PORADY LEKARZY PRAKTYKUJĄCYCH MEDYCYNĘ HOLISTYCZNĄ

HOLISTIC HEALTH

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

1/2026

MUST READ STORY

107 **Nie oceniaj książki po okładce**
Paulina udowadnia, że bielactwo jej nie definiuje

MIND

98 **Poznaj języki miłości**
Jak nauczyć się okazywać miłość?

UZNANE REMEDIA

38 **Umysł jak brzytwa**
43 **Koenzym Q10 znów zaskakuje**

ŻYJ HOLISTYCZNIE

48 **Hawajski rytuał uzdrowienia**

RAPORT

50 **Rewolucyjne terapie naturalne**

TEMAT NUMERU

18 **Holistycznie o jamie ustnej**



DOSSIER

str. 63-97

ZADBAJ O TARCZYCĘ, NATURALNIE

PATRONI DOSSIER:

Pharma Nord blue cap® Narum since 1954

STYCZEŃ-LUTY | 1/2026
17,90 zł w tym VAT 8%
ISSN: 2451-2907 INDEKS: 41204X
9 772451 290262 01>

SPRAWDZONE PORADY: czy warto spożywać warzywa krzyżowe? | sposoby na kobiece problemy intymne | wstań, by obniżyć ciśnienie | w jaki sposób poradzić sobie z halitozą? | w jaki sposób wodoroterapia wspomaga nasze zdrowie? | kiedy warto zastosować terapię pijawkami? | czy roboty mogą pomóc chorym z demencją? | wybaczenie, pojednanie i harmonia – jak je osiągnąć?

eprasa.pl c1b4304859

MORWA BIAŁA

Obniżyłam poziom cukru we krwi



Pani Krystyna odkryła u siebie podwyższony poziom cukru we krwi.
Na szczęście córka poleciła mamie skandynawski suplement diety Zuccarin,
który pomaga utrzymać w normie poziom cukru we krwi.

Pani Krystyna, wiele lat pracowała w służbie zdrowia. Na emeryturze nadal prowadzi aktywny tryb życia. Kiedy badania wykazały, że ma podwyższony poziom cukru we krwi przestraszyła się. Na szczęście, córka, zachęciła mamę do wypróbowania tabletek **Zuccarin**.
Preparat ten zawiera dużą dawkę wyciągu z liści morwy białej oraz chrom i pomaga utrzymać w normie poziom cukru we krwi. Po pewnym czasie poziom cukru powrócił do normy. „W trakcie przyjmowania tabletek **Zuccarin** mój poziom cukru obniżył się."

Pani Krystyna pamięta smak owoców morwy z dzieciństwa, zrywała je prosto z drzewa w pięknym ogrodzie rodziców. Cała rodzina cieszyła się ich smakiem, nie znając ich zdrowotnych walorów.

Teraz opowiada znajomym: „Wcześniej próbowałam innych suplementów diety zawierających wyciąg z morwy, jednak tylko kupiony w aptece **Zuccarin** jest tak skuteczny.
Nadal go stosuję i nie muszę przestrzegać rygorystycznej diety. To najlepsze co mogłam zrobić dla siebie!"

Liście morwy - przełom!

Wyciąg z liści morwy może stabilizować poziom cukru we krwi, powstrzymując wchłanianie cukrów z węglowodanów. Jedna tabletka zażyta przed posiłkiem pomaga kontrolować poziom cukru we krwi, apetyt na słodkie potrawy oraz wagę.

Wysoka, standaryzowana na 2% DNJ zawartość ekstraktu z morwy białej – 400 mg w tabletce Zuccarin. Twoja gwarancja wysokiej jakości i efektywności.

Produkt Roku w latach 2020 oraz 2021 wg. ŚWIATA FARMACJI
w kategorii **„Preparaty obniżające poziom cukru"** na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

Dostępny **w aptekach i na www.newnordic.pl**
w opakowaniach **60 i bardziej ekonomicznych – 120 tabletek.**
W przypadku braku może być zamówiony specjalnie dla Ciebie przez farmaceutę.
Kod BLOZ 8101001 ułatwi zamówienie produktu.



NEW NORDIC

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

eprasa.pl c1b4304859

MOC PSZCZELEGO MIODU DLA TWOJEGO ZDROWIA

Siła natury. Holistyczna harmonia. Wsparcie organizmu.

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

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

www.camelyn.pl



ZDROWIE OPARTE NA MIODZIE!

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

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

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

eprasa.pl c1b4304859

PRENUMERATA



Czytaj więcej, płać mniej!

Zyskaj **15%** *rabatu*

W prenumeracie tylko

~~107,40 zł~~

91,30 zł

/roczna prenumerata drukowana

Dlaczego warto?

- Dostawa **gratis** prosto do Twojego domu
- Tylko dla prenumeratorów: **niższe ceny** przy zakupie czasopism na UlubionyKiosk.pl
- Pakiet 2w1 (papier + e-wydania): **–80%** na równoległą e-prenumeratę PDF

Szczegóły na UlubionyKiosk.pl/promocje

Zamów prenumeratę na www.UlubionyKiosk.pl

lub zeskanuj kod QR i zaprenumeruj w 1 minutę

AVT-Korporacja sp. z o.o., ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa
prenumerata@avt.pl | 22 257 84 22 (godz. 10:00–14:00)
rachunek bankowy: ING Bank Śląski 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013

eprasa.pl c1b4304859

Magazyn

HOLISTIC HEALTH

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

Drogi Czytelniku!

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

Atomowe skutki czy znak czasu?



To były ostatnie dni kwietnia 1986 roku. Piękne, bezchmurne i słoneczne. Dzieci, jak zwykle, udały się do szkół, rodzice do pracy, a piękna pogoda zachęcała do spędzania wolnego czasu na świeżym powietrzu. Nikt jeszcze nie wiedział, że kilkaset kilometrów od polskiej granicy ma miejsce największa katastrofa nuklearna naszych czasów, a praktycznie odsłonięty i stopiony na skutek wybuchu rdzeń elektrowni atomowej w Czarnobylu, wyrzuca w powietrze dziesiątki ton radioaktywnego materiału i że wiatr gna tę śmiercionośną chmurę nad Europę. Dopiero drugiego dnia po katastrofie, rankiem 28 kwietnia, stacja monitoringu radiacyjnego w Mikołajkach wykrywa podwyższenie poziomu promieniowania. O tym, co się stało, polscy naukowcy dowiadują się... z radia BBC, bo władze ZSRR cały czas zaprzeczają, że istnieje jakiekolwiek zagrożenie. Na wysokich szczeblach władzy zapada zatem odważna decyzja, aby, profilaktycznie, osobom uznanym za zagrożone, w tym głównie dzieciom i kobietom w ciąży, podać płyn Lugola, czyli wodny roztwór jodku potasu i pierwiastkowego jodu. Celem takiego działania było dostarczenie tarczycy takiego zapasu jodu, aby gruczoł ten nie pobierał jego radioaktywnego izotopu z powietrza. Wydawać by się mogło, że zadziałano prawidłowo i w ten sposób zabezpieczono najbardziej wrażliwą część populacji przed popromiennym rakiem tarczycy i innymi problemami zdrowotnymi. Ale, jak zawsze, diabeł tkwi w szczegółach.

Płyn Lugola rozprowadzano w przychodniach i aptekach, a dzieciom podawano go w szkołach. Nie wypuszczono ich po lekcjach do domu, ale kazano czekać na przyjazd lekarzy i pielęgniarek z ratującym zdrowie żółtym roztworem. Nikt nie wiedział, co się właściwie dzieje, nikt nie znał skali zagrożenia. I przede wszystkim, nawet dyrekcje szkół nie miały informacji o podstawowych środkach ochrony przeciwradiacyjnej. Skutek był taki, że zamiast w budynku, większość dzieci oczekiwała na boiskach, bawiąc się i grając w klasy lub piłkę – kilka godzin, przy pięknej pogodzie, na powietrzu, w którym czaiło się niewidoczne zagrożenie. Potem każde z dzieci otrzymało kubeczek z dawką płynu i wypijało go duszkiem, zatykając nos. Następnie wysłano je do domu, nie informując rodziców o tym, jakie jeszcze środki zapobiegawcze warto wdrożyć do czasu, aż radioaktywna chmura opuści nasz kraj. Dlatego żyliśmy normalnie – szkoła, praca, spacery – nieświadomi, że w wielu z nas bomba z opóźnionym zapłonem zaczęła tykać...

Coś się bowiem, mimo wszystko, stało z naszymi tarczycami. Choć oficjalne dane nie wskazują na znaczny wzrost zachorowania na raka tarczycy, którego tak się obawiano, po kilkunastu latach zanotowano wzrost liczby zachorowań na inne choroby tarczycy. Czy to wynik katastrofy w Czarnobylu? Zdania naukowców są podzielone, jedni widzą silny związek przyczynowo-skutkowy, inni dopatrują się przyczyn w niedoborach jodu lub lepszej diagnostyce, która do statystyk wprowadziła osoby do tej pory niezdiagnozowane. Są także tacy, którzy zwracają uwagę na to, że samo przyjęcie płynu Lugola mogło zwiększyć ryzyko chorób tarczycy, zwłaszcza tych o podłożu autoimmunologicznym. Kto ma rację? Przyszłość pokaże, ponieważ populacyjne badania nadal trwają. Nie zmienia to jednak tego, że choroby tarczycy stały się plagą cywilizacyjną, której pierwszymi ofiarami były dzieci, wypatrujące usilnie na bezchmurnym kwietniowym niebie w 1986 roku tej chmury, o której rozmawiali rodzice – to one stanowiły gros pacjentów, którzy kilka- lub kilkanaście lat później zaczęli zgłaszać się do gabinetów endokrynologów. A potem do tych samych specjalistów trafiały ich dzieci, u których ryzyko zachorowania było znacznie podwyższone przez sam fakt choroby rodzica. Dalej było już tylko gorzej, bo kolejne liczne przypadki stały się znakiem postępu – m.in. wzrostu poziomu zanieczyszczenia środowiska, zmiany diety na wysokoprzetworzoną czy stresu.

Dlatego *Dossier* poświęciliśmy chorobom tarczycy, a w szczególności ich mniej znanemu obliczu. Odsiewamy prawdę od mitów, którymi obrosły, dajemy praktyczne wskazówki i wyjaśniamy wątpliwości. To lektura nie tylko dla pacjentów, ale także ich rodzin, która pomoże choremu zrozumieć swój organizm, a bliskim zrozumieć chorego.

Redaktor Prowadząca

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

eprasa.pl c1b4304859



TEMAT NUMERU 18



RAPORT 50

Spis treści

TEMAT NUMERU

18 Holistycznie o jamie ustnej, to w niej rodzi się nasze zdrowie
Gdy myślimy o tym, jakie organy czy części naszego ciała są najważniejsze dla zachowania zdrowia, najczęściej przychodzi nam na myśl serce, mózg czy wątroba. Mało kto wśród tych pewniaków wymieniłby jamę ustną, a to właśnie ona ma kluczowe znaczenie dla zdrowia i pełni szereg ważnych funkcji. Przyjrzyjmy się jej bliżej.

8 LISTY DO REDAKCJI

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

10 Warzywa krzyżowe? Tak!
Brokuły, brukselka, kapusta... co mają nam do zaoferowania?

12 Wstań, aby obniżyć ciśnienie krwi
Regularne przerwy od siedzenia przy biurku lub przed telewizorem mogą obniżyć ciśnienie krwi.

EKSTRAKT Z BADAŃ

13 Jak kochać, to całą sobą
Coraz więcej, coraz młodszych kobiet, doświadcza problemów w sferze seksualnej. Dlatego, choć kochamy całym sercem, ciało za nim często nie nadąża. Jak to zmienić?

UZNANE REMEDIA

38 Umysł jak brzytwa
Pirolochinolinochinon (PQQ) pobudza wzrost nowych komórek nerwowych i pomaga na długie lata zachować bystrość umysłu.

42 Serce, odporność i ... mikrobiota – koenzym Q10 znów zaskakuje
Naukowcy odkryli brakujące ogniwo, łączące mikrobiotę z odpornością.

ŻYJ HOLISTYCZNIE

48 Hawajski rytuał uzdrowienia
Ho'oponopono, hawajska filozofia i metoda porządkowania emocji, zyskuje coraz więcej zwolenników na całym świecie.

RAPORT

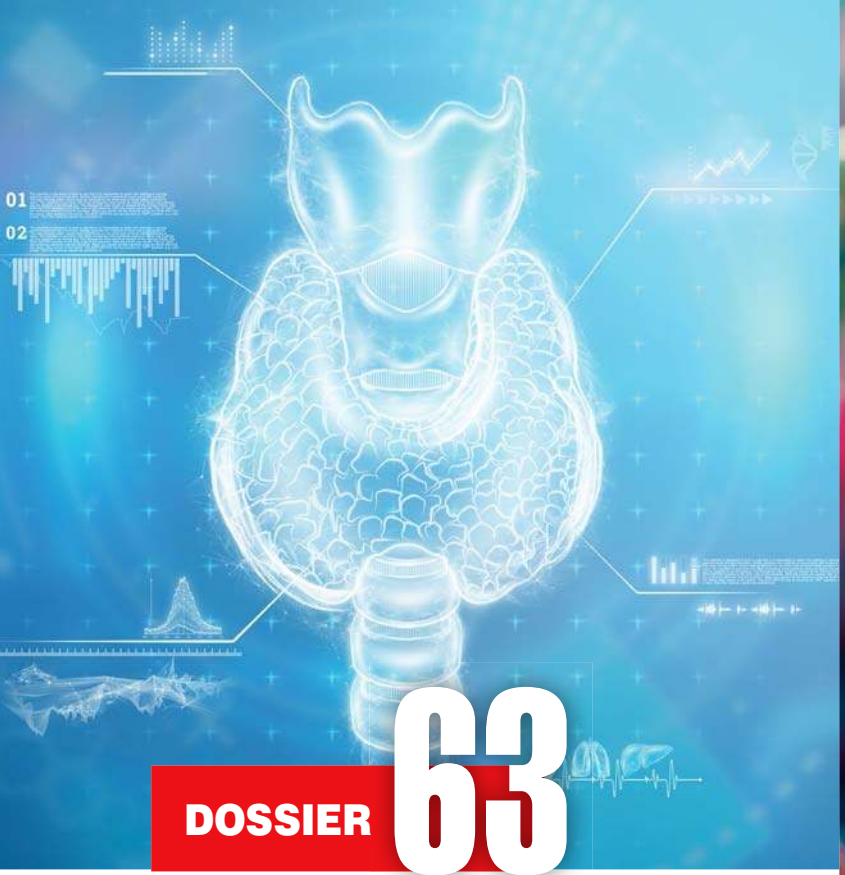
50 Nowoczesne, nietuzinkowe i skuteczne – poznaj rewolucyjne terapie naturalne
Niektóre z nich niosą ze sobą wielowiekową mądrość i wiedzę przodków. Inne są wynikiem wielu lat naukowych dociekań i rozwoju technologii. Poznaj 5 wyjątkowych terapii naturalnych.

DRODZY CZYTELNICY!

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

WARUNKI PRENUMERATY – str. 122
PRENUMERATA W OFERCIE SPECJALNEJ – str. 4

eprasa.pl c1b4304859



DOSSIER 63



UZNANE REMEDIA 38

DOSSIER

63 Zadbaj o tarczycę, naturalnie
Co czwarty Polak ma problemy z tarczycą, a wiele osób żyje z niezdiagnozowaną chorobą tarczycy, latami dociekając przyczyn złego samopoczucia. Właśnie im i osobom, które już wiedzą, że ich tarczyca potrzebuje wsparcia, dedykujemy niniejsze Dossier. Przedstawiamy w nim znane objawy zaburzeń pracy tego gruczołu i te nietypowe oraz podpowiadamy, co jeść i jakie zmiany w życiu wprowadzić, żeby wspomóc pracę tarczycy.

64 Najważniejszy gruczoł w naszym ciele
Poznaj tarczycę, maleńki gruczoł o wielkim znaczeniu.

69 Mam niedoczynność, tylko jaką?
Łączą je objawy, dzielą przyczyny. Różne typy niedoczynności tarczycy wymagają innego podejścia terapeutycznego i postępowania.

73 Choroba Hashimoto, cicha epidemia naszych czasów
Ten rodzaj niedoczynności stał się schorzeniem powszechnym, często niesłusznie bagatelizowanym.

78 Jawne i ukryte objawy niedoczynności tarczycy
Poznaj typowe i mniej znane symptomy niedoczynności gruczołu tarczowego.

80 Zanim sięgniesz po lewotyroksynę...
... upewnij się, że wiesz, jak ją przyjmować.

81 Choroba Gravesa-Basedowa, życie na wysokich obrotach
Życie z nią nie jest łatwe, ale możliwe, a farmakoterapia i zmiany w stylu życia pomogą złagodzić wiele objawów.

84 Znane i mniej znane objawy nadczynności tarczycy i choroby Gravesa-Basedowa
Poznaj symptomy, te najbardziej widoczne i ukryte.

86 Przełom tarczycowy – kiedy tarczyca ma już dość
Przeciążony pracą gruczoł tarczowy może wymknąć się spod kontroli.

87 Dieta dobra dla tarczycy
Choć podstawą leczenia tarczycy jest farmakoterapia, to prawidłowo zbilansowany sposób żywienia ma bardzo korzystny wpływ na przebieg i skuteczność leczenia.

92 Jak to jest z glutenem?
Czy chorując na tarczycę trzeba odstawić zboża?

94 Goitrogeny: czym są i gdzie występują?
Jak ustrzec się przed substancjami wolotwórczymi?

95 Cichy wróg tarczycy – jak przewlekły stres niszczy nasz hormonalny kompas
W świecie pełnym pośpiechu, nadmierne obciążenie obowiązkami i ciągła presja stają się normą. A to bardzo niekorzystnie wpływa na naszą tarczycę.

MIND

98 Poznaj języki miłości
Dlaczego tak jest, że dwoje ludzi darzących się silnym, prawdziwym i szczerym uczuciem, wielką miłością, taką jak z bajki, nie znajduje porozumienia i nie czują się kochani? Wyjaśnia to teoria Gary'ego Chapmana, który opisał języki miłości. A o tym, jak nauczyć się w nich mówić, rozmawiamy z Iwoną Kubiak.

KU POKRZEPIENIU SERC

107 Nie oceniaj książki po okładce
Paulina Kwietoń dzieli się z nami opowieścią o życiu z bielactwem i udowadnia, że wygląd nas nie definiuje.

HYDE PARK

113 Sztuczne zwierzę – prawdziwy przyjaciel?
Czy sztuczne zwierzę może dać prawdziwe wsparcie emocjonalne? Na to pytanie postanowili odpowiedzieć amerykańscy naukowcy i przeprowadzili ciekawy eksperyment.

KĄCIK Z PRZEPISAMI

116 Pieczone jabłka i słodkie ziemniaki z chrupiącą polewą

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

eprasa.pl c1b4304859

Listy do redakcji



Roczną prenumeratę „Holistic Health" otrzymuje autor listu „Co z tym zdrowym duchem?"

Drodzy Czytelnicy!

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

Co z tym zdrowym duchem?

Po wielu latach zmagań, głównie z samą sobą, zdecydowałam się zadbać o moje zdrowie psychiczne. Podjęłam decyzję, że konkretnego dnia nie będzie już odwrotu: zadzwonię i umówię wizytę na NFZ. Nie mieszkam daleko placówki, zajmującej się leczeniem psychiatrycznym, dlatego pewnie i terminy będą przystępne. Ku mojemu zaskoczeniu dowiedziałam się, że przyjdzie mi czekać kilkanaście miesięcy. Dobrze, że nie jestem osobą w kryzysie psychicznym, ponieważ wtedy nie wiem, co bym zrobiła. Zapisałam się i tak, bo im szybciej to zrobię, tym szybciej rozpocznę terapię, nawet jeśli mowa o tak odległych terminach. W zdrowym ciele zdrowy duch, głosi przysłowie. Ale czasem ten duch choruje i potrzebuje wsparcia. Kolejki do gastrologa czy kardiologa nikogo już nie dziwią – chociaż w razie wystąpienia niebezpiecznego zdarzenia, takiego pacjenta zabiera się niezwłocznie do szpitala, gdzie wreszcie dostaje to, na co nie mógł się doczekać od wielu miesięcy. Ale kwestia zdrowia psychicznego to coś innego. Kiedy widać, że dana osoba może zrobić krzywdę sobie lub otoczeniu, zabiera się ją na oddział psychiatryczny. Jeśli jednak w miarę „ogarnia życie", to jest kierowana do poradni, gdzie przychodzi jej czekać tak długo. A co z osobami, które wykazują skłonności autodestrukcyjne, mają myśli samobójcze, ale jeszcze się im nie poddają i nikomu o tym nie mówią? Czasami myślę, że przydałoby się dla nich coś podobnego do szybkiej terapii onkologicznej: rychła interwencja, zakończona jeszcze zanim upłynie termin pierwsze wizyty u psychiatry na NFZ. W Polsce mamy niecałe 5 tysięcy psychiatrów. Ale to i tak lepiej niż gdyby do specjalisty trzeba było posłać dziecko. Takich lekarzy, psychiatrów dziecięcych, prywatnie i na NFZ w całym kraju około 600! Na 6 milionów osób poniżej 15. roku życia! A przecież dokuczanie w szkole i w social mediach, pierwsze zerwanie czy po prostu kłopoty okresu dojrzewania mogą przytłoczyć każdego. Gdzie wtedy szukać pomocy? Polki i Polacy bardzo potrzebują wsparcia w diagnozowaniu i leczeniu problemów psychicznych. Żyjemy w coraz większym pędzie, jesteśmy coraz bardziej zestresowani, a do tego jako naród wymieramy. Musimy zatrzymać się, wziąć głęboki wdech i zacząć zmieniać swoje życie. Tylko, czy kiedy się na to zdecydujemy, to znajdzie się jeszcze ktoś gotowy podać nam pomocną dłoń? Z. K.

Od Redakcji: Bardzo dziękujemy za ten list. Brak specjalistów, a przez to olbrzymie kolejki, to problem nie tylko tej specjalizacji. Podobnie jest np. w kardiochirurgii dziecięcej – mamy wielu doświadczonych specjalistów, ale młodzi lekarze nie podejmują wyzwania i nie mają oni komu przekazać swojej wiedzy. Młodzi medycy wybierają zupełnie inne kierunki specjalizacji, niż te najbardziej potrzebne. O kryzysie w psychiatrii mówi się nie od dziś, jednak naprawa wieloletnich zaniedbań wymaga czasu. Dlatego warto wiedzieć, że pierwsza pomoc jest na wyciągnięcie ręki – u lekarza rodzinnego. Może on bowiem przepisać pacjentowi w kryzysie pewne leki i pomóc do czasu wizyty u psychiatry, bądź, w trudnym przypadku, skierować na oddział szpitala psychiatrycznego. Przy każdej takiej placówce jest także izba przyjęć, na którą można się zgłosić w poważnym kryzysie psychicznym i pomoc zostanie udzielona natychmiast.

eprasa.pl c1b4304859

Zimowe serce

Mój tata, rocznik pięćdziesiąty drugi, to bardzo samodzielny człowiek. Ponieważ od kilku tygodni mamy dawno niewidziane w Polsce obfite opady śniegu, codziennie, po kilka razy, wychodzi przed dom odśnieżać chodnik. Martwi mnie to, ponieważ jest on sercowcem. Boję się, że tak duży wysiłek fizyczny może stanowić dla niego zagrożenie. Czy faktycznie jest się czego bać? A może to tata ma rację mówiąc, że odrobina ruchu jeszcze nikomu nie zaszkodziła? T. M.

Jakkolwiek Pana tata ma rację, że ruch to zdrowie, to odśnieżanie nie jest tym, czego serce potrzebuje – zwłaszcza serce pacjenta kardiologicznego. Jak donosi Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne (AHA), już sama niska temperatura, z którą obecnie się zmagamy, szkodzi takim osobom, ponieważ naczynia krwionośne zwężają się pod wpływem zimna. A kiedy ich światło się zmniejsza, wzrasta ciśnienie krwi. Do tego odnotowano, że już 2 minuty odśnieżania to taki sam wysiłek dla organizmu, jak intensywna sesja aerobiku. Wcale nie lepiej rzecz się ma z maszynami zdmuchującymi śnieg. Trzymanie ich w ręku to taki sam wysiłek jak odśnieżanie łopatą. Dlatego najlepszym pomysłem byłoby wyręczenie taty w tym zadaniu, o ile istnieje taka możliwość. Chociaż wiele starszych samodzielnych osób nie lubi przyjmować pomocy, to warto znaleźć argument, który trafi na podatny grunt i uchroni seniora przed podejmowaniem działań dla niego szkodliwych. Jeśli jednak nie uda się Panu przekonać taty, proszę zachęcić go raczej do odsuwania śniegu na bok chodnika niż podnoszenia go oraz do częstych przerw w odśnieżaniu. W ten sposób organizm nie będzie tak mocno obciążony, a serce zmuszone do wielkiego wysiłku.

Fot. OpenClipar-Vectors

Nie bójmy się popełniać błędów

Mylił się Karol Linneusz, kiedy myślał, że uda mu się opisać wszystkie gatunki żywych istot, zamieszkujących Ziemię. Mylił się Zygmunt Freud, kiedy myślał, że wszystkie nasze traumy pochodzą z dzieciństwa. Mylił się Mikołaj Kopernik, kiedy twierdził, że Ziemia porusza się wokół Słońca po okrągłym torze. Każdy z nas czasem się myli, ale nasze błędy są małe. Tymczasem pomyłki tych najwybitniejszych powinny być źródłem ich nieskończonej hańby, ale jest wręcz odwrotnie – są jedynie potwierdzeniem ich geniuszu: oto ktoś zdecydował się zrobić to, czego nikt przed nim nie dokonał i chociaż się pomylił, to stał się jednocześnie inspiracją dla kolejnych pokoleń poszukiwaczy prawdy. Z okazji Nowego Roku życzę wszystkim Czytelnikom „Holistic Health", żeby nie bali się popełniać błędów. Strach przed pomyłką lub porażką może zatrzymać nas i sprawić, że nigdy nie podejmiemy się tego, co mogłoby zmienić nas, nasze życie czy nawet coś w naszym otoczeniu. Nauczmy się też żyć ze świadomością tego, że coś nam się nie udało i z wdzięcznością wobec tych, którzy zwrócili nam uwagę na błąd. Akceptujmy siebie i kochajmy takimi, jacy jesteśmy. Wtedy inni będą patrzeć na nas i zastanawiać się, co zrobić, żeby być takimi szczęśliwymi jak my. A.F.

ZESTAW CHERRY BLOSSOM OD BEAVER PROFESSIONAL

Odkryj sekret harmonii, inspirowany zalanymi słońcem japońskimi ogrodami, dzięki zestawowi Beaver Professional Cherry Blossom, który zamienia codzienną pielęgnację w zmysłowy rytuał pełen świeżości. Sercem tych produktów jest drogocenny ekstrakt z kwiatów wiśni oraz bogactwo naturalnych składników roślinnych, które w czysty i bezpieczny sposób przywracają równowagę Twojej skórze głowy. Pozwól sobie na luksus płynący z natury i ciesz się pasmami, które nie tylko zachwycają blaskiem, ale też długo pozostają świeże, otulone subtelnym, wiosennym zapachem.



eprasa.pl c1b4304859

Warzywa krzyżowe? Tak!

Brokuły, brukselka, kapusta i kalafior to jedne z najbardziej znanych warzyw krzyżowych, ale nie zapominajmy także o rukoli, kapuście pekińskiej, rzepie, kalarepie, jarmużu czy rzodkiewkach – wszystkie mają cenne właściwości prozdrowotne.



Brokuły i brukselka nie są zbyt atrakcyjne w świecie kulinarnym, ale nie można zaprzeczyć, że warzywa krzyżowe są zdrowe. Rukola, kapusta chińska, kapusta, kalafior, chrzan, rzodkiewka, brukiew, rzepa, kalarepa i wasabi również należą do rodziny warzyw krzyżowych, podobnie jak niektóre warzywa liściaste, takie jak kapusta włoska, jarmuż i rukiew wodna — wszystkie one należą do rodziny *Brassicaceae*, czyli kapustowatych. To samo dotyczy hybryd, takich jak kalafior włoski romanesco (krzyżówka brokułów i kalafiora) i broccolini (krzyżówka brokułów i chińskich brokułów). Termin „krzyżowe" pochodzi od łacińskiego słowa *cruciferae*, oznaczającego niosącego krzyż, ponieważ kwiaty tych roślin, jeśli pozwolimy im zakwitnąć, mają cztery płatki tworzące krzyż lub krucyfiks. Chociaż nie jest żadną nowością, że warzywa te są pożywne, oto dlaczego warto zwrócić na nie szczególną uwagę.

Istota warzyw krzyżowych

Jeśli chodzi o składniki odżywcze, warzywa krzyżowe są bogate w witaminy, w tym witaminę C, witaminę K i kwas foliowy, minerały, takie jak potas i żelazo oraz wapń. Zawierają również znaczne ilości błonnika i przeciwutleniacze, takie jak beta-karoten. Pomarańczowy kalafior jest szczególnie dobrym źródłem tego karotenoidu, natomiast fioletowa kapusta i fioletowy kalafior dostarczają przeciwutleniacze nazywane antocyjanami, a jarmuż i inne zielone warzywa kapustne są szczególnie dobrym źródłem luteiny i zeaksantyny.

Nie musisz zjeść na raz całego brokułu, aby czerpać korzyści. Już jedna filiżanka ugotowanych, pokrojonych brokułów dostarcza więcej niż zalecana dzienna dawka witaminy C, a także 4 g białka i błonnika, a do tego ma jedyne 65 kalorii. Z kolei filiżanka gotowanej kapusty włoskiej zaspokaja około 30% dziennego zapotrzebowania na wapń i pięciokrotnie zaspokaja zapotrzebowanie na witaminę K. Dostarcza także 4 g białka, 6 g błonnika i ma tylko 45 kalorii. Możesz oczywiście pozwolić sobie na większe porcje, smacznego!

Warzywa krzyżowe przeciwko rakowi

Warzywa krzyżowe są wyjątkowe, ponieważ zawierają związki siarki zwane glukozynolanami, które nadają im ostry zapach i często gorzkawy smak. W wielu badaniach analizowano rolę tych substancji w profilaktyce nowotworowej, badania dały obiecujące wyniki. Stwierdzono bowiem, że jeden z glukozynolanów, sulforafan, blokuje rozprzestrzenianie się komórek nowotworowych i powoduje ich śmierć. Nie ma jednak pewności, czy sulforafan ma takie samo działanie przeciwnowotworowe w organizmie człowieka, a nawet jeśli tak, to czy spożycie jednej filiżanki brokułów dostarcza wystarczającą ilość tego związku, aby przyniosło to jakiekolwiek korzyści.

W kilku badaniach, dotyczących związku między warzywami krzyżowymi a ryzykiem zachorowania na raka, stwierdzono, że osoby spożywające większe ilości tych warzyw mają mniejsze ryzyko zachorowania na raka piersi, prostaty i jelita grubego, a także niższy współczynnik

Fot. Odi

eprasa.pl c1b4304859

śmiertelności z wszystkich przyczyn. Jednak badania takie nie dowodzą związku przyczynowo-skutkowego i możliwe jest, że osoby spożywające duże ilości warzyw krzyżowych mają, po prostu, lepsze nawyki żywieniowe, które odgrywają rolę w profilaktyce nowotworowej.
Inną substancją, występującą w warzywach krzyżowych, jest indolo-3-karbinol, który ulega przekształceniu w diindolilometanem (DIM). DIM wzbudził zainteresowanie ze względu na swój wpływ na żeńskie hormony płciowe, a wstępne badania sugerują, że może on zmniejszać niektóre czynniki ryzyka związane z rakiem piersi. Na przykład badanie opublikowane w 2020 roku w czasopiśmie *„Carcinogenesis"* wykazało, że codzienne suplementowanie DIM przez rok wiązało się ze znacznym zmniejszeniem tkanki gruczołowo-włóknistej, będącej miarą gęstości piersi, u zdrowych kobiet będących nosicielkami genu BRCA, zwiększającego ryzyko rozwoju raka piersi i jajnika. W innym badaniu, opublikowanym w czasopiśmie *Breast Cancer Research and Treatment* w 2017 roku, stwierdzono natomiast, że u kobiet przyjmujących tamoksyfen w celu zapobiegania lub leczenia raka piersi we wczesnym stadium, suplementacja DIM przez rok spowodowała obniżenie poziomu szkodliwego metabolitu estrogenu zwanego 16-alfa-hydroksyestronem. Kobiety z grupy przyjmującej suplementy miały również wyższy poziom globuliny wiążącej hormony płciowe (SHBG), biomarkera odwrotnie proporcjonalnego do ryzyka raka piersi.

Chrzan dla serca?

Rośliny krzyżowe wspomagają także zdrowie układu sercowo-naczyniowego. Badania na zwierzętach wykazały, że glukozynolany poprawiają funkcjonowanie śródbłonka i zmniejszają blaszki miażdżycowe, a niektóre badania kliniczne sugerują, że warzywa te mogą również obniżać ciśnienie krwi i stan zapalny organizmu. W jednym z najnowszych badań, 18 uczestników spożywało przez dwa tygodnie (z dwutygodniową przerwą pomiędzy) w losowej kolejności warzywa krzyżowe (około 310 g dziennie) lub warzywa korzeniowe i dyniowate (grupa kontrolna). Po fazie spożywania warzyw krzyżowych odnotowano znaczny spadek skurczowego ciśnienia krwi i poziomu trójglicerydów. W innym eksperymencie dowiedziono, że spożywanie warzyw krzyżowych obniża poziom cytokin prozapalnych w porównaniu z dietą pozbawioną warzyw, ale wyniki dla innych biomarkerów stanu zapalnego były niespójne.

Niektórzy wolą delikatniejsze różyczki brokułów i kalariora, inni preferują twardsze łodygi. Czy ma to znaczenie? Nie, obie części zawierają prozdrowotne substancje i składniki odżywcze w podobnych ilościach. Badania wykazały jedynie, że różyczki zawierają więcej karotenoidów i sulforafanu, podczas gdy łodygi mają nieco więcej błonnika. Wniosek – jedzmy całe warzywa krzyżowe.

Wady warzyw krzyżowych

Czy istnieje ryzyko nadmiernego spożycia warzyw krzyżowych? Tak, w nadmiarze mogą nam zaszkodzić, ponieważ są bogate w rafinozę, rodzaj fermentującego węglowodanu, który jest odporny na trawienie. Rafinoza co prawda wspomaga zdrową mikroflorę jelitową, ale ma tendencję do powodowania wzdęć, ponieważ bakterie w jelitach się nią żywią. U niektórych osób, szczególnie tych cierpiących na zespół jelita drażliwego (IBS), gazy te mogą powodować wzdęcia i ból brzucha. Jeśli masz problemy z trawieniem warzyw krzyżowych, zacznij od mniejszych porcji, a następnie powoli zwiększaj ich ilość do takiej, która wywołuje niepożądanych objawów. Pomocne może być również przyjmowanie enzymu trawiennego alfa-galaktozydazy przed spożyciem warzyw krzyżowych.
Uważaj także, jeśli przyjmujesz lek przeciwzakrzepowy – warfarynę. Kapusta włoska i jarmuż są bowiem wyjątkowo bogate w witaminę K, składnik odżywczy, który odgrywa kluczową rolę w procesie krzepnięcia krwi w organizmie. Aby uniknąć konieczności dostosowywania dawek leków, osobom przyjmującym warfarynę zaleca się utrzymywanie stałego poziomu spożycia witaminy K i ostrożne sięganie po warzywa krzyżowe.

Krojenie i gotowanie warzyw krzyżowych

Niezależnie od sposobu przygotowania, warzywa krzyżowe są niezwykle pożywne. Podczas krojenia lub żucia surowych warzyw uwalnia się enzym, który pomaga wytworzyć fitochemikalia, takie jak sulforafan i DIM. Po ugotowaniu warzyw enzym ten często ulega dezaktywacji, a reakcja, prowadząca do wytworzenia tych substancji, zachodzi w procesie trawienia, gdy warzywa docierają do okrężnicy.
Aby uzyskać produkt końcowy o największej zawartości składników odżywczych, należy zatem unikać zbyt długiego gotowania warzyw krzyżowych. Krótkie gotowanie na parze, w kuchence mikrofalowej lub smażenie na patelni pozwala zachować wartości odżywcze, a długotrwałe gotowanie w wysokiej temperaturze może spowodować ich utratę. Kolejna wskazówka: nie wahaj się dodawać do warzyw krzyżowych zdrowych tłuszczów. Gotowanie kapusty włoskiej na oliwie z oliwek i dodanie awokado do sałatki z rukoli pomoże organizmowi wchłonąć więcej rozpuszczalnych w tłuszczach karotenoidów i witaminy K.

eprasa.pl c1b4304859

Wstań, aby obniżyć ciśnienie krwi

Robienie regularnych przerw od siedzenia przy biurku lub przed telewizorem może poprawić twoje samopoczucie i obniżyć ciśnienie krwi.



Naukowcy odkryli, że skrócenie czasu siedzenia przez seniorów, zaledwie o 30 minut dziennie, obniża znacznie ciśnienie krwi w sposób porównywalny do poprawy, jaką daje rozpoczęcie codziennych ćwiczeń. Wyniki badań, opublikowane w *JAMA Network Open*, są kolejnym dowodem na skuteczność ograniczania siedzącego trybu życia. Badania powiązały zbyt długie siedzenie lub leżenie ze zwiększonym ryzykiem rozwoju cukrzycy, chorób serca i udaru mózgu – a powiązania te uznano za niezależne od nawyków co do aktywności. Sugeruje to, że ważne jest nie tylko dążenie do poświęcenia czasu na ćwiczenia, takie jak codzienny szybki spacer, ale także wstawanie i poruszanie się w ciągu dnia.

Niestety, zbyt długo pozostajemy w pozycji siedzącej. Badania pokazują, że dorośli w wieku 60 lat i starsi zazwyczaj siedzą przez 65–80% czasu w ciągu dnia.

Dlatego przetestowano program, zaprojektowany aby pomóc siedzącym osobom starszym częściej chodzić. W tym celu naukowcy zrekrutowali 283 dorosłych w wieku od 60 do 89 lat, którzy cierpieli na otyłość. Ponad połowa z nich miała zdiagnozowane nadciśnienie tętnicze i przyjmowała leki obniżające ciśnienie krwi. Następnie losowo przydzielono ich do jednej z dwóch grup. Jedna grupa została zapisana do programu o nazwie I-STAND, którego celem była redukcja siedzenia i otrzymała pomoc w osiągnięciu tego celu, w tym porady trenera zdrowia, stojące biurko i nadgarstkowy monitor sprawności, który zachęcał ich do robienia przerw od siedzenia. Uczestnicy drugiej grupy otrzymali jedynie porady od trenera zdrowia, ale na inne tematy, takie jak dieta i zdrowe nawyki snu.

Po sześciu miesiącach uczestnicy programu I-STAND skrócili swój dzienny czas siedzenia średnio o pół godziny, maksymalnie 40 minut. Choć może się to wydawać jedynie skromną zmianą stylu życia, wystarczyło to do obniżenia skurczowego ciśnienia krwi średnio o dodatkowe 3,5 punktu (łącznie 6,7 punktu) w porównaniu z grupą porównawczą. Jest to ważne szczególnie dla osób cierpiących na schorzenia, które utrudniają regularne ćwiczenia – dowiedziono, że wystarczy częstsze wstawanie w ciągu dnia i już samo to może pomóc kontrolować ciśnienie krwi (oczywiście wraz z innymi środkami, takimi jak leki i zmiana diety). Proste rozwiązanie niekoniecznie jest łatwe do wykonania. Bo jak to zrobić w praktyce?

- Zrób tak, jak uczestnicy programu I-STAND i używaj opaski fitness lub smartwatcha do monitorowania czasu siedzenia – możesz być w stanie zaprogramować go tak, aby wysyłał przyjazne przypomnienia o wstawaniu.
- Stój podczas wykonywania codziennych czynności, takich jak pisanie SMS-ów, rozmawianie przez telefon, czytanie gazety, prasowanie czy przygotowywanie posiłków.
- W pracy korzystaj z biurka stojącego, podejdź do kolegi zamiast wysyłać e-maile lub dzwonić, planuj spotkania w ruchu, np. podczas spaceru korytarzami i korzystaj z drukarek i łazienek, które znajdują się dalej od biurka.
- W miarę możliwości chodź po schodach, parkuj samochód dalej od miejsca docelowego lub, jeszcze lepiej, załatwiaj sprawy na piechotę, jeśli zdrowie pozwala ci na dłuższy spacer.
- Stój podczas wydarzeń kulturalnych czy sportowych.
- Rozważ ograniczenie czasu oglądania telewizji. ■

Fot. Pixel-Shot

eprasa.pl c1b4304859



Jak kochać, to całą sobą

Badania dowodzą, że coraz więcej, coraz młodszych kobiet, doświadcza problemów w sferze seksualnej. Obniżenie libido to jedynie czubek góry lodowej, pod powierzchnią kryją się bowiem liczne trudności czysto fizycznej natury i cały ogrom barier psychicznych. Tymczasem intymność ma o wiele większy wpływ na codzienną jakość naszego życia, niż jesteśmy skłonne przyznać. Co gorsza, wiele problemów można by rozwiązać z pomocą specjalistów, niestety większość kobiet nigdy do nich nie dociera, bo blokuje je wstyd. Dlatego, choć kochamy całym sercem, ciało za nim często nie nadąża. Jak to zmienić?

TEKST **JULIA CEMBER-OGORZAŁEK**

Miliony kobiet na całym świecie boryka się z różnego rodzaju problemami natury intymnej. I nie mówimy tu jedynie o kłopotach zdrowotnych, ale także o całej gamie trudności natury psychicznej, emocjonalnej i wynikającej z jakości relacji. Zacznijmy od dolegliwości fizycznych. Około 40% Polek doświadczyło w przeszłości bakteryjnego zapalenia pochwy, 39% suchości pochwy, a 30% nawracających infekcji grzybiczych. Wirusa brodawczaka ludzkiego (HPV) stwierdza się aż u 68% pacjentek. Do tego dochodzą problemy, takie jak ból podczas stosunku, dyskomfort okolic intymnych (ból, świąd, pieczenie, nadwrażliwość), określane wspólnym mianem wulwodynii, a także choroby endokrynologiczne, które ingerują w intymną sferę życia kobiet.

Nie są to jednak tylko medyczne przypadłości, które jak katar można wyleczyć i po problemie. Oczywiście każdy przypadek wymaga wizyty u specjalisty i można się z nim uporać, ale nie zapominajmy, jaki ślad zostawiają te choroby w psychice i emocjach oraz jak szybko mogą nadwątlić nawet najbardziej solidny związek dwojga ludzi. Bo choroby intymne to nie tylko dolegliwości fizyczne, to nie tylko ból, dyskomfort, upławy, świąd czy obrzęk. Badania dowodzą, że negatywnie wpływają nie tylko na zdrowie ogólne 73% kobiet, ale także na życie seksualne 84% pań. Ponadto dezorganizują życie rodzinne aż 40% par, utrudniają pracę 31% kobiet i ograniczają je w oddawaniu się hobby w 26% przypadków.

Ale problemy czysto fizyczne to jedynie czubek góry lodowej. Problemy intymne są przyczyną także trudności emocjonalnych i psychicznych. Dzieje się tak z kilku przyczyn. Przede wszystkim wiele chorób utrudnia bądź uniemożliwia pożycie intymne, a to, choć nie jest w związku najważniejsze, jest istotnym jego elementem. I o ile tygodniowa czy nawet trochę dłuższa przerwa nie jest próbą dla związku, o tyle kilkanaście tygodni czy miesiące bez intymności może stać się już problemem dla partnerów. Warto tu także wspomnieć o tym, że niektóre choroby odbierają radość z seksu lub czynią go nieprzyjemnym, ale kobiety mimo wszystko decydują się współżyć dla dobra partnera lub co gorsza, z przymusu. Statystyki są bezlitosne – jedynie 37% Polek nigdy nie udawało orgazmu i nie kochało się z partnerem bez ochoty – a to wskazuje, że ponad połowa z nas choć raz w życiu poświęciła swój komfort, zdrowie lub dobre samopoczucie dla dobra partnera lub związku.

Wiele kobiet odczuwa ponadto wstyd, a ten generuje potężny stres, który dodatkowo je obciąża. Niektóre panie ukrywają chorobę przed partnerami – powodem może być tabu kulturowe, ograniczenia religijne lub związane ze światopoglądem partnera. Do tego dochodzi dyskomfort, który utrudnia funkcjonowanie społeczne i pracę, bo, nie owijając rzeczywistości w bawełnę,

Fot. Dina

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

eprasa.pl c1b4304859

jak wysiedzieć w biurze z silnym świądem, czy brać udział w spotkaniu biznesowym, jeśli co 15 minut trzeba iść do toalety? Podobnie jest z zajęciami, które do tej pory dawały radość, takimi jak sport czy hobby. Choroby i problemy intymne ograniczają również aktywność fizyczną – konieczność korzystania z wkładek, czasami nieprzyjemny zapach, towarzyszący infekcji czy dyskomfort podczas ruchu skutecznie uniemożliwiają np. wizytę na siłowni, o basenie już nie wspominając. A ogólnie złe samopoczucie i trudności psychiczne sprawiają, że ciężko czerpać radość z jakiegokolwiek hobby czy kontaktu z przyjaciółmi.

I jeszcze jeden czynnik – zwykłe, ludzkie zmęczenie i stres. Nie tylko z powodów trudów dnia codziennego, ale także zmagań z chorobą. Aż 50% kobiet wskazuje zmęczenie jako główną przeszkodę w uprawianiu seksu, a ogólnie złe samopoczucie zakłóca pożycie aż 49% par. Wbrew powszechnej opinii, że to mężczyźni myślą tylko o jednym, kobiety myślą o seksie kilka razy w tygodniu, ale uprawiają go rzadziej – średnio kilka razy w miesiącu, częściej w nowych związkach. Stres odbiera zaś intymność 32% pań, a lęk przed niechcianą ciążą 13% kobiet. Co równie ważne, prawie 20% kobiet ma problemy w sferze intymnej bez przyczyny medycznej, a jedynie z powodu kompleksów i negatywnego postrzegania swojego ciała.

Oddzielną grupę kobiecych problemów intymnych stanowią te towarzyszące perimenopauzie i menopauzie. Mamy tu bowiem nie tylko objawy fizyczne, jak kołatanie serca, zmęczenie, różnego rodzaju bóle w ciele czy uderzenia gorąca, ale także problemy emocjonalne, zaburzenie postrzegania swojego zmieniającego się ciała. Do tego dochodzą trudności z pożyciu intymnym, związane z suchością pochwy i dyskomfortem, bólem czy obniżeniem libido.

Problemy intymne kobiet to zatem temat rzeka, wielowymiarowy problem, wymagający kompleksowego i holistycznego podejścia. Dlatego w niniejszym artykule skupimy się głównie na fizycznych dolegliwościach i sposobach ich łagodzenia. Oczywiście nie wszystkich, ale tych najbardziej skutecznych i łatwych do zastosowania. Nawet jeżeli całkowicie nie pomogą, to złagodzą objawy i pomogą odzyskać zdrowie, a przez to pośrednio także spokój wewnętrzny i komfort psychiczny. Na początek spójrzmy zatem znów na statystyki, ponieważ mówią one wiele o tym, jak dbamy o swoje zdrowie. Tylko 30% Polek regularnie sprawdza stan zdrowia intymnego i wykonuje zlecone badania, a 50% nigdy nie wykonało testów na choroby przenoszone drogą płciową. Jedynie 41% kobiet wykonało w zeszłym roku USG ginekologiczne, 37% cytologię, 28% USG piersi, a 19% mammografię. Co najbardziej dziwi, aż 33% młodych kobiet unika wizyt u ginekologa z powodu wstydu, strachu czy obaw o osąd lekarza. Co gorsza 52% pań, które chodzą do lekarza, skarży się na negatywny stosunek do pacjentek. A tę pustkę informacyjną, co do stanu zdrowia, zapełnia aż w 39% przypadków Internet, w którym, niestety, obok rzetelnej wiedzy, spotkać można równie wiele mitów, przekłamań i nieprawdy, która negatywnie wpływa na zdrowie Polek. Dlatego specjaliści kładą nacisk na edukację i zachęcają do skorzystania z pomocy specjalistów. Co ciekawe, coraz więcej lekarzy, poza medykamentami, zaleca swoim pacjentkom naturalne wsparcie terapii. Okazuje się bowiem, że wiele naturalnych substancji może znacząco łagodzić objawy, wspierać samopoczucie psychiczne i przyspieszać powrót do zdrowia. Przyjrzyjmy się im[1].



Fot. Jelena

Stres już nie szkodzi

Korzeń pieprzycy peruwiańskiej, czyli korzeń maca (*Lepidium meyenii*) pochodzi z Ameryki Południowej i od wieków stosowany jest w leczeniu problemów intymnych, zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn. Obecnie traktujemy go, jako adaptogen, czyli roślinę o udowodnionym korzystnym wpływie na ludzki organizm, która pomaga uporać się z fizycznymi i psychicznymi skutkami przewlekłego stresu. Ponadto badania dowiodły, że korzeń maca korzystnie wpływa na funkcje seksualne kobiet, zwłaszcza w czasie menopauzy i niweluje negatywny wpływ, jaki na intymność wywierają leki przeciwdepresyjne (zanim zastosujesz jednak korzeń maca, skonsultuj się z lekarzem). Mechanizm działania pieprzycy nie jest w pełni wyjaśniony – specjaliści podejrzewają, że przywraca ona równowagę hormonalną i reguluje działanie osi hormonalnych naszego organizmu. Dodatkowo korzeń maca poprawia nastrój i redukuje stres, a także zmniejsza objawy depresji lub lęku, co pośrednio korzystnie wpływa na intymnośc kobiet[6].

eprasa.pl c1b4304859

Infekcje już nie straszne

Kora dębu (*Quercus cortex)* zawiera taniny, czyli substancje o silnym działaniu ściągającym, przeciwkrwotocznym, przeciwświądowym, przeciwzapalnym i antybakteryjnym. Napary z kory dęby od wieków stosuje się zatem w łagodzeniu objawów i w leczeniu infekcji intymnych. Regularne stosowanie pomaga złagodzić dyskomfort, jaki towarzyszy zakażeniu bakteryjnemu i grzybiczemu oraz przyspiesza regenerację błony śluzowej narządów rodnych. Kora dębu zmniejsza także obrzęk i zaczerwienienie oraz trudności w oddawaniu moczu, towarzyszące infekcjom. Jest także pomocna w połogu, nie dość bowiem, że działa ściągająco i przyspiesza gojenie się krocza, to przywraca prawidłowe napięcie mięśni pochwy po porodzie[8].



Fot. tanitost



Fot. Helke Rau

Naturalne wsparcie

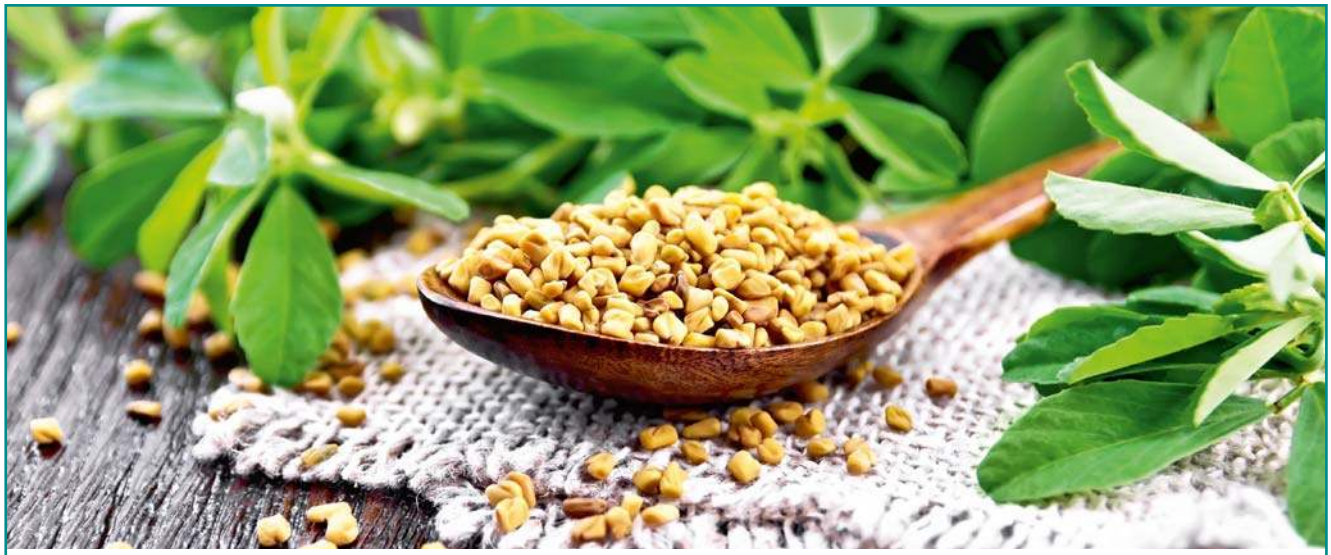
Probiotyki dopochwowe, zawierające głównie szczepy bakterii *Lactobacillus* (*L. crispatus, L. rhamnosus, L. acidophilus*), wspierają utrzymanie zdrowej mikroflory pochwy, co pomaga w zapobieganiu i leczeniu infekcji bakteryjnych oraz grzybiczych pochwy. Zdrowa mikrobiota pochwy tworzy bowiem środowisko nieprzyjazne dla patogenów, zarówno bakterii, jak i grzybów, co pomaga zapobiegać infekcjom, skraca czas ich trwania i przeciwdziała nawrotom, zwłaszcza zakażeń grzybiczych. Ponadto redukuje objawy, takie jak podrażnienie błon śluzowych, upławy, świąd i pieczenie, a także nieprzyjemny zapach. Probiotyki dopochwowe stosuje się także w celu zmniejszenia objawów, takich jak suchość pochwy, obrzęk, zaczerwienienie, ból podczas stosunku i dyskomfort intymny, które pojawiają się w przebiegu różnych schorzeń i w trakcie perimenopauzy. Zdrowe środowisko mikrobiologiczne pochwy pomaga również w zajściu w ciążę i chroni do pewnego stopnia przed chorobami, przenoszonymi drogą płciową[9].

Bez bólu i regularnie

Dzięgiel chiński (*Angelica sinensis*), znany w medycynie chińskiej jako Dong Quai, jest ziołem tradycyjnie stosowanym do wspomagania zdrowia reprodukcyjnego kobiet. Ekstrakt z jego korzenia może bowiem łagodzić objawy związane z zaburzeniami menstruacyjnymi, takimi jak bolesne miesiączki (dysmenorrhea), nieregularne cykle, obfite krwawienia oraz objawy napięcia przedmiesiączkowego, w tym obrzęk piersi, wahania nastroju i wzdęcia. Z kolei u przekwitających pań, dzięgiel chiński stosuje się w celu zmniejszenia częstotliwości uderzeń gorąca i nocnych potów. Ponadto pomaga on w zaburzeniach snu, zmniejsza suchość pochwy i zwiększa libido. Mechanizm działania dzięgla chińskiego nie jest w pełni wyjaśniony, ale podejrzewa się, że za jego skuteczność odpowiada unikalne połączenie fitoestrogenów z innymi aktywnymi składnikami, w tym substancjami zwiększającymi ukrwienie tkanek, działającymi przeciwzapalnie i rozkurczowo oraz poprawiającymi samopoczucie psychiczne[5].

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

eprasa.pl c1b4304859



Hormony pod kontrolą

Kozieradka (*Trigonella foenum-graecum*), a dokładnie jej nasiona, to popularne zioło, wykorzystywane w kuchni i medycynie naturalnej. Jej nasiona zawierają związki aktywne, takie jak saponiny steroidowe, fitoestrogeny, flawonoidy i alkaloidy. Składniki te, głównie fitoestrogeny, pomagają kobiecemu organizmowi odzyskać równowagę hormonalną. Badania dowodzą, że kozieradka pomaga w łagodzeniu problemów intymnych u kobiet, takich jak zaburzenia seksualne, objawy menopauzy czy bóle menstruacyjne, ale efekty zależą indywidualnych czynników. Dzieje się tak, ponieważ kozieradka zwiększa poziom hormonów płciowych: estradiolu, wolnego i całkowitego testosteronu, a także progesteronu, jednocześnie obniżając stężenie przysadkowego hormonu folikulotropowego (FSH) i globuliny wiążącej hormony płciowe. Zmiany te korzystnie wpływają na osie regulacji hormonalnej, a samo stosowanie kozieradki nie niesie ryzyka rozregulowania tych układów. Ponadto kozieradka działa przeciwzapalnie, co łagodzi objawy infekcji intymnych, poprawia nawilżenie dróg rodnych, dzięki czemu łagodzi podrażnienia, i krążenie, co korzystnie wpływa na odczuwanie przyjemności z seksu. A w menopauzie zmniejsza nasilenie objawów, takich jak uderzenia gorąca i nocne poty. Dowiedziono także, że poprawia libido i samopoczucie psychiczne, łagodzi ból podczas stosunku, będący wynikiem niedostatecznego nawilżenia pochwy i zmniejsza objawy zespołu napięcia przedmiesiączkowego[2].



Wsparcie w menopauzie

Zielony jęczmień (*Hordeum vulgare*), w formie trawy jęczmiennej jest niezwykle bogaty w składniki odżywcze, takie jak witaminy, minerały, antyoksydanty, fitoestrogeny, polifenole i beta-glukan, co nadaje mu szczególne właściwości prozdrowotne. Zielony jęczmień wspiera równowagę hormonalną, zmniejsza nasilenie stanów zapalnych i poprawia krążenie krwi w narządach miednicy, co łagodzi stany zapalne, objawy menopauzy, zespół napięcia przedmiesiączkowego, wahania nastroju i wspomaga płodność poprzez poprawę funkcji jajników. Jednocześnie, w kontekście infekcji intymnych, pobudza układ odpornościowy do zwalczania patogenów i przyspiesza rekonwalescencję. Dodatkowo zielony jęczmień poprawia krążenie krwi, co korzystnie wpływa na ukrwienie narządów płciowych, nawilżenie pochwy i libido. Nie bez znaczenia jest także to, że zielony jęczmień działa jako prebiotyk, modyfikując mikrobiotę jelitową, co wpływa na metabolizm hormonów płciowych i zapobiega infekcjom intymnym – dobroczynne bakterie uniemożliwiają namnażanie się tych chorobotwórczych. Stosuje się go zatem w celu przywrócenia równowagi hormonalnej, w przebiegu infekcji intymnych, zarówno bakteryjnych, jak i grzybiczych, a także do łagodzenia objawów menopauzy[7].

Fot. kostrez

Fot. Aynur

eprasa.pl c1b4304859



Antydepresant i afrodyzjak

Szafran (*Crocus sativus*), jedna z najcenniejszych przypraw, od wieków używany jest także w medycynie tradycyjnej, szczególnie w Azji i na Bliskim Wschodzie, do leczenia różnych dolegliwości, w tym związanych z zdrowiem intymnym. Badania wskazują, że szafran, dzięki swoim właściwościom regulowania poziomu hormonów i nastroju, może poprawiać libido, zmniejszać suchość pochwy czy ból podczas stosunku. Pręciki krokusa zawierają aktywne związki, takie jak krocyna, safranal i pikrokrocyna, działają przeciwzapalnie, łagodzą zatem objawy infekcji intymnych, ból i dyskomfort, towarzyszący chorobom intymnym. Jednocześnie regulują poziom hormonów płciowych, co korzystnie wpływa na cykl menstruacyjny i łagodzi napięcie przedmiesiączkowe. Szafran podnosi również libido i zmniejsza stres oraz lęki, a także rozluźnia i relaksuje, korzystnie wpływając na samopoczucie psychiczne – niektórzy specjaliści opisują go jako naturalny antydepresant. Szafran poprawia ponadto krążenie i zwiększa nawilżenie dróg rodnych, przyspiesza osiągnięcie podniecenia, co zwiększa przyjemność z seksu i ułatwia zbliżenia m.in. paniom w menopauzie. Działanie kumuluje się z czasem, zatem konieczna jest odrobina cierpliwości – efekty nie są szybkie, zazwyczaj potrzeba około miesiąca, aby je zauważyć. A wracając do menopauzy – panie, przyjmujące suplementy z szafranem w mniejszym stopniu odczuwają uderzenia gorąca i wahania nastroju[3].



Wsparcie płodności

L-arginina, to jeden z aminokwasów endogennych, czyli wytwarzanych przez nasz organizm, który możemy przyjmować także w postaci suplementów diety. Badania wskazują, że suplementacja L-argininą podnosi libido u kobiet, poprawia ukrwienie narządów rodnych (w tym łechtaczki) i reguluje lepkość śluzu szyjkowego, co ułatwia zapłodnienie. L-arginina jest badana głównie pod kątem niepłodności i komplikacji ciążowych, gdzie poprawia przepływ krwi w jajnikach i macicy, co pośrednio może wspierać zdrowie reprodukcyjne. Jednocześnie zwiększone ukrwienie korzystnie wpływa na stan błony śluzowej pochwy, co skutkuje lepszym nawilżeniem, zwiększeniem libido, mniejszymi problemami w pożyciu intymnym i przyspieszeniem regeneracji po stanach zapalnych. Dzieje się tak dlatego, że L-arginina jest prekursorem tlenku azotu (NO), który rozszerza naczynia krwionośne, poprawiając przepływ krwi w tkankach. Badania dowodzą także, że L-arginina korzystnie wpływa na funkcje jajników i poprawia ich odpowiedź na stymulację hormonalną, co korzystnie wpływa na płodność. Aminokwas ten jest również kluczowy przy implantacji zarodka w macicy i wspiera prawidłowy rozwój płodów oraz przepływ krwi przez łożysko, dlatego specjaliści leczenia niepłodności coraz częściej zalecają przyjmowanie suplementów z L-argininą swoim pacjentkom[4].

Fot. viperagp

Fot. Milan

BIBLIOGRAFIA

1. https://zdrowie.pap.pl/intymnosc/polka-w-sypialni-jest-nowy-raport
2. pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7491783/
3. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9482709/
4. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33801678/
5. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27211015/
6. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38440178/
7. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11397514/
8. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26393551/
9. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9366906/

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

eprasa.pl c1b4304859



HOLISTYCZNIE O JAMIE USTNEJ

To w niej rodzi się nasze zdrowie

Gdy myślimy o tym, jakie organy czy części naszego ciała są najważniejsze dla zachowania zdrowia, najczęściej przychodzi nam na myśl serce – wszak pompuje życiodajną krew, wątroba – bo nie tylko pomaga nam trawić, ale także chroni i reguluje metabolizm, czy mózg – głównodowodzący naszym organizmem. Mało kto wśród tych pewniaków wymieniłby jamę ustną, a to właśnie ona ma kluczowe znaczenie dla zdrowia i pełni szereg ważnych funkcji, od pobierania pokarmu, wchłaniania substancji odżywczych i leków, przez zachowanie równowagi mikrobiologicznej i kontrolę pracy układu oddechowego, aż po regulowanie samopoczucia psychicznego. Przyjrzymy się zatem jamie ustnej, niedocenianej, a jakże ważnej dla naszego zdrowia.

