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

2/2026

MUST READ STORY

100 **Jestem ważniejszy niż moje auto**
Historia walki Marcina z rakiem nerki

MIND

91 **Szczęścia można się nauczyć**

UZNANE REMEDIA

32 **Odzyskaj ostrość widzenia**

ŻYJ HOLISTYCZNIE

36 **Pole elektromagnetyczne, wróg czy przyjaciel?**

Z PRAKTYKI

39 **Nietypowe przypadki i zaskakujące rozwiązania**

RAPORT

44 **Pokonać nieuleczalne**

TEMAT NUMERU

17 **Niewidzialny wróg zdrowia kobiety**

DOSSIER

str. 57-90



ZESPÓŁ POLICYSTYCZNYCH JAJNIKÓW (PCOS)

TO NIE WYROK, TO WYZWANIE

PATRONI DOSSIER:

Pharma Nord · S·K·I·N Simply Nutrition · Narum since 1984 · Farmapia

MARZEC-KWIECIEŃ | 2/2026
19,90 zł w tym VAT 8%
ISSN: 2451-2907 INDEKS: 41204X
9 772451 290262 02>

SPRAWDZONE PORADY: czy kuchenki gazowe są szkodliwe? | modne zabiegi – czy naprawdę ich potrzebujesz? | naturalne wsparcie dla serca | karnozyna chroni przed zaćmą | czy pole elektromagnetyczne nam szkodzi? | wodoroterapia zwiększa naszą odporność | sposoby na zachowanie bystrości umysłu do późnej starości | czy silikonowe implanty są groźne?

eprasa.pl cf7eaa04ca

NARESZCIE GĘSTE WŁOSY

*„MOJE WŁOSY WYGLĄDAJĄ TERAZ ŚWIETNIE. KURACJA SKANDYNAWSKIM PREPARATEM **HAIR VOLUME** TRWAŁA DŁUGO, ALE ZDECYDOWANIE BYŁO WARTO".* - MÓWI JOSEPHINE.

Spójrzcie na moje włosy!



Włosy są dla mnie jak biżuteria

Josephine zawsze chciała mieć gęste i błyszczące włosy.
„Wiele osób w internecie polecało skandynawskie tabletki Hair Volume.
Gdy potwierdziła to mama mojej przyjaciółki, zdecydowałam się spróbować.
Tak rok temu rozpoczęła się moja kuracja. Codziennie biorę jedną tabletkę. Zaufałam Hair Volume i dziś cieszę się z efektów.

Moje włosy są widocznie gęstsze, bardziej lśniące i stały się moją ozdobą".

Tajemnica Hair Volume

Hair Volume to jedyny na świecie preparat z ekstraktem z jabłek annurca z południowych Włoch, który zawiera wysokie stężenie procyjanidyny B2. Dodatkowo **Hair Volume** zawiera biotynę, skrzyp, kwas pantotenowy, cynk i inne składniki, które pomagają w utrzymaniu pięknych i gęstych włosów.

Zapytaj o Hair Volume skandynawskiej firmy New Nordic

Dostępny w aptekach i na www.newnordic.pl w opakowaniach: **30 i bardziej ekonomicznych, 90 tabletek, oraz w formie żelków o smaku jabłkowym.** Kod BLOZ ułatwi zamówienie produktu w aptece.

Pielęgnację uzupełni **naturalny, wegański szampon i odżywka Hair Volume™** bez siarczanów, SLE i silikonu.



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

30 tabletek: **BLOZ 4171451**
90 tabletek: **BLOZ 4171452**
Żelki: **BLOZ 3638561**
Szampon: **BLOZ 7090409**
Odżywka: **BLOZ 7090408**



★★★★★

Produkt Roku 2026 wg ŚWIATA FARMACJI
w kategorii
„Preparaty na włosy i paznokcie"
na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród farmaceutów

KLINICZNIE PRZEBADANY SUPLEMENT DIETY NA WŁOSY

Badania kliniczne potwierdzają skuteczność **Hair Volume**. Już po 4 miesiącach stosowania zauważono widoczne pogrubienie włosów. **8 na 10 kobiet było zadowolonych**, czuły, że ich włosy stały się gęstsze, piękniejsze i bardziej lśniące.





eprasa.pl



MEDIXIL – linia wysoce skutecznych antyperspirantów z międzynarodowym certyfikatem AllergyCertified®



MEDIXIL SENSITIVE

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

Ochrona przed potem: ★★★☆☆

Przyjazność dla skóry: ★★★★★

Bezpieczny dla alergików



MEDIXIL NORMAL

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

Ochrona przed potem: ★★★★☆

Przyjazność dla skóry: ★★★★☆

Bloker Potu



MEDIXIL STRONG

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

Ochrona przed potem: ★★★★★

Przyjazność dla skóry: ★★☆☆☆

Ochrona od 5 do 7 dni !

MEDIXIL JEST DOSTĘPNY DO KUPIENIA W APTEKACH I DROGERIACH ROSSMANN

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

www.medixil.pl | www.kupmedixil.com

eprasa.pl cf7eaa04ca

PRENUMERATA



Czytaj więcej, płać mniej!

W prenumeracie tylko

~~119,40 zł~~

101,50 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 cf7eaa04ca

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.**

Młot na czarownice, perły i odkupienie



Jest rok 1486. Inkwizytor papieski, niemiecki dominikanin, Heinrich Kramer, wrócił właśnie zadowolony z siebie z Rzymu, gdzie uzyskał wreszcie od papieża Innocentego VIII bullę, potwierdzającą istnienie czarownic i ich szkodliwość, nakazującą ściganie czarów z całą surowością. Jest to jego niewątpliwy sukces, bo wcześniejsze lata spędził na nieskutecznym ściganiu czarownic, głównie z powodu oporu lokalnych biskupów i władz świeckich, którzy uważali wiarę w czary za brednie. I tak, w zaciszu swojego pokoju, zaczął pisać dzieło swojego życia, „Malleus Maleficarum", czyli "Młot na Czarownice" – najsłynniejszy i najbardziej wpływowy traktat o czarownictwie w historii Europy. Dowodził w nim, że czarownice naprawdę istnieją i mają podpisany pakt z diabłem, uznał także czarownictwo za najcięższą herezję i wśród wielu przykładów czarów, sposobów przesłuchań i opisów tortur, postawił tezę, która na całe wieki wpłynęła na życie kobiet – Kramer stwierdził bowiem, że panie są szczególnie podatne na diabelskie kuszenie, a jednym z głównych sposobów działania czarownic jest sprowadzanie niepłodności. Malleus Maleficarum nie była tylko książką o czarownicach, to była instrukcja obsługi polowań na czarownice, która przez ponad trzy stulecia kształtowała europejską histerię czarowniczą i przyczyniła się do śmierci dziesiątek tysięcy kobiet. Wśród nich olbrzymią grupę stanowiły nie tylko te, które posądzano o sprowadzanie niepłodności i spędzanie płodów u sąsiadek, ale także Bogu ducha winne kobiety, które usilnie chciały zostać matkami, ale nie mogły. Choć dziś wiemy, że to kompletne bzdury, wieki polowań na czarownice na trwałe zmieniły nasze obyczaje i ludowe wierzenia, a co za tym idzie także postrzeganie kobiecej sfery intymnej. Kobieca seksualność i reprodukcja do dziś postrzegane są często, jako sfera magiczna, płodność uważamy za błogosławieństwo, a bezpłodność za karę i to kobiety nader często dźwigają społeczne brzemię odpowiedzialności za brak potomstwa.

A co było dalej z naszymi prababkami? Świat zaczął się zmieniać. Przeszło 200 lat po spaleniu na stosie ostatniej czarownicy, na stół sekcyjny włoskiego lekarza, Antonio Vallisneri, trafiła młoda, lekko otyła chłopka, która zmarła bezpotomnie wskutek upadku z drzewa. W trakcie badania lekarz zauważył, że jej jajniki wyglądają jak gołębie jaja, pod których „skorupką" ktoś umieścił kulki, przypominające sznury pereł. To właśnie w tych zmianach Vallisneri upatrywał niepłodności kobiety.

Kolejny milowy krok w odkrywaniu przyczyn niepłodności niektórych kobiet należał do dwóch amerykańskich ginekologów, Irvinga Steina i Michaela Leventhala. W przełomowej pracy z 1935 roku opisali oni przypadki 7 kobiet, które nie miesiączkowały, były mocno owłosione i miały obustronnie powiększone jajniki, które wyglądały dokładnie jak te, opisane przez Vallisneri – sznur pereł pod pogrubiałą otoczką. Spójny wygląd zmian i objawy naprowadziły zatem amerykańskich uczonych na trop nowej, nieznanej choroby, którą początkowo nazwano od ich nazwisk zespołem Stein-Leventhala, a później przemianowano na zespół policystycznych jajników (PCOS).

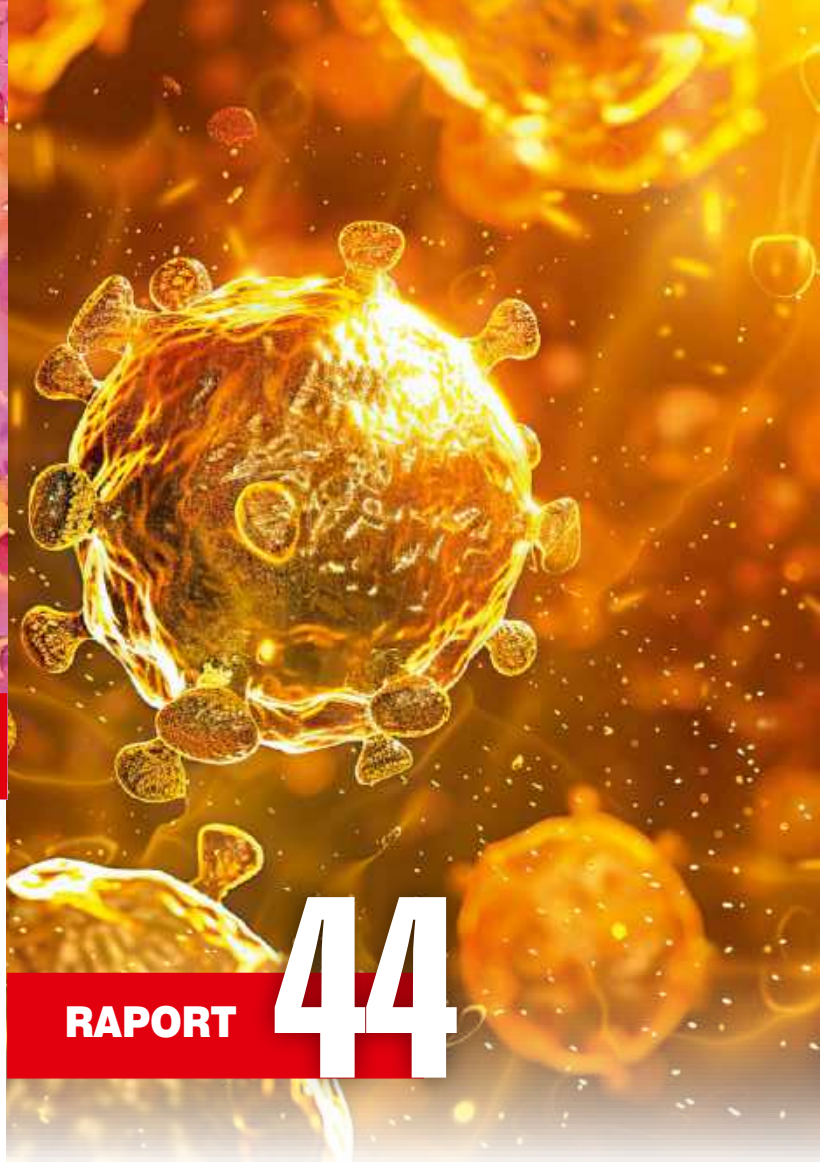
Czy to zatem nowa choroba, syndrom naszych czasów, czy mogła być powodem nieszczęścia średniowiecznych kobiet? Skoro dziś u 15% kobiet diagnozuje się PCOS, a lekarze wskazują, że nawet 70% chorych pań może pozostawać niezdiagnozowanych, wyłania się obraz prawdziwej plagi, której jednym z głównych skutków jest niepłodność. Przy czym większość współczesnych badaczy uważa, że to bardzo starożytna przypadłość, istniejąca od tysięcy lat. Już Hipokrates opisywał bowiem pacjentki o mocnej, męskiej budowie ciała, które nie miesiączkowały i nie zachodziły w ciążę, a podobne przypadki znajdziemy także w wielu traktatach medycznych starożytnego świata. Zatem możliwe jest, że kobiety, które płonęły na stosach w całej Europie z powodu swojej niepłodności, były po prostu chore w czasach, w których nie mogły otrzymać pomocy. Dlatego aby oddać im sprawiedliwość i przybliżyć naszym Czytelniczkom istotę choroby, *Dossier* poświęciliśmy PCOS. To nie tylko przewodnik dla kobiet wchodzących w dorosłość, ich matek czy samych pacjentek, ale także cenna lektura dla ich bliskich, pozwalająca zrozumieć złożoność tej choroby.

Redaktor prowadząca

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

eprasa.pl cf7eaa04ca





TEMAT NUMERU 17

RAPORT 44

Spis treści

TEMAT NUMERU

17 Niewidzialny wróg zdrowia kobiety
Czujesz się ciągle zmęczona, ale 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 twoje serce kołacze, drętwieją dłonie i stopy oraz drgają ci mięśnie na twarzy? To może być tężyczka utajona.

8 LISTY DO REDAKCJI

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

10 Czy kuchenka gazowa naprawdę jest niebezpieczna?
Spalanie paliw kopalnych to źródło zanieczyszczeń. Czy są dla nas groźne?

12 Czy naprawdę tego potrzebujesz?
Czy modne zabiegi są dla każdego?

EKSTRAKT Z BADAŃ

14 Polub wiosnę i zadbaj o serce
Przedwiośnie to trudny czas dla sercowców. Jak, w sposób naturalny, mogą wspomóc swoje serce?

UZNANE REMEDIA

32 Odzyskaj ostrość widzenia
Najnowsze badania wskazują, że karnozyna chroni przed zaćmą.

ŻYJ HOLISTYCZNIE

36 Pole elektromagnetyczne – wróg czy przyjaciel?
Od lat trwa między specjalistami spór o to, czy EMF to nasz wróg, odbierający zdrowie, czy przyjaciel i nieszkodliwy towarzysz postępu technologicznego?

Z PRAKTYKI LEKARZY HOLISTYCZNYCH

39 Nietypowe przypadki i zaskakujące rozwiązania
Dr Sarah Myhill przedstawia trzy szczególnie ciekaw historie swoich pacjentów.

RAPORT

44 Pokonać nieuleczalne
Nagrodę Nobla w 2025 w dziedzinie fizjologii i medycyny przyznano za odkrycie, które może zrewolucjonizować terapię chorób autoimmunologicznych.

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. 4

eprasa.pl cf7eaa04ca





DOSSIER 57

UZNANE REMEDIA 32

DOSSIER

57 Zespół policystycznych jajników (PCOS)
To nie wyrok, to wyzwanie
Zespół policystycznych jajników 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.

58 Niechciany sznur pereł
Kompendium wiedzy o PCOS, przyczynach i metodach leczenia.

64 Objawy PCOS – co widać, a czego nie?
Widoczne objawy to czubek góry lodowej problemów. Przyglądamy się im bliżej.

66 Inozytol – najważniejszy suplement w leczeniu PCOS
Inozytole to prawdziwy przełom w terapii PCOS.

68 Koenzym Q10 – strzał w dziesiątkę
PCSO to dość nietypowe wskazanie do stosowania koenzymu Q10, ale to jednocześnie rozwiązanie wielu problemów.

70 PCOS? Naturalnie
Suplementy diety i naturalne metody leczenia są nieocenionym wsparciem terapii.

74 W pułapce otyłości
Jak wyjść z błędnego koła otyłości w PCOS?

78 Mikrobiota jelitowa – brakujący element układanki
Najnowsze badania wskazują, że mikrobiota może być kluczem do odzyskania równowagi hormonalnej.

81 PCOS lubi towarzystwo
Przewodnik po chorobach, które towarzyszą PCOS.

84 Największe marzenie: ciąża
PCOS jest nierozerwalnie związany z trudnościami z zajściem w ciążę. Przedstawiamy sposoby na poprawę płodności i metody wspomagające zajście w ciążę.

85 Masz wpływ na przebieg choroby
Wzruszający wywiad z Agatą, która zmaga się z PCOS – to opowieść nie tylko o trudach choroby, ale także o nadziei i spełnianiu marzeń, mimo przeciwności.

MIND

91 Szczęścia można się nauczyć
Z Kariną Sikorską, która po latach zmagań z przeszłością odzyskała siebie i teraz zawodowo pomaga innym, rozmawiamy o tym, czym jest szczęście, jak je odnaleźć i nauczyć się być szczęśliwym.

KU POKRZEPIENIU SERC

100 Jestem ważniejszy niż moje auto
Marcin Włodarczyk opowiada o swojej walce z rakiem nerki i zachęca, zwłaszcza mężczyzn, do zadbania o swoje zdrowie.

HYDE PARK

106 Sekret superstaruszków
Czego możemy nauczyć się od seniorów, którzy zachowali bystrość umysłu przez dziesięciolecia, aż do późnej starości? Co musimy zmienić w naszym życiu, byśmy mogli pójść w ich ślady i zostać superstaruszkami?

KĄCIK Z PRZEPISAMI

109 Mapo Tofu pani Chen

Z PRAKTYKI LEKARZY HOLISTYCZNYCH 39



eprasa.pl cf7eaa04ca

Listy do redakcji



Roczną prenumeratę „Holistic Health" otrzymuje autor listu „Zadbaj o tarczycę"

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

Zadbaj o tarczycę

Droga Redakcjo, piszę ze względu na temat ostatniego numeru, jakim jest zdrowie tarczycy. Mam dość ciekawą sytuację, bo jestem świeżo po usunięciu tarczycy (3 tygodnie) i chciałam dać znać innym Czytelnikom, jak ważna jest profilaktyka. Otóż mam 32 lata i w sumie jestem okazem zdrowia. Badam się regularnie, wyniki są zawsze w normie, pomijając epizody anemii, ale ogólnie wszystko ok. Cytologia i badanie piersi – obowiązkowo raz w roku od paru dobrych lat. I nagle koleżanka mi mówi: „a wiesz, że powinno się wykonywać USG tarczycy raz na 2-3 lata?". Oczywiście nie wiedziałam, ale borykałam się z dużym zmęczeniem, wypadającymi włosami itp. więc pomyślałam, że to dobry trop, żeby zbadać tarczycę. Oczywiście wszystkie badania wyszły książkowo, lekarz nie widział podstaw do skierowania mnie na USG. Nie mogłam się doprosić o skierowanie, więc poszłam prywatnie. Pani, która wykonywała USG, trochę się zmartwiła i powiedziała, że potrzebuje opinii drugiego lekarza i żebym przyszła na kolejną wizytę. Nadeszła kolejna wizyta i otrzymałam informację, że należy pobrać materiał do biopsji, bo coś w dwóch płatach JEST. I to coś podejrzanego. Miesiąc później odebrałam wyniki – nowotwór złośliwy tarczycy. Ciekawa jestem, kiedy bym dowiedziała się o tym, gdyby nie mój upór w kwestii badań... A więc – badajmy się, zwłaszcza gdy mamy jakieś przeczucie, że coś jest „na rzeczy". I zachęcam do USG tarczycy! Nawet jak „nic Ci nie jest". Pozdrawiam. B. M.

Pomyłka mózgu?

Być może znajdą się wśród Czytelników osoby, które cierpią na nietypową przypadłość i stojąc pod prysznicem słyszą krzyki lub wydaje im się, że dzwoni telefon lub ktoś ich woła, chociaż nikogo nie ma w domu? Ja tak miałem i myślałem, że zwariowałem. Byłem nawet u lekarza, który popatrzył na mnie dziwnie i zalecił łagodne leki na uspokojenie. Całe szczęście trafiłem później do psychologa i okazało się, że to całkowicie normalne – to tzw. pareidolia słuchowa, czyli zjawisko psychologiczne, w którym nasz mózg błędnie interpretuje dźwięki. Mózg jest bowiem ewolucyjnie nastawiony na wychwytywanie wzorców w otaczającym nas świecie, bo to umożliwiało przetrwanie. Woda pod prysznicem tworzy z kolei biały szum, czyli nierozpraszający monotonny dźwięk, który zagłusza inne dźwięki. To sprawia, że mózg zaczyna doszukiwać się wzorców i dźwięków przy braku dźwięku, dopasowując do otoczenia znane mu odgłosy i wypełniając tę białą ciszę tym, co spodziewa się usłyszeć. Zatem to, co słyszymy, istnieje tylko w naszej głowie. Najgorsze jest jednak to, że nasz mózg wierzy w to, co sam wytworzył, zatem strach, który towarzyszy urojonemu krzykowi, jaki rodzi się w naszej głowie, jest już realny. Dlatego często wyłączałem prysznic i nasłuchiwałem... a tu nic, cisza. Co ciekawe, dowiedziałem się także, że ten sam biały szum pod prysznicem, który powoduje pareidolię słuchową, pomaga nam myśleć – „wyłączenie" się z otaczającego świata sprawia, że mózg sprawniej myśli i dlatego często na najlepsze życiowe pomysły wpadamy właśnie

eprasa.pl cf7eaa04ca

pod prysznicem. Okazuje się bowiem, że nasz umysł może wypełniać biały szum nie tylko dźwiękami, ale także kreatywnymi pomysłami. *A. G.*

Fałszywy głód

Znalazłam ostatnio ciekawą informację w Internecie, na profilu jednego z najpopularniejszych brytyjskich lekarzy i chciałabym się nią podzielić z Czytelnikami, zwłaszcza tymi, którzy usilnie próbują schudnąć do lata. Okazuje się bowiem, że czasami odczuwamy głód nie dlatego, że faktycznie chce się nam jeść, ale z powodu nudy, stresu czy nawet z pragnienia. Tak... nasz mózg potrzebuje czasami stymulacji lub odpoczynku, ale okazuje to głodem. Tak, jakby pełny żołądek miał być rozwiązaniem tych problemów. Rozwiązaniem na napad głodu może być za to woda gazowana, która działa nie tylko na poziomie psychicznym, ale i fizycznym. Dr Karan Rajan wyjaśnia, że nasz apetyt kontrolowany jest przez centralny układ nerwowy i część mózgu, nazywaną podwzgórzem. To właśnie tam integrowane są informacje, jakie dochodzą do mózgu z jelit, nerwu błędnego, który unerwia przywspółczulnie wszystkie narządy, układu hormonalnego i receptorów, rejestrujących stopień wypełnienia (rozciągnięcia) poszczególnych odcinków przewodu pokarmowego. Jeśli zatem sięgamy po szklankę wody gazowanej, zawarty w niej dwutlenek węgla powoduje mechaniczne rozciągnięcie żołądka, a to aktywuje receptory, znajdujące się w ścianie żołądka podobnie, jak w przypadku, gdy trafia do niego pokarm. Informacja ta idzie do mózgu i podwzgórza oraz rdzenia przedłużonego, który samodzielnie, bez naszej woli, zawiaduje wieloma automatycznymi funkcjami organizmu. Po przetworzeniu danych, mózg wysyła organizmowi informację o tym, że jest syty, bo w pierwszej kolejności, o obecności pokarmu w żołądku, świadczy jego rozciągnięcie. Dopiero później mózg otrzymuje dodatkowe informacje o poziomie glukozy we krwi czy ilości pokarmu w jelitach. Ponadto sam fakt rozciągnięcia ściany żołądka hamuje wydzielanie greliny, hormonu głodu i pobudza wydzielanie hormonów sytości w ścianie jelit. A to wszystko razem zmniejsza nasz apetyt. Przy czym dr Rajan nie poleca spożywania wody gazowanej, jako sposobu na oszukanie organizmu i odchudzanie, ale raczej jako metodę „kupienia czasu", aby nasz mózg zyskał chwilę na przeanalizowanie sytuacji i odpowiednią reakcję, zamiast odruchowego uruchamiania głodu. Może zatem następnym razem zacznijmy od szklanki wody, zamiast słodkiej przekąski? *B. Z.*

GALAXY COLLECTION SORVELLA PERFUME

ZAPACHOWY MANIFEST TRENDU 2026

Kosmos przestał być jedynie estetyczną inspiracją. W 2026 roku staje się uniwersalną metaforą emocji, wewnętrznych napięć i potrzeby sensu. Młodsze pokolenia sięgają po narracje, które porządkują chaos – nie poprzez definicje, lecz poprzez symbole. W tym kontekście marka Sorvella Perfume prezentuje Galaxy Collection – kolekcję zapachów, inspirowanych kosmosem i uniwersalnymi archetypami emocji.

Sorvella Perfume Galaxy Collection Andromeda

Andromeda to zmysłowa, magnetyczna kompozycja o wyraźnym charakterze gourmand-orientalnym. Otwarcie łączy soczystą gruszkę z eleganckim kwiatem pomarańczy i pikantnym różowym pieprzem. Serce zapachu buduje kultowe połączenie kawy i jaśminu, wzbogacone gorzkimi migdałami oraz ciemną, uzależniającą lukrecją. Baza oparta na wanilii, paczuli i cedrze zapewnia głębię, trwałość i kremowo-ciemną aurę na skórze.



Fot. OpenClipar-Vectors

eprasa.pl cf7eaa04ca

Czy kuchenka gazowa naprawdę jest niebezpieczna?

