z życia. Piątka to średnia, oznacza, że jest okej, ani bardzo dobrze, ani bardzo źle, po prostu – w porządku. Jeśli nic się nie zmieni na lepsze, nadal będzie okej, ale jak się pogorszy, to będzie bolało. Jedynka oznacza skrajne nieszczęście, dziesiątka szczęście tak wielkie, że aż trudno wyobrazić sobie, że mogłoby być lepiej. Przy wykonywaniu tego ćwiczenia bardzo ważna jest uczciwość wobec siebie. Trzeba przyznać się szczerze do swoich emocji w każdym obszarze życia i zaznaczyć, jak się naprawdę czujemy. Krokiem numer dwa jest zastanowienie się, na ile jest się zadowolonym z tego, co się widzi, a na ile chce się to zmienić. Gdy polepszymy samopoczucie w jednym obszarze życia, wtedy automatycznie w innych również poczujemy się lepiej. Krok numer trzy: znalezienie obszaru, który dostał najmniej punktów, odkrycie, co w życiu wychodzi nam najgorzej albo sprawia ból. I tym obszarem należy się zająć na początek, bo to on ściąga nas

Chęć zmiany na lepsze oznacza również pracę nad sobą, nad wyznawanymi wartościami

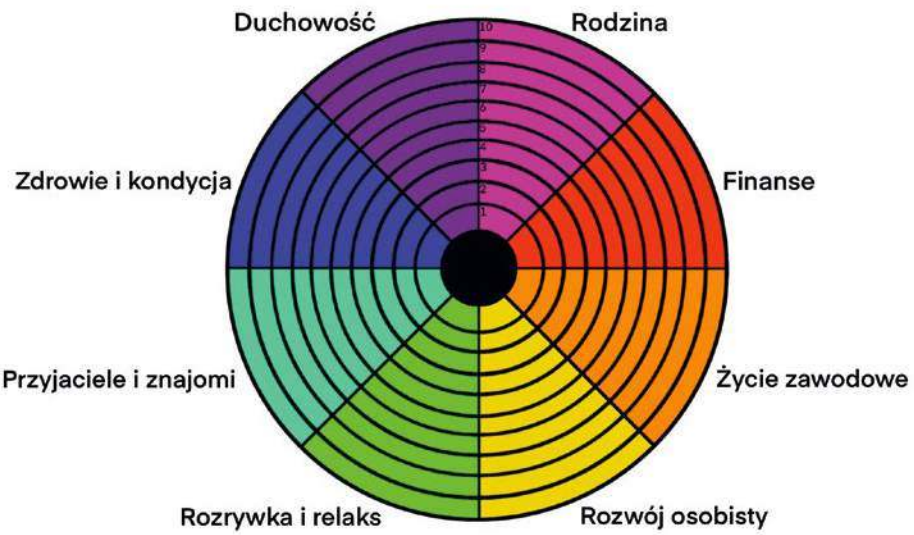
w dół i odbiera radość z sukcesów i spokój ducha. Kolejnym krokiem jest odpowiedzenie sobie na pytania: Jak się tu znalazłam? Co takiego zrobiłam, że jestem w takim momencie swojego życia? A potem należy się zastanowić, co można zrobić, aby poprawić sytuację.

AP: Gdy odpowiemy sobie na te pytania, powinniśmy spytać siebie o to, jak chcemy, by wyglądało nasze życie w przyszłości.
AB: Tak. To ćwiczenie nie polega na celowaniu w dziesiątkę za każdym razem. Jeśli komuś będzie dobrze przy siódemce, to świetnie, przecież o jego samopoczucie tu chodzi. Bez względu na to, czy naszym marzeniem jest zbudowanie własnej firmy, skończenie studiów, przeprowadzka do innego kraju czy uporządkowanie relacji rodzinnych, zawsze należy myśleć dalekosiężnie, wyznaczyć sobie cele do osiągnięcia za kilka lat i za sześć miesięcy. Zastanówmy się, gdzie chcemy być na przykład za pięć czy dziesięć lat i jak chcemy się czuć w każdej sferze życia, a następnie zaznaczmy odpowiednią cyfrę drugim kolorem. A potem weźmy trzecią kredkę lub długopis i zaznaczmy na skali, gdzie realnie możemy się znaleźć za rok czy pół roku, jeśli włożymy w to trochę wysiłku. Dzięki temu będziemy mieć wizję własnego życia, tego, jak chcemy się czuć, i będziemy wiedzieli, w zmianę których obszarów życia włożyć wysiłek.

AP: Co może nam pomóc w zrozumieniu relacji z ludźmi i budowaniu takich związków, które będą dawać spełnienie? Bo przecież w każdym obszarze życia, nawet jeśli mówimy o własnym rozwoju intelektualnym czy duchowym, na nasze przemyślenia i decyzje wpływają otaczający nas ludzie.

Ćwiczenie 1

KOŁO ŻYCIA Narysuj koło według podanego wzoru. Możesz użyć podanych obszarów życia lub wymyślić własne. Zaznacz na skali od 1 do 10 stan, jaki obecnie odczuwasz. 5 oznacza stan neutralny, nie jest ani dobrze, ani źle, życie toczy się i nie uwiera. Wszystko powyżej 5 oznacza stan lepszy, poniżej gorszy. Jeśli jakiś obszar twojego życia odbiega od twoich oczekiwań, to zaznacz innym kolorem, gdzie pragniesz być docelowo za 12 miesięcy, a kolejnym kolorem – za 6 miesięcy. Potem zastanów się, co możesz zrobić, aby osiągnąć większe zadowolenie.



Rys. Aleksandra Bilińska

eprasa.pl bebab20d5d

AB: Relacje z osobami z najbliższego otoczenia, czyli rodziną, współpracownikami, znajomymi, których zapraszamy do domu, powinny być pozytywne, szczere, wspierające. Nie powinno być w nich zazdrości, manipulacji, oszukiwania, nadużywania władzy. Nie powinniśmy otaczać się ludźmi toksycznymi, którzy ściągają nas w dół, przy których nie ma dla nas przestrzeni i nie możemy być sobą, przy których czujemy się gorsi, mało ważni, przestraszeni. Jeśli wokół nas są tacy ludzie, należy jak najszybciej ograniczyć z nimi kontakty, bo nic dobrego z tych relacji nie wyniknie. Narzędzie, które pozwala zdiagnozować związki, nazywa się mapą relacji.

AP: Jak zrobić taką mapę?

AB: Wystarczy wziąć kartkę i podzielić ją na dwie części. W jednej należy wpisać te osoby, z którymi lubimy przebywać, które dodają nam energii do działania, w obecności których częściej się uśmiechamy i po prostu czujemy się dobrze. W drugiej części należy wpisać te osoby z najbliższego otoczenia, w których obecności nie czujemy się komfortowo: jesteśmy smutni, towarzyszą nam negatywne emocje. Następnie trzeba spojrzeć na wynik swojej pracy i podjąć decyzję, czy na pewno chcemy przebywać z ludźmi, którzy nas unieszczęśliwiają, czy może lepiej zrezygnować z tych znajomości. To, co zobaczymy na naszej szczerej mapie relacji, może być zaskakujące.

AP: Jeżeli odkryjemy, że nasz szef jest osobą toksyczną, możemy zmienić pracę. Ale co zrobić, gdy okaże się, że najgorzej działają na nas osoby z najbliższej rodziny, na przykład matka lub ojciec. I dlatego w naszym kole życia w cząstce poświęconej rodzinie zaznaczyliśmy tylko dwójkę, podczas gdy w pozostałych cząstkach wybraliśmy piątki i szóstki.

AB: Nasze szeroko pojęte kanony i standardy społeczne sugerują nam pewnego rodzaju grzeczność i uprzejmość, szczególnie wobec osób starszych, z którymi jesteśmy połączeni więzami rodzinnymi. Jednak każdy z nas ma w swoim najbliższym otoczeniu ludzi, z którymi po porostu czuje się źle i niekomfortowo. I gdy odważymy się przyznać przed sobą, czyja obecność nas męczy, zdobądźmy się też na odwagę, aby zmienić te relacje i – co za tym idzie – swoje samopoczucie. Dobre relacje w naszym życiu są kluczowe, aby żyć szczęśliwie. Gdy na kole życia określiliśmy relacje rodzinne na poziomie dwójki, to niestety oznacza, że w pozostałych obszarach życia osiągamy satysfakcję na poziomie piątki i szóstki, a moglibyśmy odczuwać ją na poziomie siódemki i ósemki. Niestety zła relacja z rodzicem lub innym krewnym odbiera nam radość życia i nie pozwala w pełni rozwijać skrzydeł. Zmiana relacji z osobami, które kochamy albo z którymi łączy nas związek emocjonalny, jest najtrudniejsza, ale jednocześnie najbardziej konieczna. Gdy odkryjemy, że nasi rodzice są toksyczni i kontakt z nimi sprawia nam ból, warto ograniczyć je do minimum, np. spotykać się raz na kwartał zamiast co dwa tygodnie. W skrajnych przypadkach można w ogóle się nie spotykać, a jeśli rodzice wymagają pomocy, wysłać im pieniądze albo wynająć opiekunkę. Trzeba mieć odwagę zbudować w sobie asertywność i nie pozwalać się krzywdzić. Ostatnio prowadzę dużo warsztatów, w których biorą udział kobiety w wieku 25–35 lat. Czasami przeraża mnie to, co od nich słyszę na temat ich relacji z rodzicami: „Moja mama mówi mi, że jestem do niczego", „Mój tata powtarza mi, że nie dam sobie w życiu rady" itp. Jeżeli ktoś cały czas powtarza nam takie słowa, istnieje niebezpieczeństwo, że w nie uwierzymy. Wtedy będziemy żyć nie własnym życiem, ale staniemy się częścią czyjegoś smutnego scenariusza. Nie pozwólmy na to, bądźmy asertywni.

AP: Trzeba mieć odwagę stawiać granice, odmawiać i kierować się swoim dobrem.

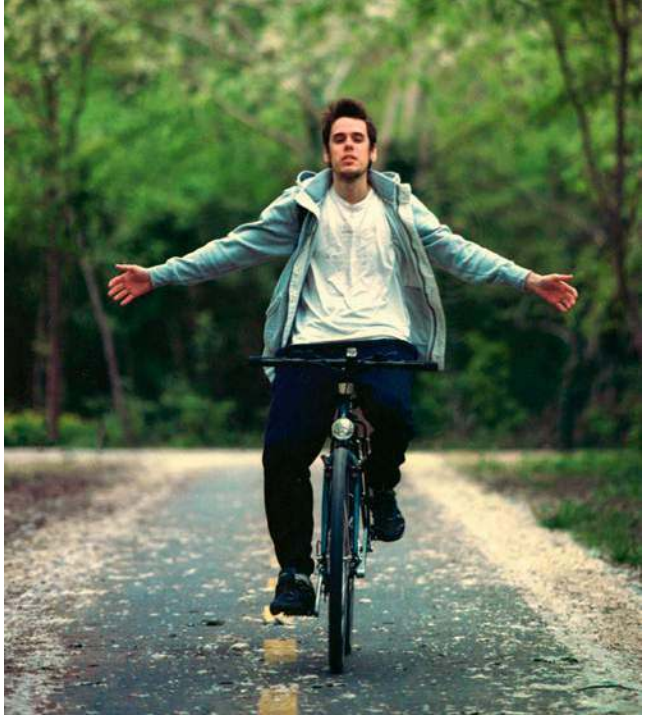
AB: To prawda. Jest takie powiedzenie, że tylko szczęśliwi rodzice mogą wychować szczęśliwe dzieci. Tylko szczęśliwy, dobry człowiek może stworzyć szczęśliwe, dobre związki z innymi ludźmi, związki, które będą się opierać

Ćwiczenie 2

PRZYKŁADOWE WARTOŚCI Wybierz 5 najważniejszych dla ciebie wartości. Czy twoja praca i sposób życia odzwierciedlają je? Jeśli nie, zastanów się, czy poczujesz się lepiej, jeśli będziesz żyć w zgodzie z tymi wartościami. Spójrz na koło życia i sprawdź, czy obszary, w których chcesz się poczuć lepiej, są zgodne z twoimi wartościami. Jeśli nie, zastanów się, jakich zmian możesz dokonać, aby ważne dla ciebie wartości pojawiły się w każdym aspekcie życia i czy wtedy poczujesz się lepiej.

ZAUFANIE	WIARA	POKORA	UCZCIWOŚĆ	ZDROWIE
SZACUNEK	ODPOWIEDZIALNOŚĆ	MIŁOŚĆ	NIEZALEŻNOŚĆ	DOBRO
WOLNOŚĆ	ODWAGA	PRZYJAŹŃ	WRAŻLIWOŚĆ	TOLERANCJA
ZROZUMIENIE	OPIEKUŃCZOŚĆ	GODNOŚĆ	CIERPLIWOŚĆ	AMBICJA
HOJNOŚĆ	RÓWNOŚĆ	PRAWOŚĆ	RODZINA	WIARYGODNOŚĆ
DOBROBYT	SAMOREALIZACJA	WŁADZA	SPOKÓJ	PASJA
INNOWACYJNOŚĆ	DYSCYPLINA	SAMOKONTROLA	ROZWÓJ	PRACA
ELASTYCZNOŚĆ	PIENIĄDZE	KOMFORT	ZMIANA	STAŁOŚĆ

eprasa.pl bebab20d5d



na wzajemnym wspieraniu się, pomaganiu i inspirowaniu. Ludzie sfrustrowani i nieszczęśliwi wymagają pomocy i świetnie, jeśli mają przyjaciół i rodzinę, która im pomoże. Ale w pewnym momencie muszą wyjść z zaklętego kręgu nieszczęścia i niezadowolenia, zbudować własną siłę, aby móc dla odmiany pomagać innym i dawać radość. Nikt nie chce się otaczać wiecznie narzekającymi osobami, bo ich zła energia po prostu jest męcząca. Jeśli rodzice sprawiają, że czujemy się źle, miejmy odwagę ograniczyć kontakty z nimi do niezbędnego minimum. Gdy jest nam w życiu źle, odkryjmy dlaczego i postarajmy się to zmienić. Jeśli nie umiemy tego zrobić sami, poprośmy o pomoc. A potem zrewanżujmy się, pomagajmy innym, zarówno tym osobom, które nam pomogły, jak i innym, które naszej pomocy potrzebują.

AP: Załóżmy, że ktoś w obszarze życia zawodowego odczuwa emocje na poziomie czwórki i chodzi do pracy wyłącznie dlatego, że potrzebuje pieniędzy. Jak się zabrać wtedy do przeprowadzenia zmiany?

AB: Przede wszystkim warto sobie zadać pytanie, skąd się ta czwórka wzięła. Co mi się nie podoba? Czy ta praca nie ma sensu, czy może jestem niezadowolona z tego, że wykonuję ją od dziesięciu lat i nic się nie zmienia? Czy szef jest destrukcyjny? Może nie odpowiada mi branża albo kultura organizacyjna? I skąd ja się w ogóle wzięłam w tej pracy? Czy to był mój świadomy wybór, czy dostałam ją przypadkiem, bo na przykład odbywałam w tej firmie praktykę lub ktoś mi ją załatwił na wakacje i już tu zostałam. Jeśli wybór był świadomy: co się zmieniło, dlaczego przestało mi się podobać w tej firmie, dlaczego ta praca nie spełnia moich oczekiwań. A jeśli zdecydował przypadek – czy nadal chcę, aby rządził on dużą częścią mojego życia? A może jestem w tej pracy, bo nigdy nie miałam odwagi sięgnąć po więcej? Trzeba też odpowiedzieć sobie uczciwie, czy chce się coś zmienić. Jeśli odpowiedź jest pozytywna, proponuję zacząć od spisania swoich mocnych stron, umiejętności, które już się ma, a także tych, które można nabyć, od uświadomienia sobie, co lubi się robić. Następnie trzeba się zastanowić, czy wykorzystuje się swój potencjał w pracy. Jeśli tak, to dlaczego mimo to jej się nie lubi, czego nam w niej brakuje – większość frustracji bierze się stąd, że ludzie wykonują pracę, która nie daje im żadnej satysfakcji, nie widzą celu w jej wykonywaniu, nudzą się. Istotne jest to, aby uzmysłowić sobie, na ile obecna sytuacja wynika z naszej bezczynności lub akceptacji każdych okoliczności, a na ile z niekorzystnego splotu zdarzeń. To, gdzie pracujemy, może być bowiem wynikiem okoliczności, np. tego, że wróciliśmy do małego miasteczka opiekować się rodzicami i nie ma tam możliwości znalezienia lepszej posady. Ale nawet w takiej sytuacji można szukać innych rozwiązań, na przykład znaleźć pomoc dla rodziców i wrócić do dużego miasta albo założyć własną firmę. Zawsze jest wyjście, trzeba tylko się odważyć i po nie sięgnąć.

AP: Jak odkryć, co jest dla nas ważne i w co włożyć największy wysiłek?

AB: Aby odkryć, co jest dla nas ważne, trzeba się zastanowić, jakie są nasze wartości, z czego się składa nasz kręgosłup moralny. W tabelce przy ćwiczeniu 2 podaję kilka przykładów. Najczęściej ludzie wymieniają: zdrowie, rodzinę, spokój ducha, zadowalającą pracę, ale może to też być władza, pieniądze, prestiż, sława. Każdy ma własny system wartości. Miałam klientów, których wartości ograniczały się do jednego słowa: pieniądze, pieniądze, pieniądze. Nie oceniam, nie mamy prawa mówić nikomu, że jego wartości są gorsze niż nasze, jeśli tylko nie przyczyniają się one do krzywdzenia innych ludzi. Ważne, aby człowiek zdawał sobie sprawę z tego, jakie wartości są dla niego ważne, i umiał uczciwie o tym rozmawiać, zwłaszcza z osobą, z którą planuje wspólne życie. Jeżeli komuś zależy wyłącznie na prestiżu czy pieniądzach i w jego systemie wartości nie ma rodziny, dzieci i miłości, nie powinien się wiązać z osobą, dla której rodzina jest największą wartością. Ważne jest to, by ustalić, czy wyznawane przez obie strony wartości są w jakikolwiek sposób kompatybilne. Jeśli nie, niech każdy idzie swoją drogą, bo ten związek byłby pełen pretensji i żalu. Wiele małżeństw rozpada się właśnie dlatego, że ludzie nie rozmawiali wcześniej o swoich wartościach albo związali się ze sobą, choć nie były one zbieżne, a następnie przymuszali partnerkę czy partnera do zmian pod kątem własnych oczekiwań. Stąd kłótnie, pretensje i nieszczęśliwe rodziny. Wartości powinny też leżeć u podstaw zawieranych znajomości, zdecydowanie przyjemniej zapraszać do domu

Każda zmiana w życiu wymaga odwagi, pracy i konsekwencji. Nagrodą za wysiłek jest bardziej spełnione życie, poczucie szczęścia i zadowolenia

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

eprasa.pl bebab20d5d

ludzi, których zasady moralne czy poglądy polityczne odpowiadają naszym, dla których ważne jest to, co również my cenimy.

AP: Na liście wartości może się znaleźć władza, ale czym ona jest, zależy od definicji. Jeżeli ktoś się decyduje na bycie przywódcą politycznym i sięga po władzę, aby zmieniać świat na lepszy, jest to zupełnie inne rozumienie władzy niż na przykład obsesyjnie zazdrosnego męża, który chce mieć całkowitą kontrolę nad swoją żoną i sprawdzać jej każdy krok.
AB: Wartości, którymi kierujemy się w życiu, wpływają na to, jakie decyzje podejmujemy, jak budujemy relacje z ludźmi, jak wygląda nasze codzienne życie. Jeżeli polegają na ograniczaniu wolności innym ludziom, to należy się zastanowić, dlaczego taka wartość w ogóle znalazła się na naszej liście, co takiego się wydarzyło, że do tego doszło. Obrączka na palcu nie daje prawa do kontrolowania kogokolwiek. Świadomość, że doszło do nadużywania władzy w rodzinie, nie pojawia się w głowie osoby dominującej wskutek głębokich przemyśleń, ale dlatego, że buntuje się osoba poszkodowana. Wtedy ten, komu zależy na tej władzy, albo nie chce zmieniać *status quo*, albo odkrywa, że jest agresorem i źle się z tym czuje. W tym drugim przypadku należy się zastanowić nie tylko nad tym, dlaczego ma się chęć kontrolować innych, ale też nad tym, jak czują się osoby kontrolowane. Wejść w ich buty, spróbować poczuć ich emocje. To akurat jest bardzo trudne i często wymaga pomocy dobrego psychoterapeuty. Jeśli ktoś czuje się zdominowany czy ograniczany w związku, powinien się zastanowić, jak do tego doszło i dlaczego jest w takiej sytuacji, a następnie uświadomić tej drugiej osobie, że wyrządza krzywdę. Trzeba spróbować podjąć dialog, a jeśli się nie da, poważnie zastanowić się nad zakończeniem toksycznej relacji.

AP: Gdy już wiemy, co nam przeszkadza, jak to zmienić? Jak ustalić, jakie życie chcemy wieść i jak to osiągnąć?
AB: Przede wszystkim trzeba mieć odwagę marzyć. Rozmawiałam ostatnio z moją znajomą – kobietą, która była prezeską wielkich korporacji. Gdy prawie czterdzieści lat temu zaczynała karierę, miała marzenie, aby być menadżerką, choć w Polsce w tamtych czasach tego słowa jeszcze w zasadzie nie znano. Ale ona wiedziała, że na Zachodzie są takie stanowiska. I zrealizowała swój cel. Powiedziała mi, że od marzenia się zaczyna. Jak w wierszu Janusza Kofty: „Żeby coś się zdarzyło / żeby mogło się zdarzyć / trzeba marzyć... / W chłodnej pustej godzinie / na swój los się odważyć / nim twe szczęście cię minie / trzeba marzyć...". Marzenie przede wszystkim powinno być własne, nie mamy, nie taty, nie męża czy żony, ale własne. Marzenia, nawet bardzo zwariowane, można zamienić na cel, wyznaczyć sobie kolejne kroki do ich osiągnięcia i konsekwentnie je realizować. Jeśli człowiek nie ma marzenia, nie ma celu, to nie wie, dokąd zmierza, nie widzi większego sensu w życiu. Oczywiście można sobie dryfować przez życie bez głębszych refleksji, ale będzie ono o wiele pełniejsze i szczęśliwsze, gdy poświęcimy trochę czasu na zastanowienie się nad sobą, na odkrycie, co daje nam najwięcej przyjemności i jak chcemy żyć, gdy podejmiemy kroki, aby to lepsze życie sobie stworzyć.

AP: Od czego zacząć?
AB: Warto zacząć od dokładnego opisania swojego marzenia, a następnie zamienienia go na cel. Czy to ma być firma jednoosobowa, czy chcę dać pracę również innym ludziom? Jakie emocje ma wywoływać ta firma u mnie i u innych osób? Zawsze doradzam moim klientom, aby postarali się poczuć emocje, jakie będą im towarzyszyły podczas budowania własnego biznesu i wtedy, gdy już zacznie on działać i trochę okrzepnie. Trzeba sobie zwizualizować siebie w przyszłości, zobaczyć siebie jako właściciela i szefa firmy oraz to wszystko poczuć. Jeśli odczucia są miłe, robi się ciepło na sercu. Te emocje oddziałują na ośrodek w mózgu zwany siatkowym systemem aktywacji. Neurony w tym systemie przewodzą impulsy nerwowe w taki sposób, że stymulują nas do wykonywania określonych czynności. Zaczynamy dążyć do wybranego celu, wyłapywać okazje, widzimy to, co może nam pomóc w realizacji marzenia. Jeśli wymarzymy sobie kupienie białej skody, to nagle na ulicy będziemy dostrzegać wiele białych skód, choć wcześniej w ogóle nie zauważaliśmy tych samochodów. Marzenie przekute w cel, jasno określone działania, które musimy podjąć, świadomość kolejnych kroków – to wszystko sprawia, że trafiamy na artykuły prasowe lub szkolenia, które pomagają nam zdobyć odpowiednią wiedzę, prowadzi do ludzi, którzy mogą nam pomóc. Jak radar wyłapujemy okazje. Ustalmy więc plany na sześć miesięcy i budujmy swój biznes.

AP: A jeśli w ciągu sześciu miesięcy nie zrealizujemy zaplanowanych kroków?
AB: Należy się wtedy zastanowić, czy jest szansa na modyfikację naszego marzenia i jego urealnienie i czy w ogóle zrobiliśmy coś w kierunku jego spełnienia, a także – czy po wyznaczeniu sobie celu rzeczywiście sami wzięliśmy odpowiedzialność za jego realizację. Bo jeśli ktoś jedynie buja w obłokach, nie buduje konkretnej strategii spełnienia marzenia, nie zamienia go na cel i nie realizuje kolejnych zadań, to znaczy, że albo chce jedynie marzyć, albo wybrał coś, do czego kompletnie się nie nadaje i co nie jest dla niego ważne. Dlatego, o czym już mówiłam, marzenie trzeba dokładnie obejrzeć, a także sprawdzić, czego potrzebujemy do jego realizacji. Można także kierować się zasadą „uważaj o czym marzysz, bo może się to spełnić" – mnie to powiedzenie bardzo motywuje do działania, a jednocześnie sprawia, że rozważnie, ale z pełną odpowiedzialnością, wyznaczam sobie cele.

AP: Warto zatem sprawdzać swoje postępy w realizacji tego, do czego dążymy.
AB: Jak najbardziej. Gdy je widzimy, czujemy się lepiej,

eprasa.pl bebab20d5d

sukcesy mobilizują nas do dalszego działania. Jeśli ich brak, otrzymujemy sygnał, że coś zaniedbaliśmy albo źle wyznaczyliśmy sobie cel. Warto wracać do koła życia przynajmniej raz na rok i nanosić nową punktację, aby zobaczyć, czy posuwamy się do przodu w realizacji planów i czy czujemy się lepiej niż poprzednio. Zawsze proponuję moim klientom, aby raz na pół roku zrobili sobie małą retrospekcję. Cofnęli się myślami o sześć miesięcy i zobaczyli, gdzie wtedy byli, o czym marzyli i co planowali. Trzeba się uczciwie ze sobą rozliczyć, nie czekać, aż ktoś to za nas zrobi, odpowiedzieć sobie szczerze na pytanie, czy włożyło się dość wysiłku w realizację planów. Jeśli ktoś planował np. stworzenie własnej firmy i zamierzał zrobić analizę rynku, napisać plan biznesowy, wystąpić o dofinansowanie z grantu lub pozyskać współinwestora, to po kilku miesiącach powinien sprawdzić, czy rzeczywiście wykonał tę prace w zaplanowanym czasie. Jeżeli próbował zrealizować te zadania, ale mu się nie udało, powinien się zastanowić dlaczego. Czy potrzebował pomocy, ale o nią nie poprosił? Czy na drodze stanęła mu realna przeszkoda, np. ciężka choroba? Czy wybrał nieodpowiednią dla siebie branżę? Gdyby się okazało, że po prostu nie chciało mu się włożyć wysiłku w realizację swojego marzenia, to powinien sobie odpowiedzieć na pytanie, czy rzeczywiście chce osiągnąć wyznaczony wcześniej cel i czy na pewno był on porządnie przemyślany. Jeśli jednak przeszkody były realne, to należy wziąć byka za rogi i działać dalej. Ważne, aby być konsekwentnym w realizacji planów, robić to, na czym nam zależy.

AP: Czy nie jest tak, że gdy się dzieli swoje życie na kawałki, planuje, co chce się osiągnąć za rok czy kwartał, a następnie sprawdza co jakiś czas postępy w realizacji zamierzeń, ma się poczucie sprawczości?

AB: Myślę, że tak. Jeśli obserwujemy swoje postępy i widzimy, że idzie nam dobrze, jest to dla nas dopingujące. Jeśli idzie nam kiepsko, to postarajmy się bardziej albo zweryfikujmy swoje marzenie i zmieńmy cel. Każdemu zdarza się utknąć w martwym punkcie. Wtedy należy odważyć się poprosić o pomoc, przecież w przyjmowaniu pomocy nie ma nic złego. I wiele osób chętnie pomaga, bo czuje się z tym dobrze i ma satysfakcję ze wspierania innych. Albo można zweryfikować cele. Jeśli ktoś chce się przeprowadzić do Hiszpanii, co jest bardzo trudne, warto spytać siebie, czy na pewno chodzi o Hiszpanię, a nie o samą przeprowadzkę, ucieczkę z miejsca, którego się nie znosi. Wtedy przeniesienie się do Malborka czy Olsztyna spełni te same funkcje co emigracja. Jeśli jednak mamy ambicję stworzenia międzynarodowej firmy albo firmy hiszpańskiej, warto poszukać osób i instytucji, które nam to ułatwią.

AP: Powody, dla których chcemy zmienić pracę, też są oparte na wartościach, prawda?