TEKST **ZUZANNA SAWCZUK**

W dzisiejszym świecie, gdzie medycyna coraz bardziej podkreśla konieczność holistycznego podejścia do zdrowia, jama ustna wyłania się jako kluczowy, choć często niedoceniany element układanki. Bo kto z nas na wizycie u lekarza rodzinnego lub jakiegokolwiek specjalisty, usłyszał kiedyś pytanie: „a jak tam u pani/pana ze zdrowiem jamy ustnej? Jak mają się zęby i język?" Te tematy raczej omawiamy ze stomatologiem i to często jedynie w odniesieniu do stanu uzębienia. Tymczasem zęby to tylko jeden z elementów jamy ustnej. Tradycyjna Medycyna Chińska i ajurweda nazywają jamę ustną lustrem organizmu, bo patrząc w nie możemy wiele dowiedzieć się o stanie całego ciała. Ale działa to także w drugą stronę – stan jamy ustnej ma olbrzymi wpływ na nasze zdrowie. W podobnym duchu

eprasa.pl c1b4304859

o jamie ustnej wypowiadają się wszystkie tradycyjne systemy medyczne świata.

Najczęściej traktujemy jamę ustną, jako początek układu pokarmowego. I to prawda, ale na tym jej rola się nie kończy. To także element układu oddechowego i dobrze chroniona brama, która zabezpiecza nasz organizm przed inwazją patogenów, to także narząd mowy i źródło wyrażania emocji poprzez mimikę twarzy. W niej ukryty jest również jeden z najważniejszych zmysłów – smak. Co ciekawe, jama ustna nie do końca jest tylko nasza, zamieszkuje ją bowiem unikalna mikrobiota, złożona z miliardów bakterii, grzybów i wirusów, która wspiera nas każdego dnia.

Statystyki wskazują, że choć zasadniczo mamy świadomość tego, jak ważne jest zdrowie jamy ustnej, gdy zagłębimy się w szczegóły, nie wygląda to już tak optymistycznie. Spójrzmy chociażby na higienę zębów. Tylko 54% Polaków myje zęby dwa razy dziennie, a raz dziennie robi to 18,1% – reszta tych zębów wcale nie myje lub robi to nieregularnie. Na kontrole do stomatologia chodzi około 35% Polaków, a 50% odwiedza go dopiero, gdy ząb zaboli. Z tego powodu aż 95% dorosłych i 99% dzieci ma próchnicę, zdrowymi dziąsłami może pochwalić się tylko 2% rodaków, a z chorobami jamy ustnej walczy 80% rodaków. Ponadto badania wskazują, że nie znamy połączeń pomiędzy stanem jamy ustnej a zdrowiem ogólnym i ze zdziwieniem przyjmujemy informacje o tym, że ma on wpływ np. na układ krążenia. Nie zdajemy sobie sprawy, że prawidłowy rozwój, zdrowa dorosłość i spokojne starzenie się w dużej mierze zależą właśnie od jamy ustnej, ale nie sprowadzonej do uzębienia, tylko traktowanej całościowo. Jama ustna nie jest nieistotnym elementem – to integralna część naszego ciała i gwarant zdrowia, nie tylko fizycznego. Często zapominamy, że to także nasza wizytówka, wpływająca na jakość życia, samoocenę i interakcje społeczne oraz samopoczucie psychiczne. Przyjrzyjmy się zatem jamie ustnej bliżej[1,2].

WARGI UST



Wargi – z jednej strony silne i wytrzymałe, z drugiej niezwykle delikatne i wrażliwe. W rzeczywistości są jednym z najbardziej złożonych i wielofunkcyjnych narządów ludzkiego ciała. Ich budowa, a zwłaszcza cienka skóra, obfite unerwienie, bogate ukrwienie i silna warstwa mięśniowa,

Zdrowie jamy ustnej możesz wspierać także od środka, włączając do diety źródła witaminy C, witaminy K, koenzymu Q10, cynku i kwasów omega-3

sprawiają, że są tak wyjątkowe i łączą w sobie funkcje mechaniczne, sensoryczne, komunikacyjne, ochronne i nawet emocjonalno-społeczne. Za co odpowiadają?

Przyjmowanie i zatrzymywanie pokarmu Wargi pomagają nam w pobieraniu pokarmu i szczelnie zamykają szparę ust, dzięki czemu możemy przyjmować płyny bez wylewania i utrzymać pokarm w jamie ustnej podczas żucia. U niemowląt ta funkcja osiąga szczyt precyzji – wargi układają się bowiem na kształt lejka i uszczelki wokół brodawki sutkowej, umożliwiając efektywne ssanie.

Wspomaganie żucia i połykania Wargi, wspierane przez policzki, pomagają przesuwać pokarm w kierunku zębów, zapobiegają także pozostawaniu resztek pokarmu pomiędzy nimi a zębami w tzw. przedsionku jamy ustnej i pomagają formować kęsy do połknięcia.

Oddychanie przez usta Ta zdolność to nasze zabezpieczenie na wypadek, gdybyśmy nie mogli oddychać przez nos, np. wskutek infekcji. Gdy oddychamy przez usta, wargi regulują przepływ powietrza, chroniąc drogi oddechowe przed zbyt suchym lub zimnym powietrzem.

Artykulacja mowy Wargi to także precyzyjny instrument fonetyczny. Mięsień okrężny ust i otaczające go mięśnie mimiczne umożliwiają bardzo precyzyjne ruchy. Pozwala nam to nie tylko mówić w ogóle, ale także artykułować określone głoski, takie jak b, p, m, f, v, u, o. Bez sprawnej funkcji warg mowa staje się niewyraźna, seplenienie nasila się, a artykulacja niektórych głosek jest poważnie zaburzona, co wyraźnie widać u osób po udarach, z porażeniem nerwu twarzowego czy rozszczepem wargi.

Najbardziej wrażliwy narząd dotykowy twarzy Wargi mają jedną z najwyższych gęstości receptorów czuciowych na centymetr kwadratowy powierzchni w całym ciele – dużo więcej niż na opuszkach palców. Na wargach czujemy lekki dotyk, wibracje, ucisk, rozciąganie, ból i temperaturę. Pozwala nam to rozpoznawać teksturę pokarmów, ich ciepłotę i konsystencję, a także reagować na zagrożenie, spowodowane zbyt wysoką lub niską temperaturą i unikać w ten sposób poparzeń oraz odmrożeń. Wrażliwość warg pozwala nam także odczuwać zmiany w warunkach środowiska i odpowiednio na nie reagować. Skóra wokół warg, a zwłaszcza tuż nad górną wargą, jest szczególnie wrażliwa na temperaturę – nie bez przyczyny wielu z nas pamięta mamy lub babcie, które delikatnie całując w czoło oceniały, czy mamy gorączkę lub dotykały skóry nad górną wargą patyczkiem, którym sprawdzały temperaturę pieczeni lub ciasta.

Strefa erogenna Silne unerwienie i bogate ukrwienie czynią wargi jedną z najważniejszych stref erogennych organizmu. Pocałunki i stymulacja warg silnie pobudzają odpowiedzialny za emocje układ limbiczny, powodują uwolnienie

Fot. Catalin Pop, Valenty, sumkinn, Liza, Simple Line, popout, KeronnArt, Viktoriia Manuilova, Salindu, Arif_Vector, PixelEnchant, siam, miss LEMON, spline_x, MMerellinn,

eprasa.pl c1b4304859

oksytocyny, dopaminy i endorfin, odpowiedzialnych za przywiązanie i odczucia erotyczne. Sam wygląd ust, ich kształt i kolor to silne wzrokowe bodźce seksualne, świadczące o naszej atrakcyjności.

Mimika i komunikacja niewerbalna Wargi są centralnym elementem ekspresji twarzy, dzięki nim uśmiechamy się i wyrażamy całą gamę emocji, w tym smutek, zdziwienie, złość, obrzydzenie czy zadowolenie w sposób uniwersalny, zrozumiały dla każdego człowieka. To na nie często patrzymy, rozmawiając z drugim człowiekiem. Dlatego są swego rodzaju wizytówką, która albo zachęca do kontaktu z nami, albo działa odpychająco[3].

Zwierciadło ciała

Uszkodzenie mechaniczne lub funkcjonalne warg, spowodowane wadami genetycznymi, chorobami, porażeniem nerwów czy udarem wpływa zatem nie tylko na to, jak pobieramy pokarm i oddychamy, ale także na nasze życie osobiste, intymne i społeczne oraz ogólną jakość życia. To na nich uwidacznia się także wiele problemów zdrowotnych.

Niedobory żywieniowe Ich najczęstszym objawem jest zapalenie kątów ust, powszechnie nazywane zajadami. Czerwone, piekące, pękające kąciki ust, z czasem pokrywające się białym nalotem, strupami lub krwawiące przy mówieniu to często nie jest bagatelny problem. Choć faktycznie mogą być wynikiem jedynie podrażnienia i zazwyczaj goją się samoistnie, nie pozostawiając

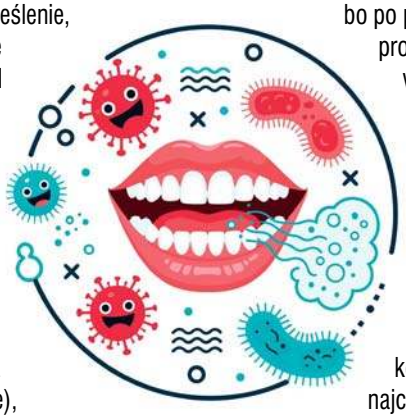
Kiedy naturalne metody już nie wystarczą i pojawia się krwawienie, które utrzymuje się tygodniami, dziąsła są bardzo obrzęknięte, ropieją i cofają się, pojawia się ruchomość zębów i gorączka, powiększeniu ulegają węzły chłonne podżuchwowe, a do tego pojawia się krwawienie z nosa, wtedy konieczna jest wizyta u stomatologa, dokładna diagnostyka i leczenie pod okiem specjalisty

śladów, mogą także świadczyć o poważnych niedoborach pokarmowych (nawet 40% przypadków), które negatywnie wpływają na cały organizm. Zajady tworzą się bowiem przy brakach witaminy B2, B3, B6 i B12, kwasu foliowego, żelaza i cynku. Mogą też być sygnałem, że coś niedobrego dzieje się w układzie odpornościowym, pokarmowym lub krwionośnym – często współtowarzyszą i nawracają przy cukrzycy, chorobach autoimmunologicznych, zaburzeniach odporności i niedoczynności tarczycy oraz celiakii. Obecność zajadów może sama w sobie pogarszać stan chorego, który nie może prawidłowo przyjmować pokarmów i odczuwa przewlekły ból. Mogą one być także zaczątkiem poważnego stanu zapalnego jamy ustnej[4].

Odwodnienie organizmu Sucha, piekąca i spękana skóra warg to często skutek odwodnienia, nawet jeśli nie

Halitoza pod lupą

Halitoza to medyczna nazwa nieświeżego oddechu – stanu, w którym wydychane powietrze ma nieprzyjemny, uciążliwy zapach, wyczuwalny dla otoczenia, a często także dla samego chorego. Choć to może nie do końca dobre określenie, bo halitoza to nie choroba, a objaw, który może towarzyszyć wielu problemom zdrowotnym, od banalnych i łatwych do usunięcia, po poważne schorzenia ogólnoustrojowe. W 95–98% przypadków halitoza ma swoje źródło właśnie w jamie ustnej, dlatego stomatolog jest pierwszym i najczęściej właściwym specjalistą, do którego należy się zgłosić.



Jak objawia się halitoza? To zależy od jej pierwotnej przyczyny. Najczęściej opisuje się ją jako zapach zgniłych jaj (za który odpowiada siarkowodór, wydzielany przez niektóre bakterie), zapach zepsutego mięsa lub cebuli (towarzyszy stanom zapalnym jamy ustnej i migdałków, próchnicy, obecności martwych zainfekowanych korzeni zębów), zapach acetonu (słodkawy, owocowy – typowy przy cukrzycy lub głodzeniu), zapach kału (rzadko, ale bardzo charakterystyczny dla poważnych chorób przewodu pokarmowego), zapach amoniaku (towarzyszy niewydolności nerek) lub zapach ryb (przy niewydolności wątroby).

Często osoba chora sama nie czuje własnego oddechu, bo po prostu się do niego przyzwyczaja, dlatego problem zauważają przede wszystkim bliscy, współpracownicy i partnerzy. Osoba świadoma halitozy często odczuwa za to wstyd, ma niską samoocenę, unika bliskich kontaktów, uśmiechania się i spotkań towarzyskich. Ma opory w sytuacjach intymnych. Jak sobie pomóc? Przede wszystkim warto udać się do lekarza i ustalić pierwotną przyczynę choroby. Poza badaniami, lekarz zleci kontrolę u stomatologa, by wykluczyć najczęstszą przyczynę halitozy, czyli choroby przyzębia i zębów. Doraźnie zapach z ust poprawiają płukanki ziołowe (szałwia, rumianek), żucie gumy, częste pice wody, żucie natki pietruszki, liści mięty, bazylii lub goździka, specjalne tabletki na halitozę i płyny do płukania ust, zawierające środki odkażające. Warto również zadbać w sposób szczególny o higienę jamy ustnej[18].

eprasa.pl c1b4304859

odczuwamy pragnienia, wygląd warg mówi nam o tym, że organizm potrzebuje płynów.

Opryszczka wargowa Pieczenie lub mrowienie na wardze, po którym pojawiają się bolesne pęcherzyki, otoczone czerwoną obwódką, z czasem przekształcające się w krosty i bardzo bolesne nadżerki to znak, że nasz organizm miał kontakt z wirusem opryszczki (HSV-1). Po zakażeniu, wirus pozostaje z nami już na zawsze, ukryty w zwojach nerwu twarzowego i przy silnym osłabieniu może powtórnie zaatakować – wykwit często pojawia się dokładnie w tym samym miejscu. Co ważne, zakażenie wirusem opryszczki wargowej nie zwiększa ryzyka rozwoju raka szyjki macicy – ta choroba to wynik zakażenia onkogennym szczepem herpes wirusa, a nie wirusem opryszczki. Co innego zakażenie wirusem HSV-2, czyli wirusem opryszczki genitalnej – te zakażenie może już nieznacznie zwiększać ryzyko rozwoju raka szyjki macicy[5].

Jak dbać o wargi?

Czerwień wargowa, czyli skóra warg, jest wyjątkowo delikatna, cieńsza niż reszta skóry twarzy, nie ma także gruczołów łojowych ani potowych, zatem bardzo szybko traci wilgoć, pęka i ulega podrażnieniom. Dobra pielęgnacja zapobiega spierzchnięciom, pęknięciom, stanom zapalnym (w tym nawrotom opryszczki wargowej) i przedwczesnemu starzeniu się tej okolicy.

Nawilżaj i natłuszczaj Niezależnie od pogody i pory roku stosuj balsam lub pomadkę ochronną kilka razy dziennie. Najlepsze dla warg składniki tych kosmetyków, to masło shea, wosk pszczeli, olej jojoba, olej arganowy, masło kakaowe, pantenol, ceramidy i kwas hialuronowy. Unikaj balsamów z mentolem, alkoholem, silnymi perfumami i kamforą, które podrażniają i wysuszają.

Chroń przed promieniami UV Używaj balsamów i pomadek z filtrem SPF przez cały rok, nawet zimą i w pochmurne dni. Promienie UV to jeden z najsilniejszych wyzwalaczy opryszczki i foto starzenia warg.

Nie oblizuj warg Ślina wysusza i niszczy barierę lipidową, co powoduje podrażnienia i pęknięcia, a zimą może przyczyniać się do odmrożeń.

Nawadniaj się i dobrze odżywiaj To pomoże zapobiegać odwodnieniu i pękaniu warg, a także niedoborom żywieniowym, objawiającym się zajadami. Unikaj bardzo gorących i bardzo zimnych potraw, z ostrożnością sięgaj po pikantne dania.

Delikatnie oczyszczaj Nie zapominaj dokładnie oczyszczać okolic warg, zwłaszcza kącików, po każdym posiłku i przed snem. Pomogą w tym delikatne kosmetyki do demakijażu, jeśli malujesz usta, lub po posiłku woda z mydłem.

Zapobiegaj opryszczce Unikaj długotrwałej ekspozycji na słońce, mróz i wiatr, nie pożyczaj kosmetyków do twarzy, zwłaszcza pomadek, nie używaj cudzych ręczników do twarzy. A przy pierwszych objawach zastosuj preparaty z acyklowirem, który niszczy wirusa opryszczki, skraca czas trwania zakażenia i łagodzi objawy, nie dotykaj zmian, nie drap ich i nie wyciskaj pęcherzyków[3,4].

ZĘBY



Trawienie zaczyna się nie w żołądku, nie w jelitach, lecz w momencie, gdy siekacze zetkną się z kęsem pokarmu. Zęby to precyzyjne narzędzia, osadzone w kościach szczęki i żuchwy, które pełnią rolę rozdrabniacza pokarmu. Bez nich nawet najdoskonalsze enzymy, kwasy żołądkowe i ruchy perystaltyczne jelit nie dałyby rady skutecznie strawić pokarmu. Dlaczego są takie ważne? Otóż choć zęby nie uczestniczą w trawieniu chemicznym pożywienia, wspomagają jednak ten proces przez zwiększanie powierzchni kontaktu pokarmów z enzymami zawartymi w ślinie. Ich zadanie to jednak przede wszystkim mechaniczna obróbka pokarmu, który trafia na nie z pomocą ruchu warg, policzków i języka.

Idealny mechanizm

Proces trawienia dzieli się na dwie główne fazy: mechaniczną i chemiczną. Mechaniczne trawienie polega na rozdrobnieniu pokarmu na mniejsze fragmenty bez zmiany jego składu chemicznego. Zęby są głównym narzędziem tej fazy w jamie ustnej, a sama jama ustna to jedyny odcinek przewodu pokarmowego, w którym mamy dzięki temu pełną kontrolę nad trawieniem. Zasada jest taka – im mniejsze kawałki pokarmu trafiają do żołądka, tym lepiej je strawimy. A to dlatego, że dokładne przeżucie zwiększa powierzchnię kontaktu pokarmu z sokami trawiennymi, co ułatwia i przyspiesza trawienie chemiczne, a przez to zmniejsza ryzyko niedoborów pokarmowych, podrażnienia i przeciążenia dalszych odcinków układu trawiennego. Praca zębów wzmaga również wydzielanie śliny i enzymów trawiennych, co pomaga dalszym odcinkom przewodu pokarmowego przygotować się na przyjęcie pożywienia. Zmniejsza w ten sposób również ryzyko dyskomfortu trawiennego (wzdęcia, uczucie ciężkości, refluksu). Aby zatem proces mechanicznej obróbki pokarmów zachodził prawidłowo, natura wyposażyła nas w cztery rodzaje zębów. Przyjrzyjmy się im bliżej, bo braki konkretnych rodzajów zębów mają kolosalny wpływ na nasze zdrowie.

Wysoka specjalizacja

Dorosły człowiek posiada 32 zęby, podzielone na cztery podstawowe typy, z których każdy ma unikalną funkcję w procesie żucia pokarmów. Ta specjalizacja sprawia, że

eprasa.pl c1b4304859

SZCZOTKA, PASTA, KUBEK, CIEPŁA WODA... Jak pielęgnować jamę ustną[20]?

Pozornie, dbanie o jamę ustną jest proste, ot wystarczy regularnie myć zęby, czasami użyć nitki i płukać płynem. Jednak to tylko pozory, bo wiele zależy od prawidłowego zastosowania wszystkich akcesoriów i produktów oraz od tego, czy właściwie je dobraliśmy.

Pasta do zębów to nie tylko pieniący się i smakowity dodatek do szczotkowania, to aktywny produkt stomatologiczny, którego zadaniem jest wspomaganie mechanicznego usuwania osadów, płytki nazębnej i dostarczanie składników aktywnych, które wzmacniają zęby i chronią dziąsła. Co warto wiedzieć o pastach do zębów?

- Bez pasty szczotkowanie usuwa tylko 40–60% płytki, z pastą wskaźnik ten rośnie do 70–90%.
- Zastosowanie pasty z fluorem zmniejsza ryzyko próchnicy o 20–40%.
- Pasta do zębów ma właściwości ścierne, mechanicznie usuwa osad i płytkę nazębną, źle dobrana może zatem uszkadzać protezy, mosty i porcelanowe licówki.
- Pasty wybielające zawierają mikrocząsteczki polerujące (krzemionka, perlit, węglan wapnia) i usuwają przebarwienia zewnętrzne (kawa, herbata, papierosy, wino) oraz często niebieskie cząsteczki, które, po prostu, maskują żółty kolor zębów.
- Osoby, które nie mogą szorować zębów, mogą sięgnąć po enzymatyczne pasty do zębów, chemicznie rozkładające osady na zębach.
- Pasty do zębów wrażliwych zawierają składniki, które podnoszą prób pobudliwości nerwów i w ten sposób zmniejszają odczuwanie bólu, albo składniki, blokujące kanaliki w strukturze zębów bądź tworzące warstwę ochronną, blokującą do nich dostęp.

Płyny do płukania jamy ustnej uzupełniają higienę jamy ustnej, ale nie zastępują szczotkowania i nitkowania. Ich główna rola to:

- Dotarcie do miejsc trudnodostępnych dla szczoteczki (przestrzenie międzyzębowe, linia dziąseł, język, gardło).
- Redukcja liczby bakterii i płytki nazębnej, wspomaganie remineralizacji szkliwa.
- Odświeżanie oddechu i łagodzenie stanów zapalnych oraz podrażnień błony śluzowej.

Czyściki, wyciorki, irygatory i nitki to narzędzia wspomagające higienę jamy ustnej, zwłaszcza w trudno dostępnych miejscach. Należy jednak stosować je z ostrożnością, by uniknąć podrażnień, skaleczeń, oddzielenia mechanicznego dziąsła od zębów i wepchnięcia resztek pokarmu w kieszonki zębowe lub między zęby. Zbyt intensywne stosowanie jednego lub kilku wymienionych akcesoriów może mieć efekt odwrotny i przyczyniać się do stanów zapalnych jamy ustnej.



Fot. New Africa

eprasa.pl c1b4304859

Szczoteczki do zębów występują zazwyczaj w trzech rodzajach: miękkie, średnie i twarde, z różnym rodzajem włosa, mamy także elektryczne szczoteczki. Dobranie odpowiedniej warto omówić ze stomatologiem, aby sobie nie zaszkodzić. Zwłaszcza, że:

- Stosowanie twardej szczoteczki nie sprawi, że lepiej wyczyścimy zęby, jeśli stosujemy złą technikę, możemy za to porysować nią ceramiczne implanty lub protezy.
- Miękka szczotka nie jest słabsza, wystarczy odpowiednio jej używać.
- Nie każdy może stosować szczoteczki elektryczne, są one przeciwwskazane np. u osób noszących aparat ortodontyczny, bo mogą oderwać zaczepy klamerek.
- Niektóre szczoteczki wyposażone są po przeciwnej do włosia stronie w czyściki do języka.
- Czasami nie wystarczy opłukanie szczoteczki do zębów po użyciu, a konieczne jest jej dogłębne umycie i dezynfekcja płynem do płukania jamy ustnej lub wodą z octem. Szczoteczki nie należy też chować, ale stawiając ją pionowo pozwolić jej wyschnąć przed następnym użyciem.
- Wiele szczoteczek do zębów ma tzw. kolorowe włókna wskaźnikowe – gdy blakną szczoteczkę powinniśmy wymienić.

Techniki szczotkowania

Opracowano kilka technik szczotkowania, a dobór odpowiedniej warto omówić z dentystą. Zależy to bowiem nie tylko od naszych preferencji, ale także stanu uzębienia i dziąseł oraz tego, czy mamy zęby własne czy mosty lub implanty.

- **Metoda Roll (obrotowo-wymiatająca)** Polecana dla osób z chorobami przyzębia, polega na ustawieniu szczoteczki pod kątem 45° i wykonywaniu ruchów wymiatających od dziąsła w kierunku korony zęba, z jednoczesnym obrotem szczoteczki.
- **Metoda Bassa (wibrująca)** Włosie miękkiej szczoteczki ustawione powinno być pod kątem 45° do dziąsła, wykonujemy delikatne, wibrujące ruchy, usuwając płytkę z kieszonek dziąsłowych.
- **Metoda Stillmanna (wibrująco-masująca)** Polecana jest przy cofaniu się dziąseł. Włosie szczoteczki układamy częściowo na dziąśle, częściowo na zębie, z delikatnymi ruchami wibrującymi w kierunku wierzchołka korzenia.
- **Metoda Chartersa (wibrująco-oczyszczająca bruzdy)** Włosie ustawiamy pod kątem 45°, ale skierowane w stronę powierzchni żującej (od dziąsła), to metoda idealna do czyszczenia przestrzeni międzyzębowych.
- **Metoda Fonesa (okrężna)** To prosta technika dla dzieci, polegająca na wykonywaniu okrężnych ruchów, zagryzając zęby i szczotkując powierzchnie policzkowe.
- **Metoda pionowa i pozioma** Ruchy poziome stosuje się na powierzchniach żujących, a pionowe (czubkiem szczoteczki) na wewnętrznych powierzchniach zębów przednich.



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

eprasa.pl c1b4304859

żucie nie jest chaotyczne – to precyzyjny, wieloetapowy proces, w którym każdy typ zęba pełni ważną rolę. Współpraca szczęki i żuchwy, wspomagana przez język, który przesuwa pokarm między zębami, policzki i wargi oraz mięśnie żwacze, tworzy efektywny system rozdrabniania pokarmu.

Siekacze – 8 sztuk (4 górne, 4 dolne) Mają ostre krawędzie, kształtem przypominające ostrze noża. Służą do odgryzania kęsów pokarmu i dzielenia go na mniejsze porcje.

Kły – 4 sztuki (2 górne, 2 dolne) To najdłuższe i najmocniejsze zęby człowieka, służą do chwytania, rozrywania i przebijania pokarmu. Ewolucyjnie są pozostałością po drapieżnikach, a u nas pełnią rolę noży do twardych włókien i do rozdzierania kawałków pokarmu.

Przedtrzonowce – 8 sztuk (4 górne, 4 dolne) Posiadają 1–2 guzki na powierzchni żującej. Rozgniatają i rozcierają pokarm, przygotowując go do ostatecznego rozdrobnienia przez zęby trzonowe. To przejściowy etap obróbki mechanicznej pokarmu, między cięciem a miażdżeniem.

Trzonowce – 12 sztuk (4 górne, 4 dolne plus u niektórych osób 2 górne i 2 dolne zęby mądrości) Mają największą powierzchnię żującą z wieloma guzkami i rowkami. Służą do miażdżenia, rozcierania i mielenia pokarmu na drobną papkę. Bez dobrze funkcjonujących trzonowców trudno uzyskać konsystencję, odpowiednią do połknięcia, zwłaszcza przy pokarmach włóknistych i twardych.

Nie tylko trawienie

Rola zębów nie ogranicza się jedynie do mechanicznej obróbki pokarmu. Zęby to nasza wizytówka, dopełniająca uśmiech.

Samoocena Zęby odgrywają bardzo istotną rolę w samoocenie. Ich kształt, kolor i stan zdrowia ma znaczący wpływ na nasze samopoczucie psychiczne i poczucie atrakcyjności. Braki w uzębieniu lub jego niezadowalający wygląd potrafią wzbudzać poczucie wstydu, wpędzać w kompleksy i prowadzić do izolacji społecznej. Niezadowolenie z wyglądu uśmiechu zwiększa nieśmiałość, sprawia, że unikamy uśmiechania się i robienia zdjęć. Badania okazują tu silną negatywną korelację: im gorsza samoocena wyglądu zębów, tym niższa ogólna samoocena. Osoby z prostymi, białymi zębami charakteryzują się wyższą pewnością siebie, chętniej pokazują zęby podczas uśmiechu i czują się atrakcyjniejsze. Te same badania dowodzą, że u pacjentów po zabiegach estetycznych (wybielanie, licówki, ortodoncja) wzrasta samoocena i znacząco poprawia się jakość życia. W okresie dojrzewania i wczesnej dorosłości efekt ten jest szczególnie silny – niedoskonałości zębów mogą nasilać kompleksy, lęk społeczny i wycofanie. Polscy specjaliści donoszą, że aż 42–68% Polaków jest niezadowolonych z wyglądu uzębienia, a to bezpośrednio przekłada się na poczucie atrakcyjności i pewności siebie, nawet bardziej niż masa ciała[2].

Percepcja społeczna Jest nierozerwalnie związana z samooceną. Zęby to kluczowy element wyglądu twarzy, zatem to, jak jesteśmy odbierani przez otoczenie, jakie robimy pierwsze wrażenie, zależy w dużej mierze od stanu naszego uzębienia. Uśmiech i zęby to jeden z najszybszych elementów oceny – pierwsze wrażenie formuje się w 3–7 sekund, a zęby są w centrum uwagi twarzy, zaraz po oczach. Niestety często to właśnie one stają się powodem napiętnowania społecznego, choć ich niezadowalający wygląd nie zawsze jest wynikiem braku higieny i dbałości o uśmiech. Czasami winne są wady wrodzone, zaburzenia kształtowania zawiązków zębowych czy choroby. Także skutki uboczne stosowania niektórych leków odbijają się na wyglądzie uzębienia. Nie można również pominąć aspektów ekonomicznych – wielu osób nie stać na zabiegi stomatologiczne z przyczyn niezależnych od ich starań czy silnej woli. A to właśnie zęby bezpośrednio wpływają w dużej na poczucie własnej wartości, pewność siebie i komfort w relacjach. Dlatego tak potrzebne jest zrozumienie i empatia w tym zakresie, a czasem wsparcie i pomoc w pokierowaniu do odpowiedniej placówki – wiele zabiegów leczniczych, estetycznych i protetycznych jest dostępnych bezpłatnie w ramach NFZ.

Kontekst kulturowy Krzywe, przebarwione, niekompletne zęby automatycznie kojarzone są z brakiem higieny, mniejszą dbałością o siebie i niższą pozycją społeczną. W badaniach osoby z prostymi zębami są za to postrzegane jako bardziej godne zaufania, o wysokim statusie społecznym, kompetentne w pracy, sympatyczne, pewne siebie, inteligentne, zdrowsze, bogatsze i mające większe szanse na sukces. Są także postrzegane jako atrakcyjniejsze w kontekście seksualnym i romantycznym. To krzywdzące uproszczenie, zwłaszcza w naszym kraju, gdzie starsze pokolenia często cierpią na dentofobię, czyli paniczny strach przed stomatologiem. Młodsze osoby często tego nie rozumieją, ponieważ dorastały w czasach swobodnego dostępu do dentystów, a zabiegi mogli przechodzić w znieczuleniu i przy wsparciu personelu. Każdy rok to także nowości z zakresu stomatologii estetycznej i ortodoncji. Niestety, starsze pokolenia, choć też nie tak odległe, bo mowa tu nawet o dzisiejszych 50 latkach, pamiętają borowanie zębów bez znieczulenia (to często było dostępne jedynie w nielicznych prywatnych gabinetach), potworny ból i brak empatii, niewygodne i niepraktyczne aparaty ortodontyczne oraz marzenia... o zębach jak z przysłowiowych „amerykańskich filmów”[3,6].

Próchnica zębów to najczęstsza choroba niezakaźna na świecie. Według WHO w 2025 roku nieleczona próchnica zębów stałych dotknęła około 2–3,7 miliarda ludzi. W Polsce problem jest ogromny – nawet 40% trzylatków ma już zmiany próchnicowe, a wśród sześciolatków 80–82%. Wśród dorosłych odsetek chorych sięga 95%, a starszych dzieci 99%

eprasa.pl c1b4304859

Miedź wspiera zdrowie jamy ustnej

Coraz częściej, w trosce o zdrowie, nie opieramy się jedynie na medycynie zachodu, ale uzupełniamy ją wiedzą pokoleń i sięgamy po często zapomniane narzędzia oraz stosujemy tradycyjne praktyki, które przez wieki wspomagały zdrowie ludzi. Na nowo odkrywamy mądrość tradycyjnych systemów medycznych. Jednym z nich jest ajurweda, czyli tradycyjna medycyna indyjska i jej skarb – miedź. Pierwiastek ten ma bowiem właściwości antybakteryjne i przeciwzapalne oraz alkalizujące. Jak wykorzystać te właściwości miedzi w higienie jamy ustnej?

Płukanie jamy ustnej – woda przechowywana w naczyniach miedzianych, do której migrują jony tego pierwiastka, ma właściwości bakteriobójcze, odkażające i przeciwgrzybicze oraz przeciwzapalne. Dzięki temu możemy wspomagać leczenie chorób jamy ustnej, w tym stany zapalne, paradontozę i przyspieszać gojenie tkanek po zabiegach stomatologicznych. Co ważne, woda z naczyń miedzianych hamuje rozwój bakterii *Streptococcus mutans,* odpowiedzialnej m.in. za rozwój próchnicy.

Czyszczenie języka – specjalne czyściki do języka, wykonane z miedzi, doskonale usuwają zanieczyszczenia i nalot z jego powierzchni. Dzięki temu możemy nie tylko zadbać o higienę jamy ustnej, ale także poprawić zapach z ust i odczuwanie smaków oraz pobudzić wydzielanie śliny.

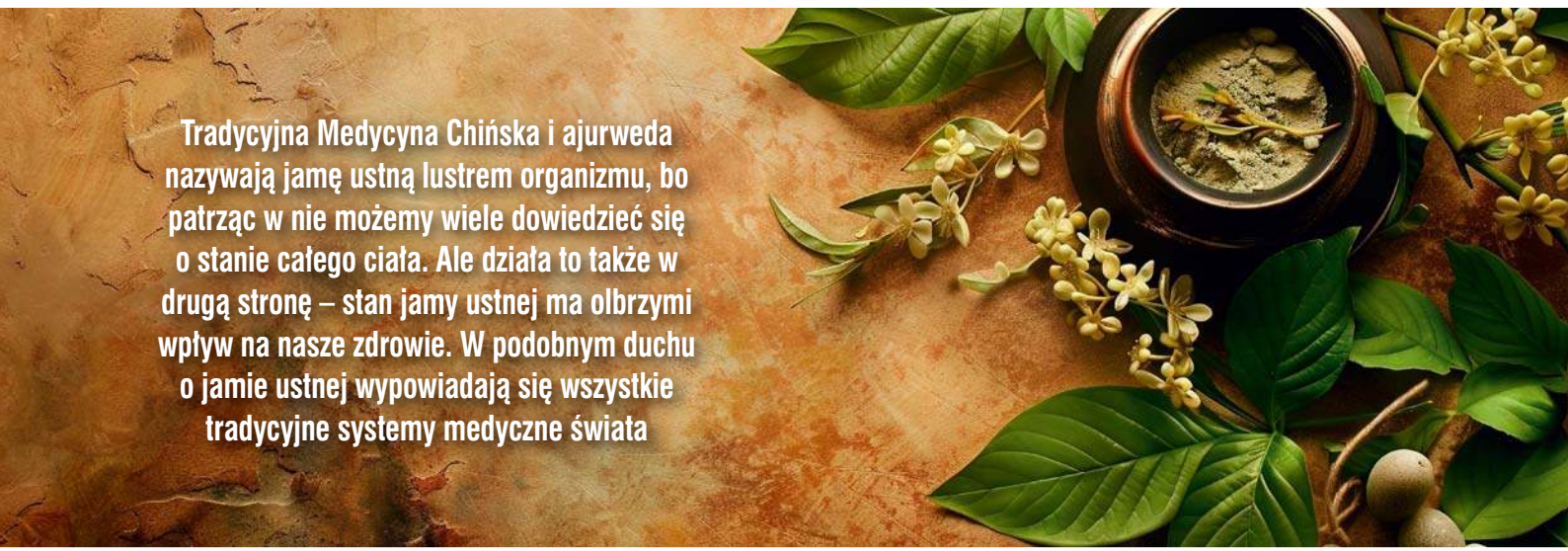
Uzupełnianie niedoborów – deficyt witamin i mikroelementów to jeden z czynników, sprzyjających stanom zapalnym, w tym tworzeniu się zajadów. Spożywanie wody z naczyń miedzianych uzupełnia niedobory miedzi w organizmie bez ryzyka przedawkowania tego pierwiastka, a to korzystnie wpływa nie tylko na naszą odporność, ale także zapobiega anemii i chorobom układu pokarmowego oraz wspomaga usuwanie toksyn z organizmu.

Ochrona szkliwa – miedź pomaga w utrzymaniu równowagi pH w ustach, co chroni szkliwo zębów przed demineralizacją, która może stać się zaczątkiem próchnicy[17].



Fot. Brian

Tradycyjna Medycyna Chińska i ajurweda nazywają jamę ustną lustrem organizmu, bo patrząc w nie możemy wiele dowiedzieć się o stanie całego ciała. Ale działa to także w drugą stronę – stan jamy ustnej ma olbrzymi wpływ na nasze zdrowie. W podobnym duchu o jamie ustnej wypowiadają się wszystkie tradycyjne systemy medyczne świata



eprasa.pl c1b4304859

Zębowe problemy

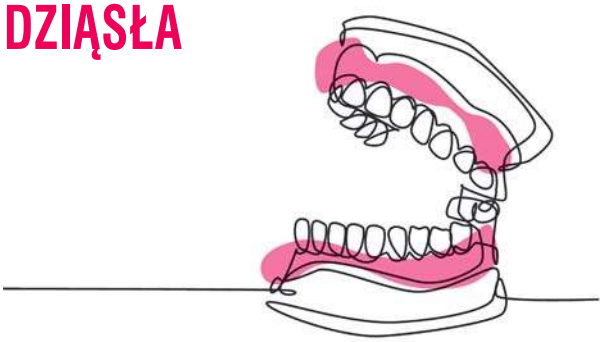
Problemy z zębami mają olbrzymi wpływ na nasz organizm, dlatego tak ważne jest to, aby jak najdłużej zachować kompletne i zdrowe uzębienie i w czasie odwlec konieczność korzystania z protez zębowych. Każdy brak ma bowiem swoje konsekwencje, a protezy, choć tak konieczne, same także mogą być źródłem problemów.

Braki w uzębieniu To nie tylko problem estetyczny, o opisanych powyżej konsekwencjach. Każdy brak zęba upośledza bowiem gryzienie i żucie pokarmów, co skutkuje wspomnianymi problemami trawiennymi i zwiększa ryzyko otyłości oraz rozwoju zespołu metabolicznego, z powodu gorszej kontroli poziomu glukozy we krwi. Ale to nie wszystko, brak zęba lub kilku zębów zwiększa ryzyko utraty kolejnych, ponieważ stabilizują one wzajemne osadzenie w zębodołach – bez podparcia sąsiada, ząb zaczyna się pochylać i może wypaść. Brak zęba powoduje także migrację sąsiednich zębów, które mogą się obracać i przemieszczać, a to prowadzi do powstawania wad zgryzu nawet u osób, które wcześniej nie miały tego problemu. Ponadto dochodzi do zaniku kości wyrostka zębodołowego – kość przestaje być obciążana żuciem, co prowadzi do jej resorpcji i obniżenia, co obserwujemy, jako „dołek" po usunięciu zęba. Braki w uzębieniu to również najczęstsza przyczyna zaburzeń mowy, seplenienia i niewyraźnej artykulacji, które bardzo pogarszają jakość życia. Co ciekawe, utrata większej liczby zębów znacznie zwiększa ryzyko chorób sercowo naczyniowych i demencji. Dlatego jeśli tylko jest taka możliwość, należy uzupełnić ubytek koroną, implantem lub mostem bądź protezą, aby zachować funkcje zgryzu.

Protezy zębowe i aparaty ortodontyczne Ich zadaniem jest uzupełnianie ubytków, ale nie dzieje się to często bez szkody dla organizmu. Każda z protez, czy to pełna, czy częściowa, most czy korona, może powodować dyskomfort podczas żucia, uciskać na dziąsła i prowadzić do powstania odleżyn, przyczyniać się do rozwoju stanów zapalnych lub stać się miejscem, gdzie zalegają resztki pokarmu. Dlatego warto przestrzegać zaleceń stomatologa odnośnie pielęgnacji protezy. Podobnie jest z aparatami ortodontycznymi, których klamerki lub druciki mogą drażnić dziąsła i wargi, zbierają się na nich także resztki pokarmów. Druciki utrudniają ponadto dostęp do przestrzeni międzyzębowych, co grozi rozwojem próchnicy. Tu również potrzebna jest odpowiednia higiena i ścisłe przestrzeganie terminów kontroli[6].

Próchnica To najczęstszy problem Polaków. Już małe dzieci, których uśmiech wypełniają mleczaki, mają często zaawansowaną próchnicę. A to nie tylko dziura w zębie, lecz przewlekłe ognisko zapalne, powstałe wskutek przedostania się bakterii do miazgi, a następnie do tkanek okołowierzchołkowych, gdzie bez bólu mogą pozostawać nawet przez lata, migrując i wydzielając toksyny do krwiobiegu i wywołując reakcję zapalną w całym organizmie. Najpoważniejsze konsekwencje próchnicy dotyczą układu krążenia, w którym rozwija się stan zapalny, sprzyjający miażdżycy, udarom i zawałom serca oraz nadciśnieniu, a także zagrażającemu życiu zapaleniu wsierdzia. Nieleczona próchnica zwiększa ryzyko udaru o 20–86%, a zawału o 20–50%! Kolejnym powikłaniem próchnicy są insulinooporność i cukrzyca, a także trudności z unormowaniem glikemii. Skutkiem migracji chorobotwórczych bakterii po organizmie może być także reumatoidalne zapalenie stawów. Konsekwencją próchnicy jest także wysokie ryzyko rozwoju chorób neurodegeneracyjnych, w tym demencji i choroby Alzheimera oraz powikłań ciążowych, w tym poronienia. Dlatego warto mieć świadomość, że próchnica to choroba całego organizmu, nie tylko defekt estetyczny czy źródło bólu, a leczenie jest tym łatwiejsze i mniej bolesne, im wcześnie zgłosimy się do stomatologa[7].

DZIĄSŁA



Dziąsła to miękka, otaczającą zęby i kości szczęki oraz żuchwy, tkanka, pełniąca rolę ochronną i stabilizującą. Choroby dziąseł dotykają milionów ludzi na całym świecie – według danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), nawet 90% populacji w różnym stopniu cierpi na choroby dziąseł – są one bogato unaczynione, co czyni je wrażliwymi na urazy i infekcje. Zdrowe są jędrne, blade-różowe i nie krwawią podczas szczotkowania. Ich rolą jest: **stabilizacja zębów i ich umocowanie** w wyrostkach zębodołowych, **ochrona przed bakteriami, wirusami i substancjami drażniącymi z pożywienia, wspomaganie procesu żucia, mówienia i połykania**, a ich stan wpływa na komfort codziennego życia. To także **wskaźnik ogólnego zdrowia**, który może sygnalizować m.in. niedobory witamin lub zaburzenia hormonalne.

Zapalenie dziąseł

Zapalenie dziąseł jest często konsekwencją innych chorób jamy ustnej, w tym:

- **Powstania płytki nazębnej** – wciskając się pomiędzy ząb a dziąsło tworzy ona kieszonkę, a w niej idealne warunki do rozwoju bakterii.
- **Zalegania resztek pokarmowych w zagłębieniach dziąseł i w przestrzeniach międzyzębowych** – gnijąc powodują rozwój bakterii oraz miejscowego stanu zapalnego.
- **Ucisku protez zębowych** – powstaje odleżyna i stan zapalny w miejscu, w którym niedopasowana proteza drażni lub uciska dziąsła.

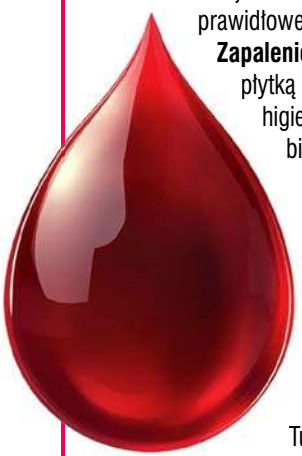
eprasa.pl c1b4304859

Zatrzymaj krwawienie dziąseł

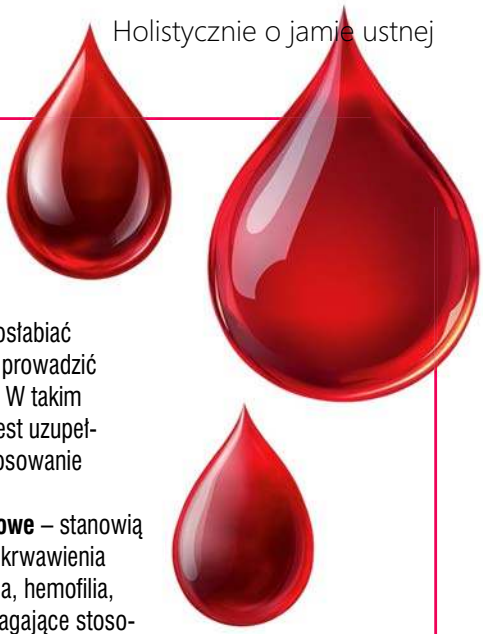
Krwawienie dziąseł to jeden z najczęstszych i jednocześnie najwcześniejszych objawów problemów z jamą ustną i przy tym najczęściej bagatelizowany. Jeśli dzieje się sporadycznie, można uznać je za skutek podrażnienia, np. podczas szczotkowania. Jeżeli krew pojawia się codziennie, a w szczególności samoistnie, nie tylko podczas mycia zębów, należy poszukać źródła problemu i działać. Najczęstsze przyczyny krwawienia dziąseł to:

Płytka i kamień nazębny – to przyczyna 80–90% krwawień dziąseł. Pomóc może poprawia higieny jamy ustnej, częstsze i bardziej dokładne mycie zębów, stosowanie nitki i czyścików. A jeśli problem nie ustępuje warto zgłosić się do stomatologa i wykonać zabieg czyszczenia powierzchni zębów jedną z dostępnych metod (najczęściej stosuje się ultradźwięki).

Nieprawidłowa higiena jamy ustnej – zbyt rzadkie i niedokładne mycie zębów może prowadzić do zalegania resztek pokarmu, a to z kolei do podrażnienia i stanów zapalnych i krwawienia dziąseł. Podobnie szkodzi nadmierne i zbyt silne szczotkowanie jamy ustnej. Rozwiązaniem jest tu oczywiście zachowanie prawidłowej, rozsądnej higieny.



Zapalenie dziąseł – może być spowodowane płytką lub kamieniem nazębnym, zaniedbaniem higieny, zakażeniem bakteryjnym lub grzybiczym, a także niedopasowaniem protez zębowych lub gromadzeniem się pod nimi resztek pożywienia. Szkodliwie działa także palenie papierosów i wapowanie. Ponadto, zwłaszcza u kobiet, może rozwinąć się wskutek zaburzeń hormonalnych, towarzyszących zastępczej terapii hormonalnej, menopauzie, stosowaniu antykoncepcji lub ciąży. Tu pomocne jest rozwiązanie pierwotnej przyczyny stanu zapalnego pod okiem lekarza lub stomatologa.



Niedobory witamin – a w szczególności witaminy C i K, mogą osłabiać naczynia krwionośne i prowadzić do krwawienia dziąseł. W takim przypadku konieczne jest uzupełnienie niedoborów i stosowanie suplementów diety.

Choroby ogólnoustrojowe – stanowią około 5% przypadków krwawienia dziąseł i sa to: cukrzyca, hemofilia, białaczka i stany, wymagające stosowania leków przeciwzakrzepowych. Poza delikatną higieną jamy ustnej, warto porozmawiać o problemie z lekarzem, który być może skoryguje dawkowanie leków lub wprowadzi inne, ponieważ w dłuższej perspektywie krwawiące dziąsła to wrota zakażenia organizmu.

Protezy zębowe – choć tak konieczne, mogą powodować problemy. Często gromadzą się pod nimi resztki pokarmu, ponadto ucisk źle dopasowanej protezy to częsta przyczyna zapalenia dziąseł, a także ich krwawienia. Pomoc może wizyta u protetyka, który dopasuje protezę w taki sposób, by była szczelna i wygodna. Czasami zanim uda się dopasować protezę do pacjenta, potrzeba cierpliwości i wielu wizyt.

Paradontoza – częstą przyczyną krwawień jest parodontoza, czyli szczególny rodzaj zapalenie przyzębia, której towarzyszy poważna przewlekła infekcja bakteryjna, niszcząca tkanki otaczające zęby (dziąsła, ozębna, kość), co prowadzi do ich rozchwiania i utraty. W zaawansowanej formie może prowadzić do powstania głębokich kieszonek przyzębnych i ropni, które bolą i krwawią. W leczeniu paradontozy należy przestrzegać zaleceń stomatologa[8].

- **Podrażnienia** – przede wszystkim przez dym papierosowy, alkohol, wyjątkowo ostre potrawy czy piercing w jamie ustnej.
- **Zbyt intensywnej higieny** – mocne szczotkowanie, nieumiejętne korzystanie z czyścików, wyciorków lub nitki albo irygatora, może podrażniać i powodować stan zapalny, m.in. poprzez wepchnięcie resztek pokarmowych głębiej w zakamarki dziąseł i przestrzeń przy korzeniu zębów.
- **Zaniedbania higieny** – niedostateczne oczyszczanie jamy ustnej i przestrzeni międzyzębowych oraz kamień nazębny prowadzą do miejscowego stanu zapalnego.

Zapalenie dziąseł objawia się obrzękiem, zaczerwienieniem i krwawieniem, szczególnie podczas szczotkowania lub nitkowania, a także bólem lub dyskomfortem podczas spożywania posiłków. Zapalenie dziąseł można wyleczyć pod opieką stomatologa, wspierając ten proces naturalnymi metodami, np. płukankami ziołowymi.

Paradontoza

Nieleczone zapalenie dziąseł, któremu towarzyszą niedobory pokarmowe, zwłaszcza witaminy C, przechodzi w paradontozę – przewlekłą chorobę, w której stan zapalny obejmuje głębsze struktury dziąseł, prowadząc do resorpcji kości i utraty zębów. Wyższe ryzyko zachorowania na paradontozę obserwuje się ponadto u chorych na cukrzycę, otyłość i choroby autoimmunologiczne, a także u pań w okresie menopauzy i w ciąży. Paradontoza dotyka około 40-50% dorosłych powyżej 30. roku życia. Jakie są jej objawy:

- **Krwawienie podczas szczotkowania, nitkowania, jedzenia twardych pokarmów** – w zaawansowanej postaci dziąsła krwawią samoistnie, krew jest widoczna w ślinie, a chory odczuwa metaliczny posmak w ustach.
- **Zaczerwienienie, obrzęk i rozpulchnienie dziąseł** – dziąsła zamiast zdrowej, bladej-różowej barwy, stają

eprasa.pl c1b4304859

Nowsze badania podkreślają, że zmiany w mikrobiomie języka są powiązane z chorobami układowymi, w tym z reumatoidalnym zapaleniem stawów, chorobami sercowo-naczyniowymi, cukrzycą, chorobami neurodegeneracyjnymi i nawet rakiem jelita grubego

się jaskrawoczerwone, purpurowe lub sinawe, są także opuchnięte, tkliwe i błyszczące.

- **Nieprzyjemny zapach z ust (halitoza)** – oddech chorego staje się nieświeży, a zapach nie znika po umyciu zębów, płukaniu czy żuciu gumy. Czasami przyczyną jest naciek ropny w okolicach korzeni zębów.
- **Nadwrażliwość zębów** – zęby reagują bólem na zimno lub gorąco, a także na smak słodki lub kwaśny. Jest to spowodowane cofnięciem się dziąseł i odsłonięciem wrażliwych szyjek zębowych.
- **Cofanie się linii dziąseł** – zęby wydają się wydłużone, odsłaniają się szyjki zębów i fragmenty korzeni (łatwo je odróżnić, ponieważ są zazwyczaj żółtawe).
- **Ruchomość zębów (rozchwianie), zmiana położenia i wypadanie** – zęby zaczynają się delikatnie ruszać, pojawiają się miedzy nimi większe szczeliny, zmieniają ustawienie, a w rezultacie wypadają.
- **Ból podczas gryzienia i żucia** – uczucie tępego bólu lub ucisku przy nagryzaniu.

Poważne konsekwencje

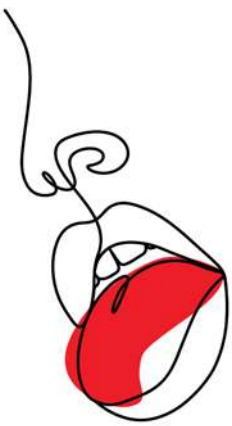
Zarówno zapalenie dziąseł, jak i paradontoza, nie są miejscowym problemem jamy ustnej. Toczący się stan zapalny i przenikanie bakterii do krwiobiegu zwiększa bowiem ryzyko chorób układu krążenia, w tym miażdżycy, zawału serca i udaru. Ponadto stan zapalny utrudnia organizmowi odzyskanie kontroli nad poziomem glukozy we krwi w przebiegu insulinooporności i cukrzycy. Zapalenie dziąseł zwiększa także ryzyko rozwoju demencji i innych chorób neurodegeneracyjnych, reumatoidalnego zapalenia stawów i powikłań w ciąży. Chorzy na paradontozę gorzej znoszą również zwykłe infekcje, takie jak przeziębienie.

Na ratunek dziąsłom

Leczenie chorób dziąseł zależy od stadium choroby i obejmuje profilaktykę, interwencje niechirurgiczne i chirurgiczne. Kluczowe jest holistyczne podejście, łączące opiekę stomatologiczną z modyfikacją stylu życia. O czym należy pamiętać?

- **Prawidłowa higiena** – szczotkowanie zębów dwa razy dziennie pastą z fluorem, nitkowanie i używanie płynu do płukania ust z antybakteryjną chlorheksydyną.
- **Naturalne wspomaganie** – płukanki ziołowe i inne naturalne substancje, omówione w dalszej części artykułu, działają przeciwzapalnie, niszczą chorobotwórcze bakterie i przyspieszają gojenie.
- **Dieta bogata w witaminy (C, D, E) i antyoksydanty (owoce, warzywa)** – wspierają układ odpornościowy i korzystnie wpływają na stan dziąseł.
- **Unikanie podrażnienia** – rzucenie palenia, ograniczenie spożycia alkoholu, usunięcie piercingu i dopasowanie protezy to konieczność, jeśli jeden z tych czynników był przyczyną rozwoju stanu zapalnego dziąseł.
- **Usuwanie płytki i kamienia nazębnego (skaling)** – eliminuje najczęstszą przyczynę stanów zapalnych w jamie ustnej. W paradontozie stosuje się dodatkowo tzw. wygładzanie korzeni zębów, by usunąć bakterie.
- **Antybiotykoterapia miejscowa lub ogólna** – ma na celu zwalczenie infekcji i stanu zapalnego.
- **Laseroterapia lub fotodynamiczna terapia (PDT)** – niszczą bakterie w sposób nieinwazyjny.
- **Leczenie chirurgiczne** – w zaawansowanej paradontozie konieczne są zabiegi, takie jak odsłonięcie i czyszczenie kieszonek, przeszczepy dziąseł (tkankami pobranymi z podniebienia) czy regeneracja kości z pomocą m.in. czynników wzrostu.
- **Ekstrakcja zębów** – usunięcie zębów, których nie da się uratować jest czasami koniecznością.

JĘZYK



Język to jeden z najbardziej niezwykłych narządów ludzkiego ciała. Zbudowany jest z mięśni, może wykonywać bardzo precyzyjne ruchy, jest silnie unerwiony, a na jego powierzchni znajdują się kubki smakowe, będące receptorami zmysłu smaku. Jaka jest rola języka?

Pobieranie pokarmu, żucie i połykanie Są możliwe dzięki językowi, który pomaga pobierać pokarm (wylizywanie), przesuwa go przy współpracy policzków pod zęby, miesza ze śliną, a ostatecznie pomaga w formowaniu kęsa pokarmu i połykaniu. Ponadto, to właśnie odpowiednie ułożenie języka umożliwia noworodkom ssanie piersi i picie mleka z butelki, bez ryzyka zachłyśnięcia.

Odczuwanie smaku Na powierzchni języka, głównie w brodawkach grzybowatych, liściastych i okrężnych, znajdują się kubki smakowe, pozwalające rozróżniać pięć podstawowych smaków: słodki, słony, kwaśny, gorzki i umami.

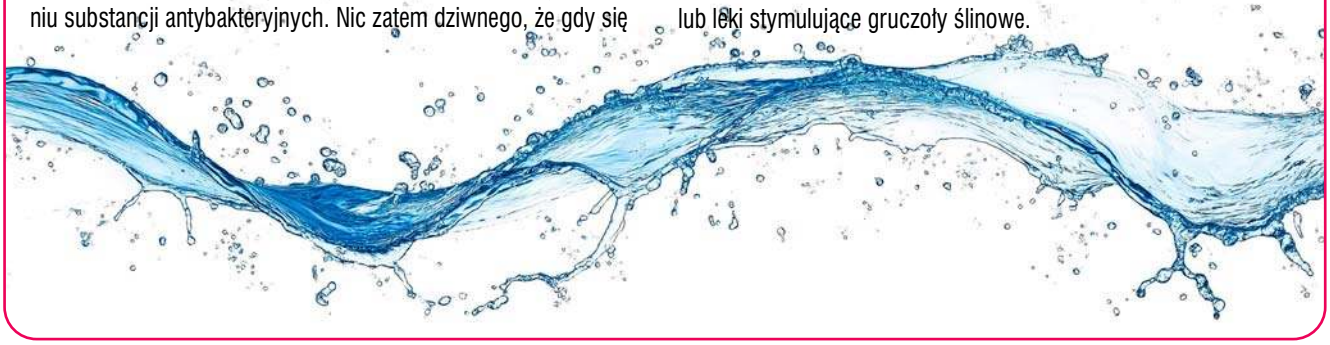
eprasa.pl c1b4304859

Niedoceniana ślina

Ślina, często niedoceniana substancja, produkowana przez gruczoły ślinowe, odgrywa kluczową rolę w funkcjonowaniu całego organizmu, nie tylko jamy ustnej. **Ślina nawilża błony śluzowe jamy ustnej, ale także pełni funkcje ochronne, trawienne i antybakteryjne**. Według badań, stanowi pierwszą linię obrony przed patogenami w jamie ustnej, **zapobiegając rozwojowi infekcji, próchnicy i innych schorzeń**.

Skład śliny nie jest jednak stały i zmienia się w zależności od wieku, diety, stanu zdrowia i czynników zewnętrznych, takich jak stres czy stosowanie leków. Zasadniczo w 99% składa się ona z wody, co czyni ją idealnym medium do transportu innych składników. Pozostały 1% to bogata mieszanka substancji organicznych i nieorganicznych, które nadają jej unikalne właściwości. Są to m.in. elektrolity, takie jak sód, potas, wapń, magnez, chlorki i fosforany – **pierwiastki te są niezbędne do utrzymania równowagi osmotycznej i pH w jamie ustnej oraz remineralizacji zębów**, a także **amylaza, enzym, który rozkłada cukry**. **Ślina ma właściwości antybakteryjne**, a to dzięki zawartości laktoferyny, która wiążąc żelazo pozbawia bakterie tego ważnego dla ich rozwoju składnika i lizozymu, który z kolei rozkłada ściany komórkowe bakterii. A laktoperokzydaza bierze udział w wytwarzaniu substancji antybakteryjnych. Nic zatem dziwnego, że gdy się skaleczymy, pierwszym odruchem jest poślinienie miejsca urazu. W ślinie obecna jest także **immunoglobulina A, przeciwciało, które neutralizuje patogeny**. Znajdziemy w niej również **białka, które hamują agregację bakterii i działają przeciwgrzybiczo** oraz **białka, nadające ślinie odpowiednią lepkość i zdolność do tworzenia ochronnej warstwy** na powierzchni dziąseł, zębów, policzków i języka. Obecność śliny w jamie ustnej zapewnia także nawilżenie jej wnętrza i jest sposobem na oczyszczanie – ślina spłukuje resztki pokarmowe. Ponadto bierze udział w formowaniu kęsa pokarmu, a nawilżając go ułatwia dalsze przesuwanie do gardła i przełyku.

Niedobór śliny, czyli kserostomia, dotyka około 20–30% populacji, szczególnie osób starszych i przyjmujących niektóre leki. Objawia się suchością, trudnościami w połykaniu i zwiększoną podatnością na infekcje oraz przyspiesza postęp próchnicy. Z kolei **nadmierna produkcja śliny (sialorrhea)** może być symptomem problemów neurologicznych lub podrażnienia jamy ustnej. Aby wspierać funkcję śliny, zaleca się stymulację jej produkcji poprzez żucie gumy bez cukru, picie wody i unikanie alkoholu czy tytoniu. W przypadkach klinicznych stosuje się substytuty śliny lub leki stymulujące gruczoły ślinowe.



Dodatkowo język ocenia temperaturę, konsystencję i ostrość pokarmów. To zatem pierwsza linia sensorycznej oceny jakości i składu pokarmu, która służy nie tylko odczuwaniu przyjemności ze spożywania posiłków, ale ewolucyjnie chroni przed spożyciem toksyn lub zepsutego jedzenia.

Artykulacja mowy Język to bardzo precyzyjny instrument fonetyczny, który umożliwia nam mówienie, a także odpowiada za artykulację m.in. typowo polskich głosek, takich jak ś, ź, ć, dź, sz, ż, cz, dż.

Mimika twarzy Język to ważny element mimiki twarzy, pozwalający na wyrażanie emocji, który kształtuje nasze kontakty społeczne. Bierze także udział w zachowaniach seksualnych, np. gest oblizywania warg, a jego niezwykła czułość na dotyk sprawia, że jest postrzegany także jako strefa erogenna.

Choroby języka...

Choroby języka to dwukierunkowa sprawa – z jednej strony są one przyczyną nie tylko miejscowych problemów, ale także chorób ogólnoustrojowych, z drugiej zaś to na języku uwidacznia się wiele schorzeń, pozornie nie mających z nim nic wspólnego.

Zapalenie języka Towarzyszy mu najczęściej obrzęk, zaczerwienienie i ból oraz wygładzenie powierzchni, a przyczyną są niedobory witaminy B12, żelaza, alergie lub infekcje. Ustąpienie objawów jest zatem kwestią rozwiązania pierwotnej przyczyny, uzupełnienia niedoborów i wyleczenia infekcji bakteryjnej.

Język geograficzny To jedna z tych tajemniczych i niegroźnych chorób, której przyczyny do końca nie poznaliśmy. W jej przebiegu, na powierzchni języka powstaje wzór, przypominający mapę świata, złożony z plam z białawym brzegiem, nieregularnych i zmieniających swój kształt. Zmiany ustępują samoistnie i często powracają, obserwuje się także, że częściej pojawiają się u chorych na cukrzycę, celiakię i łuszczycę, ale nie powiązano ich tak na 100% z tymi chorobami. Zasadniczo nie leczy się języka geograficznego, a jeśli daje objawy, takie jak dyskomfort

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

eprasa.pl c1b4304859

czy pieczenie, leczenie polega na łagodzeniu symptomów, np. z pomocą ziołowych płukanek.

Leukoplakia języka To stan, w którym na jego powierzchni tworzą się białawe lub szare plamy, będące wynikiem przewlekłego drażnienia, m.in. wskutek palenia papierosów, nadużywania alkoholu, piercingu czy złego dopasowania protezy. Nie można tego zbagatelizować, bo leukoplakię traktuje się jako stan przednowotworowy. Leczenie należy ustalić z lekarzem, w zależności od przyczyny i rozległości zmian.

Liszaj płaski języka Jego charakterystyczną cechą jest pojawienie się siateczkowatych linii i czerwonych nadżerek na języku wskutek procesu autoimmunologicznego, kiedy to nasz organizm atakuje język. Ponadto może pojawić się pieczenie, mrowienie i nadwrażliwość na temperaturę oraz kwaśny smak. Leczenie jest długotrwałe i wymaga stosowania leków, wpływających na układ odpornościowy i osłabiających jego destrukcyjne działanie.

Grzybica języka Tę chorobę łatwo zauważyć – na powierzchni języka pojawia się bowiem białawy, łatwo ścieralny nalot, pod którym jego powierzchnia jest żywo czerwona i podrażniona. Najczęstszą przyczyną jest osłabienie odporności, długotrwała antybiotykoterapia, cukrzyca i mechaniczna wentylacja. Leczenie polega na ograniczeniu spożycia cukrów, którymi żywią się grzyby, poprawie higieny jamy ustnej i często konieczne jest zastosowania leków przeciwgrzybiczych.