Za każdym razem, gdy spalane jest paliwo kopalne, do powietrza dostają się zanieczyszczenia, takie jak tlenek azotu, dwutlenek azotu i tlenek węgla. Nic zatem dziwnego, że naukowcy przyjrzeli się kuchenkom gazowym, które nadal królują w naszych kuchniach.

Wiele gospodyń i zawodowych kucharzy woli kuchenkę gazową od konwencjonalnej kuchenki elektrycznej. Szacuje się, że około 57% kuchni Polaków wyposażona jest w kuchenki gazowe. Dotyczy to zwłaszcza starszych domów i bloków mieszkalnych. Szybkie nagrzewanie, szybka regulacja temperatury i możliwość wizualnego pomiaru poziomu ciepła, za pomocą prawdziwego płomienia, to niewątpliwie zalety tego typu kuchni. Ale tam, gdzie jest płomień, uwalniają się zanieczyszczenia, które mogą być szkodliwe dla zdrowia.



Dlaczego kuchenki gazowe budzą obawy?

Jak za każdym razem, gdy spalane jest paliwo kopalne, do powietrza przedostają się zanieczyszczenia, takie jak tlenek azotu (NO), dwutlenek azotu (NO2) i tlenek węgla (CO). W rzeczywistości palniki gazowe uwalniają tak dużo dwutlenku azotu, że poziomy wewnątrz domów mogą przekraczać zdrowotne normy jakości powietrza na zewnątrz, jeśli nie korzystamy z wentylacji i wyciągów. Inne zanieczyszczenia, pochodzące z pieców gazowych, obejmują akroleinę (silnie drażniącą), wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne i ultradrobne cząstki, które mogą przenikać przez mechanizmy obronne płuc do krwiobiegu, gdzie mogą wpływać na funkcje organizmu.

Według Amerykańskiego Stowarzyszenia Chorób Płuc, narażenie na te zanieczyszczenia może przyczyniać się do rozwoju chorób, w tym chorób serca, udaru mózgu, astmy, przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP), raka płuc, cukrzycy typu 2, przedwczesnego porodu i zwiększać ryzyko infekcji dróg oddechowych. Zagrożenia te są największe dla osób, które spędzają najwięcej czasu na gotowaniu, w tym pracowników restauracji, oraz dla osób z chorobami, takimi jak astma i POChP, które sprawiają, że są one szczególnie wrażliwe na działanie zanieczyszczeń powietrza. Podobnie jak w przypadku innych chorób, dzieci, kobiety w ciąży i osoby z chorobami płuc są najbardziej narażone na ich skutki.

Czy to aż tak szkodliwe, skoro z tymi samymi zanieczyszczeniami mamy do czynienia na zewnątrz? Na to pytanie odpowiedział nieżyjący już dr Kirk Smith, profesor w dziedzinie globalnego zdrowia środowiskowego w School of Public Health na Uniwersytecie w Berkeley, laureat Nagrody Nobla i członkiem rady redakcyjnej *Wellness Letter.* Jest on twórcą „zasady 1000", zgodnie z którą wszystkie zanieczyszczenia uwalniane w pomieszczeniach, w tym te pochodzące z kuchenek gazowych, są 1000 razy bardziej szkodliwe, niż te same zanieczyszczenia na zewnątrz.

Jedno z najczęściej cytowanych do tej pory badań wykazało, że prawie 13% przypadków astmy dziecięcej w USA można przypisać używaniu kuchenek gazowych w domu. Jak ujęła to jedna z nowojorskich grup roboczych: „Spalanie paliw kopalnych w budynkach mieszkalnych

Fot. dinastya

eprasa.pl cf7eaa04ca

w celu gotowania i ogrzewania jest znaczącym źródłem zanieczyszczeń, które przyczyniają się do zmian klimatycznych i negatywnie wpływają na zdrowie ludzi. Piece gazowe są głównym czynnikiem, przyczyniającym się do złej jakości powietrza w pomieszczeniach".

Dlaczego kuchenki gazowe są nadal sprzedawane?

Pomimo potencjalnej szkodliwości, kuchenki gazowe są nadal obecne w wielu domach i nadal można je kupić w sklepach. Dlaczego nie zostały one zakazane? Odpowiedź ma związek z innym szkodliwym produktem, który nadal jest dostępny w sprzedaży dla konsumentów: papierosami. W rzeczywistości sposób, w jaki przemysł gazu ziemnego próbował przekonać opinię publiczną, że jego produkt jest bezpieczny, określa się mianem „taktyki tytoniowej". Podobnie jak firmy tytoniowe w latach 50-tych, Amerykańskie Stowarzyszenie Gazownicze (AGA, reprezentujące przedsiębiorstwa gazownicze) rozpoczęło „dalekosiężny program informacyjny" w latach 70-tych ubiegłego wieku, wykorzystując nawet jedną z tych samych firm public relations, które pomogły przemysłowi tytoniowemu. Celem było pokazanie, że kuchenki gazowe są tak samo bezpieczne jak elektryczne. AGA sfinansowała badania, które zdawały się nie znajdować dowodów na szkodliwość kuchenek gazowych. Wskazała na rzekome wady projektowe w badaniach i obszary niepewności w bezstronnych badaniach naukowych, starając się powiedzieć, że nauka na ten temat jest niejasna.

Organizacje zdrowotne nie są jednak przekonane badaniami AGA. W oświadczeniu politycznym z 2022 roku, Amerykańskie Stowarzyszenie Zdrowia Publicznego nazwało kuchenki gazowe „zagrożeniem dla zdrowia publicznego", a Amerykańskie Stowarzyszenie Medyczne „uznaje związek między używaniem kuchenek gazowych, poziomem dwutlenku azotu w pomieszczeniach i astmą". Jednak wielu konsumentów i ustawodawców dało się nabrać na zniekształcone przez AGA dane. Grupa ta z powodzeniem wykorzystała swoje wspierane przez przemysł badania do promowania sprzedaży kuchenek gazowych, a także do zwalczania wysiłków decydentów politycznych, mających na celu uregulowanie sprzedaży nowych urządzeń gazowych.

Chociaż branża gazowa mogła do tej pory uniknąć kuli w związku z potencjalnym zagrożeniem dla zdrowia, jakie mogą powodować jej produkty, obecne obawy dotyczące roli, jaką emisje gazu ziemnego odgrywają w zmianach klimatu, mogą być trudniejsze do uniknięcia. Stany Zjednoczone postawiły sobie za cel zerową emisję netto we wszystkich sektorach gospodarki do 2050 roku, co oznacza, że wszystko, co zanieczyszcza planetę, musi zostać zrównoważone przez coś, co zmniejsza zanieczyszczenie. Politycy, którzy chcą zakazać paliw kopalnych ze względu na ich wpływ na zmiany klimatu, postrzegają zagrożenia dla zdrowia związane z piecami gazowymi jako łatwy sposób na wzmocnienie swojej argumentacji. Podobne zmiany zachodzą także w Europie, która również dąży do neutralności klimatycznej.

W jaki sposób ograniczyć ryzyko?

Używaj okapu kuchennego
Nawet umiarkowanie skuteczny okap kuchenny może znacznie zmniejszyć narażenie na zanieczyszczenia, jak twierdzi dr Brett Singer z Uniwersytety Berkeley (USA). Ważne jest, aby okap nie tylko chłonął, ale także odprowadzał powietrze na zewnątrz, przez kanał wentylacyjny.

Wentyluj wcześnie i często
Nie czekaj, aż coś się przypali, aby włączyć okap lub wyciąg. Wyrób sobie nawyk włączania wentylatora przed rozpoczęciem gotowania, niezależnie od tego, czy kuchenka jest gazowa czy elektryczna i czy używasz płyty grzewczej czy piekarnika. Pozostaw wentylator włączony, przynajmniej do momentu zakończenia gotowania.

Sprawdź specyfikację przed modernizacją. Jeśli w twojej kuchni znajduje się okap wentylacyjny, ale masz na oku lepszy model, zwróć uwagę na poziom hałasu przy ustawieniu średniej prędkości. Niektóre modele mają bardzo wysoki przepływ powietrza, ale są zbyt głośne dla większości ludzi, więc w końcu ich nie włączają.

Wpuść trochę świeżego powietrza
Jeśli w kuchni nie ma okapu wentylacyjnego lub innego wentylatora wyciągowego, warto go zainstalować, lub przynajmniej umieść wentylator w otwartym oknie. Przenośne oczyszczacze powietrza mogą również pomóc w usuwaniu niektórych, ale nie wszystkich zanieczyszczeń, generowanych podczas gotowania.

Zainstaluj alarm tlenku węgla
Te niedrogie urządzenia zabezpieczające, które powinny już znajdować się na każdym piętrze domu, mogą ostrzegać o nieprawidłowym działaniu pieca i wycieku niebezpiecznego tlenku węgla do powietrza.

Rozważ inne metody gotowania
Nawet jeśli nie jesteś gotowy na przejście na kuchenkę elektryczną, w miarę możliwości zrezygnuj z gazu. Kuchenki mikrofalowe, tostery, elektryczne grille i frytownice powietrzne gotują bez emisji szkodliwych substancji.

Podsumowanie

Jeśli posiadasz kuchenkę gazową, nie panikuj. Wspomniane powyżej środki zapobiegawcze mogą znacznie zmniejszyć narażenie na zanieczyszczenia pochodzące ze spalania gazu. A jeśli nie masz problemów z płucami lub nie należysz do grupy wysokiego ryzyka, ryzyko jest prawdopodobnie minimalne. Warto jednak pamiętać o oficjalnym zaleceniu specjalistów, aby w miarę możliwości odchodzić od stosowania urządzeń spalających paliwa kopalne.

eprasa.pl cf7eaa04ca

od Redakcji Wellness Letter we współpracy z University of California, Berkeley

Czy naprawdę tego potrzebujesz?

Celebryci zawładnęli naszą wyobraźnią. Ukazują swoje idealne życie w taki sposób, jakby było dostępne dla każdego z nas. Wielu z nich promuje także zabiegi prozdrowotne, a my często ulegamy ich namowom i w praktykowaniu konkretnych działań upatrujemy recepty na młodość, zdrowie i piękno. Niestety, nie zadajemy sobie przy tym podstawowego pytania: czy naprawdę tego potrzebuję? Stara jak świat prawda jest bowiem taka, że to, co dobre dla kogoś innego, niekoniecznie jest dobre dla mnie. Ale o tym zapominamy, zatracając się w pragnieniu dorównania gwiazdom.

Poparcie gwiazd dla konkretnych działań czy marek nie jest niczym nowym. Amerykańska aktorka, gwiazda pierwszych reklam kosmetyków z lat 40-tych ubiegłego wieku, Lucille Ball, zmieniła się w rudowłosą piękność dla marki Max Factor, dzieci na całym świecie chciały mieć trampki Nike Air Jordan tylko dlatego, że nosił je słynny koszykarz Michael Jordan, a Charlize Theron sprawiła, że Dior stał się powszechnie znaną marką. Celebryci mogą również wpływać na nasz styl życia i wybory dotyczące dobrego samopoczucia i zdrowia. W 2000 roku, znana amerykańska dziennikarka, Katie Couric, w godny podziwu sposób podniosła świadomość na temat raka jelita grubego, poddając się kolonoskopii w telewizji na żywo. Z drugiej strony celebryci, tacy jak modelka Jenny McCarthy, bezpodstawnie obwiniająca rutynowe szczepionki dla dzieci za różne problemy zdrowotne, w tym autyzm, mogą mieć negatywny wpływ na zdrowie publiczne. A my? Kiedy celebryci mówią, bardzo wielu z nas słucha… bezkrytycznie.

Dlatego przedstawiamy kilka modnych trendów zdrowotnych, które nie sa dla każdego i wiele przemawia za tym, aby ich unikać.



Płukanie okrężnicy

Wiele celebrytów lubi mówić o detoksykacji organizmu, jako sposobie na utratę masy ciała lub wyeliminowanie toksyn z organizmu. Nigdy nie precyzują jednak do końca jasno, czym są te toksyny, ale wzbudzają w nas przekonanie, że nasze ciała są stale atakowane wewnętrznie i zewnętrznie przez niebezpieczne substancje. Aktorka Gwyneth Paltrow, za pośrednictwem swojej niezwykle popularnej firmy, regularnie promuje potrzebę detoksykacji organizmu za pomocą różnych produktów, z których wiele (co oczywiste), można wygodnie kupić za pośrednictwem jej strony internetowej. Oprócz witamin, herbat i soli do kąpieli, które według aktorki pomogą ci w detoksykacji, strona internetowa zaleca również wątpliwą praktykę płukania okrężnicy. Według niej to sposób na nawodnienie i oczyszczenie jelita grubego – odcinka jelit o długości około 1,5 metra – poprzez napełnienie go ciepłą wodą, a następnie wielokrotne jej wypłukiwanie. Dzięki zastosowaniu urządzenia do kolonoterapii, woda pod ciśnieniem jest wtłaczana do okrężnicy w celu usunięcia toksyn. Istnieją uzdrowiska, które wykonują tę usługę, a aktorka zaleca także korzystanie z domowego urządzenia do płukania okrężnicy.

Pomimo tego, co mówią celebryci, nie ma jednak potrzeby detoksykacji organizmu za pomocą płukania okrężnicy. U zdrowych osób wątroba jest w stanie unieszkodliwić i wydalić toksyny przy wsparciu nerek. Co ważniejsze, stosowanie płukania okrężnicy może powodować poważne szkody, takie jak zaburzenia równowagi elektrolitowej i odwodnienie, perforacje odbytu

Fot. Tom Merton/KOTO

eprasa.pl cf7eaa04ca

i zapalenie jelita grubego. W rzeczywistości najlepszym sposobem na utrzymanie zdrowego jelita grubego jest dieta bogata w błonnik, ćwiczenia i picie wystarczającej ilości wody.

Wampirzy lifting twarzy

Kim Kardashian, popularna gwiazda reality show, celebrytka i potentatka kosmetyczna, ma miliony obserwujących na swoich kanałach w mediach społecznościowych. W 2013 roku opowiedziała swoim fanom o dziwacznym zabiegu na twarz, który chętnie wykonywała i nagle wampirzy lifting stał się popularnym trendem. Polega on na nakłuwaniu twarzy mikroigłami z osoczem bogatopłytkowym, które uzyskuje się poprzez oddzielenie składników ludzkiej krwi w wirówce. Krew jest pobierana od klienta, odwirowywana w celu wyekstrahowania osocza, a następnie ponownie wstrzykiwana za pomocą małych igieł w twarz. Zwolennicy twierdzą, że te zabiegi odmładzają skórę. Chociaż skuteczność podawania osocza bogatopłytkowego była badana w ortopedii (np. w chorobie zwyrodnieniowej stawów kolanowych) i w przewlekłych chorobach dermatologicznych, istnieje niewiele dowodów naukowych na to, że może ona oferować korzyści, o których mówią zwolennicy wampirzego liftingu. Bardzo niepokojące są także potencjalne zagrożenia dla zdrowia – zabiegi wykonywane w nielicencjonowanym salonie kosmetycznym i spa w Nowym Meksyku zostały powiązane z co najmniej trzema przypadkami zakażenia wirusem HIV i wzbudziły obawy, dotyczące innych chorób przenoszonych przez krew, którymi można zarazić się podczas zabiegu.

Jeśli nadal chcesz wypróbować tę procedurę, upewnij się, że wykona je certyfikowany dermatolog lub chirurg plastyczny i upewnij się, że przestrzega on zasad bezpiecznej praktyki, w tym stosuje sterylizowane narzędzia i jednorazowe igły. Jak na ironię, nawet Kim Kardashian żałowała później, że poddała się wampirzemu liftingowi, twierdząc, że już go nigdy więcej nie wykona.

Fot. Sathiya



Agencje rządowe, zwłaszcza w USA, rozprawiają się z niektórymi najbardziej dziwacznymi metodami, ale dla wielomiliardowej branży nakładane kary są tak symboliczne, że firmy wolą je zapłacić i działać dalej. Tak było w przypadku firmy, oferującej jadeitowe jaja (wkłada się je do pochwy i nosi w celu wzmocnienia mięśni dna miednicy), która ukarana zapłaciła śmiesznie niską grzywnę i dalej oferuje jaja w sprzedaży, pomimo tego, że jego stosowanie może grozić poważną infekcją. W Polsce tymczasem zakazano np. obrotu preparatami, zawierającymi psychoaktywne składniki muchomora czerwonego, ale nadal są dostępne, bo sprzedawcy obchodzą prawo, opisując np. kapsułki z ekstraktem z muchomora, jako eksponaty botaniczne do celów naukowych – bo te są legalne

Dożylne wlewy witaminowe

Jane Fonda, Adele i Gwyneth Paltrow są jednymi z wielu celebrytów, którzy korzystają z dożylnych wlewów różnych mikstur witaminowych. Rzekome cele obejmują zarówno łagodzenie kaca i migreny, jak i zwiększanie energii, jasności umysłu i odporności. W Internecie można znaleźć katalog uzdrowisk, oferujących wlewy dożylne witamin i innych substancji. Ale czy naprawdę trzeba wydawać setki złotych, aby otrzymać zastrzyk witamin? Zdecydowanie nie. Podczas gdy pracownicy służby zdrowia stosują witaminy dożylne w leczeniu niektórych poważnych schorzeń (związanych na przykład z problemami z wchłanianiem w przewodzie pokarmowym), zdrowi ludzie ich nie potrzebują. Co ważniejsze, wysokie dawki witamin mogą być szkodliwe i mogą wchodzić w interakcje z lekami na receptę. Jeśli zatem obawiasz się, że nie dostarczasz wystarczającej ilości witamin w diecie, porozmawiaj ze swoim lekarzem, aby uzyskać bardziej skuteczne i bezpieczne rozwiązania.

Prawda leży po środku?

Podając powyższe przykłady nie zbliżyliśmy się nawet do jądra branży wellness, która oferuje coraz to bardziej wymyślne praktyki prozdrowotne. Nie, nie musisz okadzać pochwy, pić błękitu metylenowego ani pozwalać sobie na wielokrotne użądlenia przez pszczoły w imię zdrowia. Nie można bowiem bezpiecznie stwierdzić, że tylko dlatego, że celebryta wypróbował coś i mówi, że jest to naturalny środek, który czyni cuda, jest to metoda bezpieczna i skuteczna. Może wcale nie być zła, ale zadaj sobie pytanie, czy jest odpowiednia dla ciebie? ■

eprasa.pl cf7eaa04ca



Polub wiosnę i zadbaj o serce

Dwie grupy pacjentów nie cieszą się z nadejścia wiosny: alergicy i „sercowcy". O ile w przypadku tych pierwszych niechęć do rozkwitającej przyrody wydaje się oczywista, o tyle pacjenci kardiologiczni pozostają w ich cieniu. Tymczasem wahania ciśnienia atmosferycznego, zmiana czasu na letni i zwiększona aktywność fizyczna po zimowym letargu działają na niekorzyść obciążonego serca. A do tego nie zapominajmy, że wiosną nie tylko soki w roślinach zaczynają płynąć szybciej – nasza krew również...

TEKST **JULIA CEMBER-OGORZAŁEK**

Statystyki są nieubłagane: choroby układu krążenia pozostają od lat główną przyczyną zgonów na całym świecie. Szacuje się, że każdego roku z ich powodu umiera prawie 18 milionów ludzi[1]. Co robić? Najlepiej zadbać o zdrowy styl życia i przyjmować leki zgodnie z zaleceniami kardiologa. Ale choć farmakoterapia jest niezwykle skuteczna i konieczna, nie zawsze okazuje się wystarczająca. Dlatego wiele osób poszukuje naturalnych metod wspomagających, które mogą pomóc w regulacji ciśnienia tętniczego, poziomu cholesterolu czy poprawie ogólnej wydolności mięśnia sercowego. Współczesna nauka coraz częściej potwierdza skuteczność wybranych nutraceutyków i ekstraktów roślinnych w profilaktyce sercowo-naczyniowej. Przyjrzyjmy się bliżej ich właściwościom. Ale pamiętajmy, przed zastosowaniem któregokolwiek z nich, należy skonsultować się z kardiologiem.

Ochrona przed zakrzepami i miażdżycą

Miażdżyca to proces twardnienia i zwężania tętnic przez blaszki miażdżycowe. Naturalne wsparcie w tym obszarze koncentruje się na poprawie przepływu krwi i stabilizacji tych blaszek, bo ich oderwane fragmenty mogą zatkać naczynie krwionośne i doprowadzić do zawału lub udaru.

Nattokinaza – to enzym, pochodzący z tradycyjnej japońskiej potrawy natto (fermentowana soja). Ma unikalną zdolność do bezpośredniego rozpuszczania fibryny, głównego składnika skrzepów krwi. Nattokinaza jest silniejsza w tym działaniu nawet niż dedykowany lek – plazmina. Ponadto hamuje agregację płytek krwi i może skutecznie spowalniać postęp miażdżycy poprzez zmniejszenie grubości błony wewnętrznej tętnic[8].

Propolis – chroni przed miażdżycą poprzez modulację profilu lipidowego i stabilizację blaszek miażdżycowych. Może również wydłużać czas krwawienia, działając antyagregacyjnie, a jego skuteczność jest porównywalna do aspiryny[7].

Fot. Lily

eprasa.pl cf7eaa04ca

Wsparcie pracy serca i regeneracji

Mięsień sercowy wymaga ogromnych ilości energii do ciągłej pracy. Warto wesprzeć go tym, czego potrzebuje najbardziej: energią i tlenem.

- **Koenzym Q10** – jest niezbędnym składnikiem łańcucha transportu elektronów w mitochondriach, koniecznym do produkcji ATP (energii komórkowej). Najwyższe stężenia tego związku znajdują się właśnie w sercu. U pacjentów z niewydolnością serca poziom ten jest często obniżony, a jego uzupełnienie poprawia siłę skurczu i zwiększa przeżywalność. Koenzym Q10 jest szczególnie ważny dla osób przyjmujących statyny, ponieważ ta klasa leków mogą obniżać jego poziom w organizmie nawet o 40%.[9]
- **Migdalecznik arjuna (*Terminalia arjuna*)** – starożytne zioło ajurwedyjskie, którego kora wykazuje działanie inotropowe (zwiększające siłę skurczu mięśnia sercowego) i kardioprotekcyjne. Badania kliniczne sugerują, że arjuna może zmniejszać częstotliwość ataków dławicy piersiowej (dusznicy bolesnej) i poprawiać siłę wyrzutową lewej komory serca[10].
- **Terapia tlenem hiperbarycznym** – choć nie jest to suplement doustny, trudno pominąć jej wpływ na układ krążenia. Ta forma terapii stymuluje tworzenie nowych naczyń krwionośnych poprzez aktywację czynników wzrostu. Pacjenci z zastoinową niewydolnością serca powinni jednak zachować ostrożność względu na ryzyko obrzęku płuc[11].



Fot. aamulya

Styl życia to podstawa

Naturalne wsparcie serca jest najskuteczniejsze, gdy stanowi element większej całości: zdrowego stylu życia. Warto przejść na polecany przez specjalistów plan żywieniowy, taki jak dieta śródziemnomorska lub dieta DASH, stworzona z myślą o obniżeniu ciśnienia krwi. Są one bogate w owoce, warzywa, pełnoziarniste produkty i ryby, co pozwala obniżyć ryzyko wystąpienia chorób serca nawet o 5-15%.[2,9] Ponadto eksperci zalecają co najmniej 150 minut umiarkowanej lub intensywnej aktywności fizycznej tygodniowo[2]. To pomoże utrzymać również prawidłową masę ciała lub pozbyć się nadprogramowych kilogramów. A warto, bowiem redukcja masy ciała o 5–10% u osób z nadwagą może znacząco poprawić parametry sercowo-naczyniowe[1,2].

Zapamiętaj!

Naturalne nutraceutyki stanowią obiecującą alternatywę lub uzupełnienie tradycyjnego leczenia chorób serca. Należy jednak pamiętać o kilku ważnych kwestiach bezpieczeństwa:

- hibiskus przyjmowany razem z lekiem moczopędnym (hydrochlorotiazydem) może zwiększać ryzyko odwodnienia[1],
- nattokinaza nie powinna być łączona z aspiryną bez nadzoru lekarza ze względu na ryzyko krwawień[8],
- naukowcy zwracają uwagę na dużą zmienność poziomu składników aktywnych w komercyjnych produktach, a nawet obecność toksyn, warto więc poświęcić chwilę uwagi wyborowi suplementów, najlepiej kierując się opinią specjalistów,
- każda zmiana w suplementacji, zwłaszcza u osób z chorobami przewlekłymi, powinna być skonsultowana z kardiologiem.

Dbanie o serce to proces długofalowy. Połączenie naturalnych ekstraktów roślinnych, odpowiedniej podaży minerałów, takich jak magnez oraz zdrowych nawyków żywieniowych może znacząco obniżyć ryzyko poważnych incydentów sercowych i poprawić jakość życia.

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

eprasa.pl cf7eaa04ca

Zarządzanie cholesterolem i lipidami

Wysoki poziom cholesterolu LDL (tzw. złego cholesterolu) jest jednym z najważniejszych modyfikowalnych czynników ryzyka rozwoju choroby wieńcowej[2]. Specjaliści wskazują na kilka kluczowych substancji naturalnych o udowodnionym działaniu obniżającym stężenie cholesterolu we krwi, a przez to chroniącymi przed schorzeniami kardiologicznymi.