AB: Najczęściej tak właśnie jest. Jedni ludzie chcą założyć własną firmę, bo nie do końca odnajdują się w świecie korporacji i panujących tam reguł. Gdy na ich liście wartości



Powinniśmy otaczać się ludźmi, z którymi lubimy przebywać, którzy dodają nam energii do działania i w obecności których częściej się uśmiechamy

znajdują się rozwój, ambicja, chęć zmian i indywidualizm, czyli podążanie w wybranym samodzielnie kierunku, praca w korporacji nie może im dać poczucia spełnienia. Są też ludzie, którzy chcą założyć własną firmę, aby mieć święty spokój, aby nikt się ich nie czepiał, aby móc pracować online i nie spotykać się z klientami bezpośrednio. Albo – gdy lubi się kontakty z ludźmi – wyjść zza biurka i prowadzić biznes, który umożliwia podróżowanie i współpracę z innymi, na przykład prowadzenie firmy szkoleniowej albo doradczej. Jeśli chcemy zmienić swoje życie na lepsze i czuć się bardziej szczęśliwi, powinniśmy oprzeć się na ważnych dla siebie wartościach i dobrać biznes dostosowany do nich i do naszego charakteru. Są również ludzie, których prowadzenie własnej firmy zmęczyło, nie chcą odpowiadać za zdobywanie klientów, dbanie o pracowników i płynność finansową. Ich celem staje się korporacja albo przynajmniej duża firma, bo tam – bez względu na zawirowania na rynku – mają stałą pensję, płatny urlop i nie muszą się martwić o funkcjonowanie całej organizacji. I to też jest dobry sposób życia. Wiele osób boi się zakładać własne firmy, bo ma np. dzieci na utrzymaniu albo zobowiązania kredytowe i nie chce ryzykować. I to też jest dobre, w końcu nie każdy musi prowadzić własny biznes. Ważne, aby dobrać pracę do swoich indywidualnych upodobań i nie działać w sprzeczności z tym, co jest dla nas ważne.

AP: Wydaje mi się, że oprócz listy wartości należy zrobić listę rzeczy, które możemy negocjować, i takich, na które nigdy się nie zgodzimy, oraz tych, które są dla nas istotne.

AB: Taka lista na pewno bardzo się przyda przed ślubem albo przed narodzinami dzieci. Czy zadziała później? Być może tak się stanie w przypadku osób, które chcą wejść w nowy związek czy drugie małżeństwo. Niestety rzadko

Fot.arrowheadcoffeeco

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

eprasa.pl bebab20d5d

Nie wpisujmy się w cudze scenariusze, piszmy dla siebie własny i konsekwentnie go realizujmy

lista ta pomaga w przypadku osób, które są w związkach, zwłaszcza kobietom. Przyczyna jest trywialna – brak pieniędzy. Najczęściej kobiety nie uciekają z toksycznych związków, gdyż zarabiają mniej od mężów czy partnerów i boją się zostać same z dziećmi, boją się, że ich nie utrzymają. Nie odpowiada im status kobiety wolnej, ale mniej zamożnej. Nie umieją zatem docenić wolności od krytyki, przemocy fizycznej i psychicznej, od strachu, a zarazem wolności do decydowania o sobie, do uśmiechania się do siebie, podejmowania samodzielnych decyzji i niepodporządkowywania się. Wiele kobiet nawet wtedy, gdy ich małżeństwo jest porażką i czują się w nim nieszczęśliwe, nie odchodzi ze względu na brak niezależności finansowej.

AP: Jeśli nieszczęśliwa osoba zrobi uczciwie „koło życia" i stwierdzi, że jej poczucie niezadowolenia czy wręcz nieszczęścia wynika z tego, że jest w złym związku, może się zastanowić, co powinna zrobić, aby uzyskać wyższy status finansowy i żyć samodzielnie. Może poszukać lepszej pracy albo zamieszkać z dziećmi u rodziców i dzięki ich pomocy przekwalifikować się i zdobyć fundusze na samodzielne życie. Wierzę, że nie ma sytuacji bez wyjścia.

AB: Zgadzam się. Zawsze można coś poprawić. W dodatku, jeśli nie zrobimy nic, aby zmienić złą sytuację, to stanie się ona jeszcze gorsza. I tu wracamy do wartości i uczciwej odpowiedzi na pytania: czy jestem dla siebie ważna, czy się szanuję i chcę być szanowana przez innych, czy moje życie ma dla mnie wartość, czy godzę się na przemoc, czy ważna jest dla mnie wolność i możliwość rozwoju? Pozytywne odpowiedzi muszą doprowadzić do kolejnego pytania: dlaczego godzę się na złe traktowanie i jak mogę to zmienić? Tu trzeba zdobyć się na odwagę i albo dokonać zmian, albo podjąć decyzję, że będzie się tkwiło w nieszczęściu z pełną świadomością, że to nieszczęście jest własnym wyborem. Każdy sam kształtuje swoje życie, nawet jeśli oddaje je w ręce innych i pozwala sobą rządzić, to nadal jest to decyzja.

AP: Jak zdobyć się na odwagę i zmienić życie na lepsze? Jakie kroki podjąć?

AB: Uwierzyć w siebie. Zaakceptować siebie. To nie jest takie proste i oczywiście nie nastąpi z dnia na dzień, ale robiąc ćwiczenia wzmacniające, kierując do siebie pozytywne komunikaty, uśmiechając się do siebie przed lustrem i mówiąc sobie „kocham cię, szanuję cię, możesz osiągnąć wszystko", powoli dochodzimy do momentu, w którym zaczynamy w te komunikaty wierzyć i zaczynamy zachowywać się inaczej, tak, jak wcześniej nie mieliśmy odwagi. Każdy ma wielką moc sprawczą, ale większość ludzi o tym



nie wie, bo nie wpojono nam tego w dzieciństwie – taki mamy w Polsce system wychowywania dzieci, a zwłaszcza dziewcząt. Istnieje powiedzenie, które uwielbiam „kobieta jest jak torebka herbaty, jej moc poczuje się wtedy, gdy włoży się ją do wrzątku". Gdy kobieta zostaje przyparta do muru, nabiera siły i zdobywa wszystko, co chce, albo i więcej. Wszyscy mamy możliwość działania, trzeba tylko zrobić ten pierwszy krok: odważyć się zmienić relacje z samym sobą i ludźmi, by przeżyć resztę życia w szacunku, spełnieniu, w zgodzie ze sobą, świadomie i w szczęściu. Nikt prócz nas samych nam tego nie zagwarantuje. Tylko ja mogę sprawić, że osiągnę to, czego pragnę, że w ogóle odważę się pragnąć, a potem te pragnienia realizować. Nie ma czarodziejskiej różdżki, która da mi lepsze życie niż to, które mam. Nie ma cudu, który zmieni toksycznego męża czy żonę w osobę troskliwą i wspierającą. Tylko ja sama, podejmując odpowiednie decyzje i wykonując odpowiednią pracę nad sobą, mogę sprawić, że moje życie będzie takie, jakie chcę. Tylko ja mogę znaleźć sposób na toksycznych ludzi: partnera, rodziców, szefa, pseudoprzyjaciół. Tylko ja wybieram dla siebie wykształcenie i pracę, otaczam się ludźmi, których akceptuję. Jeśli chcemy być szczęśliwi, musimy się zdobyć na odwagę wyboru ludzi, pracy i miejsca życia. Najważniejsze to naprawdę chcieć. I słuchać swojej intuicji, bo ona nas zazwyczaj dobrze prowadzi i daje trafne odpowiedzi na nasze pytania. Intuicję usłyszymy w ciszy. Znajdźmy więc czas na to, aby choć na pół godziny wyłączyć się z codziennych zajęć, pomedytować albo iść do lasu i posłuchać śpiewu ptaków. Zadajmy sobie pytanie i pozwólmy myślom płynąć swobodnie. W końcu intuicja poda nam odpowiedź.

AP: Ostatnie rady dla naszych czytelników.

AB: Miej odwagę sięgnąć po szczęście. Zacznij tworzyć własny scenariusz swojego życia. Otaczaj się pozytywnymi ludźmi, którzy w ciebie wierzą i dodają ci skrzydeł. Wymiana energii z innymi ludźmi dodaje sił, a dając i otrzymując dobro, czujemy się lepiej, a zatem dzielmy się dobrą energią i wzajemnie wzmacniajmy. ■

Fot. 1866946

eprasa.pl bebab20d5d



Szybszy i sprytniejszy sposób na szczupłą sylwetkę

Możesz skrócić czas treningu i nadal czerpać z niego ogromne korzyści

MARTIN GIBAL, DR NAUK MEDYCZNYCH, PROFESOR MCMASTER UNIVERSITY

Żyjemy coraz szybciej, wciąż brakuje nam czasu. Bywa, że doba wydaje się za krótka, by sprostać wszystkim obowiązkom. Postanawiamy wtedy wykreślić coś z kalendarza zajęć. Zwykle jest to ta ważna godzina ćwiczeń, która miała nam pomóc zmniejszyć masę ciała...

Okazuje się, że szukając oszczędności czasu, nie musisz zupełnie rezygnować z ćwiczeń. Istnieje bowiem taki rodzaj treningu, który przynosi więcej korzyści niż pozostałe, nawet jeśli wykonywany jest znacznie krócej. Chodzi o trening interwałowy (high intensity interval training, HIIT), polegający na tym, że okresy intensywnych ćwiczeń – na przykład 30 sekund pedałowania na rowerze z całych sił – przeplatają się z równej długości lub dłuższymi okresami odpoczynku (całkowite wstrzymanie aktywności fizycznej lub wykonywanie ćwiczeń niewymagających dużego wysiłku). Powtórz tę serię kilka razy i trening będziesz mieć zaliczony.

WARTO WIEDZIEĆ Badacze odkryli, że dzięki treningowi interwałowemu możesz uzyskać znaczne korzyści zdrowotne nawet w krótszym czasie, niż do tej pory zakładano.

Jak pomaga HIIT?

Tradycyjny trening aerobowy, o intensywności od małej do umiarkowanej, wzmacnia serce, poprawia metabolizm i zmniejsza ryzyko rozwoju chorób serca, nadciśnienia, cukrzycy i innych przewlekłych schorzeń.

Z badań naukowych prowadzonych na całym świecie wynika zaś, że HIIT oferuje te same korzyści zdrowotne, ale... w inny sposób.

OTO DLACZEGO Za każdym razem, kiedy zmuszasz się do większego wysiłku, wytwarzasz w swoim ciele zakłócenia homeostazy, czyli tego, jak twój organizm funkcjonuje w stanie spoczynku. Każde takie zaburzenie zmusza serce do szybszego bicia, płuca do przetwarzania większych ilości tlenu, a mięśnie do spalania większej ilości paliwa. Bardzo szybko twoje ciało przystosowuje się do tych zmian. W mięśniach pojawia się więcej mitochondriów – mikroskopijnych elektrowni komórkowych – czyniąc je wydajniejszymi pod względem wytwarzania energii. Serce pompuje więcej krwi. Chudniesz, a ponadto zmniejsza się prawdopodobieństwo, że zapadniesz na choroby układu sercowo-naczyniowego.

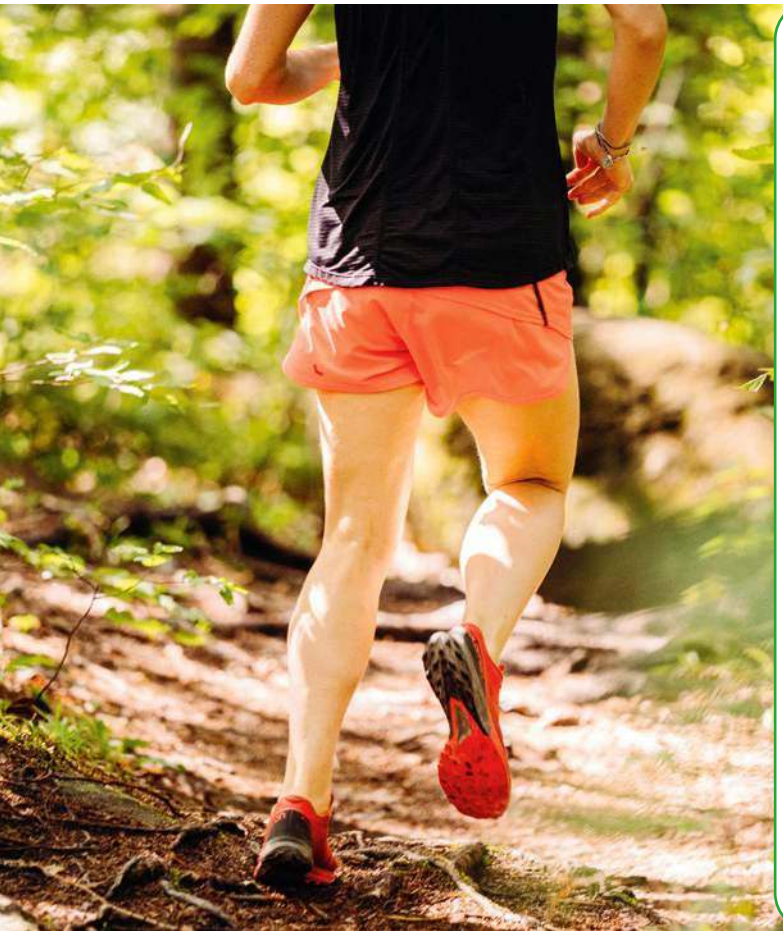
Treningi interwałowe wywołują więcej zaburzeń homeostazy niż tradycyjne ćwiczenia, co mobilizuje organizm do dłuższego pozostawania w stanie



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

Fot.123019

eprasa.pl bebab20d5d



Zaplanuj swój trening

Mimo że trening interwałowy jest zaplanowany tak, by wyprowadzić trenujących z ich strefy komfortu, możesz dostosować go do swoich możliwości i wykonywać w mniej forsownej formie. Ważne, by trzymać się zasady: najpierw rozgrzewka, potem zwiększony wysiłek, a po nim zmniejszona aktywność fizyczna.

Lubisz chodzić? Maszeruj energicznie przez 30 sekund. Początkowo powoli, następnie z intensywnością odpowiadającą około 70% twoich możliwości (oddychaj głęboko, ale nie połykaj powietrza), po czym zwolnij na kilka minut. Maszeruj w taki sposób co najmniej przez 30 minut (z krótkim wyciszeniem na koniec) 3–4 razy w tygodniu.

Zdrowe szczupłe osoby oraz pacjenci, którzy otrzymają na to zgodę lekarza, mogą wykonywać specjalny trening, zaledwie 10-minutowy, w którym zwiększony wysiłek trwa tylko minutę.

Jak go przeprowadzić? Zacznij od 3-minutowej rozgrzewki, czyli wykonaj kilka łatwych ćwiczeń, a następnie...

- daj z siebie wszystko przez 20 sekund (rower, pływanie itp.);
- odpocznij przez dwie minuty podczas spokojnych ćwiczeń;
- wykonaj trzy takie serie treningowe, czyli zalicz trzy etapy sprintu;
- możesz zakończyć trening dwoma dodatkowymi minutami wyciszenia, czyli ćwiczeniami wymagającymi minimalnego wysiłku fizycznego

wysiłku fizycznego, a tym samym do spalania większej liczby kalorii.

Szybciej, a jednak tak samo

W badaniu z 2016 r. naukowcy z McMaster University porównali dwa plany treningowe przygotowane dla mężczyzn prowadzących siedzący tryb życia. Członkowie pierwszej grupy wykonywali standardowe ćwiczenia – pedałowali na rowerze stacjonarnym z umiarkowaną intensywnością przez 45 minut 3 razy w tygodniu. Drugiej grupie zaproponowano trening interwałowy: panowie mieli dawać z siebie wszystko przez 20 sekund, a następnie pedałować powoli przez 2 minuty – w dwóch cyklach składających się z trzech sprintów i trzech okresów powolnego pedałowania. Trening rozpoczynała kilkuminutowa rozgrzewka, a kończył tzw. cool down, czyli uspokojenie i rozluźnienie mięśni. W sumie trwał on 10 minut.

WYNIKI Po 12 tygodniach ochotnicy z obu grup wykazywali podobną poprawę w zakresie wrażliwości na insulinę (reguluje ona poziom cukru we krwi) i sprawności krążeniowo-oddechowej. Warto podkreślić, że u wszystkich uczestników badania zaobserwowano również zwiększenie się masy mięśniowej.

PODSUMUJMY Trening interwałowy wykonywany przez 10 minut 3 razy w tygodniu przynosi takie same korzyści zdrowotne jak tradycyjny trening prowadzony przez 45 minut 3 razy w tygodniu.

Niemal każdy może tak ćwiczyć

Panuje opinia, że wykonywanie intensywnych ćwiczeń, w porównaniu z ćwiczeniami niewymagającymi dużego wysiłku, jest bardziej ryzykowne, zwłaszcza w przypadku osób z nadwagą i zagrożonych rozwojem chorób serca. Tymczasem każda forma treningu, łącznie z HIIT, nieznacznie zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia incydentu sercowo-naczyniowego w czasie ćwiczeń, jednak obniża całkowite ryzyko zaistnienia chorób układu krążenia. W rzeczywistości istnieje wiele protokołów HIIT dostosowanych do problemów zdrowotnych trenujących, łącznie z chorobami sercowo-naczyniowymi, cukrzycą i zespołem metabolicznym.

WAŻNE Jeśli masz problemy zdrowotne lub dotyczy cię zwiększone ryzyko choroby serca – palisz, masz nadciśnienie, prowadzisz siedzący tryb życia itp. – skonsultuj się z lekarzem, zanim przystąpisz do jakichkolwiek ćwiczeń.

Zapamiętaj! Trening interwałowy wykonywany przez 10 minut 3 razy w tygodniu przynosi takie same korzyści zdrowotne jak tradycyjny trening prowadzony przez 45 minut 3 razy w tygodniu

Fot. natachagagnekinesiolog

eprasa.pl bebab20d5d

TO WARTO WIEDZIEĆ!



Przybywa dowodów na to, że w zmniejszeniu zaburzeń poznawczych związanych z wiekiem może także pomóc dieta śródziemnomorska. Zaobserwowano bowiem, jak podaje czasopismo „Neurology", że w przypadku osób starszych, które sumiennie przestrzegają zasad tej diety, stopień zaniku mózgu jest mniejszy niż u ich rówieśników, którzy lekceważą jej zalecenia. Badacze przeanalizowali nawyki żywieniowe 967 obywateli Szkocji w wieku nieco ponad 70 lat i odnieśli je do wyników rezonansu magnetycznego, czyli MRI, któremu uczestnicy eksperymentu zostali poddani na początku badania i po upływie 3 lat. Kluczowe elementy diety śródziemnomorskiej to duża podaż owoców, warzyw i roślin strączkowych, umiarkowane spożycie ryb, orzechów, pełnego ziarna i wina, a także mała podaż czerwonego i przetworzonego mięsa.

Nigdy nie jesteś za stary, by zostać dawcą nerki,

jak potwierdza ostatnie włoskie badanie opublikowane w „Clinical Journal of the American Society of Nephrology". Eksperci zapoznali się z okolicznościami transplantacji 647 nerek od zmarłych dawców, których podzielili na 4 grupy wiekowe: 50–59, 60–69, 70–79 i ponad 79 lat. Średnia pięcioletniej przeżywalności biorców i organów była, ogólnie rzecz biorąc, podobna we wszystkich grupach wiekowych. Nie odnotowano też żadnych różnic powiązanych z wiekiem dawców, jeśli chodzi o odrzucenie przeszczepu czy jakiekolwiek inne komplikacje. Była jednak pewna różnica: nerki od starszych dawców częściej były uznawane za niespełniające wymogów transplantacji. Patrząc na dostępność nerek do przeszczepu, wykluczanie dawców ze względu na wiek wydaje się „niesprawiedliwe", podsumowują badacze.

Jeżeli rozpoznano u ciebie w przeszłości astmę,

rozważ ponowną diagnostykę w celu upewnienia się, czy rzeczywiście chorujesz. Specjaliści, którzy przedstawili wyniki swojej pracy na łamach czasopisma JAMA, zbadali 613 dorosłych Kanadyjczyków (średnia wieku 53 lata), u których w ciągu ostatnich 5 lat rozpoznano astmę, i odkryli, że jedna trzecia spośród nich wcale nie była chora, co potwierdzono odpowiednimi testami. Rok później 90% objętych badaniem pacjentów nadal nie wykazywało żadnych klinicznych objawów astmy. Większość z nich przyjmowała wcześniej leki na astmę, nawet codziennie. Zdaniem naukowców pierwotnej diagnozy w przypadku tych osób nie udało się potwierdzić, bo albo była ona błędna, albo nastąpiła remisja choroby (co nie jest nietypowym zjawiskiem). W 2% przypadków okazało się, że objawy, które wcześniej rozpoznano jako astmę, tak naprawdę wiązały się z poważnymi problemami sercowo-oddechowymi. Diagnoza astmy może być więc zwodnicza, zwłaszcza jeśli zostało pominięte badanie spirometryczne, czyli pomiar oddechu, który w tym przypadku jest kluczowy.

Nie pozwalaj małym dzieciom jeść całych winogron,

bo stwarza to ryzyko zadławienia, alarmuje raport opublikowany niedawno w „Archives of Disease in Childhood".



Autorzy opisali trzy przypadki w Szkocji (wiek dzieci: 5 lat, 2 lata i 17 miesięcy), kiedy konieczna była natychmiastowa interwencja lekarska w związku z zakrztuszeniem spowodowanym spożyciem całych owoców winogron – dwoje dzieci nie przeżyło. Winogrono jest większe niż drogi oddechowe małych dzieci, a jego delikatna, miękka powierzchnia ułatwia mu zablokowanie i zamknięcie światła w pniu płucnym. Trudno wykrztusić je z kaszlem lub poprzez zastosowanie manewru Heimlicha. Ten sam problem dotyczy pomidorków cherry. Tego typu produkty należy podawać dzieciom w wieku do 5 lat podzielone na pół lub nawet na mniejsze kawałki, na przykład ćwiartki.

Spraw, by twój koszyk na zakupy i talerz były zawsze kolorowe!

Im ciemniejszy i bardziej nasycony kolor owoców, warzyw i roślin strączkowych, które jemy, tym lepiej dla zdrowia. Dotychczas poznano prawie dwa tysiące roślinnych barwników, w tym ponad osiemset flawonoidów, czterysta pięćdziesiąt karotenoidów i sto pięćdziesiąt antocyjanów. Nie tylko zwiększają one atrakcyjność pokarmów, ale też wiele z nich wykazuje właściwości zdrowotne. Jednak pigmenty to niejedyne skarby ukryte w roślinach, dlatego warto spożywać również te, których nie wyróżnia intensywne zabarwienie.

Fot. cegoh Fot. Optimusius

eprasa.pl bebab20d5d

Potrzeba zdecydowanie więcej niż 10 palców, by policzyć wszystkie zadania, jakie wykonujemy każdego dnia własnymi rękoma. Od jedzenia przez pisanie do prowadzenia samochodu... W każdej z tych sytuacji polegamy na własnych dłoniach.



Jak sobie radzić, kiedy tylko jedna ręka jest sprawna

Te proste sposoby i pomysłowe produkty pozwolą ci poczuć różnicę...

JEANINE BEASLEY, DR NAUK PEDAGOGICZNYCH, GRAND VALLEY STATE UNIVERSITY

Zdarza się niestety, że jedna z rąk nie funkcjonuje przez pewien czas (na przykład z powodu złamanego nadgarstka, naderwanego ścięgna lub innego urazu) lub trwale (w wyniku poważnego schorzenia: udaru, reumatoidalnego zapalenia stawów czy wypadku komunikacyjnego). Kiedy do tego dochodzi, bardzo trudne lub nawet niemożliwe staje się na przykład zapięcie guzika, umycie szklanki czy pokrojenie warzyw, innymi słowy – normalne funkcjonowanie.

DOBRA WIADOMOŚĆ Istnieje kilka efektywnych – i prostych – sposobów na odzyskanie niezależności i bycie samodzielnym w tej uciążliwej sytuacji.

Dwa ważne pytania

Jeśli tylko jedna z twoich rąk pracuje prawidłowo, odpowiedz sobie na dwa kluczowe pytania, by uzyskać najlepszy zestaw porad odnoszących się konkretnie do twojego przypadku.

1. Która ręka jest niesprawna? Jak się pewnie spodziewasz, jeśli to ręka dominująca, czyli najczęściej używana, problem jest o wiele większy niż wtedy, gdy chodzi o tę mniej wykorzystywaną – niezależnie od tego, czy jesteś osobą prawo- czy leworęczną.

2. Czy problem jest czasowy, czy trwały? Zanim kupisz jakiekolwiek pomocne urządzenia i sprzęty, zastanów się, jak długo będziesz ich potrzebować. Osoba ze złamanym nadgarstkiem doświadcza związanych z tym ograniczeń najwyżej przez kilka tygodni. Pacjenci, którzy przeszli udar lub doznali uszkodzenia mózgu w wyniku urazu, będą raczej potrzebować ułatwień długoterminowo. W Stanach Zjednoczonych niektóre towarzystwa ubezpieczeniowe pokrywają wydatki związane z zakupem pewnych produktów, jeżeli ich stosowanie jest konieczne do normalnego funkcjonowania. Sprawdź, czy twoje ubezpieczenie również to gwarantuje.

Sztuczki i produkty pomocne przy wykonywaniu zadań jedną ręką

Przedstawiam te, które są najbardziej przydatne i dostępne w Internecie. Fachowej pomocy warto również szukać u terapeuty zajęciowego, najlepiej specjalizującego się w terapii ręki. Możesz go znaleźć przez Internet lub poprosić o pomoc swojego lekarza.

- **Pisanie na komputerze, na telefonie i odręczne** Warto skorzystać z narzędzi zamieniających mowę na tekst, na przykład z programów komputerowych lub aplikacji, które rozpoznają język mówiony i automatycznie przekształcają go w wyrazy widoczne na ekranie, lub z odpowiednich opcji smartfona. Można też wypróbować specjalną klawiaturę dla osób jednorękich, wizualnie nieodbiegającą od tradycyjnej. Jej obsługa jest w dodatku bardzo prosta. Litery z tej części klawiatury, która znajduje się po stronie zdrowej ręki, wybiera się, przyciskając odpowiedni klawisz, czyli dokładnie tak, jak na zwykłej klawiaturze. Wiesz, o co chodzi – to nie wymaga nauki! A gdy zechcesz, by pod palcami sprawnej ręki znalazły się litery z drugiej części klawiatury, wystarczy, że przytrzymasz kciukiem klawisz spacji, by włączyła się opcja ich podmiany. Nie pomylisz się w wyborze liter, ponieważ na każdym klawiszu wpisane są dwie litery – większa (regularna) i mniejsza (opcjonalna). Tego rodzaju klawiatura kosztuje w USA około 575 USD (w Polsce dostępne są różnego rodzaju klawiatury dla osób, które korzystają z jednej ręki lub z powodu ograniczeń ruchowych nie mogą posługiwać się zwykłą klawiaturą; ich ceny mogą sięgać nawet 3 tys. zł; klawiatury te działają na różnych zasadach, w zależności od tego, dla kogo są przeznaczone; dostępne są też specjalistyczne myszy – *przyp. red.*).

Fot. stockpic

eprasa.pl bebab20d5d

- **Krojenie produktów spożywczych** Narzędzie do cięcia pizzy zapobiega przesuwaniu się mięsa podczas krojenia. Inna opcja: wybierz na przykład nóż Ronco Rocker w cenie 8,99 USD za sztukę (produkt jest dostępny w sklepie wysyłkowym Amazon w cenie 7,50 USD plus koszty wysyłki – *przyp. tłum.*). Jeśli chcesz pokroić warzywa, możesz kupić antypoślizgową deskę do krojenia z poliuretanu, wyposażoną w małe aluminiowe kolce, by warzywa nie przesuwały się po niej (ciekawe rozwiązania dostępne w Polsce obejmują deskę z podniesionymi krawędziami (ok. 60 zł), deskę z wbudowanym widelcem do trzymania krojonej żywności, ogranicznikiem zsuwania pokrojonych produktów i mocowaniem do stołu (ok. 60 zł) i wielofunkcyjną deskę z tarką, uchwytem do żywności i podniesionym brzegiem w cenie poniżej 300 zł – *przyp. tłum.*). Jeżeli zaś decydujesz się na posiłek na mieście, poproś, aby przed podaniem dania pokrojono je.
- **Gotowanie** Warto zaopatrzyć się w antypoślizgową matę (cena od 14 USD), która stabilizuje miskę, gdy coś w niej mieszamy (w Polsce mamy szeroki wybór tego rodzaju mat: pod naczynia kuchenne, do szuflad itp.; ich ceny zaczynają się zwykle od kilkunastu złotych – *przyp. tłum.*).
- **Otwieranie słoików** Istnieje wiele otwieraczy do słoików przystosowanych do potrzeb osób posługujących się jedną ręką, w cenie poniżej 10 USD (w Polsce można kupić już za 60 zł otwieracz do słoików i butelek do zamontowania pod szafką, a za nieco ponad 100 zł otwieracz przytrzymywany torsem – *przyp. tłum.*). Jeśli nie masz pod ręką odpowiedniego otwieracza, wstaw słoik do szuflady i unieruchom go przez maksymalne jej dociśniecie, a następnie odkręć pokrywkę sprawną ręką.
- **Gra w karty** Stojak do kart (ceny w Polsce zaczynają się od 25 zł) ułatwi ci uczestnictwo w ulubionych grach. Możesz wykonać go samodzielnie, przy niewielkiej pomocy kogoś z rodziny lub zaprzyjaźnionej osoby, na przykład z kawałka drewna lub spłaszczonego makaronu piankowego (wystarczy wyciąć w nim otwory na karty).
- **Mycie naczyń** Szczoteczka z przyssawką, którą można przyczepić do ścianki zlewu, umożliwia zmywanie naczyń jedną ręką. Jeżeli twój problem jest jedynie czasowy, lepszym rozwiązaniem będzie stosowanie papierowych naczyń jednorazowych i plastikowych sztućców lub zamawianie posiłków do domu – wtedy unikniesz zmywania naczyń.
- **Kąpiel** Szczotka na długim trzonku pomoże ci w myciu pach i trudno dostępnych miejsc. W Stanach można kupić szczotki o długości 18 cali (około 46 cm) z naturalnym włosiem za mniej więcej 10 USD (podobna szczotka tej samej długości kosztuje w Polsce około 40 zł – *przyp. tłum.*). Jeśli chodzi o wycieranie pleców, skorzystaj z pomocy... szlafroka frotte (zacznij od słabszego ramienia). Gdy zechcesz osuszyć stopy, po prostu stań na ręczniku. By wytrzeć całe nogi, posłuż się chwytakiem lub kijem do ubrań. Jest on zakończony hakiem pokrytym gumą, a można go kupić przez Internet.
- **Suszenie włosów** Zawieś suszarkę na ścianie. Jeżeli dokupisz do niej uchwyt na przyssawki, nie będziesz potrzebować rąk do suszenia włosów.
- **Ubieranie się** Zawsze zaczynaj od słabszego ramienia (przyrząd z haczykiem do wkładania ubrań kosztuje mniej niż 20 zł – *przyp. tłum.*).