Rak języka Każda niegojąca się zmiana, owrzodzenie, guzek czy odkształcenie języka powinno zapalić nam czerwoną lampkę i skłonić do wizyty laryngologa. Może to bowiem być rak, który wymaga szybkiego działania. Najczęściej obserwuje się go u palaczy, alkoholików i u pacjentów, zarażonych wirusem brodawczaka ludzkiego.

... i widoczne na języku

Niedobory pokarmowe Jeżeli zauważymy, że nasz język zmienił swoją fakturę, jest żywoczerwony lub gładki i czasami odczuwamy pieczenie, to może być zanikowe zapalenie języka, świadczące o niedoborach żelaza, kwasu foliowego lub witaminy B12.

Niedoczynność tarczycy Może jej towarzyszyć opisane powyżej zanikowe zapalenie języka a także makroglossia, czyli powiększenie języka.

Cukrzyca Suchy język, nalot grzybiczy, język geograficzny lub opuchlizna mogą towarzyszyć cukrzycy, zazwyczaj ustępują po uregulowaniu poziomu glukozy we krwi.

Szkarlatyna W przebiegu zakażenia paciorkowcami z grupy A, czyli płonicy, na języku pojawia się biały nalot, a później staje się on żywoczerwony.

Choroba refluksowa Wskutek podrażnienia, język staje się żółtawy lub brązowy, jest suchy i popękany.

Jak dbać o język?

Stomatolodzy podkreślają, że język to najbardziej zaniedbany element jamy ustnej, o którym zapominamy, albo nie mamy świadomości, że o niego też trzeba dbać. Jednocześnie to on jest siedliskiem mikrobiomu, i tego prawidłowego, i szkodliwych bakterii, a jego kubki smakowe zawierają resztki pokarmu. Dlatego **codzienne oczyszczanie języka podczas mycia zębów powinno stać się rutyną. Możemy to zrobić szczoteczką do zębów** i delikatnie umyć nią powierzchnię jezyka tak daleko, jak jesteśmy w stanie, bez wywołania odruchu wymiotnego. **Można także zaopatrzyć się w szczoteczkę ze specjalną skrobaczką do języka lub w oddzielną skrobaczkę. Warto także stosować płyny do płukania jamy ustnej.** Trzeba przy tym wiedzieć, że czystszy język to nie tylko zdrowy język, to także:

- świeży oddech (redukcja poziomu lotnych związków siarki nawet o 75%),
- zmniejszenie ogólnej liczby bakterii w jamie ustnej o 30–50%,
- lepszy smak potraw,
- mniejsze ryzyko próchnicy, chorób dziąseł i infekcji grzybiczych,
- pośrednio zdrowszy mikrobiom jamy ustnej[3,9].

Ziołowe wsparcie jamy ustnej



W wielu chorobach jamy ustnej pomocne są naturalne substancje. Zazwyczaj sięgamy po nie, zanim zwrócimy się po pomoc do lekarza lub stomatologa, stanowią one także ważne uzupełnienie holistycznej terapii i zapobiegania chorobom. Wiele tradycyjnych metod leczenia ma wielowiekową tradycję, opartą na wiedzy i doświadczeniu przodków, a co ważne, po gruntownym przebadaniu, zyskały uznanie także medycyny zachodu – za swoją skuteczność i brak poważnych skutków ubocznych. Co oferuje nam Matka Natura na problemy z jamą ustną?

Goździki, czyli suszone, nierozwinięte pączki kwiatowe czapetki pachnącej, nazywanej także goździkowcem korzennym (*Syzygium aromaticum*)

Pochodzą głównie z Indonezji i Madagaskaru. Charakteryzują się intensywnym, korzennym zapachem i palącym, ostrym smakiem. Wielu z nas kojarzy ten smak z dzieciństwem i bólem zęba – żucie goździka lub osadzenie zmielonego goździka w dziurze w zębie było powszechnym sposobem na doczekanie do wizyty u dentysty. Dzięki

eprasa.pl c1b4304859

zawartości eugenolu, goździki mają silne właściwości antybakteryjne (hamują także tworzenie filmu bakteryjnego), przeciwgrzybicze i przeciwwirusowe, miejscowo znieczulają, działają do tego przeciwzapalnie. Zastosowanie w jamie ustnej:

- **Najpopularniejszy domowy środek na ból zęba** – żucie 1–2 goździków lub aplikacja olejku goździkowego bezpośrednio do ubytku w zębie lub miejsca stanu zapalnego łagodzi ból.
- **Składnik past do zębów, płynów do płukania i preparatów stomatologicznych** – eugenol wykorzystuje się w tymczasowych wypełnieniach i leczeniu kanałowym.
- **Środek przeciwzapalny zapaleniu dziąseł i aftach** – działa ściągająco, hamuje rozwój chorobotwórczych drobnoustrojów, zmniejsza stan zapalny, przyspiesza leczenie i miejscowo znieczula.
- **Środek na halitozę** – życie goździka działa przeciwzapalnie i przeciwbakteryjnie, zwalczając najczęstsze przyczyny halitozy.
- **Zapobieganie próchnicy** – goździki hamują namnażanie bakterii *Streptococcus mutans*, odpowiedzialnych za rozwój próchnicy.

Mięta pieprzowa (*Mentha piperita*) To roślina z rodziny jasnotowatych, znana z charakterystycznego chłodzącego smaku – nadaje go mentol, stanowiący aż 50% olejku eterycznego. Mięta i otrzymywany z niej olejek mają właściwości chłodzące (mentol pobudza receptory zimna) i odświeżające, przeciwbakteryjne i antyseptyczne oraz przeciwzapalne. Mięta pobudza także wydzielanie śliny. Zastosowanie w jamie ustnej:

- **Podstawowy składnik past do zębów, płynów do płukania i gum do żucia** – zapewnia świeży oddech i maskuje halitozę, dezynfekuje jamę ustną i hamuje stany zapalne.
- **Łagodzi podrażnienia dziąseł i błony śluzowej** – dzięki czemu pomaga zapobiegać stanom zapalnym, będącym skutkiem ucisku protezy zębowej.
- **Wspomaga przy suchości w ustach** – mięta pobudza wydzielanie śliny.
- **Ulga w bólu** – mentol reaguje z receptorami bólowymi, co odczuwamy jako charakterystyczny chłód na języku, dlatego delikatnie znieczula w chorobach przyzębia i w czasie gojenia ran w jamie ustnej, np. po zabiegach stomatologicznych.

Szałwia lekarska (*Salvia officinalis*) To kolejne po mięcie zioło z rodziny jasnotowatych o szaro-zielonych, omszonych liściach i intensywnym, kamforowym zapachu. Zawarte w niej składniki, w tym tujon, kamfora i cyneol, działają bardzo silne przeciwbakteryjnie, przeciwgrzybiczo i przeciwwirusowo, z kolei garbniki mają także właściwości ściągające i przeciwzapalne, hamują również krwawienie dziąseł oraz działają antyseptycznie. Zastosowanie w jamie ustnej:

- **Płukanka do stosowania przy zapaleniu dziąseł, aftach, pleśniawkach i zapaleniu gardła** – niszczy chorobotwórcze patogeny, działa ściągająco, przeciwzapalnie i przyspiesza gojenie błon śluzowych jamy ustnej. Dlatego ekstrakt z szałwii jest cennym składnikiem płynów do płukania jamy ustnej i past przeciwzapalnych.
- **Wspomaga leczenie paradontozy** – jest skuteczna w początkowych stadiach, hamuje stan zapalny i łagodzi objawy.
- **Hamuje krwawienia dziąseł** – działające silnie ściągająco garbniki obkurczają małe naczynia krwionośne i w ten sposób zapobiegają i tamują krwawienie dziąseł, jednocześnie łagodząc ich częstą przyczynę, czyli stan zapalny.
- **Profilaktyka chorób dziąseł** – napar z szałwii doskonale nadaje się do codziennego płukania jamy ustnej.

Lukrecja gładka (*Glycyrrhiza glabra*) To roślina strączkowa, której lecznicza moc kryje się w korzeniach, zawierających ponad 300 substancji czynnych, w tym glicyryzynę, flawonoidy i kumaryny. Składniki te działają przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie i przeciwgrzybiczo, a także ściągająco i łagodząco na błony śluzowe. Zastosowanie w jamie ustnej:

- **Wspomagająco przy zapaleniu dziąseł, aftach, pleśniawkach i paradontozie** – lukrecja zmniejsza płytkę nazębną i hamuje stan zapalny oraz namnażanie patogenów, (redukcja płytki i stanu zapalnego). Łagodzi także podrażnienia, w tym te powstałe wskutek nieprawidłowego dopasowania protez.
- **Zwalcza halitozę** – doskonale sprawdza się w łagodzeniu objawów halitozy, jeśli jej źródłem są stany zapalne i niedostateczna higiena jamy ustnej.
- **Zapobiega próchnicy** – niszczy bakterie *Streptococcus mutans*, odpowiedzialne za rozwój próchnicy.
- **Żucie korzenia to naturalna szczoteczka** – tradycyjnie w Azji żuje się fragment korzenia, co zastępuje mycie zębów i jednocześnie zapobiega chorobom jamy ustnej.

Uwaga! Przy długotrwałym stosowaniu u niektórych osób lukrecja może powodować wzrost ciśnienia krwi i utratę potasu.

Rumianek pospolity (*Matricaria chamomilla*) Jego lecznicze koszyczki kwiatowe mają charakterystyczny jabłkowo-ziołowy zapach. Sekret działania rumianku tkwi w aktywnych składnikach, takich jak chamazulen, apigenina, α-bisabolol i kumaryny. Dzięki nim kwiaty rumianku mają silne właściwości przeciwzapalne, działają łagodząco i regenerująco, a także przyspieszają gojenie. Ponadto mają łagodne działanie antybakteryjne i przeciwgrzybicze, zwalczają obrzęki i hamują reakcje alergiczne. Zastosowanie w jamie ustnej:

- **Płukanka przy aftach, pleśniawkach, podrażnieniach błony śluzowej po zabiegach stomatologicznych i stanach zapalnych** – łagodzi, działa ściągająco i zapobiega zakażeniom.
- **Łagodzi ból i obrzęk** – zwłaszcza po zabiegach stomatologicznych, w tym usuwaniu zębów czy po ekstrakcjach i wstawianiu mostów lub implantów.

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

eprasa.pl c1b4304859

Niedoceniani bohaterowie
Mikrobiom jamy ustnej

Mikrobiota jamy ustnej to złożony ekosystem mikroorganizmów. Składa się ona z setek gatunków bakterii, grzybów, wirusów i pierwotniaków, które kolonizują zęby, dziąsła, język, policzki oraz ślinę. Według badań, w jamie ustnej dorosłego człowieka może znajdować się nawet do 700 różnych gatunków bakterii, tworzących swoisty biofilm, czyli warstwę ochronną na powierzchniach, na których bytują. Mikrobiom nie jest jednak przypadkowym zbiorem drobnoustrojów, ale tworzy dobrze zorganizowaną społeczność, w której panuje zdrowa równowaga, zapewniająca homeostazę całego organizmu – pod tą nazwą kryje się równowaga, zapewniająca nam dobre samopoczucie i zdrowie.

Gwarancja zdrowia

Zrozumienie jego funkcji pozwala dostrzec, jak drobne zmiany w równowadze mikrobiologicznej mogą prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych. Mikrobiom jamy ustnej działa bowiem jak naturalna bariera ochronna, zapobiegając inwazji patogenów i wspierając procesy fizjologiczne. W stanie równowagi, zwanym eubiozą, dobre bakterie dominują, hamując samą swoją obecnością i poprzez wytwarzanie bakteriocyn, czyli substancji antybakteryjnych wzrost szkodliwych mikroorganizmów. Ale to nie wszystko.

Bakterie pomagają w metabolizmie cukrów, zapobiegając nadmiernemu zakwaszeniu środowiska, co chroni zęby przed demineralizacją, będącą zaczątkiem próchnicy. Ponadto, mikrobiota wspomaga wstępne trawienie pokarmu poprzez udział w wytwarzaniu enzymów, obecnych w ślinie, które rozkładają węglowodany, ułatwiając ich absorpcję w dalszych odcinkach przewodu pokarmowego. Ponadto mikrobiom jamy ustnej ma istotny wpływ na układ odpornościowy – stymuluje wytwarzanie przeciwciał IgA w ślinie, które neutralizują wirusy i bakterie, zapobiegając infekcjom dróg oddechowych i układu pokarmowego. Badania dowodzą także, że zrównoważony mikrobiom jamy ustnej zmniejsza ryzyko rozwoju chorób autoimmunologicznych i wspierać zdrowie psychiczne poprzez wpływ na aktywność osi jelito-mózg, choć mechanizmy te są wciąż badane.

Gdy równowaga się chwieje

Gdy równowaga mikrobiologiczna jamy ustnej zostaje zakłócona i dochodzi do dysbiozy (ilościowe i jakościowe zaburzenie składu mikrobiomu) dominować zaczynają bakterie, do tej pory skutecznie trzymane w ryzach, takie jak *Streptococcus mutans,* kwasotwórcze paciorkowce, które fermentują cukry, obniżają pH jamy ustnej i sprzyjają demineralizacji zębów, a tym samym próchnicy. Ponadto dysbioza prowadzi do chorób dziąseł i paradontozy. Co jednak najgroźniejsze, szkodliwe bakterie mogą przedostawać się z jamy ustnej do krwiobiegu i powodować zapalenie naczyń krwionośnych lub uszkadzać serce. Ich obecność w ustroju skutkować może także rozwojem chorób neurodegeneracyjnych i metabolicznych, takich ja insulinooporność lub cukrzyca typu 2 oraz zwiększać ryzyko zachorowania na nowotwory przewodu pokarmowego. A to jedynie kilka przykładów wpływu dysbiozy na nasz organizm.

Co szkodzi i jak pomóc naszym małym sprzymierzeńcom?

Delikatną równowagę ekosystemu jamy ustnej łatwo jest zaburzyć. Do dysbiozy jamy ustnej przyczynia się m.in. niedostateczna lub nadmierna higiena, dieta bogata w cukry, palenie tytoniu, częste stosowanie antybiotyków i stres. Dlatego w trosce nie tylko o piękny uśmiech, ale także zdrowie, w naszej diecie powinny się znaleźć pokarmy bogate w błonnik (warzywa i owoce) i probiotyki (kiszonki, przetwory mleczne, kombucha), a ograniczyć powinniśmy cukru proste, które w nadmiarze sprzyjają rozwojowi szkodliwych bakterii. Higiena, w tym szczotkowanie, nitkowanie i płukanki antybakteryjne, pomaga utrzymać równowagę mikrobiologiczną, ale nadużywanie antybiotyków i płynów antybakteryjnych może ją zaburzać. Stres to kolejny czynnik, który niekorzystnie wpływa na ogólną odporność, generuje stany zapalne i niszczy homeostazę – walczyć z nim trzeba nie tylko doraźnie, z pomocą środków uspokajających czy wspomagających zasypianie, ale przede wszystkim systemowo – przy wsparciu bliskich lub psychologa, dokonując znaczących zmian w trybie życia i stosując techniki relaksacyjne oraz zwiększając aktywność fizyczną. Co do używek, to zarówno palenie tytoniu, wapowanie jak nadużywanie alkoholu, choć negatywnie wpływają na cały organizm, zaczynają swoją drogę do naszego ciała w jamie ustnej i już w niej sieją spustoszenie w szeregach mikrobioty i sprzyjają rozwojowi stanów zapalnych.

Podobnie, jak stosujemy probiotyki dojelitowe, wspomagające mikrobiom jelit, możemy wesprzeć mikrobiom jamy ustnej, stosując specjalnie do tego celu stworzone probiotyki. Zawierają one wyselekcjonowane szczepy *Lactobacillus Helveticus Rosell®-52, Lactobacillus Rhamnosus Rosell®-11, Bifidobacterium Longum Rosell®-175, Lactobacillus salivarius, Lactobacillus reuteri, Lactobacillus salivarius* i *Streptococcus salivarius*, które zasilają szeregi mikrobiomu jamy ustnej i zapobiegają dysbiozie oraz jej konsekwencjom[16].

eprasa.pl c1b4304859

- **Pomaga w oparzeniach języka** – działa delikatnie i łagodzi poparzenie języka, wspomaga także jego regenerację.

Aloes zwyczajny (*Aloe vera*) A dokładnie żel, stanowiący miąższ jego liści, zawiera m.in. liczne polisacharydy, enzymy, salicylany i witaminy oraz minerały, które sprawiają, że działa przeciwzapalnie i łagodząco-regenerująco, a także antybakteryjnie i przeciwgrzybiczo. Jednocześnie nawilża i przyspiesza procesy gojenia, a także reguluje funkcje układu odpornościowego. Zastosowanie w jamie ustnej:

- **Zwalcza zapalenie dziąseł, afty** – łagodzi stan zapalny i podrażnienie, przyspiesza gojenie i działa odkażająco.
- **Wspomaga gojenie ran po ekstrakcji zęba i innych zabiegach stomatologicznych oraz oparzeniach śluzówek** – łagodzi, koi i ułatwia gojenie, zmniejsza opuchliznę i działa przeciwzapalnie.
- **Działa nawilżająco** – dlatego stanowi cenny składnik past i żeli stomatologicznych, przeznaczonych do pielęgnacji i higieny jamy ustnej osób z suchością w ustach lub wrażliwymi dziąsłami.
- **Zmniejsza płytkę nazębną** – hamuje jej odkładanie i przyspiesza usuwanie.

Ostryż długi (*Curcuma longa*) A właściwie jego żółto-pomarańczowe kłącze, znane jako podstawowy składnik przyprawy curry, zawiera niezwykle cenny aktywny składnik – kurkuminę. Substancja ta ma bardzo silne właściwości przeciwzapalne, immunomodulujące, antybakteryjne i przeciwgrzybicze, a także antyoksydacyjne i przeciwzapalne. Zastosowanie w jamie ustnej:

- **Hamuje resorpcję kości wyrostka zębodołowego** – czyli naturalny proces, który zachodzi po usunięciu zęba. Wspomniany wyrostek to zagłębienie w kości, w którym usadzony jest ząb. Po pewnym czasie od jego usunięcia, wyrostek ten ulega wypłaszczeniu, a to utrudnia protezowanie i zagraża sąsiednim zębom, ponieważ może prowadzić do obniżenia dziąseł i odsłonięcia szyjek.
- **Wspomaga leczenia paradontozy i zapalenia dziąseł** – płukanie roztworem kurkuminy odkażą dziąsła i zmniejsza stan zapalny, przyspieszając gojenie.
- **Redukuje płytkę nazębną** – hamuje jej powstawanie i pomaga w usuwaniu.
- **Hamuje krwawienia dziąseł** – i jednocześnie zwalcza jedną z ich przyczyn, czyli stan zapalny.
- **Zmniejsza ból zęba i obrzęk dziąseł** – to tradycyjny sposób na doraźne uśmierzenie bólu i zmniejszenie opuchlizny, np. po zabiegach stomatologicznych.

Uwaga! Kurkuma silnie barwi na żółto, dlatego należy stosować ją ostrożnie, najlepiej w gotowych preparatach i unikać kontaktu z protezami zębowymi[10].

Nieocenione wsparcie łez Chios

Mastyks, znany też pod nazwami: mastyk, mastiha, Chios Mastiha, to naturalna żywica, pozyskiwana z drzewa pistacji kleistej (*Pistacia lentiscus var. chia*), uprawianej głównie



na greckiej wyspie Chios – stąd chroniona nazwa Chios Mastiha. Drzewo wydziela żywicę w postaci małych grudek, kształtem przypominających łzy (tzw. „łzy Chios"), które po wyschnięciu twardnieją. Od ponad 2500 lat stosowana jest w basenie Morza Śródziemnego jako środek leczniczy, przyprawa i baza do gumy do żucia. Mastyks najczęściej spotykany jest w formie czystej żywicy do żucia (co daje najsilniejszy efekt), gum do żucia, past do zębów, płynów do płukania jamy ustnej i tabletek do ssania. Jak działa ta wyjątkowa żywica?

- **Niszczy chorobotwórcze bakterie** – hamuje wzrost bakterii, odpowiedzialnych za stany zapalne jamy ustnej, zapalenie przyzębia i próchnicę (*Streptococcus mutans*) oraz bakterii, wytwarzających lotne związki siarki, odpowiedzialne za halitozę.
- **Hamuje rozwój szkodliwych grzybów** – w tym najbardziej powszechnego *Candida albicans*, odpowiedzialnego za grzybicę jamy ustnej i innych drożdżaków, dzięki czemu wspomaga leczenie kandydozy, aft i pleśniawek.
- **Chroni przed płytką nazębną** – zmniejsza zdolność bakterii do przylegania do powierzchni zębów i dziąseł, wspomaga utrzymanie czystości w jamie ustnej po posiłkach.
- **Stymuluje wydzielanie śliny** – żucie mastyksu pobudza gruczoł ślinowe, a ślina nawilża jamę ustną, pomaga usuwać resztki pokarmów i chroni szkliwo zębów przed demineralizacją.
- **Działa przeciwzapalnie** – hamuje wydzielanie cytokin prozapalnych, zmniejszając tym samym obrzęk, zaczerwienienie, ból i krwawienia dziąseł. Jednocześnie pobudza regenerację błon śluzowych i wspomaga gojenie ran.

Jak najlepiej stosować mastyks?

- **Żucie czystej żywicy** – należy żuć 1–2 małe grudki przez 15–30 minut, najlepiej po posiłku lub wieczorem. Początkowo twarda, po chwili żywica mięknie i staje się gumowata. Nie należy jednak połykać dużych ilości mastyksu, bo może to skutkować biegunką.
- **Guma do żucia z mastyksem** – warto ją stosować 3–5 razy dziennie po 10–20 minut.
- **Płyn do płukania i pasta do zębów z mastyksem** – można je stosować do codziennej higieny.

Mastyks jest uznawany za bezpieczny, bardzo rzadko powoduje alergie lub podrażnienia. Przy dużych dawkach doustnych możliwa jest biegunka[11].

eprasa.pl c1b4304859

Liść laurowy – pogromca bakterii



Wawrzyn szlachetny, nazywany także liściem laurowym (*Laurus nobilis*) znany jest przede wszystkim jako przyprawa kuchenna. Od wieków wykorzystywany był również w medycynie ludowej i tradycyjnej. Zawiera olejki eteryczne (głównie cyneol, linalol, α-pinen, sabinen, eugenol, geraniol), flawonoidy, garbniki, lignany i związki fenolowe, które sprawiają, że ma silne działanie przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze, przeciwzapalne i antyoksydacyjne. A to sprawia, że liście laurowe są istnym pogromcą patogenów, odpowiedzialnych za choroby jamy ustnej. Jak działa liść laurowy?

- **Hamuje namnażanie i niszczy ściany bakterii** – zwłaszcza odpowiedzialnych za stany zapalne w jamie ustnej i choroby przyzębia (Porphyromonas gingivalis, Aggregatibacter actinomycetemcomitans) oraz próchnicę (*Streptococcus mutans*), a także wytwarzających lotne związki siarki, skutkujące halitozą.
- **Zapobiega powstawaniu płytki nazębnej** – niszczy tworzące ją bakterie i zapobiega ich przyleganiu do zębów.
- **Uszkadza komórki chorobotwórczych grzybów** – odpowiedzialnych za kandydozę jamy ustnej, afty i pleśniawki.
- **Działa przeciwzapalnie, łagodzi ból i zmniejsza obrzęk, przyspiesza gojenie, działa łagodząco i regenerująco** – co doskonale sprawdza się po zabiegach stomatologicznych i przy protezach.

Jak stosować liście laurowe w jamie ustnej?

- **Żucie liści** – wystarczy delikatnie żuć 1–2 liście przez 5–10 minut, potem wypluć.
  To tradycyjna metoda na świeży oddech i łagodzenie podrażnień.
- **Płukanka** – 4–6 suszonych liści zalać 200–250 ml wrzątku, parzyć 10–15 min pod przykryciem, ostudzić. Płukać jamę ustną 2–3 razy dziennie po 30–60 sekund (nie połykać dużych ilości naparu). Płukanki najczęściej stosuje się przy zapaleniu dziąseł, aftach, bólu gardła, kandydozie i halitozie.
- **Olejki i ekstrakty** – wiele naturalnych past i płynów do ust zawiera ekstrakt z liści laurowych, często w połączeniu z goździkiem, szałwią lub miętą. Stosując je działamy zapobiegawczo[12].

Olej kokosowy wspomaga higienę



Olej kokosowy (najlepiej nierafinowany, tłoczony na zimno) stał się w ostatnich latach jednym z najpopularniejszych naturalnych środków, wspierających higienę jamy ustnej. Jest zatem dodatkiem do past do zębów i cenionym składnikiem domowych preparatów do pielęgnacji jamy ustnej. Jego właściwości zdrowotne wynikają z unikalnego składu, w którym znajdziemy m.in. kwas laurynowy, kwas kaprylowy, kwasy tłuszczowe, kwas mirystynowy, polifenole i witaminę E.
W jaki sposób wspomagają one zdrowie jamy ustnej?
Kwasy tłuszczowe **zapobiegają przesuszeniu błon śluzowych, nawilżają je i wspomagają regenerację.** Dlatego olej kokosowy stosuje się u osób, odczuwających suchość w ustach i u chorych wentylowanych mechanicznie, u których powiew powietrza z maski lub np. urządzenia Cpap mocno wysusza jamę ustną i gardło. Ponadto kwasy tłuszczowe działają **przeciwzapalnie**, dlatego olej kokosowy znajduje zastosowanie w stanach zapalnych jamy ustnej, po zabiegach stomatologicznych czy przy aftach oraz w leczeniu odleżyn po źle dopasowanej protezie zębowej. Z kolei kwas laurynowy i kaprylowy wykazują **silne właściwości przeciwdrobnoustrojowe** i zwalczają chorobotwórcze bakterie, grzyby i nawet niektóre wirusy. Olej kokosowy zmniejsza także wytwarzanie lotnych związków siarki, co **zapobiega halitozie**. Dzięki właściwościom antybakteryjnym i zdolności do mechanicznego usuwania osadu, olej kokosowy **doskonale radzi sobie ze zmniejszaniem płytki nazębnej i zapobiega jej ponownemu tworzeniu**. Co ciekawe, badania donoszą, że regularne stosowanie **delikatnie wybiela zęby i zapobiega próchnicy.**

Jak stosować olej kokosowy?

Najpopularniejsza metoda to płukanie jamy ustnej 3 razy w tygodniu. W stanach chorobowych płukanie wykonuje się codziennie.

1. Nabierz 1 łyżeczkę lub 1 łyżkę stołową (5–15 ml) oleju kokosowego nierafinowanego.
2. Włóż olej do ust – na początku będzie twardy, po 10–20 sekundach się rozpuści.
3. Płucz olejem jamę ustną około 10-20 minut, tak samo, jakbyś to robił z pomocą płynu. Przepuszczaj go między zębami, aby dokładnie pokrył dziąsła.

eprasa.pl c1b4304859

4. Nie połykaj – olej zbiera bakterie, toksyny i resztki pokarmu.
5. Wypluj olej i wypłucz usta ciepła wodą a następnie umyj zęby tak, jak zawsze.

O czym należy pamiętać?

Olej kokosowy nie zastąpi szczotkowania zębów i korzystania z nitki oraz czyścików. Nie wyleczy także zaawansowanej paradontozy ani ropni okołowierzchołkowych i nie wybieli zębów tak skutecznie, jak inne preparaty wybielające. Nie zastąpi też antyseptyków i antybiotyków, jeśli ich zastosowanie jest konieczne[13].

Miód manuka na stany zapalne



Miód manuka to szczególny rodzaj miodu – pszczoły wytwarzają go z nektaru kwiatów manuki (*Leptospermum scoparium*), krzewu, występującego głównie na Nowej Zelandii i w południowo-wschodniej Australii. To właśnie unikalny skład chemiczny nektaru manuki sprawia, że wytworzony z niego miód wyróżnia się spośród wszystkich innych miodów na świecie. Najważniejszym i najlepiej przebadanym składnikiem aktywnym miodu manuka jest metyloglioksal (MGO) – substancja, która powstaje w miodzie z dihydroksyacetonu (DHA), obecnego w nektarze kwiatów manuki. Im wyższe stężenie MGO (o tym informuje nas etykieta), tym silniejsze jest działanie miodu. Oprócz MGO, miód manuka zawiera również inne aktywne składniki, w tym m.in. leptosperynę, flawonoidy i fenole, kwasy organiczne oraz niewielkie ilości nadtlenku wodoru. Jakie jest zastosowanie miodu manuka w higienie i leczeniu jamy ustnej?

- **Stany zapalne jamy ustnej, próchnica zębów, stany po zabiegach stomatologicznych, odleżyny i rany po źle dopasowanej protezie zębowej** – miód manuka niszczy chorobotwórcze bakterie i hamuje tworzenie biofilmu bakteryjnego, zmniejsza obrzęk i krwawienie dziąseł, towarzyszące zakażeniu. Zalecany jest m.in. w paradontozie.
- **Grzybica jamy ustnej i pleśniawki** – miód manuka hamuje namnażanie grzybów *Candida albicans*, a jednocześnie zmniejsza stan zapalny, wywołany infekcją.

REKLAMA

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


ZIOŁA OJCA GRZEGORZA
Lipobon complex
suplement diety
Na cholesterol
Wybierz jakość farmaceutyczną!
Lipobon complex
SUPLEMENT DIETY
na cholesterol
INNOWACYJNY
Sfermentowany czerwony ryż (zawierający monakolinę K), korzeń berberysu oraz liść karczocha sprzyjają utrzymaniu prawidłowego stężenia cholesterolu w surowicy krwi.
Ponadto korzeń berberysu wspiera utrzymanie prawidłowego poziomu trójglicerydów we krwi oraz wspomaga funkcje wątroby.
* Pełne informacje dotyczące produktu znajdują się na stronie www.bonimed.pl
Do nabycia: apteki i zielarnie w całym kraju lub sprzedaż wysyłkowa
tel. 33 861 86 71, 33 861 86 21
BONIMED Żywiec, ul. Stawowa 23, www.bonimed.pl

eprasa.pl d1b4304859

- **Przyspiesza gojenie** – pobudza odbudowę tkanek i wzrost naczyń krwionośnych, co znacząco przyspiesza gojenie dziąseł po ekstrakcji zęba i innych zabiegach stomatologicznych. Dodatkowo dezynfekuje i osusza rany.
- **Działa przeciwbólowo** – ma silne działanie przeciwzapalne, łagodzi ból zęba, zwłaszcza, jeśli jest on wynikiem odsłonięcia objętej stanem zapalnym miazgi.
- **Wspomaga w halitozie** – ssanie miodu manuka zmniejsza nieprzyjemny zapach z jamy ustnej i wspomaga leczenie najczęstszej przyczyny problemu, czyli stanów zapalnych jamy ustnej.

Praktyczne wskazówki stosowania:

- Najlepiej stosować czysty miód manuka i nakładać go czystym palcem, wacikiem lub drewnianą szpatułką na chore miejsca.
- Można przygotować płukankę z miodu manuka: 1 łyżeczka miodu na 50–100 ml letniej przegotowanej wody.
- Nie warto rozcieńczać miodu zbyt mocno – im wyższe jest jego stężenie, tym silniejsze działanie.
- Po aplikacji nie miodu warto powstrzymać się od jedzenia i picia przez około 30 minut[14].

Starożytny sposób na problemy stomatologiczne



Mirra, czyli żywica balsamowca mirry (*Commiphora myrrha*) to naturalna gumożywica, pozyskiwana z kory i pni drzew z rodzaju *Commiphora*, rosnących na terenach suchych Afryki Wschodniej (Somalia, Etiopia) i Półwyspu Arabskiego. Ma wygląd małych, czerwono-brązowych, łamliwych grudek o gorzkim smaku i charakterystycznym, balsamicznym, lekko korzennym zapachu. Od ponad 4000 lat mirra jest jedną z najważniejszych substancji leczniczych i rytualnych, znaną już w starożytnym Egipcie, opisaną w Biblii, stosowaną w medycynie ajurwedyjskiej, chińskiej i arabskiej, zwłaszcza do leczenia ran, owrzodzeń i stanów zapalnych. Obecnie zapomniana nieco mirra wraca do stomatologii holistycznej, możemy ją znaleźć w naturalnych preparatach do higieny jamy ustnej, pastach do zębów, żelach do dziąseł, sprayach i tabletkach do ssania. A to wszystko dzięki unikalnemu składowi żywicy, która zawiera m.in. seskwiterpeny, flawonoidy, garbniki, fenole i minerały oraz witaminy olejek eteryczny (jego zawartość to 2–10%). Ponadto znajdziemy w niej gumożywiczne polisacharydy, garbniki, flawonoidy i sterole. Jak właściwości ma mirra?

- **Niszczy chorobotwórcze bakterie** – mirra uszkadza błony komórkowe bakterii, hamuje tworzenie biofilmu i przyleganie patogenów do powierzchni w jamie ustnej. Jest skuteczna wobec *Streptococcus mutans*, bakterii odpowiedzialnej za rozwój próchnicy, a także bakterii, które biorą udział w rozwoju zapalenia dziąseł.
- **Działa przeciwgrzybiczo** – hamuje rozwój *Candida albicans*, dzięki czemu pomaga zwalczać kandydozę jamy ustnej, wspomaga także leczenie aft i pleśniawek.
- **Zmniejsza stany zapalne** – hamuje wydzielanie prozapalnych cytokin, zmniejsza obrzęk i zaczerwienienie, towarzyszące stanom zapalnym, a także powstrzymuje krwawienie dziąseł.
- **Hamuje powstawanie płytki nazębnej** – uniemożliwia przyleganie bakterii do powierzchni zębów, działa antybakteryjnie.
- **Wspomaga gojenie ran** – przyspiesza rekonwalescencję po zabiegach stomatologicznych, wspomaga gojenie ran i odleżyn, powstałych wskutek ucisku nieprawidłowo dopasowanych protez zębowych.
- **Zapobiega halitozie** – zmniejsza liczbę bakterii, produkujących lotne związki siarki, odświeża oddech.
- **Łagodzi bol** – miejscowo znieczula przy stanach zapalnych jamy ustnej i bólu zęba.

Mirra jest ogólnie dobrze tolerowana miejscowo. Możliwe są jednak skutki uboczne jej stosowania, takie jak podrażnienie błony śluzowej i reakcje alergiczne (bardzo rzadko), a przy dużych dawkach doustnych, nudności i biegunka[15]. ■

BIBLIOGRAFIA

1. Seminars in Ultrasound, CT and MRI, Volume 16, Issue 6, December 1995, Pages 527-545
2. https://www.gov.pl/web/zdrowie/monitorowanie-stanu-zdrowia-jamy-ustnej-populacji-polskiej--w-latach-2016-2020
3. Bochenek A., Reicher M., Anatomia człowieka. Tom I-V. Anatomia ogólna. wyd. XIII, Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2019.
4. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31464357/
5. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9717743/
6. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5774624/
7. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9831703/
8. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279593/
9. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279407/
10. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39907951/
11. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35276949/
12. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38628202/
13. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30395784/
14. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28901255/
15. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9672555/
16. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37700024/
17. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30646728/
18. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35212093/
19. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11208206/
20. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39776243/

eprasa.pl c1b4304859

Zielonki – naturalna energia w czystej postaci

Prazioła by Narum since 1954

Zielonki to młode liście roślin, takich jak jęczmień, pszenica czy lucerna, zbierane w momencie, gdy zawierają najwięcej cennych składników odżywczych. Są prawdziwą skarbnicą chlorofilu, witamin, minerałów oraz naturalnych enzymów, które wspierają organizm na wielu poziomach.



Kup tutaj:

Dzięki procesowi bioaktywnej dehydratacji świeżo wyciśnięty sok z zielonek zostaje delikatnie wysuszony w niskiej temperaturze bez tlenu. Pozwala to zachować wysokie stężenie naturalnych składników: witaminy C, żelaza, magnezu oraz silnych antyoksydantów. Wygodna forma proszku sprawia, że codzienna porcja zdrowia jest zawsze pod ręką.

Spożywanie soku z zielonek wspomaga oczyszczanie organizmu, dodaje energii oraz wspiera odporność. Chlorofil pomaga w utrzymaniu równowagi kwasowo-zasadowej, a bogactwo składników odżywczych wspiera cały organizm.

Verde Mix oraz Ekologiczny Jęczmień to najwyższa jakość wyłącznie ekologicznych składników, które w formie sproszkowanego soku dostarczają organizmowi niezbędnych wartości odżywczych, witamin i minerałów.

Narum since 1954

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

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

eprasa.pl c1b4304859



UMYSŁ JAK BRZYTWA

AUTOR **CHERYL HOPKINS**

Mówi się, że pirolochinolinochinon (PQQ) – naturalny związek organiczny, należący do grupy chinonów, o silnych właściwościach przeciwutleniających – pochodzi z gwiazd. I jest w tym ziarno prawdy, ponieważ w 2003 roku, sonda kosmiczna Stardust wykryła obecność chinonów w pyle międzygwiezdnym. Na Ziemi jego źródłem jest pokarm, śladowe ilości wytwarza także nasz organizm. Choć mamy go tak niewiele, to substancja kluczowa dla naszego zdrowia i życia. Najnowsze badania wskazują bowiem, że PQQ pobudza wzrost nowych komórek nerwowych i mitochondriów, które wytwarzają energię w naszych komórkach, a także chroni nas przed uszkodzeniami układu nerwowego. A to wszystko po to, byśmy na długie lata zachowali bystrość umysłu i zdrowie.

Fot. Karen

eprasa.pl c1b4304859

PQQ pozostaje nadal mało poznanym, choć niezbędnym składnikiem wszystkich organizmów żywych. Badania trwają, a najintensywniejsze z nich dotyczą wpływu PQQ na nasz układ nerwowy, pamięć i funkcje poznawcze. Naukowcy starają się zgłębić tajemnice tej substancji, by wykorzystać ją do leczenia chorych neurologicznie pacjentów, by dać im nadzieję, na powrót do zdrowia. Najnowsze odkrycia wskazują, że jesteśmy bliżej celu, niżby się zdawało.
Okazuje się bowiem, że PQQ pobudza tworzenie nowych komórek nerwowych i powstawanie nowych mitochondriów – to mikroskopijne centra energetyczne naszych komórek. A zjawiska te są kluczowe nie tylko dla wydłużenia naszego życia, ale także do tego, abyśmy te długie lata spędzili w jak najlepszym zdrowiu i kondycji umysłowej.
W ciągu życia mózg ulega wielu drobnym uszkodzeniom. W miarę ich kumulowania się, często dochodzi do rozwoju zaburzeń neurodegeneracyjnych, a także wzrostu ryzyka udaru mózgu, spowodowanego postępującym uszkodzeniem naczyń krwionośnych centralnego układu nerwowego. A to wszystko sprawia, że wraz z wiekiem pogarszają się nasze zdolności poznawcze i pamięć, coraz gorzej funkcjonujemy i trudniej nam odnaleźć się w rzeczywistości.

Zagrożenia dla mózgu

Chociaż demencja, udar mózgu i uraz mózgu mogą wydawać się zdarzeniami niepowiązanymi, w przebiegu wszystkich z nich zachodzą procesy, które przyczyniają się ostatecznie do uszkodzenia lub utraty komórek mózgowych. Medycyna głównego nurtu koncentruje się zazwyczaj na leczeniu każdego schorzenia po jego wystąpieniu. W momencie, w którym większość szkód już nastąpiła. Bardziej skuteczne byłoby zwalczanie podstawowych procesów degeneracyjnych, zanim dojdzie do nieodwracalnych szkód. I właśnie tu wkracza PQQ. Wykazano, że poprzez kompleksowe zwalczanie podstawowych procesów patologicznych, PQQ pomaga chronić mózg przed chorobami neurodegeneracyjnymi, uszkodzeniami spowodowanymi udarem mózgu, a nawet skutkami uszkodzenia mózgu wskutek urazu mechanicznego. PQQ chroni także nasz centralny układ nerwowy przed zmianami, związanymi z wiekiem i starzeniem się organizmu. Przyjrzyjmy się zatem najczęstszym czynnikom, przyczyniającym się do starzenia się mózgu oraz wpływowi suplementacji PQQ na każdy z tych czynników. Pozwoli nam to zrozumieć, jak działa ta cząsteczka.

PQQ wspomaga tworzenie nowych mitochondriów

Najnowsze badania potwierdzają wyjątkową zdolność PQQ do stymulowania powstawania nowych mitochondriów i w rezultacie poprawy funkcjonowania także istniejących mitochondriów. Trudno przecenić wpływ, jaki ma to na cały organizm, a zwłaszcza na mózg. Mitochondria są bowiem odpowiedzialne za przekształcanie spożywanego pokarmu w energię, która napędza komórki do osiągania maksymalnej wydajności. Niestety, wraz z wiekiem funkcja mitochondriów ulega pogorszeniu. Pogorszenie to obserwuje się w przebiegu praktycznie wszystkich chorób, związanych z wiekiem, w tym chorobą Parkinsona i Alzheimera.
Powstawanie nowych mitochondriów jest istotne dla długowieczności i może pomóc w zapobieganiu chorobom, związanym ze starzeniem się organizmu. Liczne badania pokazują, że PQQ odmładza funkcjonowanie mitochondriów i zwiększa ich liczbę. Już pojedyncza dawka PQQ prowadzi do poprawy wyników pomiarów poziomu utleniaczy w moczu (to wskaźników wydajności mitochondriów). Dowiedziono również, że PQQ zmniejsza poziom wskaźników stanu zapalnego.

PQQ wspomaga wzrost komórek nerwowych

Komórki nerwowe przekazują sygnały w całym organizmie, regulują wszystkie procesy biologiczne w naszym ciele. Badania dowiodły, że PQQ stymuluje nieznane dotąd procesy lecznicze w mózgu, prowadząc do powstania zupełnie nowych komórek nerwowych, co poprawia funkcje poznawcze i pomaga się uczyć oraz korzystnie wpływa na każdy aspekt naszego życia. Eksperymenty laboratoryjne wykazały, że jednym ze sposobów, w jaki PQQ wspomaga rozwój nowych komórek nerwowych, jest pobudzanie wydzielania czynnika wzrostu nerwów (NGF) w komórkach mózgowych. I do tego robi to o wiele skuteczniej niż wiele znanych nam substancji, wykorzystywanych w badaniach. Czynnik wzrostu nerwów to mała cząsteczka białkowa niezbędna do rozwoju i utrzymania prawidłowych funkcji komórek nerwowych, w tym komórek kluczowych dla pamięci, funkcji poznawczych i uczenia się. Czynnik wzrostu nerwów jest szczególnie ważny dla utrzymania tzw. plastyczności układu nerwowego, czyli procesu, w którym komórki nerwowe tworzą połączenia, aby komunikować się między sobą. Zasadniczo to właśnie plastyczność pozwala nam angażować się w proces uczenia się i zapamiętywania, w każdym wieku.
Eksperymenty laboratoryjne wykazały także, że PQQ wspomaga gojenie uszkodzonych nerwów. W jednym z badań, naukowcy wprowadzili rurki, zawierające PQQ, do obszarów, w których nerwy zostały przecięte. Nowa tkanka nerwowa szybko wypełniła luki, zwiększając liczbę i średnicę poszczególnych włókien, co nie wystąpiło u zwierząt z grupy kontrolnej, który mnie podano tej substancji. Innym sposobem, w jaki PQQ wpływa na rozwój nowych komórek nerwowych, jest ochrona komórek macierzystych nerwów przed uszkodzeniami oksydacyjnymi. Pozwala to tym komórkom przetrwać i utworzyć nowe komórki mózgowe.

PQQ zapewnia silną ochronę neuronów

Obserwujemy obecnie globalny wzrost liczby przypadków pogorszenia funkcji poznawczych i demencji, co z kolei uniemożliwia zdrowe starzenie się populacji. Stwierdza się również wzrost liczby udarów i urazów mózgu.
Jednocześnie badania wykazały, że PQQ wykazuje zdolność do spowolnienia lub odwrócenia procesu pogorszenia funkcji poznawczych i demencji. Eksperymenty na zwierzętach

eprasa.pl c1b4304859

wykazują ponadto, że PQQ zwiększa przeżywalność komórek mózgowych i poprawia funkcje poznawcze poprzez ochronę procesów metabolicznych komórek oraz wzmacnianie naturalnych mechanizmów leczniczych i ochronnych organizmu. Specjaliści postulują zatem, aby PQQ stanowiło ważny element suplementacji u osób zainteresowanych wspieraniem i zachowaniem zdrowia mózgu.

PQQ chroni przed uszkodzeniami oksydacyjnymi

U szczurów, którym podawano PQQ, zaobserwowano poprawę zdolności uczenia się i pamięci. Naukowcy przypisują to właściwościom antyoksydacyjnym PQQ. Wyniki te zostały potwierdzone w późniejszym badaniu, przeprowadzonym na zdrowych starszych szczurach. Tym razem stwierdzono, że PQQ zwiększa zdolność starszych szczurów do przyswajania nowych informacji i pomaga zwierzętom wykorzystywać tę pamięć po długim okresie. Naukowcy przypisali ten wzrost zarówno złagodzeniu uszkodzeń oksydacyjnych, jak i zwiększonemu wydzielaniu czynnika wzrostu nerwów.

Udar niedokrwienny

PQQ może również odgrywać ważną rolę w ochronie mózgu przed skutkami udaru. Udar niedokrwienny występuje, gdy utrata dopływu krwi do określonego obszaru mózgu pozbawia ten organ niezbędnych składników odżywczych i tlenu. Skutkiem tego jest śmierć komórek mózgowych i utrata funkcji w obszarze mózgu, w którym doszło do uszkodzenia. W zależności od obszaru, który uległ uszkodzeniu, może to prowadzić do paraliżu, zaburzeń pamięci, a nawet śmierci. W badaniach laboratoryjnych wykazano, że PQQ zmniejsza uszkodzenia niedokrwienne, potencjalnie poprawiając jakość życia po udarze. Udowodniono to na modelu zwierzęcym udaru niedokrwiennego. Podanie suplementu PQQ przed wywołaniem niedokrwienia znacznie zmniejszyło rozmiar uszkodzonego obszaru tkanki mózgowej. Co zaskakujące, PQQ miało podobne działanie ochronne nawet po podaniu po wywołaniu niedokrwienia. Inne badanie dowiodło, że PQQ prowadziło do znacznej poprawy wyników neurobehawioralnych po udarze. Wyniki te są niezwykle ważne w profilaktyce i leczeniu udarów. Postuluje się zatem aby pacjenci po udarze mogli otrzymywać PQQ na oddziale ratunkowym, co pozwoliłoby ograniczyć uszkodzenia mózgu.

PQQ występuje naturalnie w bardzo małych ilościach w żywności, z jego źródłem jest fermentowana soja, natto, kiwi, szpinak, pietruszka, zielona herbata, kakao i mleko matki



PQQ hamuje stany zapalne w układzie nerwowym

Zapalenie nerwów bezpośrednio uszkadza komórki mózgowe i przyspiesza proces starzenia się. Przewlekłe, niskiego stopnia zapalenie mózgu jest powszechne w wielu chorobach neurodegeneracyjnych. Występuje również po udarze i urazowym uszkodzeniu mózgu. Inne przyczyny neurozapalenia to infekcje, uszkodzenia oksydacyjne i skutki wysokiego poziomu glukozy. Badania pokazują, że suplementacja PQQ znacznie zmniejsza nasilenie stanu zapalnego. Jednym ze sposobów, w jaki to osiąga, jest hamowanie produkcji dwóch prozapalnych cząsteczek sygnałowych. Stan zapalny jest szczególnie szkodliwy po urazowym uszkodzeniu mózgu. W badaniu, przeprowadzonym na Uniwersytecie Maryland School of Medicine, naukowcy stwierdzili, że stan zapalny jest odpowiedzialny za wiele objawów urazowego uszkodzenia mózgu, w tym zanik tkanki mózgu i pogorszenie funkcji poznawczych.
Na szczęście badania na zwierzętach, opublikowane w czasopiśmie Journal of Neurotrauma pokazują, że chroniąc mózg przed stanem zapalnym, PQQ może pomóc w ochronie przed niektórymi skutkami urazowego uszkodzenia mózgu.

PQQ chroni przed ekscytotoksycznością

Nadmierna stymulacja komórek mózgowych przez glutaminian, czyli ekscytotoksyczność, jest głównym czynnikiem rozwoju długotrwałych zaburzeń neurodegeneracyjnych, udaru mózgu i schizofrenii, ponieważ prowadzi do apoptozy, czyli śmierci komórek nerwowych. Na szczęście PQQ nie tylko pomaga chronić neurony przed szkodliwym działaniem ekscytotoksyczn, ale także zapobiega wystąpieniu zjawiska ekscytotoksyczności.
Badania komórek hodowanych z hipokampu (głównego ośrodka przetwarzania pamięci w mózgu) wykazały, że PQQ odwraca uszkodzenia oksydacyjne, spowodowane ekscytotoksycznością. Dzieje się tak wskutek aktywacji genów ochronnych i wydzielania cząsteczek sygnałowych, które chronią komórki mózgowe. PQQ moduluje również receptor komórkowy, który wyzwala reakcję pobudzającą. Pomaga to zapobiegać występowaniu tych niebezpiecznych reakcji.
Przeprowadzono także eksperyment, w którym naukowcy wstrzyknęli szczurom bezpośrednio do mózgów glutaminian. Zgodnie z oczekiwaniami, uszkodzenia oksydacyjne gwałtownie wzrosły, a komórki mózgowe zaczęły obumierać z powodu gwałtownego wzrostu stężenia glutaminianu. Jednak gdy szczurom podano jednocześnie glutaminian i PQQ, obraz był zupełnie inny. Obecność PQQ znacznie zmniejszyła apoptozę komórek i uszkodzenia oksydacyjne. Dodatkową korzyścią było to, że PQQ zwiększyło ekspresję szeregu wewnątrzkomórkowych systemów ochronnych i regulatorów

Fot. Yeti Studio

eprasa.pl c1b4304859

czynników wzrostu, co spowodowało zarówno ochronę przed uszkodzeniami, jak i przyspieszenie regeneracji.

PQQ chroni mózg przed nadmiarem glukozy

Jedną z najmniej znanych konsekwencji epidemii cukrzycy jest uszkodzenie komórek mózgowych, spowodowane przewlekłą ekspozycją na podwyższony poziom glukozy we krwi. Niepokojące jest to, że osoby z cukrzycą są o 60% bardziej narażone na rozwój demencji. Ponadto podwyższony poziom insuliny, związany z cukrzycą, również przyczynia się do uszkodzeń neurologicznych. Skłoniło to wielu naukowców do nazwania choroby Alzheimera cukrzycą typu 3.

PQQ może pomóc chronić mózg przed uszkodzeniami, spowodowanymi wysokim poziomem cukru we krwi. Naukowcy udowodnili to poddając w warunkach laboratoryjnych komórki naczyń krwionośnych mózgu działaniu wysokich stężeń glukozy, spowodowało to wzrost wskaźnika śmierci komórek. Jednak po dodaniu PQQ do pożywki wzrostowej komórek doszło do zahamowania a nawet odbudowy uszkodzeń, zahamowania śmierć komórek i zmniejszenia produkcję niebezpiecznych reaktywnych form tlenu. Podobne wyniki dały badania na zwierzętach.

Podsumowanie

Utrata funkcji mózgu prowadzi do pogorszenia funkcji poznawczych, utraty pamięci i stopniowego zaniku jaźni. Chociaż choroby neurodegeneracyjne, udary i urazy mózgu wydają się być różnymi procesami, analiza związanych z nimi zdarzeń komórkowych wykazuje niezwykłe podobieństwa. W głównym nurcie praktyki medycznej uważa się, że procesy degeneracyjne są nieuniknione. W rezultacie większość lekarzy koncentruje się wyłącznie na poprawie stanu chorego i opóźnieniu postępu choroby, co rzadko prowadzi do przywrócenia utraconych funkcji poznawczych. Bardziej racjonalnym podejściem jest wspólne zajęcie się podstawowymi problemami neurodegeneracji, mając na celu zapobieganie dalszym uszkodzeniom i przywrócenie tego, co nadal można naprawić. PQQ wykazuje silne działanie przeciwko głównym procesom patologicznym związanym ze starzeniem się mózgu i daje nadzieję na odzyskanie utraconych funkcji. ■

Konsultacja medyczna dr Amanda Martin

Copyright 2023. All rights reserved. Reprinted with exclusive permission of Life Extension ®

https://www.lifeextension.com/magazine/2016/4/how-pqq-protects-the-brain

BIBLIOGRAFIA

https://www.lifeextension.com/magazine/2016/4/how-pqq-protects-the-brain

REKLAMA



eprasa.pl c1b4304859



SERCE, ODPORNOŚĆ I... MIKROBIOTA Koenzym Q10 znów zaskakuje

AUTOR **JULIA CEMBER-OGORZAŁEK**

Koenzym Q10 to obecnie jedna z najszerzej badanych substancji. Naukowcy od lat próbują poznać jej wszystkie tajemnice – co nieco już wiemy, ale koenzym Q10 nadal potrafi nas zaskoczyć. Tak się stało wiosną ubiegłego roku, kiedy chińscy badacze dowiedli, że koenzym Q10 moduluje naszą odporność, ale nie tylko poprzez bezpośredni wpływ na układ immunologiczny – okazało się, że substancja ta jest ogniwem, łączącym odporność z jelitami, a dokładnie z zamieszkującą je mikrobiotą. Zyskaliśmy zatem nowego sprzymierzeńca, który precyzyjnie kontroluje skład flory bakteryjnej naszych jelit i w ten sposób może wpływać na zdrowie całego organizmu.

Fot. MMerelinn

eprasa.pl c1b4304859

Nasze ciało to nie zbiór narządów i układów, działających oddzielnie. Wszystkie łączy niewidzialna gołym okiem sieć zależności, wszystkie współpracują ze sobą w idealnej synchronizacji, wszystkie razem utrzymują nas w zdrowiu i sprawności, pracując nieprzerwanie. Jak dobrze wyregulowany mechanizm. Mało się jednak mówi o tym, że nie jesteśmy samowystarczalni, a nasz organizm potrzebuje wsparcia – mikroskopijnych pomocników, którzy zamieszkują drogi oddechowe, skórę, przewód pokarmowy i drogi rodne. W toku ewolucji okazało się bowiem, że nawet najdoskonalej zaprojektowane przez naturę ciało nie przetrwa bez pomocy całej armii bakterii, wirusów i grzybów, które tworzą unikalny ekosystem, nazywany mikrobiomem. Co ciekawe, jedna z teorii mówi, że ewolucja człowieka w ogóle nie mogła by ruszyć, gdyby nie bakterie, z którymi weszliśmy w symbiozę, i które z czasem przekształciły się w mitochondria, czyli wewnątrzkomórkowe organelle, wytwarzające energię.

Co łączy mikrobiotę, mitochondria i koenzym Q10?

Zacznijmy od koenzymu Q10. To naturalna substancja, którą nasze ciało wytwarza samo, m.in. z aminokwasów i witamin, a jej rola jest nie do przecenienia. Koenzym Q10 bierze bowiem udział w przenoszeniu elektronów w tzw. łańcuchu oddechowym, który jest jednym z kluczowych mechanizmów wytwarzania energii właśnie we wspomnianych mitochondriach. Ale to nie wszystko, substancja ta chroni nas jednocześnie przed szkodliwym działaniem wolnych rodników tlenowych, które powstają podczas wytwarzania energii. Warto tu wspomnieć, że to właśnie nadmiar tych aktywnych form tlenu uważa się za przyczynę rozwoju wielu chorób przewlekłych i przyspieszania starzenia się organizmu. Najnowsze badania opisują także mechanizmy, dzięki którym koenzym Q10 wspiera naszą i moduluje pracę układu odpornościowego oraz hamuje stany zapalne. Nie możemy też zapominać, że działający bez wytchnienia układ immunologiczny potrzebuje olbrzymich ilości energii, a w jej wytwarzaniu kluczowy jest właśnie koenzym Q10. A wszystkie wymienione procesy, i wiele, wiele innych, nie mogło by zaistnieć bez wsparcia społeczności mikroorganizmów, zamieszkujących nasze jelita.
Zależność pomiędzy koenzymem Q10 i mikrobiotą jelitową opisali chińscy naukowcy w opublikowanej wiosną ubiegłego roku pracy. Okazało się, że koenzym Q10 nie tylko wzmacnia odporność organizmu, co już wiedzieliśmy, ale że robi to w ścisłej współpracy z bakteriami jelitowymi. Warunek jest jeden – mikrobiota sama musi być w równowadze, by mogła wspierać organizm i nam nie szkodzić. Jak to osiągnąć?
To bardzo proste, w naszej diecie muszą znaleźć się źródła błonnika pokarmowego, którym żywią się bakterie jelitowe, za to z menu powinna zniknąć niszcząca mikrobiom żywność wysokoprzetworzona, sztucznie barwiona i konserwowana, a także używki. Warto też regularnie wzmacniać jej szeregi z pomocą przetworów mlecznych i kiszonek warzywnych, które zawierają w sobie szczepy bakterii kwasu mlekowego[1].

Przełomowe badanie

Badanie, o którym mowa, przeprowadzono na myszach, które często służą jako model do testowania teorii, dotyczących ludzkiego ciała. Naukowcy podzielili 40 myszy na grupy: jedną kontrolną, która dostawała tylko sól fizjologiczną, i trzy, które przez miesiąc otrzymywały koenzym Q10 w różnych dawkach (od niskiej do wysokiej, dostosowane do ich wagi). Naukowcy chcieli sprawdzić, czy koenzym Q10 wpływa na odporność gryzoni i ich mikrobiotę. Eksperyment był bardzo dobrze i szczegółowo zaplanowany – myszy mieszkały w czystym środowisku, jadły standardową karmę i były obserwowane pod kątem wszystkiego – od wagi, przez zachowanie, po analizę ilości i funkcji komórek odpornościowych.
W międzyczasie na gryzoniach przeprowadzano badania, których celem było sprawdzenie, jak szybko makrofagi (białe krwinki o właściwościach żernych) usuwają wprowadzone do organizmu substancje, pomiar aktywność komórek NK (naturalnych zabójców, którzy polują na wirusy i niszczą

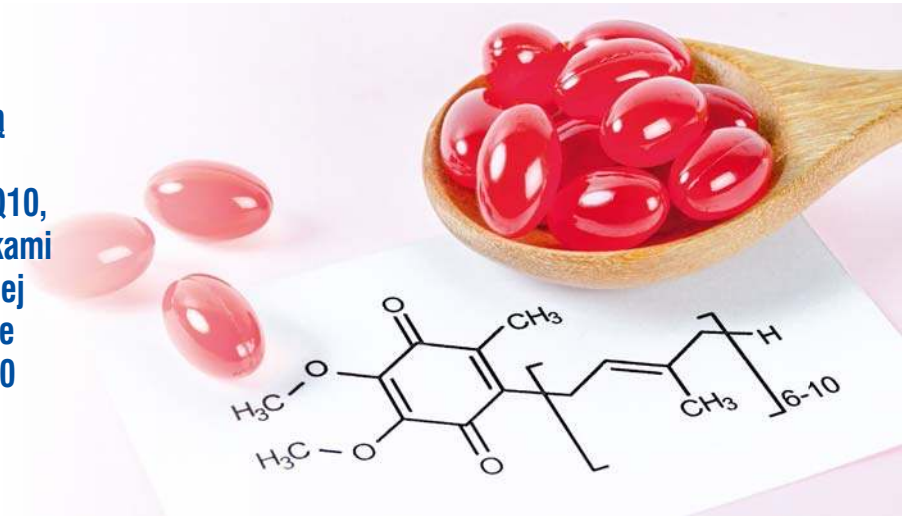


Fot. bit24

Badania dowodzą, że koenzym Q10 mógłby być bezpiecznie dodawany do pokarmów, takich jak jogurty czy batony, ale to jeszcze sprawa przyszłości. Dlatego pozostaje nam włączenie do diety jego źródeł, takich jak podroby, mięso, ryby morskie, orzechy, jaja, nasiona, brokuły, kalafior, groch i produkty sojowe

eprasa.pl c1b4304859

Zaobserwowano wyraźną poprawę skuteczności suplementacji koenzymem Q10, jeśli połączmy go z probiotykami i odwrotnie, probiotyki lepiej działają, jeśli jednocześnie przyjmujemy koenzym Q10



komórki rakowe), a nawet sprawdzenie kału pod mikroskopem genetycznym w celu zmapowania bakterii. Wyniki były zaskakujące. Okazało się, że pod wpływem koenzymu Q10 zaszły dwie rewolucyjne zmiany w organizmach badanych myszy. Po pierwsze, makrofagi stały się skuteczniejsze w usuwaniu zanieczyszczeń z krwi, a po drugie, komórki NK zyskały na sile i skuteczności w eliminowaniu zagrożenia.

A co z mikrobiotą? W grupie otrzymującej najwyższą dawkę koenzymu Q10, zaobserwowano zmiany w populacji bakterii jelitowych. I nie chodziło tu o liczbę gatunków – ta pozostała podobna – ale o skład mikrobiomu. Koenzym Q10 zwiększył bowiem populację dobrych bakterii, jak *Lactobacillus* i *Limosilactobacillus*, wytwarzających substancje przeciwzapalne, wzmacniających barierę jelitową i walczących z patogenami (*Limosilactobacillus reuteri* wytwarza naturalne antybiotyki). Ponadto dowiedziono, że *Lactobacillus crispatus* ma na swojej powierzchni białka, które aktywują szlaki komórkowe, poprawiające komunikację komórek z układem odpornościowym. Z drugiej strony, koenzym Q10 zmniejszył liczbę mniej przyjaznych bakterii, takich jak *Paramuribaculum* czy *Turicibacter*. Są one neutralne w małych ilościach, ale w nadmiarze mogą generować pewne problemy, w tym osłabiać odporność i zaburzać metabolizm. Wniosek mógł być jeden – pod wpływem działania koenzymu Q10 poprawia się skład mikrobiomu jelitowego, wytwarzającego m.in. krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe (SCFA), które pobudzając odpowiednie receptory, wpływają na funkcje układu odpornościowego i w ten sposób hamują stany zapalne. Ponadto koenzym Q10, jako antyoksydant, pomagał bakteriom jelitowym w produkcji tych metabolitów, tworząc pozytywną pętlę: zdrowe bakterie wspierają odporność, a silniejsza odporność pozwala korzystnym bakteriom rozwijać się.

Potrzebne są dalsze badania, które do tej układanki dołożą nasz styl życia, dietę, stosowanie używek i aktywność fizyczną oraz choroby współistniejące, jako czynniki, mogące wpływać zarówno na metabolizm energetyczny, jak i mikrobiotę jelitową. Wyniki chińskich naukowców po raz kolejny podkreślają jednak, jak ważny dla naszego organizmu jest koenzym Q10 i dlaczego, zwłaszcza po 40-tce, warto go suplementować – mniej więcej po 40. roku życia wytwarzanie koenzymu Q10 w naszym organizmie ulega osłabieniu, a po 60. roku życia u wielu osób stwierdza się już znaczne niedobory tej substancji[1].

Wsparcie dla serca

Wspomniane niedobory koenzymu Q10 mają kolosalny wpływ na nasze zdrowie, a zwłaszcza na organy, które potrzebują go najbardziej. Jednym z nich jest pracujące niestrudzenie serce. Natura to przewidziała i dlatego to w sercu znajdziemy najwięcej koenzymu Q10, który nie tylko wspomaga jego pracę, ale także chroni przed wolnymi rodnikami. Jednak z czasem i sercu zaczyna brakować tej cennej substancji.