- **Ekstrakt z drożdży (*Monascus purpureus*)** – jest uznawany za najskuteczniejszy dostępny na rynku nutraceutyk, obniżający poziom cholesterolu. Jego działanie wynika głównie z właściwości wytwarzanej przez te grzyby monakoliny K, która jest strukturalnie identyczna z lekiem lowastatyną. Codzienne spożywanie monakoliny K może obniżyć poziom LDL o 15-25% w ciągu 6 do 8 tygodni. Co ważne, ekstrakt poprawia również funkcję śródbłonka naczyń krwionośnych i zmniejsza sztywność tętnic[2].
- **Pomarańcza bergamota, bergamotka (*Citrus bergamia*)** – ten cytrus, pochodzący z południowych Włoch, zawiera unikalne flawonoidy (brutieridynę i melitidynę), które działają podobnie do statyn, hamując aktywność enzymu, kluczowego w syntezie cholesterolu. Badania kliniczne wykazały, że dawki 500–1500 mg dziennie mogą znacząco obniżyć poziom cholesterolu całkowitego i cholesterolu LDL, jednocześnie podnosząc stężenie dobrego cholesterolu HDL[3].
- **Ekstrakt z liści drzewa oliwnego (*Olea europaea*)** – zawiera oleuropeinę, silny przeciwutleniacz, który pomaga obniżyć poziom trójglicerydów we krwi. Analizy wykazały, że suplementacja tym ekstraktem przynosi korzystne efekty, szczególnie u osób z nadciśnieniem i prawidłową masą ciała[4].





Prawidłowe ciśnienie krwi

Wiosenne wahania ciśnienia atmosferycznego zmuszają wielu pacjentów kardiologicznych do pozostawania w domu. Pomocne okazują się m.in. zioła z cieplejszego klimatu.

- **Ketmia szczawiowa, hibiskus (*Hibiscus sabdariffa*)** – obniża ciśnienie skurczowe i rozkurczowe. Mechanizm ten opiera się na poprawie rozszerzalności naczyń krwionośnych i działaniu moczopędnym (diuretycznym). Co ciekawe, niektóre badania sugerują, że hibiskus może obniżać ciśnienie w stopniu porównywalnym do wybranych leków farmaceutycznych, a przy tym wywołuje mniej działań niepożądanych[1].
- **Magnez** – ten kluczowy minerał reguluje napięcie mięśni gładkich naczyń krwionośnych i działa jako naturalny bloker kanału wapniowego. Wykazano, że suplementacja magnezu obniża skurczowe ciśnienie tętnicze u pacjentów z łagodnym nadciśnieniem i cukrzycą typu 2. Pierwiastek ten chroni również przed skurczem naczyń wieńcowych, który mógłby doprowadzić do niedokrwienia mięśnia sercowego[5].
- **Ekstrakt z kory sosny nadmorskiej (*Pinus pinaster*)** – poprawia funkcję śródbłonka, co pozwala naczyniom krwionośnym lepiej się rozluźniać. Wykazano, że wspomaga on terapię nadciśnienia, a u pacjentów już przyjmujących leki, pozwalał niekiedy na zmniejszenie dawki nawet o połowę (oczywiście pod kontrolą lekarza)[6].
- **Propolis (kit pszczeli)** – wykazuje działanie przeciwnadciśnieniowe poprzez rozluźnianie naczyń krwionośnych, działanie przeciwzapalne, wspieranie czynności skurczowej serca, hamowanie aktywności enzymów, podnoszących ciśnienie krwi i zapobieganie uszkodzeniom śródbłonka naczyń krwionośnych[7].

Fot. LimeSky

Fot. Patrik Stedrak

BIBLIOGRAFIA

1. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9086798/
2. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6822657/
3. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12158049/
4. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9585795/
5. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11585403/
6. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11096518/
7. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7823408/
8. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6043915/
9. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6131403/
10. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4220499/
11. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK482231/
12. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7277934/
13. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9206949/

eprasa.pl cf7eaa04ca



NIEWIDZIALNY WRÓG ZDROWIA KOBIETY

Czujesz się ciągle zmęczona, ale 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 twoje 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 musi być alzheimer, padaczka, to także nie zawał serca czy, co gorsze, 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.

TEKST **ZUZANNA SAWCZUK**

Kim jest typowa pacjentka z tężyczką utajoną? To kobieta młoda lub w średnim wieku, najczęściej pomiędzy 20. a 45. rokiem życia (szczyt zachorowań przypada około 35 roku życia), aktywna zawodowo, inteligentna, ambitna, stawiająca sobie często nierealne cele, pracująca na wysokich obrotach i pod presją, zazwyczaj w zawodzie wymagającym dużej odpowiedzialności i perfekcjonizmu – dlatego tężyczkę utajoną nazywa się chorobą korporacyjną, choroba perfekcjonistek lub chorobą kobiet sukcesu. To także często kobieta zadbana, aktywna fizycznie, uczęszczająca na siłownię lub basen i dbająca o swój wygląd oraz zdrowie. A gdybyśmy chcieli spojrzeć w psychikę typowej pacjentki to okaże się, że to osoba bardzo wrażliwa, często skryta, dusząca w sobie emocje, podatna na stres, z tendencją do zaburzeń lekowych, nawet jeśli są one skrzętnie ukryte i wybuchów gniewu w obliczu porażki. Stara się być idealną żoną, matką i przyjaciółką, nawet kosztem samej siebie. Na zewnątrz – wzór do naśladowania. W środku – wieczny niepokój, napięcie, stres, presja, poczucie bycia

Fot. Vita

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

eprasa.pl cf7eaa04ca

niedoskonałą. Bo bycie kobieta sukcesu, tą, co zawsze „ogarnia rzeczywistość", kobietą, która nie mówi nie, tylko działa, nawet tam, gdzie inny się poddali, ma swoją cenę.
Jeśli odnajdujesz siebie w powyższym opisie i doświadczasz objawów, które cię przerażają, do niczego nie pasują lub zbyt dobrze pasują do najbardziej przerażających i groźnych chorób, nie bój się. Nie zwariowałaś, nie przesadzasz, nie wydziwiasz. Być może, po prostu, rozwinęła się u ciebie tężyczka utajona i niezauważona, podstępnie, odbiera ci dobre samopoczucie i zdrowie[1,2].

Choroba perfekcjonistek

Z powyższego wyłania się bardzo spójny wzorzec osobowości kobiety cierpiącej na tężyczkę utajoną. To nie przypadkowy zbiór cech, a konkretny sposób reagowania na otaczający nas świat i odczuwania stresu, który w połączeniu ze stylem życia prowadzi do rozwoju choroby. Dla kobiet z tężyczką świat to ciągłe wyzwanie, wprowadzające jej organizm w stan permanentnego napięcia i poczucia zagrożenia, do tego stopnia, że każdy błahy objaw, każde „coś jest ze mną nie tak" pacjentka rozpamiętuje i wyolbrzymia, a to generuje dodatkowe pokłady leku. Jeśli nawet zwróci się o pomoc, często szufladkowana jest jako histeryczka, co bardzo utrudnia diagnozę. Dlatego tak wiele pań chodzi od lekarza do lekarza i miesiącami, a nawet latami, nie otrzymuje diagnozy.
Przez dekady lekarze głowili się nad przyczyną tego charakterystycznego zespołu objawów. Historia tężyczki utajonej (łac. *tetania latens*, spazmofilia, zespół hiperwentylacji, tężyczka normokalcemiczna) sięga XIX wieku, kiedy to opisano tężyczkę jawną, będącą skutkiem obniżenia poziomu wapnia wskutek niedoczynności przytarczyc i niedoboru witaminy D. Szybko zauważono jednak, że u niektórych osób pojawiają się objawy tężyczki pomimo prawidłowego poziomu wapnia. Zaczęto zatem poszukiwać innych przyczyn spazmofilii. W latach 50. ubiegłego stulecia, francuski

Tężyczka utajona w męskim wydaniu



Choć tężyczkę utajoną uważa się za typowo kobiecą przypadłość, nie omija ona także mężczyzn – stanowią oni 15–30% przypadków. Mechanizm rozwoju choroby jest co do zasady ten sam, inny jest nieco profil pacjenta i przebieg choroby: **Tężyczka utajona pojawia się u panów najczęściej już po 30. roku życia. Choroba ma najczęściej charakter napadowy** – podczas gdy większość objawów u kobiet ma zazwyczaj charakter stały, o różnym nasileniu, u mężczyzn do napadu dochodzi najczęściej po intensywnym wysiłku fizycznym, silnym stresie, nieprzespanej nocy czy imprezie suto zakrapianej alkoholem. **Panowie dłużej niż kobiety bagatelizują objawy**, tłumacząc je stresem i zmęczeniem, dlatego diagnozę otrzymują zdecydowanie później niż panie, bo średnio dopiero po 3–5 latach od pierwszej wizyty u lekarza. **Częściej współwystępuje u panów zespół metaboliczny, nadciśnienie i insulinooporność** – choroby dodatkowo pogarszające gospodarkę magnezową. **Po suplementacji magnezu poprawa jest za to szybsza i wyraźniejsza niż u kobiet**, z uwagi na mniejsze wahania hormonalne (poziom hormonów płciowych ma wpływ na metabolizm magnezu). Wśród typowo męskich przyczyn obniżenia poziomu magnezu w przebiegu tężyczki utajonej wymienia się:

- **Intensywny wysiłek fizyczny**, związany z uprawianiem sportu lub treningiem na siłowni bądź trenowaniem sportów walki, co generuje silny stres, ogałacający organizm z magnezu i nasila utratę tego pierwiastka z potem.
- **Przewlekły stres zawodowy**, zwłaszcza u panów na kierowniczych stanowiskach i w służbach mundurowych.
- **Nadużywanie alkoholu**, nawet okazjonalne lub umiarkowane (codzienne piwo czy kieliszek alkoholu).
- **Dieta uboga w magnez** – wysokie spożycie fastfoodów i żywności wysokoprzetworzonej.
- **Nadmiar kofeiny i napojów energetycznych**, które wypłukują magnez i zaburzają gospodarkę elektrolitową organizmu.
- **Nadużywanie sterydów anabolicznych i suplementów diety**, przeznaczonych do budowy masy mięśniowej zaburza poziom elektrolitów w organizmie i obciąża wątrobę.

Objawy tężyczki utajonej u panów są co do zasady takie same, jak u kobiet, ale niektóre z nich pojawiają się częściej i są typowe dla tego schorzenia. Wśród nich są **bardzo bolesne i długotrwałe skurcze łydek,** zwłaszcza nocne lub po treningu; utrudniające prowadzenie samochodu i pisanie **drżenie rąk**; **kołatanie serca, ucisk w klatce piersiowej i duszność**, do złudzenia przypominające objawy zawału serca; **nadmierna potliwość**; **zaburzenia erekcji i obniżenie libido**, często zrzucane na karb stresu lub mylone z andropauzą; **wybuchy gniewu** w przeciwieństwie do zaburzeń lękowych u kobiet; **przewlekłe zmęczenie**; **szumy uszne i objawy zatkania uszu**, podobne do barotraumy w samolocie; **napięciowe bóle głowy, bóle karku i barków**, związane z przewlekłym napięciem mięśni wskutek stresu.

Fot. Nusaba

eprasa.pl cf7eaa04ca

Dlaczego kobiety są bardziej narażone na rozwój tężyczki utajonej?

1. **Częściej podświadomie hiperwentylują się** – kobiety statystycznie częściej reagują na stres przyspieszonym oddechem, z czego nawet nie zdają sobie sprawy.
2. **Podlegają wahaniom hormonów w cyklu menstruacyjnym** – wahania poziomu estrogenów i progesteronu wpływają na gospodarkę magnezowo-wapniową, dlatego objawy tężyczki utajonej często nasilają się przed spodziewaną miesiączką.
3. **Stosują antykoncepcję hormonalną lub hormonalną terapię zastępczą** – u części kobiet leki hormonalne dodatkowo obniżają biodostępność magnezu i witamin z grupy B, które biorą udział w metabolizmie tego pierwiastka.
4. **Ciąża i okres okołoporodowy** – to czas zwiększonego zapotrzebowania na magnez, to także olbrzymi stres dla organizmu kobiety i czas, w którym u intensywnie wymiotujących na początku ciąży kobiet i matek karmiących może dojść do niedoborów magnezu.
5. **Częściej chorują na zaburzenia lekowe i doświadczają ataków paniki** – co jest wynikiem pełnienia jednocześnie wielu ról społecznych, ilości obowiązków i dążenia do perfekcji.
6. **Spożywają mniej magnezu niż mężczyźni** – statystycznie, kobiety jedzą mniej i częściej stosują diety eliminacyjne, a to sprzyja niedoborom składników pokarmowych. Ponadto zapotrzebowanie na magnez wzrasta u nich cyklicznie podczas i po miesiączce.
7. **Częściej stosują leki, zaburzające gospodarkę wapniową i magnezową** – w tym leki zobojętniające na zgagę i refluks przełykowy, leki odwadniające na nadciśnienie i zmniejszenie objawów zespołu napięcia przedmiesiączkowego.



naukowiec, Jacques Durlach połączył objawy nerwicowe, parestezje (zaburzenia czucia) i dodatnie próby tężyczkowe z chronicznym niedoborem magnezu (nawet przy prawidłowym wapniu całkowitym). Kolejne badania oddzieliły tężyczkę utajoną od jawnej, a ostatecznie chorobę opisano w latach 80. ubiegłego wieku. Zidentyfikowano także przyczyny tężyczki utajonej. Są to:

Przewlekła hiperwentylacja (szybkie oddychanie), powodująca zasadowicę oddechową wskutek nadmiernego usunięcia dwutlenku węgla z organizmu – dochodzi do wzrostu pH krwi, obniżenia poziomu zjonizowanego wapnia (co może wyzwalać objawy tężyczkowe) i niedotlenienia tkanek. Najczęściej hiperwentylujemy się w czasie ataku paniki, w stresie, w silnych emocjach i podczas płaczu lub krzyku. Ponadto hiperwentylacja towarzyszy urazom i bólowi, chorobom układu oddechowego, infekcjom, chorobom serca i ciąży, może być także wynikiem stosowania niektórych leków.

Niedobór magnezu wewnątrzkomórkowego, czyli rzeczywisty deficyt w komórkach, tkankach i narządach, jest wtórny do obniżenia poziomu magnezu we krwi. Tylko 0,3–1% całego magnezu w organizmie znajduje się w osoczu, 99% znajduje się w komórkach, zatem przy niedoborach pobieramy go z tkanek do krwi. Dlatego niedobór wewnątrzkomórkowy rozwija się długotrwale i skrycie, przy prawidłowym poziomie magnezu we krwi. Wśród przyczyn wymienia się przewlekły stres i towarzyszące mu nadmierne pobudzenie układu współczulnego oraz wysoki poziom hormonów nadnerczy; niedobory w diecie; wysokie spożycie fosforanów (napoje typu cola, fast food), wapnia, cukru i kofeiny, zmniejszające wchłanianie i zwiększające wydalanie magnezu; przewlekłe biegunki i zaburzenia wchłaniania; alkohol, kawa, mocna herbata, przyspieszające wydalanie magnezu z moczem; długotrwałe stosowanie leków na nadkwasotę żołądka, zmniejszających wchłanianie magnezu; przyjmowanie leków moczopędnych; cukrzycę i insulinooporność; wysiłek fizyczny, który zwiększa zapotrzebowanie organizmu na magnez; ciążę i laktację oraz zespół metaboliczny.

Genetyczna predyspozycja do zwiększonej pobudliwości kanałów sodowo-wapniowych, pociągająca za sobą m.in. większą pobudliwość komórek mięśniowych i mięśnia sercowego.

Przewlekła aktywacja układu współczulnego, czyli pobudzającej gałęzi autonomicznego układu nerwowego, związana z przebodźcowaniem, przewlekłym stresem, napięciem nerwowym, traumą, szybkim trybem życia, bezsennością, nadużywaniem kofeiny i alkoholu, nadciśnieniem tętniczym i chorobami serca, nadczynnością tarczycy, insulinoopornością i otyłością.

Fot. Svetlana Kolpakova

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

eprasa.pl cf7eaa04ca

OBJAWY TĘŻYCZKI UTAJONEJ[1-3]

Parestezje (mrowienie, drętwienie, „przebieganie prądu") wokół ust, języka, policzków, opuszków palców rąk i stóp

Drażliwość, zwiększona pobudliwość emocjonalna

Napady paniki lub lęku, przewlekły niepokój

Przewlekłe zmęczenie

Drganie powiek, tiki mięśni twarzy

Bolesne skurcze mięśni, zwłaszcza łydek i stóp, często nocne

Bezsenność

Objawy pseudoalergiczne, w tym utrudniający oddychanie skurcz oskrzeli lub katar sienny

Drżenie rąk lub całego ciała

Kołatanie serca, skoki tętna, zaburzenia rytmu serca (najczęściej częstoskurcz napadowy)

Obniżenie nastroju, problemy z koncentracją i pamięcią

Bóle i zawroty głowy

Uczucie wewnętrznego rozedrgania bez widocznych drgawek

Duszność spoczynkowa, czyli bez wysiłku lub trudności z nabieraniem powietrza

Fot. Chiralli

eprasa.pl cf7eaa04ca

Rzadko psychoza wytwórcza, czyli zespół objawów chorobowych, w których pacjent aktywnie tworzy fałszywą rzeczywistość, tracąc krytycyzm wobec swoich doznań, ma urojenia, halucynacje słuchowe i wzrokowe, wierzy w swoje przeżycia, co prowadzi do niebezpiecznych zachowań

Nudności i wymioty

Uczucie guli lub kluski w gardle

Zasłabnięcia lub omdlenia (czasami z drgawkami)

Napadowa hiperwentylacja (szybki oddech)

Nadmierna potliwość

Problemy z mową: zacinanie się, osłabienie głosu, urywanie zdania, utrata wątku, jąkanie się

Sztywnienie mięśni

Zaburzenia widzenia, najczęściej niewyraźne widzenie, wymagające silnej akomodacji oka

Swiatłowstręt

Bóle brzucha, zwłaszcza po posiłkach, wzdęcia, biegunki lub zaparcia, ucisk w nadbrzuszu

Ruchy pląsawicze, mimowolne, nieregularne, gwałtowne i nieskoordynowane ruchy przypominające taniec, obejmujące głównie kończyny i twarz

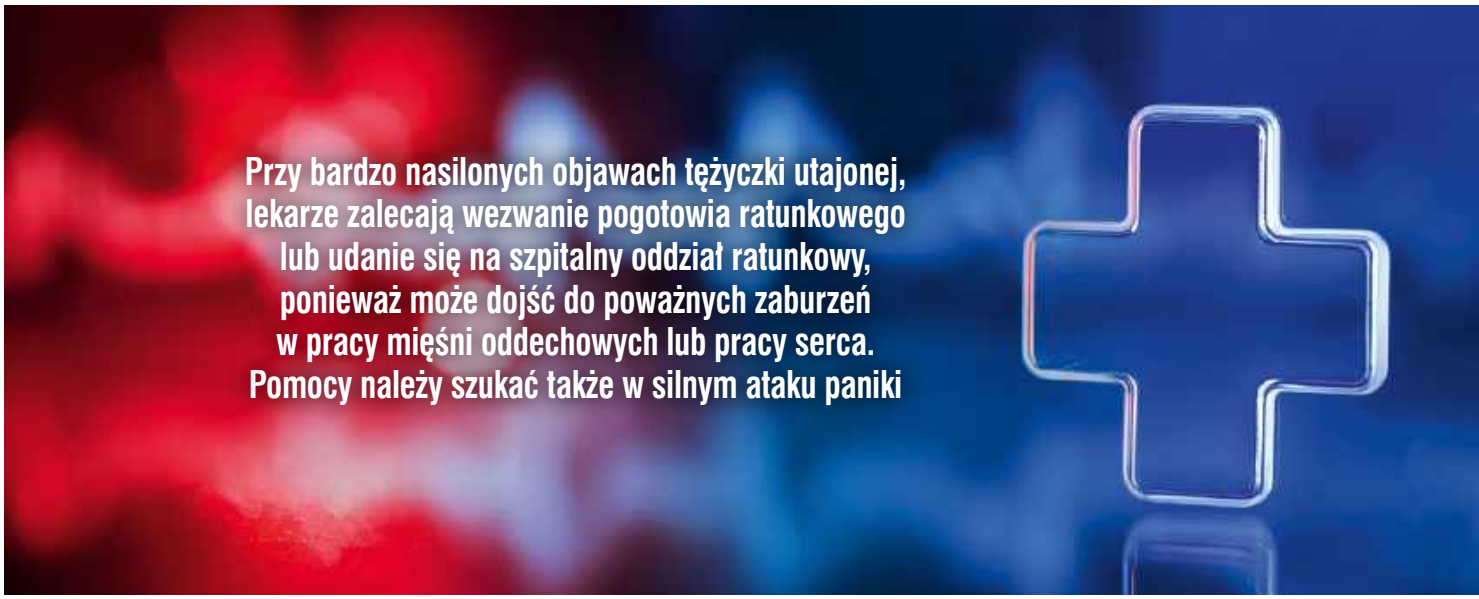
Szum w głowie, uczucie ucisku w uszach

Ziębnięcie i sinienie kończyn (objaw Raynauda)

Bóle opasujące klatki piersiowej, kłucie w sercu, uczucie ścisku lub miażdżenia w klatce, sugerujące zawał serca

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

eprasa.pl cf7eaa04ca



Przy bardzo nasilonych objawach tężyczki utajonej, lekarze zalecają wezwanie pogotowia ratunkowego lub udanie się na szpitalny oddział ratunkowy, ponieważ może dojść do poważnych zaburzeń w pracy mięśni oddechowych lub pracy serca. Pomocy należy szukać także w silnym ataku paniki

Zaburzenia osi podwzgórze-przysadka-nadnercza, która zawiaduje wydzielaniem hormonów, biorących udział m.in. w regulacji metabolizmu i reakcji stresowych. Dochodzi do nich wskutek przewlekłego stresu, który zwiększa wydzielanie kortyzolu i adrenaliny (hormonów stresu), a to prowadzi do niedoborów magnezu wskutek osłabienia wchłaniania tego pierwiastka i zwiększonego wydalania przez nerki, co prowadzi do tężyczki utajonej[3].

Błędne koło

W praktyce wygląda to zazwyczaj tak: przewlekły stres, przemęczenie, presja, nagromadzone emocje i zaburzenia snu prowadzą do zwiększenia wydzielania hormonów nadnerczy, które zawiadują odpowiedzią naszego organizmu na sytuacje zagrażające zdrowiu i życiu – a za takie ludzkie ciało poczytuje sobie wszystkie sytuacje stresowe i nawet to, o czym myślimy, a co się jeszcze nie wydarzyło. Wskutek wzbudzenia reakcji stresowej pobudzona zostaje współczulna gałąź autonomicznego układu nerwowego, co dodatkowo pogłębia poczucie niepokoju i zagrożenia. W organizmie kobiety zaczynają buzować emocje, do krwi trafiają duże ilości hormonów nadnerczy, a te powodują osłabienie wchłaniania i przyspieszenie wydalania magnezu z ustroju. Skutkuje to zmniejszeniem stężenia magnezu w osoczu, zatem organizm uruchamia rezerwy tego pierwiastka i z tkanek trafia on do krwi. Ale zasoby wewnątrzkomórkowego magnezu nie są niewyczerpalne, zatem i jego zaczyna brakować, a to prowadzi do nadpobudliwości nerwowo-mięśniowej i pogłębia zaburzenia osi podwzgórze-przysadka-nadnercza. Jednocześnie stres sprawia, że zaczynamy szybciej oddychać i dochodzi do hiperwentylacji, a zasadowica oddechowa, będąca jej skutkiem, dodatkowo ograbia organizm z wapnia i magnezu, co pogłębia zaburzenia. Chroniczny stres i wywołany nim stan ciągłego alarmu w organizmie i gotowości do walki lub ucieczki sprawia ponadto, że nasze ciało zużywa dostępny jeszcze



Lekarze często słyszą od pacjentek, że one naprawdę czują, że się duszą, mają zawał, zaraz zemdleją lub zwariują, nie radząc sobie z emocjami. I właśnie dlatego objawy tężyczki utajonej są tak często mylone z nerwicą lękową – tymczasem obie choroby są jak dwie strony tej samej monety. W praktyce objawy tężyczki utajonej i nerwicy lękowej są często tak podobne, że wielu pacjentów przez lata otrzymuje diagnozę nerwicy, a inni tężyczki utajonej, podczas gdy najczęściej mamy do czynienia ze współistnieniem obu stanów w różnym nasileniu

Fot. Lepe PNG

Fot. Zanna

eprasa.pl cf7eaa04ca

magnez na procesy energetyczne. Ale w tym momencie następuje przesilenie, ponieważ zasoby magnezu wyczerpują się, a w organizmie i metabolizmie zaszły już takie zmiany, że tylko jeden krok dzieli kobietę od ataku tężyczki, która atakuje nagle, kiedy kończą się możliwości kompensacyjne organizmu[1-3].