Pacjenci ze złamanym nadgarstkiem mogą też rozważyć używanie masywnych długopisów z uchwytem antypoślizgowym, które są powszechnie dostępne w sprzedaży. Inna opcja: owiń długopis taśmą klejącą

- **Stanik** Jego zakładanie może być nie lada wyzwaniem, postaw więc na modele sportowe. Zdejmując stanik, zaczynaj od silniejszej ręki, dzięki temu łatwiej będzie ci wyswobodzić tę słabszą.
- **Buty wsuwane lub na rzepy** uwolnią cię od problemu zawiązywania sznurówek. Rzepami można również zastąpić guziki i suwaki.



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

Fot. Aymanejed

eprasa.pl bebab20d5d

Wolałabyś uniknąć następnej mammografii? Nie jesteś w tym odosobniona. Wiele kobiet z powodu strachu przed diagnozą i samym badaniem najchętniej nigdy by się mammografii nie poddało. W dniach ją poprzedzających niektóre z nich doświadczają nawet stanów lękowych.



Przestań się bać mammografii!

Oto kilka prostych kroków, które zmniejszą twój niepokój i dyskomfort

MARGARITA ZULEY, LEKARKA, CZŁONKINI AMERICAN COLLEGE OF RADIOLOGY (ACR)

Stres psychologiczny powiązany z mammografią (i jej możliwymi wynikami) był czynnikiem, który zadecydował o tym, że United States Preventive Services Task Force zmienił w 2009 roku rekomendacje dotyczące częstotliwości przeprowadzania tego badania w grupie wiekowej 50–74 lata, zalecając jego wykonywanie co dwa lata (wcześniej było to raz na rok). Ale mammografia naprawdę ratuje życie, pomagając rozpoznać raka piersi u kobiet, gdy nie ma jeszcze żadnych objawów choroby.

Źródło dyskomfortu

Naukowcy wzięli pod lupę badania odnoszące się do bólu i dyskomfortu powiązanego z mammografią. Wyniki przedstawionej przez nich metaanalizy nie były jednoznaczne – w zależności od badania od jednego do 77% pacjentek zgłaszało odczuwanie bólu podczas wykonywania mammografii. Jednocześnie analizy przeprowadzone w Beth Israel Deaconess Medical Center wykazały, że większość kobiet nie doświadcza w związku z tym badaniem żadnego bólu czy lęków, ale towarzyszy im pewien dyskomfort. Być może dzieje się tak dlatego, że ból jest subiektywnym odczuciem i w zależności od jego natężenia może być różnie określany, także mianem dyskomfortu. Niezaprzeczalnym faktem jest natomiast to, że po mammografii większość kobiet uznaje, iż nie była ona wcale tak nieprzyjemna, jak się obawiały.

Małe kroki, duża korzyść

Poza zrozumieniem, że mammografia zwykle nie jest tak nieprzyjemna czy bolesna, jak wiele kobiet sądzi, istnieją proste rozwiązania, które pomogą ci zmniejszyć lęk przed tym badaniem i które uczynią samo badanie mniej nieprzyjemnym:

- **Ogranicz spożycie kawy** – okazuje się, że kofeina może uczynić twoje piersi wrażliwszymi na ból. Spróbuj zmniejszyć jej podaż na kilka dni przed badaniem. Jeśli zwykle pijesz kawę, nie rezygnuj z tego zupełnie, ponieważ możesz nabawić się w ten sposób bólu głowy z powodu odstawienia tej używki.
- **Wypróbuj paracetamol** – w celu zmniejszenia dyskomfortu można bezpiecznie zastosować 4 godziny przed badaniem paracetamol, w standardowej dawce. DODATKOWA KORZYŚĆ Niektóre pacjentki deklarują, że lek zmniejsza po badaniu pojawiający się czasem obrzęk. Unikaj aspiryny i innych niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ), takich jak ibuprofen, ponieważ zwiększają one ryzyko powstania mikrourazów naczyń krwionośnych i siniaków.
- **Ćwicz przed mammografią** – badanie przeprowadzone niedawno przez specjalistów z Barretos Cancer Hospital w Brazylii wykazało, że kobiety, które ćwiczyły przez 20 minut bezpośrednio przed badaniem mammograficznym, deklarowały mniejsze odczuwanie bólu niż panie, które nie ćwiczyły (być może dlatego, że aktywność fizyczna wpływa na wydzielanie endorfin, hormonów o właściwościach łagodzą-

Fot. marcojean20

eprasa.pl bebab20d5d

cych ból). Ćwiczenia obejmowały rozgrzewkę i rozciąganie, a następnie serię 10 ruchów angażujących górną część ciała (np. kręcenie kół rękoma czy ramionami lub podnoszenie rąk z zaplecionymi palcami).

- **Dowiedz się, czego się spodziewać** – kobiety uzbrojone w wiedzę na temat przebiegu badania doświadczają z jego powodu mniej bólu i dyskomfortu (być może dlatego, że automatycznie odczuwają mniejszy niepokój).

TO POMAGA Jeżeli przygotowujesz się do mammografii po raz pierwszy, poproś lekarza, by dokładnie ci je przedstawił, jak tylko wystawi ci skierowanie. Kilka dni przed badaniem wybierz się w okolice placówki, w której będziesz miała robioną mammografię, by wiedzieć dokładnie, jak się tam dostać i – jeśli prowadzisz samochód – gdzie możesz zaparkować. Jeżeli to możliwe, zabierz ze sobą dla otuchy przyjaciółkę lub członka rodziny. Im mniej spraw będzie cię niepokoiło w dniu badania, tym bardziej poczujesz się zrelaksowana – i tym samym podczas wykonywania mammografii odczujesz mniejszy ból.

Co zwiększa dyskomfort?

Większość kobiet wie, że odczuwany dyskomfort jest mniejszy, jeśli badanie mammograficzne wykonywane jest w pierwszych dwóch tygodniach cyklu miesiączkowego, kiedy piersi są mniej wrażliwe na dotyk. Również wyniki badania są wówczas bardziej wiarygodne, ponieważ do połowy cyklu tkanka piersiowa jest mniej zwarta i łatwiej przechodzą przez nią promienie rentgenowskie.

O TYM BYĆ MOŻE NIE WIESZ
Konkretne problemy powiązane ze zdrowiem mogą zwiększać ból lub dyskomfort podczas badania. Należą do nich:

- **Przewlekły ból** – gdy będziesz zapisywała się na badanie, zgłoś ból, jeśli to również twój problem. Być może w zespole pracuje osoba przeszkolona w badaniu pacjentek z chronicznym bólem. Kontynuuj przyjmowanie swoich leków i pamiętaj o zastosowaniu wymienionych w tym artykule rad. Jeśli ból podczas badania będzie za silny, nie krępuj się powiedzieć o tym osobie je przeprowadzającej.
- **Zmniejszona tolerancja na zimno** – jeśli ten problem dotyczy także ciebie, poproś technika wykonującego mammografię o coś, czym będziesz mogła się okryć, a najlepiej przywieź ze sobą rozpinaną bluzkę, jakkolwiek powinnaś wiedzieć, że badanie trwa zaledwie kilka minut. Jeżeli marzną ci dłonie, możesz poprosić o rękawiczki silikonowe.
- **Gęsta tkanka w piersiach** – mniej więcej 25% kobiet po menopauzie ma gęstą tkankę w piersiach. To oznacza, że w dużej części składa się ona z tkanki gruczołowej, która nie tylko słabiej przepuszcza promienie rentgenowskie, lecz również powoduje, że piersi stają się wrażliwsze na ból, który można jednak łagodzić, ograniczając na przykład spożycie kofeiny, o czym już wcześniej wspominałam.
- **Lumpektomia** – jeśli zostałaś poddana zabiegowi chirurgicznego usunięcia guzka w piersi, porozmawiaj z lekarzem na temat przeprowadzania kolejnych badań piersi.
- **Nadmierna masa ciała** – otyłe kobiety są prawie dwa razy bardziej wrażliwe na ból występujący podczas wykonywania mammografii niż panie z prawidłową masą ciała. Trudno dokładnie określić, jaka jest tego przyczyna, niemniej nadwagę faktycznie powiązano z mniejszą tolerancją bólu. Niektóre pacjentki zgłaszają też, że w przypadku dużego biustu badanie jest bardziej bolesne. W takim przypadku tym bardzie zastosuj się do wskazówek podanych w tym artykule.

Niepełnosprawność nie jest przeszkodą

Korzystanie z wózka inwalidzkiego nie powinno powstrzymać cię przed zgłoszeniem się na mammografię.
TO WAŻNE Gdy będziesz zapisywała się na mammografię, powiadom rozmawiającą z tobą osobę, że będziesz na przykład potrzebowała pomocy przy rozebraniu się, utrzymaniu pozycji pionowej, uniesieniu ramion czy podniesieniu się z wózka. W pomieszczeniu, gdzie wykonuje się mammografię, technik powinien być jedyną towarzyszącą ci osobą, by uczynić badanie tak komfortowym, jak to tylko możliwe.

Implanty i mammografia

Silikon nie jest w pełni przepuszczalny dla promieniowania rentgenowskiego i blokuje dostęp do znajdujących się za nim struktur piersi, co utrudnia prawidłowe obrazowanie. Opracowano jednak procedury, które pomagają tę przeszkodę ominąć. Podczas standardowej mammografii zdjęcia wykonywane są w dwóch płaszczyznach, a w przypadku kobiet z implantami piersi robi się je jeszcze w dwóch kolejnych. Jeśli ten problem dotyczy również ciebie, upewnij się podczas rejestracji na mammografię, czy w danej placówce pracują technik i lekarz z odpowiednim doświadczeniem (za: https://www.kliniki.pl/wiedza/implanty-piersi-a-badanie-mammograficzne/)



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

eprasa.pl bebab20d5d

Niektóre produkty spożywcze oddziałują na nas w zaskakujący sposób. Odzyskujemy dzięki nim chęć do działania, poprawia się nam nastrój, jesteśmy rześcy i zadowoleni...



Potrzebujesz zastrzyku energii?

Oto 5 potraw, które cię pokrzepią...

DR LISA YOUNG, CERTYFIKOWANA PIELĘGNIARKA I DIETETYCZKA, NEW YORK UNIVERSITY

Czy o trzeciej po południu zamykają ci się oczy i masz ochotę na drzemkę, nawet jeśli udało ci się przespać całą noc? Być może twoim pierwszym odruchem jest wypicie filiżanki kawy lub zjedzenie czegoś słodkiego, by utrzymać mózg na wysokich obrotach...

DLACZEGO JEST TO BŁĄD? To normalne, że po południu obniża się poziom cukru we krwi, a my stajemy się wtedy zmęczeni i głodni. Jednak wypicie kawy czy sięgnięcie po słodką przekąskę, chociaż natychmiast pozwala wrócić do gry, tak naprawdę prowadzi do jeszcze większego wyczerpania. To oznacza, że znów jesteśmy w punkcie wyjścia.

CO LEPIEJ SIĘ SPRAWDZI? Kiedy już zaakceptujesz, że nie wszystko złoto, co się świeci i że wysokokaloryczne przekąski oraz kawa nie są dobrym rozwiązaniem, prawdopodobnie otworzysz się na prawdziwe źródło witalności – zdrową żywność dodającą energii.

CO MUSISZ WIEDZIEĆ? Zwykle to nie pojedynczy składnik jest tym, co dodaje sił, ale cała potrawa, na którą składają się jeszcze różnego rodzaju dodatki, takie jak np. suszone owoce czy przyprawy.

PODSTAWOWA ZASADA Najlepsze pokarmy, dostarczające energii na cały dzień, są zwykle dobrze zbilansowane pod kątem zawartości węglowodanów, zdrowych tłuszczów i dawki białek – kombinacja ta sprawia, że trawienie przebiega dłużej, a poziom cukru we krwi jest stabilny przez wiele godzin.

Przedstawiam produkty, które dodają energii na cały dzień. Sama często po nie sięgam i... nie narzekam na brak siły do działania. Polecam wypróbowane przeze mnie sposoby ich przyrządzania.



ŁOSOŚ Z PUSZKI

Czy istnieje łatwiejszy sposób na pyszny posiłek niż otwarcie puszki z gotową do podania smaczną rybą, którą wyróżnia dodatkowo wiele innych zalet? Ta informacja może wydać się zaskakująca, ale 60-gramowa porcja łososia z puszki zawiera tylko 90 kalorii i jedynie jeden gram nasyconych tłuszczów, a do tego jest dobrym źródłem białka. **Zapamiętaj!** Aby zredukować zagrożenie powiązane z przyswojeniem toksyn, wybierz dzikiego łososia, sprzedawanego w puszce wolnej od bisfenolu A (BPA free).

Mój ulubiony sposób podawania łososia: przekładam zawartość puszki do salaterki z sałatką z zielonych warzyw liściastych, oliwą i polentą, czyli włoską potrawą przygotowywaną z mąki kukurydzianej lub kaszki kukurydzianej (przypomina mamałygę), która jest źródłem węglowodanów złożonych, pomagających regulować poziom cukru we krwi. Polenta jest również dostępna w sprzedaży jako gotowe danie. Aby ugotować tę potrawę lub odgrzać ją w piekarniku, wystarczy dosłownie kilka minut

Fot. stevepb Fot. RitaE

eprasa.pl bebab20d5d

AWOKADO

Często sięgam po ten owoc, bo zawiera cenne dla serca jednonienasycone kwasy tłuszczowe, a także prawie 20 witamin i substancji mineralnych.
Mój ulubiony sposób podawania awokado: kroję je w plasterki lub przygotowuję pastę, którą podaję z pełnoziarnistym pieczywem. Jest ono idealnym dopełnieniem dla pasty, a dodatkowo samo dostarcza energii – zawiera dużo błonnika, ale mało tłuszczów nasyconych!



QUINOA

Komosa ryżowa, inaczej quinoa (wym. kinła) zawiera żelazo, witaminy z grupy B, magnez, wapń, potas i inne składniki odżywcze. Ziarna komosy ryżowej są bogate w tłuszcze nienasycone, głównie w kwas linolenowy, nie zawierają zaś tłuszczów nasyconych. Jeszcze jedna zaleta: wystarczy kwadrans, by ją przygotować.

Mój ulubiony sposób podawania komosy: często przygotowuję ją z pokrojonymi warzywami, a następnie ozdabiam gotową potrawę ciecierzycą. Ta kuzynka groszku to dodatkowa porcja białka, witamin i minerałów, która sprawia, że dłużej jesteśmy syci. Potrawę przyozdabiam także plasterkami cytryny. Możesz też spróbować komosy na ciepło w postaci kaszki



TWAROŻEK WIEJSKI

Żywność bogata w białko, w tym twarożek wiejski (który oryginalnie powstaje z resztek mleka i serwatki) pomoże ci odzyskać siły. Dwie łyżki stołowe twarożku to 4 g białka i jedynie 2,5 g tłuszczów oraz 40 kalorii.
Mój ulubiony sposób podawania twarożku: jem go z chlebem, na który przepis znajdziesz w Księdze Ezechiela, rozdział 4, werset 9: „chleb z cynamonem i/lub posypany świeżymi orzechami włoskimi" (Biblia Tysiąclecia, Ez 4, 9, podaje: „Weź sobie pszenicy i jęczmienia, bobu i soczewicy, prosa i orkiszu: włóż je do tego samego naczynia i przygotuj sobie z tego chleb" – *przyp. tłum.*).
Na chlebie Ezechiela, który jest mieszaniną 6 zbóż i roślin strączkowych, a tym samym źródłem łatwo przyswajalnego białka, możesz rozsmarować serek typu ricotta (miękki, niedojrzewający włoski ser produkowany z serwatki mleka krowiego, owczego lub koziego). Szczypta cynamonu nie tylko doda mu słodko-gorzkiego smaku, ale też pomoże kontrolować poziom cukru we krwi. Kilka posiekanych orzechów włoskich to nie tylko smaczny i chrupiący dodatek, lecz także źródło kwasów tłuszczowych omega-3, które wspomagają pracę serca

SORGO

To bezglutenowe zboże jest ważnym źródłem białka i błonnika, a do tego ma wszechstronne zastosowanie w kuchni. Powinno nasycić cię i na długo utrzymać w organizmie wysoki poziom energii.
Mój ulubiony sposób podawania sorgo: w sałatce z pomidora i czerwonej papryki. Przygotowanie: po namoczeniu porcji sorgo dodaj pokrojoną w piórka paprykę i pomidory.
Te ostatnie zawierają węglowodany i błonnik, a także likopen, który wykazuje działanie przeciwnowotworowe. Czerwona papryka zwiększa zaś wchłanianie żelaza, które odgrywa kluczową rolę w natlenieniu organizmu, mającym znaczenie w kontekście odzyskiwania energii do działania





Lisa Young, certyfikowana pielęgniarka i dietetyczka z prywatną praktyką, profesor nadzwyczajna New York University w Nowym Jorku. Przez ponad 20 lat jako doradca prowadziła regularnie wykłady dla korporacji, szkół i placówek zdrowia publicznego, poruszając różnorodne zagadnienia z dziedziny zdrowia. Jest autorką książki pt. „The Portion Teller Plan"

Fot. Enladung_zum_Essen Fot. RitaE Fot._szczurek

eprasa.pl bebab20d5d

ZAPYTAJ EKSPERTA

Bezpieczne wakacje na słonecznej plaży

Planuję w połowie października wyjazd na południe Krety i spodziewam się, że będzie tam wciąż dużo słońca. Czy wyższe SPF jest zawsze lepsze, jeśli chodzi o kremy z filtrem?



Jak twierdzi Skin Cancer Foundation, wskaźnik SPF (*sun protection factor* – czynnik ochrony przed słońcem) na poziomi 30 wystarczająco dobrze zabezpiecza skórę przed promieniowaniem ultrafioletowym i nie ma uzasadnienia dla stosowania preparatów z większym wskaźnikiem. Jeszcze do niedawna na rynku w ogóle nie było produktów z SPF przekraczającym tę wartość. Jednak w ostatnich latach ich producenci rozpoczęli „wyścig zbrojeń", wprowadzając do obrotu produkty z SPF 70 czy 100, a nawet większym. Niestety może to dawać ludziom fałszywe poczucie bezpieczeństwa, jeśli zakładają, że na przykład wskaźnik SPF 70 jest ponad dwa razy skuteczniejszy niż SPF 30, co jest dalekie od prawdy. SPF odnosi się głównie do skuteczności produktu w blokowaniu promieniowania ultrafioletowego B (UVB), najczęstszej przyczyny nieczerniakowych nowotworów skóry oraz poparzeń słonecznych (promieniowanie ultrafioletowe A, czyli UVA, jest odpowiedzialne głównie za starzenie się skóry, ale oddziaływanie obu rodzajów promieniowania zwiększa ryzyko rozwoju czerniaka, dlatego jeśli chcesz mieć pewność, że wybierasz odpowiedni produkt, sprawdź, czy w kółeczku na opakowaniu jest informacja o UVA, dotycząca odpowiedniej ochrony – oznakowanie to jest wymagane przez Unię Europejską, jeśli preparat ma być uznany za promieniochronny – *przyp. red.*).

Produkt z SPF 15 blokuje 93% UVB, z SPF 30 – 97%, z SPF 50 – 98%, a z SPF 100 – 99% (oznakowanie w postaci kółeczka na opakowaniu mówi nam zaś, że ochrona przed promieniowaniem UVA wynosi co najmniej jedną trzecią wartości SPF – *przyp. red.*). Aby osiągnąć przedstawioną skuteczność, preparaty z filtrem muszą zostać odpowiednio zaaplikowane. Oznacza to obfite posmarowanie nimi skóry i powtarzanie aplikacji co dwie godziny oraz po pływaniu lub intensywnym spoceniu się. W rzeczywistości ludzie używają przeciętnie znacznie mniej kremu niż w testach laboratoryjnych. Tak więc faktyczna skuteczność tych preparatów jest mniejsza od założonej. Problem z preparatami z superdużym wskaźnikiem SPF jest zaś taki, że stosujący je ludzie często myślą, iż są doskonale chronieni, ponieważ ich skóra nie ulega zaczerwienieniu, a to zachęca w wielu przypadkach do dłuższego pozostawania na słońcu przy równoczesnie rzadszym aplikowaniu kosmetyku. Ponieważ takie postępowanie zostało potwierdzone w badaniach obserwacyjnych, niektóre kraje dopuszczają na rynek wyłącznie preparaty ze wskaźnikiem SPF mniejszym niż 50.

DOBRA RADA Kupujmy produkty z filtrem oznaczone jako „szerokie spektrum" albo „ochrona przed UVA/UVB", o SPF wynoszącym 15–30, zwłaszcza jeśli jesteśmy szczególnie wrażliwi na słońce, mieliśmy sami raka skóry lub zapadł na niego ktoś z rodziny albo spędzamy długie godziny w pełnym słońcu (co oczywiście nie jest wskazane). Pamiętajmy, aby aplikować kosmetyk z filtrem obficie (co oznacza około 60 ml na całe ciało) i często, a także nośmy osłaniający głowę kapelusz czy czapkę oraz odpowiednie ubranie.





NA PYTANIA CZYTELNIKÓW ODPOWIADAJĄ:

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

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

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

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

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

Deepak L. Bhatt, lekarz, mgr zdrowia publicznego, dyrektor programu interwencji sercowo-naczyniowych, Brigham and Women's Hospital, Boston

Melissa A. Lazar, lekarka, adiunkt i chirurg w Thomas Jefferson University Hospital, Filadelfia

Virginia Ramachandran, dr n. med., audiolożka, prof. nadzwyczajna i wykładowczyni nauk o komunikacji zmysłowej na Wayne State University, Detroit

Eric Ravussin, zastępca dyrektora wykonawczego ds. naukowych w Pennington Biomedical Research Center, Baton Rouge, Luizjana

Niel Schultz, lekarz dermatolog, prowadzi prywatną praktykę w New York City

Fot.Pat_Photographies Fot. dimitrisvetsikas1969

eprasa.pl bebab20d5d

Gość w batoniku

Na opakowaniu czekoladowego batonika znalazłam informację, że zawiera on PGPR – co to jest i co w nim robi?



Jeżeli kupujemy czekoladowe słodycze na rynku masowym, możemy zauważyć na liście występujących w nich składników PGPR. Pełna nazwa tej substancji to polirycynooleinian poliglicerolu – nic dziwnego, że firmy stosują skrót. PGPR jest emulgatorem ograniczającym kleistość, a tym samym zwiększającym płynność czekolady w procesie produkcji. Składa się z glicerolu i kwasów tłuszczowych pozyskiwanych zazwyczaj z nasion rącznika pospolitego. Od roku 2006 coraz więcej producentów, w tym Hershey i Mars, używa PGPR w swoich produktach jako dużo tańszego zamiennika masła kakaowego – zazwyczaj wraz z lecytyną, która także jest emulgatorem. PGPR wydłuża ponadto przydatność do spożycia, substancję tę można znaleźć nie tylko w czekoladzie, lecz również w innych produktach, takich jak niektóre sosy do sałatek czy kremy. Agencja Żywności i Leków ocenia PGPR jako „ogólnie uznawany za bezpieczny" (GRAS – generally recognized as safe). Nawet Center for Science in the Public Interest, grupa ekspertów zajmująca się ochroną konsumentów i recenzująca dodatki do żywności, daje PGPR zielone światło, twierdząc, że „wydaje się on bezpieczny". Tak więc składnik ten nie powinien przysparzać problemów, jeśli chodzi o nasze zdrowie, jednak czekoladowi puryści ubolewają nad jego obecnością w batonikach, podobnie jak nad obecnością innych tanich dodatków, takich jak olej palmowy, syrop kukurydziany, maltitol (w wersjach „bez cukru") i sztuczne aromaty. Na Facebooku istnieje nawet grupa o nazwie „Zabierzcie PGRP z czekolady". Czekolady ekologiczne i wyrabiane ręcznie kosztują wprawdzie znacznie więcej niż zwykłe, ale zawierają składniki lepszej jakości i występuje w nich mniej dodatków (co jednak nie dotyczy lecytyny, którą zawiera większość czekolad).

Warto je jeść czy nie?

Nie udało mi się dotąd znaleźć odpowiedzi na pytanie, czy liofilizowane owoce leśne, występujące w niektórych płatkach śniadaniowych, są tak samo odżywcze jak świeże? Zapewne domyślacie się, że bardzo je lubię...



Liofilizowane owoce leśne zachowują większość swoich witamin i innych potencjalnie korzystnych substancji (w tym flawonoidów). Liofilizacja oznacza szybkie zamrożenie, a następnie wysuszenie owoców w komorze próżniowej. Zachowane zostaje przy tym więcej substancji odżywczych niż przy zwykłym suszeniu. Owoce wciąż da się rozpoznać, nie tracą swojego koloru, zmienia się jednak ich smak i tekstura. Haczyk tkwi w tym, że porcja płatków zawiera zazwyczaj jedynie maleńką ilość liofilizowanych owoców. Pamiętajmy, że do wielu rodzajów płatków dodawane są imitacje owoców, wyglądające jak prawdziwe owoce. Wszystkie te dorodne jagody czy truskawki, kusząco przedstawione na opakowaniu, mogą być w wielu przypadkach słodzonymi zbitkami mąki z aromatami, barwnikami i innymi dodatkami. Aby uniknąć takiego marketingowego oszustwa, sprawdzajmy widoczny na opakowaniu skład płatków. A najlepiej sami dodawajmy świeże owoce do płatków i odpowiednich deserów. Jeśli nie możemy zdobyć świeżych owoców leśnych, spróbujmy mrożonych, które smakują nawet lepiej niż liofilizowane i są tak odżywcze jak świeże. Możemy również dodać suszone jagody i żurawinę czy rodzynki, choć raczej nie zachowują one składników odżywczych w takiej ilości jak świeże owoce.

Czy te etykiety kłamią?

Czy to prawda, że nawet jeśli na opakowaniu suplementów diety znajduje się informacja, iż zostały one zaaprobowane przez FDA, wcale nie musi tak być?

FDA, czyli Food and Drug Administration, to organ kontrolujący jakość dopuszczanych do obrotu produktów spożywczych i leków, który jednak nie wydaje tego rodzaju certyfikatów w odniesieniu do suplementów diety (ani nie prowadzi ich rejestru). Podobnie bądź sceptycznie nastawiony do wyrobów medycznych (np. urządzeń laserowych na porost włosów czy do leczenia grzybicy paznokci), które szczycą się pozytywną opinią FDA. W odróżnieniu od nowych leków, które mogą trafić na rynek dopiero po oficjalnym dopuszczeniu ich do obrotu przez FDA, tego typu urządzenia są tylko sporadycznie oceniane przez tę agencję i to zwykle jedynie przez porównanie ich do podobnych narzędzi dostępnych już na rynku, a nie wskutek sprawdzenie, jakie efekty przynosi ich używanie. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o tym, co FDA dopuszcza do obrotu, odwiedź stronę tinyurl.com/approvalFDA.

„Życie jest jak drzewo, a jego korzeniem jest świadomość. Dlatego gdy już zajmiemy się korzeniem, drzewo jako całość będzie zdrowe"

Deepak Chopra, amerykański lekarz, pisarz i filozof

Fot. Pixalli Fot. maroonedonisland Fot. Monfocus

eprasa.pl bebab20d5d

ŻYCIE Z UŚMIECHEM GIOCONDY



Nie uwierzysz. Nie zrozumiesz, że pomimo ogromnej chęci do działania, niewiele możesz zrobić, bo nie masz siły. Mięśnie odmawiają posłuszeństwa i nawet utrzymanie szklanki wody bywa sporym wyczynem. Zamiast działać, musisz odpoczywać. Ale na tym nie kończą się problemy. Bywa, że opada powieka, masz kłopot z wyraźnym mówieniem, przełykaniem czy podwójnym widzeniem. Tak objawia się miastenia, choroba neurologiczna, której istnienia nie są świadomi także niektórzy lekarze.