Aby zbadać wpływ koenzymu Q10 na serce przeprowadzono dwa ważne badania, które zmieniły nasze postrzeganie tej substancji. Pierwsze z nich przeprowadzono na szwedzkim Linköping University z udziałem chorych na niewydolność serca – postępującą chorobę, która stopniowo niszczy ten organ i prowadzi do śmierci, a leczenie często jedynie spowalnia jej postęp i nieco poprawia jakość życia.

Naukowcy wzięli pod lupę tylko Europejczyków – 231 osób z 6 krajów (w tym kilkoro z Polski), żeby sprawdzić, czy koenzym Q10 działa tak samo dobrze u nas, jak w innych miejscach na świecie. To ważne, ponieważ Europejczycy mają inną dietę, stosują w leczeniu chorób serca więcej beta-blokerów i statyn, prowadzą także odmienny tryb życia niż np. Azjaci.

Uczestnicy badania otrzymywali koenzym Q10 lub placebo, jako dodatek do terapii – prawie wszyscy przyjmowali już leki na serce, takie jak inhibitory ACE, beta-blokery i diuretyki. Badanie trwało 2 lata. Co 3 miesiące sprawdzano objawy, robiono test chodzenia przez 6 minut, mierzono frakcję wyrzutową serca, czyli to, ile krwi serce wyrzuca przy każdym skurczu, oznaczano poziom markera sercowego NT-proBNP i obserwowano, kto trafia do szpitala i kto umiera z powodu choroby serca. Po 3 miesiącach nie było wielkiej rewolucji

Fot. gamjai

eprasa.pl c1b4304859

– objawy nieco osłabły, a poziom markera NT-proBNP uległ niewielkiemu obniżeniu. Poziom koenzymu Q10 we krwi badanych wzrósł jednak znacząco – z około 1 µg/mL do ponad 3,5 µg/mL i utrzymywał się na tym poziomie przez cały czas. To oznaczało, że suplement dobrze się wchłaniał i docierał tam, gdzie trzeba. Ale prawdziwa magia zaczęła się po 2 latach. W grupie placebo aż 27% osób miało poważne problemy – hospitalizacja z powodu pogorszenia pracy serca, potrzeba przeszczepu lub korzystania z pompy wspomagającej krążenie. W grupie otrzymującej koenzym Q10 tylko 9% miało te problemy. Oznaczało to redukcję ryzyka sercowo-naczyniowego aż o 77%! Ponadto w grupie badanej śmiertelność z dowolnej przyczyny spadła o ponad połowę, a zgonów z powodu choroby serca też było wyraźnie mniej. Dodatkowo uczestnicy otrzymujący koenzym Q10 rzadziej przebywali w szpitalu z powodu zaostrzenia choroby (jedynie 3% w stosunku do 13% z grupy placebo). Co ciekawe, także w skali oceny niewydolności serca, grupa badana zostawiła grupę placebo daleko w tyle – aż u 48% uczestników zaobserwowano poprawę, podczas gdy w grupie placebo lepszy wynik otrzymało jedynie 25% chorych. W praktyce oznaczało to, że więcej osób z grupy badanej mogło chodzić po schodach czy robić zakupy bez zadyszki. Poprawie uległy także inne parametry sercowe[2].

Inne badanie, przeprowadzone także w Szwecji, trwało 5 lat. Jego celem było zbadanie, jaki wpływ na serce ma koenzym Q10 w połączeniu z selenem, który jest jednym z kluczowych pierwiastków dla naszych mitochondriów. Wzięło w nim udział 443 zdrowych lub lekko chorych seniorów z południowej Szwecji. Losowo podzielono ich na dwie grupy: jedna dostawała codziennie suplement z selenem i koenzymem Q10, a druga placebo. Co pół roku robiono uczestnikom badania krwi, echo serca, sprawdzano także objawy i notowano, kto umarł i z jakiego powodu. Co się okazało? Otóż po 5 latach w grupie otrzymującej suplementy, z powodu chorób serca, czyli zawału, nagłego zatrzymania krążenia lub ciężkiej niewydolności zmarło tylko 5,9% osób. Tymczasem w grupie placebo aż 12,6%. To oznaczało, że ryzyko śmierci sercowej spadło o ponad połowę. Całkowita śmiertelność też była niższa w grupie otrzymującej obie substancje. Zaobserwowano także znaczące obniżenie poziomu markera NT-proBNP i ogólną poprawę funkcji serca, co było widoczne w badaniu USG. Naukowcy tłumaczą, że selen i koenzym Q10 to duet idealny – selen chroni koenzym Q10 przed utlenianiem, a koenzym Q10 wspiera wytwarzanie energii i walcząc z wolnymi rodnikami tlenowymi chroni serce przed uszkodzeniem. Co równie ważne, w czasie trwania badania nie zaobserwowano żadnych poważnych skutków ubocznych[3]. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.frontiersin.org/journals/nutrition/articles/10.3389/fnut.2025.1504831/full
2. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4666408/
3. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22626835/

Naukowcy uważają, że selen i koenzym Q10 to duet idealny – selen chroni koenzym Q10 przed utlenianiem, a koenzym Q10 wspiera wytwarzanie energii i walcząc z wolnymi rodnikami tlenowymi, chroni serce przed uszkodzeniem i zapewnia nam długie i zdrowe życie



Fot. Olga Che

eprasa.pl c1b4304859

Blue Cap – LINIA 6 SPECJALISTYCZNYCH DERMOKOSMETYKÓW FIRMY CATALYSIS (HISZPANIA)

SZYBKA I SKUTECZNA ELIMINIACJA PODRAŻNIEŃ I SWĘDZENIA SKÓRY PROBLEMATYCZNEJ (ŁUSZCZYCA, ATOPOWE ZAPALENIE SKÓRY (AZS), EGZEMA I GRZYBICA)

WIDOCZNE REZULTATY JUŻ OD PIERWSZEGO TYGODNIA STOSOWNIA BLUE CAP !

Blue Cap – CO TO JEST?

To unikalna linia specjalistycznych produktów dermokosmetycznych dostępnych w 6 postaciach: **sprayu, kremie, szamponie, piance, mleczku i żelu do mycia ciała,** która została, stworzona przez firmę Catalysis z Hiszpanii do wspomagania procesów leczenia stanów zapalnych skóry w przypadku występowania **atopowego zapalenia skóry, łuszczycy, łojotokowego zapalenia skóry, egzemy oraz grzybicy skóry.**

Blue Cap Spray został stworzony do codziennej pielęgnacji skóry z tendencją do różnych odmian łuszczycy, łojotokowego zapalenia skóry, egzemy i wyprysków. Łagodzi świąd oraz łuszczenie się w tym również skóry głowy, a także poprawia wygląd skóry. Jego przeciwgrzybicze działanie odnosi się głównie do drożdżaków Malassezia (dawniej Pityrosporum). Rekomendowany do stosowania dla dorosłych i **dzieci od 6-go roku życia.**

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

Blue Cap Body Milk - Mleczko do pielęgnacji skóry problematycznej, suchej, łuszczącej się oraz zniszczonej w wyniku różnych problemów dermatologicznych. Intensywnie nawilża skórę, przywracając jej miękkość, elastyczność i zdrowy wygląd. Redukuje łuszczenie świąd, pieczenie oraz podrażnienia. Rekomendowany do stosowania dla dorosłych i **dzieci bez ograniczenia wiekowego.**

Blue Cap Szampon zalecany jest do pielęgnacji skóry głowy ze skłonnością do silnego łupieżu i łojotoku. Normalizuje aktywność metaboliczną skóry głowy, szybko łagodzi objawy swędzenia i redukuje łuszczenie się naskórka. Eliminuje nadmiar łoju, nawilża i oczyszcza zmienioną chorobowo skórę w sposób naturalny. Rekomendowany do stosowania dla dorosłych i **dzieci od 2-go roku życia.**

Blue Cap Pianka świetnie się wchłania. Zalecana jest do codziennej pielęgnacji skóry z tendencją do różnych odmian łuszczycy, łojotokowego i atopowego zapalenia skóry, egzemy. Łagodzi świąd i łuszczenie się skóry (również na głowie). Rekomendowany do stosowania dla dorosłych i **dzieci bez ograniczenia wiekowego.**

Blue Cap Żel do mycia ciała wskazany jest do codziennej pielęgnacji suchej skóry ze skłonnością do łuszczenia się. Skutecznie łagodzi objawy swędzenia, pozostawiając skórę dobrze nawilżoną, elastyczną, miękką i delikatną w dotyku. Rekomendowany do stosowania dla dorosłych i **dzieci od 2-go roku życia.**

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

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

Tak skuteczne i korzystne dla skóry działanie produktów linii BLUE CAP zawdzięczają swoistej formule z aktywowanym molekularnie **Piroktonem Olaminy.**

W badaniu laboratoryjnym wykonano badanie dwóch próbek **Piroktonu Olaminy: aktywowanego** molekularnie i **nieaktywowanego** molekularnie, gdzie potwierdzono, że **aktywowany molekularnie Pirokton Olaminy jest cząsteczką aż 50 razy stabilniejszą** niż nieaktywowany dzięki czemu zwiększa się jego bioprzyswajalność.

Różnica w działaniu klinicznym między aktywowanym a nieaktywowanym **Piroktonem Olaminy** wynika z faktu, że bardziej stabilny, **aktywowany Pirokton Olaminy jest łatwiej przyswajalny, penetruje bardziej w struktury skóry i pozostaje tam przez dłuższy okres czasu** w przeciwieństwie do nieaktywowanego, który ulega szybciej dysocjacji w powierzchownych warstwach naskórka. **Dlatego właśnie Blue Cap działa skuteczniej** niż inne konkurencyjne produkty ze „zwykłym" czyli nieaktywowanym molekularnie Piroktonem Olaminy.

Pirokton Olaminy działanie :

- Reguluje nadmierną proliferację keratynocytów, co jest głównym objawem chorób skóry takich jak łuszczyca, łojotokowe i atopowe zapalenie skóry lub egzemy.
- Ma działanie przeciwłojotokowe, co oznacza, że hamuje nadmierną produkcję łoju przez gruczoły łojowe.
- Pirokton Olaminy ma także właściwości antybakteryjne i antygrzybiczne, które wpływają na redukcję stanu zapalnego łuszczącej się skóry, która jest bardzo dobrą pożywką dla mikroorganizmów.

W procesie **Aktywacji Molekularnej** staranie wyselekcjonowane i właściwie dobrane substancje czynne poddawane są nowatorskim zabiegom, które znacznie poprawiają ich biologiczną aktywność i reaktywność biochemiczną. Jako że cały proces jest biokatalitycz- ny, można mu poddać wiele molekuł, bez zmiany ich podstawowej struktury chemicznej. **Poprzez aktywację molekularną składniki stają się bardziej stabilne lepiej bioprzyswajalne i penetrują głębiej w strukturę skóry, pozostając tam na dłużej.** Nieaktywowane natomiast ulegają szybszej dysocjacji w powierzchownych warstwach naskórka.

BLUE CAP MECHANIZM DZIAŁANIA:

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

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

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

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

eprasa.pl c1b4304859

blue cap

NIE ZAWIERA KORTYKOSTEROIDÓW I CYTOSTATYKÓW!

Specjalistyczna pielęgnacja skóry problematycznej (AZS, łuszczyca, egzema)

Blue Cap otrzymał rekomendację i **Certyfikat PTCA** – Polskiego Towarzystwa Chorób Atopowych.

- Działa szybko i skutecznie
- Eliminuje przyczynę problemu
- Zawiera naturalne składniki aktywowane molekularnie

PRODUKT REKOMENDOWANY PTCA



Rodzaje:
Krem
Spray
Pianka
Szampon
Żel do kąpieli

BlueCap – dostępny w aptekach

www.bluecap.pl

eprasa.pl c1b4304859



Hawajski rytuał uzdrowienia

Ho'oponopono, hawajska filozofia i metoda porządkowania emocji, zyskuje coraz więcej zwolenników na całym świecie. Jej niewątpliwą zaletą jest to, że wprowadzając harmonię w sferze psychicznej, leczy również ciało.

TEKST **ZUZANNA SAWCZUK**

Głęboko zakorzeniona wiara w jedność ducha i ciała, tak bliska wielu tradycyjnym systemom medycznym, w przypadku ho'oponopono daje niezwykłe rezultaty i potrafi skutecznie zmobilizować organizm do walki z chorobami. Pierwszym krokiem ku zgłębieniu tajników ho'oponopono jest uświadomienie sobie, że to my sami jesteśmy kreatorami własnej rzeczywistości, na którą wpływają wszystkie nasze myśli, czyny, słowa i uczucia. Zaplątani w problemy z przeszłości, z ciężarem nierozwiązanych spraw i nienaprawionych krzywd, staramy się odnaleźć choć odrobinę szczęścia. Przyszłość napawa nas lękiem, kłopoty przytłaczają, bywa, że z niechęcią patrzymy w lustro. Tworzymy tym samym wokół siebie świat, którego często nie akceptujemy i nie czujemy się w nim dobrze. Ciągły stres i tłumione emocje zaczynają z czasem rujnować nasze zdrowie. Jednocześnie pragniemy zmiany na lepsze, spokoju i równowagi, ale... nie wiemy, gdzie ich szukać[1]. Pomocny może okazać się rytuał ho'oponopono.

Wybaczenie i pojednanie

Ho'oponopono w pierwotnej formie powstało na wyspach Pacyfiku. Zamieszkujące je ludy wierzyły, że błędy przeszłości i związane z nimi poczucie winy są przyczyną chorób. Pierwszym krokiem do odzyskania zdrowia było więc uświadomienie sobie przyczyn złego samopoczucia, tak psychicznego, jak i fizycznego, oraz zwrócenie się o pomoc do kapłanów lub uzdrowicieli. Jednali oni chorego nie tylko z bóstwami, ale także z innymi członkami społeczności i rodziną. Osoba, z którą odprawiano rytuał, porządkowała swoje myśli i emocje oraz wybaczała tym, którzy w jakikolwiek sposób ją skrzywdzili. Jej również wybaczano. Miało to znaczenie, ponieważ zajmujące niewielkie części wysp ludy nie mogły sobie pozwolić na niesnaski w obrębie klanu. Aby przetrwać, musiały żyć w zgodzie i harmonii. Co ważne, dopiero pojednanie ze sobą i członkami społeczności, co wiązało się z odzyskaniem równowagi wewnętrznej, umożliwiało rozpoczęcie uzdrawiania ciała. Także w tym przypadku z pomocą przychodzili szamani. Czasami uzdrowienie następowało spontanicznie wraz z uleczeniem duszy i dalsza pomoc była już niepotrzebna[2].

Powiew nowoczesności

Tradycyjne ho'oponopono, silnie zakorzenione w hawajskich wierzeniach, zmodyfikowała w XX w. Morrnah Nalamaku Simeona. Ta znana hawajska uzdrowicielka opracowała metodę, która pozwala na samodzielne praktykowanie tego starożytnego rytuału pojednania i wybaczenia w realiach współczesnego świata[3]. Ho'oponopono Simeony łączy pracę z umysłem i podświadomością z ćwiczeniami fizycznymi. Według przyjętych przez nią założeń przeszłość człowieka obciąża go i wpływa na jego życie. Wiele z naszych lęków i obaw, choć sobie tego nie uświadamiamy, ma korzenie w wydarzeniach, o których często zdążyliśmy już zapomnieć. Nasze emocje i reakcje na otaczający świat są jedynie wypadkową wcześniejszych doświadczeń. Pojawiają się bez udziału woli, jakby ciało instynktownie podążało za zapamiętanymi schematami postępowania, nie zawsze dobrymi. Żale i urazy, konflikty rodzinne i spory, które uważamy za nieodłączną część naszego życia i w jakimś stopniu akceptujemy, potrafią niszczyć psychicznie i wpływać na nasze postępowanie. Z reguły nie wyciągamy wniosków z tego, czego doświadczyliśmy, tylko traktujemy to jako wymówkę, by uwolnić się od odpowiedzialności za swoje życie. Winę za niepowodzenia zrzucamy więc na trudne przeżycia z przeszłości – instynktownie szukamy dla siebie usprawiedliwienia. Następstwem wewnętrznego konfliktu, objawiającego się przewlekłym stresem, bezsennością i zaburzeniami łaknienia wskutek złego

eprasa.pl c1b4304859

stanu psychicznego, są choroby, które początkowo niszczą zdrowie w ukryciu, by z czasem ujawnić się i zaatakować ze zdwojoną mocą[1,2].

12 kroków do uzdrowienia

Wolność emocjonalna i spójność myśli oraz czynów – to cel, jaki stawia przed nami rytuał ho'oponopono. Kursy tej metody dzielą się na 12 etapów, które prowadzą do uzdrowienia i odzyskania duchowej równowagi. Chodzi o oczyszczenie myśli, uwolnienie się od więzów przeszłości, pogodzenie z samym sobą i otoczeniem. Dzięki temu zyskamy szansę, by lepiej poznać siebie, a także przyczyny i skutki własnego działania. Zrozumiemy też motywy, jakie nami kierowały. Ho'oponopono uczy nazywania rzeczy po imieniu, nieukrywania win i zła, które się wyrządziło innym. Nie służy to jednak zamartwianiu się, lecz jest niezbędnym krokiem na drodze do odzyskania równowagi. Odkrycie błędu popełnionego w przeszłości ma nas nie tyle przygnębić i zawstydzić, ile skłonić do szczerej skruchy, ukazać jego ukryte przyczyny i konsekwencje, by w przyszłości postępować inaczej.

Ho'oponopono pomaga pozbyć się negatywnych schematów myślowych. Uczy także pracy z podświadomością, która niejako przechowuje nasze wspomnienia i emocje – na ich podstawie kieruje naszym zachowaniem. Opanowanie ho'oponopono poprawia również relacje z najbliższymi i wyposaża nas w umiejętności, dzięki którym także im możemy pomóc w odzyskaniu wewnętrznej harmonii. Pozwala też na oczyszczenie się ze złych emocji związanych z konkretnym miejscem, przedmiotem czy wydarzeniem, by wspomnienie o nim nie zatruwało dłużej naszych myśli. Ważnym elementem są ćwiczenia oddechowe, podobne do tych, jakie wykonuje się w trakcie każdej medytacji.

Jeden z ważnych etapów ho'oponopono w pracy nad własnymi emocjami to odwoływanie się do Stwórcy. Istotna jest także modlitwa. Jednak nie wymaga ona przyjęcia obcych nam kulturowo wierzeń i hawajskiej filozofii Huny. Każda osoba praktykująca ten rytuał może prosić o wsparcie siły wyższej zgodnie z wyznawaną religią[1,2].

Zapanowanie nad emocjami pomaga jednostkom będącym w trudnych relacjach rodzinnych, uwikłanym w emocjonalne uzależnienia i powielającym błędy z przeszłości, małżeństwom w kryzysie oraz rodzicom borykającym się z problemami wychowawczymi. Ho'oponopono, zmieniając nasze nastawienie do otaczającego świata, może odmienić także nasz los. Pomaga odnaleźć sens w życiu, zmienić je na lepsze, a także nim kierować ze świadomością konsekwencji podejmowanych działań. Dzięki temu możemy z optymizmem i nadzieją patrzeć w przyszłość. Uwolnieni od stresu, negatywnych przeżyć czy wspomnień stajemy się również bardziej kreatywni i otwarci na otaczającą nas rzeczywistość oraz drugiego człowieka[1,2].

Pozytywna odpowiedź ciała

W ślad za wewnętrzną równowagą podąża uzdrowienie fizyczne. Wiele chorób jest bowiem wynikiem braku psychicznej i emocjonalnej harmonii, a także stresu i jego fizjologicznych konsekwencji, złych nawyków i przyzwyczajeń. Gdy uwolnimy się od tego balastu, organizm sam uruchomi naturalne mechanizmy obrony i naprawy, które skutecznie wspierają leczenie farmakologiczne. Często przeszkodą w osiągnięciu pozytywnych rezultatów terapii są właśnie problemy duchowe. Coraz więcej lekarzy nabiera przekonania, że dobre nastawienie pacjenta do siebie i świata jest kluczem do zdrowia i niezwykle ważnym elementem terapii, do tej pory zwykle niedocenianym. Ta rewolucja myślowa rozpoczęła się na oddziałach onkologii, ponieważ zaobserwowano, że pacjenci optymistycznie patrzący w przyszłość, pogodzeni ze swoimi bliskimi i przyjmujący chorobę z pokorą osiągają o wiele lepsze wyniki leczenia niż osoby zgorzkniałe, zrezygnowane i złe na swój los.

Czasami uzdrowienie ciała po przeprowadzeniu rytuału ho'oponopono przychodzi samoistnie, bez jakiejkolwiek ingerencji z zewnątrz. Uważa się, że jest to wynik uwolnienia się od przewlekłego stresu i – co za tym idzie – wyrównania poziomu hormonów w organizmie. A to właśnie osie regulacji hormonalnej zawiadują metabolizmem naszego ciała. Ważne jest też to, że stosowanie metody ho'oponopono nie wymaga zaprzestania leczenia farmakologicznego czy operacyjnego, jest jedynie wsparciem dla organizmu i motywuje chorego do walki. Warto zatem sięgnąć po mądrość przodków[1,2]. ■

Morrnah Nalamaku Simeona

Urodziła się w 1913 r. na Hawajach. Uważana była za *kahuna lapa'au*, czyli uzdrowicielkę. Doświadczywszy dzięki ho'oponopono uzdrowienia z nowotworu, podjęła się modyfikacji tego rytuału i dostosowania go do wymogów współczesności. Wychowana w wierze protestanckiej i katolickiej, ale jednocześnie zafascynowana Dalekim Wschodem, stworzyła unikalne połączenie tradycyjnych wschodnich systemów medycznych i filozofii z wiarą chrześcijańską, tworząc ho'oponopono jakie dziś znamy. Swoją metodą pojednania i wybaczenia zainteresowała świat nauki, prowadziła wykłady oraz szkolenia na znanych uniwersytetach oraz na forum WHO. Założyła również wiele ośrodków ho'oponopono na całym świecie. Uhonorowana tytułem „Żyjący skarb Hawajów"; zmarła w 1992 roku



BIBLIOGRAFIA

1. https://fullcirclemediation.files.wordpress.com/2016/01/hooponopono-paper.pdf
2. https://scholarsarchive.byu.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://www.google.com/&httpsredir=1&article=1177&context=mphs
3. https://amazingwomeninhistory.com/morrnah-nalamaku-simeona-hawaiian-healer/

eprasa.pl c1b4304859

RAPORT



NOWOCZESNE, NIETUZINKOWE I SKUTECZNE

Poznaj rewolucyjne terapie naturalne

Fot. Rohan Katwe

Niektóre z nich niosą ze sobą wielowiekową mądrość i wiedzę przodków. Inne są wynikiem wielu lat naukowych dociekań i rozwoju technologii. Rozprawiają się z wieloma problemami zdrowotnymi, przywracają równowagę w organizmie, pozwalają uporać się z uciążliwymi objawami, wobec których medycyna jest często bezsilna. I, co równie ważne, przywracają nadzieję, że można pokonać chorobę i budzą poczucie sprawczości – to nie choroba nade mną panuje, ale ja nad nią. A jeśli nie mogą pomóc, jeśli choroba wygrywa, poprawiają komfort życia i pozwalają cieszyć się nim maksymalnie. Poznaj 5 wyjątkowych terapii naturalnych, o których być może jeszcze nie słyszałeś.

TEKST **ZUZANNA SAWCZUK**

Świat się zmienił i my też się zmieniliśmy. Idąc do lekarza nie oczekujemy już tylko wydania recepty na lek, który szybko rozprawi się z uciążliwymi objawami. Coraz częściej pacjenci oczekują kompleksowej, holistycznej porady, ponieważ mają świadomość, że leczy się człowieka, a nie jego chorobę. Czas zachłyśnięcia się możliwościami współczesnej medycyny i postępem technologicznym pomału mija, bo pomimo olbrzymiego skoku rozwojowego, jaki poczyniliśmy w dziedzinie zdrowia, coraz częściej dostrzegamy, że nadal nie znamy wszystkich odpowiedzi, a kolejne milowe kroki w rozwoju rodzą często więcej pytań, niż dają odpowiedzi. Wiele osób zaczęło więc wracać do korzeni, do medycyny naturalnej – ajurwedy, medycyny Dalekiego Wschodu czy rodzimej medycyny słowiańskiej, kultywowanej przez nasze prababki – medycyny ludowej, która niesie ze sobą mądrość pokoleń. Tak, ona też nie znała odpowiedzi na wszystkie pytania, często była intuicyjna lub opierała się na wierze, próbując wyjaśnić niezrozumiałe zjawiska na miarę danych czasów i zasobów wiedzy. Bardzo duży wpływ na tę zmianę postrzegania własnego zdrowia i medycyny miała pandemia. Uświadomiliśmy sobie bowiem to, jak ważne jest zdrowie, a ograniczenie dostępu do lekarzy sprawiło, że przypomnieliśmy sobie o medycynie tradycyjnej. Przestaliśmy ją także traktować jak relikt przeszłości, ale na nowo odkryliśmy jej mądrość i skuteczność.

Oczywiście sama medycyna tradycyjna nadal pozostaje bezradna wobec wielu problemów zdrowotnych, zatem musi ustąpić pola medycynie zachodniej. I odwrotnie, są przypadki, w których lekarze bezradnie rozkładają ręce, a pacjenci oddają się w ręce naturopatów i odzyskują zdrowie lub przynajmniej komfort ich życia, jeśli wyleczenie nie jest możliwe, staje się lepszy. Ale wbrew pozorom nie ma tu rywalizacji pomiędzy metodami leczenia. To nie walka w ringu, gdzie w jednym narożniku stoi tradycja, a w drugim nowoczesna medycyna.

W dzisiejszym świecie, zaawansowane technologie spotykają się z odwieczną mądrością natury. Specjaliści coraz częściej nie tylko nie deprecjonują już naturalnych metod, ale sami je zalecają, jako terapię dodatkową i zachęcają chorych do wypróbowania alternatywnych metod leczenia. W ostatnich latach przeprowadzono także wiele badań naukowych, których celem było sprawdzenie, czy naturalne metody leczenia faktycznie działają i, co równie ważne, czy nam nie szkodzą. Okazało się, że tradycyjne metody leczenia w znakomitej większości są faktycznie skuteczne i bezpieczne oraz mogą stanowić istotne wsparcie nowoczesnej terapii, wkraczając tam, gdzie możliwości medycyny zachodniej są ograniczone.

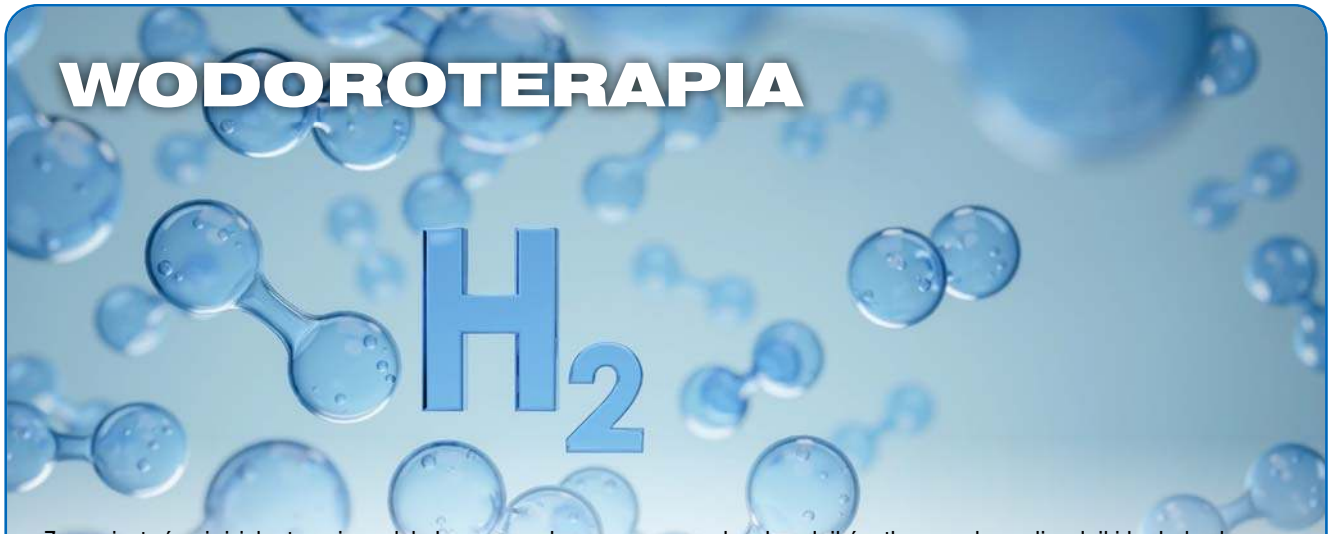
Wodoroterapia, hirudoterapia, ozonoterapia, terapia hiperbaryczna oraz wibroterapia – te pozornie odległe od siebie metody terapeutyczne łączy jedno: genialna inwencja człowieka, który czerpiąc z obserwacji świata przyrody i zjawisk fizycznych, stworzył narzędzia do walki z chorobami w sposób niekonwencjonalny, często zaskakująco prosty, a zarazem głęboko skuteczny. Ich historia to fascynująca opowieść o tym, jak ludzkość, od starożytności po współczesne laboratoria, przekuwała ciekawość w innowacje, pomysły w metody, a teorie w praktykę, odkrywając ukryte moce świata i przyrody, których na co dzień nie myślimy.

Każda z wymienionych metod ma swoją unikalną historię i filozofię. Każdą dogłębnie przebadano, by sprawdzić skuteczność i bezpieczeństwo. Każda dowodzi, że można i warto przełamać schematy myślenia o terapii oraz pokazuje, że leczenie powinno być całościowe, a pacjenta trzeba postrzegać jako całość – umysł i ducha w materialnym ciele, o którym jeszcze w sumie tak niewiele wiemy. Wszak nie jesteśmy zbiorem układów i narządów, ale wszystkie one, pod kontrolą naszego umysłu i ducha tworzą każdego z nas unikalnym i wyjątkowym. Spójrzmy zatem, co medycyna niekonwencjonalna ma nam do zaoferowania i jak, z jej pomocą, możemy wspierać zdrowie i walczyć z chorobami.

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

eprasa.pl c1b4304859

WODOROTERAPIA



Znana jest również jako terapia molekularnym wodorem (H_2), to rozwijająca się dziedzina medycyny alternatywnej i konwencjonalnej, która wykorzystuje wodór jako środek terapeutyczny. W ostatnich latach stała się bardzo modna, a co za tym idzie, zaczęli się jej przyglądać naukowcy z całego świata. Przeprowadzono wiele badań i dowiedziono, że najważniejszą właściwością wodoru jest zdolność tego pierwiastka do unieszkodliwiania wolnych rodników tlenowych. Te aktywne formy tlenu powstają głównie podczas wytwarzania energii w mitochondriach, czyli mikroskopijnych „elektrowniach", znajdujących się wewnątrz komórek.

Odrobina historii

Historia wodoru sięga XVI wieku, kiedy Paracelsus opisał go jako gaz palny, powstający z reakcji metali z kwasami. Nazwę wodór nadał mu Antoine Lavoisier w 1783 roku. W medycynie wodór zaistniał w 1793 roku, a w 1888 roku zastosowano go do wypełnienia jamy brzusznej (podobnie robi się podczas operacji laparoskopowych, ale obecnie w tym celu stosuje się dwutlenek węgla), co miało na celu lokalizację ran brzucha. Przełom nastąpił w 2007 roku, kiedy dowiedziono w badaniach na szczurach, że wodór ma właściwości neuroprotekcyjne. Od tego czasu ruszyły liczne badania, a kolejne eksperymenty dowodziły niezwykłej wszechstronności zastosowania wodoru w medycynie.

Mechanizm działania

Wodoroterapia polega na podawaniu do organizmu molekularnego wodoru (H_2). Dzięki swojej małej masie cząsteczkowej H_2 łatwo przenika przez błony biologiczne, docierając do wnętrza komórek i mitochondriów czy jądra komórkowego, przekracza nawet barierę krew-mózg. Wodór działa w miejscach docelowych jako selektywny antyoksydant i neutralizuje jedne z najbardziej szkodliwych wolnych rodników tlenowych, czyli rodniki hydroksylowe. W przeciwieństwie do innych antyoksydantów, takich jak witamina C czy E, wodór nie eliminuje wszystkich rodników, lecz tylko te wyjątkowo szkodliwe, zachowując te niezbędne do sygnalizacji komórkowej i przeprowadzania procesów odpornościowych. Ponadto wodór moduluje szlaki sygnałowe w komórkach, zmniejsza stan zapalny, zapobiega apoptozie, czyli programowanej śmierci komórek i korzystnie wpływa na metabolizm energetyczny oraz reguluje ekspresję genów, związanych z funkcjami wątroby, a także stymuluje reakcje obronne organizmu.

Sposób zastosowania

Wodór wprowadzany jest do organizmu podczas inhalacji lub kąpieli w wodorowanej wodzie. Wodorowaną wodę można także spożywać, czasami stosuje się także infuzje wodorowanej soli fizjologicznej. Terapia miejscowa obejmuje plastry lub żele z wodorem na skórę lub okulary, które rozprowadzają ten pierwiastek w okolicach oczu. Dostępne są także suplementy diety, stymulujące organizm do wytwarzania wodoru przez mikrobiotę jelitową.

Przeciwwskazania i skutki uboczne

Wodoroterapia uważna jest za bezpieczną, brak jest poważnych przeciwwskazań. Z ostrożnością należy ją stosować jedynie w przypadku poważnej dysbiozy jelit i w chorobach immunologicznych oraz u osób, posiadających implanty. Przeciwwskazana jest zasadniczo jedynie u pacjentów po przeszczepach, leczonych i w innych przypadkach, kiedy chory otrzymuje leki immunosupresyjne. Skutki uboczne to najczęściej łagodny dyskomfort trawienny (wzdęcia, nudności czy biegunka) lub bóle głowy.

Źródło: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38067515/

Fot. Yingyaipumi

eprasa.pl c1b4304859

WSKAZANIA DO WODOROTERAPII:

- Choroby układu oddechowego (infekcje, przewlekła obturacyjna choroba płuc, astma, zapalenie płuc)
- Choroby układu krążenia (nadciśnienie, choroba wieńcowa, stan po zawale lub operacji)
- Insulinooporność i cukrzyca typu 2
- Choroby przewodu pokarmowego (stłuszczenie wątroby, dysbioza jelit)
- Choroby neurodegeneracyjne (choroba Alzheimera, choroba Parkinsona, demencja)
- Zespół metaboliczny
- Przewlekłe zmęczenie
- Urazy neurologiczne
- Reumatoidalne zapalenie stawów
- Choroby oczu (zespół suchego oka, uszkodzenie siatkówki, zwyrodnienie plamki żółtej)
- Choroby skóry (trądzik, łuszczyca, stany zapalne, suchość skóry, zmarszczki)
- Skutki uboczne chemioterapii i radioterapii

REKLAMA

ZATRZYMUJEMY PROCESY STARZENIA



INHALACJA WODOREM
I PICIE WODY NASYCONEJ
WODOREM WSPOMAGA LECZENIE
PONAD 220 CHORÓB!



SPRAWDŹ PEŁNĄ GAMĘ GENERATORÓW WODORU
ORAZ PRODUKTÓW Z MEDYCYNY NATURALNEJ NA:

www.igly.net

+48 696 495 817

TCM Poland
www.igly.net

IDEALNA TERAPIA NA WSPÓŁCZESNE PROBLEMY

Jednym z najbardziej obiecujących aspektów wodoroterapii jest jej silne działanie przeciwzapalne, szczególnie istotne w obliczu zagrożeń zdrowotnych, związanych ze stanami zapalnymi o niskim nasileniu. Najnowsze badania dowodzą, że to właśnie te rozsiane po całym ciele procesy zapalne odpowiadają za rozwój wielu chorób cywilizacyjnych.
I działają podstępnie, ponieważ ich niskie nasilenie sprawia, że praktycznie nie odczuwamy żadnych charakterystycznych objawów. Nie ma silnego bólu, zaczerwienienia czy dużego dyskomfortu, za to mamy całą gamę niespecyficznych symptomów, takich jak rozdrażnienie, przewlekłe zmęczenie, zaburzenia trawienia, problemy poznawcze, znaczne obniżenie odporności i trudności z utrzymaniem masy ciała – a te problemy łatwo przypisać stresowi czy trudom dnia codziennego. Dlatego uszkodzenia, spowodowane stanami zapalnymi kumulują się latami, niezauważone. Dopiero po długim czasie dowiadujemy się, że ich skutkiem jest m.in. cukrzyca typu 2, choroby serca, otyłość, nowotwory, demencja czy zaburzenia autoimmunologiczne – w rozwoju i późniejszym przebiegu tych chorób istotną rolę odgrywa właśnie tan zapalny.

I to jest właśnie pole do działania dla wodoroterapii, która może nie tylko zapobiegać i zwalczać stany zapalne w zarodku, na etapie, kiedy czujemy się gorzej, ale także wspomagać leczenie, jeśli już rozwinie się jedna z chorób cywilizacyjnych.
Badania dowiodły, że wodór działa przeciwzapalnie poprzez hamowanie wytwarzania cytokin prozapalnych i modulację szlaków sygnałowych w kaskadzie reakcji, prowadzącej do rozwoju stanu zapalnego. Ponadto wodór reguluje odpowiedź układu odpornościowego, który bierze na cel rozsiane po organizmie ogniska stanu zapalnego i czasami robi to zbyt gorliwie, co prowadzi do rozwoju chorób autoimmunologicznych. Wykazano, że wodoroterapia pobudza aktywność limfocytów T (Tregs), czyli komórek regulatorowych, których zadaniem jest dostosowanie odpowiedzi immunologicznej do rzeczywistej skali zagrożenia i przeciwdziałanie rozszerzaniu się stanu zapalnego oraz wejściu w stan przewlekły. Taki mechanizm czyni wodoroterapię alternatywą dla leków przeciwzapalnych, które niosą ryzyko skutków ubocznych (w tym zaburzeń odporności), podczas gdy wodór jest bezpieczny i nie powoduje immunosupresji.

Źródło:
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12035766/



Wodoroterapia znajduje zastosowanie w sporcie, nie tylko wyczynowym, ale także amatorskim – zwiększa wydolność fizyczną naszego organizmu, przyspiesza regenerację po wysiłku i zmniejsza skutki przetrenowania, w tym tzw. zakwasy oraz pomaga w naprawie mikrouszkodzeń włókien mięśniowych

Fot. Wans SulasTree

eprasa.pl c1b4304859

INHALATORY WODORU.PL

SPRZEDAŻ • WYPOŻYCZENIA • SERWIS URZĄDZEŃ • WSPARCIE TECHNICZNE





INHALATORY • BUTELKI WODOROWE • PANELE LED • MASKI I KOPUŁY LED

POŁĄCZ **WODÓR MOLEKULARNY** Z **TERAPIĄ ŚWIATŁEM CZERWONYM**!

- Wodór **neutralizuje wolne rodniki**, a światło czerwone **pobudza mitochondria** do produkcji **ATP!**
- Silne **działanie antyoksydacyjne** i **wsparcie przeciwzapalne**.
- Zmniejszenie **stresu oksydacyjnego** i działanie **przeciwstarzeniowe**.
- Poprawa **funkcjonowania mitochondriów** i zwiększenie **energii.**



NOWOŚĆ W OFERCIE!

LAMPY LED | PANELE LED | MASKI LED

Odwiedź naszą stronę!

TWOJE ZDROWIE NA POZIOMIE **KOMÓRKOWYM**!

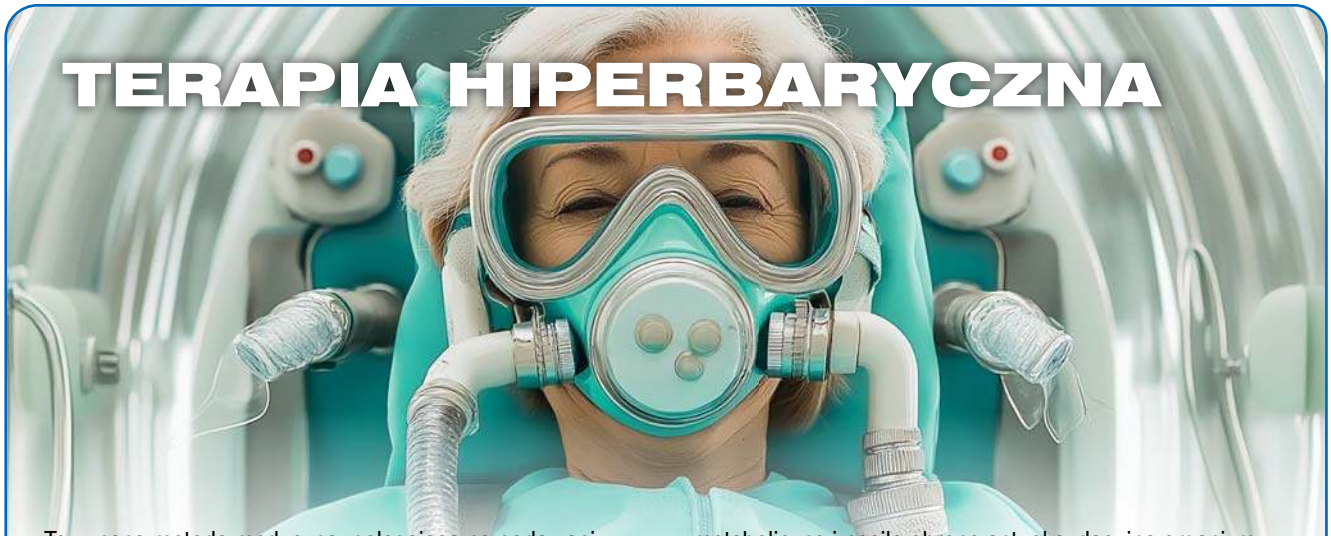
UWAGA! Urządzenia nie są sprzętami medycznymi. Celem naszych materiałów nie jest udzielanie porad medycznych, profesjonalnej diagnozy, opinii ani leczenia.

WWW.INHALATORYWODORU.PL

kontakt@inhalatorywodoru.pl +48 533 101 668

eprasa.pl c1b4304859

TERAPIA HIPERBARYCZNA



To uznana metoda medyczna, polegająca na podawaniu czystego tlenu pod zwiększonym ciśnieniem atmosferycznym w specjalnej komorze. Terapia hiperbaryczna zwiększa rozpuszczalność tlenu we krwi, co pozwala na dotlenienie tkanek, redukcję stanów zapalnych i stymulację procesów regeneracyjnych. Nie jest uniwersalnym lekiem, ale terapią wspomagającą, szczególnie w stanach niedotlenienia tkanek.

Odrobina historii

Historia terapii hiperbarycznej, jak głosi legenda, sięga czasów Aleksandra Wielkiego – ten żyjący w IV wieku p. n. e. władca Macedonii, w specjalnej beczce miał zanurzać się w wody Bosforu i właśnie tej terapii zawdzięczać bystrość umysłu i tężyznę fizyczną. W XVII wieku brytyjski naukowiec Nathaniel Henshaw skonstruował pierwszą komorę hiperbaryczną, w której leczył z pomocą niskiego i wysokiego ciśnienia. W XIX wieku zaczęto konstruować komory na masową skalę, a liczba ich zastosowań rosła z dnia na dzień, a w czasie I Wojny Światowej leczono w nich rannych z gangreną. Przełomem w rozwoju terapii hiperbarycznej był eksperyment holenderskiego kardiochirurga, Ide Boerema, przeprowadzony w latach 50-tych ubiegłego wieku na świnkach morskich. Usunięto im czerwone krwinki, odpowiadające za transport tlenu i umieszczono w komorze hiperbarycznej – wysokie ciśnienie sprawiło, że tlen rozpuszczał się w osoczu się i pomimo braku krwinek świnki żyły. Od 50 lat terapia hiperbaryczna zyskuje na znaczeniu i na stałe zagościła w medycynie zachodniej.

Mechanizm działania

Terapia hiperbaryczna polega na ekspozycji pacjenta na czysty tlen w środowisku o ciśnieniu co najmniej 1,4 atmosfery absolutnej (ATA), zazwyczaj jest to 2-3 ATA. W normalnych warunkach tlen jest transportowany głównie przez hemoglobinę, ale pod zwiększonym ciśnieniem rozpuszcza się bezpośrednio w osoczu krwi, zwiększając jego stężenie nawet 20-krotnie. To prowadzi do hiperoksji, czyli zwiększenia ilości tlenu w tkankach, która indukuje mechanizmy, takie jak produkcja wolnych rodników i azotu, aktywuje szlaki metaboliczne i nasila obronę antyoksydacyjną organizmu. Terapia hiperbaryczna pobudza także angiogenezę (tworzenie nowych naczyń krwionośnych), hamuje stany zapalne i apoptozę komórek oraz poprawia funkcję mitochondriów, a także reguluje ekspresję niektórych genów. Ponadto działa antybakteryjnie i moduluje odpowiedź układu immunologicznego.

Sposób zastosowania

Terapia odbywa się w specjalnych komorach hiperbarycznych, w których chory oddycha powietrzem o podwyższonej zawartości tlenu lub niemalże czystym tlenem przez maskę. Sesja trwa zazwyczaj około godziny, doliczyć trzeba jednak czas kompresji i dekompresji. Bezpieczeństwo zapewnia stały monitoring ciśnienia, poziomu tlenu i stanu pacjenta.

Wskazania

Choroba dekompresyjna (kesonowa), zatrucie tlenkiem węgla, zator gazowy, ciężka anemia, trudno gojące się rany (w tym rany cukrzycowe), urazy popromienne, infekcje tkankowe, zgorzel gazowa, głuchota, utrata wzroku z powodu zamknięcia tętnicy siatkówki, urazy mózgu (zwłaszcza ostre niedokrwienne uszkodzenie centralnego układu nerwowego), przewlekłe infekcje dróg oddechowych, fibromialgia, zmiany martwicze, borelioza, regeneracja po urazach sportowych, migreny, choroby autoimmunologiczne, stany zapalne.

Przeciwwskazania i skutki uboczne

Terapia hiperbaryczna jest co do zasady bezpieczna, ale istnieją to ważne przeciwwskazania. Przede wszystkim z terapii powinny zrezygnować osoby z odmą, kobiety w ciąży (przed terapią należy wykonać test ciążowy), chorzy na padaczkę, przewlekłą obturacyjną chorobę płuc, nowotwory i ostrą infekcję dróg oddechowych. Skutki uboczne to najczęściej barotrauma uszu (ból, pęknięcie błony bębenkowej), uszkodzenie zatok, odma płuc, przejściowa krótkowzroczność i ból zębów. Rzadziej zdarzają się drgawki, zaburzenia widzenia i atak klaustrofobii.

Źródło: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34577787/

Fot. Premium_art

eprasa.pl c1b4304859

REWOLUCJA W DETOKSYKACJI ORGANIZMU:

MARION – 3 KROKI DETOKSYKACJI DLA KAŻDEGO

W 2026 rok firma MARION – stworzona przez nie kwestionowaną sławę medycyny detoksykacyjnej – dra Josefa Jonasza – wchodzi z nowym, rewolucyjnym pomysłem 3 KROKÓW DETOKSYKACJI DLA KAŻDEGO.

Co to są preparaty detoksykujące MARION i czym różnią się od innych?

Preparaty MARION to **naturalne, ale nowoczesne, preparaty do głębokiego oczyszczania organizmu**. Dostępne na rynku inne preparaty detoksykujące to tylko i wyłącznie zioła lub wyciągi ziołowe. Natomiast preparaty Marion to absolutnie nowy, super nowoczesny system detoksykacyjny. **Nowoczesność i innowacyjność preparatów MARION polega na wykorzystaniu w ich produkcji nowoczesnych technologii informacyjnych.** W 67 preparatach Marion, na wyciągach ziołowych, **zapisane zostały informacje dotyczące: toksyn nieorganicznych, które są usuwane z organizmu:** metale ciężkie, antybiotyki, szczepionki, leki chemiczne, narkotyki, związki radioaktywne, mikroplastik, związki chemiczne, konserwanty; **szkodliwych metabolitów:** pokarmów alergizujących, źle trawionych lub spożywanych w nadmiarze: cukier, gluten, kazeina, laktoza, puryny z mięsa; **bakterii:** np. Helicobacter pylori, Borrelia, chlamydie; **wirusów, grzybów:** np. Candida; **pleśni, pasożytów:** lamblie, tasiemce, przywry, babeszie, Blastocystis homini; **narządów i układów funkcjonalnych, które są oczyszczane; regulacji dysfunkcji organizmu:** zakwaszenie organizmu, niedociśnienie/nadciśnienie, insulinooporność, nadmiar homocysteiny, zaburzenia gospodarki lipidowej, zaburzenia hormonalne różnego typu.

KROK PIERWSZY DETOKSYKACJI DLA KAŻDEGO: ACID – COL – META – TENS – LYMMEX – VAK

W ostatnich latach obserwuję nie tylko w swoim gabinecie, ale też w mediach społecznościowych, budowanie przekonania, że to tylko i wyłącznie – pasożyty są winne powstawaniu wielu chorób, alergii, depresji, braku energii, bezpłodności itd. Wszyscy odrobaczają się na potęgę. Niestety, wykonywane przeze mnie testy biorezonansowe i zalecane badania laboratoryjne, nie potwierdzają sukcesów tych terapii. Moi klienci jak czuli się źle, tak źle czują się nadal. Dlatego pojawiają się w moim gabinecie, by dociec wszystkich przyczyn tego stanu. **Dlaczego samo odrobaczanie nie poprawi samopoczucia i nie przyczyni się do zaniku istniejących dysfunkcji i chorób?** Najprostsza odpowiedź – środowisko wewnętrzne organizmu nie zostało oczyszczone z toksyn różnego typu, nie został wzmocniony układ immunologiczny i układ limfatyczny – odpowiedzialny za usuwanie szkodliwych substancji z organizmu, nie została odbudowana mikrobiota jelit.

ZESTAW NR 1 DETOKSYKACJI MARION DLA KAŻDEGO zawiera starannie dobrane preparaty przygotowujące organizm do kolejnych etapów oczyszczania.

- **ACID** – normuje pH organizmu, odkwasza tkanki i płyny ustrojowe
- **COL** – oczyszcza śluzówki jelit, co poprawa wchłaniania witamin i mikroelementów, niezbędnych dla sprawnego funkcjonowania układu immunologicznego
- **META** – usuwa szkodliwe metabolity produktów alergizujących, źle trawionych lub spożywanych w nadmiarze: cukier, pszenica lub cały gluten, kazeina i laktoza, alkohol oraz reguluje poziom homocysteiny
- **TENS** – usuwa stres tkankowy, blokujący oczyszczanie
- **LYMMEX** – poprawia wydolność układu limfatycznego w usuwaniu toksyn z organizmu, co usprawnia detoksykację, zapobiega obrzękom limfatycznym, ale też nadzoruje poziom limfocytów, odpowiadający za dobrą odporność
- **VAK** – usuwa pozostałości szczepień i innych szkodliwych substancji.

Każdy preparat Marion w postaci sprayu wystarcza na 2 miesiące. Po zużyciu zestawu 1 możemy wykorzystać zestaw 2, po nim zestaw 3, o których będę pisała w kolejnych numerach. Można również po zużyciu 1-2-3 zestawów **Detoksykacji Marion dla każdego** wykonać **test biorezonansowy** – także z próbki wysłanych włosów – lub **umówić się na szczegółowe konsultację online**. **Test biorezonansowy** precyzyjnie wskaże nam, co jeszcze zatruwa nasz organizm, które narządy i funkcje organizmu wymagają uregulowania przy pomocy: diety, zindywidualizowanej suplementacji i kolejnych preparatów MARION. Można również umówić się na **konsultację online**, w czasie której, po szczegółowym wywiadzie, otrzymasz zalecenia badań laboratoryjnych, a po ich analizie: program oczyszczania, plan żywieniowy i suplementacyjny.

Nie zwlekaj, zacznij Nowy Rok detoksykacją MARION dla każdego.



mgr Małgorzata Zieniuk
Naturoterapeutka, dietetyk, specjalistka medycyny ortomolekularnej oraz detoksykacji organizmu metodą dra J. Jonasza; jestem „detektywem zdrowia" – szukam głębokich przyczyn dysfunkcji organizmu przy pomocy testów biorezonansowych metodą dra Volla, ale też szczegółowej analizy spersonalizowanych badań laboratoryjnych i szczegółowego wywiadu. Właścicielka Podlaskiego Centrum Promocji Zdrowia MagMed w Białymstoku. Zapraszam na testy biorezonansowe – także z próbki przesłanych włosów lub na konsultacje online, aby na podstawie wywiadu i badań ustalić praktyczne działania: oczyszczanie organizmu, plan żywieniowy, celowaną suplementację.
Rejestracja: + 48 534 038 754
Informacje: www.oczyszczanieorganizmubialystok.pl

Fot. Puji

REKLAMA

OFICJALNY DYSTRYBUTOR
MARION
W POLSCE

Nowoczesne oczyszczanie organizmu
preparatami informacyjnymi MARION
metodą dr Josefa Jonáše



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

www.mariondystrybucja.pl
tel.:+ 48 513 170 068, +48 534 061 308

Sklep WSTĄP DO NAS PO ZDROWIE
Białystok, ul. M. Skłodowskiej Curie 13 lokal 2 U

HIRUDOTERAPIA



Terapia pijawkami lekarskimi to starożytna metoda leczenia, polegająca na stosowaniu pijawek, które żerując i ssąc krew, wprowadzają jednocześnie do organizmu substancje, zawarte w swojej ślinie. Mają one działanie przeciwzakrzepowe, przeciwzapalne, przeciwbólowe i antybakteryjne. Co ciekawe, hirudoterapię stosuje się nie tylko w gabinetach medycyny niekonwencjonalnej, ale w niektórych przypadkach także w szpitalach – np. po przeszczepach skóry, replantacjach kończyn czy w przypadku krwiaków.

Odrobina historii

Historia hirudoterapii sięga starożytnego Egiptu, gdzie używano pijawek do upuszczania krwi. Metoda ta wspomniana jest także w tekstach chińskich, arabskich, anglosaskich, greckich i rzymskich. Grecki lekarz Galen (130–201 n.e.) powszechnie stosował pijawki do krwioupustów, w „złej krwi" upatrując przyczyny chorób. W Europie szczyt popularności przypada na XVII-XIX wiek – uważano, że nadmiar krwi zaburza równowagę 4 płynów ustrojowych (krwi, żółci, flegmy i czarnej żółci). We Francji w latach 1825-1850 wystąpił nawet niedobór pijawek, co wymusiło ich import z Ameryki. Pod koniec XIX wieku, wraz z rozwojem medycyny, hirudoterapia straciła na znaczeniu. Odrodzenie nastąpiło pod koniec w XX wieku, dzięki badaniom nad bioaktywnymi substancjami, znajdującymi się w ślinie pijawek. Zrozumieliśmy wtedy, że nie tylko o upust krwi chodzi w hirudoterapii. Współcześnie hirudoterapia jest stosowana w chirurgii plastycznej, reumatologii i kardiologii, z rosnącą liczbą badań klinicznych, ekstrakty z pijawek są używane w kremach do użytku zewnętrznego.

Mechanizm działania

Hirudoterapia wykorzystuje pijawki lekarskie, głównie gatunek *Hirudo medicinalis*. Po przystawieniu do skóry zaczynają one żerować, a po wgryzieniu się w skórę ssą krew – jedna pijawka może wyssać około 10-15 ml krwi w czasie 30 minut. Ale nie o sam upust krwi chodzi, w trakcie żerowania do krwiobiegu przenikają liczne substancje, zawarte w krwi tych stworzeń i to właśnie one mają właściwości lecznicze. Są to m.in.: hirudyna (inhibitor trombiny, działa przeciwzakrzepowo), antystazynę (inhibitor czynnika Xa, działa przeciwzakrzepowo), kalinę, saratynę i apyrazę (te trzy substancje zapobiegają agregacji płytek krwi), substancje rozszerzające naczynia krwionośne, hialuronidazę i kolagenazę (zwiększające przepuszczalność tkanek), bdeliny i eglina (działają przeciwzapalnie) oraz substancje przeciwzapalne i antybakteryjne, w tym naturalne antybiotyki.

Sposób zastosowania

Lekarz lub specjalista hirudoterapii, podejmują decyzję o miejscu przystawienia, liczbie pijawek, czasie ich zastosowania i ilości potrzebnych sesji (zazwyczaj stosuje się 1–6 pijawek, a czas terapii to do 40 minut). Następnie pijawki przystawia się do skóry i pozwala im żerować. Zwierzęta hodowane są w sterylnych warunkach i po zakończeniu żerowania niszczone (pijawki są „jednorazowe").

Wskazania

Chirurgia plastyczna i rekonstrukcyjna (zapobieganie zastojowi żylnemu, po replantacjach palców, rąk czy uszu), choroby krążenia (zakrzepica żył głębokich, zespół pozakrzepowy, nadciśnienie, miażdżyca kończyn, obrzęki limfatyczne), reumatoidalne zapalenie stawów (ból i obrzęk), zespoły bólowe, migreny, zapalenie przyzębia, powikłania cukrzycy (stopa cukrzycowa), hemoroidy, dna moczanowa, stany zapalne, dyskopatia, rwa kulszowa, bóle barku, zespół cieśni nadgarstka, choroby skóry (trądzik różowaty, cellulitis, blizny i bliznowce, owrzodzenia, trudno gojące się rany, obrzęki), choroby neurologiczne, choroby układy moczowo-płciowego (endometrioza, zapalenie przydatków, torbiele jajników, impotencja, choroby prostaty), choroby oczu (jaskra, retinopatia cukrzycowa, zapalenie spojówek), otyłość, zespół metaboliczny, fibromialgia, przewlekłe zmęczenie.

Przeciwwskazania i skutki uboczne

Pod nadzorem specjalisty, hirudoterapia jest bezpieczna, ale nie zaleca się jej przy skłonności do krwawień, np. w przebiegu hemofilii czy leczenia antykoagulantami, chorobach krwi, w ciąży i podczas karmienia piersią, w pacjentów z niewydolnością nerek lub serca. Skutki uboczne to najczęściej niewielkie krwawienie, trwające do 72 godzin, infekcje, reakcje alergiczne, zbytnie obniżenie ciśnienia i pozostanie blizny po pijawce.

Źródło: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29296560/

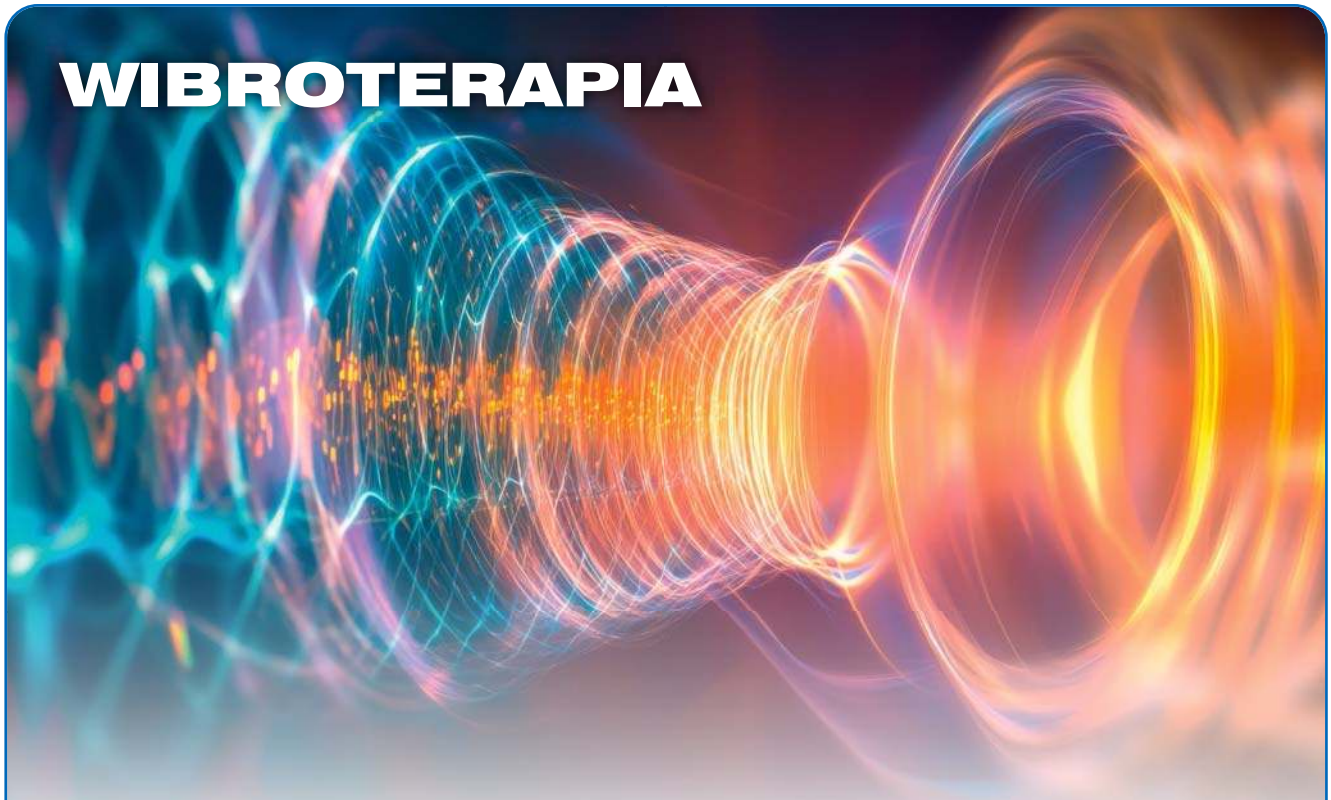
Fot. Марина Мартинез

eprasa.pl c1b4304859



eprasa.pl c1b4304859

WIBROTERAPIA



Wibroterapia, znana również jako terapia wibracyjna, to forma rehabilitacji fizycznej, wykorzystująca mechaniczne wibracje do stymulacji ciała. Metoda ta zyskała uznanie zwłaszcza w fizjoterapii ze względu na jej potencjalne korzyści w poprawie krążenia, redukcji bólu, zwiększeniu siły mięśniowej oraz wspomaganiu regeneracji tkanek.

Odrobina historii

Historia wibroterapii sięga XIX wieku, kiedy to w 1867 roku szwedzki lekarz, Gustav Zander, opracował pierwsze urządzenie wibracyjne, wykorzystujące ciężary i koła pasowe do generowania oscylacji i zastosował je w celu poprawy postawy i zakresu ruchu pacjentów. W 1895 roku skonstruowano krzesło wibracyjne do stymulacji krążenia i leczenia zaparć. W XX wieku technologia ta została zaadaptowana w programie kosmicznym ZSRR, gdzie wibracje stosowano do zapobiegania utracie masy kostnej i mięśniowej u astronautów w warunkach obniżonej grawitacji. Od tego czasu wibroterapia zyskała na popularności w medycynie sportowej i rehabilitacji, a kolejne badania potwierdzały jej skuteczność i rozszerzały listę wskazań. Współcześnie terapia wibracjami wykorzystywana jest głównie w fizjoterapii.

Mechanizm działania

Wibroterapia polega na aplikacji mechanicznych wibracji na ciało w celu wywołania efektów terapeutycznych. Wibracje stymulują zakończenia nerwowe w wrzecionach mięśniowych, które informują mózg o pozycji i ruchu mięśni, co pomaga w regulacji napięcia mięśniowego, poprawie koordynacji i redukcji bólu. Wibroterapia zwiększa aktywności neuronów i połączeń pomiędzy nimi oraz poprawia propriocepcję, czyli tzw. czucie głębokie, zmysł pozwalający na orientację w przestrzeni i świadomość położenia części ciała bez użycia wzroku, umożliwiając płynne, skoordynowane ruchy, utrzymanie równowagi i wykonywanie codziennych czynności. Ponadto zmniejsza stres psychiczny i oksydacyjny, pobudza wytwarzanie komórek kościotwórczych i poprawia krążenie.