Wyzwalacze tężyczki

Czynnikiem, który wyzwala atak tężyczki utajonej jest przede wszystkim stres. O ile **przewlekły stres** jest jednym z elementów opisanej powyżej kaskady zdarzeń i sam w sobie może wywołać objawy, o tyle częściej do ich pojawienia się przyczynia się **nagły bodziec** – np. stresująca rozmowa z szefem, wybuch gniewu, zła wiadomość, trauma, atak paniki, niepowodzenie osobiste lub zawodowe. A jak pojawia się stres, to i **hiperwentylacja**, bo w wymienionych sytuacjach kobieta nieświadomie zaczyna szybciej i płycej oddychać. Wyzwalaczem jest też **brak snu** – już jedna nieprzespana noc może doprowadzić do ataku tężyczki, podobnie jak **głodówka** (np. w pracowity dzień wychodzisz bez śniadania i zapominasz w pracy o obiedzie), która jest silnym stresorem dla organizmu i pozbawia go magnezu. **Silne emocje** to dla zmęczonego organizmu także duże obciążenie, mogące wywołać atak choroby. I nie chodzi tu tylko o te złe, takie jak strach, wzburzenie czy płacz, ale także pozytywne, w tym euforię, niespodziewaną radość czy wzruszenie. Objawy tężyczki utajonej mogą pojawić się również **po intensywnym wysiłku**, np. wizycie na siłowni, spacerze czy jeździe na rowerze – aktywnościom tym towarzyszy hiperwentylacja i wysokie zużycie magnezu. Innym wyzwalaczem jest **czas owulacji i poprzedzający miesiączkę**, ponieważ wskutek zmian hormonalnych dochodzi do zwiększenia pobudliwości błon komórkowych i gwałtownego zmniejszenia ilości magnezu w ustroju. Także **diety odchudzające** mogą powodować wystąpienie objawów wskutek niedoborów pokarmowych. Niedocenianym wyzwalaczem jest **przeciążenie kręgosłupa szyjnego**, wynikające z długotrwałej pracy przy komputerze, złej postawy czy korzystania z telefonu komórkowego. Do wystąpienia objawów tężyczki przyczyniają się też **nagłe urazy, kontuzje czy wypadki** – każdy z nich to olbrzymi stres dla organizmu i zagrożenie zdrowia i życia, nie tylko na poziomie fizycznym, ale i psychicznym. Oczywistym wyzwalaczem może być także **trauma psychiczna**, w tym wiadomość o krzywdzie lub śmierci bliskiego, zwolnienie z pracy czy zawód miłosny[3,4].

Naturalne sposoby na tężyczkę utajoną

Tężyczka utajona może skutecznie utrudnić funkcjonowanie. Trudne są nie tylko miesiące i lata poprzedzające diagnozę, kiedy kobieta nie wie, co się z nią dzieje i to ją przeraża, ale także czas po diagnozie, kiedy świadomość choroby jest powodem silnego stresu – kiedy nastąpi kolejny atak? Jak sobie z nim poradzę? Dlatego naturalne wsparcie powinno być dwukierunkowe. Z jednej strony, znając mechanizmy choroby, możemy zapobiegać atakom uzupełniając niedobory i pracując z psychologiem, a z drugiej mamy możliwość zmniejszenia nasilenia objawów, jeśli już się pojawią dzięki m.in. technikom oddechowym. Jak radzić sobie z tężyczką utajoną? Jak zapobiegać atakom[3,5]?

BIBLIOGRAFIA

1. https://orbi.uliege.be/handle/2268/28275
2. https://www.mp.pl/pacjent/endokrynologia/choroby/168868,tezyczka
3. https://podyplomie.pl/medycyna/26807,tezyczka-utajona
4. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9857756/
5. https://www.cureus.com/articles/173764-tetany-in-a-young-female-not-resulting-from-hypocalcemia#!/

REKLAMA



eprasa.pl cf7eaa04ca

Jak sprawdzić, czy mam tężyczkę utajoną[2,3]?

Średnio cała ścieżka diagnostyczna na NFZ, od pierwszej wizyty u lekarza rodzinnego do postawienia diagnozy i wdrożenia leczenia, trwa od 6 do 18 miesięcy. Zatem im szybciej udasz się do lekarza, tym szybciej dowiesz się, czy masz tężyczkę utajoną i jeśli tak, zostaniesz objęta leczeniem.

KROK 1

Udaj się do lekarza rodzinnego lub internisty

Zgłoś lekarzowi wszystkie objawy, nawet te z pozoru błahe, bo wszystkie razem tworzą obraz choroby. Podaj częstotliwość dolegliwości i ich przebieg. Postaraj się dociec razem z lekarzem, co najczęściej wyzwala np. kołatanie serca czy atak paniki. Po wysłuchaniu twojej historii i zebraniu wywiadu o innych chorobach, na które cierpisz i które leczysz, lekarz wykona podstawowe badanie kliniczne, by sprawdzić twój stan zdrowia. Następnie prawdopodobnie zleci ci wykonanie podstawowych badań krwi: morfologię, poziom żelaza i ferrytyny, poziom elektrolitów (sód, magnez, wapń, potas, chlorki i fosfor), hormonów tarczycy (TSH, T3 i T4), poziom witaminy D, B12 i kwasu foliowego, poziom kreatyniny i innych markerów nerkowych, poziom enzymów wątrobowych, badanie ogólne moczu. Po ich wykonaniu i wstępnej analizie, lekarz rodzinny wystawi ci skierowanie do neurologa z podejrzeniem tężyczki utajonej i do endokrynologa, ewentualnie, jeśli któryś parametrów będzie odbiegał od normy, także do innego specjalisty.

KROK 2

Udaj się do neurologa

Neurolog zbierze od ciebie bardzo szczegółowy wywiad, przygotuj się zatem na nietypowe pytania o samopoczucie, reakcje ciała i zachowanie. Następnie wykona badanie ogólne i badanie neurologiczne oraz wykona specjalistyczne próby:

- **Próba Chvostka:** to jeden z najprostszych i najszybszych testów klinicznych stosowanych do oceny nadpobudliwości nerwowo-mięśniowej, szczególnie w kierunku tężyczki (jawnej lub utajonej). W warunkach prawidłowych, delikatne uderzenie w nerw twarzowy (VII nerw czaszkowy) nie wywołuje żadnej reakcji.
  W tężyczce utajonej nerw twarzowy staje się nadwrażliwy i nawet łagodny bodziec mechaniczny wywołuje gwałtowne wyładowanie i skurcz mięśni mimicznych po tej samej stronie twarzy.
- **Próba Trousseau:** to klasyczny test kliniczny, stosowany do wykrywania nadpobudliwości nerwowo-mięśniowej, głównie w kierunku tężyczki (jawnej lub utajonej). Dodatki wynik próby wskazuje na zaburzenia gospodarki wapniowo-magnezowej. Ucisk mankietem ciśnieniomierza na ramię powoduje czasowe niedokrwienie (ischemię) kończyny poniżej opaski. To niedokrwienie i ewentualna hiperwentylacja (która często towarzyszy badaniu) obniża lokalnie próg pobudliwości nerwowo-mięśniowej. U osób z tężyczką dochodzi do spontanicznych wyładowań nerwowych i skurczu mięśni dłoni i przedramienia, a dłoń układa się w tzw. „rękę położnika" – zgięty nadgarstek a palce złożone w dziubek, podobny do tego, jaki robimy podczas zabawy w rzucanie cienia na ścianę.
- **Próba tężyczkowa:** to najważniejsze badanie, uznawane za „złoty standard" w praktyce klinicznej przy tężyczce utajonej. Badanie trwa zazwyczaj 10–20 minut na pacjencie leżącym. Lekarz zakłada mankiet ciśnieniomierza (opaskę uciskową) w taki sam sposób, jak do pomiaru ciśnienia krwi, a na nadgarstek lub przedramię opaskę uziemiającą (elektrodę powierzchniową). Następnie wprowadza elektrodę igłową w mięsień międzykostny grzbietowy I, między kciukiem a palcem wskazującym. Wkłucie przypomina ukłucie szpilką lub zastrzyk. Ból jest krótki i zwykle lekki. Po napompowaniu mankietu dochodzi do niedokrwienia ramienia poniżej opaski. W tym czasie odczuwasz stopniowe drętwienie i mrowienie ręki, czasem lekkie zimno lub uczucie „ciężkiej ręki", dłoń może sinieć (to normalne). Następnie lekarz poprosi cię o szybkie oddychanie (hiperwentylację), to kluczowy moment, który ma na celu wywołanie zasadowicy oddechowej i wywołanie stanu gotowości tężyczkowej. Wielu pacjentów w tym momencie czuje nasilenie mrowienia, kołatanie serca lub lęk – to celowe i kontrolowane. Po zwolnieniu ucisku, do ręki momentalnie napływa krew – pojawia się uczucie gorąca, mrowienia, igiełek, czasem lekkiego bólu. W tym czasie lekarz rejestruje aktywność elektryczną mięśnia przez igłę. Właśnie w tym momencie szuka się charakterystycznych wyładowań tężyczkowych.

Fot. NovaVision

eprasa.pl cf7eaa04ca

KROK 3

Równolegle z wizytą u neurologa lub po niej (skierowanie wystawi neurolog, jeśli nie zrobił tego lekarz rodzinny), udaj się na wizytę do endokrynologa.

Endokrynolog, po zebraniu wywiadu i ocenie wykonanych badań, zazwyczaj rozszerza je o badanie poziomu parathormonu (PTH), który odpowiada m.in. za gospodarkę wapniową organizmu, poziomu uwapnia zjonizowanego, witaminy D, magnezu erytrocytarnego, hormonu adrenokortykotropowego (ACTH), odpowiedzialnego za pobudzanie nadnerczy i hormonów samych nadnerczy (kortyzolu, aldosteronu), poziomu reniny (hormon nerkowy) i przeciwciał, skierowanych przeciwko tarczycy.

KROK 4

Wykonaj badania dodatkowe, zlecone przez lekarza rodzinnego, neurologa lub endokrynologa

Ich celem jest wykluczenie innych przyczyn wystąpienia objawów tężyczki utajonej lub wykrycie chorób współistniejących. Najczęściej są to: EKG i echo serca, holter EKG, spirometria (badanie oddechu), konsultacja psychiatryczna i/lub psychologiczna, elektroencefalogram (EEG) i densytometria.

KROK 5

Wróć z wynikami badań do neurologa

Na podstawie wszystkich wykonanych badań i prób, lekarz neurolog stawia diagnozę i proponuje sposób leczenia. Jest to zawsze terapia indywidualna, uwzględniająca choroby współistniejące pacjentki i jej stan psychiczny. Nie zdziw się, jeśli w karcie przeczytasz „zespół nadpobudliwości nerwowo-mięśniowej w przebiegu niedoboru magnezu komórkowego", bowiem niektórzy lekarze unikają słowa tężyczka, uważając to określenie za mylące. Stosuj się ściśle do zaleceń.



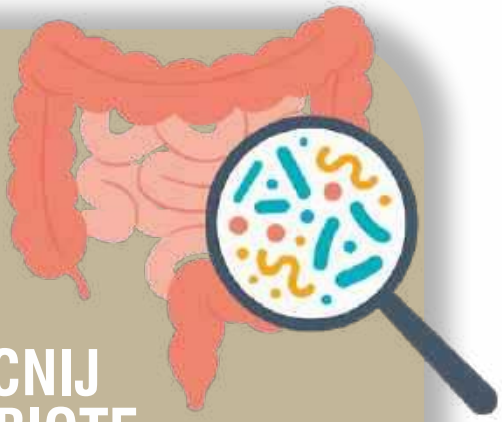
Zaprenumeruj na **www.UlubionyKiosk.pl/prenumerata**

eprasa.pl cf7eaa04ca

ZACZNIJ ĆWICZYĆ

Joga, *tai chi* czy *qigong* to ćwiczenia, które nie tylko uspokajają oddech i poprawiają samopoczucie psychiczne. Związana z nimi medytacja, wyciszenie, skupienie się na harmonijnym ruchu wycisza także umysł i pomaga zapanować nad stresem oraz usunąć napięcie z ciała. Ćwiczenia te łagodzą stres, pomagają zapanować nad emocjami, uczą głębokiego i powolnego oddychania oraz zwiększają świadomość ciała, obniżają również poziom stresu i tym samym hormonów nadnerczy.





WZMOCNIJ MIKROBIOTĘ JELITOWĄ

Populacja bakterii, zamieszkujących nasze jelita, bierze aktywny udział w trawieniu i wchłanianiu składników odżywczych, dlatego zaburzenia jej składu ilościowego i jakościowego, czyli dysbioza, może przyczyniać się do niedoborów składników mineralnych, w tym magnezu. To właśnie mikrobiota odpowiada także za wytwarzanie niektórych neuroprzekaźników i w dużej mierze za nasze samopoczucie psychiczne. Dlatego warto zadbać o jej szeregi, stosując bogatą w błonnik (warzywa i owoce) dietę i unikając żywności wysokoprzetworzonej, która niszczy dobroczynne szczepy. Do tego warto włączyć do diety pokarmy probiotyczne, takie jak przetwory mleczne (kefir, jogurt, maślanka), kiszonki warzywne, kombuchę, kimchi i zakwas buraczany.

SIĘGNIJ PO ZIOŁA USPOKAJAJĄCE

Są one doskonałym sposobem regulacji układu nerwowego, jeśli stosuje się je regularnie – zapewniają spokojny sen, wyciszają emocje, działają tonizująco, ułatwiają radzenie sobie w sytuacjach stresowych. Stosowane doraźnie działają słabiej, ale stanowią cenne uzupełnienie innych technik relaksacyjnych. Nie bez znaczenia jest także to, że wiele z nich zawiera magnez, a każda dawka tego pierwiastka, nawet najmniejsza, jest dla pacjentki cenna. Najlepiej sprawdza się melisa, rumianek, kozłek lekarski, lawenda, dziurawiec, passiflora i szyszki chmielu.



Fot. Myung
Fot. SachiDesigns
Fot. Maestro

eprasa.pl cf7eaa04ca

REWOLUCJA W DETOKSYKACJI ORGANIZMU

MARION – 5 KROKÓW DETOKSYKACJI DLA KAŻDEGO – KROK 2

Nowy rok firma MARION – stworzona przez nie kwestionowaną sławę medycyny detoksykacyjnej – dra Josefa Jonasza – zaczyna rewolucyjnym pomysłem **5 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 na poziomie komórkowym**. Dostępne na rynku inne preparaty detoksykujące to tylko i wyłącznie zioła lub wyciągi ziołowe. Natomiast preparaty Marion to absolutnie nowy, super nowoczesny system skutecznej, kilku etapowej detoksykacji. **Nowoczesność i innowacyjność preparatów MARION polega na wykorzystaniu w ich produkcji nowoczesnych technologii informacyjnych.** W 67 preparatach Marion, na wyciągach ziołowych, **zapisane zostały precyzyjne 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.

Od tego roku, mamy wspaniałą możliwość skorzystania ze specjalnych zestawów preparatów oczyszczających.

KROK 1 DETOKSYKACJI DLA KAŻDEGO MARION – omówiony w poprzednim numerze – zawiera: **Acid – Col – Meta – Tens – Lymmex – Vak**. Zostały w nim umieszczone preparaty przeznaczone do **optymalizacji środowiska wewnętrznego organizmu. Zestaw ten przygotowuje organizm do kolejnych etapów detoksykacji.**

KROK 2 DETOKSYKACJI DLA KAŻDEGO: BREIN – ELERG – IMUNOKOMPLEKS – MITOX – MUN – VONDR

Krok drugi ukierunkowany jest na skuteczne usuwanie infekcji mikrobiologicznych w organizmie, które uznaje się za najczęstsze przyczyny chorób i dolegliwości różnego typu. Infekcje mikrobiologiczne powodują: wirusy, bakterie, grzyby i pleśnie, pasożyty. Infekcje mogą przebiegać w postaci: ostrej, przewlekłej i ukrytej. Te dwa ostatnie rodzaje są niewidoczne dla układu immunologicznego, co powoduje, że nie zauważa on atakujących organizm patogenów, a więc nie uczestniczy w ich eliminacji. Stąd też nieskuteczność wielu tradycyjnych kuracji: nie zostały zidentyfikowane „powłoki" i tkanki, w których mikroorganizmy się ukrywają, a w związku z tym także ich rodzaj, co z kolei uniemożliwia ich rozbicie i eliminację z organizmu.

ZESTAW NR 2 jest ukierunkowany na identyfikację powłok ochronnych, ale też na wszystkie organy i tkanki, aż do poziomu komórkowego. Jest to kompleksowe oczyszczenie organizmu, które przekłada się wprost na stan naszego zdrowia. Warunkiem jego skuteczności jest przejście **Kroku 1**, który przygotowuje organizm do tak globalnego oczyszczania.

DETOKSYKACJA MARION KROK 2:

- **BREIN** – detoksykacja struktur mózgu odpowiedzialnych za odporność każdego rodzaju: przeciwwirusową, p/bakteryjną, p/grzybiczą, p/pasożytniczą, p/nowotworową
- **ELERG** – detoksykacja ośrodków w mózgu odpowiedzialnych za zrównoważenie reakcji układu immunologicznego na obecność obcych białek (pyłki, roztocza, sierść, metale, metabolity pokarmowe)
- **IMUNOKOMPLEKS** – oczyszczenie narządów i tkanek z ognisk mikrobiologicznych oraz z prozapalnych kompleksów immunologicznych
- **MITOX** – oczyszczanie z pozostałości toksyn, powstałych w wyniku rozbijania infekcyjnych ognisk mikrobiologicznych
- **MUN** – usuwa toksyny z określonej struktury mózgu odpowiedzialnej za zarządzanie właściwym stanem mikrobioty jelit – co przekłada się wprost na naszą odporność
- **VONDR** – oczyszczanie tkanki glejowej, odpowiedzialnej za ochronę mózgu przed przenikaniem doń toksyn każdego typu i jego właściwe odżywienie, a także za właściwa jakość bariery krew – mózg.

Każdy preparat Marion w postaci sprayu wystarcza na 2 miesiące. Po zużyciu zestawu 1 należy wdrożyć zestaw 2, po nim zestaw 3, a następnie 4 i 5, o których będę pisała w kolejnych numerach. Można również po zużyciu kolejnych zestawów **Detoksykacji Marion dla każdego** wykonać **test biorezonansowy**, który określi skuteczność detoksykacji i wskaże, nie tylko nad czym jeszcze warto popracować, żeby detoksykacja organizmu była kompletna, ale też jakie składniki odżywcze warto włączyć do czasowej lub stałej suplementacji. **Testy biorezonansowe wykonujemy także z próbki wysłanych do nas włosów. Można również skorzystać z usługi komplementarnej** – uzupełniającej test biorezonansowy i kurację detoksykacyjną – umówić się **konsultację online**, w czasie której, po szczegółowym wywiadzie otrzymasz zalecenia wykonania szczegółowych – ważnych dla Twojego życia i zdrowia – badań laboratoryjnych i genetycznych, a po ich analizie: program oczyszczania, plan żywieniowy i suplementacyjny.



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. britaseifert

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

ZASTOSUJ METODĘ BUTEYKI I INNE TECHNIKI ODDECHOWE



To doskonały sposób na długofalowe i doraźne uspokojenie oddechu przy hiperwentylacji i zapanowanie nad tętnem. Metoda Buteyki to technika świadomego oddychania, opracowana w latach 50. XX wieku przez ukraińskiego lekarza Konstantina Buteykę. Główny cel metody to przywrócenie naturalnego, fizjologicznego wzorca oddychania poprzez zmniejszenie objętości oddechowej (czyli oddychanie płycej i wolniej) i eliminację hiperwentylacji (nadmiernego, zbyt głębokiego lub zbyt szybkiego oddychania). Należy oddychać wyłącznie przez nos (wdech i wydech), także podczas snu i wysiłku oraz świadomie spowalniać oddech. Po wydechu należy wstrzymać oddech na 3–5 sekund, a potem wykonać bardzo delikatny wdech nosem i wydech. Stopniowe wydłużanie przerwy poprawia stan chorego. Metoda wymaga regularnej praktyki, najlepiej pod okiem certyfikowanego instruktora, ponieważ samodzielna nauka bywa trudna i mniej skuteczna. W kontekście tężyczki utajonej metoda Buteyki jest jedną z najskuteczniejszych technik niefarmakologicznych, bo bezpośrednio przerywa pętlę stresu, hiperwentylacji i zasadowicy oddechowej. W ataku paniki i przy galopującym tętnie pomocne jest za to świadome oddychanie: po wdechu zatrzymujesz powietrze i bierzesz kolejny wdech przez nos, a następnie bardzo powoli wypuszczasz powietrze przez usta w takim tempie, aby wydech był dwa razy dłuższy, niż wdech.

ZAUFAJ MĄDROŚCI DALEKIEGO WSCHODU

Doskonałym sposobem regulacji układu nerwowego jest akupunktura. Zabiegi pomagają obniżyć pobudliwość nerwowo-mięśniową i odzyskać równowagę osi podwzgórze-przysadka-nadnercza. Łagodzą także stres i napięcie w ciele, zmniejszają nasilenie objawów, takich jak drętwienie i mrowienie twarzy oraz kończyn. Działają wyciszająco i poprawiają funkcje autonomicznego układu nerwowego.



MEDYTUJ

W doraźnym i szybkim uspokojeniu się w ataku paniki czy napadzie lęku pomocne są techniki medytacji, takie jak mindfulness i trening autogenny Schultza. To proste ćwiczenia relaksacyjne, które redukują stres, pozwalają skupić się na teraźniejszości, a nie strachu i niepewnej przyszłości, łagodzą zaburzenia nerwicowe i pomagają wyjść z błędnego koła hiperwentylacji. Regularnie stosowane zapobiegają atakom tężyczki utajonej i uczą radzenia sobie z emocjami, trudami codzienności i przewlekłym stresem.



Fot. Khairul
Fot. Wolfliser
Fot. Monju Miah

eprasa.pl cf7eaa04ca



NIE ZWLEKAJ Z PSYCHOTERAPIĄ

Wiele objawów tężyczki utajonej to symptomy z pogranicza reakcji ciała i emocji. Dlatego przy podejrzeniu tężyczki i po diagnozie, warto pomyśleć o psychoterapii, która jest nie tylko cennym wsparciem w procesie leczenia, ale coraz częściej staje się jednym z kluczowych filarów terapii, przerywając błędne koło psychiczno-fizjologiczne. Mechanizm powstawania tężyczki utajonej wyjaśnia, dlaczego czynniki psychologiczne odgrywają tak istotną rolę. Niedobór magnezu, wysoka pobudliwość błon komórkowych neuronów i mięśni, hiperwentylacja i zmniejszenie stężenia wapnia zjonizowanego, wyzwalają objawy tężyczki. Ale to nie jest jedynie reakcja fizjologiczna, dochodzi do niej czynnik emocjonalny – przemęczenie, nieradzenie sobie ze stresem, napięcie, presja, strach o własne życie i zdrowie są nie tylko skutkiem, ale i wyzwalaczem tężyczki utajonej. Dlatego lekarze coraz częściej postulują, by psychoterapia stała się obowiązkowym elementem terapii. Sama suplementacja nie wystarczy. Najczęściej stosuje się terapię poznawczo-behawioralną, która uczy pacjenta rozpoznawania wczesnych sygnałów lęku, opanowywania technik oddechowych (np. oddychanie przeponowe lub do papierowej torebki w ostrym ataku i restrukturyzacji myśli katastroficznych. Dzięki temu przerywa się łańcuch lęku, hiperwentylacja i zasadowicy, prowadzących do napadu tężyczki. Edukacja psychologiczna odgrywa równie dużą rolę – pacjent dowiaduje się, że jego „nerwica" może mieć podłoże somatyczne, co zmniejsza poczucie winy i bezradności. Terapia behawioralna, treningi relaksacyjne, a w wybranych przypadkach psychoterapia psychodynamiczna (pomagająca zrozumieć głębsze konflikty wewnętrzne, manifestujące się w ciele) przynoszą wyraźną poprawę. Pacjenci uczą się unikać sytuacji wyzwalających hiperwentylację, dbają o higienę snu i mikrobiotę jelitową, a w efekcie zmniejsza się częstotliwość i nasilenie objawów. Bez pracy nad psychiką suplementacja daje jedynie chwilową ulgę. Kompleksowe leczenie tężyczki utajonej wymaga więc ścisłej współpracy neurologa, internisty i psychoterapeuty. Pacjent, który rozumie mechanizm swojego ciała i uczy się nim zarządzać, przestaje być ofiarą tajemniczych objawów, a staje się aktywnym uczestnikiem powrotu do zdrowia.

Źródło: https://podyplomie.pl/medycyna/26807,tezyczka-utajona

Fot. Narin



Codzienne życie potrafi być dość wyczerpujące, ale Bio-Quinon Active Q10 Gold może Cię wspomóc w naturalny sposób. Połączenie związku witaminopodobnego, 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

REKLAMA

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

eprasa.pl cf7eaa04ca

UZUPEŁNIAJ NIEDOBORY MAGNEZU

Wprowadź na stale do diety źródła magnezu, czyli pestki dyni, otręby pszenne i pieczywo pełnoziarniste, kakao i gorzką czekoladę, migdały, nasiona słonecznika, orzechy brazylijskie, kaszę gryczaną, szpinak, jarmuż, botwinę, fasolę, banany oraz awokado.
W celu szybkiego wyrównania niedoborów przyjmuj suplementy diety – najlepiej wchłanialnymi formami jest glicynian, taurynian, jabłczan, cytrynian i treonian magnezu. Stosuj także kąpiele z solą Epsom, zawierającą chlorek magnezu. Pierwiastek ten wchłania się przez skórę do krwiobiegu, a dodatkowo taka kąpiel relaksuje i rozluźnia.