TEKST **ANNA JAROSZ**

Dwadzieścia pięć lat temu Sylwia Łukomska urodziła, przez cesarskie cięcie, bliźnięta. Ponieważ pojawiły się problemy z oddychaniem, kobietę podłączono pod tlen. Z perspektywy czasu wiadomo, że do znieczulenia ogólnego podczas operacji zastosowano środek przeciwwskazany w miastenii. Słabość i brak sił tłumaczono wyczerpującym porodem.
Po powrocie do domu niewiele się zmieniło. Obezwładniające zmęczenie utrudniało opiekę nad dziećmi. Po trzech tygodniach, z powodu bardzo wysokiego ciśnienia tętniczego i problemów z oddychaniem, Sylwia trafiła do szpitala.
– Zmęczona młoda mama, tak o mnie mówiono w szpitalu – wspomina Sylwia. – Podawano mi kroplówki z różnymi minerałami, aby wzmocnić organizm. Wypisano mnie do domu, ale starania lekarzy niewiele pomogły, bo nieustannie byłam zmęczona. Gdy chciałam powiesić pranie, mdlały mi ręce. Opieka nad dziećmi i zwykłe codzienne obowiązki pochłaniały całą moją energię. Czas płynął i niepokojące osłabienie samoistnie ustąpiło. Uznałam więc, że moja niemoc była związana z trudnym porodem.

Wiele niewiadomych i diagnoza

Z czasem okazało się jednak, że to chwilowa poprawa. Sylwia mogła przejść tylko określony odcinek, a później nogi odmawiały posłuszeństwa. Wydawało się, że kobieta za chwilę upadnie. Dolegliwości nasilały się w upalne dni lub po obfitujących w różne wydarzenia dniach. Przypominały omdlenia, ale nimi nie były.
– Często trafiałam na SOR – mówi. – Podawano mi kroplówki wzmacniające, potas i po dobie wracałam do domu. Przez jakiś czas lepiej się czułam i mogłam zajmować się dziećmi i domem. Jednak z tyłu głowy tłukła się myśl, że coś jest nie tak, że dzieje się coś złego.
W 2001 roku Sylwia razem rodziną wybrała się na wakacje do Włoch. Nie była to udana wyprawa, bo trzykrotnie trafiła do szpitala. Po powrocie do kraju dolegliwości się nasiliły. Do ogólnego zmęczenia doszło niewyraźne widzenie, bełkotliwa mowa i nagłe opadanie głowy. Gdy pewnego dnia Sylwia spadła z krzesła, podejrzewano, że doznała

eprasa.pl bebab20d5d

udaru mózgu, ale badania nie potwierdziły tych przypuszczeń. Jednak problemy zdrowotne nie mijały. Kłopoty z oddychaniem skłoniły Sylwię do wizyty u lekarza pierwszego kontaktu. Po badaniu stwierdził zapalenie oskrzeli. Lekarza zaniepokoiła także dziwna słabość kobiety i kłopoty z poruszaniem się. Wezwano karetkę i przewieziono Sylwię do szpitala. Tu otrzymała antybiotyk, wzmacniające kroplówki i magnez. Z perspektywy czasu, jaki upłynął od tamtych wydarzeń, wiadomo, że była to chybiona kuracja, ponieważ wiele antybiotyków i dożylne podawanie magnezu są przy miastenii zakazane. Ale cóż, nikt nie wiedział, na co Sylwia choruje.

– Zastosowane leczenie spowodowało, że mój stan znacznie się pogorszył – opowiada Sylwia. – Przewieziono mnie do szpitala klinicznego. Znów podano mi dożylnie magnez. Czułam się jeszcze gorzej. W końcu któryś z lekarzy zasugerował, że może to miastenia. Odstawiono magnez i przeprowadzono specjalistyczne badanie mięśni, którego wynik był istotnie dodatni. Ze wstępną diagnozą trafiłam na oddział neurologiczny, gdzie spędziłam ponad miesiąc. Na nowo uczyłam się chodzić, jeść i funkcjonować. W tym czasie byłam tak zwanym pacjentem leżącym.

Sylwia cztery lata czekała na postawienie prawidłowej diagnozy. Wielokrotnie trafiała do szpitala, gdzie nie potrafiono jej pomóc. Może dlatego, że na zmęczenie, kłopoty z oddychaniem, zaburzenia widzenia nakładały się bóle brzucha. Być może tak różne objawy utrudniały rozpoznanie, ale Sylwia nie jest odosobniona w swoich przeżyciach. Wielu chorych na miastenię ma podobne doświadczenia. Krążą od lekarza do lekarza, często sugeruje się im schorzenia natury psychicznej, bywają niepotrzebnie faszerowani lekami psychotropowymi lub z uporem leczeni okulistycznie, bo skarżą się na podwójne widzenie.

Remisja to nie wszystko

W przypadku każdej choroby przewlekłej dąży się do osiągnięcia remisji, czyli stanu, gdy choroba nie postępuje, a objawy nie są nasilone.

– Rozpoznanie miastenii pozwoliło wdrożyć odpowiednie leczenie – mówi Sylwia. – Po ponad czterech latach terapii weszłam w okres remisji choroby. Mój stan był na tyle dobry, że mogłam odstawić leki. Cieszyłam się z urodzenia kolejnego dziecka, ale do pełni szczęścia było daleko. Z czasem okazało się, że mam także celiakię i chorobę Hashimoto. Diagnozę „celiakia" postawiłam sobie sama, gdy u mojego synka wystąpiły problemy jelitowe i lekarz stwierdził, że choruje on na celiakię. Oczywiście potwierdziłam swoje przypuszczenia badaniami u gastrologa. I tak od 2014 roku oficjalnie oboje mamy celiakię i jesteśmy na diecie bezglutenowej, którą musimy stosować do końca życia.



Często trafiałam na SOR. Podawano mi kroplówki wzmacniające, potas i po dobie wracałam do domu

Historią medyczną Sylwii można by, jak to się mówi, obdzielić kilka osób. Ale nie róbmy tego, bo nikomu nie życzymy utraty zdrowia. Faktem jest jednak, że Sylwia cierpi na kilka chorób autoimmunologicznych. Objawy jednej choroby nakładają się na symptomy innej, co nie tylko wpływa na leczenie, ale także na codzienne funkcjonowanie. Sylwii udało się wytrwać w remisji miastenii przez dziesięć lat. To długo. Jednak z czasem pojawiały się kolejne objawy i kolejne diagnozy – niewchłanianie witaminy B12 i żelaza oraz endometrioza.

– Jeśli jesteś miastenikiem, stale musisz mieć się na baczności – mówi Sylwia. – To bardzo ważne, bo miastenicy nie mogą przyjmować niektórych antybiotyków, a do znieczulenia w przypadku operacji muszą korzystać ze specjalnych środków znieczulających. Dlatego czasem mówimy, że anestezjolodzy nas nie lubią. Zdarza się także, że miastenik po operacji i nawet zastosowaniu właściwego środka znieczulającego może mieć kłopoty z wybudzeniem się. Mnie to spotkało.

Siła złego na jednego?

Był rok 2016. Sylwia pracowała na dwóch etatach. W szkole jako pedagog i terapeuta oraz w urzędzie, gdzie zajmowała się profilaktyką zdrowotną. Zaangażowana w pomoc innym ludziom, pochłonięta opieką nad synkiem, chyba na chwilę zapomniała o sobie. Przypomnienie, że też jest ważna, było dość bolesne. Miastenia wróciła. Pojawiły się problemy z chodzeniem i oddychaniem. Wróciło też przewlekłe zmęczenie.

– Po tylu latach remisji podświadomie wypierałam miastenię – przyznaje Sylwia. – Nie chciałam się z tym pogodzić, ale musiałam się podporządkować nowym regułom gry. Przed remisją przyjmowałam jeden lek, który usprawnia przewodnictwo nerwowo-mięśniowe. Gdy ponownie trafiłam na neurologię, okazało się, że do leczenia podstawowego trzeba dodać lek immunosupresyjny, co nie jest obojętne dla organizmu. Nawrót miastenii był niezwykle silny. Przeszłam groźny dla życia przełom miasteniczny. Pojawiły się niewystępujące wcześniej objawy, które zaniepokoiły lekarzy. Po wykonaniu specjalistycznych badań, w 2017 roku, orzekli, że mam też drugą rzadką chorobę autoimmunologiczną, zapalenie skórno-mięśniowe. Towarzyszyło mu wiele objawów, w tym zmiany skórne, ból stawów i mięśni, które

eprasa.pl bebab20d5d

bardzo trudno znieść pomimo przyjmowania silnych leków przeciwbólowych. Zły stan zdrowia praktycznie wyłączył mnie na dwa lata z życia zawodowego i rodzinnego. Byłam uzależniona od osób trzecich.

Nałożenie się dwóch autoimmunologicznych chorób na siebie spowodowało, że Sylwii zaczęto podawać, w ramach programu lekowego, immunoglobuliny ludzkie. To niezwykle kosztowne leczenie, ale – na szczęście – jeszcze refundowane przez NFZ. Lek powstaje z osocza, co przekłada się na jego wysoką cenę.

– Zastosowanie immunoglobulin ludzkich przywróciło mnie do życia – wyznaje Sylwia. – Początkowo kolejne dawki dostawałam co cztery tygodnie. Stopniowo wydłużano okres podawania kolejnych dawek do dwóch miesięcy, później trzech. Znam swój organizm na tyle dobrze, że wiem, kiedy powinnam jechać do szpitala. Zawsze jednak jest we mnie niepokój, czy będzie lek, który powinnam przyjąć. To bardzo frustrujące, ale taka jest rzeczywistość. W pandemii immunoglobuliny dostawałam co sześć miesięcy. Lek daje prawie natychmiastową poprawę, ustępuje ból, znika wysypka, paznokcie przestają odchodzić od macierzy i ustępuje przewlekłe zmęczenie, a przede wszystkim mięśnie dostają większej mocy.

Sylwia dwa razy chorowała na COVID-19. Pierwsza infekcja zaprowadziła ją na oddział intensywnej terapii. Jak sama przyznaje, nie liczyła, że wyjdzie z tego obronną ręką. Udało się pomimo rozwiniętej zatorowości płucnej. Zakażenie

Na co dzień jestem radosną osobą. Bliska jest mi filozofia hygge, czyli swoista filozofia szczęścia

omikronem przeszła nieco łagodniej, ale nie obyło się bez pobytu w szpitalu. Infekcja nasiliła objawy miastenii.

– Miastenia, zapalenie skórno-mięśniowe, celiakia, choroba Hashimoto, przewlekła anemia, endometrioza, bóle spowodowane zrostami w jamie brzusznej, które powstały po czterech operacjach, mogą doprowadzić człowieka do rozpaczy – mówi Sylwia. – Przywykłam do tego, że moje zdrowie mocno szwankuje. Zaakceptowanie tego pozwala mi w miarę normalnie funkcjonować. Bunt jest zbędny, destrukcyjny.

Jak płatki śniegu

O miastenikach często mówi się, że są jak płatki śniegu. Dlaczego? Otóż, tak jak nie ma dwóch identycznych płatków śniegu, tak nie ma też dwóch osób tak samo chorujących na miastenię. Każdy choruje inaczej, po swojemu.

– Miastenia jest wymagającą chorobą – mówi Sylwia.

– Trzeba nieustannie o siebie dbać, dobrze się odżywiać i wysypiać, mierzyć siły na zamiary. Wiele można dla siebie zrobić, ale trzeba się pogodzić także z tym, że samopoczucie może weryfikować nasze plany. Ostatnie lata obfitowały

Poznaj miastenię

Miastenia jest przewlekłą chorobą autoimmunologiczną, która dotyczy złącza nerwowo-mięśniowego, czyli miejsca, gdzie nerw łączy się z mięśniem. Jest to choroba rzadka, częściej występująca u kobiet. Może rozwinąć się w każdym wieku. Najczęściej jednak dotyczy kobiet w drugiej i trzeciej dekadzie życia oraz mężczyzn po sześćdziesiątce. Dzięki statystykom wiemy też, że dzieci stanowią 10% pacjentów.

Wciąż nie wiemy, dlaczego organizm wytwarza przeciwciała działające przeciwko jego własnym receptorom acetylocholinowym, ale główną rolę w wytwarzaniu tych przeciwciał odgrywa gruczoł grasicy, położony w klatce piersiowej, który u osoby dorosłej powinien zaniknąć. U blisko 60% chorych na miastenię mówi się o przetrwałej grasicy – u 15% chorych może rozwinąć się nowotwór grasicy, zwany grasiczakiem. W Polsce choruje na miastenię około 9 tysięcy osób. U mniej więcej połowy z nich dzięki leczeniu udaje się uzyskać remisję, czyli stan, kiedy nie muszą przyjmować żadnych leków z powodu miastenii i nie mają już objawów choroby. Dla pozostałych miastenia to choroba na całe życie.

Nieprawidłowa reakcja układu odpornościowego, który wytwarza przeciwciała przeciwko receptorom mięśni odpowiadających za odbieranie informacji z zakończeń nerwowych, sprawia, że mięśnie nie otrzymują wystarczającej liczby pobudzeń do prawidłowego skurczu i ulegają szybkiemu osłabieniu.

Najbardziej charakterystycznym objawem choroby jest szybka męczliwość mięśni oraz nasilanie się objawów podczas aktywności dnia codziennego lub wysiłku fizycznego. Do kolejnych objawów choroby zalicza się podwójne widzenie, opadanie powiek, problemy z oddychaniem, mówieniem, przełykaniem czy chodzeniem. Zdarza się, że pacjenci trafiają na intensywną terapię, ponieważ ich mięśnie oddechowe są tak słabe, że nie jest możliwe samodzielne oddychanie.

U 10–40% chorych miastenia może dotyczyć tylko mięśni powiek i oczu (tzw. miastenia oczna). U pozostałych w ciągu pierwszych dwóch lat choroby dochodzi do osłabienia także innych mięśni. Rozpoznanie choroby często jest trudne i wymaga dokładnej oceny neurologicznej oraz badań dodatkowych. Nieprawidłowości wykryte przez neurologa zależą od postaci miastenii. Często konieczne jest wykonanie prób czynnościowych, farmakologicznych i elektrofizjologicznych. W surowicy chorych poszukuje się również charakterystycznych przeciwciał skierowanych przeciwko receptorom odpowiedzialnym za odbieranie impulsu nerwowego przez mięsień. U wszystkich osób, u których zdiagnozowano miastenię, trzeba wykonać badanie obrazowe (tomografię komputerową, rezonans magnetyczny) śródpiersia.

Niestety w Polsce miastenię rozpoznaje się z kilkuletnim opóźnieniem, co wynika m.in. z niewystarczającej wiedzy na jej temat zarówno w przypadku lekarzy POZ, jak i lekarzy specjalistów.

eprasa.pl bebab20d5d

w trudne dla mnie wydarzenia. Wiem, że nie uwolnię się od swoich chorób, dlatego je zaakceptowałam. Pogodziłam się z nimi, co pozwoliło mi na nowo ułożyć swoje życie. Jeśli coś zaplanuję, a później okazuje się, że nie mam dość sił, by to zrobić, nie wyrzucam sobie, że jestem leniem. Życie w stresie i złoszczenie się na siebie nasilają objawy chorób z autoagresji. Wiele razy tego doświadczyłam. Kiedy byłam w okresie buntu i mówiłam do swoich chorób: ja wam jeszcze pokażę, zawsze przegrywałam. Teraz nie robię niczego na siłę, co oczywiście nie oznacza, że się poddałam. Nie. Po prostu nauczyłam się żyć ze swoimi chorobami przewlekłymi, co polecam wszystkim. To bardzo wzmacniająca postawa.



A gdy jest źle...

– Nie afiszuję się ze swoimi dolegliwościami – wyznaje Sylwia. – Gdy jest bardzo źle, zostaję w domu lub jadę do szpitala. Może dlatego niektórym osobom trudno uwierzyć, że jestem poważnie chora. Gołym okiem nie widać moich dolegliwości. Ale to nie znaczy, że nie mam ograniczeń. Zdarza się, że wybiorę się po zakupy i w połowie drogi okazuje się, że dystans do przejścia przekracza moje możliwości. Muszę wtedy odpocząć. W autobusie ciężko mi stać, a nikt mi nie ustąpi miejsca, bo choroby nie widać. Mięśnie się męczą i się poddają. Wiele tak zwanych błahych czynności to dla mnie nie lada wyzwanie. Miastenia jest kapryśna. Nigdy nie wiem, czy będę mogła swobodnie się wypowiedzieć, bo miewam zaniki głosu. Nie wiem, czy nie pojawi się podwójne widzenie, problemy z oddychaniem, co uziemi mnie w domu na kilka dni, a może nawet na dłużej. Zdarzają się też problemy z przełykaniem. Tego wszystkiego nie widać. Życie z miastenią jest trudne, ale nie oznacza to, że nie da się żyć. Czasem czuję się tak, jak kiepskiej jakości telefon komórkowy, w którym bateria szybko się wyczerpuje. Wtedy muszę się zatrzymać i naładować baterię.

Niska świadomość

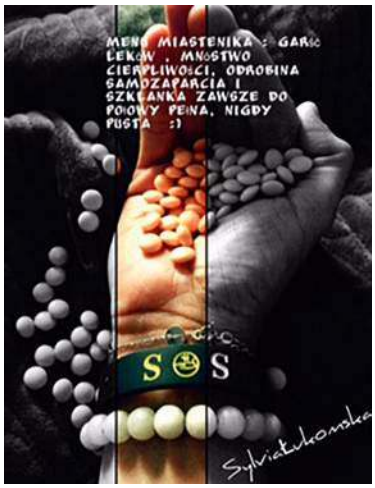
Ludzie chorujący na miastenię spotykają się z różnymi ocenami. Niepewny krok bywa przypisywany alkoholowi. Niewyraźna mowa lekceważeniu rozmówcy lub żuciu gumy. – O miastenii mówi się niewiele – stwierdza Sylwia. – Dla przykładu, stwardnienie rozsiane jest obecne w świadomości społecznej. Miastenia nie. Dlatego staram się przemycać wiedzę na temat choroby na Facebooku. Często słyszę: ale ty nie wyglądasz na chorą! Nie wiem, jak się

Chorzy odwiedzają okulistów, psychiatrów, logopedów, foniatrów czy neurologów, zanim zostanie postawiona właściwa diagnoza. Tymczasem aż u 70% pacjentów jednym z objawów w pierwszej fazie choroby są opadające powieki. Dość charakterystycznym symptomem jest także, znany niemal wszystkim, tzw. uśmiech Giocondy, jeden z najpiękniejszych i najbardziej tajemniczych uśmiechów kobiecych z obrazu „Mona Lisa", autorstwa Leonarda da Vinci. U pacjentów z miastenią jest to tzw. uśmiech poprzeczny, bez unoszenia kącików ust, wynikający z osłabienia mięśni twarzy. Miastenię, nawet gdy objawy są bardzo nasilone, można i należy leczyć. Nierzadko daje to dobre efekty, jednak wielu chorych wymaga długofalowego leczenia i zmaga się z nieuchronnymi działaniami niepożądanymi terapii. Zasadnicze znaczenie mają leki antycholinesterazowe, łagodzące objawy, ale w przypadku braku poprawy stosuje się także leki immunosupresyjne. Leczenie nimi jest długotrwałe, poprawa następuje po kilku tygodniach lub miesiącach ich przyjmowania. W stanach zagrożenia życia stosuje się też plazmaferezę, czyli oczyszczanie krwi z przeciwciał poprzez wymianę osocza, lub podaje immunoglobuliny, które wpływają modyfikująco na układ immunologiczny. Terapią, o której warto wspomnieć, są też leki z grupy glikokortykosteroidów, niezbędne w przypadku wielu pacjentów z miastenią. Wybór metody leczenia jest uzależniony od stanu chorego, reakcji na leki, chorób współistniejących i wieku.

Gdy objawy miastenii zagrażają życiu (przełom miasteniczny), konieczne jest natychmiastowe leczenie na oddziale intensywnej terapii. Pacjenci zmagają się z miastenią przez całe swoje życie, a osłabienie mięśni towarzyszące chorobie potrafi wywrócić życie tych osób i ich rodzin do góry nogami. Bliscy nie zawsze rozumieją chorych, bo zmęczenie i brak sił towarzyszą na co dzień także wielu zdrowym osobom. Samopoczucie chorych jest w związku z tym bardzo często bagatelizowane nawet przez ich najbliższe otoczenie, co rodzi nieporozumienia. Choroba powoduje stany depresyjne, znacznie pogarszając jakość życia i funkcjonowanie w rodzinie, społeczeństwie i pracy zawodowej. Pacjenci zmagają się nie tylko z chorobą i własnymi ograniczeniami, ale także ze stereotypami. **Renata Machaczek, założycielka i przedstawicielka Stowarzyszenia Chorych na Miastenię Gravis Gioconda, tak opisuje odczucia pacjentów:** „Rzadko jesteśmy uznawani za chorych, rzadko czujemy się wypoczęci, rzadko pokonujemy dystans, który sobie wyznaczymy, rzadko funkcjonujemy naprawdę normalnie. Miastenia odbiera nam siły. Często musimy korzystać z pomocy innych osób. Najmniejszy wysiłek osłabia nasze mięśnie. Trudno sobie wyobrazić, że można mieć problem z zapięciem guzików, umyciem zębów, uczesaniem się, ubraniem, a dla nas te codzienne czynności są nie lada wyzwaniem. Często wyglądamy jak po spożyciu alkoholu, a to tylko objaw naszej choroby". *(aj)*

eprasa.pl bebab20d5d

wtedy zachować. Bywam zrezygnowana i odpowiadam, że na szczęście nie choruję na wygląd. Niekiedy w tramwaju lub autobusie ktoś zwraca mi uwagę, że powinnam ustąpić miejsca starszej osobie. Zdarzają się kąśliwe komentarze, gdy w sklepie chcę skorzystać z kasy pierwszeństwa. W takich sytuacjach pokazuję legitymację inwalidzką, ale to nie zawsze innych przekonuje i znowu słyszę, że nie wyglądam na chorą. Najtrudniej pogodzić się z brakiem zrozumienia wśród pracowników medycznych. Pamiętam, jak mnie potraktowano, gdy trafiłam na SOR. Byłam po covidzie, na SOR zgłosiłam się z podejrzeniem zatorowości płucnej, którą później potwierdzono. Ledwo chodziłam. Potrzebowałam wsparcia. Gdy słaniając się na nogach, weszłam do gabinetu, przywitało mnie pytanie lekarza: a co to za dziwny chód. Odpowiedziałam, że choruję na miastenię. Niestety ten lekarz nic nie wiedział o mojej chorobie. Dał mi zieloną opaskę, co skazywało mnie na długie czekanie w kolejce. Gdyby miał pojęcie o miastenii, wiedziałby, że problemy z oddychaniem zagrażają w tym przypadku życiu. Zero zrozumienia. Posadzili mnie na krześle, z którego się zsuwałam, bo mięśnie kompletnie odmówiły mi posłuszeństwa. Dopiero gdy powiedziałam, że moja choroba jest podobna do stwardnienia rozsianego, przywieziono łóżko, na którym mogłam się położyć.



Szpital albo radość

Od najbliższych i znajomych Sylwia otrzymuje wiele wsparcia. Rozumieją jej ograniczenia i zmienne samopoczucie. Nieco inaczej jest z obcymi. Ludzie często nie rozumieją, dlaczego poważnie chory człowiek jest pogodny i zawsze uśmiechnięty, a nawet zadbany.

– Taka już jestem – mówi Sylwia. – Jak wcześniej wspomniałam, kiedy jest źle, siedzę w domu lub przebywam szpitalu. Na co dzień jestem radosną osobą. Bliska jest mi filozofia hygge, czyli swoista filozofia szczęścia. Hygge jest koncentrowaniem się na konkretnych emocjach (radości, miłości, przyjaźni), celebrowaniem małych rzeczy, które dają nam poczucie szczęścia, tworzeniem rytuałów, które regulują naszą codzienność, spędzaniem czasu z najbliższymi, ale i samym sobą, robieniem tego, co daje nam radość i sprawia, że czujemy się spełnieni, byciem wdzięcznym za to, co mamy. Należę do Polskiego Stowarzyszenia Chorych na Miastenię Gravis GIOCONDA. Starając się pomóc jak największej liczbie chorych, od kilku lat współprowadzę grupę wsparcia na Facebooku, o nazwie Miastenia i Przyjaciele. Robię to niezależnie od działalności Stowarzyszenia, jednak cel mamy wspólny. Jest to wsparcie, pomoc i edukacja chorych na miastenię gravis. Zależy nam, by pacjentom łatwiej się żyło i by otoczenie lepiej nas rozumiało. Świadomość społeczna jest niezwykle istotna, dlatego podejmujemy różne działania edukacyjne dotyczące miastenii. Ludzie, którzy słyszą taką diagnozę, często są zagubieni, zdezorientowani. Zadają mnóstwo pytań, na które trzeba odpowiedzieć. To bardzo absorbujące zajęcie, więc musiałam nieco wyhamować, aby zadbać o siebie. Realizuje się na wiele sposobów. Niestety musiałam zrezygnować z tańca, który był moją wielką pasją. Ale gdy lepiej się czuję, lubię się w domu pokręcić. Wielką pasją Sylwii jest też pisanie opowiadań dla dzieci. Jak sama mówi, na razie pisze do szuflady, ale kto wie, może z czasem uda się wydać książkę. Bycie blisko natury i praca nad rozwojem osobistym sprawiają, że godzi się na swoje życie, akceptuje jego niedoskonałości.

– Gdy jest mi ciężko, powtarzam za Stanisławem Jerzym Lecem: wszystko mija, nawet najdłuższa żmija – mówi Sylwia. – Wierzę głęboko, że można wyjść cało z każdej opresji. Mam wiele zainteresowań. Zgłębiam tajemnice szeroko pojętych nauk przyrodniczych, interesuję się rozwojem człowieka, z przyjemnością czytam kryminały. Wiele czytam na temat rozwoju dzieci, bo z nimi pracuję. Wciąż się uczę, skończyłam kilka kierunków studiów i przeszłam wiele specjalistycznych szkoleń. Aktualnie wróciłam też do nauki angielskiego, bo przez chorobę nieco zaniedbałam ten język. Staram się żyć normalnie. Jedno, co mnie nadal denerwuje, to niemożność planowania. Jak sobie coś zaplanuję, miastenia czasem mi pokazuje, że nic z tego nie będzie. Ale nauczyłam się akceptować takie sytuacje. Cieszę się z drobnych rzeczy. Kręci mnie, że mogę iść do restauracji, gdzie są dania bezglutenowe, cieszę się, że mieszkam nad morzem i mogę oddychać czystym powietrzem. Żyję na tyle aktywnie, na ile pozwala mi choroba. To nie jest jednak, co chcę podkreślić, nudne życie. Każdego dnia pytam siebie, czy dziś chcę być szczęśliwa. Oczywiście biorę też pod uwagę, że mogą nadejść chwile nieszczęśliwe, ale ode mnie zależy, jak długo chcę trwać w tym nieszczęściu. Przeżycie wielu ekstremalnie trudnych sytuacji istotnie wpłynęło na mój osobisty rozwój. Może dlatego zawsze wybieram jaśniejszą stronę życia. ■

Starając się pomóc jak największej liczbie chorych na miastenię, od kilku lat współprowadzę grupę wsparcia na Facebooku, o nazwie Miastenia i Przyjaciele

eprasa.pl bebab20d5d

NOWOŚĆ



Odczarować menopauzę, czyli praktyczny poradnik dla kobiet w każdym wieku!
Na ponad 120 stronach wyjaśniamy m.in. komu pomoże hormonalna terapia zastępcza (HTZ), co pokona mgłę umysłową i kłopoty z pamięcią, które ćwiczenia fizyczne i produkty spożywcze sprzyjają utrzymaniu zdrowia i witalności, jak wzmocnić kości i uniknąć osteoporozy, zwalczać uderzenia gorąca, przesypiać na nowo całe noce, odzyskać libido w sypialni i dobre samopoczucie na co dzień oraz opóźnić procesy starzenia skóry i wypadanie włosów.

www.UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl bebab20d5d

WYKŁADY DOKTOR MYHILL

Czy w jednym kursie można wyłożyć podstawy całej medycyny? Oczywiście nie. To wiedza przeogromna i stale rozwijana, nieustannie rosnąca. Doktor Sarah Myhill dokonała jednak dzieła niezwykłego – w jednej książce, „Egological Medicine", zawarła kanon wiedzy medycznej niezbędnej dla każdego z nas. Niezbędnej do stosowania z powodzeniem medycyny holistycznej, wszak **podejście holistyczne oznacza, że nasze zdrowie zależy od nas, a nie tylko od leczących nas lekarzy.** Zatem wykłady opracowane na bazie tej książki to lektura obowiązkowa dla ciebie, jeśli zgadzasz się, że „twoje zdrowie w twoich rękach". Warto przy tym zdać sobie sprawę z tego, że medycyna nie jest nauką ścisłą, a więc kurs prezentujący przegląd całości istotnych dla medycyny holistycznej zagadnień siłą rzeczy zawiera informacje i interpretacje uproszczone, nie zawsze zweryfikowane pozytywnie przez medycynę akademicką. **Jest to wykład autorski, prezentujący poglądy i przemyślenia dr Myhill, oparte na przeogromnym doświadczeniu jej długoletniej praktyki lekarskiej.**

Kurs składa się z cyklu wykładów, które publikujemy w kolejnych wydaniach naszego magazynu. **Wykład 1. ukazał się w „Holistic Health" nr 5/2021, dostępnym w wersji papierowej lub elektronicznej na www. ulubionykiosk.pl.** Polecamy też lekturę opisów interesujących przypadków z praktyki lekarskiej dr Myhill, zamieszczanych w rubryce „Z praktyki lekarzy holistycznych".