Sposoby zastosowania

Wibracjom można poddawać całe ciało lub jego części. Służą do tego specjalne poduszki, platformy, krzesła, łóżka czy ręczne masażery, które wytwarzają wibracje o określonej częstotliwości.

Przeciwwskazania i skutki uboczne

Wibroterapia jest ogólnie bezpieczna, ale wymaga ostrożności. Przeciwwskazaniem są złamania stresowe (mikropęknięcia kości z przeciążenia), neuropatie, epilepsja, ciąża, niedawne operacje lub wymiana stawu, metalowe implanty, stymulatory serca, otwarte rany, nadciśnienie i ciężka zakrzepica. Należy zachować ostrożność u pacjentów z fibromialgią, choć jest ona we wskazaniach, nie każdy chory toleruje wibroterapię. Skutki uboczne są rzadkie, a są to urazy nerwowe, naczyniowe lub mięśniowo-szkieletowe, bóle, zawroty głowy i zmęczenie.

Źródło: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10380729/

Fot. Hafiz

eprasa.pl c1b4304859

WSKAZANIA DO WIBROTERAPII

- Bóle mięśniowo-stawowe
- Fibromialgia
- Osteoporoza
- Sztywność mięśni
- Choroby reumatyczne
- Przewlekły stres
- Rehabilitacja po urazach i operacjach
- Zapobieganie zanikom mięśni
- Choroby układu krążenia (obrzęki limfatyczne, niewydolność żylna, zespół pozakrzepowy, nadciśnienie, miażdżyca)
- Zaburzenia napięcia mięśniowego
- Choroby neurologiczne (udar, choroba Parkinsona, stwardnienie rozsiane, porażenie mózgowe)
- Modelowanie sylwetki
- Cellulitis
- Zapobieganie odleżynom
- Choroby układu oddechowego (astma, przewlekła obturacyjna choroba płuc)
- Zespół metaboliczny
- Budowanie masy mięśniowej

REKLAMA

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

Zmniejsz zmęczenie i znużenie



Codzienne życie potrafi być dość wyczerpujące, ale Bio-Quinon Active Q10 Gold może Cię wspomóc w naturalny sposób. Połączenie związku witamino-podobnego, koenzymu Q10 i witaminy B_2, która przyczynia się do prawidłowego metabolizmu energetycznego, jest idealnym zastrzykiem energii, gdy Twoje baterie są wyczerpane.

Dobra wchłanialność i biodostępność Bio-Quinonu Active Q10 Gold zostały udokumentowane w wielu badaniach naukowych, w tym renomowanych badaniach Kisel-10 i Q-symbio stając się wiodącą marką Q10 na rynku.

Oryginalny preparat Q10

Zeskanuj kod, aby dowiedzieć się więcej o produkcie.

Pharma Nord
www.pharmanord.pl

eprasa.pl c1b4304859

OZONOTERAPIA



To kontrowersyjna, ale rozwijająca się metoda leczenia, wykorzystująca ozon (O_3) – gaz składający się z trzech atomów tlenu – w celu stymulowania procesów biologicznych w organizmie. Ozon naturalnie występuje w górnych warstwach atmosfery, a my możemy go poczuć w powietrzu po burzy. Dawniej znachorzy zalecali głębokie oddychanie czystym i wilgotnym powietrzem po nawałnicy, nieświadomi, że właśnie zalecają swoim podopiecznym ozonoterapię.

Odrobina historii

Ozon został odkryty w 1840 roku, a w 1857 roku zbudowano pierwszy generator tego gazu. Medycyna zaczęła stosować ozon w 1870 roku, kiedy niemiecki lekarz C. Lender opisał oczyszczanie krwi ozonem. W czasie I wojny światowej niemieccy żołnierze używali ozonu do leczenia gangreny pourazowej, trudno gojących się i zakażonych ran oraz oparzeń. Wkrótce ozon znalazł zastosowanie w stomatologii i chirurgii. Od lat 80-tych ubiegłego wieku ozonoterapia zyskała na popularności w leczeniu udarów i chorób naczyniowych. Metoda ta jest obecnie szeroko badana i coraz więcej krajów akceptuje terapię ozonem, jako wsparcie klasycznych terapii wielu schorzeń.

Mechanizm działania

Ozon jest silnym utleniaczem, który reaguje z nienasyconymi kwasami tłuszczowymi, wodą i innymi cząsteczkami, produkując nadtlenek wodoru (H_2O_2), wolne rodniki tlenowe oraz produkty ozonacji lipidów. W ten sposób ozon wywołuje w naszym organizmie umiarkowany stres oksydacyjny, który aktywuje mechanizmy antyoksydacyjne i przeciwzapalne, wspomagające regenerację organizmu. Ponadto ozon poprawia ukrwienie tkanek, zwiększa uwalnianie tlenu z hemoglobiny, stymuluje wytwarzanie rozszerzającego naczynia krwionośne tlenku azotu. Działa także antybakteryjnie, antywirusowo i przeciwgrzybiczo, a ponadto działa ochronnie na komórki, podnosi odporność i hamuje rozwój stanów zapalnych.

Sposób zastosowania

Najbardziej znane jest ozonowanie krwi, nazywane autohemoterapią, w trakcie której pobiera się krew pacjenta, nasyca ją ozonem i ponownie wprowadza do krwiobiegu. Inne metody to: bezpośrednie wstrzyknięcia (domięśniowe, dożylne) – jednak stwarzają ryzyko powstania zatoru w naczyniu, absorpcja w jelicie grubym po doodbytniczym podaniu, miejscowe stosowanie ozonowanej wody, wchłanianie przez skórę w saunie ozonowej. Można także nawadniać się wodą ozonowaną i płukać nią zatoki przynosowe.

Wskazania

Choroby sercowo-naczyniowe (miażdżyca, powikłania cukrzycy, niewydolność żylna), choroby neurologiczne (udar niedokrwienny, stwardnienie rozsiane, bóle głowy), przewód pokarmowy (zapalenie wątroby, marskość wątroby, zapalenie jelit), choroby skóry (owrzodzenia, rozlegle rany, infekcje skórne), zapalenie stawów, dyskopatia, bóle pleców, infekcje dróg oddechowych, fibromialgia, choroby nerek, cukrzyca.

Przeciwwskazania i skutki uboczne

Ozonoterapia jest ogólnie bezpieczna przy precyzyjnym stosowaniu, ale niesie pewne ryzyko. Przeciwwskazaniem do jej stosowania jest ciąża, nadczynność tarczycy, ostry zawał serca, krwawienia, trombocytopenia, ciężka anemia, alergia na ozon, ostry alkoholizm, drgawki, ciężka miastenia, otwarty przetrwały otwór owalny w sercu (PFO – ryzyko embolizmu), niewydolność nerek, niewydolność serca i niektóre choroby genetyczne. Skutki uboczne, choć rzadkie, to najczęściej nudności, bóle głowy, zmęczenie, podrażnienie dróg oddechowych, wymioty. Z poważnych należy wymienić embolizm (zator)gazowy (udar, zawał serca), infekcje, odma wewnątrzczaszkowa, krwotoki siatkówkowe, zespół encefalopatyczny, ślepota korowa, reakcja Herxheimera (objawy grypopodobne) – mają one miejsce najczęściej wskutek nierozpoznania lub zbagatelizowania przeciwwskazania.

Źródło: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22470237/

Fot. MMerelliinn

eprasa.pl c1b4304859



DOSSIER

ZADBAJ O TARCZYCĘ, NATURALNIE

Tarczyca – jeden z najważniejszych gruczołów dokrewnych, wydzielających hormony. Kształtem przypomina motyla, dlatego właśnie ten owad stał się symbolem problemów z tarczycą. Gruczoł tarczowy zaczyna kształtować się już u 3-tygodniowego płodu, a pracę zaczyna w 12. tygodniu ciąży. To od niego zależy m.in. tempo metabolizmu i termoregulacja. Ponadto tarczyca pośrednio wpływa na nasz rozwój i dojrzewanie, reguluje funkcje praktycznie wszystkich tkanek i narządów, kształtuje odporność i odpowiada także za nasze samopoczucie psychiczne. Tymczasem nawet co czwarty Polak i Polka mają problemy z tarczycą, czy to w postaci niedoczynności (wraz z chorobą Hashimoto), czy też nadczynności tego gruczołu. Co gorsza, większość pozostaje niezdiagnozowana, latami nie mogąc zrozumieć, skąd wzięły się u nich zaburzenia snu, rozdrażnienie, stany depresyjne, nadwaga czy też niedowaga. Właśnie im i osobom, które już wiedzą, że ich tarczyca potrzebuje wsparcia, dedykujemy niniejsze Dossier. Przedstawiamy w nim znane objawy zaburzeń pracy tego gruczołu i te nietypowe oraz podpowiadamy, co jeść i jakie zmiany w życiu wprowadzić, żeby wspomóc pracę tarczycy. Warto o nich pamiętać, bowiem tarczyca jest nie do zastąpienia.

1. Najważniejszy gruczoł w naszym ciele
2. Mam niedoczynność, tylko jaką?
3. Choroba Hashimoto, cicha epidemia naszych czasów
4. Jawne i ukryte objawy niedoczynności tarczycy
5. Zanim sięgniesz po lewotyroksynę
6. Choroba Gravesa-Basedova, życie na wysokich obrotach
7. Znane i mniej znane objawy nadczynności tarczycy
8. Przełom tarczycowy, kiedy tarczyca ma już dość
9. Dieta dobra dla tarczycy
10. Jak to jest z glutenem?
11. Goitrogeny: czym są i gdzie występują?
12. Cichy wróg tarczycy, jak przewlekły stres niszczy nasz hormonalny kompas

Fot. LuDo

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

eprasa.pl/c1b4304859



NAJWAŻNIEJSZY GRUCZOŁ W NASZYM CIELE

Masa twojego ciała, wzrost, kondycja skóry i paznokci, a także zdolności intelektualne to nie tylko prezenty od przodków. To również wynik pracy tarczycy, maleńkiego gruczołu, znajdującego się u podstawy szyi, który codziennie daje z siebie wszystko, żebyśmy mogli być sobą. Jeśli zachoruje, to prawdopodobnie minie dużo czasu nim to zauważymy, ponieważ objawy nie zasugerują nam właśnie tarczycy. Warto zatem poznać je i dowiedzieć się, jak wspomóc pracę naszego „motylka", ponieważ – jak wskazują badania – prędzej czy później wielu z nas będzie musiało zmierzyć się z chorobami tarczycy.

Każdy z nas ma swoją definicję najgorszej choroby, jaka mogłaby mu się przytrafić. Wielu pewnie za taką uzna raka lub coś przewlekłego, wymagającego wyrzeczeń na całe życie, jak nadciśnienie czy problemy z wątrobą. Ale czasem najgorsze, co może nam się przytrafić, to brak odpowiedzi na pytanie: co mi dolega?

Choroby tarczycy często rozwijają się powoli, nierzadko latami. Ich objawy w większości przypadków są niespecyficzne – to znaczy, że trudno przypisać je konkretnemu schorzeniu. Ileż problemów zdrowotnych objawia się tyciem, zmęczeniem i złym samopoczuciem? A czy to w ogóle wskazuje na jakąś chorobę, czy też jest to zlepek luźno powiązanych ze sobą zjawisk, które można łatwo wytłumaczyć: za dużo pracujesz, jesteś przemęczony i rozdrażniony, a stres zajadasz fastfoodem?

Zdrowy gruczoł tarczowy waży najczęściej około 20-30 g, chociaż zdarzają się i większe. Natomiast masa wola, czyli rozrośniętej tkanki tarczycowej może osiągać nawet 1 kg

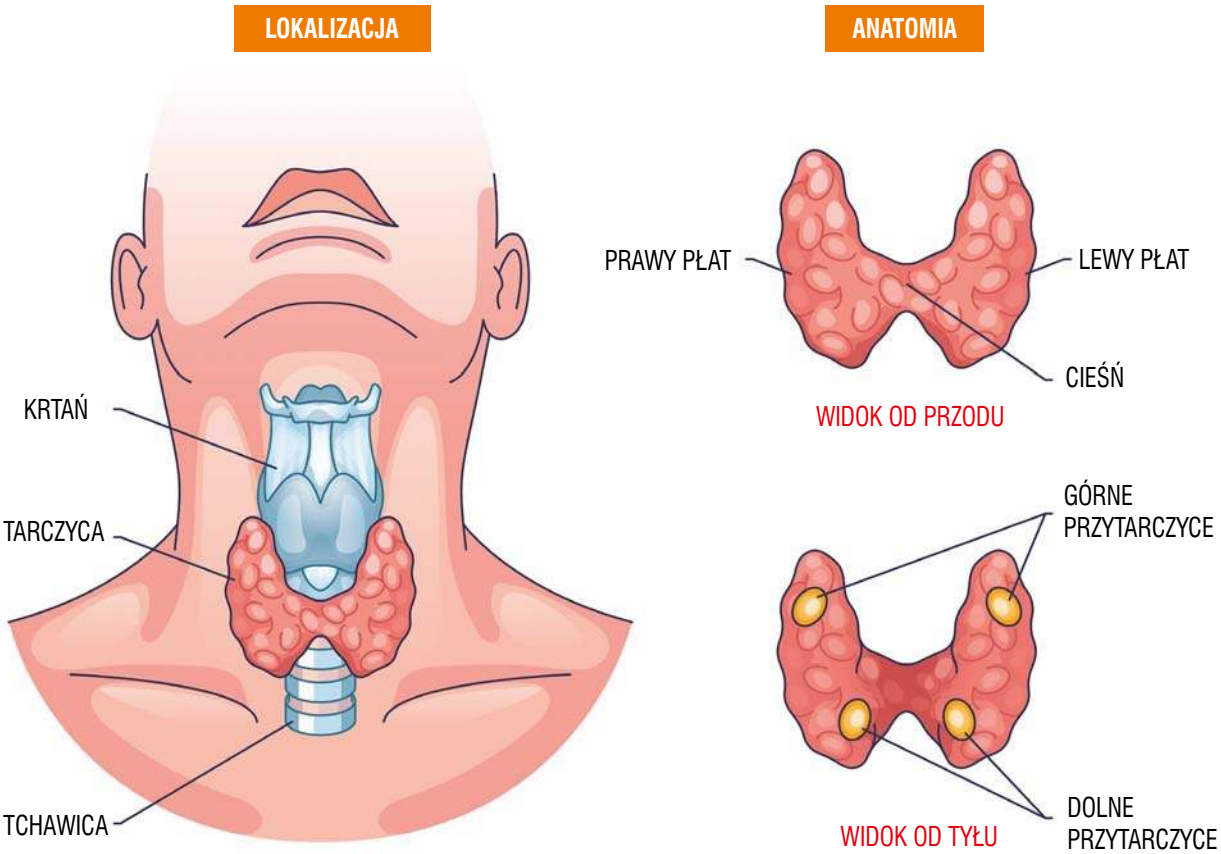
Tymczasem tarczyca, którą śmiało można nazwać najważniejszym gruczołem w naszym ciele, wysyła właśnie takie niejasne sygnały. Łatwo więc przegapić jej niedoczynność, a to dopiero początek lawiny problemów zdrowotnych, bowiem niedostatek hormonów tarczycy może prowadzić do niepłodności, sprzyja też hiperlipidemii, zawałom i neuropatii obwodowej.

Przyjrzyjmy się zatem bliżej temu małemu gruczołowi umieszczonemu u podstawy szyi i poznajmy jego wielką rolę w naszym organizmie.

Fot. Aliaksandr Marko

eprasa.pl c1b4304859

Przytarczyce – niedoceniani bohaterowie



Kiedy oglądamy wizualizacje tarczycy, zwykle jest ona przedstawiana od przodu i tak właśnie ją sobie najczęściej wyobrażamy. Wielu z nas mogło zatem umknąć, że ten gruczoł ma na swoich „plecach" malutkie dodatki – to inne gruczoły endokrynne, czyli wydzielające hormony, zwane przytarczycami. Mimo że połączone z tarczycą, są całkowicie od niej niezależne i to do tego stopnia, że nawet jeśli ktoś urodzi się ze szczątkową tarczycą, gruczoły przytarczycowe nadal będą u niego obecne. Jaka jest ich rola? Przytarczyce wytwarzają bardzo ważną substancję, parathormon. Odpowiada on za gospodarkę wapniowo-fosforową, czyli pośrednio kontroluje wiele funkcji w organizmie. Nadczynność przytarczyc najczęściej spowodowana jest przez gruczolaka; sprawia ona, że proporcje między wapniem a fosforem ulegają zachwianiu na korzyść tego pierwszego. W efekcie rozwija się osteoporoza, kamica nerkowa i wiele innych problemów, związanych ze zbyt wysokim stężeniem wapnia we krwi. Nadczynność przytarczyc może być przesłanką do ich usunięcia. Jednak, jako że są to gruczoły niezbędne do życia, to po ich wycięciu znów dochodzi do zaburzenia gospodarki organizmu, tym razem na korzyść fosforu. Rozwija się wtedy tężyczka. Ze względu na ich rozmiar, przytarczyce najłatwiej obejrzeć podczas badania ultrasonograficznego. Ale nawet to nie zawsze jest możliwe, bowiem gruczoły przytarczyczne, zwłaszcza dolna para, lubią podróżować po organizmie i mimo pewnego rodzaju uczepienia do tarczycy, potrafią obniżyć się na sporą odległość – zdarza się, że dolna para zamieszkuje nawet wewnątrz grasicy. Nie odnotowano przy tym, żeby wpływało to w jakikolwiek sposób na funkcje przytarczyc[13].

Fot. VectorMine

eprasa.pl c1b4304859

Co potrafi tarczyca?

Tarczyca, inaczej gruczoł tarczowy, składa się z dwóch płatów, połączonych tzw. cieśnią. Kształtem przypomina motyla. Nie jest wielka, ma zaledwie kilka centymetrów długości i szerokości, i znajduje się mniej więcej u podstawy szyi. Zdrową tarczycę trudno jest wyczuć w dotyku czy zaobserwować podczas przeglądania się w lustrze, ale jej wpływ na organizm pozostaje nieoceniony.

Hormony tarczycy, tyroksyna (T4) i trójjodotyronina (T3), odpowiadają przede wszystkim za metabolizm, rozwój fizyczny i rozwój neurologiczy, w tym różnicowanie neuronów, rozwój synaps oraz mielinizację komórek nerwowych. Ich syntezę reguluje oś podwzgórze–przysadka–tarczyca, gdzie:

- podwzgórze uwalnia tyreoliberynę (TRH),
- tyreoliberyna stymuluje przysadkę do produkcji tyreotropiny (TSH),
- tyreotropina stymuluje tarczycę do produkcji tyroksyny i trójjodotyroniny.

I odwrotnie: T4 i T3 hamują wydzielanie TSH, zarówno bezpośrednio, jak i pośrednio, poprzez zmniejszenie wyrzutu TRH[1].

Tyroksyna i trójjodotyronina powstają w komórkach pęcherzykowatych tarczycy, natomiast nieliczne komórki okołopęcherzykowe (znane też jako komórki C), wytwarzają jeszcze jeden hormon – kalcytoninę, który kontroluje gospodarkę wapniową we krwi[2].

Bez hormonów tarczycy nie da się żyć. Ich wpływ na pracę całego organizmu jest nieoceniony i obejmuje:

- wpływ na pojemność minutową serca, objętość wyrzutową i tętno spoczynkowe; hormony tarczycy podnoszą poziom wapnia w komórkach serca, zwiększając siłę i szybkość skurczu i jednocześnie rozszerzając naczynia krwionośne w sercu, skórze i mięśniach,
- kontrolę białek, wpływających na pracę mitochondriów i przez to oddziaływanie na podstawową przemianę materii, wytwarzanie ciepła i zużycie tlenu przez organizm,
- zwiększanie wychwytu i utleniania glukozy oraz kwasów tłuszczowych, co nasila termogenezę, czyli wytwarzanie ciepła w organizmie,
- stymulację wytwarzania erytropoetyny i hemoglobiny oraz pośredni wpływ na wchłanianie witamin z grupy B – kwasu foliowego i kobalaminy – w przewodzie pokarmowym,
- pobudzanie rozwoju ośrodków wzrostu u płodu i liniowy wzrost kości, a także kostnienie chrząstek u niemowląt, np. w nadgarstkach czy kolanach; ponadto T3 pobudza przebudowę kości u dorosłych,
- pobudzanie układu nerwowego, poprzez wpływ na czuwanie, czujność i reakcję na bodźce zewnętrzne;
- stymulację obwodowego układu nerwowego, zwiększanie odruchów obwodowych, napięcia i motoryki przewodu pokarmowego,
- regulację zdolności reprodukcyjnych u obu płci i pracy innych narządów endokrynnych, np. regulujących cykl owulacyjny i wytwarzanie plemników,
- wpływ na pracę przysadki mózgowej, która wytwarza hormon wzrostu, niezbędny nie tylko w okresie dojrzewania, ale także później – hormon ten bierze udział w regeneracji organizmu,
- regulację wydzielania i uwalniania prolaktyny, hormonu odpowiedzialnego za wytwarzanie mleka oraz hamującego owulację.
- kontrolę gospodarki wapniowej i rozszerzania naczyń krwionośnych – hormony tarczycy zwiększają tzw. klirens nerkowy, czyli odfiltrowywanie różnego rodzaju substancji z krwi i wydalanie ich z moczem[3].

Najczęściej występującymi problemami z tarczycą są jej autoimmunologiczne choroby, które dotykają 5% światowej populacji, przy czym kobiety są bardziej zagrożone niż mężczyźni

To bardzo dużo obowiązków jak na tak mały gruczoł. Nic dziwnego zatem, że tarczycy zagraża wiele chorób. Niektóre z nich mogą mieć łagodny przebieg, jak subkliniczna niedoczynność, inne zaś, np. choroba Gravesa-Basedowa, wpływają nie tylko na to, co dzieje się wewnątrz organizmu, ale też dają objawy widoczne na pierwszy rzut oka.

Co zagraża tarczycy?

Chora tarczyca kojarzy nam się głównie z niedoczynnością lub z nadczynnością tego gruczołu. Tymczasem, chociaż stanowią one duży odsetek przypadków, to nie są jedynymi zagrażającymi jej problemami. Na jakie schorzenia może więc zapaść nasz gruczoł tarczowy?

Niedoczynność tarczycy

Rozwija się w wyniku zaburzenia gospodarki hormonalnej, wskutek nieprawidłowej aktywności innych gruczołów, wycięcia chorego gruczołu tarczowego, niedoborów jodu i innych problemów zdrowotnych, takich jak choroby z autoagresji – tutaj prym wiedzie autoimmunologiczne zapalenie tarczycy, czyli choroba Hashimoto. Rozwija się ona nierzadko latami w ukryciu, dając jedynie objawy w postaci suchej skóry, nieregularnych miesiączek (obfitych lub skąpych) oraz przewlekłego zmęczenia.

Nadczynność tarczycy

Najczęściej wini się za nią chorobę Gravesa-Basedowa, która polega na wytwarzaniu przez organizm przeciwciał, stymulujących tarczycę do większej aktywności. W efekcie rozwija się nadczynność tarczycy, a widocznym objawem problemów z nią jest rosnące wole, a także zez rozbieżny

eprasa.pl c1b4304859

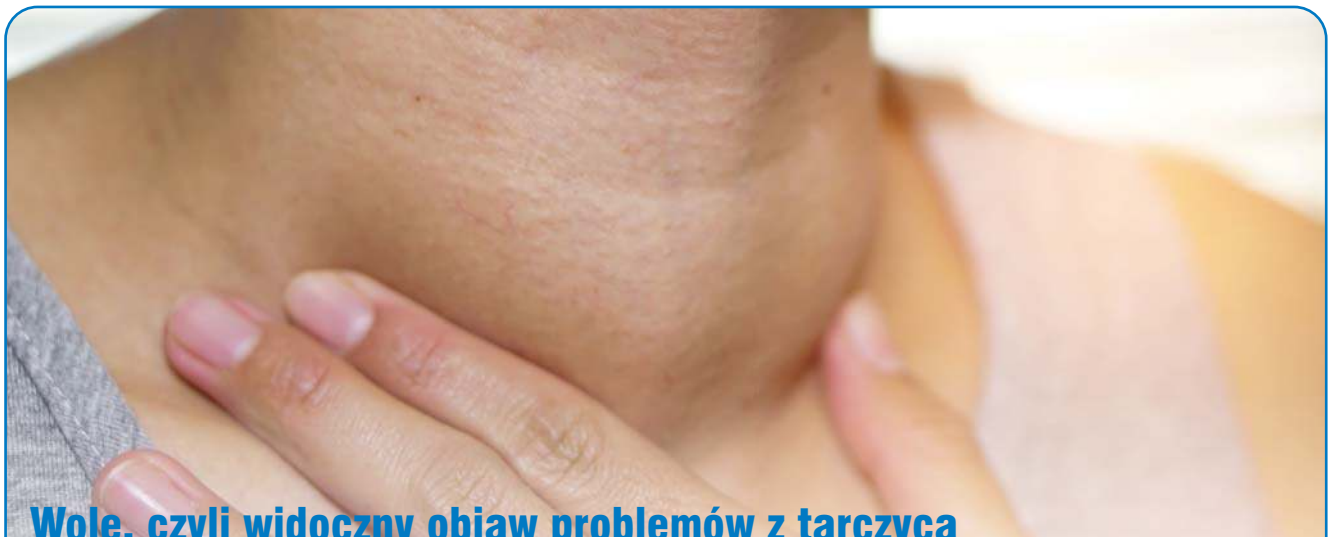
gałek ocznych, które wydają się nienaturalnie duże (wytrzeszcz oczu).

Choroba de Quervaina

To choroba zapalna tarczycy o niepoznanej do końca przyczynie i skomplikowanym przebiegu. Objawia się ona m.in. bólem tarczycy, promieniującym do twarzy i do klatki piersiowej, problemami z połykaniem i gorączką[4].

Guzki tarczycy lite (gruczolaki) i wypełnione płynem (cysty)

Ma je ponad milion Polek, rozwijają się również u mężczyzn, ale rzadziej. Same z siebie guzki nie stanowią zagrożenia, należy je jednak monitorować, zwłaszcza gruczolaki, ponieważ istnieje ryzyko, że zaczną one wytwarzać hormony i tym samym zaburzą gospodarkę endokrynną organizmu. Do tego guzki lite mogą w rzadkich przypadkach przekształcić się w raka tarczycy[5,6].



Wole, czyli widoczny objaw problemów z tarczycą

Chociaż z zewnątrz wydają się one identyczne, wole wolu nierówne: u jednej osoby będzie ono stosunkowo niegroźne, u innej zaś może świadczyć o poważnych komplikacjach zdrowotnych. Wola można podzielić ze względu na:

1. Czynność:

- **wole proste** – łagodny rozrost tarczycy bez widocznych w badaniu palpacyjnym czy USG nieprawidłowości, obserwowane zwykle u dzieci i młodzieży z niedoborami jodu; może w przyszłości przekształcić się w wole guzkowe,
- **wole nietoksyczne** – niegroźna choroba tarczycy, będąca często następstwem połączenia kilku czynników, w tym zaburzeń genetycznych, braku jodu w diecie, ekspozycji na promieniowanie jonizujące, spożywania goitrogenów (substancji wolotwórczych) w dużych ilościach lub przebytego zapalenia tarczycy; takie wole nie wpływa na aktywność gruczołu,
- **wole subtoksyczne** – poprzedza wystąpienie wola toksycznego; w tym okresie działająca ponad miarę tarczyca nie daje jeszcze wyraźnych objawów, mimo że jest już rozrośnięta; wole subtoksyczne może latami rozwijać się niezauważone, a jedynymi symptomami będą uczucie ucisku w szyi i niekiedy kaszel bądź problemy z przełykaniem; zdarza się też, że wole subtoksyczne rozwija się nagle; winę za to ponosi np. napromieniowanie wysoką dawką aktywnej formy jodu (podczas badań z kontrastem),
- **wole toksyczne** – schorzenie wywołane przez nadczynność tarczycy, wynikającą z jej rozrostu bez objawów wskazujących na problem autoimmunologiczny; towarzyszy mu wyrzut hormonów tarczycy niezależny od TSH.[10]

2. Umiejscowienie:

- **wole szyjne** – jak nazwa wskazuje, nie wychodzi swoimi rozmiarami poza obrys szyi,
- **wole zamostkowe** – rozrost tarczycy sięgający poniżej początku mostka (widocznego u większości osób w postaci wgłębienia u podstawy szyi),
- **wole śródpiersiowe** – sięga ono od tarczycy aż poniżej mostka (wole wtórne) lub też po prostu jest umiejscowione w klatce piersiowej bez połączenia z tarczycą (wole pierwotne, ektopowe)[11].

3. Budowę:

- **wole miąższowe** – powstałe z miąższu tarczycy,
- **wole guzkowe** – ma ono wyczuwalny guzek lub kilka (wole wieloguzkowe),
- **wole miąższowo-guzkowe** – typ łączący cechy obu powyższych.

Warto też wspomnieć, że nie zawsze nadaktywne wole znajduje się w szyi. Czasem tworzą je komórki tarczycy umiejscowione w jajniku. To tzw. **wole jajnikowe**, rodzaj potworniaka, czyli nowotworu endokrynnego, powstałego jeszcze na wczesnym etapie formowania się organizmu z komórek macierzystych. Chociaż mogłoby się wydawać, że występuje ono rzadko, to wole jajnikowe odpowiada za 10% wszystkich przypadków nadczynności tarczycy.

Niezależnie od przyczyny powstania wola, każdy jego rodzaj należy badać kontrolnie nie rzadziej niż raz na 6 miesięcy[10].

Fot. amazing studio

eprasa.pl c1b4304859



Zbadaj się sam

Kontrola stanu zdrowia tarczycy w domowych warunkach wcale nie jest trudna. Chociaż wydaje się, że ten mały gruczoł trudno jest badać, to właśnie jego rozmiar odgrywa tutaj ważną rolę.

1. Przygotuj sobie szklankę wody i lusterko lub stań przed lustrem, w łazience.
2. Ustaw lusterko tak, żeby pokazywało twoją szyję lub stań prosto przed lustrem.
3. Weź do ust spory łyk wody, a następnie odchyl głowę do tyłu.
4. Powoli przełykaj wodę i obserwuj w lustrze wygląd szyi.
5. Jeżeli dostrzeżesz coś niepokojącego lub nowego – zauważysz uwypuklenie na szyi albo odczujesz trudności z przełykaniem, udaj się na kontrolę do endokrynologa.
6. Omacaj delikatnie szyję – guzek, powiększony bez powody węzeł chłonny w okolicach żuchwy, ból wskutek lekkiego dotyku powinny skłonić do wizyty u specjalisty.

Encefalopatia Hashimoto

To tajemnicze, bardzo rzadkie schorzenie o niewyjaśnionym do końca związku z chorobami tarczycy. Chociaż może ono wystąpić na każdym etapie życia, to najczęściej zapadają na nie osoby w wieku 40–60 lat z chorobami autoimmunologicznymi tarczycy – zwłaszcza z chorobą Hashimoto (dlatego też większość pacjentów stanowią kobiety). Encefalopatia Hashimoto objawia się problemami neurologicznymi: atakami padaczki, zaburzeniami funkcji poznawczych, tzw. splątaniem i psychozą. Ważnym objawem biochemiczym jest wysokie stężenie przeciwciał przeciwtarczycowych przy jednoczesnej prawidłowej pracy samego gruczołu. Zwykle terapia kortykosterydami łagodzi objawy tego schorzenia[7].

W Polsce choroby tarczycy dotykają co piątą osobę, z czego ok. 90% stanowią kobiety. Nawet 7% Polek może mieć chorobę Hashimoto, a rak tarczycy zaatakuje 1 na 6 tysięcy pań

Zespół chorej tarczycy

To zjawisko przypominające niedoczynność tarczycy, które towarzyszy innym poważnym, przewlekłym schorzeniom, np. zapaleniu płuc czy anoreksji, ale też przyjmowaniu niektórych leków. Objawia się ono zaburzeniami wydzielania hormonów tarczycy przy zachowaniu prawidłowych funkcji samego gruczołu. Terapia ukierunkowana na pierwotny problem odgrywa w tym przypadku kluczową rolę w normalizacji poziomu T3 i T4.[8]

Rak tarczycy

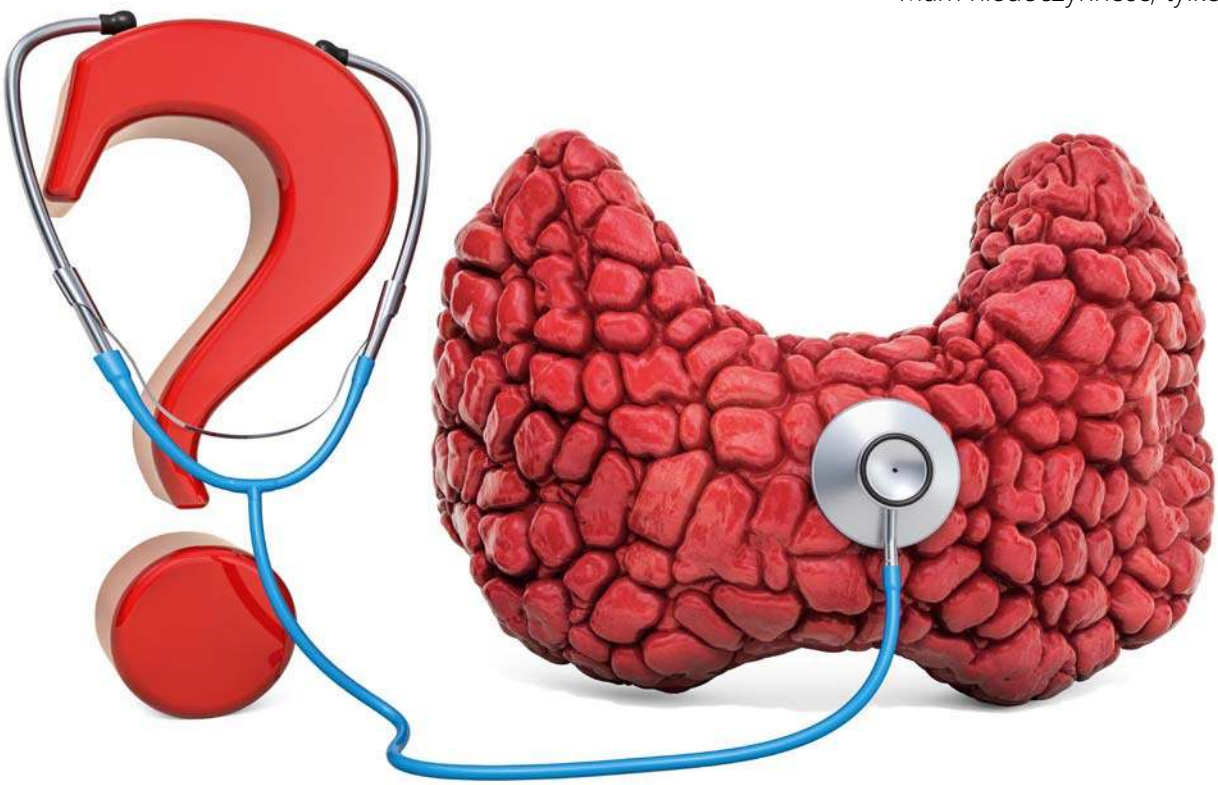
Oczywiście pod tym terminem kryje się kilka chorób. Do najważniejszych należą rak brodawkowaty i rak pęcherzykowy, które wywodzą się z komórek pęcherzykowych i dają pozytywne rokowania. Pierwszy tworzy przerzuty do węzłów chłonnych, natomiast komórki drugiego migrują z krwią nawet do odległych rejonów ciała. Jeśli zezłośliwieniu ulegną komórki okołopęcherzykowe, to może rozwinąć się wtedy rak rdzeniasty. W rzadkich przypadkach tarczyca może być pierwotnym miejscem wystąpienia chłoniaka[9]. Jak widać, choroby dotykające tarczycę są liczne i mogą mieć zróżnicowane podłoże. Najczęściej jednak spotkać się można z niedoczynnością tego gruczołu – to już prawdziwa plaga, której przyczyn szukamy zazwyczaj w stylu życia, ale też rodzinnych predyspozycjach. Z kolejnych artykułów tego *Dossier* dowiesz się, jak rozpoznać niedoczynność tarczycy oraz co jeść, żeby twój „motylek" mógł lepiej pracować. Pamiętaj przy tym, że dieta, choć wspomaga funkcje tarczycy, nie zastąpi farmakoterapii, która w wielu przypadkach jest niezbędna. Zatem nawet, jeśli poczujesz się lepiej, nie zmieniaj dawki lewotyroksyny na własną rękę i nie odstawiaj leków, ale porozmawiaj o tym ze swoim lekarzem. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558913/
2. https://www.mp.pl/pacjent/onkologia/chorobynowotworowe/80768,rak-tarczycy
3. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK537039/
4. https://www.mp.pl/pacjent/endokrynologia/choroby/80749,podostre-zapalenie-tarczycy
5. https://www.sciencedirect.com/topics/neuroscience/thyroid-disease
6. https://www.mp.pl/pacjent/endokrynologia/choroby/77791,guzki-tarczycy
7. Polski Przegląd Neurologiczny 2016; 12 (4): 206–210
8. https://endokrynologiapediatryczna.pl/?doi=10.18544/EP-01.10.03.1324
9. https://www.mp.pl/pacjent/onkologia/chorobynowotworowe/162017,nowotwory-zlosliwe-tarczycy-rak-tarczycy
10. Barbara Jarząb, Ewa Płaczkiewicz-Jankowska: „Wole guzkowe nietoksyczne" i „Wole guzkowe toksyczne". Interna – mały podręcznik, Medycyna Praktyczna
11. https://podyplomie.pl/medycyna/17026,powiekszenie-tarczycy
12. https://www.umed.wroc.pl/sites/default/files/struktura/wlkp/endokrynologia/szymczak_wole_obojetne.pdf
13. https://fizjoterapeuty.pl/narz-wewn/przytarczyce.html

Fot. Karmiyem

eprasa.pl c1b4304859



MAM NIEDOCZYNNOŚĆ, TYLKO JAKĄ?

Łączą je objawy, dzielą przyczyny. Różne typy niedoczynności tarczycy wymagają innego podejścia do leczenia, które, niestety, nie zawsze prowadzi do odzyskania pełni zdrowia, ale nawet w takich przypadkach pozwala odzyskać kontrolę nad swoim życiem.

Niedoczynność tarczycy to najczęstsza grupa zaburzeń pracy tego gruczołu. Jest to jednak termin zbiorowy, obejmujący schorzenia o różnych podłożach. Kluczem do rozpoznania są wahania w wyrzucie hormonów tarczycy, ale też relacja między nimi, aktywność przysadki mózgowej. Chociaż leczenie zawsze obejmuje hormonalną terapię zastępczą lewotyroksyną[1] (L-T4), to niekiedy konieczne jest podawanie również innych leków, wpływających na powiązane z niedoczynnością problemy zdrowotne, np. kortykosterydy.

Pierwotna niedoczynność tarczycy

Ten problem zdrowotny to skutek uszkodzenia tarczycy – od razu na myśl przychodzi choroba Hashimoto (autoimmunologiczne zapalenie tarczycy), ale to tylko jedna z wielu możliwości. Oprócz niej, wśród przyczyn pierwotnej niedoczynności tarczycy, warto wymienić:

- całkowitą resekcję (usunięcie) tarczycy,
- uszkodzenie tego gruczołu, np. w wyniku wycięcia fragmentów,
- leczenie radioaktywnym jodem,
- radioterapię lub ekspozycję szyi na szkodliwe promieniowanie,
- przyjmowanie różnego rodzaju preparatów, zawierających jod w zbyt wysokim stężeniu (np. jako kontrast w badaniach) – jest to tzw. zjawisko Wolffa i Chaikoffa, czyli przejściowe hamowanie syntezy i uwalniania hormonów tarczycy pod wpływem bardzo dużych stężeń jodu w organizmie, będące naturalnym mechanizmem obronnym tarczycy przed nadmiarem jodu.
- przedawkowanie farmaceutyków zmniejszających aktywność tarczycy,
- terapię niektórymi lekami, w tym litem, inhibitorami kinaz tyrozynowych czy przeciwciałami monoklonalnymi,
- niedobór jodu w środowisku (praktycznie nie występuje w Polsce w związku z jodowaniem soli kuchennej),
- długotrwałe wystawienie na substancje, uniemożliwiające pochłanianie przez tarczycę jodków.

Jeśli doszło do trwałego uszkodzenia gruczołu, hormonalna terapia zastępcza prawdopodobnie będzie towarzyszyć pacjentowi przez wiele lat, a nawet przez całe życie. Ale w niektórych sytuacjach pierwotną niedoczynność można wyleczyć niemalże w mgnieniu oka – tak jest np. w przypadku przyjmowania leków zmniejszających

Fot. alexlmx

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

eprasa.pl c1b4304859

aktywność tarczycy oraz w przypadku zjawiska Wolffa i Chaikoffa. Bywa jednak, że nawet tutaj zaprzestanie ekspozycji nie rozwiązuje problemu i zaburzenie pracy gruczołu postępuje.

W jaki sposób rozpoznaje się ten rodzaj niedoczynności? W badaniach widoczne jest obniżenie poziomu T4 wraz ze zwiększonym stężeniem TSH. To najczęstsza postać niewydolności tarczycy[2].

Warto tutaj zwrócić uwagę, że większość wymienionych wyżej przyczyn niewiele ma wspólnego z procesami, które mogą samoistnie zajść w organizmie. To tzw. jatrogenna niedoczynność tarczycy (gr. *iatros* – lekarz), czyli wywołana terapią innego problemu zdrowotnego.

Wtórna niedoczynność tarczycy

Tutaj winę za dysfunkcję tarczycy ponoszą zaburzenia wydzielania TSH, a pośrednią przyczyną jest niedoczynność przysadki mózgowej. Tę z kolei mogą wywołać:

- nowotwory, np. guz przysadki mózgowej,
- choroby zapalne,
- różnego rodzaju uszkodzenia, w tym urazy,
- zabiegi medyczne, np. farmakoterapia i radioterapia.

W badaniach niedoczynność wtórna tarczycy objawia się poprzez obniżenie wydzielania T4 przy braku wzrostu bądź przy obniżeniu poziomu TSH[2].

W leczeniu ważną rolę odgrywa rozpoznanie pierwotnego problemu, bowiem oprócz standardowej farmakoterapii konieczna może okazać się np. interwencja chirurgiczna. Wciąż jednak wycięcie nowotworu (np. guza przysadki mózgowej) może nie prowadzić do całkowitego wyzdrowienia, jeśli komórki wytwarzające TSH zostały trwale uszkodzone.

Trzeciorzędowa niedoczynność tarczycy

Może przypominać na pierwszy rzut oka wtórną niedoczynność tarczycy, bowiem i tutaj obserwuje się zmniejszenie stężenia TSH i T4. Inne są jednak przyczyny tego stanu, a mianowicie brak albo niedobór tyreoliberyny (TRH), hormonu odpowiedzialnego za wyrzut pobudzającej tarczycę tyreotropiny. Wywołuje go zaburzenie pracy podwzgórza, np. z powodu obecności nowotworu lub choroby (sarkoidoza) bądź też niektóre uszkodzenia przysadki mózgowej. Trzeciorzędowa niedoczynność tarczycy to najrzadsza postać niewydolności tego gruczołu. Podobnie jak we wtórnej, również w tej niedoczynności objawy zwykle nie są tak wyraźne, jak w przypadku jej pierwotnej postaci, często towarzyszą im jednak symptomy zaburzenia pracy innych gruczołów i to może okazać się kluczowe dla diagnozy[2]. Leczenie obejmuje zwykle podawanie lewotyroksyny, ale jeśli problemy dotyczą również wyrzutu hormonów z innych gruczołów, rozszerza się ją o konieczne farmaceutyki.

Podostre zapalenie tarczycy, czyli choroba de Quervaina

To prawdopodobnie najbardziej niezwykłe schorzenie, powiązane z niedoczynnością tarczycy, bowiem poprzedza ją nadczynność tego gruczołu. Ziarniniakowe (albo też olbrzymiokomórkowe czy granulocytowe) zapalenie tarczycy to efekt stanów zapalnych, których przyczyna nie została w pełni poznana, jakkolwiek pod uwagę bierze się zarówno zakażenia wirusowe (np. wirusem Epsteina-Barr, niektóre choroby wieku dziecięcego), jak i czynniki genetyczne. Tak jak w przypadku wielu innych problemów z tarczycą,

Niedoczynność tarczycy, niezależnie od jej przyczyny, tylko pozornie jest łatwa do zdiagnozowania, w oparciu o poziomy hormonów. Najczęstszym błędem jest opieranie diagnozy jedynie o poziom TSH, bez sprawdzenia, jak ma się on do stężenia hormonów tarczycy. Drugim częstym problemem jest twierdzenie, że skoro poziomy hormonów są w normie, to nic złego się nie dzieje – tymczasem norma obejmuje szerokie grupy wiekowe i zawsze trzeba się zastanowić, czy dany wynik jest właściwy dla osoby w konkretnym wieku i momencie życia. Choroba może być bowiem widoczna jedynie w subtelnym przesunięciu proporcji pomiędzy poszczególnymi hormonami, co w połączeniu z objawami odpowiada niedoczynności



Fot. ipopba

eprasa.pl c1b4304859

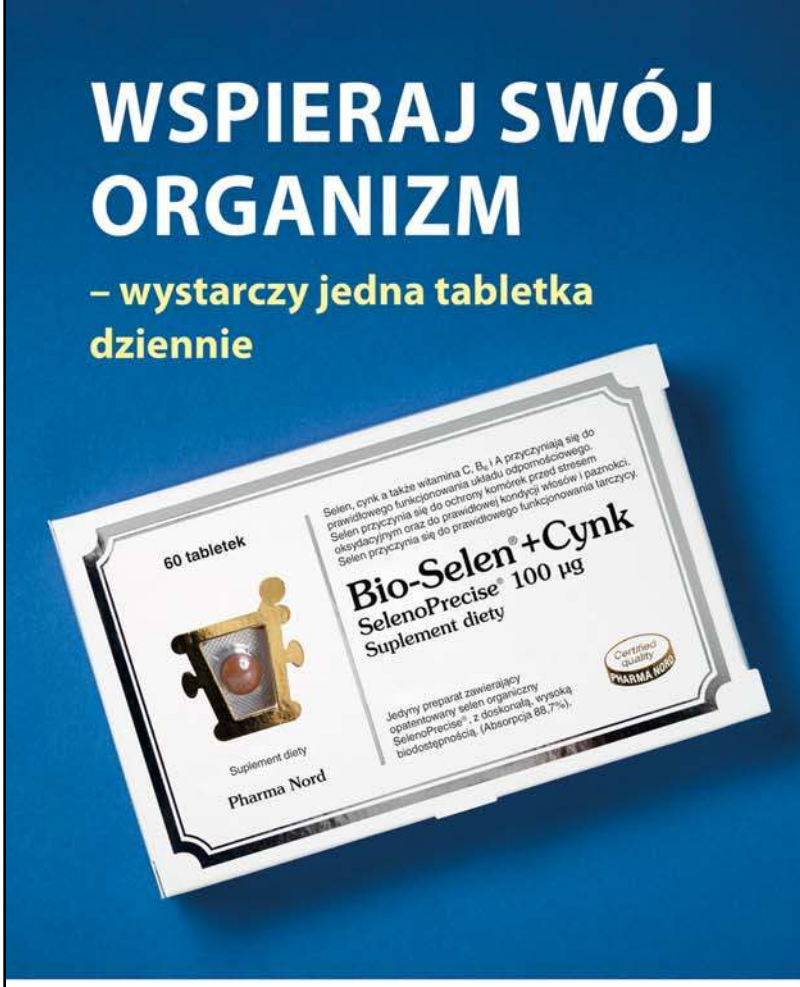
również tutaj większość pacjentów stanowią kobiety, a samo schorzenie najczęściej atakuje osoby w wieku 30-50 lat.
Objawy podostrego zapalenia tarczycy nie przypominają żadnej innej choroby tego gruczołu:
początkowo rozwija się infekcja górnych dróg oddechowych, a kiedy wydaje się już, że chory wrócił do zdrowia, pojawia się silny ból z przodu szyi, który może być odczuwalny aż po szczękę i uszy oraz w dół, do klatki piersiowej. Objawom tym towarzyszy zwiększony wyrzut hormonów tarczycy i gorączka.
Gdy symptomy mijają, chory może odetchnąć z ulgą, ale tylko na chwilę. Właśnie bowiem skończyła się pierwsza faza choroby i rozwija się faza druga, w której tarczyca pracuje prawidłowo. Jednak wystarczy kilka tygodni, a tym razem zaczyna ona zdradzać objawy niedoczynności – to oznacza, że choroba wkroczyła w trzecią fazę. Czwarty i ostatni etap wiąże się już z całowitym wyrównaniem pracy tarczycy.
Endokrynolog stawia rozpoznanie po badaniu fizykalnym tarczycy, USG, cytologii lub badaniu scyntygraficznym (obserwowaniem rozpadu i wchłaniania radioaktywnego jodu). Ważne są też testy krwi, wskazujące (zależnie od fazy choroby) na nadczynność lub niedoczynność tarczycy oraz stan zapalny (podwyższony poziom białka C-reaktywnego) bez dużej liczby przeciwciał, ukierunkowanych na tarczycę. Całkowite wyleczenie jest możliwe, chociaż u niektórych pacjentów nie da się już cofnąć niedoczynności tarczycy. Farmakoterapia obejmuje środki przeciwbólowe, niekiedy sterydy, a chorym w pierwszej fazie podaje się leki zmniejszające wyrzut adrenaliny, a w fazie trzeciej – lewotyroksynę.
Objawy podostrego zapalenia tarczycy ustępują w ciągu kilku miesięcy i, poza rzadkimi przypadkami, nigdy już nie wracają[4].

Inne rodzaje niedoczynności tarczycy

Oprócz wyżej wymienionych, istnieją jeszcze inne typy niedoczynności tarczycy i odpowiadające za nią choroby. Warto wymienić tutaj wrodzoną niewydolność, utajoną niedoczynność tarczycy i chorobę Riedla.

Wrodzona niedoczynność tarczycy

To schorzenie to niedobór hormonów tarczycy już od urodzenia. Jeszcze do niedawna była to jedna z najczęstszych przyczyn niepełnosprawności intelektualnej, której można zapobiegać. Do tego u dzieci z wrodzoną niedoczynnością tarczycy wzrasta ryzyko obecności innych wrodzonych wad rozwojowych, zwłaszcza serca i nerek. Ta postać niewydolności tarczycy może mieć pochodzenie pierwotne (wynikające bezpośrednio z kondycji naszego „motylka") lub ośrodkowe (centralne). Pierwotna niedoczynność tarczycy najczęściej (80%) wynika z jej wad rozwojowych, takich jak brak lub niedorozwój gruczołu albo też obecność jego tkanek



- Włosy[1,4]
- Metabolizm[4]
- Paznokcie[1,4]
- Energia[2,3]
- Skóra[1]
- System odpornościowy[1,2,3,4]

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.

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

Zeskanuj kod, aby dowiedzieć się więcej o produkcie.

Pharma Nord
www.pharmanord.pl

REKLAMA

eprasa.pl c1b4304859

Wiele diagnoz niedoczynności tarczycy stawia się kobietom, starającym się o ciążę, kiedy lekarz próbuje wykryć przyczynę niepowodzenia w poczęciu lub poronienia. Statystyki wskazują, że nawet co 4 kobieta może mieć problemy z zajściem w ciążę i jej donoszeniem właśnie wskutek subklinicznej niedoczynności tarczycy



w innych obszarach ciała. Może być również wynikiem defektu biosyntezy hormonów. W niektórych przypadkach pierwotna niedoczynność tarczycy jest stanem przejściowym, powiązanym z kondycją zdrowotną matki, zwłaszcza gdy matka była poddawana terapii metimazolem i innymi farmaceutykami, blokującymi aktywność przeciwciał tarczycy, przyjmowała zbyt małe lub zbyt duże ilości jodu lub cierpiała na nieleczoną silną niedoczynność tarczycy. Ośrodkowa wrodzona niedoczynność tarczycy występuje rzadko, a jej przyczyna kryje się w przysadce lub podwzgórzu noworodka. Większość dzieci przy urodzeniu nie przejawia żadnych symptomów, wskazujących jednoznacznie na niedoczynność tarczycy, są one bowiem niespecyficzne: letarg (trudny do wybudzenia sen), obniżone napięcie mięśni i przedłużająca się żółtaczka. Te, które można powiązać bezpośrednio z niewydolnością tarczycy, pojawiają się mniej więcej w 2. miesiącu życia. Obejmują one:

- pucołowatą twarz z wklęsłym grzbietem nosa,
- przerośnięty język,
- suchą i szorstką skórę,
- zaparcia,
- przepuklinę pępkową.

W badaniach krwi mogą dawać różne wyniki, wskazujące na niedoczynność tarczycy, zależnie od tego, co jest przyczyną schorzenia. Wczesne rozpoznanie i wdrożenie leczenia lewotyroksyną przed ukończeniem przez noworodka 2. tygodnia życia powinno zapobiec niedorozwojowi układu nerwowego, pozwalając dziecku osiągać o czasie rozwojowe kamienie milowe i nie odstawać intelektualnie od zdrowych rówieśników[7].

Subkliniczna (utajona) niewydolność tarczycy

Na pierwszy rzut oka nie da się jej rozpoznać, bowiem nie daje widocznych objawów lub są one bardzo łagodne. W badaniu krwi poziom TSH jest nieznacznie podwyższony, a hormony wydzielane są w granicach normy[5].

Choroba Riedla

To przewlekłe zapalenie tarczycy o nieznanej przyczynie, objawiające się zwłóknieniem gruczołu i wolem. Nie zawsze wywołuje ono niedoczynność tarczycy – ta rozwija się w około 30% przypadków. Oprócz wyczuwalnego stwardnienia w szyi, choroba Riedla objawia się kaszlem, trudnościami w przełykaniu i dusznością: to efekt postępowania stanu zapalnego, który rozlewa się na sąsiednie tkanki, grożąc zwłóknieniem przytarczyc, przełyku czy płuc. Na wole Riedla częściej zapadają kobiety, ale jest to choroba rzadka, dotykająca ok. 1 na 100 tysięcy osób, i nieuleczalna, jednak sterydoterapia i w razie konieczności podawanie lewotyroksyny powinny złagodzić jej objawy, umożliwiając choremu normalne funkcjonowanie[6].

Jak zatem widać, przyczyn niedoczynności tarczycy może być wiele. To gruczoł wrażliwy na różne czynniki, a do tego niezastąpiony. Kiedy więc zauważysz u siebie objawy niewydolności tarczycy, nie zwlekaj – jak najszybciej udaj się do endokrynologa, bowiem problemy z tym gruczołem wywołają prędzej czy później dalsze komplikacje zdrowotne. Tylko wczesna interwencja pozwoli zapobiec kolejnym problemom i ułatwi podejmowanie się codziennych wyzwań. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK519536/
2. Marek Ruchała, Ewa Płaczkiewicz-Jankowska, Andrzej Lewiński: Niedoczynność tarczycy; w: Interna – Mały podręcznik, Medycyna Praktyczna
3. https://anatoljcardiol.com/storage/upload/pdfs/AnatolJCardiol_12_2_185_186.pdf
4. https://www.mp.pl/pacjent/endokrynologia/choroby/80749,podostre-zapalenie-tarczycy
5. Zamwar UM, Muneshwar KN. Epidemiology, Types, Causes, Clinical Presentation, Diagnosis, and Treatment of Hypothyroidism. Cureus. 2023 Sep 30;15(9):e46241.
6. https://www.mp.pl/pacjent/endokrynologia/choroby/168853,choroba-riedla
7. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558913/

Fot. georgerudy

eprasa.pl c1b4304859



CHOROBA HASHIMOTO

Cicha epidemia naszych czasów

W ostatnich dekadach, choroba Hashimoto, znana również jako przewlekłe autoimmunologiczne zapalenie tarczycy, zyskała miano schorzenia powszechnego, często niesłusznie bagatelizowanego. Tymczasem mechanizmy stojące za tą chorobą i jej wpływ na funkcjonowanie całego organizmu są poważne. Warto więc poznać jej niespecyficzne objawy i dowiedzieć się, kto jest w grupie ryzyka.

Hashimoto to autoimmunologiczna choroba tarczycy, która prowadzi do zniszczenia komórek pęcherzykowych w wyniku procesów, zachodzących w układzie odpornościowym. To najczęstsza przyczyna niedoczynności tarczycy w krajach rozwiniętych, co nadaje jej status współczesnej plagi. Choroba ta jest uznawana za zaburzenie autoimmunologiczne swoiste dla narządu, nie atakuje więc innych obszarów organizmu, ale jej objawy wykraczają daleko poza układ hormonalny i dotykają wszystkich układów w naszym ciele.

Skala globalna – dlaczego mówimy o epidemii?

Pojęcie epidemii kojarzy nam się głównie z chorobami zakaźnymi, np. grypą czy chorobami tropikalnymi. Tymczasem każdy problem zdrowotny, który dotyczy tysięcy pacjentów w różnych krajach, jest epidemią. Mamy więc epidemię cukrzycy typu 2, chorób układu krążenia, a nawet choroby Alzheimera. Nie inaczej jest w przypadku choroby Hashimoto, przekonują naukowcy. Przygotowana przez nich metaanaliza 48 badań obserwacyjnych z pierwszego półrocza 2022 roku, obejmująca 19 krajów i ponad 20 mln ochotników, potwierdza te podejrzenia.

Nazywając Hashimoto epidemią, musimy odwołać się przede wszystkim do skali tego zjawiska, ogólnoświatową prewalencję (kluczowy wskaźnik epidemiologiczny określający liczbę osób cierpiących na daną chorobę w konkretnym momencie lub przedziale czasowym w stosunku do całej populacji) szacuje się bowiem na 5% do 10% w populacji dorosłych. Oznacza to co najmniej 41 mln chorych na całym globie. Choć ta średnia jest wysoka, to zapadalność na chorobę Hashimoto różni się znacznie w zależności od regionu, sięgając od poniżej 0,5% do ponad 20% w niektórych obszarach, a w Danii i we Włoszech odpowiednio nawet 39,7% i 35,5%. W Polsce mówimy o ponad 800 tysiącach pacjentów[1].

Choroba Hashimoto dotyka przede wszystkim kobiet – są one 7–10 razy bardziej narażone na wystąpienie tego autoimmunologicznego schorzenia[2], a diagnozę poznają zwykle między 45. a 55. rokiem życia. Na baczności muszą się też mieć krewni pacjentów ze zdiagnozowanym już autoimmunologicznym zapaleniem tarczycy. Czy jednak faktycznie mamy do czynienia z rosnącą liczbą przypadków, czy też dochodzi do sztucznego zawyżania statystyk wskutek lepszego dostępu do nowoczesnej diagnostyki?

Przyczyny autoimmunologicznej burzy

Choroba Hashimoto swój początek bierze w złożonej kombinacji czynników genetycznych, epigenetycznych, środowiskowych i związanych ze stylem życia. Trudno więc dziwić się zjawisku rosnącej liczby chorych – żyjemy z każdym dniem szybciej, starając się dać z siebie jeszcze więcej. A przecież stres może być zapalnikiem lub przyczyną

Fot. mi_viri

eprasa.pl c1b4304859

zaostrzenia objawów chorób układu odpornościowego. Omówmy więc pokrótce możliwe czynniki sprzyjające temu schorzeniu autoimmunologicznemu.

Genetyka i środowisko

Choroba Hashimoto ma silne predyspozycje rodzinne, jednak fakt, że nawet u bliźniąt, zgodność występowania wynosi tylko 50%, wskazuje na kluczową rolę czynników środowiskowych w rozwoju choroby.

Jod

W krajach o wystarczającej podaży jodu to właśnie choroba Hashimoto jest główną przyczyną niedoczynności tarczycy. Należy przy tym pamiętać, że nadmierna ekspozycja na ten pierwiastek wiąże się wyższą częstością występowania choroby Hashimoto, ponieważ silnie jodowana tyreoglobulina automatycznie stwarza środowisko, sprzyjające problemom autoimmunologicznym.

Niedożywienie

Badania wykazały związek między chorobą Hashimoto a niedoborami kluczowych mikroelementów. Nie chodzi tutaj jedynie o kraje globalnego południa – współczesna dieta zachodnia również jest w nie uboga:

- **selen** – niedobór tego pierwiastka może sprzyjać zaburzeniom pracy tarczycy i zwiększać ryzyko stanów zapalnych. Suplementacja (50–100 µg dziennie) może przynieść umiarkowane korzyści, zmniejszając poziom przeciwciał przeciwtarczycowych i TSH.
- **żelazo** – zbyt niskie stężenie tego pierwiastka, niezbędnego dla funkcji enzymu, peroksydazy tarczycowej (TPO), może upośledzać aktywność tarczycy i zwiększać

Odwrócona T3

Budowa cząsteczek T3 i rT3 (odwróconej) i ich fizyczne możliwości są bardzo podobne. Obie powstają naturalnie z metabolizmu tyroksyny, z tą różnicą, że w trójjodotyroninie (T3) jod oddzielił się od pierścienia zewnętrznego, a w odwróconej trójjodotyroninie (rT3) od pierścienia wewnętrznego. Różnica ta jest zbyt mała, żeby receptory mogły ją zauważyć, obie cząsteczki mogą się więc do nich przyłączać – i na tym podobieństwo się kończy. O ile bowiem T3 pobudza metabolizm, rT3 spowalnia go i hamuje wiele szlaków hormonalnych w organizmie.

W obronie rT3 należy powiedzieć, że jej rola też jest ważna m.in. w okresie wzmożonego stresu – rT3 hamuje metabolizm i zmniejsza wyrzut hormonów płciowych, co wprowadza organizm w stan „oczekiwania" na lepsze warunki. Nic zatem dziwnego, że patologiczna produkcja tego związku chemicznego sprzyja przybieraniu na wadze i zwiększa ryzyko problemów z zajściem w ciążę. Do wyrzutu rT3 dochodzi w przypadku:

- przyjmowania zbyt dużych dawek lewotyroksyny,
- przewlekłego stresu,
- utrzymującego się wysokiego poziomu kortyzolu,
- niedoboru żelaza, ferrytyny, selenu, cynku, witamin B6 i B12,
- stosowania głodówki lub bardzo niskokalorycznej diety,
- problemów zdrowotnych takich jak SIBO, nieszczelne (przeciekające) jelito czy różnego rodzaju zakażenia.

Osoby z wysokim poziomem rT3 czują się, jakby miały niedoczynność tarczycy, nawet mimo prawidłowych stężeń TSH i T4. Obserwuje się u nich:

- chroniczne zmęczenie (nawet po 10 godzinach snu),
- mgłę mózgową, problemy z koncentracją,
- przybieranie masy ciała mimo diety,
- zimne dłonie i stopy,
- wypadanie włosów, suchą skórę,
- depresję, stany lękowe, brak motywacji,
- zaparcia, wzdęcia,



Fot. Milana

- bóle mięśni i stawów,
- niską temperaturę ciała (poniżej 36,6 °C rano).

A zatem, tarczyca u większości pacjentów z Hashimoto działa prawidłowo i bez zastrzeżeń, dostosowując się do bieżącej sytuacji – w tym wypadku, reagując na stany zapalne produkcją hamulca. Mimo to ryzyko rozwoju jawnej niedoczynności tego gruczołu wzrasta u chorych każdego roku nawet o 5%. Do tego u części pacjentów rozwinie się wole, u innych zaś dojdzie do zaniku tarczycy[5].