PRZYJMUJ WITAMINĘ D

Witamina D wpływa na metabolizm magnezu w sposób dwukierunkowy – zwiększa wchłanianie tego pierwiastka w jelitach nawet o 30%, ale jednocześnie może nasilać wydalanie magnezu z moczem przy bardzo wysokich dawkach. Dlatego rozsądne dawkowanie witaminy D najlepiej ustalić z lekarzem lub dietetykiem po uprzednim zbadaniu jej poziomu w surowicy. W miesiącach wiosenno-zimowych warto przebywać na słońcu, a nasza skóra sama wytworzy potrzebną organizmowi dawkę – wystarczy 20 minut dziennie z odsłoniętą twarzą, przedramionami i podudziami. Do tego dobrze jest wzbogacić dietę o źródła witaminy D, czyli ryby (makrela, śledź, łosoś, węgorz, tuńczyk), tran, podroby, jaja i grzyby.

NIE ZAPOMINAJ O WITAMINACH Z GRUPY B

Witaminy z grupy B mają pośredni, ale istotny wpływ na objawy tężyczki utajonej. Witamina B6 obniża pobudliwość nerwowo-mięśniową, zmniejsza skurcze, mrowienia i lęk oraz zwiększa wchłanianie magnezu w jelitach. Witamina B1 bierze udział w przekazywaniu impulsów nerwowych i regule poziom neuroprzekaźników, a witamina B12 korzystnie wpływa na funkcje układu nerwowego. Z kolei kwas foliowy, czyli witamina B9, witamina B2 i B3 wspierają organizm w stresie i zmęczeniu. Najlepszymi naturalnymi źródłami witamin z grupy B jest pełnoziarniste pieczywo, kasza gryczana, orzechy, podroby, mleko i jego przetwory, jaja, ryby, zielone warzywa liściaste, awokado i cytrusy.



Fot. Creative Endi
Fot. MdTuhinul
Fot. zhane luk

eprasa.pl cf7eaa04ca



WŁĄCZ ŹRÓDŁA POTASU DO DIETY

Niedobór potasu często współistnieje z niedoborami magnezu w tężyczce utajonej i nasila jej objawy, w tym zwiększa pobudliwość nerwowo-mięśniową oraz sprzyja zaburzeniom pracy serca. Z drugiej strony, niedobór magnezu zaburza absorpcję potasu w nerkach, a stres nasila jego wydalanie. Dlatego często najpierw uzupełnia się magnez, a poziom potasu sam wraca do normy. Niestety, u wielu pacjentek, zwłaszcza przy silnym stresie, wysokim spożyciu kawy i niedoborowej diecie trzeba go dodatkowo suplementować – ale zawsze pod okiem lekarza, bo pierwiastek ten wywiera silny wpływ na pracę serca. Najlepiej jest zatem włączyć jego naturalne źródła do diety. Najwięcej potasu znajdziemy w bananach, suszonych morelach, awokado, ziemniakach, szpinaku, botwinie, fasoli, soczewicy, pestkach dyni i pomidorach.

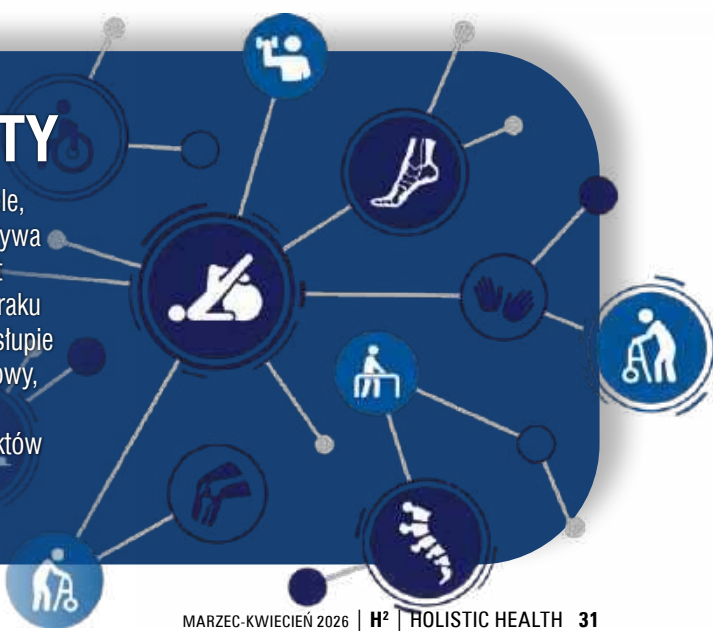
URUCHOM ODRUCH NURKA

Przy ataku paniki, szybkim tętnie i kołataniu serca zanurz twarz na kilkanaście sekund w zimnej wodzie – chłód i dotyk wody na twarzy uruchamia tzw. odruch nurka, który ma na celu zwiększyć nasze szanse na przeżycie z deficytem tlenu, pod wodą. W tym celu oddech ulega niemalże natychmiastowemu spowolnieniu, podobnie jak tętno i dochodzi do szybkiego uspokojenia niepokoju.



UDAJ SIĘ DO FIZJOTERAPEUTY

Długotrwały stres, napięcie czy przepracowanie uwidacznia się w ciele, które przyjmuje niefizjologiczną pozycję, a to zawsze negatywnie wpływa na funkcje organizmu, a zwłaszcza układu nerwowego. Podobnie jest z napięciem mięśni karku i szyi wskutek pracy przed komputerem i braku aktywności fizycznej. Delikatne techniki manualne na czaszce, kręgosłupie i przeponie poprawiają ukrwienie tkanek oraz odbarczają układ nerwowy, łagodzą także bóle głowy i napięcie w ciele. Pomocne są również relaksujące i rozluźniające masaże, techniki rozciągania i terapia punktów spustowych, jeśli chory odczuwa silne napięcie i bóle.



Fot. j-mel Fot. ChaoticDesignStudio Fot. Somina

eprasa.pl cf7eaa04ca



ODZYSKAJ OSTROŚĆ WIDZENIA

Najnowsze badania dowodzą, że doustne przyjmowanie karnozyny pomaga zachować prawidłową strukturę białek w soczewce oka i chroni nas przed zaćmą. Także nawilżające krople do oczu, które w swoim składzie mają pochodną tej substancji, N-acetylokarnozynę, korzystnie wpływają na ostrość widzenia.

TEKST **LINDA OPPENHEIMER**

Zaćma jest przyczyną około połowy wszystkich przypadków utraty wzroku na świecie[1,2]. Statystyki wskazują, że ponad połowa Amerykanów, którzy osiągną 80-ty rok życia, zachoruje na zaćmę lub będzie musiało przejść operację jej usunięcia (w Polsce na zaćmę choruje około 800 tysięcy osób – przyp. tłum.)[3]. Poszukujący sposobu na spowolnienie postępu choroby i poprawę wzroku osób borykających się z zaćmą naukowcy wzięli pod lupę dwie różne, ale pokrewne formy karnozyny. Najnowsze badanie wykazało, że doustna karnozyna w postaci kapsułek, przyczynia się do zachowania prawidłowej struktury białek znajdujących się w soczewce oka i może w ten sposób zapobiegać oraz zahamować postęp odbierającej wzrok zaćmy. Okazało się także, że karnozyna działa na wielu płaszczyznach i chroni wzrok przed zaburzeniami spowodowanymi starzeniem się organizmu, których jedną z konsekwencji jest właśnie zaćma[4]. Badania przeprowadzone z udziałem ludzi wykazały ponadto, że pochodna karnozyny, N-acetylokarnozyna, którą stosuje się w postaci kropli do oczu, poprawia ostrość widzenia u osób dotkniętych zaćmą[5,6]. Wiele osób stosuje karnozynę w postaci suplementu, w dawce 500-1000 mg/dzień, lub krople do oczu, które dostarczają N-acetylokarnozynę bezpośrednio do soczewki oka, w którym rozwija się zaćma. Opierając się zatem zarówno na wcześniejszych, jak i najnowszych badaniach naukowych, specjaliści zalecają, aby zastosować podwójną strategię i zmniejszać ryzyko zaćmy poprzez jednoczesne stosowanie doustnej karnozyny i N-acetylokarnozyny w kroplach do oczu.

Fot. Krakenimages.com

eprasa.pl cf7eaa04ca

Ochrona soczewki oka

Jednym z pierwszych objawów zaćmy jest pojawienie się mętnych plamek w naturalnie krystalicznie czystej soczewce oka, które powstają, gdy tkanki soczewki ulegają rozpadowi lub gdy białka obecne w soczewce zlepiają się ze sobą[4,7]. Skutkuje to niewyraźnym widzeniem, zaburzeniami postrzegania barw (kolory wydają się wyblakłe) i zwiększoną wrażliwością na błyski i jasne światło[7]. Do niedawna uważano, że zaćma jest, po prostu, nieuniknioną konsekwencją starzenia się organizmu. Dziś już wiemy, że choroba ta spowodowana jest wieloma czynnikami i że możemy zwalczać powodujące zaćmę zmiany strukturalne przy pomocy jednego ze składników odżywczych – karnozyny[8].

Karnozyna to połączenie dwóch aminokwasów, alaniny i histydyny. Nasz organizm sam wytwarza pewną ilość karnozyny. Najwyższe stężenia osiąga ona w mięśniach, mózgu i właśnie w soczewkach oczu[9-12]. Źródłem karnozyny w diecie jest czerwone mięso, jednak wiele osób, w trosce o swoje zdrowie, stara się ograniczyć jego spożycie lub całkowicie unika potraw mięsnych. Nawet osobom spożywającym czerwone mięso trudno jest utrzymać odpowiedni poziom tego składnika w organizmie, ponieważ karnozyna pochodząca z mięsa jest szybko rozkładana przez enzymy nazywane karnozynazami[13]. Naukowcy zalecają zatem, aby w profilaktyce zaćmy stosować doustne suplementy zawierające karnozynę w połączeniu z kroplami do oczu zawierającymi ten składnik. W dalszej części artykułu poznasz unikalne mechanizmy działania karnozyny, które chronią nas przed zmianami strukturalnymi oka prowadzącymi do powstawania zaćmy[14-17].



Jak rozwija się zaćma?

Aby zrozumieć, dlaczego karnozyna jest tak skuteczna, warto wiedzieć, w jaki sposób rozwija się zaćma. Zaćma spowodowana jest nagromadzeniem się w soczewce oka konglomeratów zdeformowanych białek[4,36]. Funkcjonowanie wszystkich białek jest natomiast ściśle uzależnione od sposobu sfałdowania ich struktury molekularnej. Niewłaściwie sfałdowane białka nie działają prawidłowo, a w odniesieniu do białek soczewki, wadliwe sfałdowanie sprawia, że stają się one nieprzezroczyste i niezdolne do przepuszczania światła – tak rozwija się zaćma[37,38]. Ważnym czynnikiem powodującym nieprawidłowe fałdowanie białek w soczewce jest także nieenzymatyczna glikacja. W tym procesie cukry wiążą się chemicznie z aminokwasami, białkami i innymi istotnymi biomolekułami, zniekształcając ich strukturę, co przyczynia się do nieprawidłowego fałdowania[4,39-42].

Na straży prawidłowego fałdowania białek soczewki stoją wyspecjalizowane białka opiekuńcze, nazywane krystalinami. Jeśli jednak krystaliny same ulegają glikacji, nie mogą już pełnić funkcji ochronnych. Zasadniczo glikacja usuwa w ten sposób ostatnią linię obrony przed zaćmą, co prowadzi do przyspieszenia postępu choroby[23,38,40,41].

Najnowsze badania nad zastosowaniem karnozyny w u pacjentów z zaćmą pokazują, że poprzez spowolnienie indukowanego glikacją rozkładania białek soczewki, karnozyna może pomóc w zapobieganiu powstawania zaćmy[4].

Zapobieganie zaćmie

Wraz z wiekiem skumulowany wpływ stresu oksydacyjnego i degradacji białek[1-29] zniekształca nasze delikatne soczewki oczu – to najważniejsza przyczyna wzrostu liczby przypadków zaćmy. Głównym czynnikiem odpowiedzialnym za rozwój zaćmy jest związane z wiekiem nieprawidłowe fałdowanie białek i ich zlepianie się ze sobą[29]. Najnowsze badania laboratoryjne wskazują, że karnozyna zaangażowana jest w kilka mechanizmów biologicznych, które pomagają chronić nasze oczy przed zaćmą. Ustalono między innymi, że karnozyna w znacznym stopniu zapobiega gromadzeniu się zniekształconych i dysfunkcyjnych białek w soczewce oka poprzez wpływ na funkcjonowanie alfa-krystalin – są to białka obecne w wysokim stężeniu w soczewce, a ich zadaniem jest utrzymanie prawidłowej struktury białek i przejrzystości soczewki. Karnozyna zmniejsza także niestabilność i zapobiega rozpadowi białek soczewki. Dowiedziono zatem, że substancja ta zapobiega zmętnieniu soczewki, do którego dochodzi w wyniku zaćmy. Najnowsze badania, skupiające się na właściwościach karnozyny wskazują, że może ona zapobiegać powstawaniu zaćmy także poprzez wpływ na proces glikacji i stres oksydacyjny[4].

Zaćma, glikacja i karnozyna

Glikacja jest jedną z podstawowych przyczyn zaćmy[29]. Jest to również jeden z podstawowych procesów (wraz ze stresem oksydacyjnym, dysfunkcją mitochondriów i uszkodzeniem DNA), który przyspiesza starzenie się wszystkich komórek, tkanek i narządów[27,28]. Klasycznym przykładem negatywnego wpływu glikacji na nasze zdrowie, jest cukrzyca, której skutkiem jest przyspieszone starzenie organizmu[30-33]. Diabetycy starzeją się w znacznie szybszym tempie niż osoby zdrowe, ponieważ normalne procesy związane ze starzeniem się organizmu, w tym glikacja białek i będące jej wynikiem

Fot. jayzynism

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

eprasa.pl cf7eaa04ca

zaburzenia ich funkcji, zachodzą u nich z dużo większą intensywnością[27]. Dlatego hamowanie procesów glikacji w organizmie przyczynia się bezpośrednio do spowolnienia tempa starzenia się. Prawdopodobnie wpływ glikacji na przyspieszone starzenie nie jest nigdzie tak widoczny, jak w soczewce oka, która u zdrowej osoby pozostaje krystalicznie czysta, co pozwala na skupianie światła i widzenie[29].

Warto wiedzieć, że glikacja białek soczewki jest procesem naturalnym i występuje zarówno u diabetyków, jak i osób zdrowych, jednak u cukrzyków proces ten zachodzi intensywniej i dlatego zaćma pojawia się u nich znacznie wcześniej[19-27].

Karnozyna jest silnym środkiem o działaniu antyglikacyjnym i zmniejsza stres oksydacyjny. Jedno z badań na zwierzętach wykazało, że substancja ta obniża poziomu glikowanych białek i zapobiega utracie enzymów ochronnych przez soczewkę oka, dzięki czemu opóźnia jej zmętnienie[17].

Z kolei badania laboratoryjne wykazały, że karnozyna zapobiega także zlepianiu się wspomnianej krystaliny w gęste, nieprzezroczyste włókna. Następnie dowiedziono, że karnozyna jednocześnie przywraca zdolność krystaliny do pozytywnego oddziaływania na białka soczewki i zapobiega ich agregacji[15]. Co ciekawe, w badaniach *in vitro* wykazano także, że karnozyna rozkłada te gęste, nieprzezroczyste grudki krystaliny, przywracając w ten sposób przezroczystość soczewek zwierzęcych[15]. Należy zauważyć, że wiele z przedstawionych powyżej badań omawia dobrze znane właściwości antyglikacyjne doustnej karnozyny w odniesieniu do zapobiegania zaćmie, jednak wykazano także, że miejscowo stosowana pochodna karnozyny, czyli N-acetylokarnozyna, przenika do wnętrza soczewki oka i również pomaga utrzymać jej przejrzystość.

Warto wiedzieć, że...

Zaćma, u której podstaw leży zmętnienie soczewki oka spowodowane gromadzeniem się w niej nieprawidłowo sfałdowanych cząsteczek białka, jest główną przyczyną pogorszenia i całkowitej utraty wzroku u osób starszych. W patologii zaćmy dużą rolę odgrywa stres oksydacyjny i glikacja delikatnych białek, które w naturalny sposób utrzymują soczewkę w stanie krystalicznej przejrzystości. Karnozyna wykazuje silne właściwości antyglikacyjne i unieszkodliwia wolne rodniki tlenowe. Najnowsze badania rzucają nowe światło na mechanizmy, dzięki którym karnozyna chroni białka soczewki, zapobiega zaćmie i hamuje jej postęp. Badania przeprowadzone z udziałem ludzi, na zwierzętach i eksperymenty laboratoryjne pokazują, że karnozyna może zapobiegać uszkodzeniom białek, które powodują zaćmę, ale także jest w stanie odwrócić te niekorzystne zmiany, co daje nadzieję na opracowanie pierwszej terapii spowalniającej postęp choroby.

Krople do oczu

Jak już wiemy, karnozyna odgrywa ważną rolę w procesie zmian strukturalnych zachodzących w oku w miarę upływu czasu. Sama karnozyna w postaci kropli do oczu wywiera korzystny wpływ jedynie na rogówkę oka, ponieważ nie przenika do soczewki, jednak jej pochodna, N-acetylokarnozyna, wnika do przedniej komory oka i soczewki, a następnie ulega konwersji do karnozyny[34]. Dzięki temu krople do oczu z N-acetylokarnozyną zwiększają poziom karnozyny w przedniej komorze oka i soczewce. Badania przeprowadzone z udziałem ludzi wykazały, że krople do oczu N-acetylokarnozyną w stężeniu 1% łagodzą objawy i poprawiają wzrok chorych dotkniętych zaćmą, a zwłaszcza korzystnie wpływają na przepuszczalność światła, wrażliwość na błyski (tzw. olśnienie) i, co najważniejsze, ostrość widzenia[5,6]. Poprawa w zakresie reagowania oka na błyski światła jest szczególnie istotna dla osób starszych, które prowadzą samochód, ponieważ olśnienie może być bardzo niebezpieczne – powoduje powstanie charakterystycznych aureoli wokół jasnych świateł, które mogą dezorientować kierowców i przyczyniać się do wypadków.

Jedno z badań wykazało, że krople do oczu zawierające 1%-ową N-acetylokarnozynę podawane starszym kierowcom poprawiły u nich ostrość widzenia i zmniejszyły wrażliwość na błyski na czerwonych i zielonych obiektach[35]. Aby osiągnąć jak najlepsze wyniki, karnozynę należy zacząć stosować jak najwcześniej, ponieważ jej specjalnością jest zapobieganie, a nie leczenie zaćmy.

Podsumowanie

Statystyki wskazują, że w wieku 80 lat większość osób zachoruje na zaćmę lub przejdzie operację jej usunięcia. W przebiegu zaćmy w soczewce oka pojawiają się matowe, nieprzezroczyste skupiska nieprawidłowo sfałdowanych białek, które gromadząc się blokują dostęp światła i rozmywają widzenie. Glikacja białek jest destrukcyjnym procesem zaangażowanym w agregację białek, co prowadzi do zaburzeń widzenia. Skupiając się na tym procesie naukowcy zainteresowali się bioaktywnymi cząsteczkami zdolnymi do zapobiegania, a nawet odwracania procesu glikacji. Ich celem było znalezienie sposobu na zachowanie ostrości wzroku u seniorów. Dowiedziono, że karnozyna przyczynia się do zachowania prawidłowej struktury i układu białek soczewki oraz zapobiega utracie przejrzystości soczewki w warunkach laboratoryjnych i rzeczywistych. Dzieje się tak dlatego, że substancja ta hamuje związaną z rozwojem zaćmy glikację białek. N-acetylokarnozyna w stężeniu 1%-owym jest od dawna stosowana jako środek stabilizujący w nawilżających kroplach do oczu. Wiele osób stosuje tego typu krople codziennie ze względu na ich wielopłaszczyznowe korzyści. Aby utrzymać stały poziom karnozyny we krwi, należy przyjmować ją w postaci suplementu w dawce 500 mg dwa razy dziennie. Wyższe dawki są nieefektywne, ponieważ karnozynazy rozkładają karnozynę przyjmowaną w dawkach powyżej 500 mg w ciągu 12 godzin od spożycia[13]. ■

eprasa.pl cf7eaa04ca



Fot. blackday

Zrozumieć zaćmę

Zaćma należy do najczęstszych zaburzeń widzenia i jest odpowiedzialna za około połowę wszystkich przypadków utraty wzroku na świecie[1,2]. Istnieje wiele czynników ryzyka zaćmy, w tym cukrzyca, palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu i ekspozycja na światło słoneczne[3]. Ważną rolę w rozwoju zaćmy odgrywa także proces glikacji białek. Badania pokazują, że zmniejszenie lub odwrócenie glikacji za pomocą doustnego przyjmowania karnozyny i poprzez zastosowanie kropli do oczu zawierających N-acetylokarnozynę, może spowolnić postęp zaćmy[4,8,17,43-46]. Objawy zaćmy obejmują niewyraźne widzenie, zaburzenie postrzegania barw (stają się wyblakłe), zwiększoną wrażliwość na błyski i jasne światło oraz pogorszenie widzenia w nocy[3]. W rezultacie wiele osób cierpiących na zaćmę ma problemy z podstawowymi funkcjami wymagającymi wykorzystanie zmysłu wzroku, takimi jak prowadzenie samochodu, czytanie czy rozpoznawanie twarzy[47]. Istnieją ponadto dowody na to, że problemy ze wzrokiem wywołane zaćmą mogą zwiększać ryzyko rozwoju depresji i urazów w wyniku upadków u osób starszych[48]. Każdy, kto doświadcza tych objawów, powinien udać się do jak najszybciej lekarza okulisty na badanie wzroku, które jest jedynym sposobem diagnozowania zaćmy[3].

Konsultacja medyczna dr April Parks

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

https://www.lifeextension.com/magazine/2018/1/carnosine-cataracts-and-visual-clarity

BIBLIOGRAFIA

https://www.lifeextension.com/magazine/2018/1/carnosine-cataracts-and-visual-clarity

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

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Lipobon complex
suplement diety

Na cholesterol





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 cf7eaa04ca



Pole elektromagnetyczne

Wróg czy przyjaciel?

Pole elektromagnetyczne (EMF), generowane przez działalność człowieka, stało się nieodłącznym elementem współczesnego świata. Nie możemy się przed nim ukryć, nie możemy zaprzestać korzystania z emitujących go urządzeń. Otacza nas także naturalne pole elektromagnetyczne, pochodzące z ziemskiego pola magnetycznego, promieniowania słonecznego czy burz atmosferycznych. Jednak to pola generowane przez działalność człowieka budzą największe kontrowersje w kontekście wpływu na zdrowie. Dlatego wśród naukowców rozgorzała dyskusja – czy pole elektromagnetyczne może nam szkodzić? A jeśli tak, to jak bardzo i czy możemy coś zrobić, by uniknąć szkodliwych skutków ekspozycji? Od lat trwa między specjalistami spór o to, czy EMF to nasz wróg, odbierający zdrowie, czy przyjaciel i nieszkodliwy towarzysz postępu technologicznego?

TEKST **JULIA CEMBER – OGORZAŁEK**

Chociaż technologia ułatwia życie, rosnąca ekspozycja na EMF rodzi pytania o potencjalne ryzyka zdrowotne. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), po latach badań, zaklasyfikowała w 2011 roku EMF jako możliwy czynnik rakotwórczy (grupa 2B), ale podkreśliła, że dowody na szkodliwość przy niskich poziomach ekspozycji nie są jednoznaczne i potrzeba dalszych badań[1]. Kolejne lata rzuciły nieco światła na wpływ sztucznych pól elektromagnetycznych na nasze zdrowie. Badania dowiodły, że EMF wpływa na nasze ciało w sposób termiczny i nietermiczny. Podstawowym efektem termicznym jest ogrzewanie tkanek, spowodowane absorpcją energii elektromagnetycznej i wibracjami cząsteczek wody w organizmie, co prowadzi do wzrostu temperatury. To zjawisko wykorzystywane jest np. w kuchenkach mikrofalowych, ale w kontekście ekspozycji ludzkiej może powodować oparzenia lub przegrzanie tkanek. Według WHO, pola magnetyczne indukują także prądy krążące w organizmie, co może stymulować nerwy i mięśnie lub zakłócać procesy biologiczne. Efekty nietermiczne obejmują za to zmiany na poziomie komórkowym, bez znaczącego wzrostu temperatury. Jednym z kluczowych mechanizmów jest indukcja stresu oksydacyjnego poprzez pobudzenie wytwarzania wolnych rodników tlenowych. Te aktywne formy tlenu mogą zakłócać równowagę jonową w komórkach, powodując uszkodzenia błon komórkowych i zmiany w kanałach jonowych. To prowadzi do zaburzeń w transporcie jonów, co z kolei wpływa na funkcje komórkowe, takie jak sygnalizacja nerwowa czy metabolizm. Ekspozycja na EMF może również powodować zmiany w aktywności enzymów i ekspresji genów, co z kolei sprzyja chorobom, takim jak cukrzyca,

Fot. Adisorn

eprasa.pl cf7eaa04ca

miażdżyca czy zaburzenia snu. EMF może także obniżać poziom melatoniny, hormonu regulującego sen i potencjalnie hamującego rozwój nowotworów, a że wszystkie osie regulacji hormonalnej są ze sobą sprzężone, rozregulowanie jednej z nich ma negatywny wpływ na pozostałe. Kolejne badania dowiodły, że pola elektromagnetyczne wpływają również na układ nerwowy, powodując zmiany w aktywności mózgu, uszkadzając tkanki i zaburzając funkcje bariery krew-mózg[1,2].