WYKŁAD 7

7.1 Choroby zakaźne

- **życie to wyścig zbrojeń, to walka, w której stawką jest twoje życie**
- **jak zwyciężyć**

Życie bez infekcji nie jest możliwe. Dla drobnoustrojów jesteśmy niczym innym, jak tylko darmowym posiłkiem. Szukają one ciągle sposobu na zadomowienie się w naszych wygodnych i smakowitych ciałach, gdzie mogą rozmnażać się bez ograniczeń. Wiele z nich pozostaje w naszym organizmie już na zawsze. Wypracowały podstępne techniki obchodzenia naszego niezwykle praktycznego i inteligentnego systemu obrony. Zbyt często z nimi przegrywamy. W historii ludzkości nie ma innego czynnika, który zabijałby tak często, jak zakażenia. Musisz przeczytać naszą książkę „The Infection Game – life is an arms race", by zrozumieć, że twierdzenie to nie było nigdy tak aktualne jak dziś[1], gdy większość poważnych chorób wywoływana jest przez infekcje. Myślimy, że wygraliśmy tę batalię. Nic bardziej mylnego, ona wciąż trwa.

[1] Nota historyczna: Z powodu nasilenia podróży morskich i lotniczych choroby zakaźne rozprzestrzeniają się teraz łatwiej niż kiedykolwiek. Piszemy o tym z Craigiem w naszej książce „The Infection Game". Byłam jednak zaskoczona, gdy przeczytałam, że podobną rolę w przeszłości odegrał jedwabny szlak. W zakładce dotyczącej badań prowadzonych na Uniwersytecie Cambridge opisano, jak „starożytna latryna znaleziona w pobliżu pustyni w północno-zachodnich Chinach stała się źródłem pierwszych archeologicznych dowodów na to, że podróżnicy korzystający z jedwabnego szlaku byli odpowiedzialni za przenoszenie i rozprzestrzenianie wzdłuż szlaku chorób zakaźnych już 2000 lat temu". Badacze z Cambridge: Hui-Yuan Yeh i Piers Mitchell, zbadali za pomocą mikroskopu pozostałości odchodów obecne na wykorzystywanych w starożytności „kijach do higieny osobistej" (służących do czyszczenia odbytu po wypróżnieniu), znalezionych w latrynie w miejscu będącym ważną stacją przekaźnikową jedwabnego szlaku na wschodnich krańcach Kotliny Kaszgarskiej, której większą część zajmuje pustynia Takla Makan. Uważa się, że latryna pochodzi z 111 r. p.n.e. (dynastia Han), a była używana aż do 109 r. n.e. Zainteresowanym polecam lekturę oryginalnej pracy badawczej autorstwa Hui-Yuan Yeh i jego współpracowników.

eprasa.pl bebab20d5d

Doktor Sarah Myhill jest brytyjską lekarką, praktykującą medycynę integracyjną, uznaną w świecie ekspertką w leczeniu mialgicznego zapalenia mózgu i rdzenia/zespołu chronicznego zmęczenia (ang. Myalgic Encephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome – ME/CFS). Jest autorką kilku książek – bestsellerów w świecie medycznym – o leczeniu zespołu chronicznego zmęczenia, cukrzycy i infekcji. W toku 35-letniej praktyki lekarskiej wypracowała własną metodykę leczenia przez skupienie się na przyczynach choroby, a nie tylko na jej symptomach. W jej zaleceniach terapeutycznych pierwszorzędną rolę odgrywają zmiany w stylu życia pacjenta, dotyczące diety, detoksykacji organizmu, suplementów, regularnego wysypiania się, ćwiczeń fizycznych oraz zbalansowania czasu pracy i odpoczynku. Publikowane w „Holistic Health" wykłady są redakcyjnym opracowaniem dorobku dr Myhill w dziedzinie medycyny funkcjonalnej, zawartego w jej książce „Ecological Medicine" (współautor Craig Robinson, rok wydania 2020)



Największe szanse na pokonanie drobnoustrojów mamy wtedy, gdy są one najbardziej bezbronne, czyli dopiero przedostają się do naszego organizmu. Wyobraźmy je sobie jako wojska nieprzyjaciela, które chcą najechać nasz kraj – należy zatrzymać ich napływ na granicy, zanim zdążą rozbić obozy na naszej ziemi. W tym celu nasz układ odpornościowy uruchamia szereg działań – podstawowe objawy to kaszel, kichanie, katar, wydzielina z oczu, wymioty, biegunka, zwiększona częstotliwość oddawania moczu i wypróżniania się. Gdy drobnoustroje dostają się do wnętrza systemu, odpowiednio przemieszcza się również strefa walk. Pojawia się miejscowy stan zapalny, a wraz z nim ból i obrzęk – oznaki walki wręcz, jaką prowadzi nasz układ odpornościowy z drobnoustrojami. Jeśli siła ataku jest przytłaczająca, mogą wystąpić takie ogólnoustrojowe objawy jak gorączka, złe samopoczucie, mgła mózgowa i osłabienie. Organizm, za pośrednictwem układu odpornościowego, zużywa na tę walkę całą dostępną energię, co skutkuje ciężkim zmęczeniem.



Fot. balouriarajesh

Jeden wykład nie wystarczy, by wyczerpująco opisać kwestię leczenia chorób zakaźnych, ale istnieją proste zasady, których należy przestrzegać, a mianowicie:

- pamiętaj, że objawy skutecznie uszczuplają siły wojsk najeźdźcy. Odpoczywaj, ogrzewaj się, nie zbijaj, a wręcz podtrzymuj gorączkę; stosuj dietę paleo-ketogeniczną (PK), ale unikaj owoców, pamiętaj o przyjmowaniu dużej ilości płynów i działaj z głową, aby wzmocnić swoją armię;
- naucz się używać narzędzi, które powinieneś mieć zawsze w domowej apteczce. Korzystaj z nich we właściwy sposób i stosuj je natychmiast, a oszczędzisz sobie wielu problemów. Największym wyzwaniem w mojej pracy jest przekonywanie pacjentów do sięgania po nie odpowiednio szybko i stosowania ich w wystarczających ilościach.

Te narzędzia to:

- witamina C (patrz Wykład 6, część 6.1, „Holistic Health" 4/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl);
- jod (patrz Wykład 6, część 6.2, „Holistic Health" nr 4/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl).

Jeśli właściwe zastosowanie tych narzędzi nie spowoduje szybkiego zmniejszenia objawów, zgłoś się po pomoc do specjalisty. Możliwe, że będziesz potrzebować terapii antybiotykowej, leków przeciwwirusowych, przeciwgrzybiczych i/lub pobytu w szpitalu. Nie chciałabym praktykować medycyny bez tych podstawowych narzędzi.

ŹRÓDŁA

Mitchell P., Ancient faeces provides earliest evidence of infectious disease being carried on Silk Road. University of Cambridge Research, 22 July 2016 www.cam.ac.uk/research/news/ancient-faeces-provides-earliest-evidence-ofinfectious-disease-being-carried-on-silk-road

Yeh H-Y et al., Early evidence for travel with infectious disesases along the Silk Road – intestinal parasites from 2000 year-old personal hygine sticks in latrine at Xuanquanzhi Relay Station in China. Journal of Archaeological Science 2016; 9: 758-764 https://doi.org/10.1016/j.jasrep.2016.05.010

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

eprasa.pl bebab20d5d

7.2 Okulistyka

- **oczy są tak cenne, że musimy nauczyć się o nie dbać**
- **ustal właściwą dawkę witaminy C i oszczędź sobie wielu problemów**

> ***Na szczęście dusza miała swojego tłumacza – co prawda nieświadomego, ale wiernego – oczy***
> Charlotte Brontë, „Jane Eyre", tłum. Gabriela Jaworska, wyd. Zielona Sowa, Kraków 2009

Okuliści i optycy to świetni specjaliści. Potrafią zadawać właściwe pytania i znakomicie radzą sobie z diagnozą. Jednak fakt, że z wiekiem tracimy wzrok i niewiele możemy na to poradzić, jest powszechnie akceptowany.
Cały ten biznes z używaniem wzroku wymaga dużych nakładów energii. Zadaniem siatkówki jest przekształcanie bodźców świetlnych w impulsy elektryczne zrozumiałe dla mózgu. Mózg stanowi zaledwie 2% masy ciała, ale zużywa 20% całej wytwarzanej przez nie energii. Jeśli porównać by ich masę, zobaczymy, że siatkówka potrzebuje 10 razy więcej energii niż mózg. Żaden system nie jest doskonały i nie może produkować energii bez powodowania pewnych szkód. W tym wypadku jednostkami szkody są wolne rodniki. Dla zainteresowanych kwestiami chemicznymi: wolne rodniki zawierają niesparowany elektron, co sprawia, że niezwykle chętnie łączą się z innymi cząsteczkami, uszkadzając w ten sposób różne substancje, co prowadzi do powstawania zwyrodnień. To właśnie ten mechanizm przyczynia się do trzech najczęstszych schorzeń oczu: zaćmy, jaskry i zwyrodnienia plamki żółtej. Aby pozbyć się rodników, potrzebujemy sprawnego systemu antyoksydacyjnego – w Wykładzie 6, część 6.6 (patrz „Holistic Health" 4/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl) przeczytasz, jak ugasić ogień zapalny dzięki przyjmowaniu porządnych dawek przeciwutleniaczy. Zacznij też stosować się do zasad metody Groundhog Chronic, przedstawionych w części 6.8 tego samego wykładu. Gdy gra toczy się o zachowanie sprawnego wzroku, motywacja i determinacja wzrastają. Jest on tak cenny! Prewencja jest szczególnie istotna, ponieważ wiele ze zwyrodnień ma nieodwracalny charakter. Jednym z pierwszych objawów zwyrodnień jest stwardnienie soczewki, które powoduje, że już w wieku 40, 50 lat musimy zacząć używać okularów do czytania. Gdy zaburzenie to wystąpi, trzeba natychmiast zacząć stosować metodę Groundhog Chronic. Jeśli nie jest to absolutnie konieczne, należy starać się nie korzystać z okularów – to dzięki podejmowaniu prób widzenia bez nich soczewka pozostaje bardziej elastyczna. Niektórzy pacjenci potwierdzają, że ostrość wzroku poprawiła się u nich po rozpoczęciu przyjmowania witaminy C w dawce do poziomu tolerancji jelitowej.



Nie lekceważ problemów ze wzrokiem:

- w przypadku osłabienia lub nagłej utraty widzenia należy niezwłocznie skontaktować się ze specjalistą;
- ta sama zasada obowiązuje wtedy, gdy doszło do uszkodzenia oka, rozwinął się stan zapalny lub odczuwamy silny ból;
- łagodne stany zapalne, takie jak zapalenie spojówek, można skutecznie leczyć, stosując olejek jodowy (patrz Wykład 6, część 6.2, „Holistic Health" nr 4/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl).

Pogorszenie ostrości widzenia

Panuje powszechne przekonanie, że z wiekiem okulary do czytania stają się niezbędne. Przyczyny mogą być dwie: osłabienie mięśni oka odpowiedzialnych za kontrolowanie grubości soczewki (pod ich wpływem ulega ona spłaszczeniu lub uwypukleniu) albo stwardnienie samej soczewki, uniemożliwiające jej pogrubienie. I w tym przypadku działa stara, dobra zasada: nie używasz, tracisz. Ćwicz mięśnie oka, unikając zbyt długiego skupiania wzroku jedynie na przedmiotach znajdujących się blisko lub daleko. Za każdym razem, gdy przechodzisz z widzenia bliskiego na dalekie i odwrotnie, mięśnie pracują. Możesz dodatkowo je wzmacniać, używając słabszych soczewek w okularach do czytania. Nie rezygnuj z używania tych mięśni, a nie przestaną działać. Zacznij przyjmować witaminę C w dawce do poziomu tolerancji jelitowej, aby jednocześnie zachować elastyczność soczewek. W ten sposób uratujesz swój wzrok. Znam kilka przykładów osób (sama również do nich należę), które mogły odłożyć na półkę okulary do czytania.

Fot. newarta

eprasa.pl bebab20d5d

7.3 Endokrynologia

- **większość przypadłości występuje powszechnie**
- **endokrynolodzy są w większości niezwykle aroganccy**

Na mojej specjalnej liście medycznych mistrzów arogancji endokrynolodzy są na pierwszym miejscu. Niepowodzenie terapii proponowanych przez tych specjalistów wiąże się bardzo często z tym, że bardziej skupiają się oni na wynikach badań niż na pacjencie. Jeśli wyniki testów mieszczą się w zakresie referencyjnym, pacjenci, mimo że cierpią, słyszą: „Nie widzę powodu do obaw", „Nic więcej nie da się tu zrobić", „Nie ma powodu, by kontynuować leczenie". Osoby ze schorzeniami tarczycy są niejednokrotnie poddawane niewłaściwej terapii, ponieważ endokrynolodzy nie przeprowadzają pełnego wywiadu medycznego (czasem nie zapisują nawet płci pacjenta!) – stawiają diagnozę i wybierają sposób leczenia, kierując się jedynie wynikami badań krwi. Oto krótkie zestawienie terminologii związanej z funkcjonowaniem tarczycy. Nie jest ono pełne, ale pomaga nabrać orientacji w omawianym temacie:
TSH – hormon stymulujący pracę tarczycy, wytwarzany przez przysadkę mózgową (pobudza tarczycę do działania).
T4, czyli tyroksyna – to podstawowy hormon wytwarzany przez gruczoł tarczycy. Sam w sobie nie jest aktywny i musi być przekształcony w czynne T3.
T3, czyli trójjodotyronina – aktywna postać hormonu tarczycy niezbędna do uruchomienia pracy mitochondriów.
Rewers T3 – nieaktywna forma T3, która łączy się z receptorami, uniemożliwiając w ten sposób działanie T3.

Tarczyca: dlaczego jej niedoczynność jest tak często niewłaściwie leczona

Podstawowy pakiet testów i ich interpretacja przeważnie nie wychodzą poza zbadanie poziomu T4 i TSH. Takie podstawy do postawienia diagnozy są niewystarczające z kilku powodów:

- ogólny zakres normy ustalony dla ogółu społeczeństwa nie jest jednoznaczny z indywidualną normą konkretnego pacjenta. Możliwe, że pacjent, u którego poziom T4 znajduje się blisko dolnej granicy zakresu referencyjnego, czułby się znacznie lepiej, gdyby poziom tego hormonu był w jego przypadku bliższy górnej granicy normy, ale od lekarza i tak usłyszy, że wyniki są prawidłowe i nie ma powodu, by podejmować jakiekolwiek działania;
- normy zostały obniżone – zakresy wartości referencyjnych są określane na podstawie wyników badań osób uznanych za zdrowe, jednak niedoczynność tarczycy jest obecnie tak powszechną przypadłością, że zmienił się znacznie poziom T4 uznawany za normę. W niektórych laboratoriach został obniżony z 12–22 pmol/l nawet do 7–14. Takie ustalanie normy (na podstawie średnich wyników badań ogółu społeczeństwa) to czysty absurd. Spróbujmy sobie wyobrazić, że taką samą zasadę stosowano by w odniesieniu do otyłości. Zakres normy musiałby być stale podwyższany, by tylko – powiedzmy – 5% społeczeństwa można było zdefiniować jako osoby z nadwagą. Medyczne zakresy referencyjne powinny być określane na podstawie tego, jakie wyniki są właściwe dla zdrowia pacjentów, a nie według średniej ogółu społeczeństwa;
- podniesiono próg poziomu TSH, od którego zalecane jest stosowanie leków. W USA wskazaniem do ich przepisania jest stężenie TSH powyżej 3,0 mIU/l. W Wielkiej Brytanii podaje się je dopiero wtedy, gdy TSH przekroczy 10,0 mIU/l (zgodnie z aktualnymi wytycznymi NICE, czyli National Institute for Health and Clinical Excellence, dawniej: National Institute for Clinical Excellence – stąd akronim). Takie zalecenia są nielogiczne zwłaszcza dlatego, że u pacjentów, którzy już przyjmują leki, terapię uważa się za skuteczną dopiero wtedy, gdy poziom TSH spadnie poniżej 2,0 (ja wolę, gdy jest na poziomie 1,0), a u kobiet ciężarnych do 1,5. Ma się to nijak do poziomu 10, który trzeba przekroczyć, aby w Wielkiej Brytanii móc rozpocząć leczenie (tymczasem stężenie TSH w przypadku kobiet w ciąży ma znaczenie dla rozwoju umysłowego i IQ dziecka – wysoki poziom tego hormonu skutkuje niskim IQ). Zatem zdarza się, że ktoś nie może podjąć leczenia, ponieważ ma TSH na poziomie 4,0 mIU/l (czyli poniżej 10,0 mIU/l), a u kogoś innego, kto już stosuje leki, poziom 4,0 mIU/l uważany jest za zbyt wysoki i lekarze dążą do obniżenia go do poziomu 2,0 lub 1,5 mIU/l. Kolejnym absurdem jest to, że przyjmowana przez kobietę dawka leków, uważana dotąd za właściwą, staje się niewystarczająca, gdy kobieta ta zajdzie w ciążę;
- podstawowe badania czynności tarczycy nie uwzględniają poziomu wolnej T3 (FT3). T3 jest aktywnym hormonem, a mimo to jego poziom nie jest brany pod uwagę. Coraz częściej spotykam się z przypadkami niedoczynności tarczycy T3 – z prawidłowym lub wysokim T4, wysokim TSH i niskim T3. Ich zdiagnozowanie za pomocą informacji, jakich dostarczają standardowe badania, nie byłoby możliwe;
- nie jest brana pod uwagę godzina wykonania testu, mimo że – jak wiadomo – poziom TSH podnosi się o północy, T4 o czwartej, a T3 około piątej rano;
- podstawowe badania na czynność tarczycy nie uwzględniają rewersu T3. Odwrócona trójjodotyronina (rT3) blokuje działanie T3 na komórki, co prowadzi do oporności receptorów hormonów tarczycy;
- nie bada się pacjentów pod kątem zespołu oporności na hormony tarczycy (wywołanego zmniejszoną wrażliwością tkanek na hormony tarczycy). Przypadłość ta staje się coraz powszechniejsza z tego samego powodu, dla którego wzrasta częstość

eprasa.pl bebab20d5d

występowania cukrzycy typu 2 z opornością receptorów insulinowych – chodzi oczywiście o toksyczny bagaż, jaki niesie ze sobą zachodni styl życia (patrz Wykład 5, część 5.3, „Holistic Health" nr 3/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl).

Wiele przypadków niedoczynności tarczycy nie jest wykrywanych, ponieważ lekarze stawiają diagnozy, opierając się wyłącznie na wynikach badań krwi. Szczegóły dotyczące tego zagadnienia znajdziesz w tabeli 1.

Z klinicznego punktu widzenia badania krwi służą głównie wykluczeniu tyreotoksykozy (wnikającej z nadczynności tarczycy). Z mojego osobistego, egoistycznego punktu widzenia wykonywanie badań chroni mnie przed ewentualnymi oskarżeniami ze strony Naczelnej Rady Lekarskiej. Coraz częściej jednak określam właściwą drogę terapii na podstawie badań klinicznych. W przypadku osób z zespołem oporności na hormony tarczycy to jedyna skuteczna metoda (więcej informacji na temat rozpoznawania i leczenia niedoczynności tarczycy znajdziesz w Wykładzie 5 (patrz „Holistic Health" nr 3/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl).

Przyczyny występowania niedoczynności tarczycy

Należy teraz zastanowić się nad tym, co wywołuje niedoczynność tarczycy – a ma ona najczęściej podłoże autoimmunologiczne. Każda choroba autoimmunologiczna zwiększa ryzyko wystąpienia kolejnych. Uważam, że mechanizmów, które mogą prowadzić do uszkodzenia tarczycy, jest sporo, w tym działanie toksyn, infekcje wirusowe, niedobór jodu i prawdopodobnie wiele innych. Niedoczynność tarczycy jest zatem przypadłością niezwykle powszechną. Endokrynolog dr Kenneth Blanchard (jeden z tych solidnych) szacuje, że około 40% mieszkańców zachodniego świata cierpi na niedoczynność tarczycy, a liczba ta rośnie wraz z wiekiem badanych. Wszystkie przypadki osłabionych mechanizmów dostaw energii powinny być badane jako potencjalna niedoczynność tarczycy.

Tyreotoksykoza – gdy czynność tarczycy jest nadmierna

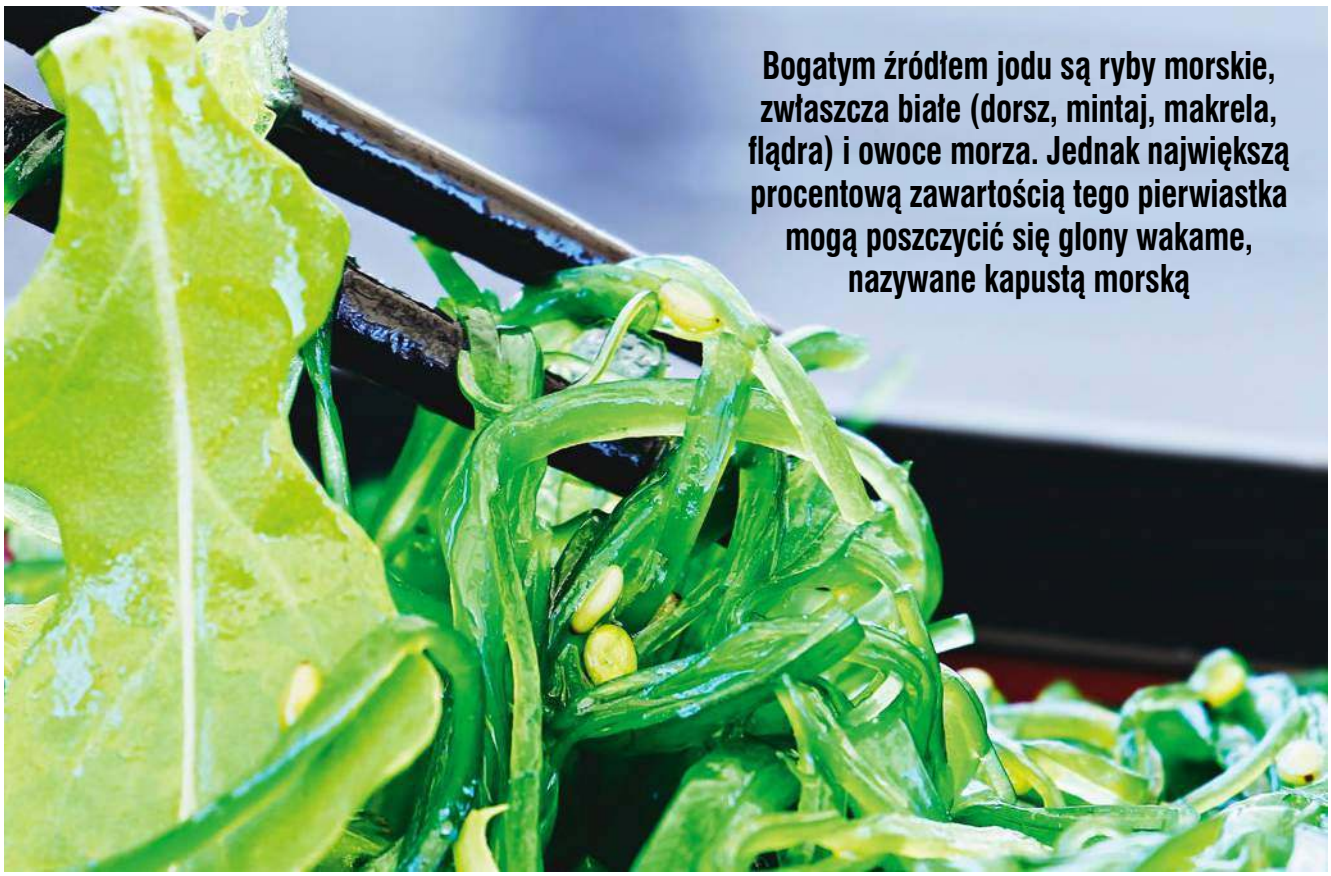
Pedał gazu przyciśnięty do dechy, wszystko dzieje się z zawrotną prędkością. Mózg pracuje na zdwojonych obrotach, nieprzerwany przypływ nowych pomysłów, niepohamowany optymizm – wszystko to może wyglądać jak objawy choroby afektywnej dwubiegunowej. Serce wali jak opętane, drżą mięśnie (co najlepiej widać, jeśli obserwujemy wyciągnięte palce uniesionej ręki), skóra może być gorąca w dotyku, oczy stają się wypukłe do tego stopnia, że widzimy wyraźnie białko otaczające tęczówkę, jak u Marty'go Feldmana[2]. Z czasem niekontrolowane spalanie tłuszczu powoduje zmniejszenie masy ciała. W takim przypadku, wskazującym na poważną chorobę, należy niezwłocznie skontaktować się z lekarzem specjalistą. Objawy można łatwo opanować za pomocą beta-blokerów. Widzimy dzięki temu, jak podobne są funkcje adrenaliny i hormonów tarczycy – działanie beta-blokerów polega

Tabela 1. Przyczyny, dla których niedoczynność tarczycy może nie zostać rozpoznana

Diagnoza	Przyczyna przeoczenia
Pierwotna niedoczynność tarczycy	Zbyt duże wytwarzanie TSH
Wtórna niedoczynność tarczycy (często spotykana u pacjentów z zespołem przewlekłego zmęczenia)	Zakres referencyjny jest zaniżony i/lub pacjent czuje się lepiej, gdy poziom T4 i/lub T3 jest w górnej granicy normy
Niedoczynność tarczycy T3	Nie mierzy się w ogóle poziomu T3
Zespół oporności na hormony tarczycy	Nie mierzy się poziomu rewersu T3. Nie wzięto pod uwagę innych możliwych przyczyn wystąpienia zespołu odporności na hormony tarczycy. Nie wykonuje się próby podania leków na tarczycę osobom, których wyniki badań są „w normie"
Wszystkie powyższe	Zupełnie nie bierze się pod uwagę innych czynników klinicznych i ważnych informacji, które wskazują na problemy z mechanizmami dostaw energii, jak na przykład objawy zmęczenia, otępienie, niska temperatura ciała, spowolnione tętno czy niskie ciśnienie krwi

[2] Marty Feldman cierpiał na chorobę Gravesa-Basedowa, czyli rodzaj nadczynności tarczycy. Jeśli wierzyć plotkom, na nietypowy wygląd jego oczu miał również wpływ wypadek samochodowy, w którym uczestniczył w wieku 30 lat oraz późniejsza, związana z nim operacja plastyczna.

eprasa.pl bebab20d5d



Bogatym źródłem jodu są ryby morskie, zwłaszcza białe (dorsz, mintaj, makrela, flądra) i owoce morza. Jednak największą procentową zawartością tego pierwiastka mogą poszczycić się glony wakame, nazywane kapustą morską

Fot. Pixel 2013

na hamowaniu efektów w obu przypadkach. Przy zastosowaniu tych leków niezbędne jest kontrolowanie poziomu hormonów tarczycy. Nie ma rozwiązań idealnych (ale wszystko jest lepsze niż zatrucie). Należy wybrać pomiędzy leczeniem karbimazolem lub jodem radioaktywnym a operacją. Każda z metod jest na swój sposób ryzykowna i powoduje skutki uboczne.

Przed opracowaniem tych nowych metod standardowe leczenie polegało na kuracji dużymi dawkami jodu. Nie próbowałam tego jeszcze w leczeniu moich pacjentów, ale myślę, że warto wziąć tę możliwość pod uwagę, pod ścisłą obserwacją kliniczną (puls, ciśnienie krwi, występowanie drgawek) i stałą kontrolą biochemiczną (wykonywanie cotygodniowych badań krwi, aż do pojawienia się wyraźnych efektów leczenia). Zgodnie z artykułem w „Clinical Thyroidology for the Public", opublikowanym przez American Thyroid Association, zakres dawek stosowanych w terapii tyreotoksykozy wahał się od 13 do 800 mg dziennie. Odpowiada to dawce od 2 do 130 kropli płynu Lugola 12% dziennie (1 kropla zawiera 6 mg, a 1 ml to 20 kropli). Równolegle z rozpoczęciem terapii mającej na celu obniżenie poziomu tyroksyny należy zastanowić się, co doprowadziło do jego podwyższenia (patrz Wykład 3, część 3.4, „Holistic Health" nr 1/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl). Warto skupić się przede wszystkim na metalach ciężkich i innych szkodliwych substancjach, infekcjach i mykotoksynach.