W diagnostyce wysokiego poziomu rT3 stosuje się przede wszystkim badanie różnicy między poziomem obu izomerów trójjodotyroniny. Leczenie jest zależne od przyczyny problemu, zawsze jednak warto zadbać o prawidłową dietę, bogatą zwłaszcza w białko oraz mikroelementy dobre dla tarczycy (jod, selen). Wraz z farmakoterapią powinna ona przynieść wymierne efekty[6].

eprasa.pl c1b4304859

ryzyko chorób autoimmunologicznych. U kobiet w wieku rozrodczym, każdy wzrost poziomu żelaza może zmniejszyć ryzyko HT o 43%.
- **witamina D** – pełni ona funkcję immunomodulatora, a jej niedobór powiązano z wyższym poziomem przeciwciał przeciwtarczycowych. Korekcja tego stanu może być pomocna w redukcji poziomu wspomnianych przeciwciał.

Mikrobiom jelitowy

Wykazano, że skład bioty ma związek z autoimmunologicznym zapaleniem tarczycy. U pacjentów z chorobą Hashimoto znacznie zmniejsza się liczebność dobroczynnych szczepów *Bifidobacterium* i *Lactobacillus*, a rośnie liczba szkodliwych bakterii, takich jak *Bacteroides fragilis*.

Choroby współistniejące

Choroba Hashimoto często rozwija się wraz z innymi autoimmunologicznymi schorzeniami, zwłaszcza zapaleniem żołądka. To może upośledzać wchłanianie ważnych substancji i prowadzić np. do anemii z niedoboru żelaza lub anemii złośliwej. Choroby te, znane jako zespół tyreogastryczny, są ze sobą powiązane, ponieważ komórki tarczycy i komórki okładzinowe żołądka mają podobne pochodzenie[1,2,3].
A zatem, to nie bajka, że liczba pacjentów wzrasta. Choroba Hashimoto zbiera swoje żniwo, a w grupie ryzyka jest niemal każdy z nas.

Od stanu zapalnego do Hashimoto

Inna nazwa tej choroby to autoimmunologiczne zapalenie tarczycy. Dokładnie oddaje ona, co jest bezpośrednią przyczyną uszkodzenia tego gruczołu. Rozwija się bowiem stan zapalny, w przebiegu którego limfocyty naciekają na tarczycę i niszczą enzym oraz białko, kluczowe dla syntezy jej hormonów, uszkadzając przy tym pęcherzyki tarczycowe i prowadząc o ich zwłóknienia. Chory gruczoł dalej wytwarza trójjodotyroninę, nie jest to jednak hormon tak potrzebny organizmowi, tylko jego izomer, tzw. odwrócona T3 (rT3), który przyłącza się do tych samych receptorów, ale zamiast „napędzać" metabolizm, spowalnia go, „wygaszając" po kolei wszystkie ścieżki aktywności hormonalnej tarczycy. Na pierwszy rzut oka wszystko działa normalnie, ale zaszły już nieodwracalne zmiany, a osoba z uszkodzoną tarczycą jest chora, chociaż pierwszych objawów (zmęczenie, nadwaga) nie łączy w żaden sposób z tym gruczołem. Tymczasem stany zapalne w przebiegu choroby Hashimoto nawracają co jakiś czas, skutkując z czasem niedoczynnością tarczycy, a w konsekwencji m.in. zmniejszeniem hipokampu i zaburzeniami pracy ciała migdałowatego – te obszary mózgu odpowiadają m.in. za pamięć, koncentrację, wspomnienia, emocje, pamięć przestrzenną, a także reakcję organizmu na stres. Lista możliwych symptomów zaczyna zatem wykraczać poza układ hormonalny...

Nie tylko otyłość

Objawy niedoczynności tarczycy są często niespecyficzne: zmęczenie, przyrost masy ciała, nietolerancja zimna, zaparcia i mgła mózgowa. A to łatwo zrzucić na styl życia: nieprawidłowe nawyki żywieniowe, brak aktywności fizycznej i stres, związany z kolejnym projektem mogą przecież zaowocować koniecznością zwiększenia rozmiaru ubrań, rozkojarzeniem i problemami z wypróżnianiem.
Z drugiej strony, jako że wiele chorych stanowią panie w wieku 40–50 lat, to objawy, takie jak zmiana nastroju, zaburzenia miesiączkowania, obrzęki czy wspomniany już



Hashimoto – choroba o wielu twarzach

Chociaż najbardziej kojarzy się ona z objawami niedoczynności tarczycy, choroba Hashimoto może przypominać nadczynność tego gruczołu lub nawet nie dawać żadnych objawów – ten ostatni stan zdaje się dotyczyć największej populacji chorych. Natomiast do mniej specyficznych symptomów należą:
- orbitopatia (obrzęk tkanek wokół oczu powodujący wytrzeszcz),
- przejściowa nadczynność tarczycy (wywołana prawdopodobnie wyrzutem hormonów, magazynowanych w ramach oszczędności na czarną godzinę),
- nawracające poronienia,
- poporodowe zapalenie tarczycy – dotyczy głównie pań, które miały utajoną postać choroby Hashimoto (zwykle jest przejściowe, ale może prowadzić do trwałej niedoczynności tarczycy)[3].

Fot. Anna

eprasa.pl c1b4304859



Krewni i znajomi Hashimoto

Jak gdyby autoimmunologiczne zapalenie tarczycy samo z siebie nie było wystarczającym problemem zdrowotnym, to w wielu przypadkach towarzyszą mu inne schorzenia. Przyczyn takiego zjawiska może być wiele, zależnie od natury danej choroby. Mówimy więc o stanach zapalnych i chorobach autoimmunologicznych, w przypadku których obecność jednej zwiększa ryzyko wystąpienia innych, ale też o powikłaniach, do których może dojść w wyniku zaburzeń pracy tarczycy. Do najczęstszych problemów zdrowotnych, towarzyszących chorobie Hashimoto należą:

- nieszczelne jelito i SIBO – schorzenia, które mogą być zarówno czynnikiem sprzyjającym autoimmunologicznemu zapaleniu tarczycy, jak i jego następstwem (we wszystkich trzech zaobserwowano zaburzenia mikrobiomu)[7],
- zespół policystycznych jajników (PCOS) – nie tylko może zwiększać ryzyko wystąpienia zespołu Hashimoto, czy rozwinąć się u pacjentek z tym schorzeniem tarczycy, ale też współistnienie obu problemów zdrowotnych zaostrza objawy każdego z nich[8],
- zespół metaboliczny (syndrom X) – pacjenci z zespołem metabolicznym wykazują wyższe ryzyko rozwoju niedoczynności tarczycy, a im więcej objawów zespołu (nadciśnienie, hiperlipidemia itp.), tym większe jest zagrożenie chorobą tarczycy[9],
- depresja – obu schorzeniom towarzyszy podwyższony poziom cytokin, do tego udowodniono, że leczenie lewotyroksyną zmniejsza ich stężenie we krwi – to sugeruje, że między depresją a chorobami tarczycy (w tym Hashimoto) istnieje silna zależność[10],
- cukrzyca typu 1 – u niemal co czwartego diabetyka obserwuje się obecność przeciwciał przeciwko tyreoglobulinie (TgAb), które są jednym z markerów choroby Hashimoto,
- celiakia – w pewnym badaniu spośród 184 pacjentów z celiakią, u 39 stwierdzono dodatni wynik serologii tarczycy, u 10 eutyreozę (prawidłową pracę tarczycy), u 7 subkliniczną, a u 22 pacjentów jawną niedoczynność tarczycy, wskazującą na chorobę Hashimoto[11],
- zespół Sjoegrena – w jednym z badań odnotowano obecność zespołu Sjoegrena u 17% pacjentów z chorobą Hashimoto,
- toczeń – zgodnie z obserwacjami niektórych specjalistów, częstość występowania choroby Hashimoto wśród pacjentów z toczniem rumieniowatym układowym, może być nawet 90-krotnie wyższa niż w populacji ogólnej,
- bielactwo – u chorych zaobserwowano obecność przeciwciał TgAb,
- nowotwory, w tym rak brodawkowaty tarczycy (według niektórych specjalistów choroba Hashimoto zwiększa ryzyko zachorowania) oraz pierwotny chłoniak tarczycy (ryzyko zachorowania nawet 60-krotnie wyższe niż w populacji ogólnej).
- autoimmunologiczne zanikowe zapalenie błony śluzowej żołądka – w jego przebiegu dochodzi do zaniku komórek okładzinowych, zniszczonych stanami zapalnymi, a to upośledza wchłanianie żelaza, które odgrywa ważną rolę w aktywności tarczycy (prowadzi przy tym do rozwoju niedokrwistości złośliwej, która również może towarzyszyć chorobie Hashimoto); schorzenie to często występuje u pacjentów z zaburzeniami pracy tarczycy, ze względu na podobieństwo w budowie obu tkanek[3,11],
- otyłość – uważa się, że może ona zaostrzać przebieg niektórych chorób autoimmumnologicznych, a ponadto jest i skutkiem i przyczyną problemów z tarczycą. Ogólnoświatowy wzrost liczby przypadków otyłości prawdopodobnie ma wpływ na zmienność prewalencji choroby Hashimoto.

Należy przy tym pamiętać, że schorzenia dotykające układu pokarmowego (np. zapalenie żołądka) mogą utrudniać wchłanianie lewotyroksyny. W takich sytuacjach konieczne może okazać się podawanie leku w postaci kroplówki[12]. Ponadto leczenie każdej z wymienionych chorób także obciąża organizm i niesie ze sobą skutki uboczne, zatem chory nigdy nie choruje „tylko na tarczycę" – organizm zmaga się bowiem z wieloma, niewidocznymi często gołym okiem objawami, a pacjent z wielochorobowością.

Fot. Best

eprasa.pl c1b4304859

Choroba Hashimoto często rozwija się wraz z innymi autoimmunologicznymi schorzeniami, zwłaszcza zapaleniem żołądka. To może upośledzać wchłanianie ważnych substancji i prowadzić np. do anemii z niedoboru żelaza lub anemii złośliwej. Choroby te, znane jako zespół tyreogastryczny, są ze sobą powiązane, ponieważ komórki tarczycy i komórki okładzinowe żołądka mają podobne pochodzenie[1]



przyrost masy ciała, mogą kojarzyć się z początkami przekwitania. Jak zatem rozpoznać, z czym mamy do czynienia? Nie jest to proste, wymaga bowiem dogłębnego wsłuchania się w swoje ciało i nazwania różnych symptomów, bez dopowiadania możliwych ich przyczyn. Należy przy tym zwrócić szczególną uwagę na:

- zwiększoną senność,
- spowolnienie ruchu ciała i obniżenie zdolności do wysiłku (wrażenie poruszania się w mazi albo w bardzo ciężkim kostiumie),
- zaburzenia pamięci,
- uczucie chłodu, marznięcie dłoni i stóp, odczuwalne zwłaszcza w godzinach popołudniowych i wieczornych,
- częstsze i bardziej obfite miesiączki (u kobiet), zaburzenia erekcji (u mężczyzn).

Jeżeli do tego dojdą takie objawy jak suchość skóry, opuchlizna oczu, wypadanie włosów, pieczenie lub drętwienie kończyn, osłabienie słuchu czy huśtawki emocjonalne (przypominające np. chorobę afektywną dwubiegunową), prawdopodobnie mamy do czynienia właśnie z chorobą Hashimoto[4]. Co ważne, każdy chory „losuje" inny zestaw i ma nieco odmienny przebieg choroby.

Droga ku zdrowiu

W przypadku wystąpienia nawet tylko kilku z tych objawów (ich pełniejszą listę prezentujemy w grafice) warto skierować się do lekarza POZ – to on wystawia skierowanie do endokrynologa, zlecając przy tym badania krwi. Pozwolą one zmierzyć aktywność tarczycy (oznaczenie poziomu TSH, T3 i T4) oraz określić stężenie przeciwciał przeciwko peroksydazie tarczycowej (TOPAb) i przeciwciał przeciwko tyreoglobulinie (TgAb) – występują one u odpowiednio u ponad 90% i 50–80% pacjentów z chorobą Hashimoto. Endokrynolog zapozna się z wynikami, a także zbada tarczycę palpacyjnie, sprawdzając, czy nie rozwijają się na niej guzki lub nie powstaje wole. Konieczne może okazać się USG tarczycy, często bowiem w przebiegu choroby Hashimoto jej echogeniczność jest inna niż w przypadku zdrowego gruczołu[3,4].

Kiedy już zostanie postawiona diagnoza, rozpoczyna się powolny proces powrotu do zdrowia. Całkowite wyleczenie nie jest możliwe – nie da się odzyskać zniszczonych komórek tarczycy – ale hormonalna terapia zastępcza pozwala organizmowi działać prawidłowo, zmniejszając nasilenie objawów, w tym u pań zwiększając szanse na poczęcie dziecka.

Sama terapia zależy od rodzaju niedoczynności: inaczej będzie prowadzony pacjent z sublkiniczną, a inaczej z jawną niewydolnością tarczycy. U pewnej grupy chorych specjaliści zalecają terapię kombinowaną lewotyroksyny z trójjodotyroniną, ponieważ podawanie tylko tej pierwszej nie spowoduje ustania objawów. W szczególnych przypadkach, kiedy rozrośnięte wole powoduje ból i dyskomfort, lekarz może zasugerować wycięcie tarczycy (tyreoidektomię)[2].

Hashimoto wymaga jednak nie tylko leczenia lewotyroksyną, lecz także całościowego spojrzenia na dietę i styl życia. Najlepsze efekty osiąga się zatem zwiększając aktywność fizyczną, wprowadzając zmiany w planie żywieniowym i lecząc choroby towarzyszące oraz inne problemy zdrowotne. Nierzadko mija dużo czasu, nim da się zauważyć poprawę, ale aby wyruszyć nawet w najdłuższą drogę, należy wykonać pierwszy krok. ■

BIBLIOGRAFIA:

1. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9608544/
2. https://www.mp.pl/paim/issue/article/16222/
3. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459262/
4. https://www.mp.pl/pacjent/endokrynologia/choroby/77782,choroba-hashimoto-co-to-objawy-badania-leczenie
5. https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0004563220969150
6. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7973118/
7. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9659921/
8. https://www.nature.com/articles/s41598-017-07004-2
9. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9025086/
10. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9877058/
11. https://doi.org/10.3390/medsci13020043

Fot. Sweettymojidesign

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

eprasa.pl c1b4304859

Jawne i ukryte objawy

Podwyższony poziom cholesterolu całkowitego i złego cholesterolu LDL

Podwyższone stężenie hormonu tyreotropowego (TSH)

Przy chorobie Hashimoto podwyższony poziom przeciwciał anty-TPO, skierowanych przeciwko peroksydazie tarczycowej i anty-TG, skierowanych przeciwko tyreoglobulinie1

Wzrost masy ciała

Ogólne osłabienie, uczucie zmęczenia, trudności w podejmowaniu wysiłku fizycznego, zmniejszenie siły mięśni

Częste zakażenia górnych dróg oddechowych, zaleganie flegmy, rzadszy i płytszy oddech, w ciężkich przypadkach objawy niewydolności oddechowej

Senność, spowolnienie ruchów ciała i mowy

Zimna, sucha i blada skóra o żółtawym zabarwieniu

Zmniejszenie wytwarzania potu

Częste uczucie chłodu, marznięcie, zimne stopy i dłonie

Rogowacenie ciemne naskórka, zwłaszcza na łokciach i kolanach

Łuszczyca lub atopowe zapalenie skóry

Tzw. obrzęk śluzowaty – pogrubienie i zaokrąglenie rysów twarzy, opuchnięcie powiek, dłoni, stóp, kostek u nóg

Suche, łamliwe i wypadające włosy, przerzedzenie brwi i rzęs

Spowolnienie pracy serca, niskie ciśnienie tętnicze, niekiedy nadciśnienie (zwłaszcza rozkurczowe), palpitacje serca

Łamliwość paznokci

Zmiana barwy głosu na ochrypły i matowy w wyniku pogrubienia strun głosowych i powiększenia języka

Łatwe rozpraszanie się, problemy z pamięcią, obniżony nastrój, depresja, huśtawka emocjonalna, objawy przypominające chorobę afektywną dwubiegunową bądź psychozę paranoidalną, w skrajnych przypadkach demencja i śpiączka

eprasa.pl c1b4304859

niedoczynności tarczycy[1-3]

Powiększenie wątroby, kamica żółciowa

Powstawanie siniaków na ciele

Problemy z wypróżnianiem, w tym niedrożność jelit

Choroba hemoroidalna

Anemia

W zaawansowanym stadium choroby: wodobrzusze, płyn w jamie opłucnej i w osierdziu

Skłonność do zakażeń grzybiczych

Uszkodzenia nerwów obwodowych (np. zespół cieśni nadgarstka), mrowienie, drętwienie, łaskotanie, uczucie kłucia igłami, pieczenie stóp

Zmniejszenie oddawania moczu, nawracające zakażenia dróg moczowych, białkomocz

Problemy ze słuchem: dzwonienie, szumy, osłabienie słuchu

Problemy z koordynacją ruchową

Obrzęk stawów, zwłaszcza kolan, w wyniku pogrubienia błony maziowej i wysięku mazi, sztywność stawów

Zaburzenia widzenia: rozmazany obraz, widzenie podwójne, suchość spojówek

U kobiet zaburzenia miesiączkowania, w tym krótszy cykl i silne krwawienie, a także niepłodność i wysokie ryzyko poronienia

Skurcze i bóle mięśniowe

U mężczyzn osłabienie libido i zaburzenia erekcji

BIBLIOGRAFIA

1. Marek Ruchała, Ewa Płaczkiewicz-Jankowska, Andrzej Lewiński: „Niedoczynność tarczycy", w: Medycyna Praktyczna, www.mp.pl
2. https://thyroiduk.org/signs-and-symptoms/hypothyroid-signs-and-symptoms/
3. Disease and Its Correlation With Thyroid Disorders: A Narrative Review. Cureus. 2023 Sep 12;15(9):e45116.

Fot. NATASHA-CHU

eprasa.pl c1b4304859



Zanim sięgniesz po lewotyroksynę...

... upewnij się, że wiesz, jak ją przyjmować. Trzeba to robić na czczo, najlepiej z samego rana, co najmniej 30 minut przed śniadaniem. Ta syntetyczna forma T4 (L-T4) jest niczym królewna na ziarnku grochu: minimalne nagięcie zasad bardzo utrudnia jej wchłanianie i przez to czyni terapię nieskuteczną. Na co zatem zwrócić uwagę[1-3]?

Mała czarna? Tak, ale dopiero 1 godzinę po lewotyroksynie, ponieważ składniki kawy zaburzają wchłanianie leku w jelitach.

Czym można popijać lewotyroksynę? Wodą oczywiście. Ale to też ma znaczenie. Tylko woda źródlana lub przegotowana kranówka nie wpłyną na absorpcję L-T4. Woda mineralna może zawierać wapń, a woda gazowana zawiera dwutlenek węgla, które utrudniają wchłanianie leku.

Suplementy, zawierające żelazo, wapń, jod czy chrom powinno się przyjmować 2-4 godziny po lewotyroksynie, jako że mogą tworzyć z L-T4 nierozpuszczalne kompleksy i w ten sposób zaburzać jej wchłanianie.

Po pieczywo pełnoziarniste i inne źródła błonnika sięgaj dopiero 1 godzinę po lewotyroksynie, ponieważ przyspieszają one ruchy jelit i mogą przez to przyczyniać się do zmniejszenia wchłaniania leku.

Jeżeli z jakiegoś powodu przyjdzie ci przyjmować lewotyroksynę po posiłku np. rano, po nocnej imprezie, odczekaj 2-3 godziny i dopiero weź tabletki.

Mleko krowie i soki zaburzają wchłanianie lewotyroksyny, jednak nie ustalono dokładnych wytycznych co do opóźnienia w ich przyjmowaniu, zatem zdecydowanie nie popijaj nimi leków.

Produkty sojowe spożywaj 1 godzinę po przyjęciu leku, gdyż posiadają one zdolność absorpcji L-T4, czym zmniejszają jej wchłanianie.

W przypadku leków na nadciśnienie, cukrzycę, przeciwpadaczkowych czy innych preparatów przyjmowanych na stałe, porozmawiaj ze swoim lekarzem o strategii farmakoterapii. Nie przesuwaj godzin przyjmowania leków na własną rękę – mogą one wtedy zadziałać słabiej lub mocniej ze względu na przesunięcie w czasie wobec poprzedniej dawki.

Zachowaj czterogodzinny odstęp, jeżeli jednocześnie przyjmujesz leki na nadkwasotę (również sukralfaty), leki wiążące fosfor, preparaty zapobiegające wchłanianiu kwasów żółciowych, leki obniżające poziom potasu.

BIBLIOGRAFIA

1. Pharmaceuticals (Basel). 2021 Mar 2;14(3):206.
2. https://www.drugs.com/medical-answers/take-other-medications-levothyroxine-3562434/
3. https://www.nhs.uk/medicines/levothyroxine/

Fot. Ihtisham

eprasa.pl c1b4304859



CHOROBA GRAVESA-BASEDOWA

Życie na wysokich obrotach

Jeśli odczuwasz m.in. przyspieszenie bicia serca, nieustannie się pocisz i masz wrażenie, że twój organizm działa na najwyższym biegu pomimo zmęczenia, możesz mieć do czynienia z nadaktywnością tarczycy, a dokładniej z chorobą Gravesa-Basedowa. Życie z nią nie jest łatwe, ale możliwe, a farmakoterapia i zmiany w stylu życia pomogą złagodzić wiele z jej objawów.

Choroba Gravesa-Basedowa, czyli nadczynność tarczycy o podłożu autoimmunologicznym, to najczęstsza przyczyna nadaktywności tego gruczołu. Co prawda dotyczy ona głównie tarczycy, ale daje również systemowe objawy, wpływając na wiele narządów, w tym serce, funkcje mięśni szkieletowych, oczu, skóry, kości i wątroby[1]. Dotyka ona głównie kobiet, szczególnie w wieku od 20 do 50 lat. Zrozumienie, dlaczego tak się dzieje i jak sobie z tym radzić, jest pierwszym krokiem do odzyskania równowagi.

Hormonalny chaos

W chorobie Gravesa-Basedowa, organizm produkuje specyficzne przeciwciało, zwane immunoglobuliną stymulującą tarczycę (TSI). Zachowuje się ona jak hormon tyreotropowy (TSH), który normalnie powstaje w przysadce mózgowej i ma za zadanie regulowanie pracy tarczycy. Gdy TSI wiąże się z receptorem TSH na komórkach tarczycy, działa jak pedał gazu, dając gruczołowi ciągły sygnał do pracy. W rezultacie tarczyca syntetyzuje i uwalnia do krwiobiegu zbyt duże ilości hormonów (tyroksyny T4 i trójjodotyroniny T3), a ten nadmiar wprowadza metabolizm organizmu w stan przeciążenia. Choć nie wiemy dokładnie, dlaczego u niektórych osób rozwija się to zaburzenie, prawdopodobnie jest ono wynikiem kombinacji genów i czynników zewnętrznych. Jeśli w rodzinie występowała choroba Gravesa-Basedowa lub choroba Hashimoto, to taka osoba jest bardziej narażona na schorzenia autoimmunologiczne tarczycy. Czynniki środowiskowe, które mogą wywołać reakcję immunologiczną, obejmują:

- silny stres emocjonalny,
- palenie tytoniu,
- infekcje,
- nadmierną ekspozycję na jod (np. w diecie, lekach lub po badaniach kontrastowych),
- połóg,
- współistnienie innych chorób autoimmunologicznych, takich jak bielactwo, reumatoidalne zapalenie stawów czy cukrzyca typu 1.

Lekarz może zdiagnozować nadczynność tarczycy, badając fizycznie tarczycę i oceniając jej rozmiar oraz stwierdzając obecność guzków. Oznaki choroby Gravesa-Basedowa można też wykryć w badaniu krwi[1,2].

Nie tylko wytrzeszcz

Większość objawów choroby Gravesa-Basedowa jest następstwem przyspieszenia metabolizmu. Warto wiedzieć, że u osób starszych, symptomy bywają mniej typowe; mogą to

Fot. Aliaksandr Marko

eprasa.pl c1b4304859

być: zmęczenie, apatia czy migotanie przedsionków.
Typowe objawy nadczynności tarczycy obejmują:

- powiększenie gruczołu tarczowego (wole), które jest widoczne jako obrzęk u podstawy szyi,
- przyspieszone lub nieregularne bicie serca (kołatanie, tachykardia, migotanie przedsionków) oraz wysokie ciśnienie krwi,
- utratę masy ciała pomimo zwiększonego apetytu[1], częste oddawanie stolca, a nawet biegunki, wymioty[3],
- zwiększoną wrażliwość na ciepło i intensywne pocenie się, skóra jest często ciepła i wilgotna,
- nerwowość, drażliwość, niepokój i problemy ze snem,
- drżenie (zwykle małe drżenie rąk i palców) i osłabienie mięśni[1],
- problemy z wątrobą, żółtaczkę,
- niski poziom białych krwinek bądź zbyt mała liczba wszystkich trzech podstawowych składników krwi (erytrocyty, limfocyty, trombocyty)[3],
- niepłodność (problemy z jakością nasienia, brak owulacji, zaburzenia miesiączki) oraz zwiększone ryzyko poronienia.

Natomiast objawy specyficzne dla autoimmunologicznej choroby Gravesa-Basedowa to:

- orbitopatia tarczycowa (orbitopatia Gravesa), która występuje u ponad jednej trzeciej pacjentów. Powoduje ją stan zapalny i wzrost tkanki wokół oczu. Objawy to wytrzeszcz oczu, uczucie piasku lub podrażnienia w oczach, nadwrażliwość na światło, ból lub ucisk w gałkach ocznych oraz podwójne widzenie. Nieleczona może prowadzić do nieodwracalnego zwłóknienia mięśni.
- dermopatia Gravesa (obrzęk przedgoleniowy) to rzadka zmiana skórna (występuje u 2% do 3% przypadków). Za jej sprawą skóra staje się zaczerwieniona i zgrubiała, najczęściej na goleniach lub stopach[1].
- akropachia tarczycowa, czyli niebolesny obrzęk palców, spowodowany pogrubieniem ich kości[4].

Nieleczona nadczynność tarczycy może również prowadzić do osłabienia kości i zwiększać ich podatność na złamania. To z kolei prosta droga do osteoporozy. Dzieje się tak, ponieważ zbyt duża ilość hormonów tarczycy utrudnia organizmowi wchłanianie wapnia do kości, przez co osłabia ich strukturę.

Jak znaleźć przyczynę?

Jeżeli zachodzi podejrzenie nadczynności tarczycy, lekarz może skierować pacjenta na badanie poziomu hormonów we krwi. Zwiększone stężenie T4 i niski poziom THS sugerują nadaktywność gruczołu. Ale badanie może być niemiarodajne u osób suplementujących biotynę. Najlepiej jest zatem odstawić ją na kilka dni przed planowanym badaniem krwi. To ważne, zwłaszcza dla starszych osób, u których nadaktywna tarczyca może nie dawać klasycznych objawów.
Inne opcje diagnostyczne obejmują zastosowanie radioaktywnego jodu i wykonanie badania USG. W przypadku jodu

Choroba Gravesa-Basedowa odpowiada za 60% do 80% przypadków nadczynności tarczycy

chodzi o podanie jego izotopu i sprawdzenie, gdzie i w jakiej ilości się wchłania. Im więcej radioaktywnego jodu tarczyca pochłonie, tym większe prawdopodobieństwo, że mamy do czynienia z nadaktywnością tego gruczołu. Natomiast USG tarczycy to nie tylko bezpieczna opcja dla kobiet w ciąży czy karmiących, ale też prawdopodobnie najskuteczniejsza metoda wykrywania guzków tarczycy[5].
Kiedy już zostanie postawiona diagnoza, rozpoczyna się wyścig z czasem. Nadaktywna tarczyca bowiem prędzej czy później zacznie stanowić poważne zagrożenie dla zdrowia całego organizmu, a w skrajnych przypadkach nawet dla życia. A dostępnych możliwości terapeutycznych jest niewiele.

Powrót do równowagi

Celem leczenia choroby Gravesa-Basedowa jest kontrolowanie objawów na bieżąco i zredukowanie ilości wydzielanych hormonów tarczycy. Lekarz dobiera najlepszą opcję na podstawie wieku pacjenta, nasilenia objawów, stanu zdrowia i innych czynników.
Kontrola objawów zwykle na początku oznacza stosowanie beta-blokerów, które zmniejszają działanie adrenaliny i pomagają złagodzić objawy, takie jak szybkie bicie serca, nerwowość i drżenie kończyn. Działają szybko, często w ciągu kilku godzin, ale nie leczą przyczyny – nie powstrzymują produkcji hormonów. Ten problem można natomiast rozwiązać na 3 sposoby: za pomocą farmakoterapii, radioterapii i interwencji chirurgicznej.
Farmakoterapia odbywa się najczęściej za pomocą tionamidów, które blokują one syntezę T4 i T3 w tarczycy. U pacjentek w I trymestrze ciąży leczeniem z wyboru jest podawanie propylotiouracylu – ten sam lek podaje się w razie wystąpienia przełomu tarczycowego. Podawanie leków trwa zwykle 1-2 lata i wymaga monitorowania ze względu na ryzyko działań niepożądanych, takich jak uszkodzenie wątroby lub agranulocytoza (spadek liczby białych krwinek). Zawsze jednak istnieje ryzyko nawrotu choroby.
Terapia jodem radioaktywnym odbywa się za pomocą podawanego doustnie izotopu jodu I-131. Niszczy on komórki tarczycy i w ten sposób ogranicza wydzielanie tyroksyny i trójjodotyroniny. Podaje się go pacjentom, w tym pacjentkom niecięźarnym i nie karmiącym piersią, które nie planują w najbliższym czasie powiększenia rodziny. To skuteczna metoda leczenia nadczynności tarczycy. Niestety, w niemal wszystkich przypadkach, popycha gruczoł w drugą skrajność – wtórną (jatrogenną) niedoczynność. Na szczęście to schorzenie o wiele łatwiej kontrolować z pomocą leków, gdyż odpowiednio dobrana dawka lewotyroksyny pozwala przywrócić równowagę hormonalną w organizmie. Radioterapii nie stosuje się natomiast u pacjentów z umiarkowaną lub ciężką orbitopatią (wytrzeszczem oczu).

eprasa.pl c1b4304859



Nadczynność, ciąża i jod

W czasie ciąży wzrasta zapotrzebowanie organizmu na jod – mała tarczyca płodu rozpoczyna bowiem swoją pracę i wkład w rozwój dziecięcego organizmu. Standardowo zaleca się suplementację tego pierwiastka, ponieważ jego niedobór może spowodować wystąpienie wola u matki i u dziecka, a w przyszłości upośledzenie rozwoju u tego drugiego. Zgodnie z polskimi wytycznymi, ciężarne z nadczynnością tarczycy również powinny przyjmować jod, chyba że choroba ma u danej pacjentki ciężki przebieg.
A co w sytuacji, kiedy matka zakończyła leczenie radioaktywnym izotopem jodu? Powinna wtedy odczekać z planami powiększenia rodziny co najmniej pół roku od zakończenia terapii, a później monitorować poziom przeciwciał przeciwko receptorowi dla TSH. Istnieje bowiem ryzyko, że przetrwały one terapię i przenikną przez łożysko, wywołując u płodu nadczynność tarczycy[7].

Ostatnią opcją terapeutyczną jest **wycięcie fragmentu lub całej tarczycy**. Zabieg ten wykonuje się w przypadku bardzo dużego wola lub podejrzenia raka gruczołu tarczowego. Wykonywana w ogólnym znieczuleniu (narkozie) operacja, w przypadku usunięcia całej tarczycy, wiąże się z koniecznością przyjmowania przez całe życie lewotyroksyny.

Troska o wzrok

Jeżeli chodzi o orbitopatię, to jak najszybsze osiągnięcie równowagi hormonalnej jest kluczowe. Jednocześnie z pozoru niewielkie zmiany w życiu pozwolą zmniejszyć uciążliwość problemów z oczami. Przede wszystkim należy rzucić nikotynę. Palenie tytoniu nasila bowiem objawy orbitopatii poprzez zaostrzenie stanów zapalnych. Łagodne symptomy można łagodzić sztucznymi łzami, unoszeniem głowy podczas snu (aby zmniejszyć obrzęk) i noszeniem okularów przeciwsłonecznych (należy chronić oczy przed jasnym światłem i przed wiatrem)[1].
W przypadkach umiarkowanych lub ciężkich stosuje się kortykosteroidy (doustne lub dożylne) bądź też inne leki, a w ostateczności interwencje chirurgiczne. Jedną z możliwości jest tutaj dekompresja oczodołu, która polega na usunięciu kości między oczodołem a zatokami. Taki zabieg może poprawić widzenie, daje też gałkom ocznym więcej miejsca. Nie jest to jednak zabieg wolny od powikłań – do najczęstszych należy podwójne widzenie.
Inną możliwością jest operacja mięśni oka. Zdarza się, że blizna, powstała wskutek choroby tarczycy powoduje skrócenie mięśni gałki ocznej, wymuszając ich nieprawidłowe ustawienie i w konsekwencji zaburzenia wzroku. Odcięcie mięśnia od gałki ocznej i ponowne przytwierdzenie go w nieco innym miejscu zwykle zmniejsza nasilenie objawów[6].

Palenie papierosów ośmiokrotnie zwiększa ryzyko wystąpienia choroby Gravesa-Basedowa

Im wcześniej, tym lepiej

Choroba Gravesa-Basedowa jest problemem ogólnoustrojowym, który wymaga interdyscyplinarnego podejścia i opieki m.in. endokrynologa, kardiologa i okulisty. Wczesna diagnoza i leczenie zapobiegają poważnym powikłaniom, zwłaszcza sercowym, takim jak migotanie przedsionków i niewydolność serca. Choć leki przeciwtarczycowe kontrolują objawy, to nie zapewniają trwałego wyleczenia, a nawroty schorzenia są powszechnym zjawiskiem. To może prowokować pacjentów do poszukiwania innych form terapii na własną rękę, ale specjaliści odradzają takie działania. Należy unikać leków dostępnych bez recepty, zwłaszcza tych zawierających pseudoefedrynę lub efedrynę. Chociaż mogą one wpływać na ciśnienie krwi, to ich stosowanie na własną rękę w leczeniu nadczynności tarczycy może przynieść więcej szkody niż pożytku.
Jeśli zdiagnozowano u ciebie chorobę Gravesa-Basedowa lub inną postać nadczynności tarczycy, to regularne wizyty kontrolne są niezbędne. Z czasem każdy pacjent znajdzie się w punkcie, kiedy to gruczoł nie będzie w stanie już pracować i konieczne będzie usunięcie części lub całej tarczycy[1]. Tylko cykliczne monitorowanie pozwoli w porę wyłapać problem i zapobiec sytuacji, kiedy to nadmierny wyrzut hormonów mógłby doprowadzić do zagrożenia życia. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK448195/
2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279480/
3. J Thyroid Res. 2012;2012:768019.
4. https://fizjoterapeuty.pl/choroby/choroba-gravesa-basedowa.html
5. https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hyperthyroidism/symptoms-causes/syc-20373659
6. https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hyperthyroidism/diagnosis-treatment/drc-20373665
7. https://www.forumginekologii.pl/artykul/nadczynnosc-tarczycy-a-ciaza

Fot. BazziBa

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

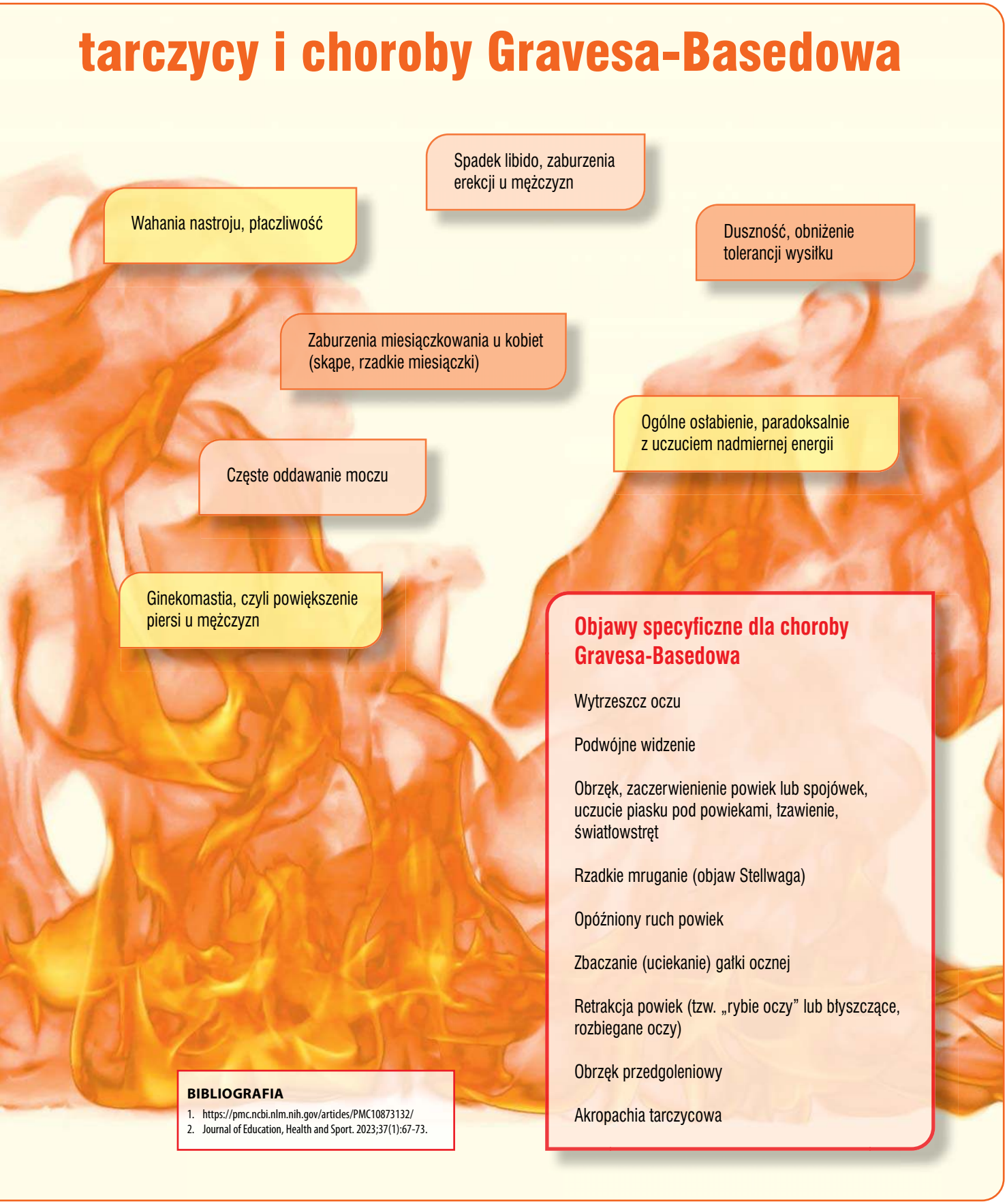
eprasa.pl c1b4304859

Znane i mniej znane objawy nadczynności



eprasa.pl c1b4304859

tarczycy i choroby Gravesa-Basedowa



Objawy specyficzne dla choroby Gravesa-Basedowa

Wytrzeszcz oczu

Podwójne widzenie

Obrzęk, zaczerwienienie powiek lub spojówek, uczucie piasku pod powiekami, łzawienie, światłowstręt

Rzadkie mruganie (objaw Stellwaga)

Opóźniony ruch powiek

Zbaczanie (uciekanie) gałki ocznej

Retrakcja powiek (tzw. „rybie oczy" lub błyszczące, rozbiegane oczy)

Obrzęk przedgoleniowy

Akropachia tarczycowa

BIBLIOGRAFIA

1. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10873132/
2. Journal of Education, Health and Sport. 2023;37(1):67-73.

Fot. Prasong Takham

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

eprasa.pl c1b4304859

PRZEŁOM TARCZYCOWY
Kiedy tarczyca ma już dość

Nadczynność tarczycy, chociaż nie tak częsta jak niedoczynność, również stanowi poważne zagrożenie dla zdrowia całego organizmu, jeżeli jest źle leczona lub po prostu nieleczona.
Wyobraź sobie pracownika, który jest nie tylko dobry w tym, co robi, ale też posłusznie wykonuje polecenia i kiedy dokłada mu się pracy, to nie odmawia, tylko chętnie daje z siebie coraz więcej. Nie myśli o tym, że grozi mu wypalenie. Będzie z takim samym zaangażowaniem podejmował się kolejnych zadań i nie zauważy nawet, kiedy dopadną go problemy. Nie przejmie się pierwszymi ani kolejnymi sygnałami, bo przecież jeśli przestanie pracować, to cała firma się zawali. Aż pewnego dnia po prostu przyjdzie do pracy nieumyty, w ubraniu z poprzedniego dnia, z nieobecnym spojrzeniem. Wywróci swoje biurko rzuci krzesłem w okno, nakrzyczy na każdego współpracownika i uderzy szefa. To będzie jego koniec, a jedyne co mogłoby mu pomóc, to długi pobyt w szpitalu z odpowiednio dobranymi farmaceutykami i nadzieja, że kiedyś wyjdzie z tego załamania.
Z tarczycą jest podobnie. Przeciążająca praca i przewlekły wyrzut hormonów ponad miarę mogą doprowadzić do stanu, który – jeśli w porę nie zostanie zdiagnozowany – grozi nawet śmiercią. To przełom tarczycowy, czyli zjawisko, w którym czynnik zapalny, taki jak nagłe odstawienie leków, operacja, poważny uraz, choroba o ostrym przebiegu (np. zawał czy ciężka infekcja), udar, zastosowanie do badań obrazowych kontrastu z jodem lub nawet oparzenie czy poród, wywołują kaskadę niebezpiecznych reakcji biochemicznych. Nie wiadomo jednak dokładnie, dlaczego tak się dzieje, nie zaobserwowano bowiem jednego mechanizmu, który by w tym czasie zachodził w tarczycy czy w całym organizmie. Co więcej, mimo podwyższonego poziomu T3 i T4 oraz zmniejszonego stężenia TSH, wcale nie musi dojść do znacznych przekroczeń norm. Wiadomo natomiast, jakie symptomy towarzyszą przełomowi tarczycowemu. Są to:

- gorączka,
- nudności, wymioty, biegunka, ból brzucha, niedrożność jelit, ostra niewydolność wątroby,
- drżenie rąk, wilgotna i ciepła skóra, hiperrefleksja (przyspieszona reakcja mięśni na bodźce),
- żółtaczka,
- przyspieszony metabolizm,
- tachykardia (częstokurcz), a po niej niewydolność serca i arytmia,
- drażliwość, drgawki, majaczenie.

Ostatnim objawem przełomu tarczycowego jest śpiączka.
Leczenie obejmuje działania łagodzące objawy, takie jak dożylne podawanie płynów, wspomaganie tlenem, okłady kocami chłodzącymi, terapię paracetamolem oraz specyficzne metody leczenia nadczynności tarczycy, w odniesieniu do czynników, które spowodowały przełom. Nierzadko konieczna jest wentylacja mechaniczna.
Aby jednak leczenie było skuteczne, należy bliskim uświadomić istnienie zagrożenia, a lekarza pogotowia od razu poinformować o chorobie tarczycy – to znacznie ułatwi postawienie diagnozy i udzielenie pomocy.
Jako że przełom tarczycowy to następstwo nadczynności tego gruczołu, to zagrożeni są nim m.in. pacjenci z chorobą Gravesa-Basedowa. U nich może okazać się, że najlepsza opcja terapeutyczna to beta-blokery oraz operacja tarczycy po 5–7 dniach. Do happy endu wciąż jednak daleko: tyroidektomia (usunięcie tarczycy) może wiązać się z uszkodzeniem nerwu krtaniowego wstecznego i niedoczynnością przytarczyc. Są to co prawda zwykle stany przejściowe, ale dodatkowo obciążające organizm chorego. Do tego przez resztę życia pacjent będzie musiał przyjmować hormony. Z tych zatem i innych powodów najlepszym, co można zrobić dla tarczycy, to regularnie ją badać, stosować się do zaleceń lekarza i dbać o swoje zdrowie kompleksowo. To powinno odciążyć tarczycę i oddalić perspektywę przełomu oraz jego ciężkich następstw.

Źródło:
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK448095/

Fot. Aftab Ahmed

eprasa.pl c1b4304859



DIETA DOBRA DLA TARCZYCY

Niedoczynność tarczycy jest najpowszechniejszym zaburzeniem funkcji tego gruczołu. Choć podstawą leczenia jest farmakoterapia, to prawidłowo zbilansowany sposób żywienia ma bardzo korzystny wpływ na przebieg i skuteczność leczenia. Celem diety jest wspieranie właściwej pracy tarczycy, zmniejszenie stanu zapalnego, poprawa samopoczucia oraz zwiększenie efektywności przyjmowanych leków.

Jedną z głównych przyczyn niedoczynności tarczycy są choroby zapalne, a prym wśród nich wiedzie choroba Hashimoto. To autoimmunologiczne schorzenie rzadko występuje samo, jako że zaburzenia pracy układu odpornościowego „lubią towarzystwo". I tak, każdy pacjent z chorobą autoimmunologiczną, musi liczyć się z tym, że może zapaść na inne schorzenia, dodatkowo obciążając tym samym swój organizm walką z kolejnym wrogiem.
Dieta dobra dla tarczycy powinna zatem być bogata w substancje przeciwzapalne. Do najważniejszych z nich należą oczywiście kwasy tłuszczowe omega-3. Ale również inne składniki, w tym białko czy selen, wspomagają pracę tarczycy, każdy na swój sposób. Jednocześnie powinno się ograniczyć spożycie tzw. pokarmów wolotwórczych, a nawet... jodu. Pierwiastek ten, chociaż dobry dla tarczycy, może w większych ilościach doprowadzić do jej uszkodzenia, zatem nadmiar to niedźwiedzia przysługa dla naszej tarczycy.

Dieta w niedoczynności tarczycy: kluczowe składniki i ich źródła

Odpowiednio zbilansowana dieta powinna dostarczać wszystkich niezbędnych składników odżywczych, w tym tych kluczowych dla syntezy i metabolizmu hormonów tarczycy. Zaleca się spożywanie 4-5 posiłków dziennie w regularnych odstępach czasu, co 3-4 godziny.

Fot. j-mel

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

eprasa.pl c1b4304859

BIAŁKO

Ograniczenie zawartości tego makroskładnika w diecie zmienia aktywność osi podwzgórze-przysadka-tarczyca, zarówno na poziomie centralnym w mózgu, jak i obwodowym, wywołując efekt podobny do głodzenia. Zmiany te są prawdopodobnie wywołane wzrostem poziomu neuropeptydu Y. Pobudza on apetyt i jednocześnie hamuje uwalnianie TRH, stymulującego przysadkę. Nie należy jednak ograniczać podaży białka w diecie, zwłaszcza w okresie ciąży i laktacji. U potomstwa niedożywionych matek obserwowano bowiem trwałe zmiany w funkcjonowaniu tarczycy.

W przypadku zdrowych osób o prawidłowej masie ciała, długotrwałe ograniczenie kalorii przy zachowaniu odpowiedniej podaży białka i mikroelementów doprowadziło do spadku stężenia T3 w surowicy, ale bez zmian w stężeniach TSH, T4 i wolnej T4 (fT4). Natomiast u otyłych kobiet w średnim wieku, stosowanie bardzo niskokalorycznej, ale wysokobiałkowej diety (70 g białka/420 kcal dziennie) spowodowało znaczący obniżenie stężenia T3 i zahamowanie spoczynkowej przemiany materii. Poziomy T4 i fT4 pozostały przy tym niezmienione[1].

Źródłem białka są chude mięso i rośliny strączkowe.





ŻELAZO

To kolejny pierwiastek, bez którego tarczyca nie jest w stanie prawidłowo funkcjonować. Enzym – peroksydaza tarczycowa – który odpowiada za wytwarzanie T3 i T4, zawiera bowiem żelazo. Niedobór tego pierwiastka zaobserwowano u pacjentów z chorobą Hashimoto, prawdopodobnie ze względu na często towarzyszące mu autoimmunologiczne zapalenie błony śluzowej żołądka, które utrudnia wchłanianie składników odżywczych. Żelazo znajdziemy w podrobach (szczególnie w wątróbce), w czerwonym mięsie i w żółtkach jaj[2].



CYNK

Cynk ma właściwości przeciwzapalne i przeciwutleniające, uczestniczy w metabolizmie pokarmów i wspiera układ odpornościowy. Do tego bez niego trójjodotyronina (T3) nie mogłaby pełnić swojej roli, bowiem cynk jest składnikiem jej białek receptorowych. Niedobór cynku powoduje ponadto wzrost poziomu przeciwciał przeciwtarczycowych i zmniejszenie stężenia T3 i T4. Najwięcej cynku znajdziemy w wątrobie, pestkach dyni, kakao, serach podpuszczkowych (camembert, brie) i w orzechach, ziarnach oraz produktach pełnoziarnistych[2].



SELEN

To jeden z najważniejszych pierwiastków dla tarczycy. Wykazuje działanie przeciwzapalne i przeciwutleniające, a do tego bierze udział w syntezie T3 i T4 oraz przekształcaniu nieaktywnego hormonu T4 w T3. Dzieje się to z pomocą dejodynaz, enzymów, które w swoim aktywnym centrum zawierają właśnie selen. Ponadto, selen obniża poziom przeciwciał, skierowanych przeciwko tarczycy w chorobach autoimmunologicznych, a także reguluje aktywność układu odpornościowego, hamując w ten sposób reakcje z autoagresji, skierowane przeciwko tarczycy. Selen znajdziesz w owocach morza, jajach, a także w orzechach brazylijskich, kakao i krowim mleku. To dlatego, że selen, występując naturalnie w glebie, jest pochłaniany przez rosnące w niej rośliny i grzyby, a następnie przez zwierzęta, które się nimi żywią. O ile suplementacja selenem zdaje się korzystna dla pacjentów z chorobą Hashimoto i u niektórych z chorobą Gravesa-Basedowa, o tyle należy pamiętać, że długotrwała wysoka podaż tego mikroelementu jest szkodliwa[2].

Fot. Hammadii Fot. anaumenko Fot. Sarah Fot. Nadim DnC

eprasa.pl c1b4304859

KWASY OMEGA-3

Na szczególną uwagę zasługują kwasy tłuszczowe omega-3. Te substancje o udowodnionym działaniu przeciwzapalnym, stanowią ważne wsparcie w terapii niedoczynności tarczycy, zwłaszcza tej powiązanej z chorobą Hashimoto. W przebiegu tego schorzenia rozwija się stan zapalny tarczycy, wywołany przez własne komórki odpornościowe pacjenta, które atakują gruczoł. Kwasy tłuszczowe omega-3 zwiększają swoją aktywność w obliczu wysokiego poziomu markerów stanów zapalnych (np. białka C-reaktywnego, czyli CRP), a zależność ta jest wprost proporcjonalna: im więcej substancji prozapalnych pojawia się we krwi, tym wyższe jest stężenie i aktywność kwasów tłuszczowych. Dodatkowo kwasy tłuszczowe omega-3 wpływają na syntezę hormonów, stymulując wytwarzanie TSH i T4 – zdaniem wielu specjalistów powinny być zatem brane pod uwagę jako ważny element terapii choroby Hashimoto[4]. Ponadto kwasy omega-3 korzystnie wpływają na ciśnienie krwi, które może być podwyższone u pacjentów z niedoczynnością tarczycy, chociażby z powodu spowolnionego metabolizmu i gromadzenia się tkanki tłuszczowej. Obniżają one również poziom trójglicerydów we krwi, chroniąc serce. Wreszcie, dzięki swoim właściwościom natłuszczającym i nawilżającym, poprawiają stan



skóry, która w niedoczynności tarczycy jest sucha i podatna na uszkodzenia – a wtedy nie może spełniać swojej podstawowej roli bariery ochronnej dla organizmu. A zważywszy na to, że chorobie Hashimoto mogą towarzyszyć dermatozy o podłożu zapalnym i autoimmunologicznym (łuszczyca, atopowe zapalenie skóry), to stosowanie kwasów tłuszczowych omega-3 pozwoli odnieść dodatkowe korzyści i na tym polu[5]. Dobrym źródłem kwasów omega-3 są oleje roślinne (np. olej lniany, rzepakowy), orzechy (np. orzechy włoskie) i tłuste ryby morskie (np. łosoś, makrela, halibut, śledź).

Czujesz, że zaraz rozboli cię głowa od zaleceń i zakazów? Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej (https://ncez.pzh.gov.pl/) przygotowało poradnik wraz z przykładowym jadłospisem dla osób z niedoczynnością tarczycy[8]. Pomoże ci on postawić pierwsze kroki i nabrać wprawy w komponowaniu posiłków. Możesz też przestawić się na dietę śródziemnomorską, która znana jest ze swoich właściwości przeciwzapalnych. To plan żywieniowy bogaty w ryby, oliwę z oliwek i oleje, a także orzechy i nasiona, a więc w źródła kwasów tłuszczowych omega-3. Znajdziesz w niej również dużo białka (ryby, drób) i błonnika (warzywa). To kuchnia kolorowa, bogata w składniki, możesz więc eksperymentować do woli i nawet nie poczujesz, że z czegoś musiałeś zrezygnować



Fot. Pete Fot. GSDesign

eprasa.pl c1b4304859



WITAMINA D

Niedobór witaminy D osłabia układ odpornościowy i obserwuje się go nawet o 90% chorych na chorobę Hashimoto. Specjaliści podejrzewają zatem, że podawanie jej może się okazać kluczowe w profilaktyce i terapii chorób autoimmunologicznych. Dowiedziono, że witamina D hamuje nadmierną aktywność układu immunologicznego i w ten sposób zmniejsza atak jego komórek na tarczycę, a do tego hamuje stan zapalny. Ponadto witamina D reguluje metabolizm glukozy i hamuje gromadzenie się tkanki tłuszczowej. To bardzo ważne właściwości, jako że niedoczynności tarczycy często towarzyszy insulinooporność i otyłość. Pośrednio, witamina D wpływa także na przekształcanie T4 w T3. Źródłem witaminy D jest przede wszystkim ekspozycja skóry na słońce – organizm syntezuje ją pod wpływem działania promieni słonecznych z pochodnych cholesterolu, a wśród pokarmów warto wymienić ryby morskie i żółty ser[2].



BŁONNIK POKARMOWY

Przyczynia się do zmniejszenia nasilenia procesu autoimmunologicznego, charakterystycznego dla choroby Hashimoto. Zmniejsza stężenie przeciwciał przeciwko peroksydazie tarczycowej (TPOAb) oraz przeciwciał przeciwtarczycowych (TgAb). U osób spożywających błonnik pokarmowy odnotowuje się obniżenie poziomu cytokin prozapalnych, związanych z rozwojem chorób autoimmunologicznych. U pacjentów spożywających duże ilości błonnika pokarmowego wzrasta ponadto w jelitach m.in. liczba bakterii *Xylanophilum*, odpowiedzialnych m.in. za wydzielanie maślanu, czyli jednego z krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych, substancji o działaniu tłumiącym aktywność cytokin prozapalnych[3].



JOD

To jeden z najważniejszych składników diety przy niedoczynności tarczycy, niezbędny do jej prawidłowej pracy. Jest ważnym składnikiem T3 i T4, które bez niego nie mogłyby powstać. Co prawda w Polsce od wielu lat dodaje się jod do soli kuchennej celem zapobiegnięcia zaburzeniom rozwojowym u dzieci i niedoborom, jednak ze względu na swoją lotność, już samo przechowywanie soli i dodawanie jej do gotującego się czy pieczonego dania zmniejsza stężenie jodu. Lepszym rozwiązaniem jest zatem spożywanie ryb morskich, wodorostów, a nawet krowiego mleka, w którym również znajdziemy jod[2].



Fot. bit24 Fot. iriteterева Fot. Nusalbah

eprasa.pl c1b4304859

Dieta tarczycowa: czego unikać



W leczeniu niedoczynności tarczycy istotne jest nie tylko to, co jemy, ale także czego należy unikać lub ograniczać.

Żywność wysokoprzetworzona i alkohol

Należy wyeliminować z diety dania typu fast-food, gotowe, mrożone posiłki i inne dania wysokoprzetworzone, ze względu na zawarte w nich cukry rafinowane, nasycone kwasy tłuszczowe oraz izomery trans kwasów tłuszczowych. Zaleca się również unikanie nadmiernej konsumpcji alkoholu, który negatywnie wpływa na metabolizm.

Zbyt duże restrykcje kaloryczne

Drastyczne ograniczenie podaży źródeł energii może prowadzić do wzrostu stężenia hormonu tyreotropowego (TSH) i obniżenia tempa przemiany materii.

Laktoza

Nie każda osoba z niedoczynnością tarczycy ma nietolerancję laktozy. Jednakże, jeśli występują objawy (np. wzdęcia, biegunki), warto wykonać test. Nietolerancja laktozy może bowiem pogarszać wchłanianie lewotyroksyny[6].

Gluten

Dieta bezglutenowa jest konieczna wyłącznie w przypadku współistnienia niedoczynności tarczycy lub choroby Hashimoto ze zdiagnozowaną celiakią, alergią lub nieceliakalną nadwrażliwością na gluten. Nie ma dowodów naukowych, potwierdzających, że dieta bezglutenowa była skuteczna w leczeniu chorób tarczycy bez celiakii.

Warzywa kapustne

Rośliny krzyżowe (np. kapusta, kalafior, jarmuż) mogą w niektórych przypadkach przyczyniać się do powstawania wola (obrzęk lub powiększenie tarczycy), ale ich spożycie musiałoby być bardzo wysokie, aby stało się to realnym problemem, zatem nie warto z nich całkowicie rezygnować, ale spożywać z umiarem.

Wodorosty

Unikaj produktów, takich jak kelp i mech morski, ponieważ mogą one zakłócać pracę tarczycy i negatywnie wpływać na samopoczucie. Mają one naturalnie wysoką zawartość jodu, co wbrew pozorom może zakłócać pracę tarczycy, zaobserwowano bowiem, że długotrwałe wystawienie na nadmiar jodu, sprzyja rozwojowi choroby Hashimoto, prowadząc tym samym do błędnego koła. Jedynie kobiety ciężarne i karmiące dzieci swoim mlekiem mogą, pod okiem lekarza, przyjmować wyższe dawki jodu, ponieważ jest on niezbędny dla prawidłowego rozwoju dziecka[7].

Rośliny strączkowe

Soja i jej krewniacy (bób, fasola) utrudniają wchłanianie lewotyroksyny. Jeżeli nie chcesz rezygnować z tego ważnego źródła białka, to pamiętaj o co najmniej czterogodzinnym odstępie między przyjęciem lewotyroksyny, a posiłkiem ze strączkami[7].

Suplementy diety

Chorując na niedoczynność tarczycy, prawdopodobnie doświadczasz spowolnienia metabolizmu, zaparć i innych objawów, które mogą wskazywać również na słabe wchłanianie składników pokarmowych. O ile sama idea suplementacji zasługuje na pochwałę, o tyle do jej stosowania należy już podejść z głową. Co za dużo, to niezdrowo, bowiem tarczyca jest bardzo wrażliwa na wszelkie silne zmiany. Na przykład zbyt wysoka podaż wapnia wpływa na aktywność przytarczyc (maleńkich gruczołów ukrytych za tarczycą), zwiększając ryzyko osteoporozy.

Biotyna (witamina B7)

Jest ona obecna w wielu produktach kosmetycznych, a także suplementach diety, przeznaczonych do wspomagania wzrostu włosów i paznokci. Chociaż korzyści ze stosowania biotyny są niewielkie, to jest ona powszechnie przyjmowana przez pacjentów z niedoczynnością tarczycy, aby poprawić kondycję włosów i paznokci. Brakuje jednak jednoznacznych dowodów na korzyści z jej stosowania przez osoby z niedoczynnością tarczycy. *American Thyroid Association* zaleca, aby odstawić suplementy z biotyną na 2 dni przed badaniami poziomu hormonów, ponieważ może ona zafałszować wyniki badania[6].

BIBLIOGRAFIA

1. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5793233/
2. https://www.mp.pl/pacjent/dieta/diety/diety_w_chorobach/194575,dieta-i-suplementacja-w-chorobie-hashimoto
3. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2667268525000178
4. Nutrients 2025, 17(10), 1715; https://doi.org/10.3390/nu17101715
5. https://dietetycy.org.pl/dieta-przeciwzapalna-omega-3/
6. https://www.btf-thyroid.org/diets-and-supplements-for-thyroid-disorders
7. https://www.mp.pl/pacjent/dieta/diety/diety_w_chorobach/194575,dieta-i-suplementacja-w-chorobie-hashimoto
8. https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/niedoczynnosc-tarczycy--zalecenia-i-jadlospis/

Fot. AI Era PICTT MOSB

eprasa.pl c1b4304859



Jak to jest z glutenem?

Jedną z głównych przyczyn niedoczynności tarczycy stanowią schorzenia autoimmunologiczne, w tym choroba Hashimoto. To więc naturalne, że pacjenci będą unikać pokarmów, które zaostrzają jej objawy, w tym działających prozapalnie, wszak nie od dziś wiadomo, że problemy z nadwrażliwym układem odpornościowym lubią się kumulować, czy to w postaci kolejnych alergii, czy też właśnie chorób autoagresywnych. Od razu przychodzi zatem na myśl, że osoba z Hashimoto powinna wykluczyć z diety gluten, który jest silnym czynnikiem alergizującym i wywołującym stany zapalne – ale w tym miejscu naukowcy podnoszą rękę, żeby przerwać i powiedzieć: to nie takie proste.

Owszem, wielu chorych z niedoczynnością tarczycy poczuje się lepiej, wykluczając z jadłospisu pszenicę, żyto i jęczmień, ale u pozostałych nie tylko nic się nie zmieni, ale też brak glutenu w diecie może im zaszkodzić.

Na rządowej stronie Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej czytamy przede wszystkim, że celiakia i choroba Hashimoto występują jednocześnie jedynie u mniej niż 10% pacjentów[1]. To niewiele patrząc na to, jak często osoby z niedoczynnością tarczycy decydują się na wykluczenie glutenu – ale mamy przecież jeszcze alergię oraz nieceliakalną nietolerancję glutenu. U takich pacjentów zmiany w żywieniu również powinny spowodować ulgę w niektórych objawach, ale zgodnie z wynikami badań, nie wpłynie to na pracę tarczycy. Jak przedstawiają specjaliści z NCEŻ, nie wykazano bowiem, że gluten w posiłkach podnosi ryzyko zachorowania na Hashimoto, a na to, że dieta bezglutenowa pomaga pacjentom tarczycowym bez zdiagnozowanej celiakii, brakuje dowodów naukowych[1].

Tutaj warto zwrócić uwagę na to, skąd w ogóle podejrzenie, że to właśnie gluten powinien być na celowniku osób z autoimmunologicznym zapaleniem tarczycy. Otóż u pacjentów z celiakią odnotowano obecność przeciwciał przeciwko enzymowi zwanemu transglutaminazą tkankową – „mieszka" on również w tarczycy. Ale agresywną aktywność tych autoprzeciwciał w gruczole tarczowym zaobserwowano tylko u pacjentów cierpiących zarówno na celiakię, jak i chorobę Hashimoto[1].

W 2023 roku pojawiła się metaanaliza, poświęcona badaniom nad wpływem diety bezglutenowej na postęp autoimmunologicznego zapalenia tarczycy, u pacjentek bez objawów czy celiakii, które przez prawie pół roku stosowały dietę bezglutenową. Część z nich doświadczała tzw. stanów, związanych z glutenem – ogólna nazwa na schorzenia, powiązane z tym białkiem: celiakię, alergię na pszenicę, nieceliakalną nietolerancję glutenu i chorobę Duhringa, ale innych niż choroba trzewna, czyli celiakia.