Dawka ma znaczenie

Dowiedziono, że nawet niskie dawki EMF mogą kumulować się, powodując długoterminowe zmiany biologiczne. Dlatego szkodliwość EMF jest tematem debat w społeczności naukowej na całym świecie. Uważa się, że przy obecnych poziomach ekspozycji, nie ma jednoznacznych dowodów na poważne zagrożenia, ale to dawka czyni truciznę, jak mawiał Paracelsus. A jednak… długotrwałe przebywanie w bliskości linii energetycznych wiąże się z podwyższonym ryzykiem białaczki u dzieci przy poziomach powyżej 0,3-0,4 μT (mikrotesla – jednostka miary indukcji magnetycznej). Badania obserwacyjne wskazują na zwiększone ryzyko rozwoju nowotworów, zaburzeń endokrynologicznych, problemów psychicznych, nieprawidłowości sercowo-naczyniowych, stresu oksydacyjnego oraz choroby Alzheimera i guzów wskutek ekspozycji na EMF, a Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem (IARC) sklasyfikowała telefony komórkowe jako możliwe czynniki rakotwórcze, z ograniczonymi dowodami na możliwość rozwoju glejaka i nerwiaka słuchowego. Do tego już wiemy, że nawet krótkie przebywanie w polu elektromagnetycznym powoduje bóle głowy, zmęczenie, lęk, zaburzenia koncentracji i snu, co przypisuje się ekspozycji na EMF głównie z urządzeń mobilnych, a długoterminowo badania wskazują na zwiększone ryzyko niepłodności męskiej, zmian neurobehawioralnych i rozwoju nowotworów. Z kolei u dzieci, których układy nerwowe są bardziej wrażliwe, EMF może powodować stres oksydacyjny i epigenetyczne zmiany, zwiększając podatność na zaburzenia rozwojowe. Jednocześnie wiele raportów, w tym z WHO i UE, podkreśla brak dowodów na genotoksyczność czy jednoznaczne efekty biologiczne przy niskich dawkach EMF.

Szkodliwość jest zatem uważana za potencjalną, zależną od indywidualnej wrażliwości i kumulacji ekspozycji. Ale ani brak dowodów, ani potencjalna szkodliwość nie oznacza, że trwała ekspozycja na EMF jest bezpieczna, tym bardziej, że nie znamy swojej osobistej wrażliwości na jego działanie.

Zagrożenia związane z ekspozycją na EMF płyną z wszechobecności EMF w życiu codziennym, co prowadzi do chronicznej ekspozycji. Szczególnie narażone są dzieci, których rozwijające się organizmy absorbują więcej promieniowania. Zagrożenia te potęgują się w środowiskach miejskich z gęstą siecią stacji bazowych telefonii komórkowej i Wi-Fi, a także w miejscach pracy z wysokim zużyciem energii.

Chociaż naukowcy nadal zbierają dowody, rosnąca ekspozycja na EMF stanowi globalne wyzwanie zdrowotne, wymagające dalszych badań[3].

Jak się zabezpieczyć?

Rozsądna ochrona przed EMF opiera się na minimalizacji ekspozycji. Wszak nie zmienimy miejsca zamieszkania, a nawet gdybyśmy chcieli, to nie uciekniemy całkowicie przed sztucznym polem elektromagnetycznym. Co zatem robić? Mamy trzy możliwości: unikanie, dystans i ekranowanie.

- **Wyłączaj urządzenia:** włączaj tryb samolotowy w telefonie na noc, wyłączaj Wi-Fi router, gdy nie jest potrzebny, podobnie jak laptop czy komputer. Zamień słuchawki bezprzewodowe na klasyczne przewodowe – robi tak już wiele gwiazd i celebrytów. Unikaj noszenia telefonów w kieszeniach, zwłaszcza blisko narządów rozrodczych – lepiej schować telefon do torebki lub plecaka.
- **Zwiększ odległość od źródeł EMF:** trzymaj telefon komórkowy z dala

RADION
Antyradiator®

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

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

LAUR KLIENTA ODKRYCIE 2021



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

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

Antyradiator ® Radion
cena: 59zł/1szt.

Zamów już dziś i bezpiecznie korzystaj ze zdobyczy najnowszych technologii!

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

REKLAMA

eprasa.pl cf7eaa04ca

od ciała, używaj głośnika lub słuchawek, nie śpij z urządzeniami obok łóżka lub pod poduszką. Routery Wi-Fi umieszczaj poza sypialnią, unikaj przebywania w bliskości linii energetycznych wysokiego napięcia.
- **Stosuj ekranowanie:** specjalne farby lub siatki metalowe na ścianach, folie na oknach mogą zabezpieczyć twój dom przed EMF. Załóż specjalne nakładki na telefon komórkowy.

Aby zaś organizm mógł się uporać ze skutkami ekspozycji na EMF, zanim wyrządzi nam szkodę, rób regularne przerwy od elektroniki i spędzaj czasu na świeżym powietrzu. Odżywiaj się zdrowo – warzywa i owoce zawierają antyoksydanty, które unieszkodliwiają wolne rodniki tlenowe[4].

Nie tylko wróg

Nie możemy jednak myśleć o polu elektromagnetycznym jedynie w kontekście zagrożeń.
Każda istota żywa podlega bowiem działaniu pola magnetycznego Ziemi i dzięki niemu możliwe jest życie na naszej planecie. Dla niektórych stworzeń, np. ptaków, jest ono wyraźnie wyczuwalne i umożliwia orientację w terenie. Chociaż zdaje się, że my, ludzie, nie mamy takich zdolności, nadal pozostajemy pod jego wpływem. Jednocześnie, poprzez kształtowanie środowiska, wprowadziliśmy do niego tzw. sztuczne pole elektromagnetyczne, o którym już wiemy, że może szkodzić. Ale umiejętnie zastosowane, może także leczyć i korzystnie wpływać na nasze ciało, podobnie do pola elektromagnetycznego Ziemi. Ten rodzaj oddziaływania nazywamy magnetoterapią.

W jaki sposób magnes może pomóc?

Od jakiegoś czasu obserwuje się zmniejszenie siły pola magnetycznego Ziemi. Oznacza to większe ryzyko rozwoju wielu chorób, ponieważ pole to odpowiada m.in. za ruch jonów wewnątrz komórek organizmu, stymuluje spalanie tlenu i pośrednio uczestniczy w podziale i programowanej śmierci komórek[5]. W związku z tym na rynku pojawiają się kolejne narzędzia, pozwalające zwiększyć pole magnetyczne i wniknąć mu w głąb organizmu. Najczęściej wykorzystują one magnesy neodymowe, które są silniejsze niż naturalne magnesy z rud kopalnych. Znajdziemy wśród np. pierścienie magnetyczne, które łączą w sobie moc magnetoterapii z akupresurą – ich stosowanie ma na celu walkę ze stresem, przewlekłym zmęczeniem, a nawet niektórymi rodzajami bólu, w tym z migreną. Zależnie od tego, na którym palcu się znajduje, pierścień taki uciska inne punkty, oddziałując na konkretne problemy zdrowotne. Innym ciekawym narzędziem jest impulsator magnetyczny, który pełni dwie funkcje: uzupełnia niedobory naturalnego pola magnetycznego Ziemi i działa jak ekran ochronny przed elektrosmogiem. Ten ostatni, jak już wiemy, powiązano m.in. z zaburzeniami pracy komórek, w tym neuronów, uszkodzeniami DNA, pogorszeniem jakości nasienia, zespołem suchego oka czy nadwrażliwością elektromagnetyczną[6]. Impulsator, który wyglądem przypomina małe pudełko, można natomiast nosić np. przypięty do pasa – działa on wtedy mocniej na wybrane partie ciała, poprawiając funkcjonowanie organów. Można też umieścić go pod poduszką, ponieważ wytwarzane przez niego pole poprawia jakość snu.



Nowe – nie nowe

Chociaż wydaje się, że wykorzystanie magnesu w terapii problemów zdrowotnych jest czymś nowoczesnym, to już od dawna stosuje się go w rehabilitacji do regeneracji tkanek, wspomagania leczenia złamań kości, łagodzenia bólu i stanów zapalnych. Do tego magnetoterapia poprawia samopoczucie i działa uspokajająco, czyli korzystnie na psychikę[6]. Zanim jednak sięgniesz po narzędzia, wspomagające organizm za pomocą pola magnetycznego, upewnij się, że jest to w twoim przypadku bezpieczne rozwiązanie. Impulsatory i pierścienie magnetyczne nie są przeznaczone do stosowania przez pacjentów onkologicznych, z gruźlicą, rozrusznikiem serca, pompą insulinową, chorych na epilepsję, po przeszczepach czy w ciąży. Jeśli masz jakiekolwiek wątpliwości, najpierw zasięgnij porady lekarza – przyda się ona nie tylko w odniesieniu do tych narzędzi, ale każdej formy terapii czy stymulacji magnesem. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/radiation-electromagnetic-fields
2. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6025786/
3. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK208983/
4. https://health.maryland.gov/phpa/OEHFP/EH/Shared%20Documents/CEHPAC/CEHPAC_EMF%20Guidelines%20to%20Reduce%20Exposure_12.20.2022.pdf
5. Reumatologia 2016; 54, 4: 201–206.
6. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12441653/

Fot. winyu

eprasa.pl cf7eaa04ca



AUTORKA:



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

Fot. toodtuphoto

Nietypowe przypadki i zaskakujące rozwiązania

Do dr. Sarah Myhill zgłaszają się pacjenci w każdym wieku i z różnymi problemami zdrowotnymi, często rozczarowani zachodnią medycyną, która w ich przypadku okazała się bezradna. Holistyczne spojrzenie na chorego – nie na chorobę, ale na człowieka, zwłaszcza takiego, którego przypadłość wymyka się tradycyjnemu postrzeganiu związków przyczynowo-skutkowych w chorobie, to właściwy klucz do rozwiązania zagadki. Oddajmy zatem głos dr Myhill, która przedstawia trzy szczególnie ciekaw historie swoich pacjentów.

Szkodliwe silikonowe implanty

Nie często zdarza mi się spotkać pacjenta, który cierpiałby na wszystkie możliwe powikłania po wszczepieniu silikonowego implantu, ale Kitty była właśnie takim przypadkiem. Po raz pierwszy zgłosiła się do mnie w 1997 roku. W roku 1983 przeszła mastektomię z miejscowym wycięciem węzłów chłonnych i radioterapię, po których szybko wróciła do zdrowia oraz normalnego życia. Dbała o formę i codziennie pływała. Nieszczęśliwie jednak zasugerowano jej wszczepienie implantu piersi. „Wszystko będzie, jak dawniej." – zapewniano. I właśnie wtedy jej życie zaczęło się walić.
Silikon jest dla organizmu materiałem obcym i jako taki jest przez organizm postrzegany. Dlatego też układ odpornościowy robi, co może, aby pozbyć się tego obcego ciała. Wykorzystuje w tym celu tkankę bliznowatą – otacza implant solidną jej warstwą, która następnie kurczy się, aby wypchnąć obcy obiekt z ciała. Metoda ta sprawdza się doskonale przy usuwaniu z organizmu np. odłamków. Kiedy pracowałem w górniczym regionie Newstead w Nottinghamshire, zdarzył się przypadek mężczyzny, który został przygnieciony wskutek

eprasa.pl cf7eaa04ca

wypadku w kopalni. Co kilka miesięcy zgłaszał się do mojego gabinetu, ponieważ kolejna bryła węgla próbowała wydostać się z jego organizmu poprzez skórę na plecach, czemu towarzyszyło silne zaropienie i wysięk surowiczy. Och, ale jakaż satysfakcja towarzyszyła ich wyłuskiwaniu i jaką ulgę przynosiło to pacjentowi!

W przypadku Kitty, organizm pracował równie zawzięcie nad usunięciem obcej bryły sylikonu. Układ odpornościowy zbudował wokół jej implantu mur, który następnie zaczął się kurczyć. Sam implant stał się twardy jak skała i niezwykle bolesny. Standardową metodą leczenia w takim przypadku, była wówczas zamknięta kapsulotomia piersi. To wyszukana nazwa brutalnego zabiegu, podczas którego sadysta, o przepraszam, chciałam powiedzieć chirurg, zgniata pierś, a wraz z nią implant, aż do pęknięcia jego bliznowatej otoczki. Ała! Często zastanawiam się, czy ta praktyka spotkałaby się z taką samą akceptacją, gdyby chirurgiem była kobieta, a kwestia chorobowa dotyczyłaby pacjenta z silikonowym implantem jądra. W wyniku kapsulotomii zamkniętej pacjentka może znów cieszyć się estetycznie akceptowalną, miękką piersią, ale szkody się nie cofnie – często dochodzi bowiem do pęknięcia implantu i wylania silikonu do organizmu, wskutek czego nasilają się wszystkie możliwe komplikacje, związane z obecnością silikonu. Takiemu zabiegowi poddała się Kitty.

Silikon wycieka z implantów już od pierwszego dnia od ich wszczepienia. Na studiach medycznych uczono nas – i nadal powtarza się to studentom – że jest to obojętny plastik, który nie jest toksyczny. O ile może to być prawdą w sensie chemicznym, o tyle teraz wiemy, że nie jest tak w sensie immunologicznym. Silikon jest adiuwantem, który uruchamia bowiem reakcję immunologiczną. Dawniej był on wykorzystywany w szczepionkach i odpowiadał właśnie za wzmocnienie odpowiedzi odpornościowej na cokolwiek akurat znajdowało się w szczepionce. W biopsjach tkanki, którą nasz organizm buduje wokół implantu próbując odgrodzić się od wyciekających cząsteczek silikonu, obserwujemy stany zapalne. Zjawisko to nazywane jest ziarniakami silikonowymi – z wyglądu przypominają one ziarniaki gruźlicze. Cząsteczki silikonu rozprzestrzeniają się także po organizmie i mogą wywoływać stany zapalne w dowolnym jego obszarze. Z biologicznego punku widzenia może to wyjaśniać mechanizm wielu dolegliwości, wynikających ze wszczepienia implantów, z którymi tak często spotykałam się u moich pacjentek. Należą do nich choroby autoimmunologiczne, takie jak stwardnienie rozsiane czy reumatoidalne zapalenie stawów. Schorzenie to ma dziś własną nazwę – ASIA, czyli autoimmunologiczny/zapalny zespół indukowany przez adiuwanty. Jak zwykle nauka pozostaje w tyle za praktyką kliniczną. Niedawno opublikowano dwie prace zgłębiające ten temat[1,2].



Fot. Taras Grebinets

Obrazem klinicznym u tych pacjentek jest często fibromialgia lub zespół przewlekłego zmęczenia. Wiele mówi fakt, że większość tych kobiet, pytanych o charakter bólu, jaki odczuwają, nazywa go „palącym". To niezwykłe, jak nasza podświadomość komunikuje się ze świadomym umysłem, dostarczając mu najwłaściwszego słowa na określenie danego objawu. „Palący", czyli inaczej objęty stanem zapalnym. Oczywisty stan zapalny u Kitty potwierdziły również badania krwi, które wykazały podwyższenie poziomu białka C-reaktywnego (marker stanu zapalnego – przyp. tłum.), powyżej 20 mg/l, a zakres referencyjny to < 5 mg/l.

Po zabiegu kapsulotomii rozprzestrzenianie się cząsteczek silikonu w organizmie Kitty nabrało tempa. Pacjentka zmagała się z rozległym bólem mięśni i stawów. Silikon przedostał się do jej pachy, a stan zapalny objął splot ramienny, powodując osłabienie i ból ręki. Operacja była wykluczona z uwagi na ryzyko dalszego uszkodzenia nerwów. Jej pacha wyglądała tak, jakby pod skórę wszczepiono kiść winogron – była pełna silikonowych guzków, otoczonych bliznowatą tkanką łączną, co tylko potwierdzało, że organizm nadal szuka sposobu na pozbycie się tych ciał obcych. Potwierdził to również rezonans magnetyczny. Kolejnym problemem było u Kitty rozległe zapalne zapalenie stawów, szczególnie uciążliwe w obszarze stóp, ponieważ praktycznie uniemożliwiało jej chodzenie. Ponadto cierpiała na ciężkie zmęczenie wynikające z tego, co nazywam immunologiczną dziurą w kubełku z energią. Układ odpornościowy, podobnie jak mózg, potrzebuje znacznych zasobów energii. Toczący się stan zapalny sprawiał zaś, że układ odpornościowy domagał się jej więcej, niż organizm był w stanie mu dostarczyć. Taki ujemny bilans energetyczny musiał skutkować stanem ciężkiego przemęczenia.

Jak radzić sobie z taką sytuacją? Problem z silikonem polega na tym, że nie ulega on rozkładowi na drodze żadnego z procesów enzymatycznych. To plastik, zatem pozostanie w jej ciele już na zawsze. Nie znamy żadnej metody detoksykacji, która pozwoliłaby skutecznie się od niego uwolnić. Wszystkie istniejące zabiegi mają na celu jedynie łagodzenie stanu zapalnego. Zastosowałyśmy u Kitty dietę paleo-ketogeniczną (pamiętajmy, że cukier i węglowodany sprzyjają rozwojowi stanów zapalnych) w połączeniu z suplementacją

eprasa.pl cf7eaa04ca

antyoksydacyjnymi witaminami i minerałami, aby opanować stan zapalny. Postawiłyśmy w szczególności na duże dawki witaminy B12 (5000 mcg dziennie) i witaminę C w dawce do poziomu tolerancji jelitowej.
Kitty łatwo się nie poddaje. Jej pozytywne nastawienie było jednym z ważniejszych czynników, które przyczyniły się do jej powrotu do zdrowia. Wróciła do regularnego pływania, a na zajęcia jogi chodzi aż osiem razy w tygodniu. Twierdzi, że pływanie motylkiem i nawroty w basenie nie wychodzą jej tak dobrze, jak by tego chciała (wymagają silnych ruchów rąk, w dużym zakresie), ale podbudowuje ją świadomość, że ja radzę sobie z nimi znaczenie gorzej!

Zespół stresu pourazowego

Wszystkie choroby mieszkańców świata Zachodu można w znacznej mierze wyjaśnić i leczyć, koncentrując się na dwóch czynnikach patologicznych, a mianowicie na mechanizmach dostarczania energii i stanach zapalnych. Oba mają swój udział w najbardziej złożonej z chorób, czyli encefalopatii mialgicznej (ang. myalgic encephalomyelitis, ME), która charakteryzuje się właśnie osłabieniem mechanizmów dostarczania energii i stanem zapalnym. Niestety, niektóre osoby z ME mają również, jak ja to określam, emocjonalną dziurę w swoim kubełku z energią, której przyczyną jest często właśnie zespół stresu pourazowego *(ang. post traumatic stress* disorder, PTSD). Jak sobie z nim radzić?
Dorothy była dyplomowaną pielęgniarką i cierpiała na ME. Po raz pierwszy zgłosiła się do mnie w 2004 roku, miała wtedy 43 lata. Jej choroba rozwinęła się do stanu, w który nie mogła ruszyć się z łóżka, nie była w stanie samodzielnie usiąść i wymagała całodobowej opieki.
Z wielkim zaangażowaniem i determinacją zaczęła stosować się do wszystkich trudnych reguł, które w oparciu o moje badania zalecam wszystkim pacjentom. Jej stan się poprawił, ale nie można było tego nazwać przełomem. Dopiero wtedy dowiedziałam się o przerażającej historii jej dzieciństwa, pełnego przemocy i zastraszania. To zatrważające, do czego są zdolni niektórzy rodzice. Nie dalej niż wczoraj rozmawiałam z siedemdziesięcioletnią kobietą, która nadal żyła w strachu przed swoją agresywną matką. Opowiadała, że kiedy ojca nie było w domu, spędzała całe noce siedząc przy drzwiach swojego pokoju z nożem w ręku, blokując je własnym ciałem, aby matka nie mogła jej skrzywdzić. Nie zdawała sobie z tego sprawy, ale oczywiście ona również cierpiała na PTSD.
Zarówno u niej, jak i u Dorothy doszło do zaprogramowania na stałe nadmiernej czujności. To cecha, która nie pozwala spokojnie spać i przyczynia się do wielu schorzeń. Obie doświadczyły traumy, w dosłownym tego greckiego słowa znaczeniu – skrzywdzono je, a ich rany przez lata nie mogły się zagoić. Wielu z was powie, że przecież wszyscy mamy jakiegoś przysłowiowego trupa w szafie. Dlaczego zatem i my nie cierpimy na PTSD? Myślę, że odpowiedzi należy szukać w snach.



Fot. reddish

Cykl snu każdego z nas powtarza się w ciągu nocy i trwa każdorazowo około 90 minut. Jego charakterystyczne fazy to REM, w której występują szybkie ruchy gałek ocznych i NREM, charakteryzująca się wolnymi ruchami gałek ocznych. W fazie REM śnimy o przyszłości i rozwiązujemy problemy, natomiast faza NREM koncentruje się na przeszłości, mózg analizuje doświadczenia całego dnia i zapisuje w pamięci te, które są ważne, a resztę wyrzuca. Aby pozbyć się wspomnień, które nas niszczą, potrzebujemy ciepłego, bezpiecznego i przytulnego miejsca do snu, w trakcie którego mózg będzie w stanie usunąć te wspomnienia, zamknąć raz na zawsze i nie pozwolić, by kiedykolwiek wróciły. Jeśli nie czujemy się bezpieczni, jest nam niewygodnie, jesteśmy zestresowani, we śnie będziemy na nowo przeżywać te wspomnienia, dodatkowo napędzane adrenaliną, potęgowane koszmarami sennymi i retrospekcjami, zapisując je jeszcze mocniej w pamięci. Skąd wiemy, że tak się dzieje? Dorothy, sprytna dziewczyna, zaopatrzyła się w czujnik tętna, dzięki czemu odkryła, że jej puls podczas snu był bardzo zmienny. Wahał się od normalnego poziomu, czyli 70 uderzeń na minutę do 140 uderzeń. Udział adrenaliny był zatem oczywisty. Co noc mierzyła się z samonapędzającym się błędnym kołem przerażających snów, wzmacnianych uderzeniami hormonów stresu, które dodatkowo utrwalały te okropne wspomnienia. I co najgorsze, nie miała nad tym żadnej świadomej kontroli.
Sen jest kluczowym elementem niezbędnym do zachowania zdrowia. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaklasyfikowała pracę zmianową, związaną z zaburzeniem rytmu snu, do kategorii prawdopodobnych czynników rakotwórczych. Niedobór snu zwiększa także prawdopodobieństwo spowodowania wypadku drogowego bardziej niż spożywanie alkoholu. Wpływa nawet na komórki NK (rodzaj limfocytów, nazywanych natural killers, których zadaniem

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

eprasa.pl cf7eaa04ca

jest m.in. niszczenie patogenów i komórek rakowych – przyp. tłum.) i układ odpornościowy. Zatem postawiłyśmy sobie za zadanie znaleźć sposób na poprawienie jakości snu Dorothy, aby umożliwić jej mózgowi odrzucenie tych destrukcyjnych wspomnień.
Przyjmowanie leków nasennych jednak nie wystarczało. Oczywiście zwalały ją one z nóg, ale nie umożliwiały porządnego wyspania się. Mamy pewność, bo widzieliśmy, że jej puls nadal wzrastał, mimo tego, że była nieprzytomna. Potrzebowała medykamentu, który hamowałby działanie adrenaliny. Postanowiłyśmy zatem spróbować z niewielkimi dawkami propranololu (lek z grupy beta-blokerów, hamuje m.in. działanie adrenaliny i noradrenaliny, obniża ciśnienie krwi – przyp. tłum.). Stan Dorothy zaczął się poprawiać. Wytrzymywała dłużej w pozycji siedzącej. Po 20 latach przyspieszonej akcji serca, szczególnie w godzinach porannych, dzięki 10 mg propranololu udawało jej się wytrzymać nawet do 11:00 i wykonywać wszystkie prace, które wymagały od niej zachowania pionowej postawy. Podniosłyśmy więc dawkę i zauważyłyśmy kolejne postępy. Po 20 latach, które spędziła przykuta do łóżka, teraz mogła raz w tygodniu wybrać się na spacer, nie ryzykując nawrotu choroby. Zaczęła szukać dodatkowych informacji i przeczytała, że adrenalina stymuluje zarówno receptory alfa, jak i beta. Postanowiłyśmy zatem wprowadzić również alfa-bloker, a mianowicie klonidynę (lek hamujący m.in. aktywność układu nerwowego, działa przeciwbólowo i obniża ciśnienie krwi, uspokaja – przyp. tłum.) – zaczynając od 25 µg i dążąc do docelowej dawki 200 µg. Włączenie tego leku przyniosło dalszą poprawę. Obecnie jej tętno w ciągu dnia nie przekracza nigdy 90 uderzeń na minutę. Nie była w lepszej formie od 25 lat. Poprawienie jakości snu, osiągnięte dzięki zastosowaniu alfa i beta blokerów było tym, czego jej organizm potrzebował, aby w końcu pozwolić na zagojenie się „rany", którą Dorothy nosiła w sobie od bardzo dawna.
Ilość przypadków PTSD zdaje się przybierać rozmiary epidemii. Podejrzewam, że w dużej mierze jest temu winny powszechny na Zachodzie sposób żywienia, który przewiduje zasilanie organizmu cukrem i węglowodanami. Hormonalna odpowiedź na taką dietę to skok insuliny, prowadzący do wyrzutów adrenaliny. Adrenalina zaburza sen, co uniemożliwia naszemu mózgowi neutralizację i usunięcie wspomnienia negatywnych doświadczeń. Powszechnie wiadomo, że mieszkańcy Zachodu ciepią na chroniczny niedobór snu, jeśli weźmiemy pod uwagę ilość przesypianych godzin, ale niewłaściwa dieta dodatkowo pogarsza jego jakość. Powinniśmy zatem dbać o sen w sposób równie zdyscyplinowany, jak o dietę, ponieważ te dwie kwestie są ze sobą nierozerwalnie związane. Jeśli udało się Dorothy... i ty dasz radę.