Choroby nadnerczy

Endokrynolodzy nie tylko nie leczą zespołu zmęczonych nadnerczy, ale wręcz nie uznają go za chorobę. Powszechnie stosowanym testem, który pozwala ocenić funkcjonowanie nadnerczy, jest oznaczenie stężenia hormonu adrenokortykotropowego, czyli ACTH, polegające na wstrzyknięciu pacjentowi tego hormonu (daje on gruczołowi nadnerczy porządnego kopa) i pomiarze kortyzolu przed i po wykonaniu testu. W ten sposób można rozpoznać przypadki całkowitej niewydolności nadnerczy (choroby Addisona), ale zmęczenia nadnerczy już nie. Kolejny przykład wykorzystywania danego badania jako narzędzia terapeutycznego nihilizmu. A pacjentom znów wmawia się, że ich nadnercza funkcjonują prawidłowo.

Najbardziej miarodajnym badaniem funkcji nadnerczy jest profil stresu kory nadnerczy (ang. Adrenocortex Stress Profile – ASP), ponieważ:

- pomiar poziomu hormonu dokonywany jest na próbce śliny, dzięki czemu udaje się wyeliminować problem wiązania białek (który mógłby powodować przekłamania w wynikach badań krwi). Testy na kortyzol w osoczu mierzą zarówno kortyzol wolny (bioaktywny), jak i związany z białkami (nieaktywny). Badanie próbki śliny daje niezbędną do postawienia diagnozy informację o poziomie wolnego kortyzolu;

eprasa.pl bebab20d5d



Żuraw krzykliwy

- pomiary wykonywane są w cyklu 24-godzinnym, co daje dużo szerszy obraz niż pojedynczy odczyt. Można w ten sposób obserwować wahania w rytmie dobowym, co daje informację o różnych nieprawidłowościach: jeśli na przykład w cyklu dobowym nie pojawiają się żadne wahania, należy podejrzewać niedoczynność tarczycy;
- badanie obejmuje pomiar kortyzolu i DHEA, czyli dehydroepiandrosteronu. Poziom kortyzolu wzrasta wraz z podnoszeniem się poziomu adrenaliny, co daje nam dokładny, godzina po godzinie, obraz poziomu stresu odczuwanego przez pacjenta. DHEA odzwierciedla wytwarzanie w organizmie innych hormonów steroidowych;
- to prosty i łatwo dostępny test, którego nie musi przepisać nam lekarz.

Informacje o tym, jak interpretować wyniki tego badania i jak leczyć nadnercza, znajdziesz w Wykładzie 5, część 5.8 (patrz „Holistic Health" nr 3/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl).

Rozpoznawane przez endokrynologów choroby nadnerczy mają zazwyczaj podłoże autoimmunologiczne lub degeneracyjne, rzadko nowotworowe. Zaburzenia spowodowane nadmiarem lub niedoborem hormonów zostały opisane przez dwóch lekarzy, Harveya Cushinga i Thomasa Addisona (mają nazwy pochodzące od ich nazwisk). Są to schorzenia rzadkie – w swojej karierze miałam do czynienia z dwoma przypadkami. Aby ustalić ich przyczynę, niezbędne są nowoczesne metody badań, ale w zapobieganiu im i leczeniu należy stosować się do metod medycyny ekologicznej. Również w tym przypadku trzeba skupić się na przebytych zatruciach i infekcjach, na ekspozycji na mykotoksyny i metale ciężkie. Zmiany chorobowe w obrębie nadnerczy, które zostały spowodowane przez mykotoksyny, wykryto u żyjących w niewoli żurawi krzykliwych (gatunek ptaka, patrz obok), ale u ludzi nie. Dlaczego? Bo lekarze ich nie szukają.

Hormon wzrostu (GH)

Współcześni ludzie są zbyt wysocy i ważą za dużo – oba te czynniki zwiększają ryzyko rozwoju chorób nowotworowych. Przyczyną jest zbyt duża ilość GH, napędzanego przez insulinę i stymulatory wzrostu (na przykład produkty mleczne czy szkodliwe substancje działające jak mimetyki hormonów). Z kolei niedobór GH u dzieci powoduje zahamowanie rozwoju, a we wszystkich innych grupach może przyczynić się do spowolnienia procesów leczenia i naprawy, co wiąże się z przyśpieszeniem starzenia się. Terapia polega na leczeniu, w miarę możliwości, uszkodzeń przysadki mózgowej (to ona wydziela GH). Mogą one mieć podłoże mechaniczne (na przykład uraz głowy) lub wiązać się z zaburzeniami mechanizmów dostaw energii, stanem zapalnym (infekcje, autoimmunizacja) czy działaniem toksyn. Niekiedy konieczna jest terapia zastępcza w postaci zastrzyków z GH.

Hormon antydiuretyczny (ADH)

ADH to hormon, który odpowiada za to, jak ciężko muszą pracować nerki, aby otrzymać sód. Jeśli mamy do czynienia z niedoborem ADH, sól jest wytrącana przez nerki, a razem z nią woda. Postępowanie medyczne: leczenie przyczyn oraz terapia zastępcza syntetycznym ADH[3].

ŹRÓDŁA
National Institute for Health and Care Excellence (NICE). Guidelines on hypothyroidism. [June 2018] https://cks.nice.org.uk/hypothyroidism

[3] Przyznaję, że w tym rozdziale pojawia się sporo skrótów, ale nie pobiłam żadnego rekordu. Aby się o tym przekonać, wystarczy spojrzeć na imponującą listę skrótów używanych przez brytyjskie wojsko: http://www.armedforces.co.uk/abbreviationsirz.php#.Yr64oHY9eUk

Fot. amberlangenoni

eprasa.pl bebab20d5d

7.4 Kardiologia i medycyna naczyniowa

- **medycyna alopatyczna nie bierze pod uwagę przyczyny leżącej u podstaw problemu**
- **można osiągnąć wiele dzięki diecie i właściwym suplementom**
- **gdyby wszyscy stosowali się do zaleceń metody Groundhog, kardiolodzy okazaliby się zbędni**

Zespół metaboliczny: cholesterol, nadciśnienie i cukrzyca

Łatwo zdiagnozować zespół metaboliczny, ponieważ wystarczy w tym celu prześledzić listę zakupów, którą pacjent zabiera ze sobą do supermarketu. Spożywanie węglowodanów (pieczywo, makarony, płatki śniadaniowe, owoce etc.) powoduje, że linia poziomu cukru we krwi w cyklu 24-godzinnym (czyli obserwowana jak film, a nie jedno przypadkowe zdjęcie) przypomina przejażdżkę kolejką górską. Insulina jest wydzielana, gdy poziom cukru we krwi podnosi się (przez to tyjemy). Kiedy poziom cukru się obniża, nasz mózg panikuje: „O nie, kończy się paliwo!", i zaczyna uwalniać hormon stresu, czyli adrenalinę, która podnosi ciśnienie krwi. Cukier jest – mówiąc obrazowo – lepki, przylega do tętnic i uszkadza je, powodując miażdżycę. Proces ten jest dodatkowo potęgowany przez wysokie ciśnienie krwi. W efekcie jesteśmy skazani na nadciśnienie, rozwój insulinooporności, a w konsekwencji na cukrzycę (kwestię tę opisaliśmy z Craigiem bardziej szczegółowo w naszej książce „Prevent and Cure Diabetes – delicious diets not dangerous drug").
Big Pharma zarabia krocie na zespole metabolicznym, dostarczając leki na nadciśnienie, cholesterol, cukrzycę. Pacjenci czują się uspokojeni, ponieważ sądzą, że są właściwie leczeni. Tymczasem mamy tu do czynienia jedynie z maskowaniem objawów. W ten sposób lekarze tłumią płomienie, nie odcinając jednak dopływu paliwa, które podtrzymuje pożar. Prowadzi to do nieuchronnej progresji chorób serca i tętnic, demencji i chorób nowotworowych – ich leczenie to kolejna kopalnia złota dla akcjonariuszy. W 2014 roku całkowite przychody ze sprzedaży leków na świecie po raz pierwszy przekroczyły bilion dolarów.
Stosując metodę Groundhog, możemy z łatwością zatrzymać zespół metaboliczny. W przypadku zdiagnozowanej cukrzycy konieczne jest stałe monitorowanie poziomu cukru we krwi, ponieważ pomaga to ustalić, kiedy można bezpiecznie odstawić leki. Podobnie w przypadku nadciśnienia: należy na bieżąco sprawdzać ciśnienie krwi, aby móc zadecydować, kiedy zaprzestać przyjmowania medykamentów.



Fot. AhmadArdity

Cholesterol

Cholesterol to bardzo przydatne narzędzie w diagnozowaniu uszkodzeń tętnic. Trzeba jednak pamiętać, że podwyższony poziom cholesterolu to objaw, a nie przyczyna tego problemu.
W diagnostyce chorób tętnic pomiar stężenia cholesterolu całkowitego jest nic niewnoszącą informacją. Znakomicie napełnia natomiast kieszenie Big Pharmy. Nieustannie dociera do nas kuriozalny przekaz, że diety o wysokiej zawartości tłuszczu oznaczają wysoki cholesterol, a co za tym idzie – choroby tętnic. Co gorsza, uwierzyli w to również lekarze i nadal raczą tego rodzaju informacjami swoich pacjentów.
Darzę statyny szczególnym rodzajem nienawiści. Zapewniają one co prawda niewielką ochronę przed niektórymi chorobami, ale w wielu przypadkach decyduje o tym raczej łut szczęścia niż zdolność tych leków do obniżania poziomu cholesterolu. Tak się składa, że imitują one działanie witaminy D, a to oznacza, że korzyści związane z ich stosowaniem polegają na charakterystycznej dla tej witaminy aktywności przeciwzapalnej. Prawdziwy problem polega na tym, że statyny hamują wytwarzanie koenzymu Q10. A wiadomo, że to poważnie zwiększa ryzyko wystąpienia zespołu przewlekłego zmęczenia, uszkodzeń mięśni i przedwczesnego starzenia się. Oczywiste jest również ryzyko rozwoju demencji, ale wydaje się, że kardiolodzy nie zawracają sobie tym głowy. Przecież w statystykach wszystko się zgadza.
Kwestią kluczową jest uświadomienie sobie, że cholesterol nie uszkadza tętnic, a jego niewłaściwy poziom jest jedynie objawem, a nie przyczyną. Podstawowym parametrem jest udział „przyjaznej" lipoproteiny o wysokiej gęstości (HDL) w poziomie cholesterolu całkowitego. Ustala się go, dzieląc wynik pomiaru HDL przez wynik pomiaru cholesterolu całkowitego. HDL jest wykorzystywany w procesie leczenia i naprawy tętnic, dlatego określenie poziomu tego przyjaznego cholesterolu dostarcza nam istotnych informacji o stopniu ich uszkodzenia. Jeśli procentowo wyrażona zawartość HDL w cholesterolu całkowitym jest mała,

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

eprasa.pl bebab20d5d

możemy wnioskować, że tętnice są uszkodzone (i odwrotnie). Od lat zbieram dane na temat poziomu HDL w relacji do stosowanej przez pacjentów diety. Okazuje się, że u osób preferujących dietę wysokowęglowodanową cholesterol HDL stanowi często mniej niż 20% cholesterolu całkowitego, natomiast u pacjentów przestrzegających zasad diety paleo-ketogenicznej (PK) nawet więcej niż 40%. Najwyższy odnotowany wśród moich pacjentów poziom HDL to 63%. Rekord ten należy do 90-letniego przedsiębiorcy, który dopiero niedawno przeszedł na emeryturę, a jego firma otrzymała nagrodę Queen's Awards for Enterprise. Określenie poziomu HDL jest niezwykle istotne, ponieważ wiem, że jeśli u osoby na diecie PK jest on niski, muszę szukać innej przyczyny uszkodzenia tętnic, a jest nią często homocysteina.

Badanie poziomu homocysteiny – kluczowe

Wysoki poziom homocysteiny jest głównym czynnikiem ryzyka rozwoju chorób układu krążenia, demencji i chorób nowotworowych. Nie znam dokładnych mechanizmów tego zjawiska, ale pewne jest, że wysoki poziom homocysteiny oznacza słabą metylację, będącą narzędziem niezbędnym w procesie leczenia i naprawy. Podejrzewam, że powolne gojenie się i naprawa uszkodzonych tętnic oznacza zwiększone ryzyko powstania zakrzepicy żył głębokich i zatoru płucnego.

Informacja o wysokim poziomie homocysteiny jest istotna z dwóch powodów. Po pierwsze, można się łatwo i niedrogo leczyć za pomocą witamin z grupy B (muszą być one w formie zmetylowanej, a konkretnie chodzi o metylowany kwas foliowy – 800 mcg dziennie, fosforan pirydoksalu 5–50 mg dziennie i metylokobalaminę – 5 mg dziennie; substancje te należy przyjmować codzienne, do końca życia). W przypadku osób ze słabą metylacją można przywrócić prawidłowy poziom homocysteiny tylko wtedy, gdy metylokobalamina podawana jest w zastrzykach. Właśnie dlatego tak istotne jest nieustanne sprawdzanie reakcji na leczenie. Po drugie, trzeba mieć świadomość, że jeśli tego rodzaju zaburzenie stwierdza się u jednej osoby w danej rodzinie, to prawdopodobnie dotyczy ono także pozostałych jej członków. Dlatego należy poddać badaniu wszystkich krewnych pierwszego stopnia: rodzeństwo, rodziców i dzieci. Sprawdzenie poziomu homocysteiny powinno być zalecane jako badanie przesiewowe wszystkim członkom rodziny, w której pojawiły się tego typu problemy.

Dlaczego takich badań nie wykonuje się standardowo? Dlaczego słowo homocysteina nie jest nam dobrze znane? By znaleźć odpowiedź na te pytania, podążaj śladem pieniędzy: witaminy nie są opatentowane, a zatem ich stosowanie nie przynosi Big Pharmie zysków. Nie nagłaśnia się więc tematu homocysteiny, której poziom – jak już wspomniałam – można uregulować za pomocą witamin.

Jedną z głównych przyczyn uszkodzenia tętnic są stany zapalne

Jeśli pomimo stosowania diety PK i prawidłowego poziomu homocysteiny procentowy udział HDL w cholesterolu całkowitym jest nadal mały, należy szukać stanu zapalnego, który może powodować uszkodzenie tętnic. Zastanów się nad możliwymi alergiami, przewlekłymi infekcjami, reakcjami autoimmunologicznymi, wróć do moich wykładów poświęconych stanom zapalnym (patrz Wykład 1, część 1.4, „Holistic Health" nr 5/2021, Wykład 3, część 3.4, „Holistic Health" nr 1/2022 i Wykład 6, część 6.6, „Holistic Health" nr 4/2022 – wszystkie wymienione numery „Holistic Health" są dostępne na www.ulubionykiosk.pl). Przeczytaj również fragmenty wykładów, w których mowa o zatruciach spowodowanych paleniem papierosów: Wykład 1, część 1.5, „Holistic Health" nr 5/2021; Wykład 3, część 3.3, „Holistic Health" nr 1/2022 i Wykład 5, część 5.3, „Holistic Health" nr 3/2022). Punktem wyjścia jest, jak zwykle, wprowadzenie zasad metody Groundhog Chronic. Może się okazać, że to wystarczy. Po trzech miesiącach powtórz badanie poziomu HDL.

Miażdżyca tętnic

Miażdżyca tętnic może prowadzić do zawału serca i przemijającego ataku niedokrwiennego (TIA – transient ischemic attack), nazywanego miniudarem mózgu, a także do niewydolności narządów, chromania przestankowego i gangreny (zgorzeli)[4].

To proces gojenia się i naprawiania wyściółki naczyń krwionośnych, uszkodzonych w wyniku działania wymienionych powyżej czynników (w tym stanów zapalnych). Na uszkodzonej tętnicy najpierw tworzy się podobna do strupa skrzeplina, która zaczyna się powiększać, ponieważ odkładają się na niej płytki krwi. Gdy skrzepliny są duże, utrudniają prawidłowy przepływ krwi, ale najbardziej niebezpieczne są wtedy, gdy oderwą się od ściany naczynia. Prowadzi to do żylnej choroby zakrzepowo-zatorowej, obejmującej zakrzepicę żył głębokich i zatorowość płucną. Dopływ krwi zostaje odcięty, co może doprowadzić do zawału mięśnia sercowego, udaru lub gangreny. Inną przyczyną żylnej choroby zakrzepowo-zatorowej bywa nadmierna lepkość i gęstość krwi (z powodu spożywania cukru czy istnienia stanu zapalnego) lub słabe krążenie

[4] Chromanie przestankowe (łac. *claudicatio intermittens*) objawia się występowaniem bólu mięśni kończyn dolnych, który pojawia się podczas wysiłku i ustępuje po krótkim odpoczynku. Ból ten jest wynikiem zmniejszenia dopływu krwi do mięśni nóg.

eprasa.pl bebab20d5d

(które może być na przykład spowodowane koniecznością długotrwałego przebywania w pozycji leżącej).
Do zatorowości płucnej dochodzi wtedy, gdy powstały w żyle zakrzep (skrzeplina krwi) odrywa się i tworzy tzw. czop zatorowy, który zamyka lub zwęża tętnicę płucną lub część jej rozgałęzień. Najczęściej odpowiada za to przemieszczenie się do krążenia płucnego skrzeplin powstałych w żyłach głębokich kończyn dolnych lub miednicy mniejszej.
W wielu przypadkach, jeśli nie we wszystkich, aby zapobiec tego typu problemom lub im przeciwdziałać, wystarczy wprowadzić metodę Groundhog Chronic. Oczywiście w przypadku, gdy wystąpiło już któreś w wymienionych schorzeń, konieczne będzie wykonanie konwencjonalnych badań i zabiegów oraz zastosowanie leków przeciwzakrzepowych, które mogą uratować życie. Fakt, że niezbędne są tego typu interwencje, powinien uświadomić nam, że musimy zacząć stosować metodę Groundhog. Już słyszę w mojej głowie głos: „Uważaj, płyniesz wprost na skały".

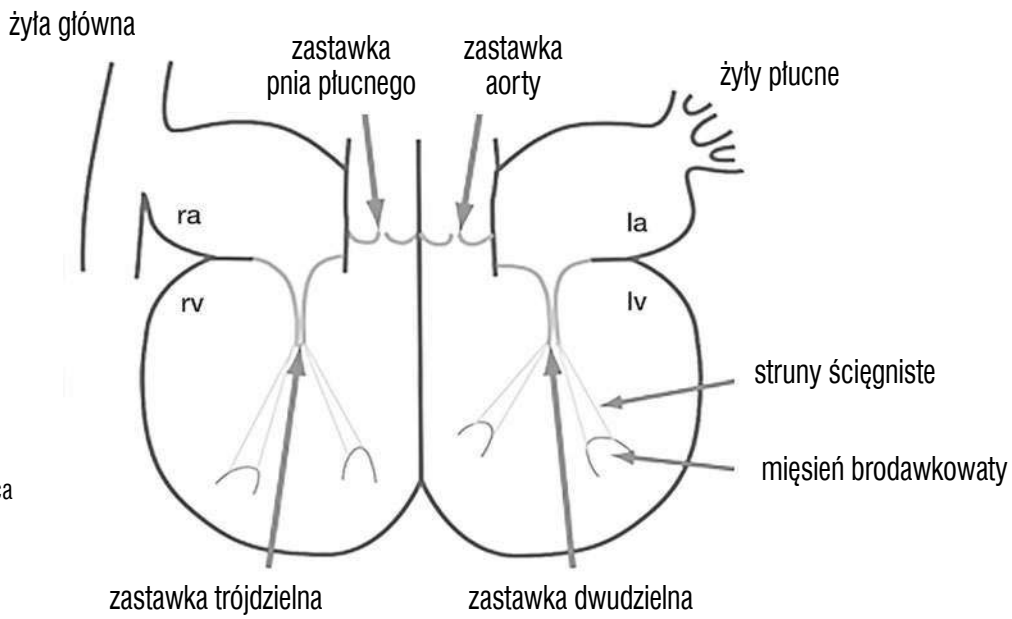
Jeśli nie zmienisz kursu, możesz skończyć tam, dokąd zmierzasz
Lao Tzu, twórca taoizmu
(prawdopodobnie VI lub IV wiek p.n.e.)

Zatem jeśli udało nam się ominąć wymienione już choroby, jakie jeszcze pozostają?

Dusznica

Dusznica bolesna to skutek choroby niedokrwiennej serca. Objawia się dusznościami i bólem w okolicy mostka, a dochodzi do niej z powodu zaburzeń w dopływie krwi do mięśnia sercowego. W warunkach niedokrwienia decydujący wpływ na metabolizm energetyczny serca ma czas trwania i nasilenie niedokrwienia. Zapotrzebowanie na energię przewyższające jej dostawy powoduje przejście na metabolizm beztlenowy, połączony z wytarzaniem kwasu mlekowego, a każdy atleta zaświadczy, że kwas mlekowy oznacza ból, który może unieruchomić. Ból ten jest znany również osobom cierpiącym na dusznicę. Przyczyny słabego ukrwienia serca, takie jak miażdżyca tętnic i wszystkie wcześniej wymienione czynniki przyczyniające się do niewydolności serca, są kardiologom świetnie znane. Mam wielu pacjentów z zespołem przewlekłego zmęczenia (ang. chronic fatigue syndrome – CFS), skarżących się na „nietypowy ból w klatce piersiowej", który okazuje się objawem dusznicy bolesnej, wywołanej spalaniem kwasu mlekowego w mięśniu sercowym – w ich przypadku uruchomionego wskutek spowolnienia mechanizmów dostaw energii. Ból nazywany jest „nietypowym", ponieważ nie ustępuje od razu po odpoczynku. Dzieje się tak dlatego, że te poważnie chore osoby, nawet przy właściwym ukrwieniu, nie mają mechanizmów dostarczania energii na tyle sprawnych, by były w stanie „wypłukać" kwas mlekowy z organizmu (tym tematem zajęliśmy się z Craigiem bardziej szczegółowo w książce „Diagnosis and Treatment

Rysunek 1. Uproszczony schemat serca



ra – prawy przedsionek serca
la – lewy przedsionek serca
rv – prawa komora serca
lv – lewa komora serca

eprasa.pl bebab20d5d

Tabela 2. Niewydolność serca – mechanizmy i leczenie

Co się dzieje	Mechanizm	Leczenie – przede wszystkim Groundhog Chronic
Słabe ukrwienie serca, uniemożliwiające dostawy paliwa i tlenu	Miażdżyca tętnic	Ustal, co ją spowodowało: zespół metaboliczny? Wysoki poziom homocysteiny, przewlekły stan zapalny? Choroba w zaawansowanym stadium może wymagać interwencji chirurgicznej w celu zastąpienia zablokowanych tętnic pomostami naczyniowymi
	Niedokrwistość	Omówię ten temat szczegółowo w jednym z kolejnych wykładów
Serce bije zbyt wolno	Niedoczynność tarczycy	Zajmij się swoją tarczycą – patrz Wykład 5, „Holistic Health" nr 3/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl
	Nadmierne stosowanie beta-blokerów	Sprawdź, czy faktycznie ich potrzebujesz
Nieregularne bicie serca (na przykład migotanie przedsionków zmniejsza pojemność minutową serca o 20%)	Zmniejsza się wydolność serca, które nie może właściwie pompować krwi, ponieważ na prawidłowe wypełnienie się ma zbyt mało czasu lub odwrotnie, proces ten trwa zbyt długo	Stosuj się do zaleceń podanych na początku tabeli, odnoszących się do postępowania w przypadku słabego ukrwienia serca. Zapoznaj się również z zawartymi poniżej sugestiami leczenia odnoszącymi się do zatrucia metalami ciężkimi, pestycydami i innymi groźnymi substancjami
Mała pojemność minutowa serca, spowodowana uniemożliwiającym przepływ krwi zwężeniem zastawek	Stenoza aortalna (zwężenie zastawki aortalnej) lub zwężenie zastawki dwudzielnej	Operacja – jeśli twój stan zdrowia nie pozwala na przeprowadzenie operacji, zacznij stosować Groundhog Chronic, dzięki czemu poprawisz swoje zdrowie na tyle, by operacja była możliwa
Mała pojemność minutowa serca spowodowana niedomykalnością zastawki, która przepuszcza krew także w kierunku przeciwnym do prawidłowego	Niedomykalność zastawki	Jak wyżej
	Niewydolność zastawki dwudzielnej spowodowana przebytą infekcją lub pęknięciem struny serca	Jak wyżej
	Niewydolność zastawki dwudzielnej spowodowana poszerzeniem pierścienia mitralnego (patrz rysunek 1) – przestrzeń wejściowa jest zbyt szeroka, przez co zamykające się skrzydła nie stykają się ze sobą. Przyczyną może być osłabienie mięśnia sercowego w wyniku niewydolnego systemu dostaw energii	W tym przypadku także wróć do Wykładu 5. Musisz zająć się: paliwem dostarczanym za pomocą diety PK, mitochondrialnym silnikiem, pedałem gazu tarczycy i skrzynią biegów nadnerczy

eprasa.pl bebab20d5d

Niewydolność mechanizmów dostaw energii do mięśnia sercowego, która prowadzi do kardiomiopatii. Może być to kardiomiopatia przerostowa (HOCM), w której przypadku mięsień sercowy ulega zgrubieniu, lub rozstrzeniowa, powodująca jego osłabienie, w efekcie czego serce nie może wydajnie pompować krwi	Siła mięśnia sercowego zależy od zasobów energii, do których ma dostęp	Po raz kolejny moja rada brzmi: wróć do Wykładu 5, ponieważ musisz zająć się: paliwem dostarczanym za pomocą diety PK, mitochondrialnym silnikiem, pedałem gazu tarczycy i skrzynią biegów nadnerczy
	Mitochondria nie mają niezbędnych do pracy surowców lub zostały zablokowane przez toksyny	Zajmij się funkcjonowaniem mitochondriów. Istnieje wiele czynników pogarszających ich działanie. W Wykładzie 2 (patrz „Holistic Health" nr 6/2021), przeczytasz o związanych z tym mechanizmach, a w Wykładzie 6 („Holistic Health" nr 4/2022) o sposobach leczenia
	Prawdopodobnie przewlekła infekcja, np. choroba Keshan[5]	Stosuj przez cztery miesiące selen w dawce 500 mcg dziennie

of Chronic Fatigue Syndrome and Myalgic Encephalitis – it's mitochondria not hypochondria").
O znaczeniu mitochondriów w chorobach serca dowiedziałam się dużo z prac pary kardiologów: dr Gabrieli Segury i dr. Stephena Sinatry. Obydwoje rozpoczęli swoją karierę, trzymając się konwencjonalnej ścieżki, stosując leki, rozruszniki serca, zalecając operacje chirurgiczne. Postanowili jednak przejść na drogę medycyny ekologicznej. W ten sposób, zajmując się zatrzymaniem i odwróceniem skutków choroby (zamiast jedynie odsuwaniem w czasie nieuniknionego), stali się znacznie skuteczniejszymi profesjonalistami.