Wyniki badania dostarczyły dowodów na pozytywny wpływ diety na parametry tarczycowe (obniżenie TSH, wzrost FT4), zwłaszcza u ochotniczek z chorobą Hashimoto, współistniejącą ze wspomnianymi stanami, związanymi z glutenem. Autorzy podejrzewają, że brak czynnika zapalnego w jelitach zwiększa wchłanianie substancji ważnych dla tarczycy, np. jodu, selenu i witaminy D, podobnie jak stosowanej w niedoczynności tego gruczołu lewotyroksyny. Nie wiadomo jednak, jak długotrwała dieta bezglutenowa wpływa na organizm pacjentów nieceliakalnych, bowiem jest ona uboższa w błonnik, za to często bogatsza w przetworzoną żywność[2].

Fot. rymarenko

eprasa.pl c1b4304859

Autorzy tego badania również zalecają dalsze badania o lepszej metodyce i z większą grupą ochotników, nie tylko, żeby sprawdzić, czy faktycznie dieta bezglutenowa nie pomaga pacjentom z chorobą Hashimoto, ale też czy im nie szkodzi – w toku analiz zaobserwowano bowiem, że u uczestników, którzy wykluczyli gluten, wzrósł poziom przeciwciał anty-TPO. To sugeruje wręcz przeciwne od zamierzonego działanie diety bezglutenowej, nasilające niedoczynność tarczycy[3].
Wymienione powyżej badania, chociaż sugerują korzystny wpływ diety bezglutenowej na łagodzenie objawów chorób, powiązanych z glutenem, oraz osłabienie objawów choroby Hashimoto u pacjentów ze współistnieniem tych schorzeń, jednocześnie zwracają uwagę na możliwe szkodliwe działanie jadłospisu, całkowicie pozbawionego pszenicy, żyta i jęczmienia. Wzrost poziomu przeciwciał, ukierunkowanych na tarczycę, może stanowić zagrożenie dla życia pacjentów z niedoczynnością tego gruczołu, którzy na własną rękę, bez wskazań medycznych, przechodzą na dietę bezglutenową. Co więcej, udowodniono, że u zdrowych osób, plan żywieniowy pozbawiony źródeł tego białka zwiększa ryzyko chorób serca. Pieczywo i produkty pełnoziarniste zawierają bowiem nie tylko gluten, ale też błonnik i witaminy z grupy B – te ostatnie są szczególnie ważne dla prawidłowej pracy układu nerwowego i przewodzenia impulsów elektrycznych[4].
Co zatem robić? Przede wszystkim podejść do tematu z głową. Choroby autoimmunologiczne zwiększają prawdopodobieństwo wystąpienia kolejnych problemów z grupy chorób z autoagresji, ale nie u każdego faktycznie rozwiną się kolejne schorzenia. Dlatego monitorowanie na bieżąco tego, jak działa nasz organizm i coroczne wykonywanie badań krwi, pomoże je w porę wyłapać. Bez objawów stanów, związanych z glutenem, nie ma potrzeby eliminowania go z diety, tak samo jak przecież w celiakii nie rezygnuje się automatycznie z soi i innych źródeł goitrogenów, czyli substancji wolotwórczych.
Chcąc zatem pomóc swojemu organizmowi, niezamierzenie możemy wyświadczyć mu niedźwiedzią przysługę.
Możemy jednak usprawnić trawienie glutenu – z pomocą przychodzą nam tu wyselekcjonowane szczepy bakterii, zwłaszcza Lacticaseibacillus casei, Streptococcus salivarius ssp. thermophilus i Lacticaseibacillus paracasei oraz Bifidobacterium longum. Wspomagają one rozkładanie glutenu (wytwarzają enzymy), a jednocześnie działają osłonowo i uszczelniają barierę jelitową oraz pomagają zachować równowagę mikrobioty jelit. Dzięki temu zmniejszają nasilenie objawów nietolerancji glutenu, jednak trzeba zaznaczyć, że nie zastąpią diety bezglutenowej u chorych na celiakię – mogą za to zmniejszyć ryzyko zaostrzenia choroby po przypadkowym spożyciu glutenu.

BIBLIOGRAFIA

1. https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/czy-stosowac-diete-bezglutenowa-w-chorobie-hashimoto/
2. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10405818/
3. Effects of Gluten-Free Diet in Non-Celiac Hashimoto's Thyroiditis: A Systematic Review and Meta-Analysis. Nutrients 2025, 17, 3437.
4. https://medicine.tufts.edu/news-events/news/how-b-vitamins-can-affect-brain-and-heart-health

eprasa.pl c1b4304859

Goitrogeny: czym są i gdzie występują?

Wiemy już, co jeść, żeby wspomóc pracę tarczycy. A czego należy unikać? Przede wszystkim warzyw, owoców i roślin strączkowych, będących źródłem tzw. goitrogenów, czyli substancji wolotwórczych. Te związki chemiczne potrafią łączyć się z jodem, przez co uniemożliwiają wiązanie go z tyroksyną (T4) i dalej przekształcenie jej w trójjodotyroninę (T3). Efekt? Nasilenie objawów niedoczynności tarczycy i choroby Hashimoto.

Najważniejszym źródłem goitrogenów są warzywa krzyżowe: kapusta biała, włoska i czerwona; rzepa czarna i biała, kalarepa, rzodkiew, kalafior, brokuł, jarmuż, brukselka i sałata, ale też szpinak, cebula, seler czy pomidory. Stężenie substancji wolotwórczych w tych roślinach może różnić się pomiędzy poszczególnymi warzywami, wynosząc nawet powyżej 30 mg na 100 g produktu. Rzodkiew i warzywa spoza rodziny krzyżowych wypadają w tym zestawieniu najlepiej, ponieważ zawierają mniej niż 1 mg goitrogenów w takiej samej porcji.

Goitrogeny to wiele różnych substancji, a do najważniejszych z nich należą **tioglikozydy i glukozynolany**, które można znaleźć we wspomnianych już roślinach krzyżowych oraz ich przetworach – są to najsilniejsze substancje wolotwórcze. **Glikozydy cyjanogenne** można z kolei znaleźć w nasionach owoców pestkowych, w tym jabłek, gruszek, brzoskwiń i moreli, a także w migdałach, manioku, pędach bambusa i w fasoli lima. Są jeszcze **hemaglutyniny** (albo lektyny), które można znaleźć w różnych gatunkach fasoli i w soi. Wreszcie należy wspomnieć o substancjach roślinnych, które dla wielu osób są jedną z głównych grup antyoksydantów, ale pacjentom z niedoczynnością tarczycy mogą poważnie zaszkodzić: **polifenolach**. Te występujące w czerwonej kapuście czy też w orzechach arachidowych również utrudniają wytwarzanie tyroksyny, dlatego należy je spożywać w umiarkowanych ilościach.

Ale samo ograniczenie podaży substancji wolotwórczych nie wystarczy – ważne jest też przyswajanie odpowiednich dawek jodu. Jeśli w organizmie zabraknie tego pierwiastka, goitrogeny będą siać jeszcze większe spustoszenie. Tutaj jednak pacjentom z chorobą Hashimoto powinna zapalić się czerwona lampka: zbyt wysoki poziom jodu jest równie szkodliwy dla ich tarczycy! Warto więc pamiętać, że obowiązujące w Polsce normy tego pierwiastka to:

- 90 μg na dobę dla dzieci w wieku 0-5 lat,
- 120 μg na dobę dla dzieci w wieku 6-12 lat,
- 150 μg na dobę dla dzieci powyżej 12 r.ż. i dorosłych
- 220 μg na dobę dla kobiet w ciąży,
- 290 μg na dobę dla matek karmiących piersią.

Na szczęście, można też zmniejszyć ilość przyswajanych substancji wolotwórczych, nie rezygnując z jedzenia kapusty czy kalafiora: wystarczy poddać te warzywa źródła obróbce technologicznej. Najkorzystniej wypada tutaj gotowanie – koniecznie bez pokrywki, aby goitrogeny mogły ulecieć wraz z parą z potrawy. Moczenie, mrożenie i kiszenie warzyw oraz owoców również pozwoli zmniejszyć z nich stężenie goitrogenów. Wyjątek tutaj stanowi soja, której obróbka termiczna nie pozbawia substancji wolotwórczych, dlatego też należy zachować ostrożność podczas uwzględniania jej w swojej diecie[1,2].

Nie warto natomiast całkowicie wykluczać źródeł goitrogenów z diety, chyba że lekarz zaleci inaczej. Rośliny krzyżowe są bowiem źródłem poprawiających trawienie związków siarki, owoce dostarczają nam błonnika i witamin, a soja, fasola i orzeszki ziemne – roślinnego białka. W większości przypadków wystarczy zachować umiar i cieszyć się zróżnicowaną dietą, która sama w sobie jest jak lekarstwo na wiele problemów zdrowotnych.

BIBLIOGRAFIA

1. 1. https://dietetycy.org.pl/goitrogeny/
2. 2. https://dietetycy.org.pl/warzywa-wolotworcze/



Fot. Vadym

eprasa.pl c1b4304859



CICHY WRÓG TARCZYCY

Jak przewlekły stres niszczy nasz hormonalny kompas

W świecie pełnym pośpiechu, nadmierne obciążenie obowiązkami i ciągła presja stają się normą. Choć często bagatelizujemy chroniczny stres, najnowsze badania wyraźnie wskazują, że nasz stan psychiczny ma bezpośredni związek z ryzykiem rozwoju poważnych chorób tarczycy. Te z kolei mogą latami rozwijać się w ukryciu, a ich późna diagnoza nierzadko prowadzi do poważnych konsekwencji.

Tarczyca jest podatna na różnego rodzaju szkodliwe czynniki. Oprócz radioaktywnego jodu i niektórych leków, zagraża jej również nadmiar negatywnych bodźców. Stres, bo to o nim mowa, atakuje ją na kilku płaszczyznach, zarówno bezpośrednio – poprzez zaburzenie osi komunikacji hormonalnej – jak i pośrednio, kiedy to objawy ze strony układu pokarmowego mogą zmniejszać wchłanianie substancji odżywiających tarczycę.

Stres i tarczyca

Depresja i lęk to powszechne schorzenia psychiczne, które nie tylko obniżają jakość życia, ale również upośledzają funkcjonowanie społeczne i psychologiczne. Badania wskazują, że współwystępowanie lęku, depresji i chorób tarczycy to częste zjawisko: przewlekłe zmęczenie, trudności z koncentracją, zaburzenia pamięci i snu, a także nerwowość i drażliwość, często nakładają się na objawy niedoczynności lub nadczynności tarczycy. Do tego badania na modelach zwierzęcych sugerują, że wczesny stres życiowy może przejściowo zaburzać funkcję tarczycy w okresie rozwoju.

Wysoki poziom traumy w dzieciństwie u ludzi był również powiązany z niższym poziomem T3 w okresie dojrzewania. Wreszcie styl życia związany z depresją i lękiem – w tym nieregularne posiłki, brak aktywności fizycznej oraz niewystarczająca ilość snu – również negatywnie wpływają na zdrowie tarczycy[1].

Co dzieje się w środku?

Biochemiczny związek między przewlekłym stresem a tarczycą jest złożony i obejmuje co najmniej trzy główne mechanizmy: dysregulację osi podwzgórze-przysadka-nadnercza (HPA), zakłócenie osi podwzgórze-przysadka-tarczyca (HPT) i wpływ na układ odpornościowy.

Rozregulowanie osi HPA (podwzgórze-przysadka-nadnercza)

Ciągła reakcja stresowa prowadzi do podwyższenia poziomu kortyzolu. Ten z kolei może negatywnie wpływać na syntezę, wydzielanie i metabolizm hormonów tarczycy, co zwiększa ryzyko niedoczynności tego gruczołu.

Fot. Kenishirotie

eprasa.pl c1b4304859

Zakłócenie osi HPT (podwzgórze-przysadka-tarczyca).

U pacjentów z depresją, komunikacja osi HPT jest zazwyczaj zahamowana, natomiast u pacjentów z zaburzeniami lękowymi stwierdzono tendencję do niższych poziomów TSH i wyższych poziomów T4. W jednym z badań zaobserwowano, że wczesny stres życiowy powoduje przejściowy wzrost TSH, co jest odwrotnie skorelowane z sygnalizacją tarczycy, wskazując na zahamowanie jej funkcji.

Wpływ na układ odpornościowy

Depresja, stres i stany lękowe mogą indukować autoimmunologiczne choroby tarczycy. Nieprawidłowa reakcja prowadzi do uszkodzenia i stanu zapalnego tkanki tarczycy, zakłócając jej normalne funkcjonowanie[1].

Ale silny stres może rozregulować tarczycę i w drugą stronę. Niektóre czynniki genetyczne determinują bowiem podatność na chorobę Gravesa-Basedowa. U obciążonych nimi osób stres może prowadzić do zaburzeń immunologicznych i wpływać na receptor TSH poprzez modulację hormonów, neuroprzekaźników i cytokin. U takich osób stres sprzyja rozwojowi wspomnianego schorzenia, zaburzając równowagę immunologiczną między typami limfocytów T.[2]

Skutki przewlekłego stresu

Duże badanie kohortowe, przeprowadzone w Wielkiej Brytanii z udziałem niemal 350 tysięcy osób, monitorowanych przez 13 lat, dostarczyło mocnych dowodów na to, że nasilenie objawów lęku i depresji wiąże się z wyższym ryzykiem rozwoju chorób tarczycy – dotyczy zarówno niedoczynności, jak i nadczynności. Prawdopodobieństwo tej ostatniej wzrasta prawie dwukrotnie u osób z zaburzeniami lękowymi czy depresją. Natomiast ryzyko wystąpienia niedoczynności tarczycy wzrasta w tej grupie pacjentów o około 150%.

Stopień nasilenia objawów ma znaczenie: im cięższe one są, tym bardziej rośnie ryzyko rozwoju problemów z tarczycą. Co więcej, nawet łagodny poziom lęku i depresji może odgrywać pewną rolę w rozwoju schorzeń tego gruczołu. Jest jeszcze kwestia płci. Chociaż związek między zaburzeniami psychicznymi a niedoczynnością tarczycy w owym badaniu był istotny u obu płci, to w przypadku mężczyzn odnotowano trzykrotnie wyższe ryzyko rozwoju nadczynności tarczycy, jeśli objawy lękowe i depresja były ciężkie[3].

Inni specjaliści zaobserwowali, że negatywne wydarzenia życiowe mogą być czynnikiem ryzyka wystąpienia choroby Gravesa-Basedowa. Wiele szeroko zakrojonych badań wskazało na liczne stresujące zdarzenia jako przyczynę rozwoju nadczynności tarczycy. Zauważono przy tym, że przewlekły stres sprawia, iż objawy choroby Gravesa-Basedowa są cięższe.

W kolejnej pracy zwrócono uwagę na to, że pacjenci z chorobą Gravesa-Basedowa doświadczali więcej stresujących sytuacji w ciągu 12 miesięcy poprzedzających wystąpienie objawów schorzenia niż inne osoby. Wciąż jednak naukowcy nie są pewni, czy rzeczywiście silny stres indukuje chorobę zapalną tarczycy, czy też jest katalizatorem dla wcześniejszych, niezauważonych problemów[4].

Podczas konfliktów zbrojnych obserwuje się wzrost przypadków nadczynności tarczycy. Związek między wojną a chorobą Gravesa-Basedowa jest tak silny, że powstał nawet specjalny termin na to zjawisko: kriegsbasedow (z niem. Krieg – wojna). Przy czym nie musi to być zagrożenie bezpośrednie, podobnie działa silne poczucie zagrożenia wojennego, spowodowane medialną paniką – nasz mózg nie rozróżnia bowiem hipotetycznego zagrożenia od tego realnego, traktuje je podobnie



Fot. comicsans

eprasa.pl c1b4304859

Wśród adaptogenów, czyli roślin i grzybów, które w sposób naturalny zmniejszają odczuwanie stresu i regulują odpowiedź organizmu na przewlekły stres, na szczególną uwagę zasługują:

- **Różeniec górski (*Rhodiola rosea*)** – pomaga w redukcji zmęczenia psychicznego i fizycznego, poprawia wytrzymałość na stres, zmniejsza zmęczenie i poprawia funkcje poznawcze.
- **Żeń-szeń właściwy (*Panax ginseng*)** – dodaje energii, poprawia odporność i funkcje poznawcze w warunkach stresu, moduluje wydzielanie hormonów stresu i poprawia samopoczucie.
- **Eleuterokok kolczasty (*Eleutherococcus senticosus*, żeń-szeń syberyjski)** – zwiększa wytrzymałość fizyczną i psychiczną.
- **Cytryniec chiński (*Schisandra chinensis*)** – zwiększa odporność na stres, poprawia koncentrację i funkcje wątroby, reguluje poziom kortyzolu.
- **Tulsi (*Ocimum sanctum*, bazylia święta)** – działa uspokajająco, redukuje stres i lęk.
- **Bacopa drobnolistna (*Bacopa monnieri*, Brahmi)** – poprawia funkcje poznawcze i redukuje lęk, obniża poziom kortyzolu.
- **Grzyby lecznicze** – reishi (Ganoderma lucidum) i soplówka jeżowata (*Hericium erinaceus*) wspomagają układ nerwowy, redukują stres i stan zapalny.
- **Pieprzyca peruwiańska (*Lepidium meyenii*, korzeń maca)** – wspiera równowagę hormonalną i dodaje energii w stresie, poprawia nastrój.
- **Wąkrotka azjatycka (*Centella asiatica*, Gotu kola)** – poprawia funkcje poznawcze i redukuje lęk.



Fot. Premium Illustration

Troska o umysł to troska o ciało

Przewlekły stres, lęk i depresja to nie tylko problemy psychiczne, ale także silne czynniki biologiczne, które poprzez mechanizmy hormonalne i immunologiczne mogą prowadzić do dysfunkcji tarczycy.

Dlatego, jeśli doświadczasz chronicznego stresu lub zaburzeń nastroju, rutynowe monitorowanie funkcji tarczycy jest kluczowe dla zapobiegania długoterminowym konsekwencjom tego stanu, które mogą dotyczyć zarówno twojego metabolizmu, jak i ryzyka wystąpienia kolejnych zaburzeń psychicznych. W przypadku, gdy problemy mentalne i stres nasilają się, dbanie o siebie jest jak dbanie o skomplikowany, delikatny zegar: jeśli jeden mechanizm (np. oś HPA) jest przeciążony, cała maszyneria (w tym tarczyca) zaczyna pracować nieprawidłowo.

Zadbaj o to nią dziś. Nie musisz podejmować wielkich kroków, **wystarczy spacer po pracy albo nawet wyłączenie smartfona na godzinę**: zmorą naszych czasów jest łatwy dostęp do informacji, co powoduje, że żyjemy w ciągłym napięciu. **Zadbaj o zdrowy sen** – wpatrywanie się w ekran tabletu czy telefonu w godzinach nocnych szczególnie szkodzi tarczycy, ponieważ zaburza rytm dobowy i wpływa na wydzielanie hormonów. **Włącz w swoje życie więcej ruchu**, który niejako pozwoli ci „wychodzić" stres. Pamiętaj przy tym, że bardziej wymagająca aktywność fizyczna może zwiększać poziom hormonów stresu, dlatego lepszym rozwiązaniem będzie coś spokojnego, np. **spacer lub joga**. Asany takie jak ryba czy mostek pomogą zwiększyć przepływ krwi przez szyję i klatkę piersiową, dokarmiając tarczycę. Jeśli jednak cierpisz na nadczynność tego gruczołu lub też masz guzki, upewnij się wpierw, że nie ma przeciwwskazań do ćwiczenia jogi. Inną możliwością jest ***tai chi***. Zaobserwowano, że 10 lat praktyki tej formy medytacji w ruchu może korzystnie wpłynąć na funkcjonowanie układu hormonalnego, a także wzmocnić aktywność przysadki mózgowej u starszych mężczyzn. Doraźnie mogą pomóc **zioła uspokajające**, takie jak kozłek lekarski, szyszki chmielu, melisa czy lawenda oraz dziurawiec. Pomocne są także **adaptogeny**, które uodparniają nas na działanie stresu. Przede wszystkim jednak porozmawiaj ze swoim lekarzem. Tarczyca to tylko jeden z wielu gruczołów i organów, które cierpią z powodu stresu, depresji i stanów lękowych. **Psychoterapia i farmakoterapia** to filary leczenia problemów psychicznych. Zadbaj o swoje zdrowie kompleksowo, a odczujesz poprawę nie tylko w pracy tarczycy[5]. ■

BIBLIOGRAFIA

1. A Cross-Sectional Study of the Relationship Between Perceived Stress and Thyroid Function Among Apparently Normal Women in the Reproductive Age. Cureus. 2024 Mar 5;16(3):e55567.
2. Ranabir S, Reetu K. Stress and hormones. Indian J Endocrinol Metab. 2011 Jan;15(1):18-22.
3. https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1155/2024/8000359
4. Ranabir S, Reetu K. Stress and hormones. Indian J Endocrinol Metab. 2011 Jan;15(1):18-22.
5. Chronic Conditions: A Systematic Review. Arch Intern Med. 2004;164(5):493–501.

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

eprasa.pl c1b4304859

Poznaj języki miłości

Wyobraź sobie parę. Ona kocha całym sercem, wyznaje partnerowi miłość i przy każdej nadarzającej się okazji przytula się, dotyka go i chce spędzać razem z nim czas. On także kocha całym sercem, lecz o tym nie mówi. Ale specjalnie dla niej kupuje prezenty, a to perfumy, a to kwiaty, zajmuje się także od strony technicznej domem. Ona myśli, że nie jest kochana, bo nie słyszy tych magicznych słów: „kocham cię", a on właśnie opuszcza łazienkę, w której naprawił spłuczkę, z poczuciem, że okazał jej miłość, bo zajął się rodzinnym gniazdkiem. W kłótni ona krzyczy: „już mnie nie przytulasz, nie kochasz!", a on się dziwi: „jak to, przecież kupiłem ci kwiaty, to ty nie kochasz i nie doceniasz tego, co robię". A potem oboje poddają w wątpliwość łączące ich uczucie.

Dlaczego tak jest, że dwoje ludzi darzących się silnym, prawdziwym i szczerym uczuciem, wielką miłością, taką jak z bajki, nie znajduje porozumienia i nie czują się kochani? A wszystkie starania partnera idą na marne i zawsze jedna ze stron czuje się odtrącona lub zaniedbana? Wyjaśnia to teoria Gary'ego Chapmana, psychoterapeuty, filozofa i amerykańskiego pastora, który zgłębiając tajemnice relacji międzyludzkich doszedł do wniosku, że ludzie posługują się 5 językami miłości, z czego u każdego z nas dominują 2 z nich. I, co najważniejsze, zazwyczaj nie mówimy do siebie tymi samymi. Jak zatem zbudować relację, jeśli mówimy do siebie odmiennym, niezrozumiałym językiem? Czy można nauczyć się języka miłości drugiej osoby? Czy i jak prosić o to, by partner kochał nas tak, jak my chcemy być kochani? Jak nauczyć się dostrzegać to, że na swój sposób, swoim językiem, partner właśnie okazał nam miłość? Jak znaleźć wspólny język nie tylko w miłości, ale także w relacjach z innymi ludźmi? I chyba najważniejsze pytanie: jak zrozumieć i zaakceptować to, że jesteśmy różni i to właśnie ta odmienność czyni nas i nasze związki wyjątkowymi? Na te i inne pytania postaramy się znaleźć odpowiedź w rozmowie z Iwoną Kubiak, psychologiem, coachem i terapeutą systemowym w nurcie Berta Hellingera, która od wielu lat zachęca m.in. do kochania siebie i innych miłością, która nie jest ślepa i zachęca do odważnego i mądrego kochania oraz budowania związków.

TEKST **AGNIESZKA PODOLECKA**

Fot. Photo Graphic Stock

eprasa.pl c1b4304859

Agnieszka Podolecka: Garry Chapman, napisał, że ludzie posługują się pięcioma podstawowymi językami miłości. Są to: 1. Afirmacje, czyli słowa uznania i zapewniające o uczuciu, 2. Wspólnie, wartościowo spędzony czas, czyli okazanie sobie wzajemnie uwagi i wspólne działania, 3. Podarunki, czyli symboliczne gesty, które mają dla odbiorcy duże znaczenie, 4. Drobne przysługi, czyli odciążanie partnera w codziennych pracach i trudnych czynnościach, 5. Dotyk, czyli kontakt fizyczny, taki jak przytulanie, głaskanie, pocałunki. Ja bym dodała jeszcze szósty język: gotowanie. A może tych języków jest więcej? Jak okazujemy sobie miłość?

Iwona Kubiak: Myślę, że języków jest więcej, Chapman wymienił jedynie podstawowe kategorie, zwracając naszą uwagę na to, że różnimy się w doświadczaniu miłości. I to ważne, bo zazwyczaj ulegamy iluzji, że skoro ktoś nas kocha, to wie, jak nam tę miłość okazać. I skoro nie dzwoni, nie oświadcza się, nie chwyta za rękę, to znaczy, że nas nie kocha. A to nie prawda. Każdy z nas ma zakodowany pewien sposób okazywania miłości. Właściwie to kodowanie następuje już w okresie prenatalnym. Nasz sposób przyjścia na świat i pierwsze chwile po porodzie z matką lub bez niej, bardzo wpływają na to czym jest dla nas doświadczenie bliskości. Są rodzajem podświadomej matrycy, bardzo ważnej, ukształtowanej w naszej podświadomości. Potem zapisują się na niej kolejne przeżycia – nasze dzieciństwo. Jeżeli dziecko jest często przytulane i widzi, że rodzice dotykają się i przytulają, to uczy się od najmłodszych lat takiego okazywania uczuć. Jeżeli dziecko dorasta w rodzinie pełnej przemocy, gdzie dotyk nie kojarzy się z niczym dobrym, a wypowiadane słowa zadają ból, to trudno mu się nauczyć okazywania miłości poprzez dotyk i słowa. To nie jest reguła, ale często tak się właśnie dzieje – wynosimy sposób okazywania miłości z domu.

Koncepcja pięciu języków Chapmana ma nas uczulić na to, że każdy z nas jest inny, że nie zawsze okazujemy sobie miłość w ten sam sposób. Często pracuję z parami, które mówią zupełnie różnymi językami i w efekcie nie umieją się porozumieć. Nawet gdy bardzo się kochają, ale sposoby okazywania tej miłości są odmienne, nie czują miłości partnera. To oczywiście rodzi frustrację, poczucia bycia niekochanym i niedocenianym, i prowadzi do kryzysów w związku. Znam też pary, które mówią różnymi językami miłości a są już ze sobą szczęśliwi 25 lat. Zawsze mówię klientom, aby rozmawiali ze sobą, poznawali samych siebie i wyjaśniali, co lubią, a czego nie.

AP: Moim zdaniem koncepcja języków miłości wychodzi poza relację romantyczną. Jestem mamą dwóch córek i rozmawiam z nimi innymi językami. Łączy nas to, że najważniejszy jest dla nas język przysług. Gdy moje córki mają problem, pomagam im, jak umiem najlepiej. Chciałabym, aby mężczyzna też tak mi okazywał miłość. Co mi po kwiatach i pięknych słówkach, gdy kran cieknie i on go nie naprawia lub nie wzywa hydraulika? Z jedną córką okazujemy sobie miłość przez dotyk, przytulamy się i zawsze całuję ją na powitanie i pożegnanie, druga córka tego nie lubi. Zatem w obrębie jednej rodziny mówimy różnymi językami i na szczęście je znamy i umiemy zastosować wobec siebie nawzajem.

IK: Tam gdzie jest miłość, tam są języki miłości. To może być miłość rodzinna, przyjacielska. Ważne, abyśmy mieli świadomość, że warto zapytać bliskie nam osoby, jak one chcą, aby okazywać im uczucia. Zatem z jednym dzieckiem się przytulamy, a z drugim spędzamy czas w konkretny sposób, który jest dla niego najważniejszy. Jako rodzice jesteśmy bardziej na to wyczuleni. Natomiast w relacji partnerskiej niestety wiele osób nie zna siebie na tyle, aby wiedzieć, co lubi, nie rozumie do końca własnych odczuć, a co dopiero partnera. Na początku jesteśmy zakochani, nie zastanawiamy się głębiej nad tym, jak się porozumiewać, bo wypełnia nas uczucie miłości i początkowej akceptacji wszystkiego, co robi druga osoba. Po jakimś czasie jednak, gdy jeszcze nie znamy się zbyt dobrze, a także podczas sytuacji kryzysowych, zaczynają wychodzić różnice. Wtedy jest wspaniała okazja by poznać się głębiej.

Z mojego doświadczenia, różnice w językach miłości widać w początkowej fazie związku i w kryzysach. Początek relacji wymaga od nas odwagi, odsłonięcia się, pokazania swoich uczuć. Jeśli ktoś czeka na deklaracje, a druga osoba jest nauczona wyrażać miłość czynem – rezerwując najlepszą restaurację lub przynosząc kwiaty, to możemy się nie zrozumieć. Aż strach pomyśleć, ile potencjalnych par rozeszło się tylko dlatego, że mylnie odczytało sygnały. Czekamy na słowa, więc dochodzimy do wniosku, że ktoś nas nie traktuje poważnie i zrywamy, a ta druga osoba miała tylko inny sposób wyrażania zainteresowania.

Druga sytuacja to kryzysy. Jedni na przykład potrzebują wtedy samotności, inni wręcz przeciwnie – nie chcą zostawać sami ani na chwilę. Gdy mężczyzna był wychowany przez dominującą matkę, która go kontrolowała i nie zostawiała prywatnej przestrzeni, największą ulgą dla niego będzie samotność. Jego partnerka może zaś potrzebować bliskości i pomocy, bo uważa, że mężczyzna powinien pomagać jej w trudnych chwilach. On zatem, mówiąc językiem młodzieżowym, ucieka z planszy, odsuwa się, bo myśli, że danie kobiecie przestrzeni to najlepsza rzecz w trudnych chwilach. Ona zaś myśli, że on dezerteruje i zostawia wszystkie problemy na jej głowie i oczywiście ma poczucie porzucenia i zawodu. Można uniknąć takiej sytuacji, szczerze rozmawiając o swoich uczuciach i potrzebach.

AP: Zdarzają się też sytuacje, gdy ludzie mówią, czego im potrzeba, ale druga strona nie słucha. Kiedyś napisałam mojemu

Iwona Kubiak
Coach, psycholog, dyrektor Centrum Coachingu Uniwersytetu Civitas, trenerka warsztatu „Kobiecy Płomień" oraz „4 kroki do miłości". Współautorka książki „Life Coaching w nurcie serca".
www.iwonakubiak.pl



eprasa.pl c1b4304859

ex-mężowi „Instrukcję obsługi Agnieszki" i powiesiłam na lodówce. Poprosiłam, by zrobił to samo. Zirytowało go to strasznie, zdarł kartkę i wyrzucił. Z mojej strony był to oczywiście krzyk o pomoc. Może to było ekstremalne zachowanie, niestety nie przyniosło rozwiązania problemów komunikacyjnych.

IK: Czasami ludzie mówią partnerowi o swoich potrzebach setki razy, ale druga osoba może nie być w stanie ich spełnić. I teraz pojawia się pytanie, co z tym zrobić? Do miłości można podejść z pozycji serca lub ego. Ego podpowiada, by skupić się na sobie i własnych potrzebach, serce pozwala iść dalej, wykracza poza potrzeby i małostkowość. Pytanie czym jest miłość? Czy miłość ma być walką o to, czyje potrzeby zostały spełnione? Często to tak wygląda. Pary walczą ze sobą albo jedna osoba ustępuje, ale to nie ma nic wspólnego z miłością. Kierując się sercem zaczynamy widzieć człowieka, nie tylko jego potrzeby. Widzimy z czym się zmaga, widzimy niedoskonałości, widzimy jego emocjonalne rany, który każdy jakieś ma. Jesteśmy w stanie z nim współodczuwać.

Do wielu sytuacji w życiu możemy podejść z pozycji ego lub serca, zarówno w trudnych momentach życia jak i codziennych drobnostkach. Ostatnio mój mąż przyniósł mi żółte kwiaty, choć wie, że takich nie lubię. Wolę różowe, fioletowe, białe. Mogłabym się poczuć urażona, że mnie nie słucha, nie pamięta moich preferencji, a ja wybrałam... uśmiechnąć się do niego. Może je wybrał, bo nie było innych, a bardzo chciał mi zrobić niespodziankę? I tak właśnie potraktowałam te kwiaty, jako dowód miłości i tego, że po tylu latach małżeństwa on nadal chce zrobić dla mnie coś miłego! Zawsze mamy wybór: czy zobaczymy, że ktoś nie kocha nas tak, jak chcemy i zareagujemy fochem, czy też zobaczymy w tym miłość, i zgodzimy się na nią.

AP: Myślę, że to wspaniałe, że bez okazji kupił kwiaty, nieważne jakiego koloru.

IK: Też tak uważam. Co jest zatem ważniejsze: to, że przynosi kwiaty akurat w kolorze, który lubimy, to czy to, że postanowił kupić kwiaty bez okazji? Jak spojrzymy na nie z pozycji serca, a nie ego krzyczącego „ja wolę różowe", to odczujemy miłość i będzie nam cieplej na sercu. Oczywiście zawsze warto powiedzieć drugiej stronie, co się lubi i jak chcemy, by okazywano nam zainteresowanie, ale czy naprawdę zawsze musi być ono okazywane właśnie w ten jeden konkretny sposób? Ty mi okazuj miłość tak, jak ja tego chcę, a nie po swojemu! Czy wtedy w ogóle dajemy miejsce na miłość? Czy też skupiamy się na sobie i nie chcemy zrozumieć, że ktoś nie potrafi się nauczyć naszego języka. Pamiętajmy, że każdy z nas został wychowany w konkretnych warunkach.

AP: Polscy mężczyźni nie byli uczeni okazywania czułości ani słuchania partnerki. To się na szczęście zmienia, millenialsi rozmawiają o wszystkim, także o sposobach okazywania sobie zainteresowania i miłości. Ale nawet oni mogą mieć problem z okazywaniem czułości tak, jak chcą tego kobiety. Oni częściej okażą ją poprzez naprawienie przysłowiowego kranu, niż przez afirmacje i czułe słowa albo kwiaty. I co wtedy? Co zrobić, gdy partner czy partnerka nie umieją się nauczyć naszego języka?

IK: Albo odwrotnie – przynoszą kwiaty, ale nie dokręcają kranu... Wtedy trzeba sobie odpowiedzieć na pytanie, czy ja chcę być z tą osobą, która nie umie się nauczyć mojego języka. Różnice najlepiej widać w sypialni. Generalnie w życiu kobiety są wzrokowcami, ale w sypialni zamieniają się w słuchowców. Chcą słyszeć, że są piękne i pożądane. Natomiast mężczyźni odwrotnie, w pracy czy codziennym życiu są słuchowcami i analizują słowa, natomiast w sypialni ich dominujących zmysłem jest wzrok. Gdy jedno z partnerów chce się kochać przy zapalonym świetle, a drugie nie, to nawet taka błahostka może wpłynąć na ich intymność. Jak w każdej życiowej sytuacji, szczera rozmowa jest najważniejsza i aby związek był dobry, dobrze się jest nawzajem wysłuchać. Dotyk jest bardzo ważnym elementem życia i wykracza daleko poza sypialnię. W codziennym życiu ktoś może okazywać miłość poprzez dotyk, na przykład trzy razy całować przed wyjściem do pracy. Jeśli mężczyzna tak się zachowuje, a kobieta próbuje

Miłość może płynąć między ludźmi, nawet gdy się różnią. Wiele par jest nieszczęśliwych, gdy każdy z nich koncentruje się na swojej „racji". Gdy chcemy, aby było tak, jak ja uważam za stosowne. A gdy podejdziemy do miłości z płaszczyzny serca, otworzymy się na różnice, to pozwolimy sobie i partnerowi odkryć siebie nawzajem. Mówmy zatem o swoich oczekiwaniach i marzeniach. Nie ma takiej pary, która całe życie byłaby jednomyślna



Fot. Ksenia

eprasa.pl c1b4304859



Zazwyczaj ulegamy iluzji, że skoro ktoś nas kocha, to wie, jak nam tę miłość okazać. I skoro nie dzwoni, nie oświadcza się, nie chwyta za rękę, to znaczy, że nas nie kocha. A to nie prawda. Każdy z nas ma zakodowany pewien sposób okazywania miłości.

zrobić makijaż, to oczywiście ją to rozprasza i denerwuje. Może wtedy się irytować i podejść do zachowania partnera z pozycji ego: ja muszę wyglądać dobrze w biurze, a ty mi przeszkadzasz, albo z pozycji serca i docenić, że on okazuje jej czułość przed całodniową rozłąką. Mogą też spotkać się po środku i pocałować i przytulić się, zanim ona zrobi makijaż.

Jeśli jedna osoba w związku lubi dotykać, obejmować, głaskać w miejscach publicznych, a drugą osobę to onieśmiela albo wręcz odrzuca, to mogą ustalić, że takie okazywanie czułości będzie się odbywać jedynie w domu, w strefie prywatnej. Ludzie mogą nie lubić dotyku z wielu powodów. To może być trauma zakodowana w ciele sprzed wielu pokoleń, albo coś, co się wydarzyło kilka lat temu. I zmiana języka, na przykład, ze wspólnego spędzania czasu na uprawianiu sportu lub wyświadczania sobie przysług na dotyk, jest bardzo trudna. Potrzeba czasu, aby to zmienić, a czasami w ogóle nie możemy tego zrobić.

AP: Co zrobić, gdy zakochaliśmy się w osobie, która używa odmiennych języków miłości. Wzięliśmy ślub, są dzieci i dopiero po latach zdajemy sobie sprawę, że coś nie gra, że zachowanie drugiej osoby irytuje nas coraz bardziej. Często uważamy, że partner czy partnerka sami powinni się nauczyć, co i kiedy robić. Przecież żyjemy pod jednym dachem, więc czemu on czy ona nie robi tego, czego ja oczekuję? Co wtedy?

IK: Zakomunikować czego oczekujemy, bo nikt nie umie czytać w myślach i wcale nie musi odgadnąć, czego potrzebujesz. O tym właśnie mówią języki miłości – nie zakładaj, że bliska ci osoba ma tak samo jak ty. Nigdy nie jest za późno, by ze sobą szczerze porozmawiać. Jeśli natomiast akceptujemy coś latami, cierpimy w milczeniu, a potem wybuchamy, partner ma prawo być zdziwiony. Ważne jest też rozróżnienie między zakomunikowaniem a oczekiwaniem natychmiastowej zmiany. Ktoś może nas bardzo kochać, ale nie okazywać tego tak, jak my chcemy z dwóch powód: albo nie powiedzieliśmy, czego pragniemy, albo ta osoba po prostu nie jest w stanie się dostosować. Wtedy spytajmy tę osobę, co ona ma na myśli, zachowując się tak a nie inaczej, co to dla niej oznacza. Czasem komuś trudno jest otworzyć się na bliskość cielesną, i to nie dlatego, że nas nie kocha. Ktoś może mieć ogromną trudność z prezentami i trudno to będzie tak od razu zmienić. Wiele sytuacji można interpretować na rozmaite sposoby. Naprawienie czegoś co się popsuło w domu może być jedynie naprawieniem, a może być głośnym wołaniem „zobacz, jak ja cię kocham, naprawiłem zlew". Możemy nauczyć się dostrzegać miłość nawet, jeśli nie płynie ona „po mojemu".

AP: Wydaje mi się, że porozumiewanie się podobnymi językami miłości najlepiej widać w przyjaźni. Przyjaciół dobieramy sobie podświadomie, w lot pojmujemy, o co nam chodzi, bo nadajemy na tych samych falach, albo mówimy tym samym językiem. Zgadza się Pani?

IK: I tak, i nie. Przyjaźń jest czymś lżejszym niż miłość romantyczna. Przyjaciółce łatwiej nam wybaczyć nieodpowiedni prezent, bo mamy jednak inne oczekiwania i wiele więcej wyrozumiałości. To, że nadajemy na tej samej fali, jest kwestią dopasowania niewerbalnego, zaczynamy upodabniać się do siebie. Jeśli spędzamy z kimś dużo czasu, tak jak to jest w przyjaźni, to dopasowujemy się do tej osoby, używamy podobnych słów, nawet podobnej mowy ciała. Zaczynamy się rozumieć bez słów, ale to nie zależy od języków miłości a od tego, jak dobrze kogoś znamy. Przyjaźń buduje się dłużej, czasami latami, zakochanie często dzieje się szybko i wchodzimy w związek kierując się zupełnie innymi zasadami, i tymi świadomymi i podświadomymi. Chapman był pastorem, doradcą par. Pisał o językach miłości, odnosząc się do miłości par, a nie przyjaciół. Miłość, tak jak ujmuje to trójczynnikowa teoria Roberta Sternberga, to:

Fot. Roman

eprasa.pl c1b4304859

bliskość, namiętność i zobowiązanie. Wszystkie te elementy powinny być obecne w związku. Jeśli między partnerami jest bliskość i namiętność, to będą wspaniałymi kochankami, ale ich związek może trwać w ukryciu jako romans lub brakuje wspólnych celów, nie ma w ich relacji tego „my". Może też być między nimi namiętność i zobowiązanie, ale nie ma bliskości i porozumienia. Zatem pomagają sobie w codziennych sprawach i są dobrymi kochankami, ale się nie przyjaźnią, nie dzielą przemyśleniami i problemami. W przyjaźni nie ma takich dylematów, więc oddzieliłabym przyjaźń od języków miłości.

AP: Spróbujmy zrozumieć głębiej języki miłości.
IK: Większość z nas używa kilku języków miłości naraz. Niektórzy ludzie dodają, że tych języków jest zdecydowanie więcej. Doświadczanie miłości jest indywidualne, więc można dodać do tych pięciu podstawowych te, które są dla nas ważne. Wspomniała pani o gotowaniu. Jeżeli ktoś każdego dnia przygotowuje pyszny posiłek i w ten sposób okazuje miłość, to wspaniale, gdy druga osoba to docenia i na przykład zmywa lub wkłada naczynia do zmywarki i oczywiście dziękuje oraz chwali posiłek. Przyjrzyjmy się wszystkim językom miłości po kolei. Pierwszy język to afirmacje. Są osoby, które, aby czuć się kochanym potrzebują to usłyszeć. Czują, że są kochane, gdy słyszą, że są wspaniałe, gdy ktoś chwali je za super śniadanie, piękne udekorowanie choinki etc. Takie podejście do słów wiąże się z naszymi doświadczeniami, zarówno dobrymi jak i złymi. Może mama mnie chwaliła i uśmiechała się przy tym, więc mimo że jestem dorosła, nadal chce słyszeć miłe słowa. A może wręcz przeciwnie, w domu rodzinnym wypowiadano jedyne gorzkie uwagi, nikt nie doceniał piątki z klasówki, bo moim obowiązkiem było dobrze się uczyć. Zatem brakowało mi pochwał i teraz chcę je słyszeć od mojego partnera.
Wiele osób mówi, że miłość widać po czynach. To kolejny język miłości, drobne przysługi, które wcale nie muszą być drobne. Niektórzy z nas weryfikują miłość po zachowaniu, ważne jest to, co partner czy partnerka robi, a nie co mówi.

AP: Myślę, że polskie kobiety, zwłaszcza te po czterdziestce, są przyzwyczajone do dźwigania na swoich barkach całego świata. Pracują na pełen etat, a po powrocie do domu czeka ich drugi etat: odrabianie lekcji z dziećmi, sprzątanie, gotowanie, gdy mąż i ojciec siedzi przed telewizorem, bo on się przecież napracował w biurze. Ja bym bardzo chciała, aby ktoś mnie odciążył w codziennych obowiązkach, bo one zawsze były na mojej głowie.
IK: Rzeczywiście często tak jest, ale oczywiście nie w każdej rodzinie. Wynosimy wzorce zachowań z domu, i pokolenie czterdziestolatek i starszych kobiet wychowało się w większości w rodzinach patriarchalnych. Potem, zupełnie nieświadomie, zarówno mężczyźni jak i kobiety, powielają te schematy w swoich związkach. Widzimy to w zależnościach systemowych: „ja, tak samo jak ty mamo, babciu, prababciu, robię wszystko sama". W takim rodowym przekazie mężczyźni są nieświadomie „wypychani" na zewnątrz rodziny.

Z mojego doświadczenia, różnice w językach miłości widać w początkowej fazie związku i w kryzysach. Początek relacji wymaga od nas odwagi, odsłonięcia się, pokazania swoich uczuć. Jeśli ktoś czeka na deklaracje, a druga osoba jest nauczona wyrażać miłość czynem – rezerwując najlepszą restaurację lub przynosząc kwiaty, to możemy się nie zrozumieć. Aż strach pomyśleć, ile potencjalnych par rozeszło się tylko dlatego, że mylnie odczytało sygnały! Czekamy na słowa, więc dochodzimy do wniosku, że ktoś nas nie traktuje poważnie i zrywamy, a ta druga osoba miała tylko inny sposób wyrażania zainteresowania



I choć świadome narzekamy, że nic nie robią, to głębiej powielamy te wzorce, by być blisko kobiet. I tu wracamy do poznania samego siebie, zastanowienia się, co z rodzinnej tradycji chcę wziąć do swojego życia, a jakich schematów nie powielać. To, co może tu pomóc, to zauważanie nawet najmniejszej pomocy od strony mężczyzny i docenianie jej. Wiele kobiet wtedy prycha: „Tylko to? I tylko za to mam dziękować?" Tak, tylko za to. Bo to pozwoli przełamać ten podświadomy wzorzec. Warto „przyłapywać" partnera na sukcesach, a nie porażkach, czyli zauważać każdą najdrobniejszą pozytywną rzecz.

AP: Gdzie jest granica między jednym a drugim? Co, jeśli partner nigdy nie robi tego, o co prosimy, ale daje kwiaty i mówi że kocha?
IK: Kiedyś przyszedł do mnie klient na terapię i powiedział, że chciałby być bardziej rozmowny, bo żona oczekuje, że on będzie jej opowiadał o swoim życiu poza domem

Fot. Erin

eprasa.pl c1b4304859

i dyskutował na różne tematy. Mówił, że naprawia wszystko w domu, kosi trawę w ogrodzie etc. W jego rodzinie z dziada pradziada tak właśnie było. Nigdy nie widział, żeby jego rodzice czy dziadkowie rozmawiali ze sobą, o czułych słowach nie wspominając. Kochał żonę, ale nie umiał jej tego okazać, tak jak ona tego oczekiwała. Trudno mu było wyrażać miłość poprzez słowa. Inna klientka nie potrafiła z kolei okazać bliskości poprzez dotyk. Okazało się, że przeszła w swoim życiu molestowanie. Inna z kolei odziedziczyła tę traumę po przodkiniach. Nigdy nie wiemy z jakiego powodu bliska nam osoba ma trudność w wyrażaniu miłości tak, jak tego oczekujemy. Jak widać na przykładach, nie jest to wyraz złej woli. Czym innym jednak jest sytuacja kiedy umawiamy się na coś z partnerem, a on tego nie dotrzymuje. Tu już wykraczamy poza języki miłości, tylko mówimy o zwykłej komunikacji, jak sygnalizować potrzeby, granice i jak odpowiadać, kiedy są przekroczone. Jeżeli bliska osoba nie dotrzymuje obietnic, traktuje nas z pogardą, broni się poprzez atak – to nie są języki miłości w żadnym „podręczniku". W takiej sytuacji mogą opowiedzieć sobie, jakie wzorce wynieśli ze swoich rodzin i zrobić listę rzeczy, które są dla nich ważne. Następnie powinni tę listę porównać i wybrać coś, co da się zmienić najszybciej i najłatwiej. Do trudniejszych zadań przejść później. Skoro mężczyźnie tak trudno jest rozmawiać, to może żona może mu zaproponować, że po powrocie z pracy, zanim zjedzą kolację, usiądą na kanapie, posiedzą w ciszy, on posłucha tego, co ona chce mu powiedzieć i gdy ona zada pytanie, postara się odpowiedzieć, a nie tylko przytaknąć lub zaprzeczyć. W ten sposób będą się od siebie wzajemnie uczyć.

AP: Kolejnym językiem miłości są prezenty. Mogą być przyczyną prawdziwych frustracji.

IK: To prawda, więc znowu warto sobie wzajemnie powiedzieć, co nas cieszy, a co nie. Prezenty nie muszą być spektakularne czy drogie, to mogą być niespodzianki, małe gesty, które pokazują, że ktoś pamięta, że chce dać coś od siebie. To może być kamyk, za którego znalezieniem kryją się jakaś historia i wtedy ta historia jest prezentem. To powinny być takie rzeczy, które druga osoba lubi, a nie coś, co się nam podoba. Wtedy pokazujemy, że włożyliśmy wysiłek w poznanie tej osoby. Mają przekazywać informację, że ktoś jest dla nas ważny, wyjątkowy. Częstym problemem w parach jest to, że mężczyźni kupują drogie prezenty zamiast posłuchać czego chce partnerka. Wiele małżeństw opiera się na prezentach „na przeprosiny". Jedna strona akceptuje zdradę, bo wie, że w ramach zadośćuczynienia dostanie wakacje za granicą albo coś luksusowego. Jeśli ktoś godzi się na takie zachowanie, to bardzo często za sprawą podświadomego wewnętrznego konfliktu, który brzmi: „Nie mogę być kochana w pełni", „miłość ma swoją cenę". Wtedy warto zadać sobie pytanie: „Czy mogę otworzyć się na miłość? Czy zasługuję na miłość, w której będę jedyna?" Chyba, że ktoś świadomie podejmuje decyzję, że chce być w takim związku i mu to pasuje. Wszystko jest kwestią wyboru, ale lepiej, aby był to wybór świadomy a nie podświadome wzorce lub zakodowane kulturowo zachowania.

AP: Wydaje mi się, że najlepiej się poznajemy, wspólnie spędzając czas.

IK: Wspólnie spędzany czas w czwarty sposób okazywania miłości według Chapmana. Na pewno przyczynia się do zaciśnięcia więzi. To mogą być głębokie rozmowy, ale też wspólne gotowanie, oglądanie filmów i komentowanie ich albo uprawianie wspólnego hobby. Dla niektórych te chwile bycia razem dają uczucia bycia kochanym, którego nie zastąpią ani prezenty ani czyny. Czasami może to być trudne, na przykład gdy jedna osoba lubi sporty na świeżym powietrzu bez względu na pogodę, a druga najlepiej czuje się w domu. Zatem partnerzy powinni znaleźć coś, co

Zatem partnerzy powinni znaleźć coś, co będzie wartościowe dla obu stron, coś, z czego oboje będą czerpać przyjemność. Jak się robi coś razem jako „my", para, duet, to takie działanie cementuje związek, buduje poczucie wspólnoty. Wtedy łatwiej się otworzyć na inne języki miłości...



Fot. Impact Photography

eprasa.pl c1b4304859



Często doradzam parom w kryzysach, aby przyjrzały się swojemu zachowaniu i zobaczyły, czy mogą odbudować zaufanie do siebie. Gdy nie ma zaufania, bardzo trudno jest odbudować związek i uczynić go szczęśliwszym

będzie wartościowe dla obu stron, coś, z czego oboje będą czerpać przyjemność. Jak się robi coś razem jako „my", para, duet, to takie działanie cementuje związek, buduje poczucie wspólnoty. Wtedy łatwiej się otworzyć na inne języki miłości, na przykład na intymność.
Bliskość fizyczna, piąty język miłości, jest często zarzewiem konfliktów w związkach. Niektórzy ludzie lubią być dotykani, masowani, obejmowani, całowani przed wyjściem do pracy czy w ciągu dnia. Druga osoba może nie lubić okazywania czułości w taki sposób, może jej wystarczyć seks raz na tydzień. Język fizyczny wzmacnia więź. Ciężko sobie wyobrazić intymną relację bez patrzenia w oczy, dotykania się. Pary często odsuwają się od siebie gdy się starzeją, ludzie przestają lubić swoje ciała, kobiety cierpią na dolegliwości menopauzy. Skupiają się na tym, co pogarsza się w nich życiu. A przecież tak nie musi być. Mężczyzna może być wsparciem dla kobiety podczas menopauzy. Wymaga to od niego zrozumienia, co się dzieje z jej ciałem i skąd się biorą wahania nastroju. Kobieta może również wspierać mężczyznę. Starość nie musi oznaczać odsuwania się od siebie. Bardzo często wtedy związek jest w stanie się pogłębić. Przecież oni oboje się starzeją, mogą więc akceptować swoje starzejące się ciała, umysły, problemy, które przychodzą z wiekiem. I w takich właśnie trudnych chwilach przytulenie, pocałunek, uściśnięcie ręki jest czasem tym, co najbardziej łączy, bo pokazuje w sposób niewerbalny przywiązanie i miłość. Zatem zamiast wpadać w kompleksy i się odsuwać, lepiej powiedzieć, co sprawia przyjemność a co nie.

AP: Jako oddzielną kategorię zaproponowałam gotowanie.
IK: Czyli mamy nie pięć, a sześć języków miłości! Tak, mówi się, że najłatwiej trafić przez żołądek do serca. Jeżeli koś w ten sposób okazuje miłość, to wspaniale. Ja bym co prawda podciągnęła gotowanie pod wspólnie spędzany wartościowy czas, ale z drugiej strony, jeśli kobieta lub mężczyzna czyni z przygotowywania jedzenia sztukę i naprawdę wkłada w to serce i wysiłek, to możemy uznać gotowanie za oddzielny język miłości.
W związkach ludzie mogą używać wielu języków, choć zazwyczaj niektóre są dominujące. Jednakże wszystkie razem pokazują pełną paletę odczuć. Każdy z języków mówi nam coś o związku. Każdy jest podpowiedzią na pytanie, jak o niego dbać. Mów, że kochasz, chwal, mów: dziękuję, proszę. To takie proste słowa, które wszyscy chcemy usłyszeć, a o których zapominamy. Łatwiej nam koncentrować się na problemach i pretensjach, prawda? Z innych języków płyną również cudowne podpowiedzi: spędzajcie czas razem, dotykajcie się, dbajcie o cielesną bliskość, patrzcie w oczy. Te proste zmiany w zachowaniu uratowały niejeden związek. Kolejne podpowiedzi to: zrób coś dla ukochanej osoby, obdaruj ją czymś czego potrzebuje. To wszystko są sposoby okazywania miłości, dbania o relacje. Zamiast kłócić się który język miłości będzie obowiązywał u nas w parze, możecie nauczyć się wykorzystywać wszystkie. To taki krótki poradnik, jak dbać o relację. To jak krótki poradnik dla dobra relacji.

AP: Zawsze uważałam, że człowieka poznaje się po czynach, nie słowach. To dotyczy zarówno miłości, jak i przyjaźni, a nawet środowiska pracy.
IK: To prawda, człowieka poznaje się po zachowaniu i owo zachowanie jest weryfikacją dla każdej pary. Czy on robi to, co obiecał, czy robi to, co mówi? Czy ona jest uczciwa, a nie jedynie zapewnia o uczciwości? Poprzez bycie prawdomównym i dotrzymywanie słowa buduje się zaufanie i lojalność. Skoro obiecałem zrobić zakupy, to je robię, nie zapominam kupić soli, skoro mnie o to prosiłaś. Często doradzam parom w kryzysach, aby przyjrzały się swojemu zachowaniu i zobaczyły, czy mogą odbudować zaufanie do siebie. Gdy nie ma zaufania, bardzo trudno jest odbudować związek i uczynić go szczęśliwszym.

Fot. Vasiliy

eprasa.pl c1b4304859

AP: Co robić, gdy języki miłości są tak różne, że się mijamy?
IK: Miłość może płynąć między ludźmi, nawet gdy się różnią. Wiele par jest nieszczęśliwych, gdy każdy z nich koncentruje się na swojej' racji". Gdy chcemy, aby było tak, jak ja uważam za stosowne. A gdy podejdziemy do miłości z płaszczyzny serca, otworzymy się na różnice, to pozwolimy sobie i partnerowi odkryć siebie nawzajem. Mówmy zatem o swoich oczekiwaniach i marzeniach. Nie ma takiej pary, która całe życie byłaby jednomyślna. Różnice często bolą i wtedy powinniśmy zadać sobie pytanie, do czego chcemy dojść: czy chcemy wykorzystać różnice do odejścia czy zrozumieć, że on mnie kocha na swój sposób. I czy ja godzę się na ten sposób. Konflikty wynikają z tego, że chcemy na siłę zmieniać partnera. Zmienić możemy siebie i sposób komunikacji, trudno jest zmienić drugą osobę i nie wiem nawet czy mamy do tego prawo. Każdy z nas jest niedoskonały i trochę tolerancji oraz dobrych intencji pomaga miłości przepływać między ludźmi. Oczywiście starajmy się pokazywać ją w taki sposób, który drugą stronę ucieszy. Użyje tu metafory foremki na babki z piasku. Jedna foremka jest w kształcie rybki, a druga drzewa, ale nadal są foremkami, do których wkładamy miłość i ją przekazujemy. Te foremki są konkretne, tak, jak nasze formy okazywania i odczytywania też są konkretne. Warto nauczyć się języka partnera, ale nie handlować nim: „jak ty to dla mnie zrobisz to, to ja zrobię to dla ciebie tamto". Zacznijmy od tego, aby poznać swoje foremki a potem starać się dawać odpowiednią foremkę. Włóżmy trochę uwagi w dawanie miłości tak, jak ona czy on chce. Wtedy ta druga osoba zacznie czuć twoją miłość i postara się dawać swoją miłość tobie w twoich foremkach. Jeśli okaże się że wszystko jest jednostronne, to wtedy albo można spróbować zmienić sytuację, pójść we dwoje na terapię, albo się rozejść. Trzeba odpowiedzieć sobie na pytanie, czy skoro on nie chce albo nie umie dać mi mojej foremki, to czy ta foremka jest tak ważna, że nie umiem bez niej żyć. Czy wystarczy, że dostanę miłość w innych foremkach, czy też muszę odejść, bo bez mojej konkretnej foremki czuję się niekochana. Natomiast wiele osób nie wie, że foremka to nie miłość! To tylko sposób jej wyrażania często nieświadomy. Tak jak woda nie jest tylko korytem rzeki. Miłość jest czymś więcej niż foremka, i czasem nie warto się przy niej upierać.

AP: Łatwo jest mieć do siebie wzajemnie pretensje, ale warto na chwilę się skoncentrować na metodach rozwiązania problemów.
IK: Jedna osoba jest domatorem, a druga chce spędzać aktywnie czas poza domem. Jedna chce seksu, a druga chce się wyspać, żeby rano wstać do pracy wypoczęta. Co wtedy? Proponuję zrobić ćwiczenie, aby odkryć swój kod miłości. Kod miłości, wg mojego doświadczenia, może wykraczać poza tych 5 wspomnianych języków miłości. Ja zapraszam pary, każdej osobie daję kartkę i proszę by napisali: Kiedy ja wiem, że jestem kochana/y, po czym to poznaję? Tak jakby dawali instrukcje ufoludkowi, który nie jest z tej planety i nie wie co to znaczy szacunek, zaufanie, docenienie. Tylko widzi i słyszy i uczy się zachowań. Na przykład: „Czuję się kochana, gdy patrzysz mi w oczy", „Czuję się kochany, gdy patrzysz na mnie z uśmiechem, jak całujesz mnie przed wyjściem do pracy, jak dzwonisz do mnie z podróży, jak wynosisz śmieci, jak gotujesz na obiad moje ulubione danie, gdy podajesz mi rano kawę, gdy posprzątałeś po śniadaniu i teraz jest czysty stół na obiad, gdy się ze mną przekomarzasz, gdy myjesz mi samochód..." To jest lista małych, konkretnych rzeczy, które można zaobserwować. Ważne, żeby nie mówić: czułam się urażona wczoraj, bo nie sprzątnąłeś ze stołu, bo to jest pretensja. Nawet jeśli tak było, to zamieńmy to zdanie na pozytywne: czuję się kochana i doceniana, jak sprzątasz ze stołu i nie zostawiasz mnie z brudnymi naczyniami. Może się okazać, że dla niego to jest bzdura, że jemu do głowy nie przyszło, że te naczynia wprawiają cię w zły nastrój. A nawet jeśli zauważył, że zrobiłaś się niemiła po obiedzie, to nie wiedział, ze właśnie z tego powodu, ponieważ on wcale nie czuje się kochany właśnie wtedy, gdy ty za niego posprzątasz.
Kiedy obie osoby mają przed sobą swoje listy, każda zakreśla jedną rzecz. Potem po prostu się tymi listami wymieniają. W ten sposób dowiadujesz się jakie sposoby wyrażania miłości ceni bliska ci osoba i nawet masz podkreślone, od czego zacząć, co możesz robić w najbliższym tygodniu. Wiele par w ten sposób uratowało swój związek.
Często pary, które do mnie przychodzą, mówią, że małym kosztem można zmienić całą relację. Czyli jak ona chce dostawać rano kawę i on będzie jej tę kawę dawać, to

Można to ćwiczenie (opisane powyżej) zrobić w każdym etapie związku. Po to by się poznać lub uaktualnić dane. A także by się skupić na tym, co działa w naszej relacji, a nie na tym, co nie działa. A po trzecie, by sięgać do rzeczy prostych, łatwych do wprowadzenia w życie, najmniejszych. Często okazuje się, że one bardzo szybko zmieniają klimat w relacji i dają podwaliny do trudniejszych rozmów



Fot. New Africa

eprasa.pl c1b4304859

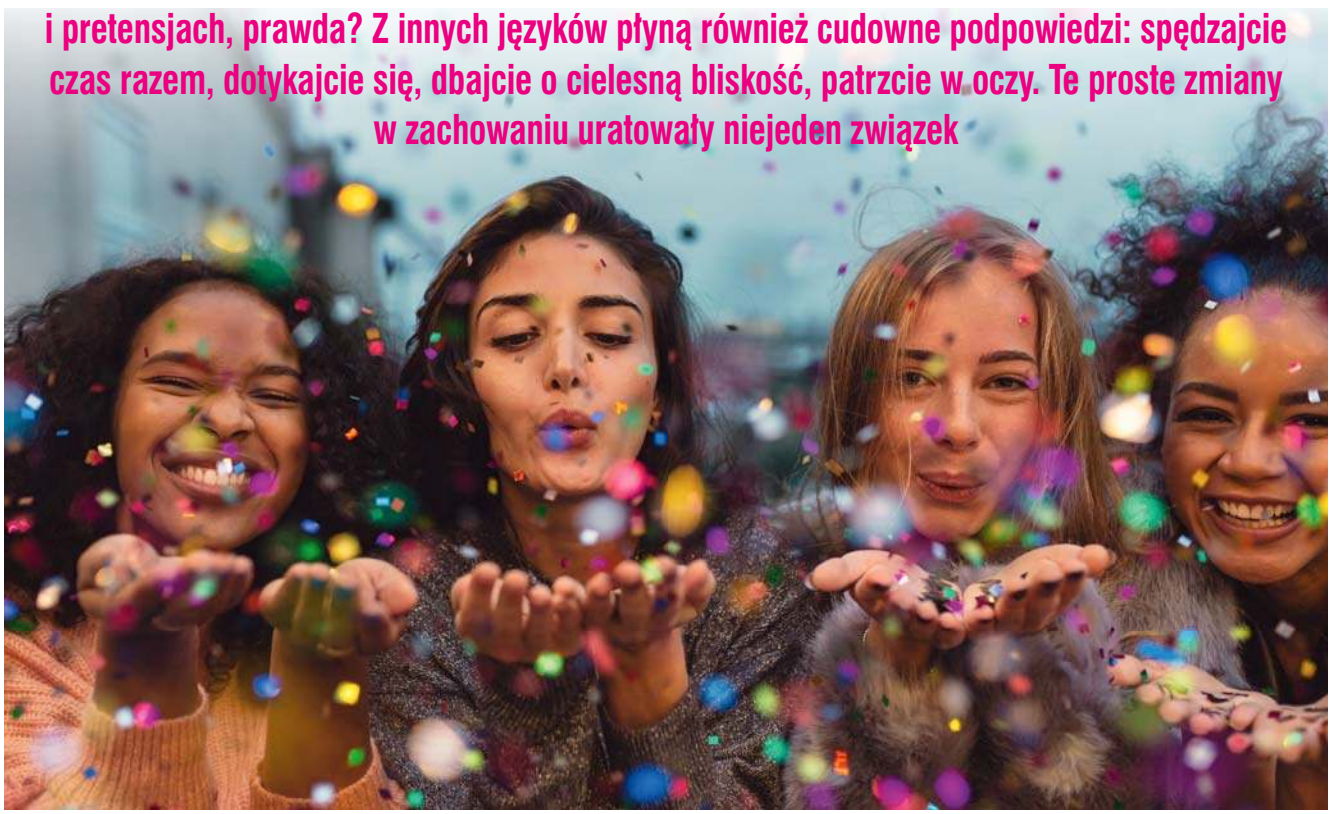
emocje między nimi zmieniają się na lepsze. Może być trudno spełnić wszystkie pragnienia od razu, dlatego zaczynamy od jednej. Nigdy nie jest za późno, aby się wzajemnie poznawać i otwierać na swoje potrzeby. Oczywiście mówię o sytuacji dwójki ludzi, którzy chcą pokonać trudności i być ze sobą, a nie sytuacji kiedy potrzebna jest długoterminowa terapia.