Tajemniczy przypadek pancytopenii

Obraz kliniczny Lenniego wskazywał, podobnie jak w przypadku Dorothy, na myalgiczne zapalenie mózgu (ME). W kontekście mechanizmów oznacza to, że wykazywał on nie tylko objawy słabego zaopatrzenia w energię, ale także stanu zapalnego. Jestem przekonana, że obecnie możemy skutecznie korygować mechanizmy związane zaburzeniami wytwarzania energii, najważniejszym wyzwaniem pozostawał zatem stan zapalny. W przypadku Lenniego jego objawy były bardzo wyraźne – układ odpornościowy został uruchomiony w wyniku przewlekłej infekcji, alergii lub autoimmunizacji.
Lennie został jakiś czas wcześniej ukąszony przez kleszcza. Ale przecież nie on jeden! ME w następstwie ukąszenia kleszcza to za mało, żeby zdiagnozować boreliozę. Ten sam problem dotyczy jednak wirusa Epsteina-Barr (EBV). Badania wykazują, że EBV jest jedną z przyczyn 80% przypadków ME, jednak stwierdzenie tej prostej zależności nie było wystarczające, aby stwierdzić u Lenniego przewlekłe zakażenie wirusem EBV. Mamy jednak możliwość wykonania badań, a możliwość stałej współpracy z laboratoriami dr Armina (dr Armin Schwarzbach, specjalista chorób zakaźnych, stworzył sieć laboratoriów, zajmujących się diagnostyką chorób zakaźnych – przyp. tłum.), zrewolucjonizowała moją praktykę lekarską. Powodów jest kilka. Po pierwsze dr Armin Schwarzbach opracował badanie EliSpot. Polega ono na pomiarze poziomu interferonu gamma, wytwarzanego przez białe krwinki, w momencie kontaktu z mikroorganizmem, którego obecność podejrzewamy. Daje nam ono nie tylko informację o ewentualnych przeszłych zakażeniach, ale również obraz tego, jaka jest obecna reakcja białych krwinek – mówiąc najprościej, wysoki wynik EliSpot mówi nam o tym, że pacjent jest w danym momencie zakażony, a jego organizm jest zajęty zwalczaniem infekcji. Pozwala to przewidzieć reakcję organizmu na leczenie. Po drugie, w laboratoriach Armin otrzymujemy szczegółowe wyniki badań hematologicznych. Przy przewlekłych zakażeniach niemal zawsze stwierdzamy obniżony poziom białych krwinek, niejednokrotnie niską liczbę czerwonych krwinek, a niekiedy także obniżoną ilość płytek krwi.
U Lenniego wynik EliSpot pod kątem boreliozy był niski, co pozwalało stwierdzić, że to nie ona stanowi problem. Bardzo wysoki był natomiast wynik Elispot pod kątem EBV. Wyniki badań hematologicznych były następujące:
Walka z przewlekłym zakażeniem to nie bitwa, ale wojna. Spotkałam się pacjentami, u których ME było skutkiem obecności wirusa EBV, których wyniki badania EliSpot były pozytywne, a u których pomimo podania leków przeciwwirusowych nie nastąpiła poprawa. Te osoby nie stosowały metody Groundhog Chronic, nie przeszły na dietę paleo-ketogeniczną, nie przyjmowały witaminy C i nie stosowały żadnych zabiegów w celu poprawienia mechanizmów dostaw energii. EBV to paskudny wirus, w walce z którym należy wytoczyć wszystkie działa. Przed rozważeniem możliwości zastosowania leków przeciwwirusowych Lennie musiał najpierw zacząć stosować się do zasad Groundhog Chronic. Podejrzewano u niego małopłytkowość immunologiczną (leczenie: dożywotnia obserwacja i sterydy, jeśli

eprasa.pl cf7eaa04ca

Wynik	Co oznacza?	Uwagi i podjęte działania
Hemoglobina 131 g/l – niska (zakres referencyjny 135-175 g/l)	Spowolniona praca szpiku kostnego z jednego z trzech poniższych powodów: 1. brak niezbędnych substratów, 2. niedobory energii, 3. zbyt duże zapotrzebowanie na czerwone krwinki – podaż nie nadąża za popytem.	Poziom homocysteiny u Lenniego był wysoki, co sugerowało niski poziom witaminy B12, rozpoczęliśmy zatem podawanie witaminy B12 w zastrzykach. Mogło do tego dojść w wyniku zaburzeń czynności tarczycy lub mitochondriów. Nie stwierdzono u niego krwawienia z przewodu pokarmowego ani hemolizy (rozpad czerwonych krwinek).
Poziom czerwonych krwinek 4,45 mln/ μl (zakres referencyjny 4,0 – 5,9 mln/μl) – dolna granica normy	Jw.	Dieta paleo-ketogeniczna i suplementy.
Poziom białych krwinek 3,04 x 10^9/l – niski (zakres referencyjny 4-11 x 10^9/l) Limfocyty 0,7 x 10^9/l – niski (zakres referencyjny 1-4,8 x 10^9/l)	Jw. i fakt, że oddziały białych krwinek są wykorzystywane w walce z przewlekłą infekcją.	Dostarczyć surowców i energii. Odciążyć układ odpornościowy stosując Groundhog Chronic (opracowany przez dr Myhill diagram postępowania w chorobach przewlekłych, zawierający wskazówki m.in. odnośnie diety, uzupełniania niedoborów witaminowo-mineralnych, jakości snu i zastosowania ziół – przyp. tłum.),
Trombocyty 116 x 10^9/l – niski (zakres referencyjny 150-400 x 10^9/l)	Wszystko jw.	Zapewnić energię i surowce niezbędne do regeneracji szpiku kostnego.
CD8 + CD57 całkowite 36 – bardzo niski (zakres referencyjny 100-700). Testy te określają bezwzględną liczbę komórek CD8 i CD57 NK (ang. natural killer) na litr krwi.	Niski poziom aktywowanych limfocytów T, co oznacza, że kończą się zasoby żołnierzy, niezbędnych w tej walce	Wszystko jw.

liczba płytek spadnie niebezpiecznie nisko). W rzeczywistości cierpiał on na pancytopenię (obniżenie ogólnej liczby krwinek i płytek krwi – przyp. tłum.), z obniżonym poziomem wszystkich komórek krwi (krwinek czerwonych, białych i trombocytów). Co ciekawe, wyniki jego badań hematologicznych znacznie się poprawiły, a w ciągu dwóch miesięcy poziom trombocytów, białych krwinek i czerwonych krwinek unormował się.

Oto jego aktualne wyniki:

Hemoglobina 149 g/l (wcześniej Hemoglobina 131 g/l)

Poziom czerwonych krwinek 4.71 mln komórek na mikro litr (wcześniej 4.45 mln/µl)

Poziom białych krwinek 6.8 x 10^9/l (wcześniej 3.04 x 10^9/l)

Limfocyty 2.2 x 10^9/l (wcześniej 0.7 x 10^9/l)

Trombocyty 194 x 10^9/l (wcześniej 116 x 10^9/l)

CD57 + NK 65 (wcześniej 36)

Obecnie planujemy zacząć terapię lekami przeciwwirusowymi. Dzięki sprawnie działającemu układowi odpornościowemu mamy teraz większe szanse na zwycięstwo. Do boju, Lennie! ■

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



BIBLIOGRAFIA

1. Soriano A, Butnaru D, Shoenfeld Y. Long-term inflammatory conditions following silicone exposure: the expanding spectrum of the autoimmune/ inflammatory syndrome induced by adjuvants (ASIA). Clin Exp Rheumatol 2014; 32(2): 151-154.
2. Colaris MJL, de Boer M, van der Hulst RR, Tervaert JWC. Two hundred cases of ASIA syndrome following silicone implants: a comparative study of 30 years and a review of current literature. Immunol Res 2017; 65(1): 120–128.

eprasa.pl cf7eaa04ca



POKONAĆ NIEULECZALNE

Przez stulecia, przyczyny wielu wyniszczających chorób pozostawały tajemnicą. Lekarze ze zdumieniem obserwowali, że czasami organizm zachowuje się tak, jakbyśmy sami byli dla niego zagrożeniem, które niczym bakterię należy zneutralizować. Widzieli skutki tej nierównej walki w objawach i postępie chorób, na które nie było lekarstwa. Z czasem, w miarę rozwoju medycyny, zaczął wyłaniać się spójny obraz wielu schorzeń, które dziś umieszczamy w jednej kategorii – chorób autoimmunologicznych, inaczej chorób z autoagresji. Dziś wiemy, że ich istotą jest atak układu odpornościowego na nasz organizm. Jeszcze do niedawna medycyna uważała, że raz rozpoczętego ataku nie da się zatrzymać i że jedyne, co możemy zrobić, to hamować reakcję autoimmunologiczną i minimalizować zniszczenia. Dziś, 70 lat po tym, jak odkryliśmy mechanizm rozwoju chorób z autoagresji, wiemy, że można tę wojnę wygrać i zatrzymać postęp chorób. I, co najciekawsze, nie potrzebujemy do tego obcej armii – sekret tkwi bowiem w umiejętnym kierowaniu wojskami naszego własnego układu odpornościowego. Odkrycie to zmienia oblicze nauki, dlatego nie dziwi, że uhonorowano je w 2025 roku Nagrodą Nobla w dziedzinie fizjologii i medycyny.

TEKST **ZUZANNA SAWCZUK**

Fot. Lila Patel

eprasa.pl cf7eaa04ca

Otrzymali ją Mary E. Brunkow (USA), Frederick Ramsdell (USA) i Shimon Sakaguchi (Japonia), za odkrycie dotyczące obwodowej tolerancji immunologicznej oraz roli limfocytów T regulatorowych (Treg) oraz genu FOXP3 w zapobieganiu autoagresji. Praca amerykańskich i japońskich naukowców zmieniła nasze postrzeganie funkcji poszczególnych elementów układu odpornościowego i dała szansę na wyleczenie chorób autoimmunologicznych, dotychczas uważanych za nieuleczalne oraz może zrewolucjonizować onkologię. Ale droga do tego odkrycia nie była prosta[1].

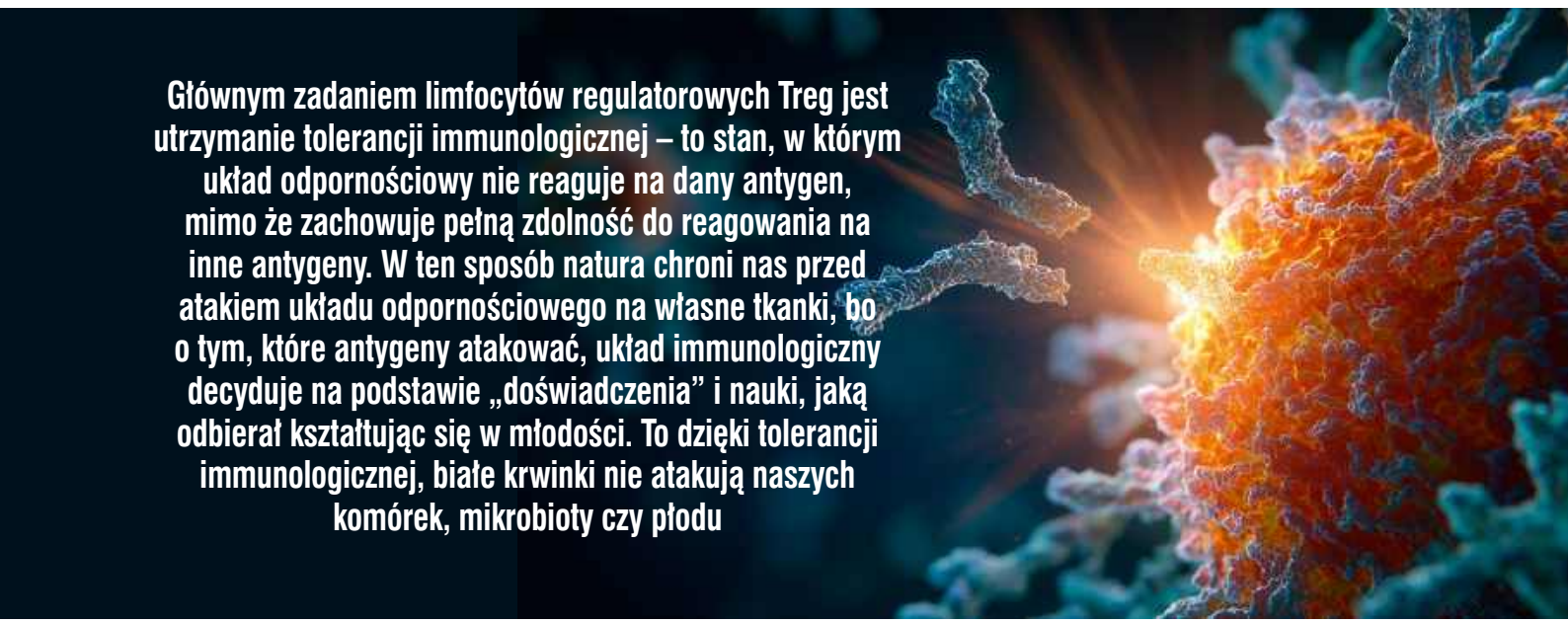
Immunolog, prof. Shimon Sakaguchi, rozpoczął badania procesów autoimmunologicznych już w latach 80. ubiegłego stulecia. Jego uwaga skupiała się na mechanizmach, które chronią nasz organizm przed autoagresją. W tym celu przeprowadził eksperyment na myszach, którym usunął grasice, organy odpowiedzialne m.in. za dojrzewanie limfocytów T (jednej z klas białych krwinek), a następnie wywoływał u zwierząt chorobę autoimmunologiczną. Gdy u gryzoni rozwinęła się autoagresja, podał im dojrzałe limfocyty T od zdrowych myszy – okazało się, że w niewyjaśniony jeszcze wtedy sposób, chronią one gryzonie bez grasicy przed autoagresją. Wniosek nasuwał się sam – w populacji limfocytów T musiały istnieć białe krwinki, które niczym żandarmeria kontrolowały armię limfocytów, atakujących własne komórki organizmu i hamowały rozwój chorób autoimmunologicznych. Prof. Sakaguchi kontynuował badania i zdefiniował kategorię limfocytów regulatorowych (limfocyty Treg, komórki Treg lub, po prostu, Treg), w której znalazło się kilka klas limfocytów T, hamujących reakcje układu odpornościowego. W tym czasie, immunolog i biolog molekularny, Mary Brunkow oraz Frederick Ramsdell, immunolog, zainteresowali się szczepem myszy, zwanym scurfy – przymiotnik ten oznacza łuszczący się, pokryty łuskami lub strupami. Nazwa ta odnosiła się do tego, że samce tych gryzoni rodziły się z łuszczącą się skórą i powiększonymi węzłami chłonnymi i żyły bardzo krótko. Odpowiedzialną za stan zwierząt była wada genetyczna i nieprawidłowa funkcja limfocytów. Amerykańscy badacze odkryli u nich gen FOXP3, który kodował specyficzne białko, i dowiedli, że mutacje w obrębie tego genu odpowiadały za nieprawidłową pracę układu immunologicznego. Naukowcy połączyli siły z prof. Sakaguchi i finalnie dowiedli, że gen FOXP3 kontroluje rozwój limfocytów T regulatorowych. W efekcie rozszerzono badania i obecnie prowadzonych jest ponad 200 badań klinicznych, mających na celu dalsze dociekanie roli limfocytów Treg i badających skuteczność ingerencji w ich funkcje[1,2].

Limfocyty Treg dzielimy na naturalne – te powstają w grasicy i stanowią trzon oddziału żandarmerii układu odpornościowego, i obwodowe, powstające w tkankach w odpowiedzi na zapotrzebowanie organizmu w konkretnych sytuacjach

Biologiczny hamulec bezpieczeństwa

Istotą reakcji autoimmunologicznej jest to, że białe krwinki, czyli armia układu odpornościowego, wskutek błędu rozpoznaje własne komórki organizmu za obce i przypuszcza na nie atak. Jak to się dzieje? Otóż choć istnieje genetyczna podatność na choroby autoimmunologiczne, to nie wystarczy, by doszło do autoagresji. Wraz z nią musi zaistnieć dodatkowy czynnik, a najczęściej jest to wariacja kilku czynników, które ostatecznie sprawiają, że

Fot. Wasin Arsasoi



Głównym zadaniem limfocytów regulatorowych Treg jest utrzymanie tolerancji immunologicznej – to stan, w którym układ odpornościowy nie reaguje na dany antygen, mimo że zachowuje pełną zdolność do reagowania na inne antygeny. W ten sposób natura chroni nas przed atakiem układu odpornościowego na własne tkanki, bo o tym, które antygeny atakować, układ immunologiczny decyduje na podstawie „doświadczenia" i nauki, jaką odbierał kształtując się w młodości. To dzięki tolerancji immunologicznej, białe krwinki nie atakują naszych komórek, mikrobioty czy płodu

eprasa.pl cf7eaa04ca



Gluten – szkodzi czy pomaga?

Gluten to mieszanina białek (głównie gliadyny i gluteniny), występująca w pszenicy, jęczmieniu i życie, która jest kluczowym antygenem w wielu chorobach autoimmunologicznych, wywołującym patologiczną odpowiedź immunologiczną. O tym, czy organizm posiada zdolność do tolerowania glutenu, czy nie, decyduje m.in. aktywność limfocytów Treg. U większości osób tolerancja immunologiczna obejmuje gluten i nie reagują one nadmiernie na spożycie tego białka. Dlaczego zatem zdarza się, że nasz organizm nie toleruje glutenu? Otóż wśród wielu przyczyn, wymienia się to, że gluten pośrednio wpływa na aktywność limfocytów Treg m.in. poprzez modulację ekspresji genu FOXP3 w taki sposób, że dochodzi do zmniejszenia funkcji hamujących komórek Treg, co sprzyja autoagresji i nietolerancji glutenu. Gluten może także bezpośrednio prowadzić do dysfunkcji komórek Treg, jeśli są one stale narażone na jego działanie, a to sprzyja rozwojowi chorób autoimmunologicznych i stanów zapalnych. Ponadto gluten silnie aktywuje szlaki metaboliczne, napędzające autoagresję, a to sprawia, że nawet prawidłowo działające limfocyty Treg nie nadążają z wyciszaniem stanów zapalnych i procesów autoimmunologicznych. Badania podkreślają, że choć gluten sam w sobie jest silnym antygenem, niejednokrotnie jest także wyzwalaczem, który powoduje wzbudzenie autoagresji i rozwój chorób autoimmunologicznych, niezwiązanych z reakcja na niego samego. Pośrednio zaś gluten przyczynia się do upośledzenia funkcji układu immunologicznego poprzez doprowadzenie do dysbiozy.

Badania dowodzą, że usunięcie glutenu z diety przywraca prawidłowe funkcjonowanie komórek Treg i hamuje procesy autoimmunologiczne. Jeśli jednak nie możemy usunąć glutenu z menu, warto pomyśleć o usprawnieniu trawienia tego białka. Z pomocą przychodzą nam bakterie, tworzące mikrobiote jelitową, a w szczególności *Lacticaseibacillus casei, Streptococcus salivarius ssp. thermophilus* i *Lacticaseibacillus paracasei* oraz *Bifidobacterium longum.* Wytwarzają one enzymy, które wspomagają rozkładanie glutenu, dzięki czemu zmniejszają nasilenie objawów nietolerancji. Ale u pacjentów chorych na celiakię nie zastąpią diety bezglutenowej, mogą jedynie łagodzić objawy po przypadkowym spożyciu glutenu[3].

nadgorliwy układ odpornościowy wydaje rozkaz ataku na własne tkanki. Oto najważniejsze z nich:

- Infekcje – wirus Epsteina-Barr (EBV), cytomegalowirus, wirusy *Coxsackie*, borelioza, *Yersinia*, *Campylobacter*, COVID-19.
- Palenie papierosów – papierosy klasyczne, e-papierosy.
- Przewlekły stres – długotrwały stres psychiczny, przepracowanie, wypalenie zawodowe, traumatyczne przeżycie, duże obciążenie fizyczne.
- Dysbioza jelitowa – zaburzenie składu mikrobiomu jelitowego, przeciekanie jelit, stany zapalne jelit i nadwrażliwość na gluten.
- Kontakt z toksynami – metale ciężkie z pożywienia i wody, narażenie zawodowe, smog.

Dieta ketogeniczna, charakteryzująca się wysokim spożyciem tłuszczów (70–80% kalorii), umiarkowanym spożyciem białka i bardzo niską zawartością węglowodanów (<50 g/dzień), prowadzi do stanu ketozy, w którym organizm wytwarza ciała ketonowe jako alternatywne paliwo energetyczne. W przebiegu chorób autoimmunologicznych i zapalnych, dieta ketogeniczna korzystnie wpływa na funkcje komórek Treg i obniża stężenie cytokin prozapalnych, a w chorobie nowotworowej działa na komórki Treg w mikrośrodowisku guza, gdzie utrudnia zmniejsza tolerancję immunologiczną komórek rakowych i zmusza je do apoptozy, czyli śmierci oraz hamuje wzrost guzów

Fot. Subbotina Anna

eprasa.pl cf7eaa04ca

JAKIE ZADANIE MAJĄ DO WYKONANIA LIMFOCYTY TREG²?

Utrzymanie tolerancji immunologicznej, czyli zapobieganie atakom układu odpornościowego na własne tkanki i mikrobiotę

Zapobieganie nadmiernemu nasileniu stanu zapalnego

Ochrona ciąży poprzez tłumienie odpowiedzi organizmu matki przeciwko komórkom płodu

Hamowanie prezentacji antygenów – prezentacja ta wyzwala reakcję immunologiczną

Wyłączanie odpowiedzi immunologicznej po zwalczeniu zagrożenia

Wspieranie gojenia i regeneracji tkanek poprzez regulowanie aktywności komórek macierzystych i mechanizmów naprawczych

Bezpośrednie niszczenie komórek

Hamowanie aktywacji i namnażania innych klas limfocytów T i wytwarzania przeciwciał przez limfocyty B

Hamowanie wytwarzania cytokin prozapalnych przez inne białe krwinki

Fot. midobun2014

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

eprasa.pl cf7eaa04ca

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 cf7eaa04ca

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 cf7eaa04ca



Gen FOXP3
– specjalista tolerancji immunologicznej

Gen FOXP3, zlokalizowany na chromosomie X, koduje specjalne białko transkrypcyjne Foxp3, które reguluje proces transkrypcji – czyli „przepisywania" informacji genetycznej z jądrowego DNA na cząsteczkę mRNA (matrycowego RNA). Innymi słowy, decyduje o tym, które geny w danej chwili i w danej komórce będą włączone albo wyłączone. Białko Foxp3 uznawane jest za najważniejszy, specyficzny marker i główny regulator aktywności limfocytów T regulatorowych (Treg). Bez funkcjonalnego białka Foxp3 układ odpornościowy traci zdolność do utrzymywania tolerancji immunologicznej wobec własnych tkanek – dzięki niej organizm rozróżnia własne komórki, których nie atakuje, od obcych, które mogą stanowić zagrożenie i które należy wyeliminować – co prowadzi do rozwoju chorób autoimmunologicznych. Rozwija się autoagresja, skierowana wobec wielu narządów, rośnie liczba limfocytów atakujących własne tkanki, organizm traci tolerancję na własne antygeny, mikrobiotę jelitową, antygeny płodu i przeszczepy. A to wszystko bezpośrednio poważnie zagraża naszemu zdrowiu i życiu. Zaburzenia ekspresji genu FOXP3 powiązano także z chorobami nowotworowymi, ponieważ nadmiernie aktywne limfocyty Treg hamują odpowiedź organizmu na obecność komórek rakowych i upośledzają nasze naturalne mechanizmy antynowotworowe oraz mogą negatywnie wpływać na aktywność leków onkologicznych, a także przebieg terapii.

Dlatego jedną z najbardziej obiecujących strategii w nowoczesnej immunoterapii, umożliwiającą zarówno walkę z chorobami autoimmunologicznymi (poprzez zwiększenie ekspresji), jak i zwalczanie nowotworów (poprzez jej hamowanie), jest manipulacja genem FOXP3. Mimo obiecujących wyników, manipulacja FOXP3 wiąże się jednak z ryzykiem. Zbyt silne hamowanie limfocytów Treg w nowotworach może wywołać niepożądane reakcje autoimmunologiczne, natomiast nadmierne zwiększanie ich liczby w autoagresji może utrudnić organizmowi walkę z infekcjami. Badania skupiają się zatem obecnie na opracowaniu metod miejscowych, skierowanych np. tylko na obszar guza, co pozwoli uniknąć ogólnoustrojowych powikłań[4,5,6].

- Nadmiar lub niedobór jodu.
- Zmiany hormonalne – towarzyszące ciąży, połogowi i menopauzie oraz stosowaniu antykoncepcji hormonalnej.
- Nieprawidłowa dieta – żywność wysokoprzetworzona, zawierająca konserwanty, emulgatory, sztuczne barwniki czy polepszacze smaku, powoduje rozwój stanów zapalnych w organizmie, a te mogą zaburzyć funkcje układu odpornościowego.
- Niedobór witaminy D.