Fot. Peggy_Marco

Niewydolność serca

Wśród objawów niewydolności serca wyróżniamy: zmęczenie, duszności i dusznicę bolesną. We wczesnym stadium mogą pojawić się trudności w wykonywaniu ćwiczeń fizycznych. Dlatego tak ważna jest regularna gimnastyka. W ten sposób udaje się zdiagnozować problem, zanim dojdzie do faktycznego uszkodzenia narządów wewnętrznych. Trudności przy wysiłku fizycznym wykazują chorobę szybciej niż jakiekolwiek EKG czy USG serca.
Zespołem posturalnej tachykardii ortostatycznej (POTS) nazywana jest przypadłość polegająca na tym, że serce chorego bije szybciej, gdy jego ciało znajduje się w pozycji pionowej. Dlaczego tak się dzieje? Ponieważ utrzymanie prawidłowego krążenia krwi w organizmie jest dużo trudniejsze, gdy ciało jest w pionie. Jeśli serce nie jest w stanie bić mocniej, aby zachować właściwą wydajność – bije szybciej. Dotyczy to moich pacjentów z CFS, których charakteryzuje mała pojemność minutowa serca. Objawy obejmują przyśpieszony puls, niskie ciśnienie krwi, bilateralny (obustronny) ciastowaty obrzęk kostek (po uciśnięciu zostaje ślad). Prowadzą one do niewydolności innych narządów. Osoby z POTS cierpią również na bóle i zawroty głowy, nierzadko doświadczają omdleń i innych nieprzyjemnych objawów. Istnieje wiele przyczyn wystąpienia niewydolności serca i u większości pacjentów jest ona spowodowana więcej niż jednym czynnikiem. Przy tak poważnej

[5] Choroba Keshan to kardiomiopatia zastoinowa spowodowana jednoczesnym niedoborem selenu w diecie i obecnością zmutowanego wirusa Coxsackie. Nazwa pochodzi od rejonu Keshan znajdującego się w północno-wschodnich Chinach, w prowincji Heilongjiang, gdzie odnotowano pierwsze przypadki zachorowań.

eprasa.pl bebab20d5d

Tabela 3. Objawy zaburzeń rytmu serca: przyczyny i leczenie

Objawy	Mechanizm	Leczenie – przede wszystkim Groundhog Chronic
Puls w spoczynku regularny, ale zbyt szybki	Obniżona sprawność fizyczna (towarzyszy też zespołowi chronicznego zmęczenia – ME/CFS)	Wróć do Wykładu 5, część 5.1 („Holistic Health" nr 3/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl). Nie dotyczy to osób cierpiących na ME/CFS
	Wytwarzanie adrenaliny związane z codziennymi czynnościami, powodujące niepokój	W życiu potrzebujemy trochę adrenaliny, niemniej staraj się zrównoważyć życie osobiste z zawodowym
	Wytwarzanie adrenaliny związane z zespołem metabolicznym	Dieta paleo-ketogeniczna (PK)
	Adrenalina związana z patologicznym niepokojem – na przykład w przypadku zespołu stresu pourazowego (PTSD)	Szczegółowo zajmę się tym tematem w wykładzie poświęconym psychiatrii
	Niedokrwistość	Szczegółowo zajmę się tym tematem w wykładzie poświęconym hematologii
	Tyreotoksykoza	Patrz część 7.3 tego wykładu: Endokrynologia
	Niewydolność serca	Czytaj „Niewydolność serca" w tej części bieżącego wykładu
	Częstoskurcz nadkomorowy	Czytaj „Zaburzenia rytmu serca" w tej części bieżącego wykładu
Spowolniony puls	Niedoczynność tarczycy Nadmierne stosowanie beta-blokerów	Patrz Wykład 5, część 5.8, „Holistic Health" nr 3/2022. Upewnij się, czy w ogóle ich potrzebujesz
Niewystarczający dopływ krwi do rozrusznika	Miażdżyca tętnic	Czytaj „Miażdżyca tętnic" w tej części bieżącego wykładu
Nieregularny puls – ektopia komorowa (nieregularny rytm serca spowodowany przedwczesnym skurczem komór), migotanie przedsionków, blokowanie odnóg Tawary etc.	Słabe ukrwienie	Wszystkie ważne informacje znajdziesz w tej części bieżącego wykładu
	Zatrucie – najczęściej metalami ciężkimi	Patrz Wykład 3, część 3.3, („Holistic Health" nr 1/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl), aby dowiedzieć się więcej o rodzajach badań i diagnozie. Przejdź do Wykładu 6, część 6.4 („Holistic Health" nr 4/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl), aby dowiedzieć się, jak pozbyć się metali ciężkich z organizmu
	Pestycydy – zauważyłam wiele przypadków zaburzeń rytmu serca u moich pacjentów, którzy byli narażeni na kontakt z preparatami owadobójczymi stosowanymi do ochrony owiec przed pasożytami	W tym przypadku także przejdź do Wykładu 6, część 6.4, aby dowiedzieć się więcej o sposobach oczyszczania organizmu z toksyn i o zabiegach rozgrzewających

eprasa.pl bebab20d5d



Sprawdź swój puls. W spoczynku powinien wynosić od 65 do 75 uderzeń na minutę

diagnozie i związanych z nią nie najlepszych rokowaniach, należy od razu wprowadzić wszystkie elementy metody Groundhog. W tabeli 2 użyłam terminów *stricte* medycznych; mam nadzieję, że przedstawiony na rysunku 1 uproszczony schemat serca ułatwi ich zrozumienie.

Zaburzenia rytmu serca

Objawy zaburzeń rytmu serca (czyli arytmii) mogą obejmować symptomy powiązane z niewydolnością serca (patrz tabela 2). Może wystąpić również kołatanie serca, określane często jako palpitacja (nieprzyjemne odczucie silnej, przyspieszonej, czyli nieprawidłowej akcji serca). Sprawdź swój puls – w spoczynku powinien wynosić od 65 do 75 uderzeń na minutę. Jest zbyt szybki, zbyt wolny, nieregularny? Zaburzenia rytmu serca przybierają najróżniejsze formy, ale przyczyny są zawsze takie same. Ich listę znajdziesz w tabeli 3.

Infekcyjne choroby serca

Wszelkie infekcje w obrębie serca powinny być zawsze traktowane bardzo poważnie i niezwłocznie konsultowane ze specjalistą. **Zapalenie osierdzia** to stan zapalny blaszek osierdzia, któremu towarzyszy silny ból. Przyczyną jest najprawdopodobniej infekcja wirusowa – zastosuj się natychmiast do zaleceń metody Groundhog Acute.
Zapalenie wsierdzia (zapalenie wewnętrznej wyściółki serca, zwanej wsierdziem) może występować równocześnie z zapaleniem osierdzia i jest od niego jeszcze groźniejsze.
Gorączka reumatyczna to na szczęście bardzo rzadko spotykana przypadłość. Jest ona powikłaniem ostrego zapalenia gardła wywołanego przez paciorkowce. Kolejny powód, by stosować się do zaleceń Groundhog Acute.

Leki na serce[6]

Należy pamiętać, że leki nie usuwają przyczyn chorób serca i tętnic. Zakładają rodzaj chemicznego kaftana bezpieczeństwa na nasz organizm, co pozwala na odłożenie w czasie nieuniknionych skutków choroby, ale jej nie leczy. Jedynym lekarstwem jest stosowanie się do metody Groundhog i pozostałych, przedstawianych w tych wykładach, zaleceń. Poprawa nie jest natychmiastowa, potrzeba miesięcy pracy, by zobaczyć efekty, co więcej, na początku terapii możliwe jest chwilowe pogorszenie stanu zdrowia (patrz Wykład 5, część 5.6, „Holistic Health" nr 3/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl). Dopiero wtedy, gdy miną pierwsze najpoważniejsze reakcje organizmu na terapię i staną się zauważalne konkretne korzyści z nią związane, zacznij powoli odstawiać leki.

[6] Komentarz Craiga: Kiedy czytam to dziś, akurat w walentynki, zastanawiam się, dlaczego serce jest obecnie identyfikowane z uczuciem miłości. Starożytni Egipcjanie i Grecy nazywali serce „siedzibą myśli, uczuć i woli". Niewykluczone, że tak je postrzegano z powodu przyśpieszonego bicia, które odczuwamy, gdy jesteśmy podekscytowani lub stajemy przed intelektualnym wyzwaniem. Galen, rzymski lekarz greckiego pochodzenia (żył w latach 130–210), który w swojej pracy skupiał się na układzie krążenia, mówił o sercu jako o centrum ludzkich emocji („uduchowiona cząstka duszy"). Według Galena istniały jeszcze dwie inne części duszy – rozumna (racjonalna) lub wiodąca, którą Galen umiejscawiał w mózgu, oraz pożądliwa, którą umiejscawiał w wątrobie. Możliwe, że nie odczuwamy miłości dokładnie „w sercu", ale nie ulega wątpliwości, że musimy kochać nasze serce, jeśli chcemy się cieszyć długim, wartościowym życiem.

Fot. rud0070

eprasa.pl bebab20d5d

7.5 Układ oddechowy i otorynolaryngologia

• przyczyną problemów jest zawsze alergia lub infekcja
• jak pożegnać się na zawsze z inhalatorem

Zawsze zastanawiało mnie, dlaczego ewolucyjny rozwój układu oddechowego nie zaowocował skuteczniejszym sposobem pozyskiwania tlenu. Jednokierunkowy przepływ powietrza, podobny do jednokierunkowego przepływu wody w skrzelach ryb, byłby o wiele wydajniejszy. Odpowiedź okazuje się prosta: tlen jest substancją potencjalnie szkodliwą, a dwutlenek węgla jest niezbędny do utrzymania prawidłowej kwasowości krwi. Ma to znaczenie z medycznego punktu widzenia, ponieważ nadmierne oddychanie, hiperwentylacja, skutkuje bardzo nieprzyjemnymi dolegliwościami. Dzieje się tak, ponieważ dwutlenek węgla jest wypłukiwany z płuc i krwiobiegu – innymi słowy, nie udaje się go zatrzymać w wystarczającej ilości. Może to prowadzić do pogłębienia astmy – istotnie, podczas ataków astmy dochodzi do hiperwentylacji, która jest napędzana przez adrenalinę. Prosty środek pierwszej pomocy to zastosowanie metody wydechów i wdechów przy użyciu papierowej torebki (podobny, lecz mniej skuteczny efekt daje oddychanie do złożonych przed ustami dłoni). W ten sposób wydychane powietrze jest ponownie wdychane, a zatem zawartość dwutlenku węgla we wdychanym powietrzy jest większa. Pozwala to na zmniejszenie objawów hiperwentylacji.
Wiele chorób płuc i górnych dróg oddechowych jest wynikiem bezpośredniego kontaktu układu oddechowego ze światem zewnętrznym, związanego z narażeniem na infekcje. Powinno się oddychać przez nos, którego małżowiny powodują efekt turbulencji i w ten sposób wyrzucają pył zawieszony i drobnoustroje na pokrytą lepkim śluzem wyściółkę dróg oddechowych, gdzie zanieczyszczenia te zostają uwięzione. Śluz osadza się na włoskach komórek, które odprowadzają go do przełyku. Drobnoustroje wraz ze śluzem trafiają do żołądka, którego kwasy unieszkodliwiają wszystkich najeźdźców. W ten sposób bronimy się przed chorobami.
Gdy układ odpornościowy wykrywa nieprzyjazne drobnoustroje, jego pierwszą reakcją obronną jest zwężenie dróg oddechowych. Zjawisko to nazywa się skurczem oskrzeli (lub bronchospazmem). Charakteryzuje je głośny, świszczący oddech. Tym samym nasilają się turbulencje, a wraz z nimi wzmaga się proces odsiewania agresorów. Kaszel i kichanie wspomagają operację wydalania niechcianych mikrobów.

Ostre i przewlekłe infekcje dróg oddechowych

Zalicza się do nich zapalenie gardła i migdałków, nieżyt nosa, zapalenie zatok, zapalenie krtani, zapalenie oskrzeli, zakażenia dróg oddechowych i rozstrzenie oskrzeli (postępujące nieodwracalne rozszerzenie drzewa oskrzelowego).
Reaguj zdecydowanie. Pozbądź się najeźdźców od razu po desancie, czyli już przy pierwszych objawach.
Zacznij stosować się do zaleceń metody Groundhog Acute (patrz Wykład 3, Załącznik 3, „Holistic Health" nr 1/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl). Koniecznie zacznij wykonywać inhalacje jodem za pomocą inhalatora solnego. W przypadku dzieci i niemowląt stosuj olejek jodowy (patrz Wykład 6, część 6.2, „Holistic Health" nr 4/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl). Smaruj nim okolice ust i nosa. Jod jest substancją lotną, a wdychanie go przynosi wiele korzyści. Ze względu na swoją lotną postać olejek



Fot. Marco 1965

eprasa.pl bebab20d5d

jodowy sprawdza się znakomicie w przypadku zapalenia ucha zewnętrznego i środkowego – z łatwością przenika do wewnątrz i zabija nieprzyjaciół w walce wręcz. Świetnym czyścicielem jest również witamina C (w dawce do poziomu tolerancji jelit).

Astma i przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP)

Astma jest stosunkowo nową chorobą. Wcześniej dzieciom zdarzało się cierpieć na tzw. świszczące zapalenie oskrzeli, ale była to choroba o łagodnym przebiegu, która ustępowała samoistnie. Teraz jej miejsce zajęła astma, choroba, przy której – jak się zdaje – niezbędne jest dożywotnie stosowanie leków tłumiących objawy. Niewykluczone, że dzieje się tak, ponieważ inhalatory hamują dokładnie te mechanizmy, które umożliwiłyby tolerancję immunologiczną. Reakcje alergiczne nie są zatrzymywane. Leki rozszerzające oskrzela, jak na przykład ventolin, szeroko otwierają drogi oddechowe, ułatwiając do nich dostęp zanieczyszczeniom (i przyczyniając się do rozwoju infekcji). Inhalatory sterydowe tłumią reakcje układu odpornościowego. Jeśli dodamy do tego wysokowęglowodanową dietę, otrzymamy doskonały przepis na zakaźną, toksyczną, alergiczną katastrofę. Astma oznacza również zwiększone ryzyko wystąpienia przewlekłej obturacyjnej choroby płuc oraz wyklucza z wykonywania niektórych zawodów, między innymi pozbawia możliwości czynnej służby wojskowej. W oficjalnym rozporządzeniu Królewskich Sił Powietrznych (ang. Royal Air Force – RAF) czytamy:
„Jeśli cierpisz lub cierpiałeś w przeszłości na astmę, nie możesz brać udziału w rekrutacji do jednostek sił powietrznych RAF. Osoby, które w przeszłości chorowały na astmę, szmery oddechowe lub stosowały inhalatory, mogą być brane pod uwagę w rekrutacji do jednostek lądowych pod warunkiem pozytywnej opinii komisji lekarskiej wydanej po zapoznaniu się z dokumentacją historii choroby. Jeśli obecnie cierpisz na jakiekolwiek objawy astmy lub problemów oddechowych i jesteś zmuszony do stosowania inhalatora (bez względu na przyczynę), nie możesz ubiegać się o wstąpienie do Royal Air Force".

Przyczyny

Oto trzy najczęstsze przyczyny astmy i przewlekłej obturacyjnej choroby płuc:

1. **Zakażenie** – pamiętaj o pleśniach i mykotoksynach (patrz Wykład 3, część 3.4, „Holistic Health" nr 1/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl).
2. **Alergia** – spożywanie nabiału często powoduje nieżyt nosa. Stosuj dietę paleo-ketogeniczną (PK). Wiele przypadków astmy jest powiązanych z alergią na florę jelitową, dlatego razem z dietą PK należy przyjmować również witaminę C do poziomu tolerancji jelit.
3. **Zanieczyszczenie powietrza** – rozważ możliwość zastosowania filtrów powietrza (patrz Wykład 5, część 5.3: Jak obniżyć poziom zatrucia toksycznymi substancjami chemicznymi; „Holistic Health" nr 3/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl).

Leczenie

- Metody: Groundhog Acute (patrz Wykład 3, Załącznik 3, „Holistic Health" nr 1/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl), i Groundhog Chronic (patrz Wykład 4, Załącznik 4, „Holistic Health" nr 2/2022, również dostępny na www.ulubionykiosk.pl).
- Magnez w formie wziewnej (przy użyciu nebulizatora) lub przyjmowany dożylnie jest doskonałym i bezpiecznym środkiem rozszerzającym oskrzela, którego skuteczność przewyższa terapie farmakologiczne. Nie jest niestety często stosowany... bo nikt na tym nie zarabia.
- Ćwiczenia oddechowe są bardzo pomocne. Doskonale sprawdza się metoda Butejki, podobnie jak nauka śpiewu czy gry na instrumentach dętych.

Główne założenie jest takie, aby skorzystać ze wszystkich dostępnych środków, żeby uwolnić się od inhalatora, który maskuje jedynie objawy, potencjalnie przyśpieszając rozwój choroby, leżącej u ich podstaw. Monitoruj postępy za pomocą pikflometru (miernika szczytowego przepływu wydechowego). Obecnie zajmuję się trójką pacjentów z rozstrzeniem oskrzeli, u których – dzięki zastosowaniu wymienionych metod – w ciągu ostatniego roku nie wystąpiły żadne infekcje. Jednej z tych osób udało się odstawić inhalator, a we wszystkich przypadkach poprawie uległa wydolność płuc.

Przewlekłe zapalenie zatok

To jedno z najczęściej lekceważonych i bagatelizowanych schorzeń. Zatoki to miejsce, gdzie mogą łatwo rozwijać się wszelkie infekcje. Typową sekwencją zdarzeń jest wystąpienie alergii na nabiał, która prowadzi do przewlekłego nieżytu nosa, a następnie do opanowania zatok przez drożdże i bakterie. Jednym z częstych następstw jest progresja do zespołu chronicznego zmęczenia. A jak wykazał dr Joseph Brewer, u 90% pacjentów z zespołem chronicznego zmęczenia odpowiednie badania wykrywają obecność mykotoksyn w organizmie.

Przewlekłe zapalenie ucha środkowego, wysiękowe zapalenie ucha środkowego, polipy nosa, zespół kaszlu związanego z górnymi drogami oddechowymi

Chirurdzy uwielbiają chwytać się takich metod, jak płukanie zatok, zakładanie drenów, resekcja podśluzówkowa czy wycięcie migdałków. Każda z nich może chwilowo pomóc w rozszerzeniu dróg oddechowych, ale jeśli przyczyna leżąca u podstaw choroby nie jest leczona, problem będzie powracał. Zalecam takie samo leczenie jak w przypadku astmy – przede wszystkim dietę paleo-ketogeniczną (PK) i wziewnie jod (przy użyciu inhalatora solnego).

eprasa.pl bebab20d5d

Chrapanie

Przyczyną chrapania jest niedrożność dróg oddechowych. Z ewolucyjnego punktu widzenia jest to przypadłość, która może być katastrofalna w skutkach, ponieważ wyraźnie sygnalizuje drapieżnikom, gdzie się znajdujemy właśnie wtedy, gdy jesteśmy zupełnie bezbronni. Częściowa niedrożność może być wynikiem przodozgryzu (skonsultuj się z dobrym dentystą lub osteopatą), obrzęku o podłożu alergicznym (zazwyczaj alergenem jest nabiał) lub niedoczynności tarczycy. Zapoznaj się również z możliwymi przyczynami obstrukcyjnego bezdechu sennego. Szczegóły znajdziesz w Wykładzie 1, część 1.5: Zatrucia i niedobory – obraz kliniczny (patrz „Holistic Health" nr 5/2021, dostępny na www.ulubionykiosk.pl).

Zmiany w brzmieniu głosu i utrata zdolności śpiewania

Zmiany te wynikają z deformacji strun głosowych. Przyczyną może być obecność guza, dlatego należy niezwłocznie umówić się na wizytę u laryngologa. Inne możliwe przyczyny to obrzęk o podłożu alergicznym i/lub niedoczynność tarczycy.

Hiperwentylacja (zbyt szybkie i głębokie oddychanie)

Hiperwentylacja to napędzana adrenaliną reakcja na stres. Reakcja ta na pewno jest właściwa w przypadku konieczności ucieczki przed tygrysem szablozębnym, ale we współczesnym świecie pojawia się ona w wyniku skoków adrenaliny związanych z zespołem metabolicznym (gdy obniża się poziom cukru we krwi) albo z przyczyn psychologicznych, jako efekt stresu związanego z codziennym życiem.



W tym miejscu należy podkreślić, że w żadnym z tych przypadków fizyczna reakcja organizmu nie jest potrzebna. Gdy oddychamy za dużo, nie łącząc tego z wysiłkiem fizycznym, pojawiają się problemy. Nadmierne oddychanie oznacza bowiem wypłukiwanie dwutlenku węgla z krwi. W następstwie tego procesu tlen przylega mocniej do hemoglobiny, a więc dostarczanie go do tkanek jest ograniczone, co ma oczywiste konsekwencje. Obniżenie poziomu dwutlenku węgla we krwi ma też inne katastrofalne skutki. Zaburza kwasowość krwi, powodując przypadłość nazywaną w żargonie medycznym zasadowicą oddechową. Jej efektem jest cały wachlarz objawów: od związanych z adrenaliną (ataki paniki, niepokój, drżenie) po wynikające z niedoboru energii (zmęczenie, otępienie, dekoncentracja, zawroty głowy).
Jeśli oddychanie do papierowej torby (umożliwiające ponowne wdychanie dwutlenku węgla) pozwala chwilowo złagodzić objawy, diagnoza jest oczywista. W rozwiązaniu problemu pomoże metoda Groundhog. Wiele teorii skupia się na ćwiczeniach oddechowych, takich jak na przykład metoda Butejki, które są bardzo pomocne, niemniej po wypróbowaniu ich uważam, że należą do bardzo skomplikowanych i w porównaniu z nimi Groundhog wydaje się łatwizną – hurra, chociaż raz!

Sarkoidoza

Sarkoidoza przez wiele lat uchodziła za bardzo tajemniczą chorobę. To wyjątkowo paskudny rodzaj zapalenia płuc, który ma wiele cech przewlekłej infekcji, chociaż jak dotąd nie zidentyfikowano żadnego konkretnego drobnoustroju, który mógłby to schorzenie wywoływać. Pewne jest, że taki kliniczno-patologiczny obraz wymaga wprowadzenia metody Groundhog Chronic. Ciekawą obserwacją jest to, że znaczna część osób, u których zdiagnozowano tę chorobę, mieszka w zawilgoconych budynkach oraz że pozytywne rezultaty przynosi w ich wypadku terapia lekami przeciwgrzybiczymi. Domysł, że winowajcą są tu mykotoksyny, sam się nasuwa (patrz Wykład 1, część 1.5, „Holistic Health" nr 5/2021; Wykład 3, część 3.3, „Holistic Health" nr 1/2022 i Wykład 6, część 6.4, „Holistic Health" nr 4/2022 – wszystkie wymienione numery „Holistic Health" są dostępne na www.ulubionykiosk.pl).

ŹRÓDŁA

Fitting J., From breathing to respiration, Respiration 2015; 89: 82-87, www.karger.com/Article/FullText/369474
The American Heritage Book of English Usage: a practical and authoritative guide to contemporary English, Houghton Mifflin Harcourt 1996.
RAF recruitment guidelines: Medical conditionsthat preclude entry, December 2013, www.raf.mod.uk/recruitment/media/1652/medicalconditions-that-preclude-entry.pdf (accessed 5 December 2019)
Buteyko Breathing Association www.buteykobreathing.org and Buteyko Works www.buteykoworks.com
Brewer J.H et al., Detection of mycotoxins in patients with chronic fatigue syndrome,Toxins 2013; 5(4): 605-617. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23580077
Tercelj M. et al., Fungal exposure in homes of patients with sarcoidosis – an environmental exposure study, Environ Health 2011; 10(1): 8, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21251285
Laney A.S. et al., Sarcoidosis, asthma, and asthma-like symptoms among occupants of a historically water-damaged office building, Indoor Air 2009; 19(1): 83-90, www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19191928
Tercelj M. et al., Sarcoidosis Treatment with Antifungal Medication: A Follow-Up. Pulmonary Medicine 2014: Article ID 739673, www.hindawi.comjournals/pm/2014/739673/

Fot. silviarita

eprasa.pl bebab20d5d

7.6 Gastroenterologia

- **właściwa dieta i prawidłowa dawka witaminy C załatwią sprawę**

Wszystkie nieprzyjemne objawy mają na celu tylko jedno – chronić nas przed nami samymi. Jak inaczej, jeśli nie za pomocą symptomów chorobowych, nasze inteligentne wnętrzności miałyby dać nam znać, że to, co jemy, jest dla nas szkodliwe? Ulewanie, wymioty i odbijanie się u noworodków jest traktowane jak coś normalnego. Te dzieci dosłownie wołają o pomoc, a my w odpowiedzi zapychamy je nadal produktami spożywczymi o dużej zawartości węglowodanów. Mleko matki odzwierciedla skład krwi matki, pomijając same komórki krwi. Zatem jeśli matka je węglowodany, poziom cukru w jej krwi skacze w górę i w dół, zachowując się jak jo-jo, w wyniku czego i dziecko jest narażone na regularne „zastrzyki" adrenaliny. Nic dziwnego, że potem płacze i nie może spać. Sprawy nie mają się inaczej u dorosłych, lekarze są tego świadomi.
Wszystko sprowadza się do jednego – węglowodany to kolejna dojna krowa Big Pharmy. Leki maskują objawy (a zwykle są stosowane długoterminowo) i pozwalają nam zajeść się na śmierć. Symptomy jelitowe (jak i wiele innych) pojawiają się najczęściej w wyniku:

- fermentacji jelitowej,
- zaburzeń równowagi mikrobiomu,
- alergii.

Aby lepiej zrozumieć, dlaczego tak się dzieje, w pierwszej kolejności przyjrzyjmy się temu... co się dzieje.

Jak wygląda prawidłowa praca przewodu pokarmowego

Elementy górnej części przewodu pokarmowego (jama ustna, przełyk, żołądek i jelito cienkie) powinny być niemalże sterylne, aby zapewnić prawidłowe trawienie mięsa i tłuszczów, a także właściwe wchłanianie minerałów. Faktycznie, kwaśne środowisko żołądka jest ważną częścią obrony przed chorobami. Atakujące organizm drobnoustroje dostają się do niego w większości przez usta i nos, gdzie najpierw mieszają się z lepkim śluzem górnych dróg oddechowych, a następnie przedostają się bezpośrednio do żołądka lub zostają przełknięte podczas kaszlu. Wszystkie te wdychane i połykane mikroorganizmy powinny skończyć swój żywot w tej kwaśnej kąpieli.
Dla odmiany dolna część przewodu pokarmowego (jelito grube) jest wypełniona przyjaznymi drobnoustrojami, które fermentują błonnik. W ten sposób nie tylko dostarczają paliwa dla wyściółki jelit i całego organizmu, ale wpływają też na proces programowania układu odpornościowego, syntezę witamin, takich jak witamina K i biotyna, syntezę neuroprzekaźników, w tym serotoniny i endokannabinoidów. Mamy tu do czynienia z tysiącami najróżniejszych gatunków, których relacje typu drapieżnik-ofiara są równie skomplikowane jak w świecie zwierząt. Zakłócamy ten porządek na własne ryzyko. Wyobraź sobie, że długość życia można przewidzieć na podstawie różnorodności mikrobiomu jelitowego.
Mam problem ze znalezieniem właściwych słów na określenie tej odżywczej zupy, która jest tak istotna dla zachowania zdrowia, znanej pod nazwą: kupa[7]. I być może tu znajdujemy wyjaśnienie dla pogardy, z jaką lekarze odnoszą się do mikrobiumu jelitowego. Upierają się przy głodzeniu go zachodnią dietą i wykańczaniu lekami.

Fermentacja jelitowa

To nieunikniony towarzysz zachodniej wysokowęglowodanowej diety. Jelita mogą sobie poradzić z okazjonalnym napływem węglowodanów w okresie jesiennych chłodów, ale nieustanna ich obecność w codziennych posiłkach, dodatkowe przekąski i słodzone napoje przekraczają ich możliwości. Drobnoustroje wyczuwają darmowy posiłek na odległość, a dodajmy, że te nieprzyjazne uwielbiają węglowodany i cukier. Drożdżaki były pierwszym rodzajem drobnoustrojów uznanych za wrogie organizmowi, po nich pojawiła się bakteria *Helicobacter pylori*, ale mamy świadomość, że istnieje wiele innych. Efektem ich obecności w naszych jelitach są niezliczone objawy chorobowe.
Zatem, co dzieje się w naszym organizmie, gdy spożywamy węglowodany? Przedstawia to tabela 4.

Leczenie fermentacji jelitowej

Im jestem starsza, tym prostsze metody leczenia stosuję, ponieważ wiem, że jeśli odpowiednio zadbamy o podstawy, znajdziemy się na właściwej drodze do poprawy stanu zdrowia. Wygłodź tych małych gnojków (drobnoustroje) dietą PK, czyli paleo-ketogeniczną (pozbaw ich dostępu do węglowodanów, które mogłyby fermentować) i wybij ich witaminą C w dawce do poziomu tolerancji jelit (patrz Wykład 6, część 6.1, „Holistic Health" nr 4/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl). I to wystarczy.
W większości przypadków.

Zaburzenia jakościowe mikrobiomu w jelicie grubym

Doskonały mikrobiom powstaje wtedy, gdy w trakcie porodu dziecko zostaje zaszczepione prawidłową florą jelitową matki. Ważny warunek: musi to być flora jelitowa matki, która przestrzegała diety PK i której matka... też jej przestrzegała. Te drobnoustroje należy następnie karmić mlekiem matki (a rozszerzając jadłospis dziecka, trzeba od razu podporządkować go diecie PK, na której powinno ono pozostać do końca życia).