AP: Czy pomocne by było gdyby wybrać kategorię?
IK: Nie. Warto za to zapytać partnera, co jest dla niego najważniejsze. Niech wybierze. Jeśli rano się spieszy i ma problem z organizacją czasu, to niech odpuści sobie tę poranną kawę, ale niech okaże czułość, przytulając się przed zaśnięciem. Dajmy partnerowi prawo wyboru.

AP: Takie ćwiczenia najlepiej jest to zrobić przed wejściem w związek, ale doradza pani, aby się nie poddawać.
IK: Można to ćwiczenie zrobić w każdym etapie związku. Po to by się poznać lub uaktualnić dane. A także by się skupić na tym, co działa w naszej relacji, a nie na tym, co nie działa. A po trzecie, by sięgać do rzeczy prostych, łatwych do wprowadzenia w życie, najmniejszych. Często okazuje się, że one bardzo szybko zmieniają klimat w relacji i dają podwaliny do trudniejszych rozmów.

AP: Jakie jeszcze ćwiczenia doradziłaby pani zarówno początkującym parom, jak i tym, które są sobą znudzone albo nie odczuwają miłości drugiej osoby?
IK: Kolejnym ćwiczeniem może być zamiana miejscami. Proszę pary, aby usiadły na kanapie, a po chwili zamieniły się miejscami i „weszły w buty" partnera. Jak wygląda świat z tej perspektywy? Co tu czujesz, kiedy jesteś nim/ nią? Co jest ważne? Czym się kierujesz? To ćwiczenie bardzo poszerza percepcję. Uczy empatii i wychodzenia poza własny punkt widzenia, do którego często jesteśmy bardzo przywiązani. Dzięki temu ćwiczeniu odkryłam, jak bardzo mój mąż mnie kocha, choć wtedy wydawało mi się, że kocha mnie za mało. Pamiętam też parę moich klientów: ona posadzona na jego miejscu powiedziała „Ojej, jakie ja tu czuję zmęczenie, jak bardzo się tu staram, jak bardzo przejmuję, by ona była zadowolona..." Sama się zdziwiła, mówiąc te słowa, bo ze swojej perspektywy widziała tylko to, czego mąż NIE robił i jak się NIE starał. Mąż słysząc te słowa rozpłakał się. Być może pierwszy raz został zobaczony. Nie muszę dodawać, że to niewinne ćwiczenie bardzo ich odmieniło. Dlatego pamiętajmy: Miłość jest większa niż nam się wydaje! Miłość jest czymś więcej niż wyobrażeniem o niej, większa niż języki, których używa. Zróbmy wszystko, aby nic nam nie jej nie przysłoniło. ■

Każdy z języków mówi nam coś o związku. Każdy jest podpowiedzią na pytanie, jak o niego dbać. Mów, że kochasz, chwal, mów: „dziękuję, proszę", To takie proste słowa, które wszyscy chcemy usłyszeć, a o których zapominamy. Łatwiej nam koncentrować się na problemach i pretensjach, prawda? Z innych języków płyną również cudowne podpowiedzi: spędzajcie czas razem, dotykajcie się, dbajcie o cielesną bliskość, patrzcie w oczy. Te proste zmiany w zachowaniu uratowały niejeden związek



Fot. Artem Varnitsin

eprasa.pl c1b4304859

NIE OCENIAJ KSIĄŻKI PO OKŁADCE



TEKST **ANNA JAROSZ**

Każdy z nas bywa oceniany nie tylko przez znajomych, ale także obcych ludzi. Jesteśmy krytykowani za ubiór, fryzurę, rysy twarzy czy ilość zmarszczek. Każdy powód jest dobry, aby wystawić swoją notę, nawet obcej osobie. Mamy prawo mieć własne zdanie, ale gdy wyrażamy swoją opinię o kimś, aby mu dokuczyć, ośmieszyć czy wyszydzić, przekraczamy – delikatnie mówiąc – granice dobrego smaku. „Krówka", „Łaciata", „Salamandra" to tylko niektóre określenia, jakie słyszą pod swoim adresem osoby zmagające się z bielactwem, chorobą skóry, która manifestuje się występowaniem białych plam na ciele z powodu utraty melaniny, pigmentu nadającego jej koloryt.

Wszystko zaczęło się, gdy Paulina miała zaledwie 9 lat. Na jej nodze pojawiła się biała plama, odbarwienie skóry, które skłoniło rodziców dziewczynki do szukania pomocy u dermatologa. Specjalista stwierdził, że to bielactwo. Nie omieszkano także dodać, że to choroba nieuleczalna i należy się do niej przyzwyczaić, bo walka z nią nie ma najmniejszego sensu. Zlecili jednak fototerapię, która była prowadzona w szpitalu dziecięcym.

– Choroba postępowała dość szybko – mówi Paulina Kwietoń. – W ciągu 2 lat zmiany objęły 90% mojego ciała. Korzystałam z naświetlań, ale chyba nie były one wykonywane profesjonalnie, bo dochodziło do poparzeń w miejscach zmian bielaczych. Rodzice zrezygnowali z tej kuracji, bo była ona źródłem cierpień fizycznych, a poprawy nie było widać.

Historia rodzinna

Bielactwo ma różne przyczyny. Może być nabyte lub mieć podłoże genetyczne. Paulina ma czwórkę rodzeństwa, ale nie wszyscy chorują na bielactwo.

– Nie jestem do końca przekonana, że moje bielactwo wynika z obciążenia genetycznego, bo z naszej czwórki tylko jedna siostra choruje na bielactwo – mówi Paulina. – Rodzinę mamy dosyć liczną, ale ani ze strony mamy, ani ze strony taty nikt nie chorował na bielactwo. Moja siostra ma trzy córki i tylko jedna z nich ma bielactwo. Mój syn nie ma zmian bielaczych. A idąc dalej dzieci mojego rodzeństwa też nie mają bielactwa. Można zatem powiedzieć, że natura sama dokonała wyboru kogo obdarzy tą przypadłością.

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

eprasa.pl c1b4304859

Zagłębiając się w historię rodziny, Paulina przyznaje, że w jej rodzie występowały inne choroby autoimmunologiczne, które mogą sprzyjać powstawaniu bielactwa.
– Przypuszczałam, że moim przypadku bezpośrednią przyczyną bielactwa może być stres – mówi Paulina. – Z obecnej perspektywy widzę jednak, że złożyło się na to wiele czynników, w tym cały rytm dobowy, dieta, suplementacja. Po zmianie tych nawyków i przyzwyczajeń, nastąpiła wielka poprawa. Moje ciało zaczęło się repigmentować. Obecnie nie wykryto u mnie żadnych schorzeń o podłożu autoimmunologicznym, a przecież wiadomo, że u blisko 90% chorujących na bielactwo stwierdza się takie zaburzenia. Z bielactwem zmagam się od 25 lat, ale to nie oznacza, że gdzieś za rogiem czai się jakiś nowy przeciwnik. Uważam, że zapalnikiem, który u mnie wywołał wybuch bielactwa była ciężka trauma, którą przeżyłam w dzieciństwie. Być może były jeszcze inne elementy uszkodzenia układu immunologicznego, ale pierwsze zmiany pojawiły się po przeżytej traumie.

Samotne dorastanie

Bielactwo, a może ludzie, którzy nie rozumieli jej choroby, pozbawiło Paulinę w okresie dorastania, przyjaciół i kolegów. Dzieci nie chciały się z nią bawić, bo była inna.
– Dopiero w okresie dorastania, kiedy uświadomiłam sobie,



Paulina jest bardzo aktywna w mediach społecznościowych. Bez zahamowań pisze w nich o swojej chorobie i metodach, które pozwalają jej panować nad przypadłością. Wiele miejsca poświęca także emocjom, które jej towarzyszyły i nadal towarzyszą. Walczy też z hejtem, który dotyka chorych na bielactwo. Swoją postawą pokazuje, że wygląd nas nie definiuje, nie określa

jak wyglądam, zaczęłam interesować się swoją chorobą – wspomina. – Gdzie tylko mogłam, szukałam informacji o bielactwie. Chciałam poskładać w całość wszystkie fakty, aby zrozumieć dlaczego tak wyglądam. Korzystałam z różnych maści, stosowałam suplementy, różne diety, naświetlania w domu, chodziłam nawet do solarium. Ta walka trwała wiele lat. Nie wszystkie metody się sprawdziły, ale ostateczny efekt był bardzo zadowalający. Udało mi się repigmentować większość zmian. Bielactwo obejmowało tylko 5% mojej skóry. Byłam bardzo zadowolona z moich osiągnięć. Ten sukces zachęcił mnie do większego, zawodowego zainteresowania się skórą, jej funkcjami, reakcjami i pielęgnacją.
Szkolnych lat Paulina nie wspomina dobrze. Jak sama mówi najtrudniejsze było to, że nie była akceptowana. Nikt nie chciał się z nią przyjaźnić ani kolegować.
– Byłam obiektem drwin, niewybrednych komentarzy – wyznaje Paulina. – Nikt się nie hamował w komentowaniu tego, jak wyglądam. Często byłam obrażana. Nie dopuszczano mnie do grupy rówieśniczej, nie zapraszano na wspólne spotkania, bo swoim wyglądem przyciągałam wzrok innych ludzi. Myślę, że wstydzili się być ze mną. Nikt nie chciał siedzieć ze mną w jednej ławce, a niektóre osoby nie podawały mi ręki w obawie przed zarażeniem się jakąś chorobą. Odrzucenie spowodowało, że byłam osobą bardzo zamkniętą, często płakałam. Nie raz i nie dwa prosiłam rodziców, aby pozwolili mi nie iść do szkoły. Nie chciałam też uczestniczyć w szkolnych dyskotekach czy wycieczkach. Nie chodziłam na randki, bo chłopcy uważali, że wyglądam brzydko. To też sprawiło, że zaczęłam się zamykać na kontakty z innymi ludźmi. Ze szkoły wracałam prosto do domu i zamykałam się w swoim pokoju. Jako nastoletnia dziewczyna uważałam, że jestem nic nie warta, że do niczego się nie nadaję, że nic w życiu nie osiągnę. Uczyłam się, ale oceny miałam słabe, bo gdy proszono mnie o odpowiedź, blokowałam się. Cała wiedza uciekała mi z głowy i często nie byłam w stanie wydusić z siebie słowa. Emocje we mnie buzowały, nie radziłam sobie z nimi. Kiedy mówiłam o tym w domu, słyszałam – nie wydziwiaj, musisz chodzić do szkoły. Brak zrozumienia, brak pomocy i akceptacji doprowadziły mnie do złych emocji i do myśli samobójczych.

eprasa.pl c1b4304859



Każdego dnia Paulina zmagała się z okrutną rzeczywistością. Gdy w efekcie choroby na jej włosach pojawiły się siwe pasemka, w jej otoczeniu pojawił się kolejny powód do drwin. Koledzy wychwytywali każdą zmianę w wyglądzie, aby jej dokuczyć. Paulina chciała zafarbować włosy, ale regulamin szkoły zabraniał tego. Dopiero po specjalnej rozmowie rodziców z dyrektorką szkoły, dostała pozwolenie na taki zabieg.

– Zafarbowanie włosów nie poprawiło mojej samooceny, bo miałam też odbarwione brwi i rzęsy – mówi. – Szkoła zabraniała malowania się, więc nie można było pod makijażem ukryć plam na twarzy. Na gimnastykę chodziłam w bluzkach z długim rękawem i w długich leginsach, aby zakryć jak najwięcej ciała. Nienawidziłam swojego ciała do tego stopnia, że kąpałam się w stroju kąpielowym. Nie mogłam na siebie patrzeć. Za wszystkim stało bielactwo, które dla otoczenia było wyznacznikiem mojej wartości. Nikt nie zastanawiał się, jakim jestem człowiekiem, wszyscy widzieli tylko plamy bielacze. Przed laty niewiele mówiło się o zdrowiu psychicznym młodych ludzi. Musieli robić swoje i „nie wymyślać" problemów. Może dlatego nie otrzymałam w tym czasie żadnego wsparcia psychologicznego.

Siła umysłu

Wiele czasu upłynęło zanim Paulina spojrzała na swoje ciało łaskawszym okiem. Nie stało się to z dnia na dzień. To był proces. Bardzo trudno było przekonać samą siebie, że coś mogę w życiu osiągnąć.

– Trauma z okresu dorastania odbijała się na moich decyzjach – mówi Paulina. – Nie odważyłam się zdawać do szkoły średniej, wybrałam szkołę zawodową i zawód sprzedawcy. Zresztą w najbliższym otoczeniu utwierdzano mnie w przekonaniu, że nie poradzę sobie w liceum, bo mam słabe oceny. Podpowiadano mi, że lepiej będzie zdobyć konkretny zawód, aby móc iść do pracy. Starałam się o praktykę zawodową w sklepie z odzieżą dla dzieci. Właścicielka nie była zainteresowana moją wiedzą, ale najbardziej tym czy będę chodzić na zwolnienia lekarskie. W końcu oświadczyła, że mnie podziwia, ale gdyby to ona chorowała na bielactwo, szukałaby pracy, w której nie ma się kontaktu z ludźmi. Ukończyłam tę praktykę, ale wielu pracowników sklepu starało się, abym więcej siedziała na zapleczu i nie miała kontaktu z klientami.

Z upływem czasu, stąpając małymi kroczkami, Paulina zaczęła akceptować wygląd swojego ciała. Nieco śmielej zerkała w lustro i szukała takich obszarów ciała, które się jej spodobają. Raz to były usta, raz paznokcie czy włosy. Z czasem tych ładnych miejsc było coraz więcej. Paulina ukończyła szkołę średnią i zdecydowała się na studium policealne o profilu psychologicznym. Kiedy poznała mechanizmy naszego myślenia czy funkcjonowania w grupie rówieśniczej, lepiej rozumiała samą siebie.

– Zaakceptowanie wyglądu mojego ciała trwało długo – przyznaje. – Ale doszłam do wniosku, że skoro choruję na nieuleczalną chorobę to może warto się z nią zaprzyjaźnić. Trzeba ją zaakceptować i nauczyć się z nią żyć. Żyć w taki sposób, abym nie musiała odejmować od swojego życia różnych wydarzeń czy celów. Kiedy uświadomiłam sobie, że choroba mnie nie definiuje, że mogę być kim tylko chcę, było już łatwiej. Wiedziałam, byłam o tym głęboko przekonana, że mogę robić w życiu wszystko o czym myślę, o czym marzę. Wiedziałam, że mogę się edukować,

Jak wygląda bielactwo?

Białe plamy na skórze to najbardziej charakterystyczny objaw choroby. Plamy bielacze mogą się pojawić na dowolnej części ciała. Są one bardziej widoczne u osób o ciemnej karnacji lub na opalonej skórze. Kolejny objaw to przebarwienia włosów. Na owłosionej skórze głowy włosy odbarwiają się, tracą pigment – stają się siwe lub wręcz białe. Brak pigmentacji może dotknąć również błon śluzowych wewnątrz ust i nosa lub okolic narządów płciowych. Zmiany bielacze najczęściej pojawiają się na twarzy, wokół ust i oczu, na dłoniach i stopach, w okolicach stawów, np. na kolanach i łokciach.

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

eprasa.pl c1b4304859

Wsparcie psychologiczne to nieodłączny element procesu leczniczego, ponieważ wielu chorych nie akceptuje swojego wyglądu i ma niską samoocenę. Osoby chorujące na bielactwo często są odrzucane przez środowisko i stygmatyzowane

zdobywać nowe umiejętności i że tylko ode mnie zależy, jaki będzie efekt moich starań. Uwierzyłam, że moje dokonania i osiągnięcia nie mają związku z wyglądem mojej skóry. Nie raz słyszałam, że powinnam szukać pracy, np. zdalnej albo takiej gdzie nie będę miała kontaktu z ludźmi. Uświadomiłam też sobie, że to nie ja mam problem, ale inni ludzie, społeczeństwo, które nie akceptuje odmienności. Czy ktoś kto ma rude włosy czy piegi na nosie jest gorszy od blondyna czy bruneta? Nie. Więc zamiast gapić się na moją skórę warto zastanowić się, jaką mam wiedzę i co mam w sercu. Doświadczyłam tego, że ludzie nie akceptują inności, bo nikt ich tego nie nauczył, że wolą się opierać na stereotypach i za nic mają prawdziwą wartość pracownika czy człowieka.

– Czasem bywa tak, że odrzucenie daje ci ogromną siłę i przekonanie, że możesz być tym, kim chcesz – mówi Paulina. – Zdecydowałam się na studia socjologiczne, które bez problemu ukończyłam. Nie zatrzymałam się. Obecnie jestem na ostatnim roku magisterskich studiów z zakresu



Bielactwo – trudny przeciwnik

Bielactwo to przewlekła choroba skóry, która objawia się powstawaniem białych plam na ciele. Powstają one z powodu utraty melaniny – pigmentu, nadającego jej koloryt. Choroba nie zagraża życiu, ale zdecydowanie wpływa na samoocenę i codzienne funkcjonowanie. Bielactwo może się pojawić w każdym wieku, ale najwięcej przypadków rozpoznaje się przed 30. rokiem życia.

Istotą bielactwa jest zaburzenie pigmentacji, spowodowane upośledzeniem działania komórek barwnikowych, czyli melanocytów. Szacuje się, że choroba dotyczy 0,5-2% populacji między 10. a 30. rokiem życia. 50% zdiagnozowanych osób potwierdza, że schorzenie ujawniło się u nich przed 20. rokiem życia. I chociaż bielactwo, samo w sobie, nie zagraża życiu chorego, to warto podkreślić, że 55% osób z bielactwem zmaga się z depresją.

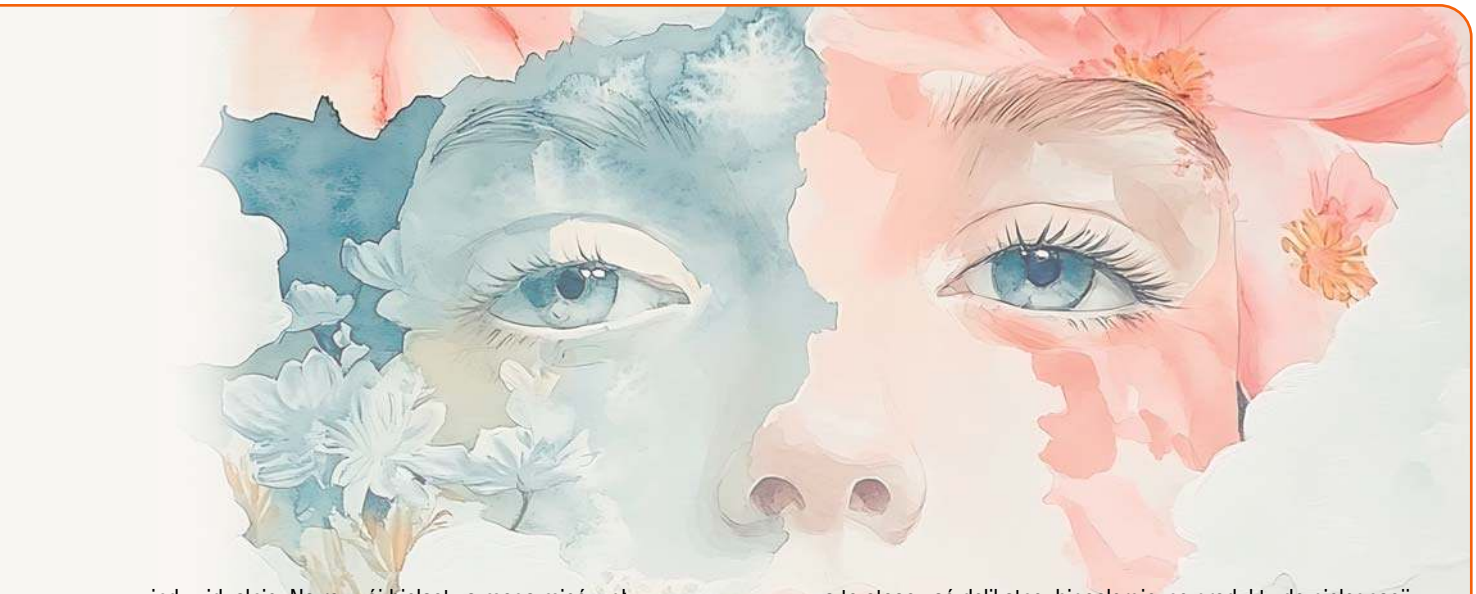
Wrodzone lub nabyte

Wyróżnia się dwa rodzaje bielactwa. Pierwszym jest albinizm, czyli bielactwo wrodzone, uogólnione. Drugim bielactwo nabyte. Na albinizm składa się rodzina chorób, która cechuje się zaburzeniami funkcji enzymów (najczęściej tyrozynazy), niezbędnych do produkcji melaniny, przy zachowaniu prawidłowej ilości melanocytów, czyli komórek barwnikowych. W zależności od rodzaju albinizmu, różny jest poziom niedoboru melaniny w obrębie skóry, włosów czy oczu. Prawie wszystkie postaci tej choroby są dziedziczone w sposób autosomalny recesywny. Bielactwo nabyte (łac. *vitiligo*) charakteryzuje się obecnością odbarwionych plam, wywołanych utratą melanocytów skórnych. Zmiany są wyraźnie odgraniczone, mogą mieć różną wielkość i występować w dowolnym miejscu na skórze. Najczęściej jednak zmiany pojawiają się na twarzy, szyi, na grzbietach dłoni, w dołach pachowych czy wokół naturalnych otworów ciała. Odbarwienia mogą też obejmować błony śluzowe w ustach i nosie. Bielactwo nabyte w takim samym stopniu może pojawiać się u obu płci. Przebieg choroby jest trudny do przewidzenia, ponieważ zdarza się, że przez wiele lat nie pojawiają się nowe plamy, a innym razem w krótkim czasie pojawiają się nowe odbarwienia i w nowych lokalizacjach. Z bielactwem mogą współistnieć choroby tarczycy, miastenia, choroba Leśniowskiego-Crohna czy łysienie plackowate. Obecnie nie są znane skuteczne metody zapobiegania bielactwu. Warto przy tym wyraźnie podkreślić, że zarówno albinizm, jak i bielactwo nabyte, nie są chorobami zakaźnymi.

Jaka jest przyczyna?

Etiopatogeneza tego schorzenia jest bardzo złożona. Na powstanie bielactwa wpływ ma wiele czynników i często u chorych są one bardzo odmienne. Stąd przekonanie, że bielactwo jest bardzo skomplikowaną chorobą, która powinna być leczona

eprasa.pl c1b4304859



indywidualnie. Na rozwój bielactwa mogą mieć wpływ:

- czynniki autoimmunologiczne – w tym przypadku układ odpornościowy niepotrzebnie atakuje melanocyty, czyli komórki produkujące melaninę, prowadząc do ich zniszczenia i powstawania białych plam na skórze.
- czynniki genetyczne – osoby w rodzinie, w której występowało bielactwo, są bardziej narażone na rozwój choroby. Odziedziczenie genów sprzyjających bielactwu zwiększa ryzyko pojawienia się zmian bielaczych. Rozpatrując genetyczne przyczyny wystąpienia choroby, mówi się o teorii wrodzonego defektu melanocytów, co przekłada się na hamowanie ich wzrostu i przyspieszenie apoptozy, czyli śmierci.
- czynniki środowiskowe – stres, zarówno fizyczny, jak i psychiczny, może indukować bielactwo. Ekspozycja na niektóre chemikalia lub urazy skóry często przyczyniają się do rozwoju tej choroby. Podkreśla się także rolę stresu oksydacyjnego, czyli wpływu wolnych rodników na rozwój schorzenia.
- czynniki neurologiczne – teoria o neurologicznych przyczynach bielactwa zakłada, że niszczenie melanocytów i hamowanie produkcji melaniny jest związane z uwalnianiem cytotoksycznych neuromediatorów ze skórnych zakończeń nerwowych.

Leczenie

Bielactwo jest chorobą przewlekłą, której leczenie jest nie tylko skomplikowane, ale także wymagające od chorego wielkiej staranności i cierpliwości. Bez holistycznego podejścia do problemu nie osiągnie się dobrych rezultatów. To choroba nieuleczalna i obecnie nie istnieją metody, pozwalające na całkowite cofnięcie się zmian bielaczych, ale odpowiednio dobrane, dostosowane do indywidualnych potrzeb pacjenta, mogą pomóc osiągnąć spektakularne efekty.

Niezwykle ważnym elementem leczenia bielactwa jest także właściwa pielęgnacja skóry. Stosowanie nawilżających kremów i balsamów jest niezbędne, aby utrzymać ją w dobrej kondycji. Nawilżona skóra jest bardziej elastyczna i mniej podatna na uszkodzenia. Należy unikać również drażniących kosmetyków, za to stosować delikatne, hipoalergiczne produkty do pielęgnacji skóry, aby uniknąć podrażnień. Osoby z bielactwem powinny codziennie stosować kremy z wysokim filtrem SPF (minimum 30), aby chronić się przed szkodliwym działaniem promieniowania UV. Białe plamy są bowiem bardziej podatne na oparzenia słoneczne, co może prowadzić do dalszych uszkodzeń skóry. W leczeniu bielactwa stosuje się wiele metod, ale najczęściej są to:

Fototerapia – stosowana jest przy rozległych zmianach. Skóra jest naświetlana promieniami UVB (szczególnie wąskopasmowym) lub UVA, często w połączeniu z przyjmowaniem psoralenów (PUVA).

Terapia miejscowa – stosuje się glikokortykosteroidy o silnym działaniu, które mogą stymulować repigmentację. Kolejna propozycja to inhibitory kalcyneuryny (takrolimus i pimekrolimus) – są one skuteczne zwłaszcza w przypadku zmian na twarzy i bezpieczniejsze niż kortykosteroidy. Do dyspozycji lekarzy i chorych są też nowe leki, takie jak krem zawierający ruksolitynib (inhibitor kinazy JAK), który został zatwierdzony do leczenia niesegmentowego bielactwa, obejmującego twarz u dorosłych i młodzieży. W terapii miejscowej stosowane są także pochodne witaminy D3, które mogą stymulować melanocyty i wyciszać stan zapalny.

Laseroterapia – laser ekscymerowy, emitujący światło UVB o długości fali 3 nm, jest skuteczny w leczeniu niewielkich zmian bielaczych.

Leczenie chirurgiczne – przeszczepy skóry, są stosowane w przypadku stabilnych zmian, które nie reagują na inne metody leczenia.

Leczenie ogólne – chorym zaleca się czasem leki immunosupresyjne, ale tylko w przypadkach bardzo gwałtownego przebiegu choroby.

Leczenie kosmetyczne – polega na stosowaniu makijażu medycznego lub kosmetycznego.

Medycyna estetyczna – też proponuje różne kuracje, np. mikrodermabrazję czy laser.

W bielactwie najważniejsze jest holistyczne podejście do swojego organizmu. Patrząc na siebie całościowo możemy osiągnąć najlepsze efekty i częściowo zapanować nad swoim organizmem.

Źródło: J Clin Med. 2024 Sep 3;13(17):5225.

Fot. GraphiQVerse

eprasa.pl c1b4304859

kosmetologii. Im więcej wiedzy zdobywam, tym głębiej jestem przekonana, że niezależnie od wyglądu możemy spełniać swoje marzenia.

Chcę o tym mówić

Momentem przełomowym w życiu Pauliny było zajście w ciążę i urodzenie syna. Zmiany hormonalne i nowa sytuacja życiowa, nowe obowiązki sprawiły, że bielactwo zaczęło wracać.

– Pierwsze plama pojawiła się na ręce – mówi Paulina. – Szybko się powiększała. W ciągu zaledwie 2-3 lat moje ciało odbarwiło się w 80-90%. To mnie trochę załamało, bo myślałam, że skutecznie kontroluję swoją chorobę. Ale się nie poddałam. Zdobyte własne doświadczenia i wiedza specjalistyczna ze studiów, spowodowały, że ponownie jestem w fazie repigmentacji. Zmiany zaczynają zanikać i skóra wraca do naturalnego wyglądu. Nie wiem, czy uda mi się osiągnąć poprzedni efekt, ale nie zamierzam się poddawać. Dobre zmiany zachodzą szybciej niż przy pierwszej próbie repigmentacji, ale może ma to związek z większą świadomością, jak pobudzić organizm do walki o siebie. Teraz wiem, co na mnie działa, nie błądzę. Postępuję świadomie odnośnie diety, pielęgnacji skóry i suplementacji. Nauczyłam się też skutecznie redukować stres, zbędne emocje. Wygląd mojej skóry poprawia się, ale potrzebuję jeszcze sporo czasu, aby osiągnąć cel. Staram się bardzo, a zdjęcia potwierdzają, że warto, bo białych plam na moim ciele jest mniej.



Paulina nie odpuszcza. Jest świadomą osobą, która w swoich działaniach nie zamierza poddawać się społecznej presji, bo jej wygląd odstaje od przyjętych kanonów urody. Jak sama mówi, jeśli oceniasz książkę po okładce, niewiele możesz powiedzieć o zawartych w niej treściach. Podobnie jest z oceną ludzi. Jeżeli ocenisz ich tylko po wyglądzie, masz poważny problem z akceptacją samego siebie.

– Nie można godzić się na wykluczenie tylko dlatego, że komuś się nie podobamy – podkreśla Paulina. – Dlaczego mam rezygnować z chodzenia na basen, na koncerty, do siłowni czy kina. Nikomu nie zagrażamy, więc dlaczego nie.

Paulina jest bardzo aktywna w mediach społecznościowych. Bez zahamowań pisze w nich o swojej chorobie i metodach, które pozwalają jej panować nad przypadłością. Wiele miejsca poświęca także emocjom, które jej towarzyszyły i nadal towarzyszą. Walczy też z hejtem, który dotyka chorych na bielactwo. Swoją postawą pokazuje, że wygląd nas nie definiuje, nie określa. W bielactwie najważniejsze jest zaakceptowanie własnego wyglądu. Jeśli mózg przetrawi tę informację, łatwiej będzie panować nad rzeczywistością i problemami, które ona niesie. Dla każdego chorego istotne jest także poznanie przyczyny choroby, bo może ona się pojawić z bardzo różnych powodów. Skóra odzwierciedla stan naszego organizmu, dlatego ważne jest przebadanie się, aby mieć pewność, że nie mamy innych schorzeń poza bielactwem. Dla kondycji skóry istotna jest też dieta, sprzyjająca wyciszeniu procesu zapalnego, który toczy się w organizmie. Ważna jest również dobrze dobrana suplementacja. Trzeba też pamiętać o tym, że to, co działa na jedną osobę, drugiej może nie służyć.

– Jestem świadomą kobietą, żoną i mamą – mówi. – Obecnie pracuję w teatrze dla dzieci, gdzie mam kontakt z najbardziej wymagającymi widzami, czyli z dziećmi. Dzieci są bardzo bezpośrednie, zadają pytania nad którymi dorośli by się zastanawiali. To mi nie przeszkadza. Jestem gotowa otwarcie mówić, szczerze odpowiadać, dlaczego tak wyglądam i na co choruję. To mi też pomaga. Wyzbyłam się wszelkich oporów. Już nie mam problemu aby latem włożyć krótkie spodenki czy sukienkę odsłaniającą skórę. Już nie zwracam uwagi na ludzi, którzy mi się przyglądają lub w których spojrzeniach widzę pytanie – co się jej stało? Patrząc w lustro widzę ciało kobiety, która zmienia się z wiekiem, ale nie widzę już bielactwa.

Bielactwo nie jest powodem do wstydu. To choroba, która może przydarzyć się każdemu. W żaden sposób nie powinna nas ograniczać. Najlepszym przykładem tego, że bielactwo nie jest przeszkodą do wielkiej kariery, może być historia Winnie Harlow, kanadyjskiej modelki. Z naszego podwórka na uwagę zasługuje Katarzyna Smutniak, aktorka i modelka, Jagoda Judzińska – modelka czy Marianna Szczepaniak, piosenkarka, która znana jest jako Marianne. Świat przed każdym stoi otworem. Trzeba tylko sięgnąć po możliwości, jakie nam daje. ■

eprasa.pl c1b4304859



Fot. MINHO

Sztuczne zwierzę – prawdziwy przyjaciel?

Naukowcy od wielu lat są zgodni, że posiadanie pupila nie tylko zaspokaja instynkty opiekuńcze, ale daje także poczucie przynależności, łagodzi lęki i niepokoje oraz pozwala czuć się mniej samotnym. Badania przeprowadzone w domach spokojnej starości pokazują, że seniorzy, którzy opiekują się zwierzętami, żyją dłużej i w lepszym zdrowiu. Ale... jednocześnie wielu z nich boryka się z trudnościami w poruszaniu, cierpi na poważne choroby i nie jest w stanie utrzymać psa czy kota ze skromnej emerytury. Co zatem zrobić? Amerykańscy naukowcy wpadli na iście szalony pomysł i zaproponowali weteranom-seniorom towarzystwo... robotycznych zwierząt. Jak zakończył się ten eksperyment? Czy sztuczne zwierzę może dać prawdziwe wsparcie emocjonalne?

Ludzie od dawna traktują zwierzęta jako źródło bezwarunkowej miłości i towarzystwa. Obecnie niewielka, ale rosnąca liczba badań sugeruje, że zwierzęta-roboty mogą pomóc zaspokoić te potrzeby starszych osób, bez konieczności ponoszenia kosztów, związanych z zakupem karm, zabawek i akcesoriów oraz opieki weterynaryjnej, a także bez trudów opieki nad zwierzętami. Nie ma też potrzeby sprzątania po takich zwierzętach, są one zawsze grzeczne i nigdy nie gryzą.

Liczne badania przeprowadzone na przestrzeni lat wykazały, że osoby starsze, posiadające zwierzęta domowe, są zazwyczaj bardziej aktywne fizycznie i rzadziej zgłaszają poczucie samotności i depresję niż ich rówieśnicy, którzy nie mają zwierzęcych towarzyszy. Badania te nie dowodzą jednoznacznie, że zwierzęta domowe sprawiają, że ludzie są szczęśliwsi i bardziej energiczni, ale sugerują, że tak może być, przynajmniej w niektórych przypadkach. Jeśli to prawda, istnieje jednak praktyczny problem: nie każdy, kto lubi zwierzęta, ma możliwości i środki, aby się nimi opiekować, a wiele osób ma także alergię na prawdziwe futrzaste zwierzęta. W tym miejscu

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

eprasa.pl c1b4304859

pojawiają się zwierzęta-roboty, które wprowadzono na rynek nie tylko dla zabawy, ale także z myślą o starszych osobach, zwłaszcza tych cierpiących na demencję lub izolowanych społecznie. Chociaż termin *„robotyczne zwierzę domowe"* może nie kojarzyć się z przytulaniem puszystego przyjaciela, dzisiejsza technologia animatroniczna stworzyła zasilane bateryjnie wersje psa i kota, które nie tylko wyglądają podobnie do prawdziwych zwierząt, ale także reagują na dotyk i głos człowieka mruczeniem, merdaniem ogona, obracaniem głowy i innymi zachowaniami, typowymi dla zwierząt domowych.

Za i przeciw

Jeśli brzmi to dla ciebie bardziej przerażająco niż uroczo, to jest to zrozumiałe. Badania pokazują, że niektórzy ludzie po prostu nie akceptują robotycznych zwierząt. Ponadto rodzą się wątpliwości, związane z posiadaniem futrzastych robotów. Niektórzy eksperci obawiają się infantylizacji osób starszych, a nawet oszukiwania osób cierpiących na demencję, które mogą uwierzyć, że zwierzę jest prawdziwe. Jednak z drugiej strony, dla wielu z nich robotyczne zwierzęta mogą być źródłem pocieszenia i dawać tak ważne poczucie bycia potrzebnym, a także zapewniać towarzystwo i rozrywkę. Mogą być namiastką prawdziwego pupila.
W rzeczywistości już wykorzystuje się tego typu roboty w niektórych amerykańskich placówkach opieki zdrowotnej i programach społecznych: na przykład w szczytowym okresie pandemii Covid-19, niektóre placówki opieki dla amerykańskich weteranów, zaczęły oferować robotyczne zwierzęta mieszkańcom, cierpiącym na demencję, utratę pamięci lub depresję. Nawet agencje stanowe rozdają bezpłatnie takie zwierzaki starszym mieszkańcom – jest to jeden ze sposobów walki z samotnością i izolacją społeczną.

Zwierzęta kontra demencja

Większość badań, dotyczących zalet i wad robotycznych zwierząt domowych, koncentruje się na starszych osobach cierpiących na demencję, w tym mieszkających w placówkach opiekuńczych. Wiele domów opieki w USA od dawna oferuje programy terapii zwierzęcej, w ramach których specjalnie wyszkolone zwierzęta spędzają czas z mieszkańcami. Kontakt z żywym stworzeniem redukuje bowiem stres i lęki, poprawia samopoczucie, polepsza humor, zwiększa pewność siebie i ułatwia nawiązywanie relacji, a także pomaga otworzyć się na innych ludzi. Ponadto korzystnie wpływa na motorykę, wspiera rehabilitację i motywuje do działania. Wyciąga z apatii, jest symbolem „normalności" i domowego ciepła w warunkach szpitala lub domu opieki społecznej, daje ciepło i bezwarunkową miłość, a także wywołuje tak potrzebny uśmiech na twarzy. Pozwala choć na chwilę zapomnieć o trudnej codzienności.
Jednak gdy w 2020 roku wybuchła pandemia, tego typu programy zostały zawieszone. W polskich placówkach i szpitalach także zaniechano takich wizyt i zajęć z dogoterapii. W badaniu, opublikowanym w 2022 roku w czasopi*śmie „Journal of Holistic Nursing"* sprawdzono, czy roboty-zwierzęta mogą pomóc wypełnić tę lukę. Badanie miało niewielki zasięg – objęło zaledwie 18 mieszkańców z demencją w jednym ośrodku opiekuńczym – ale wykazało, że roboty-psy i roboty-koty ogólnie łagodziły uczucie depresji i osamotnienia mieszkańców w ciągu sześciotygodniowego okresu badawczego. Niektórym towarzysz przypominał zwierzę, które mieli w dzieciństwie lub którym opiekowali się przed umieszczeniem w placówce.
Inne badanie, opublikowane w 2023 roku w czasopiśmie *„American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias"*, skupiło się z kolei na weteranach, cierpiących na demencję, ale nadal mieszkających w swoich domach. Również w tym przypadku badanie miało dość niewielki zakres, ale przyniosło obiecujące wyniki. Spośród 20 weteranów, biorących udział w badaniu, 80% codziennie wchodziło w interakcję ze swoim robotycznym zwierzakiem w ciągu trzymiesięcznego okresu badawczego. Na podstawie wywiadów z opiekunami rodzinnymi stwierdzono, że kontakt ten często pomagał w łagodzeniu objawów, takich jak niepokój, pobudzenie i problemy ze snem. Jednak kilku weteranów biorących udział w badaniu po prostu nie było zainteresowanych robotem – jeden z opiekunów powiedział, że jego bliski miał prawdziwego psa, którego bardzo kochał i wiedział, że ten nie jest prawdziwy, więc po prostu się z niego śmiał i nie korzystał z robota.
Zabawki-zwierzaki mają też potencjalne wady dla osób z demencją, jak pokazano w przeglądzie badań z 2021 roku. Wykazano, że ich realistyczne mruczenia, szczekanie i ruchy denerwowały niektórych uczestników badania. W innych przypadkach uczestnicy mylili zabawki-zwierzaki z prawdziwymi zwierzętami lub byli do nich zbyt emocjonalnie przywiązani, co według naukowców mogło mieć negatywne skutki, gdyby zabawka się zgubiła lub zepsuła.

Wsparcie emocjonalne

Ponieważ wiemy, że prawdziwe zwierzęta mogą pomóc w walce z samotnością i depresją, niektórzy naukowcy zastanawiali się, czy ich robotyczne wersje mogą pełnić tę samą funkcję. W jednym z badań, którego wyniku publiczniono w 2024 roku podczas dorocznego spotkania Amerykańskiego Towarzystwa Gerontologicznego, wzięło udział 45 Koreanek w wieku 65 lat i starszych. Wszystkie miały objawy depresji i otrzymały robotycznego psa lub kota do domu. Po miesiącu uczestniczki badania wykazały ogólną poprawę w zakresie objawów depresji, samotności i lęku. Ponownie, w badaniu zabrakło grupy porównawczej i możliwe jest, że objawy przynajmniej niektórych uczestników i tak uległyby poprawie wraz z upływem czasu. Kolejne ważne zastrzeżenie: wyniki należy traktować

eprasa.pl c1b4304859



Niektórzy eksperci obawiają się infantylizacji osób starszych, a nawet oszukiwania osób cierpiących na demencję, które mogą uwierzyć, że zwierzę jest prawdziwe. Jednak z drugiej strony, dla wielu osób robotyczne zwierzęta mogą być źródłem pocieszenia i dawać poczucie bycia potrzebnym, a także zapewniać towarzystwo i rozrywkę. Mogą być namiastką prawdziwego pupila

jako wstępne, ponieważ pełna analiza nie została jeszcze opublikowana. Znamy jednak wyniki kilka podobnych badań. W badaniu, opublikowanym w 2020 roku w czasopiśmie *„Journals of Gerontology: Series B"* wzięło udział 20 osób starszych, które uczestniczyły w programie robotycznych zwierząt domowych, organizowanym przez ich ubezpieczyciela zdrowotnego. Okazało się, że zdania uczestników są podzielone – dla jednych mechaniczne szczenięta i kocięta były strzałem w dziesiątkę, ale jednocześnie nie spodobały się innym. Chociaż wszyscy uczestnicy zgłaszali pewne problemy z samotnością przed rozpoczęciem programu, tylko niektórzy uważali, że ich robotyczne zwierzęta pomogły im sobie z tym poradzić. Osoby mieszkające samotnie i izolowane społecznie odniosły przy tym większe korzyści i miały tendencję do regularnego głaskania, przytulania i rozmowy ze swoim zwierzakiem oraz twierdziły, że interakcja ta działała na nie uspokajająco i kojąco. Natomiast obecność robotycznego zwierzaka nie miała większego znaczenia dla uczestników badania, którzy częściej wychodzili z domu i mieli stosunkowo więcej kontaktów społecznych w swoim życiu. Dla nich futrzaste roboty po prostu nie były tak interesujące.

Czy to właściwy kierunek?

To trudne pytanie. Każdy inaczej reaguje na robotycznego zwierzaka. Dla jednej osoby będzie on wiernym towarzyszem i zaspokoi emocjonalne potrzeby, inna może uznać go, po prostu, za mechaniczną i bezduszną zabawkę. Dlatego, jeśli zastanawiasz się, czy robotyczne zwierzę domowe może przynieść korzyści bliskiej osobie, ważne jest, aby wziąć pod uwagę jej upodobania i antypatie, historię kontaktów ze zwierzętami domowymi i inne czynniki. Osoba, która nigdy nie miała prawdziwego kota lub psa lub miała złe doświadczenia z tymi zwierzętami, może nie docenić robotycznego zwierzęcia. Jeśli zaś twój bliski cierpi na demencję, pojawiają się dodatkowe pytania, takie jak: czy dźwięki, wydawane przez robotyczne zwierzę domowe, będą dla niej uciążliwe? Czy znajduje się ona na takim etapie demencji, że nowe zwierzę może wywołać u niej dezorientację lub niepokój? W takich sytuacjach zakup mechanicznego zwierzaka wymaga dogłębnego przemyślenia.

Warto też wiedzieć, że robotyczne zwierzęta budzą uzasadnione obawy natury etycznej. Oczywiście naukowcy jasno podkreślają, że robotyczne zwierzęta nie mogą zastąpić relacji międzyludzkich. Nie są bowiem w stanie dać ciepła i poczucia bezpieczeństwa, jakie zapewnia kontakt z bliskimi i troska opiekunów – nie mogą zatem zostać wygodnym środkiem zastępczym. Mogą jedynie być traktowane jako kolejne z wielu narzędzi pomocniczych, zwłaszcza w sytuacjach, gdy kontakt z prawdziwym pupilem jest niemożliwy. Futrzani towarzysze mogą bowiem zapewnić prostą formę interakcji, która czasami działa kojąco i poprawia nastrój. Jak ujął to jeden z opiekunów, biorących udział w badaniu dotyczącym weteranów: „Korzysta z robotycznego zwierzęcia każdej bezsennej nocy. Za każdym razem wywołuje on u niego uśmiech".

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

Fot. pingpao

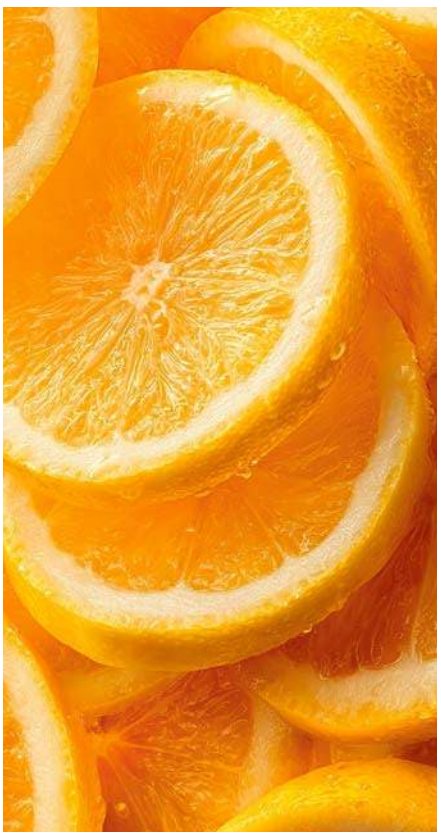
Zaprenumeruj na **www.avt.pl/prenumerata**

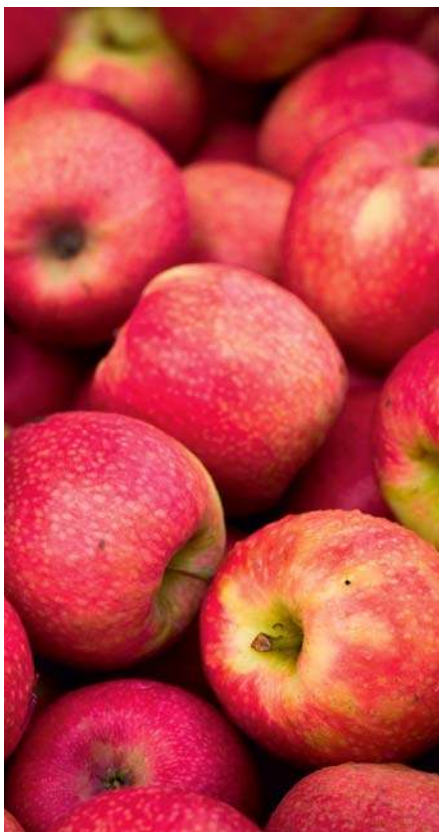
eprasa.pl c1b4304859

Pieczone jabłka i słodkie ziemniaki z chrupiącą polewą

Słodkie ziemniaki doskonale komponują się z pianką z pieczonych jabłek, sokiem jabłkowym i chrupiącą, lekko słodzoną owsianą pierzynką. To doskonała, zdrowa przekąska lub dodatek do potraw na każdy dzień w roku.







- 3 łyżeczki oliwy z oliwek
- 5 ząbków czosnku
- 3/4 szklanki soku jabłkowego
- 2 łyżki świeżego soku z cytryny
- 1 kg słodkich ziemniaków, obranych i pokrojonych w cienkie plasterki
- 2 jabłka, pokrojone w cząstki o grubości około 2 cm
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/4 łyżeczki pieprzu
- 1/4 szklanki płatków owsianych
- 4 łyżeczki brązowego cukru

1. Rozgrzej piekarnik do 230 st. C. Na małej patelni rozgrzej 1 łyżeczkę oleju na średnim ogniu. Dodaj czosnek i smaż go do miękkości przez około 2 minuty. Dodaj sok jabłkowy i sok z cytryny i gotuj przez 30 sekund.
2. Ułóż słodkie ziemniaki w szklanym naczyniu żaroodpornym, a na nich jabłka. Posyp solą i pieprzem, a następnie polej je sosem z patelni.
3. Przykryj folią i piecz przez 25 minut lub do momentu, aż słodkie ziemniaki będą miękkie.
4. W międzyczasie w małej misce wymieszaj płatki owsiane, brązowy cukier i pozostałe 2 łyżeczki oleju.
5. Wyłóż owsianą mieszankę na słodkie ziemniaki i jabłka, włóż danie z powrotem do piekarnika i piecz, aż polewa lekko się zrumieni i będzie chrupiąca – zajmuje to około 10 minut.

Otrzymujemy 6 porcji, każda dostarcza 215 kalorii, w tym 3 g tłuszczu ogółem (0,5 g tłuszczu nasyconego), 4 g błonnika pokarmowego, 46 g węglowodanów, 3 g białka i 210 mg sodu. ■

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

Fot. John Janelle

eprasa.pl c1b4304859

Zdrowe trawienie



Maślan sodu SUPREME 1200 mg, inaczej sól sodowa kwasu masłowego, zaliczana jest do krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych (SCFA). Zawiera w swoim składzie kwas masłowy, który w organizmie człowieka jest substancją naturalnie wytwarzaną przez bakterie jelitowe w okrężnicy, stanowiąc podstawowy składnik odżywczy dla komórek nabłonka jelita grubego. Produkt przeznaczony jest dla osób dbających o układ pokarmowy i chcących wspomagać trawienie. Suplement jest odporny na działanie soków trawiennych i rozpuszcza się dopiero w miejscu docelowym, czyli jelitach. Produkt jest odpowiedni dla wegan i wegetarian.
Cena 62 zł za opakowanie 60 kapsułek
www.kenay.com.pl

Wsparcie żołądka

Pylopass® zawiera szczep bakterii *Lactobacillus reuteri*, który wykazuje największe działanie przeciw szczepowi *Helicobacter pylori*. Lactobacillus reuteri Pylopass® jest odporny na działanie kwasu solnego w żołądku. Produkt jest odpowiedni dla wegan i wegetarian.
Cena 108 zł za opakowanie 60 kapsułek
www.kenay.com.pl



Ochrona przed rodnikami



Witamina C liposomalna LipoCellTech™ zalecana jest osobom, prowadzącym intensywny i stresujący tryb życia. Suplement diety, korzystnie wpływa na odporność organizmu, szczególnie polecany w okresie jesienno-zimowym. Ponadto witamina C pomaga m.in. w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania naczyń krwionośnych, kości i chrząstek oraz skóry, wspomaga układ nerwowy oraz chroni przed stresem oksydacyjnym, a także zwiększa przyswajanie żelaza.
Cena 79 zł za opakowanie 60 kapsułki
www.kenay.com.pl

Wsparcie metabolizmu



Witamina B-Complex LipoCellTech™ w postaci sproszkowanych liposomalnych składników nowej generacji, charakteryzuje się wysoką wchłanialnością i czystością biologiczną. Nasze ciało nie może magazynować witamin z grupy B, dlatego zalecana jest ich stała suplementacja, która przyczynia się m.in. do prawidłowej pracy serca i zachowania funkcji poznawczych, a także utrzymania prawidłowego stanu czerwonych krwinek. Zmniejsza ponadto uczucie zmęczenia i znużenia. Produkt jest odpowiedni dla wegan i wegetarian.
Cena 104 zł za opakowanie 60 kapsułek
www.kenay.com.pl

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

eprasa.pl c1b4304859



Rewolucja w detoksykacji

Preparaty MARION to naturalne, ale nowoczesne, preparaty do głębokiego oczyszczania organizmu. W 67 preparatach Marion, na wyciągach ziołowych, zapisane zostały informacje dotyczące toksyn nieorganicznych, metali ciężkich, antybiotyków, szczepionek, leków chemicznych, narkotyków, związków radioaktywnych, mikroplastiku, konserwantów, szkodliwych metabolitów, pokarmów alergizujących, bakterii, wirusów, grzybów i pasożytów, narządów i układów funkcjonalnych, które są oczyszczane, regulacji dysfunkcji organizmu. **ZESTAW NR 1 DETOKSYKACJI MARION DLA KAŻDEGO** zawiera starannie dobrane preparaty, przygotowujące organizm do kolejnych etapów oczyszczania. **ACID** normuje pH organizmu, odkwasza tkanki i płyny ustrojowe; **COL** oczyszcza śluzówki jelit, co poprawa wchłaniania witamin i mikroelementów, niezbędnych dla sprawnego funkcjonowania układu immunologicznego, **META** usuwa szkodliwe metabolity produktów alergizujących, źle trawionych lub spożywanych w nadmiarze oraz reguluje poziom homocysteiny, **TENS** usuwa stres tkankowy, blokujący oczyszczanie; **LYMMEX** poprawia wydolność układu limfatycznego; **VAK** usuwa pozostałości szczepień i innych szkodliwych substancji.
Cena 84, 90 zł za opakowanie 50 ml (za każdy produkt osobno)
www.mariondystrybucja.pl

Źródło zdrowia i młodości



Generator wodoru i tlenu, model HIM-22 to najbardziej popularny generator wodoru wśród naszych klientów. **Wodór to niezastąpione źródło zdrowia i młodości, utrzymuje sprawność i witalność organizmu. Terapia wodorowa wspomaga leczenie około 220 chorób.** Wydajność 225 ml/min.
Cena 2200 zł za sztukę
www.igly.net

Zdrowy mózg = Oczyszczony mózg



Preparaty Marion to skuteczne, naturalne preparaty medycyny informacyjnej, stworzone przez czeskiego lekarza dra J. Jonasza. Służą do głębokiej detoksykacji mózgu, narządów i tkanek. Poniższa trójca zadba o dobrą pamięć, koncentrację i wewnętrzny spokój. Preparat Marion **VONDR** zadba o naszą tkankę glejową, w której mogą gromadzić się toksyny zaburzające sprawną pracę mózgu. Najczęściej gromadzą się w niej metale ciężkie – usunie je preparat **MET**. Jeśli przyjmowałeś lub przyjmujesz dużo leków, to ich szkodliwe pozostałości usunie preparat **PHARMEXIT.** Preparaty Marion aplikujemy rano i wieczorem, minimum 20 minut po piciu, jedzeniu, paleniu, lekach i suplementach po 5 sprayów pod język lub na wewnętrzną stronę przedramion po kolei. Opakowanie starcza na 2 miesiące kuracji.
Cena 84, 90 zł za opakowanie 50 ml (za każdy produkt osobno)
www.mariondystrybucja.pl

Łagodna inhalacja

Organiczny olejek eteryczny Saro marki Aromatarius to 100% czysty, organiczny produkt najwyższej jakości. Wyróżnia się naturalnym składem opartym na komponentach charakterystycznych dla tej rośliny, nadających mu wyrazisty, ziołowy profil. Surowiec z certyfikowanych upraw gwarantuje wysoką klasę produktu. Zimą zyskuje popularność, a tradycyjnie stosowany w łagodnych inhalacjach w razie przeziębienia wspiera domową troskę o samopoczucie i czystość powietrza.
Cena 69 zł za opakowanie 10 ml
www.aromatarius.pl



eprasa.pl c1b4304859

Wspomaga odchudzanie



Ekologiczny jęczmień z soku powstaje w procesie bioaktywnej dehydratacji, który polega na delikatnym suszeniu soku z ekologicznych liści młodego jęczmienia w niskiej temperaturze bez dostępu tlenu. Metoda ta pozwala zachować wysokie stężenie witamin: beta-karotenu, witamin z grupy B, witamin C, E, K oraz licznych składników mineralnych. W porównaniu do proszku z całych liści zawiera mniej włókna, a więcej skoncentrowanych fitozwiązków. Jest szczególnie bogaty w chlorofil, witaminę K i kwas foliowy.
Cena 159,90 zł
za opakowanie 300 g
www.mynarum.com
tel. +48 22 602 23 52

Równowaga mikrobioty



Bifidum Max to zaawansowany preparat probiotyczny zawierający *Bifidobacterium bifidum* DSM 20456, wzbogacony o bioaktywne metabolity *Lactobacillus acidophilus* szczep Er-2 317/402 Narine. *Bifidobacterium bifidum* DSM 20456 naturalnie zasiedla przewód pokarmowy człowieka, wspiera równowagę mikrobioty jelitowej, odporność oraz procesy trawienia i wchłaniania składników odżywczych. Metabolity Narine działają prebiotycznie, zwiększając żywotność i skuteczność bifidobakterii.
Cena 199,99 zł za opakowanie 60 kapsułek
www.mynarum.com
tel. +48 22 602 23 52

Odbuduj mikroflorę jelit



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

Zadbaj o oczy



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

eprasa.pl c1b4304859

Żelazo dla dzieci



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

Wzmocnij organizm



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

Pokonaj znużenie



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

Wsparcie dla kobiet w ciąży



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

eprasa.pl c1b4304859

Wzmocnij odporność



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

Zdrowe i piękne włosy



Beaver Professional dąży do tworzenia kompleksowych i doskonałych rozwiązań do pielęgnacji włosów. **Szampon Beaver Tea Tree** i **odżywka Beaver Tea Tree** zawierają olej z australijskiego drzewa herbacianego, znany ze swoich właściwości oczyszczających i wzmacniających mieszki włosowe. Jednocześnie łagodzą dyskomfort, świąd i podrażnienia.
Cena 69,99 zł za opakowanie szamponu 350 ml
Cena 69,99 zł za opakowanie odżywki 350 ml
www.hebe.pl/marki-beaver

Nowoczesna terapia wodorowa



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

Wsparcie odporności, tarczycy i skóry



Bio-Selen+Cynk zawiera 100 mikrogramów selenu w postaci SelenoPrecise® – opatentowanych, organicznych i biodostępnych drożdży selenowych firmy Pharma Nord. Prawie 89% zawartości selenu w tabletkach wchłania się do organizmu, co udowodniono w badaniach. Zarówno selen jak i cynk wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego, a cała gama składników odżywczych takich jak selen, cynk, witamina C i witamina E pomaga chronić komórki organizmu przed tzw. stresem oksydacyjnym. Wystarczy jedna tabletka dziennie podczas posiłku. Produkt został opracowany i wyprodukowany zgodnie z duńską kontrolą farmaceutyczną w Danii przez Pharma Nord.
Cena 158,30 zł za opakowanie 120 tabletek
e-sklep: ***www.pharmanord.pl***

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

eprasa.pl c1b4304859

Redakcja

HOLISTIC HEALTH

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

Asystentka wydawcy
Anna Cember
anna.cember@avt.pl

Konsultant
Dr n. med. Rafał Wilczyński

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

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

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

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

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

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

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

Wydawnictwo AVT
należy do Izby Wydawców Prasy

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

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

W następnym numerze

Holistic Health marzec/kwiecień



DOSSIER

PCOS TO NIE WYROK, TO WYZWANIE

Zespół policystycznych jajników (drobnotorbielowate zwyrodnienie jajników, PCOS) to najczęstsze zaburzenie hormonalne, dotykające kobiet w wieku rozrodczym. Szacuje się, że aż 13% Polek w wieku 18-44 lat, boryka się z tym problemem. PCOS jednoznacznie kojarzy się z problemami z zajściem w ciążę i jej donoszeniem. Ale to jedynie czubek góry lodowej problemów zdrowotnych, jakie są objawami lub współtowarzyszą tej chorobie. Nadal zbyt mało mówi się o tym, że PCOS wywiera olbrzymi wpływ na codzienne życie i zdrowie kobiet. I to na wielu płaszczyznach, od samopoczucia psychicznego, przez urodę i masę ciała, aż po zaburzenia metaboliczne, które towarzyszą PCOS. W Dossier przyjrzymy się szczegółowo przyczynom PCOS, objawom, diagnostyce, konwencjonalnym i naturalnym metodom leczenia, a także udzielimy praktycznych wskazówek, dotyczących stylu życia, diety i suplementacji. Będzie to poradnik dla kobiet, uczący nie tylko, jak żyć z PCOS, ale także ważna lektura dla rodzin i partnerów, którym czasami trudno zrozumieć, z jakimi trudnościami boryka się pacjentka.

NIEWIDZIALNY WRÓG ZDROWIA KOBIET

Czujesz się ciągle zmęczona, a sen nie dodaje ci energii? Bliscy skarżą się, że stałaś się drażliwa, a ty zaczynasz odczuwać nieuzasadnione lęki i niepokój, choć obiektywnie nie dzieje się nic złego? A może zauważyłaś, że pamięć coraz częściej cię zawodzi i zacinasz się w połowie zdania z braku słów? Do tego serce kołacze, drętwieją dłonie i stopy oraz drgają ci mięśnie na twarzy? Gdy szukasz przyczyny tych problemów zaczynasz panikować, bo objawy albo do niczego nie pasują, albo czytasz, że są symptomami bardzo poważnych schorzeń. Choć towarzysząca przerażeniu gula w gardle rośnie, a ty nie widzisz światełka w tunelu... nie panikuj. To nie alzheimer, to nie padaczka, to nie zawał serca czy, co najgorsze, guz mózgu, choć takie choroby podrzuca ci encyklopedia medycyny – to może być tężyczka utajona, choroba z pogranicza ciała i ducha, którą, całe szczęście, można skutecznie leczyć.



TEMAT NUMERU

eprasa.pl c1b4304859

Suplement diety

Q10 SENSITIVE

PROFESJONALNE WSPARCIE W PARODONTOPATII*



***Q10 SENSITIVE Dziąsła i Zęby** - Tabletki do ssania Pharmasis - to suplement diety zawierający **koenzym Q10** oraz **witaminy C, D, E i B6.** Pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu dziąseł i zębów (**witamina C**) oraz prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia utrzymaniu zdrowych zębów (**witamina D**). **Koenzym Q10** jest substancją naturalnie występującą w komórkach organizmu w mitochondriach - gdzie odbywa się wytwarzanie niezbędnej do życia energii. Zawiera innowacyjną formę zamkniętego w cząsteczkach **maltodekstryny koenzymu Q10** w formie wygodnych tabletek do ssania – co pozwala na optymalny dostęp substancji odżywczych do komórek. Polecany przez Lekarzy Stomatologów!

Q10 SENISTIVE Dziąsła i Zęby można kupić w Aptekach i Sklepach Zielarskich

www.pharmasis.pl

eprasa.pl c1b4304859

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.

instagram: kelocote_polska

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 c1b4304859