[7] Komentarz Craiga: Może powinniśmy nazwać ją *divina misce* – boską miksturą!

eprasa.pl bebab20d5d

Tabela 4. Skutki spożywania węglowodanów

Zaczyna się fermentacja, a wraz z nią:	Mechanizm	Skutki
Zasiedlenie jamy ustnej przez drobnoustroje	Jama ustna wypełnia się bakteriami, takimi jak *Streptococcus mutans*, drożdżakami i wieloma innymi drobnoustrojami – patrz poniżej	Pojawia się płytka nazębna, nalot na języku, choroby dziąseł, ropnie. Mycie zębów nie zapobiega procesom gnilnym. Rak jamy ustnej
		Drobnoustroje przedostają się do krwiobiegu, wywołując stan zapalny. Zwiększa to ryzyko wystąpienia chorób tętnic
		Konieczność wykonania zabiegów dentystycznych, które same w sobie są niebezpieczne – wrócę do tego tematu w kolejnym wykładzie
		Utrata zębów, przez co nie możemy czerpać przyjemności z jedzenia ani właściwie przeżuwać pokarmu
Zasiedlenie żołądka i jelita cienkiego przez drobnoustroje	W wyniku fermentacji węglowodanów powstają gazy, takie jak dwutlenek węgla, siarkowodór, wodór i metan	Odbijanie, halitoza (cuchnący oddech)
	W wyniku fermentacji żywności powstają toksyny, w tym kwas D-mlekowy, amoniak i histamina	Otępienie, toksyczne uszkodzenie wątroby, pogłębienie się alergii i wiele innych problemów ze zdrowiem
	Wytwarzanie endotoksyn bakteryjnych i egzotoksyn. Mykotoksyny grzybów	Bezpośrednie działanie toksyczne, mogące prowadzić do wielu chorób (w tym niewydolności narządów wewnętrznych: nerek, wątroby, serca), a także powodować zmniejszenie wydajności mechanizmów dostaw energii, immunosupresję, rozwój nowotworów i innych chorób
	Stany zapalne o małym nasileniu	Stany zapalne są rakotwórcze – zwiększają ryzyko wystąpienia raka żołądka (a wiemy, że już sama bakteria *Helicobakter pylori* jest zdolna do niego doprowadzić)
	Zespól nieszczelnego jelita	To zaburzenie pracy jelit powoduje hipochlorhydrię (niski poziom kwasu żołądkowego). Dzieje się tak, ponieważ jony wodorowe (protony) nie kumulują się w żołądku – wyciekają z niego równie szybko, jak się do niego dostały
	Translokacja bakteryjna – drobnoustroje przedostają się do krwiobiegu	Prowadzi do rozprzestrzeniania się ognisk zapalnych, a zatem stanowi zagrożenie dla całego organizmu. Szczegółowe informacje znajdziesz w kolejnych wykładach. To bardzo szeroki temat!
Powstała w wyniku zespołu nieszczelnego jelita hipochlorhydria powoduje...	...niezdolność do prawidłowego rozwierania zwieracza odźwiernika, co przyczynia się do wystąpienia...	...u niemowląt przerostowego zwężenia odźwiernika, które wymaga interwencji chirurgicznej; jest też przyczyną bólu, wzdęć i uczucia ciągle pełnego żołądka

eprasa.pl bebab20d5d

	...przedostawanie się treści żołądka do przełyku, co powoduje stan zapalny	Choroba refluksowa przełyku, zgaga, przepuklina rozworu przełykowego. W następstwie przewlekłej choroby refluksowej przełyku rozwija się m.in. stan chorobowy określany jako przełyk Barretta (mam już trzy potwierdzone przypadki, w których udało mi się zlikwidować objawy Barretta za pomocą diety PK i witaminy C)
		Stan zapalny może prowadzić do raka przełyku – stwierdza się coraz więcej takich przypadków
	Złe wchłanianie białka	Jest ono fermentowane przez drobnoustroje obecne w przewodzie pokarmowym – może powodować to nieprzyjemne gazy, których skład jest rakotwórczy
	Niewłaściwe wchłanianie substancji mineralnych	Osteoporoza (i praktycznie każda inna choroba, która przychodzi ci do głowy)
	Agresor w postaci drobnoustrojów nie ulega zniszczeniu w górnej części przewodu pokarmowego, czyli zwiększa się podatność na infekcje	Wiele różnych chorób – przeczytaj moją i Caraiga książkę „The Infection Game"

Wiemy naprawdę niewiele o naturze mikrobiomu jelitowego i dużo pozostaje jeszcze do odkrycia. Jedno jest pewne – im większa jego różnorodność, tym lepszy stan naszego zdrowia. W moim odczuciu mikrobiom jest rodzajem mikrokosmosu – odzwierciedleniem królestwa zwierząt i roślin oraz przedłużeniem świata mikroorganizmów występujących w glebie. Każdy z drobnoustrojów ma swoje ulubione pożywienie, rozwija się, kiedy jest to możliwe, a gdy nie ma takiej możliwości, przechodzi w stan uśpienia, czekając na kolejną okazję, aby się odrodzić. Nie uważam, by konieczne było ustalenie dokładnie, o które drobnoustroje i jakie pożywienie chodzi. Musimy po prostu trzymać się ewolucyjnych zasad, dzięki którym żyjemy, a to znacznie ułatwia leczenie. Co więcej, mówimy tu o rozwiązaniach, które każdy z nas może wprowadzić w życie. Podążajmy więc ścieżką Natury.

Natura nihil frustra facit
(natura niczego nie czyni na próżno)
Arystoteles (384–322 p.n.e.),
„Polityka", księga I

Usuwanie zaburzeń składu mikrobiomu

Przede wszystkim należy pamiętać o najważniejszym, czyli o diecie paleo-ketogenicznej. Jest ona bogata w prebiotyczny, fermentowalny błonnik. Powinna być zróżnicowana i uwzględniać sezonowe zmiany w dostępie do żywności. Drugi krok to ogród. Już sam fakt, że będziesz kopać, sadzić, pielić i zbierać plony, oznacza, że będziesz wdychać bakterie obecne w glebie, z których niektóre zasiedlą opustoszałe przestrzenie twojego mikrobiomu jelitowego. Ja myję moje warzywa tymi samymi brudnymi łapami, których używam do pracy w ogrodzie. Po trzecie – jedz żywność sfermentowaną. Do moich ulubionych smakołyków należy kiszona kapusta i sfermentowany napój kokosowy (szczegóły znajdziesz w mojej i Craiga książce „The PK Cookbook"). I to wystarczy. W większości przypadków.

Alergia

Na studiach medycznych uczono nas, że kiła to wielki naśladowca, mogący powodować dowolną patologię. Jego rolę przejęły alergie (i inne przewlekłe infekcje). Można uczulić się dosłownie na wszystko: żywność, pyłki, substancje chemiczne, bakterie, drożdżaki, wirusy, promieniowanie elektromagnetyczne, a nawet na słońce, wysiłek fizyczny czy ucisk skóry (pokrzywka dermograficzna). Jednak w obszarze przewodu pokarmowego największym problemem są alergie pokarmowe i uczulenie na florę jelitową.
Nie wierz wynikom testów na alergię. Spotkałam wiele osób z negatywnym wynikiem badania na celiakię, którym powiedziano, że mogą spożywać produkty pszenne. Ja nie zalecam nigdy wykonywania tych testów, stawiam na porządny wywiad detektywistyczny, który jest tu kluczowy. Na początku mojej przygody z dietami wykluczającymi stosowałam dietę opartą na jagnięcinie, ryżu i gruszkach. Dziś wiem, że był to nietrafiony schemat, który mógł jedynie pogorszyć proces fermentacji jelitowej. Gdy patrzę z perspektywy czasu na te pierwsze próby leczenia jelita drażliwego, wstydzę się mojej ówczesnej niewiedzy i jestem pełna pokory wobec wyrozumiałości i wielkoduszności moich pacjentów. Teraz wiem już, że punktem wyjścia w leczeniu alergii jest dieta PK, stanowiąca część metody Groundhog Basic, po której należy przejść do Groundhog

eprasa.pl bebab20d5d

Chronic. I to wystarczy. W większości przypadków.
Teraz możemy przejść do listy objawów i chorób przedstawionych w tabeli 5.

Pęcherzyk żółciowy

W podręcznikach medycznych, zapewne pisanych przez mężczyzn, przeczytasz, że przypadłość ta dotyka zazwyczaj „poczciwych, puszystych, płodnych pań po czterdziestce". Bezczelni! Jak widać, umiejętność stosowania aliteracji znacznie przewyższa wiedzę medyczną tych panów.
Choroba pęcherzyka żółciowego może dotknąć każdego, kto stosuje zachodnią dietę. Niedawno trafił do mojego gabinetu nastolatek, u którego zdiagnozowano kamicę żółciową. Problemem jest dieta niskotłuszczowa. Żółć zawiera cholesterol, który ma działanie podobne do środków czyszczących – rozbija duże kulki tłuszczu na mniejsze micele, dzięki czemu enzymy trzustki mogą łatwo je strawić. Jeśli stężenie cholesterolu jest duże, wytrąca się on w postaci osadu lub kamieni. Jest to typowe dla wysokowęglowodanowych i niskotłuszczowych diet.
Logiczną ścieżką leczenia mającego na celu rozpuszczenie kamieni i oczyszczenie pęcherzyka żółciowego jest zastosowanie diety wysokotłuszczowej w połączeniu z przyjmowaniem kwasów żółciowych (zwanych solami kwasów żółciowych). Problem w tym, że tłuszcz, na pierwszym etapie, powoduje skurcz pęcherzyka żółciowego, a jeśli ten zaciśnie się na chropowatym kamieniu żółciowym, będzie to bardzo bolesne. Dlatego pacjentom często zalecana jest dieta niskotłuszczowa, która przynosi ulgę na krótko, za to skazuje ich na późniejsze wystąpienie przewlekłych bólów, a ponadto przyczynia się do powstawania kolejnych kamieni żółciowych.
Większe kamienie radziłabym usuwać chirurgicznie. Są one jak *nidus* (łac. gniazdo) infekcji i są czynnikiem ryzyka rozwoju raka pęcherzyka żółciowego. Jeśli wydostaną się do przewodu żółciowego, powodują niezwykle bolesną kolkę. Jeśli utkną w przewodzie żółciowym, może dojść do zapalenia trzustki, a to wyjątkowo nieprzyjemna choroba. Po zabiegu ich usunięcia należy przejść na dietę paleo-ketogeniczną i stosować ją już do końca życia, by zapobiec ewentualnym nawrotom.
Mniejsze kamienie mogą zostać rozpuszczone za pomocą kwasów żółciowych (nazywanych, jak już wspomniałam, solami kwasów żółciowych). Mówiąc najogólniej, każde sześć miesięcy takiej terapii jest jednoznaczne ze zmniejszeniem o połowę wielkości kamienia. Moje zalecenia: dieta PK, sole kwasów żółciowych w jednogramowej dawce do każdego posiłku oraz witamina C w dawce do poziomu tolerancji jelit.

Przewlekłe zapalenie trzustki

Zachodnia dieta ma swój udział również w chorobach zapalnych trzustki. Oto trzy główne przyczyny:
- kamienie żółciowe (patrz wyżej),
- alkoholizm,
- niski status antyoksydacyjny.

Tabela 5. Objawy chorób przewodu pokarmowego i ich leczenie

Przewlekłe objawy i/lub rodzaj patologii	Leczenie: przede wszystkim metody Groundhog	Uwagi
Zespół jelita drażliwego, choroba refluksowa przełyku, przepuklina rozworu przełykowego, niestrawność, naprzemienna biegunka i zaparcia. Choroba wrzodowa	Zacznij od diety PK. Stosuj witaminę C w dawce do poziomu tolerancji jelit	Każda zaobserwowana zmiana rytmu wypróżnień powinna być skontrolowana przez badania pod kątem obecności krwi i kalprotektyny w kale
		Nie stosuj leków hamujących wydzielanie kwasów, ponieważ pogłębiają one zespół nieszczelnego jelita i wszystkie związane z nim powikłania, w tym wystąpienie raka przełyku i żołądka oraz osteoporozy
Zaparcia, choroba uchyłkowa jelit	Jak wyżej	Zaparcia są częstym objawem niewydolności tarczycy
Choroby zapalne jelit: choroba Leśniowskiego-Crohna	Jak wyżej	Rozważ wykonanie badania na obecność prątka paragruźliczego *Mycobacterium avium subsp. paratuberculosis* (MAP)
Choroby zapalne jelit: wrzodziejące zapalenie jelita grubego	Jak wyżej	Bakterioterapia fekalna jest zabiegiem o udowodnionej skuteczności i leczniczych właściwościach

eprasa.pl bebab20d5d



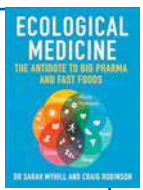
Innym powodem wystąpienia zapalenia trzustki mogą być zatrucia, np. pestycydami fosforoorganicznymi lub metalami ciężkimi, takimi jak nikiel. Można im zapobiec, stosując się do zaleceń metody Groundhog. Należy jednak zwrócić uwagę na poprawę statusu antyoksydantów (patrz Wykład 6, część 3.6, „Holistic Health" nr 4/2022, dostępny na www.ulubionykiosk.pl), przy czym szczególnie istotny jest selen. Zalecałabym przyjmować 500 mcg dziennie przez co najmniej cztery miesiące.
Dopóki trzustka nie odzyska pełnej sprawności, niezbędne będą enzymy trzustkowe. Bez nich brakuje surowców potrzebnych w procesie naprawy i leczenia albo – co gorsza – są one fermentowane przez drobnoustroje, co zwiększa dodatkowo toksyczny bagaż organizmu.

Schorzenia wątroby

Biorąc pod uwagę, z czym musi się mierzyć i co znosić, wątroba jest niezwykłym narządem. Jeśli byłaby osobą, można by ją okrzyknąć najlepszą kobietą lekarzem na świecie („Zaraz po Sarah" – dodaje Craig). Jak już wiemy, Galen utożsamiał z nią trzeci element duszy[6]. Cała krew, która krąży i wchłania składniki odżywcze z przewodu pokarmowego, trafia do żyły wrotnej, a stamtąd do wątroby. Zawiera ona oczywiście wszystkie niezbędne składniki odżywcze, ale też trującą mieszankę bakterii, grzybów i toksyn, substancji toksycznych pochodzenia roślinnego, takich jak lektyny i alkaloidy, a także wiele produktów fermentacji. Jeśli taka mikstura trafiłaby bezpośrednio do krwiobiegu, wystarczyłoby kilka godzin, aby zatruć cały organizm. Wątroba wykonuje znakomitą robotę, usuwając cukry za pomocą gąbki glikogenowej, odtruwając i rozkładając pozostałe paskudztwa. Ma tyle pracy, że nawet w stanie spoczynku zużywa 27% energii całego organizmu – to więcej niż mózg i serce razem wzięte.
Powszechnie wiadomo, że alkohol powoduje stłuszczenie i marskość wątroby. Do rozwoju tych chorób dochodzi wtedy, gdy alkohol jest spożywany w dużej ilości i w długim czasie. Pokazuje to, jak niesamowita jest odporność wątroby. Sprawia też, że mniej stresuje mnie picie alkoholu na przyjęciach, podczas których, przyznaję, zdarza mi się wypić go za dużo! Jednak prawdziwym problemem jest teraz epidemia niealkoholowej choroby stłuszczeniowej wątroby, która spotyka się ze strony lekarzy z reakcjami typu: „Ojej, no niedobrze, co za pech, musimy się temu bliżej przyjrzeć", zamiast „Przejdź w końcu na... dietę palo-ketogeniczną". Metoda Groundhog zmniejsza objawy i leczy.

Proces oczyszczania wątroby i zespół Gilberta

Ujmując to najogólniej, proces detoksykacji wątroby dzieli się na dwa etapy. Pierwszy to utlenianianie, które powoduje, że cząsteczki stają się nieco bardziej aktywne, co umożliwia rozpoczęcie drugiego etapu, który przewiduje przyklejenie się do nich innej cząsteczki. Sprawia to zwykle, że toksyna staje się mniej szkodliwa i łatwiej rozpuszczalna w wodzie, dzięki czemu może zostać wydalona z moczem. Doczepiona cząsteczka może pochodzić z grupy cukrów (mówimy wtedy o glukuronidacji), aminokwasów, glutationu lub siarczanów.
Osoby z zespołem Gilberta nie mają zdolności do detoksykacji szlakiem kwasu glukuronowego. Oczyszczanie organizmu jest u nich znaczenie spowolnione. Dotyczy to także bilirubiny: jest ona usuwana bardzo wolno, a zatem jej poziom we krwi jest wyższy, niż być powinien. Należy podejrzewać zespół Gilberta, jeśli poziom bilirubiny przekroczy 19 µmol/l. Poziom znacznie wyższy powoduje łagodną formę żółtaczki. Powolna detoksykacja oznacza zwiększoną podatność na wszelkie choroby o podłożu toksycznym, jak np. zatrucie paracetamolem. Jedną z takich chorób jest również zespół chronicznego zmęczenia. I faktycznie, jedno z badań wykazało, że 90% pacjentów z chorobą Gilberta uskarżało się na nieustanne zmęczenie. U moich pacjentów oczekuję poziomu bilirubiny poniżej 10 µmol/l. Większość osób cierpiących na tę przypadłość słyszy od lekarzy, że to tylko łagodna anomalia biochemiczna, którą nie należy się przejmować. Ja leczę zespół Gilberta, zalecając stosowanie glutationu w dawce 250 mg dziennie, do końca życia. Jako że jest to choroba genetyczna, informuję o ryzyku jej wystąpienia również krewnych pierwszego stopnia.



Publikowane na łamach naszego magazynu WYKŁADY DOKTOR MYHILL zostały opracowane na podstawie książki „Ecological Medicine", napisanej przez dr Myhill i Craiga Robinsona, a wydanej w 2020 roku.

W następnym numerze:
WYKŁAD 8
W swoim kolejnym wykładzie dr Myhill zachęca: „Skoro uporządkowaliśmy już sytuację w przewodzie pokarmowym, upewnijmy się teraz, że mamy zdrowe zęby, aby móc jeść". Powodów, aby to zrobić, jest oczywiście znacznie więcej... Wykład dotyczy ponadto schorzeń ortopedycznych, reumatycznych, dermatologicznych, nefrologicznych i urologicznych. Co leży u ich podstaw? Jakie objawy je zapowiadają? W co wyposażyć domową apteczkę, by w razie potrzeby jak najszybciej przeciwdziałać stanowi zapalnemu, który często za nie odpowiada? Dr Myhill wyjaśnia, jak sami możemy zadbać o własne zdrowie, stosując opracowane przez nią metody zapobiegania chorobom i dietę paleo-ketogeniczną. Zapraszamy do lektury!

Fot. Daria-Yakovleva

eprasa.pl bebab20d5d

Obniża poziom glukozy



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

Cholesterol w normie



Monolipid K zawiera monakolinę, organiczny związek chemiczny z grupy statyn, a także fitostatynę pochodzącą z czerwonych drożdży ryżu i utrzymującą, podobnie jak monakolina, prawidłowy poziom cholesterolu we krwi. Z kolei witaminy B6, B12 i kwas foliowy, obecne w Monolipidzie K, regulują metabolizm homocysteiny odpowiedzialnej za rozwój miażdżycy i zmian zakrzepowych, mogących prowadzić do udaru i zawału mięśnia sercowego, a koenzym Q10 chroni komórki przed wolnymi rodnikami. Produkt polecany dla wegan i wegetarian.
Cena 24,90 zł za opakowanie (30 kapsułek)
www.monolipid.pl

Zdrowe kości i odporność



Menachinox K2 + D3 4000 forte to preparat będący źródłem naturalnej witaminy K2 (MK-7), otrzymywanej z natto, tradycyjnego japońskiego produktu z fermentowanej soi, oraz witaminy D3 pozyskiwanej z lanoliny. Obie witaminy zostały rozpuszczone w naturalnych tłuszczach – w tej postaci są najlepiej przyswajane przez organizm. Witamina K2 (MK-7) pomaga w utrzymaniu zdrowych kości, a witamina D wspiera prawidłowe wchłanianie i wykorzystanie w organizmie wapnia oraz fosforu, a także funkcjonowanie mięśni i układu odpornościowego. Produkt nie zawiera cukru, soli, glutenu, kazeiny i laktozy, jest bezpieczny dla diabetyków. Obecna w nim witamina K2 (MK-7) została pozyskana w procesie biofermentacji z wykorzystaniem kultur bakterii *Bacillus subtilis* ssp natto.
Cena ok. 24,50 zł za opakowanie (30 kapsułek)
www.Menachinox.pl

Kompleksowe wsparcie



XeniVIT Witamina B Complex Premium to kompozycja wszystkich witamin z grupy B. Zawiera między innymi aktywną postać witaminy B12 (metylokobalaminy) i B6, a także kwas foliowy w formie L-metylofolianu wapnia (extrafolate®). Witaminy z grupy B wpływają dobroczynnie na funkcjonowanie układu nerwowego i odpornościowego, pomagają w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny, uczestniczą w wytwarzaniu czerwonych krwinek i wspomagają pracę serca. Preparat został wzbogacony o inozytol, który reguluje pracę układu hormonalnego, i kwas p-aminobenzoesowy (PABA, witamina B10), będący prekursorem w syntezie kwasu foliowego w organizmie. Nie zawiera cukru, soli, glutenu, kazeiny i laktozy, podobnie jak sztucznych substancji konserwujących, zapachowych i barwiących. Preparat bezpieczny dla diabetyków.
Cena ok. 37,50 zł za opakowanie (90 kapsułek)
www.Xenico.pl

eprasa.pl bebab20d5d

Wydłuża młodość



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

Silny układ odpornościowy

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



Poprawia libido i nastrój

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



Ratunek dla stawów



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

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

eprasa.pl bebab20d5d

Przyjemność i zdrowie



Chi znaczy energia życia. Zgodnie ze swoją nazwą **Chi-Cafe *balans*** sprzyja witalności, służy koncentracji, korzystnie wpływa na serce, układ nerwowy i kostny. Ma wszystkie zalety kawy, ale nie ma jej wad. Zwykła kawa zakwasza organizm, ponieważ wypłukuje z niego wapń i magnez. Chi-Cafe *balans* działa wręcz odwrotnie, dostarcza nam te makroelementy! Zawiera także rozpuszczalny błonnik z akacji oraz witalizujące antyutleniacze z żeń-szenia, granatu i kakao. Jest łagodna dla żołądka, ma przyjemny, kremowy smak. Dzięki występującej w niej kofeinie z kawy i guarany pobudza przyjemnie i na długo.
Cena ok. 45 za 180 g i ok. 99 zł za 450 g
www.ChiCafe.pl

Moc dobroczynnych bakterii



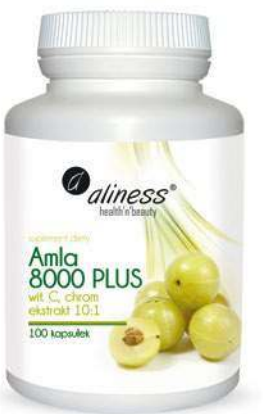
NEU BIOTIC europejskiej marki Neutrient™ to synbiotyk, w którego skład wchodzi aż 20 różnych szczepów probiotyków: 5 szczepów bakterii *Bifidobacterium* i 13 szczepów bakterii *Lactobacillus,* dodatkowo uzupełnionych bakteriami *Streptococcus thermophilus* i *Enterococcus faecium*. Jedna kapsułka zawiera aż 20 miliardów żywych bakterii CFU (jednostek tworzących kolonię), a jej otoczka jest odporna na działanie kwasu żołądkowego, dzięki czemu uwalnia żywe bakterie dopiero w jelicie. FOS (fruktooligosacharydy) i inulina, będące prebiotykami, stanowią łatwo dostępne źródło pożywienia dla przyjaznych bakterii. Produkt nie zawiera GMO, soi, nabiału i glutenu. Jest odpowiedni dla wegan.
Cena 176 zł za opakowanie (60 kapsułek)
http://vitallabs.pl

Lepszy metabolizm, mniej kilogramów



Suplement na odchudzanie **MyBestSlim 2.0** to udoskonalona wersja suplementu MyBestSlim, wzbogacona aż o pięć nowych substancji, które mają udowodniony, bardzo korzystny wpływ na metabolizm, przyczyniają się do redukcji tkanki tłuszczowej, zmniejszenia masy ciała i obniżenia poziomu glukozy i cholesterolu we krwi. Receptura MyBestSlim 2.0 zawiera w sumie 19 aktywnych substancji, wśród których warto wymienić ekstrakty pozyskiwane z gorzkiej pomarańczy, pestek winogron, pokrzywy indyjskiej, liści zielonej herbaty, morszczynu, zielonej kawy, ziela skrzypu polnego, liści *Gymnema sylvestre* i lukrecji chińskiej, a także guaranę, chrom, pieprz Cayenne, selen i L-karnitynę. Występujący w MyBestSlim 2.0 ekstrakt z morszczynu działa też detoksykująco, antycellulitowo, regenerująco i ujędrniająco na skórę. Suplement wzbogacono ponadto o witaminy B12 i B2 (których niedobory są powszechne), dzięki czemu poprawia on metabolizm i ułatwia pozbycie się nadmiarowych kilogramów.
Cena 149 zł za opakowanie
www.mybestpharm.pl

Nie tylko dla urody



Suplement diety **Amla 8000 PLUS** cechuje duża zawartość ekstraktu z owoców agrestu indyjskiego (jedna kapsułka dostarcza go w ilości 800 mg, co odpowiada 8000 mg owoców), będącego bogatym źródłem tanin. Te organiczne związki chemiczne, wytwarzane naturalnie przez rośliny, są pochodnymi fenoli, które wykazują działanie antyseptyczne. Taniny, podobnie jak występującą w Amla 8000 PLUS witamina C, to silne antyoksydanty, które wymiatają wolne rodniki, wspomagają oczyszczanie organizmu i są elementem ochrony antynowotworowej. W skład suplementu wchodzi ponadto chrom. Pomaga on w utrzymaniu prawidłowego poziomu glukozy we krwi oraz reguluje metabolizm makroskładników odżywczych, takich jak tłuszcze, węglowodany i białko. Preparat nie zawiera glutenu, laktozy i soi.
Cena 49,90 zł za opakowanie (100 kapsułek)
www.aliness.pl

eprasa.pl bebab20d5d

TYLKO dla Prenumeratorów

miesięcznika O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ



Prenumerata

HOLISTIC HEALTH

Z RABATEM

50%

czyli w cenie 44,70 zł za rok

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

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

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

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

eprasa.pl bebab20d5d

HOLISTIC HEALTH

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

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

Asystentka wydawcy
Anna Cember
anna.cember@avt.pl

Konsultant
Dr n. med. Rafał Wilczyński

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

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

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

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

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

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

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

Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

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

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

PRENUMERATA

Prenumerata wersji drukowanej

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

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



Prenumerata wersji elektronicznej (PDF)

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

Prenumerata SPECJALNA
Chcesz otrzymać **rabat 50%** na roczną prenumeratę *Holistic Health*? Zaprenumeruj miesięcznik *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą* (163,90 zł), a za roczną prenumeratę *Holistic Health* zapłacisz jedynie 44,70 zł! (szczegóły na str. 113)

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

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

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

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

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

eprasa.pl bebab20d5d

KELO·COTE®
SCAR TREATMENT



NOWOŚĆ biotechnologii Kelo-cote®

plaster silikonowy w żelu do leczenia blizn



Skuteczność potwierdzona klinicznie przy wszystkich rodzajach blizn np. pourazowych, po „cesarskim cięciu" pooparzeniowych oraz w zapobieganiu nieprawidłowemu bliznowaceniu w postaci blizny przerosłej i bliznowca.
Zmiękcza i wygładza blizny, łagodzi swędzenie oraz dyskomfort, likwiduje zaczerwienienie.

Kelo-cote® łatwo nakłada się na wszystkie obszary skóry, okolice stawów i zgięć, jest samo wysychający pozostawiając niewidoczny „film", stanowiący ochronę przeciw bakteriom oraz negatywnym bodźcom środowiska zewnętrznego. **Opatrunek zapewnia okluzję, odpowiednią wilgotność, idealnie przylega, jest elastyczny, delikatnie uciska rozluźniając napięcia blizny, utrzymuje się na skórze przez 12 godzin po czym złuszcza się z naskórkiem.**

Kelo-cote® SOLAIRE SPF 30 UV z filtrem przeciwsłonecznym polecany do leczenia blizn na twarzy.

Kelo-cote® to nowoczesny i wygodny w stosowaniu "PLASTER" silikonowy do blizn w postaci żelu, szybko wysycha, bezbarwny, bez zapachu, przezroczysty, po wyschnięciu można nakładać filtry UV oraz makijaż, jest wodoodporny, nie powoduje maceracji skóry, nie odkleja się, estetyczny i bezpieczny, można stosować u dzieci bez ograniczeń wiekowych, kobiet w ciąży oraz u osób z wrażliwą skórą.

Pojemności: żel 6g. 15g. 60g. żel SOLAIRE UV 15g. oryginalne produkty dostępne Polskich APTEKACH, oraz aptekach internetowych, lista aptek na www.kelo-cote.pl INFOLINIA EKOPHARM 600 41 7585

Kelo-cote® to wyrób medyczny Klasy I, CE, skład: polisiloksan, dwutlenek krzemu.
Producent: Advanced Bio-Technologies, Inc. 4830 West Kennedy Blvd. Suite 600 Tampa, Florida 33609 USA
Autoryzowany przedstawiciel UE Alliance Pharma S.r.l. Viale Restelli 5, 20124 Milano Italy.
Dystrybutor w Polsce: www.EKOPHARM.pl ul. Staszica 38, 05-220 Zielonka k. Warszawy **INFOLINIA 600 41 7585**

Przed użyciem zapoznaj się z treścią instrukcji używania i etykietą bądź skonsultuj się z lekarzem, gdyż ten wyrób medyczny może nie być odpowiedni dla Ciebie. **Zalecane środki ostrożności:** nie stosować Kelo-cote® - na otwarte lub świeże rany - na błony śluzowe lub zbyt blisko oczu - na nałożone wcześniej preparaty zawierające inne leki.
Stosować na czystą i suchą skórę. Tylko do użytku zewnętrznego.

eprasa.pl bebab20d5d

MIODY MANUKA MGO™

WIĘCEJ NIŻ MIÓD

Jesteśmy liderami nauki o miodzie manuka. Nasz zespół ekspertów zapewnia, że każdy słoik miodu jest testowany, aby zagwarantować czystość, jakość i naturalną zawartość **methylglyoxalu - MGO™** w każdej jego pysznej łyżeczce.



MGO™ MIODY MANUKA

MIODYMANUKA.PL | +48 22 266 84 99

eprasa.pl bebab20d5d