Ale armia układu odpornościowego nie składa się jedynie z oddziałów, atakujących pod wodzą zagrzewających do walki generałów. Jest w niej także oddział żandarmerii wojskowej, która bacznie obserwuje poczynania dowództwa i wojsk, gotowa wkroczyć do akcji, kiedy nadmiernie rozgrzany szałem bitewnym oddział pomyli kierunki natarcia i zaatakuje własne komórki lub działając ze zbyt dużą siłą rozkręci niepotrzebnie stan zapalny. Ta żandarmeria to właśnie limfocyty Treg. Natura wyposażyła je do tego celu w niezwykle skuteczną broń. Mogą one bowiem m.in.:

- wydzielać cytokiny zmniejszające liczebność i hamujące aktywność innych białych krwinek,
- ingerować w metabolizm komórek docelowych,
- kierować komórki na szlak apoptozy, czyli programowanej śmierci,
- wyciszać stan zapalny, poprzez modulację aktywności enzymów,
- hamować prezentację antygenu, czyli obcego białka,

Fot. The 2R Artificiality

eprasa.pl cf7eaa04ca

przez komórki dendrytyczne – ich zadaniem jest rozróżnianie wrogów od przyjaciół, niczym wojska rozpoznania taktycznego,
- wyciszać układ immunologiczny, gdy zagrożenie już minęło,
- wspierać regenerację tkanek poprzez wydzielanie czynników wzrostowych.

Jednak mechanizmy, które są pomocne w jednym przypadku, w drugim mogą mieć odwrotne działanie. I tak jest w przypadku limfocytów Treg, których hamujące działanie nie jest do końca korzystne w przypadku choroby nowotworowej i przewlekłych zakażeń. Komórki te mogą wówczas niepotrzebnie hamować przeciwnowotworową odpowiedź układu immunologicznego, ułatwiając komórkom nowotworu ucieczkę spod tzw. nadzoru immunologicznego (ucieczka immunologiczna) lub umożliwiając przetrwanie w tkankach patogenów w przypadku ciężkich zakażeń. To jest bowiem ta sytuacja, kiedy siła i szybkość działania wojsk układu odpornościowego jest pożądana i nie powinna być zbytnio tłumiona, a czasem nawet warto, by była to odpowiedź bardzo zdecydowana – a tę tłumią limfocyty Treg[2].

Delikatna równowaga

Kluczem do zdrowia jest zatem utrzymanie równowagi między aktywacją a hamowaniem odpowiedzi odpornościowej i takie kierowanie działaniem limfocytów Treg, by zachować biologiczny kompromis. W zdrowym organizmie za utrzymanie tej równowagi odpowiada szereg mechanizmów, natura wyposażyła nas bowiem w naturalne narzędzia do immunomodulacji, czyli kontrolowania funkcji układu odpornościowego, w zależności od potrzeb organizmu. Niestety, nasze ciało nieustannie atakowane jest przez czynniki, które tę kruchą równowagę mogą zaburzać, a wtedy limfocyty Treg albo przestają nas chronić, albo, jak to ma miejsce w przypadku nowotworów, mogą utrudniać walkę z chorobą. Nic zatem dziwnego, że stały się one obiektem intensywnych badań nad nowymi terapiami, okazuje się bowiem, że umiejętne kierowanie aktywnością limfocytów Treg może pomagać nam w walce z chorobami autoimmunologicznymi i nowotworami, a także alergiami i innymi chorobami, w podłoża których leżą zaburzenia aktywności układu odpornościowego. Badania dowiodły, że możemy sami wpływać na aktywność komórek Treg, wprowadzając pewne składniki do diety i stosując nowoczesne naturalne metody leczenia. Spójrzmy, co możemy zrobić, by złagodzić objawy chorób autoimmunologicznych. ■

Białe krwinki podzielono na populacje limfocytów, monocytów, neutrofili i eozynofilii już w połowie XIX wieku, a dopiero w drugiej połowie XX wieku podzielono limfocyty na T i B i dowiedziono, że to limfocyty B wytwarzają przeciwciała. Lata 70. ubiegłego stulecia przyniosły nam odkrycie limfocytów cytotoksycznych (komórki NK), a dekadę później odkryto, że ta armia układu odpornościowego ma nie tylko wojska, ale i żandarmerię, która kontroluje jej działania – to limfocyty T supresorowe. Przełom milenium obfitował w kolejne odkrycia szczegółowej roli limfocytów supresorowych, nazwanych już Treg, w hamowaniu reakcji autoimmunologicznych oraz genów, które odpowiadają za ich aktywność



Zioła kontra autoagresja

Mechanizm działania wielu ziół, tradycyjnie stosowanych w chorobach autoimmunologicznych i stanach zapalnych, opiera się m.in. na regulowaniu aktywności limfocytów Treg – zwiększają liczbę komórek Treg i nasilają ich hamujące wobec układu odpornościowego działanie. Wśród nich na uwagę zasługuje: tarczyca bajkalska (*Scutellaria baicalensis*), trójskrzydlak wilforda (*Tripterygium wilfordii*), lukrecja gładka (*Glycyrrhiza glabra*), ostryż długi (*Curcuma longa*), b*erberys (Berberis L.*), ostropest plamisty *(Silybum marianum),* traganek błoniasty *(Astralagus membranaceus).*

BIBLIOGRAFIA

1. https://cm-uj.krakow.pl/nagroda-nobla-w-dziedzinie-fizjologii-lub-medycyny-2025/
2. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35240914/
3. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3276397/
4. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10324550/
5. https://ar.iiarjournals.org/content/36/8/3789
6. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7008219/

Fot. Natalilia

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

eprasa.pl cf7eaa04ca

WODOROTERAPIA

Wodoroterapia, znana również jako terapia molekularnym wodorem (H_2), polega na podawaniu wodoru w formie gazowej (inhalacja), rozpuszczonego w wodzie (woda wodorowa) lub suplementów (np. kapsułki z wodorem). Wodór molekularny działa jako selektywny antyoksydant, neutralizujący szkodliwe wolne rodniki tlenowe, ale jednocześnie nie wpływa na poziom potrzebnych do utrzymania homeostazy (stan zdrowej równowagi) rodników. W odróżnieniu od klasycznych antyoksydantów (witamina C, E, glutation), wodór nie reaguje bowiem z umiarkowanie reaktywnymi formami tlenu (np. nadtlenkiem wodoru czy anionorodnikiem ponadtlenkowym), które pełnią funkcje sygnałowe w komórce. Dzięki temu nie zakłóca równowagi fizjologicznej komórek naszego ciała. Ponadto wodór zmniejsza m.in. produkcję prozapalnych cytokin, zwiększa ekspresję endogennych enzymów antyoksydacyjnych i moduluje szlaki apoptozy, czyli programowanej śmierci komórek. Dzięki bardzo małym rozmiarom, cząsteczka wodoru bardzo łatwo przenika przez błony komórkowe i barierę krew-mózg, co daje jej przewagę nad wieloma innymi substancjami oraz sprawia, że wodoroterapia ma bardzo szerokie zastosowanie. Zaleca się ją m.in. w chorobach układu krążenia, stanach zapalnych, chorobach neurodegeneracyjnych (choroba Parkinsona, choroba Alzheimer, demencja), zespole metabolicznym, cukrzycy typu 2, niealkoholowym stłuszczeniu wątroby, w czasie rekonwalescencji po infekcjach dróg oddechowych, a także w celu zmniejszenia skutków ubocznych radioterapii i chemioterapii oraz wspomagająco w leczeniu chorób skóry. To także doskonały sposób na pobudzenie regeneracji organizmu i poprawę wydolności sportowej.
Wodoroterapia znajduje również zastosowanie w modulacji aktywności limfocytów Treg, a co za tym idzie może wpływać na przebieg reakcji autoimmunologicznych i wspomagać leczenie nowotworów. Przede wszystkim wodór chroni komórki Treg przed stresem oksydacyjnym i apoptozą, wskutek działania nadmiaru wolnych rodników tlenowych – obserwuje się nasilenie tego zjawiska w przebiegu chorób autoimmunologicznych, co skutkuje utratą kontroli nad reakcją immunologiczną. Ponadto wodór przywraca równowagę poziomów cytokin pro- i przeciwzapalnych, wydzielanych przez limfocyty Treg, co zwiększa zdolności hamujące tych krwinek w stosunku do układu odpornościowego, zmniejsza nasilenie stanów zapalnych i zapobiega autoagresji. Badania wykazały także, że wodoroterapia wywiera wpływ na ekspresję genów FOXP3, regulujących aktywność komórek Treg w taki sposób, że wzmacnia ich hamujące działanie.
A ponadto reguluje proporcje pomiędzy poszczególnymi klasami limfocytów. Dzięki temu zapobiega zaostrzeniu reakcji autoimmunologicznych. Jednocześnie badania wskazują na brak istotnych działań niepożądanych, co czyni wodoroterapię obiecującą terapią wspomagającą.

ŹRÓDŁA:

1. https://karger.com/cpb/article/44/5/2005/73538/Hydrogen-Treatment-Protects-Mice-Against-Chronic
2. https://iv.iiarjournals.org/content/39/4/2186
3. onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1155/2020/8384742

Typowa dieta zachodnia, bogata w tłuszcze nasycone i trans oraz żywność wysokoprzetworzoną, a także sztuczne dodatki spożywcze (emulgatory, barwniki, polepszacze smaku), często prowadzi do otyłości, dysbiozy mikrobioty jelitowej i rozwoju stanów zapalnych oraz hamuje aktywność limfocytów Treg. Dieta zachodnia może także nasilać apoptozę, czyli śmierć komórek Treg i innych białych krwinek. A to z kolei zwiększa ryzyko rozwoju chorób autoimmunologicznych, zaostrza ich przebieg i upośledza odporność



Fot. anaumenko Fot. Rcy

eprasa.pl cf7eaa04ca



KWASY OMEGA-3

Wpływ kwasów omega-3, a zwłaszcza kwasu dokozaheksaenowego (DHA) na limfocyty Treg jest złożony, dwukierunkowy i do tego zależny od dawki. Z jednej strony DHA wzmacnia regulatorowe funkcje komórek Treg, z drugiej zaś znacznie osłabia funkcjonalną supresję, wywieraną przez Treg na limfocyty T, bezpośrednio zaangażowane w zwalczanie patogenów i komórek nowotworowych. Co więcej, badania wykazały, że komórki Treg izolowane od myszy, karmionych dietą bogatą w DHA, traciły zdolność hamowania aktywności innych limfocytów, pomimo odpowiedniej ekspresji genu FOXP3, a to oznacza, że do prawidłowego działania komórek Treg nie wystarczy jeden czynnik, ale potrzebne są dodatkowo liczne czynniki środowiskowe i sygnałowe. Choć niewątpliwie udowodniono, że zarówno kwas eikozapentaenowy (EPA), jak i wspomniany DHA, korzystnie wpływają na aktywność limfocytów Treg, to, w jaki sposób zadziałają, zależy od ich dawki (zbyt wysoka działa niekorzystnie) i czasu przyjmowania oraz od tego, jak silny stan zapalny zdążył rozwinąć się z organizmie i tego, jak bardzo układ immunologiczny został już pobudzony. Co to dla nas oznacza w praktyce? Kwasy omega-3 to bardzo cenne składniki naszej diety – działają przeciwzapalnie, chronią komórki i zapobiegają procesom autoimmunologicznym oraz wspomagają leczenie wielu chorób cywilizacyjnych. Aby jednak mogły skutecznie wspierać nasz organizm, należy suplementować je z rozsądkiem i nie przekraczać zalecanych dawek dziennych. Zwłaszcza, że wiele osób traktuje kwasy omega-3 tak, jak zioła – jak nie pomogą, to nie zaszkodzą – a to błąd, bo przyjmując zbyt wysokie dawki, nieświadomie, możemy sobie zaszkodzić. Najlepiej jest zatem na stałe wzbogacić dietę o źródła kwasów omega-3, bo w ten sposób ich nie przedawkujemy. Bogatym źródłem EPA i DHA są tłuste ryby morskie, tran, olej z alg morskich, owoce morza, natomiast olej lniany, nasiona i orzechy dostarczają nam kwas alfa-linolenowy (ALA), który, co prawda w niewielkich ilościach, ale może zostać przekształcony w EPA i DHA.

ŹRÓDŁO:
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3276397/

Fot. Hamza



WITAMINA D

Witamina D, poza powszechnie znaną rolą w metabolizmie wapnia i kości, jest jednym z najsilniejszych naturalnych modulatorów układu odpornościowego. Jej aktywna forma – kalcytriol – działa poprzez specyficzny receptor, obecny w prawie wszystkich komórkach układu odpornościowego, w tym na powierzchni makrofagów, komórek dendrytycznych, limfocytów T i B, neutrofilów oraz komórek NK. Witamina D pobudza produkcję peptydów antybakteryjnych, nasila fagocytozę, czyli pochłanianie patogenów i ich wewnątrzkomórkowe unieszkodliwianie przez makrofagi i monocyty, a także reguluje funkcje receptorów, służących do szybkiego rozpoznawania zagrożenia. Dlatego niedobór witaminy D znacząco osłabia naszą odporność na infekcje i zaburza funkcje układu immunologicznego. Badania dowiodły ponadto, że witamina D zwiększa tolerancję immunologiczną, a co za tym idzie działa przeciwalergicznie i przeciwzapalnie, zapobiega także chorobom autoimmunologicznym poprzez pobudzanie wytwarzania limfocytów Treg i wsparcie ich działania. Uważa się przy tym, że to właśnie witamina D jest jednym z najsilniejszych modulatorów komórek Treg, dlatego jej przyjmowanie obniża poziom cytokin prozapalnych i hamuje stany zapalne w organizmie. Z drugiej jednak strony, takie działanie sprzyja ucieczce immunologicznej nowotworów, ale jest ono równoważone przez zdolność witaminy D do hamowania inwazyjności komórek nowotworowych i regulowania szeregu innych, poza Treg, szlaków antynowotworowych. Kluczowe jest zatem rozsądne i zgodne z normami suplementowanie witaminy D w miesiącach jesienno-zimowych i korzystanie ze słońca wiosną i latem – wtedy nasz organizm sam wytworzy niezbędną ilość witaminy D. Oczywiście nie możemy zapominać o diecie – powinny znaleźć się w niej naturalne źródła witaminy D, w tym mleko i jego przetwory, ryby, jaja i grzyby.

ŹRÓDŁO:
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3276397/

Fot. Alena

eprasa.pl cf7eaa04ca



Mikrobiota jelitowa, składająca się z milionów mikroorganizmów, bierze udział nie tylko w trawieniu, ale odgrywa także kluczową rolę w modulacji funkcji układu immunologicznego, w tym aktywności limfocytów regulatorowych. Mikrobiota może bowiem pobudzać lub hamować aktywność komórek Treg poprzez bezpośrednią reakcję z komórkami układu immunologicznego i wytwarzanie metabolitów oraz pośrednio przez wpływ na proporcje pomiędzy poszczególnymi klasami limfocytów. Dlatego dysbiozę, czyli ilościowe i jakościowe zaburzenie składu mikrobioty jelitowej, powiązano z chorobami autoimmunologicznymi i ucieczką immunologiczną nowotworów – to proces, w którym komórki nowotworowe wymykają się spod kontroli i unikają zniszczenia przez układ odpornościowy, mimo że ten teoretycznie powinien je rozpoznać i wyeliminować jako „obce" lub uszkodzone, nowotwór staje się zatem niewidzialny dla układu odpornościowego lub aktywnie blokuje atak białych krwinek.

Prawidłowa mikrobiota jelitowa i probiotyki, z pomocą których uzupełniamy jej szeregi, pobudzają limfocyty Treg do hamowania reakcji układu immunologicznego, a konkretne szczepy, np. *Lactobacillus reuteri, L. casei* czy *Bifidobacterium* zwiększają ekspresję genu FOXP3, co sprzyja wydzielaniu cytokin przeciwzapalnych, hamujących reakcje immunologiczne. Wytwarzane przez bakterie jelitowe krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe także mogą pobudzać hamujące działanie limfocytów Treg i hamować aktywność przeciwciał, skierowanych przeciwko własnym tkankom naszego organizmu. Tym, co sprawia, że kontrolne działanie komórek Treg ulega osłabieniu, jest natomiast dieta wysokotłuszczowa i wspomniana już dysbioza, które uważa się za główne czynniki, sprzyjające stanom zapalnym i chorobom z autoagresji.

W przypadku choroby nowotworowej sprawa jest nieco bardziej skomplikowana. To, co korzystne dla zahamowania chorób autoimmunologicznych, nie zawsze pomaga nam w walce z nowotworami. Jeżeli bowiem silnie pobudzone komórki Treg aktywnie hamują działanie układu odpornościowego, może on „nie zauważyć" komórek nowotworowych. Dlatego u chorych na nowotwory mówimy o konieczności wyciszania aktywności limfocytów Treg, aby wojska układu immunologicznego mogły aktywnie działać i niszczyć komórki rakowe. Opracowuje się zatem terapie celowane, których zadaniem jest taka modulacja składu mikrobioty, aby doszło do osłabienia aktywności komórek Treg.

ŹRÓDŁA:

1. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11694513/
2. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9290759/
3. https://www.mdpi.com/1422-0067/24/2/1806

Fot. Kiss

eprasa.pl cf7eaa04ca



COLOSTRUM

Colostrum to pierwsze mleko ssaków, inaczej nazywane siarą. Wydzielane jest od kilkunastu godzin do kilku dni po porodzie. To istna skarbnica składników odżywczych, pośród których wiele ma właściwości immunomodulujące, czyli regulujące funkcje układu odpornościowego. W colostrum znajdziemy liczne immunoglobuliny, czyli przeciwciała, czynniki wzrostu, cytokiny, peptydy antybakteryjne (laktoferyna, defensyny, lizozym), oligosacharydy i białe krwinki, takie jak makrofagi i limfocyty T. Dzięki nim colostrum nie tylko biernie wzmacnia odporność, ale także aktywnie moduluje odpowiedź immunologiczną, korzystnie wpływa na mikrobiotę jelitową, hamuje rozwój patogenów, wzmacnia barierę błon śluzowych i zapobiega autoagresji oraz działa przeciwzapalnie.

W ostatnich latach siara stała się powszechnie stosowanym suplementem, służącym głównie wzmocnieniu odporności w sezonie infekcji. Zwrócono na nią także szczególną uwagę w kontekście Nagrody Nobla z 2025 roku. Okazuje się bowiem, że colostrum reguluje aktywność limfocytów Treg w taki sposób, że dochodzi do zahamowania reakcji zapalnej i procesów autoimmunologicznych oraz zwiększenia tolerancji immunologicznej. Pod wpływem colostrum limfocyty Treg regulują także aktywność populacji limfocytów pomocniczych, co korzystnie wpływa na odporność i zapobiega alergiom. Colostrum można przyjmować w postaci suplementów diety, stosując schematy przyjmowania proponowane przez producentów.

ŹRÓDŁO:
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8624701/



WITAMINA A

Witamina A jest jednym z najważniejszych modulatorów naszej odporności. Jest ona niezbędna już na pierwszej linii obrony, na błonach śluzowych, gdzie opowiada za utrzymanie ich integralności i funkcji. Ponadto reguluje wytwarzanie peptydów przeciwdrobnoustrojowych i przeciwciał w nabłonkach oraz funkcję makrofagów i neutrofili. Jednocześnie witamina A hamuje nadmierną odpowiedź immunologiczną, chroni mikrobiotę jelitową i reguluje wytwarzanie przeciwciał oraz bierze udział w kierowaniu limfocytów T i B do miejsc docelowych. W odniesieniu do komórek Treg, witamina A odpowiedzialna jest za ich powstawanie i reguluje ekspresję genu FOXP3 oraz tolerancję immunologiczną. Zaś w przypadku nowotworów, z jednej strony pobudzenie komórek Treg przez witaminę A może zaburzać odpowiedź układu odpornościowego na obecność komórek nowotworowych, ale z drugiej strony witamina A silnie hamuje namnażanie komórek raka. Dlatego warto, aby jej źródła na stałe zagościły w diecie – za najlepsze uważa się acerolę, podroby, masło, jaja ryby, marchew, dynię, paprykę i natkę pietruszki.

Fot. Vadym

Fot. getsaraporn

eprasa.pl cf7eaa04ca

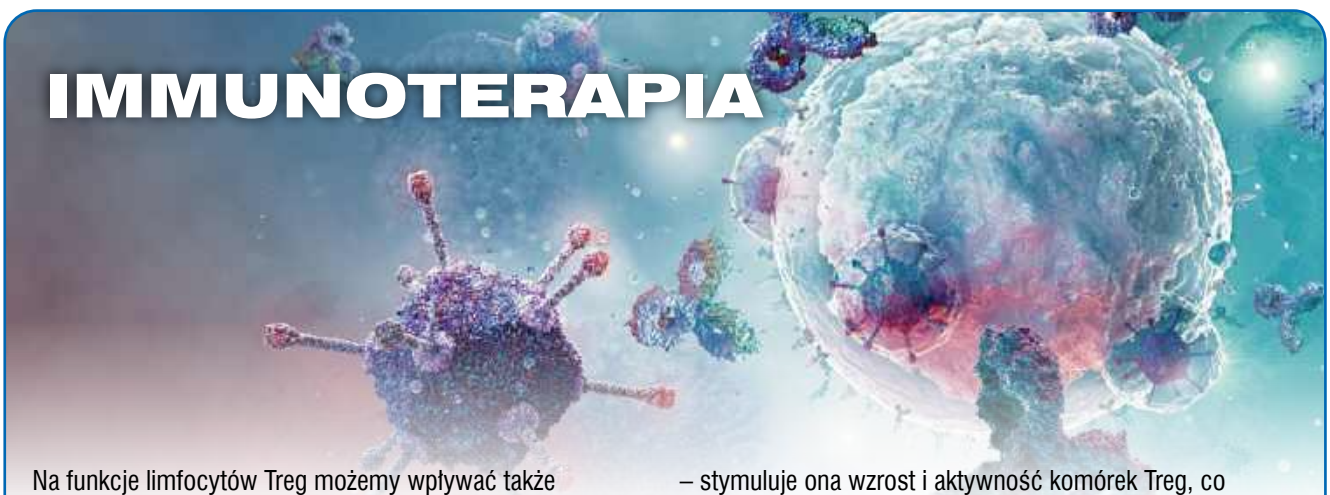


WITAMINA C

Witamina C jest jednym z najintensywniej badanych i najczęściej suplementowanych mikroelementów w kontekście odporności. Nic dziwnego, bowiem chroni białe krwinki przed stresem oksydacyjnym – neutrofile, makrofagi i limfocyty gromadzą witaminę C w bardzo wysokich stężeniach (nawet 50–100 razy wyższych niż w osoczu), aby po wybuchu tlenowym (to gwałtowny, kontrolowany proces, w którym komórki odpornościowe wytwarzają olbrzymie ilości wolnych rodników tlenowych w celu zabicia pochłoniętych patogenów) z jej pomocą uchronić się przed autodestrukcją. Ponadto witamina C pobudza ruchliwość białych krwinek i ich zdolność do przemieszczania się w kierunku zagrożenia, nasila fagocytozę, czyli pochłanianie patogenów i wzmacnia wczesna odpowiedź układu odpornościowego. A do tego reguluje namnażanie limfocytów T i B, zwiększa wytwarzanie przeciwciał i działa przeciwzapalnie oraz wzmacnia barierę nabłonkową.

Witamina C wywiera także epigenetyczny wpływ na funkcje limfocytów Treg – oznacza to, że może regulować ekspresję (odczyt) genów, a zwłaszcza genu FOXP3, odpowiedzialnych za działanie tych komórek, ale nie dokonuje trwałych zmian w materiale genetycznym. A w odniesieniu do nowotworów, jej hamujące działanie, wynikające z pobudzenia limfocytów Treg, równoważone jest przez silne działanie antyoksydacyjne i pobudzanie apoptozy, czyli śmierci komórek nowotworowych. Dobrym źródłem witaminy C są owoce dzikiej róży, czarna porzeczka, truskawki, nać pietruszki, cytrusy, kiwi, brokuły i kapusta kiszona.

ŹRÓDŁO:
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3276397/



IMMUNOTERAPIA

Na funkcje limfocytów Treg możemy wpływać także z pomocą leków i nowoczesnych terapii. Do najbardziej precyzyjnych należą technologie namnażania komórek Treg *in vitro*, w których limfocyty te są izolowane z krwi pacjenta, a następnie namnażane w warunkach laboratoryjnych, po czym ponownie wprowadza się je do krwiobiegu chorego. Tego typu terapię wykorzystuje się już w leczeniu cukrzycy typu 1, stwardnienia rozsianego i powikłań po transplantacji narządów. Mamy też do dyspozycji leki, które pobudzają aktywność limfocytów Treg, np. interleukinę 2 – stymuluje ona wzrost i aktywność komórek Treg, co jest przydatne w leczeniu chorób, w których dochodzi do nadmiernej reakcji układu odpornościowego. Odwrotnie działamy natomiast w przypadku chorób nowotworowych, w których limfocyty Treg mogą zbytnio tłumić odpowiedź immunologiczną, tak potrzebną do szybkiej identyfikacji i wyeliminowania komórek rakowych. Tu, niestety, nie mamy jeszcze gotowych schematów leczenia, ale trwają intensywne badania nad tego typu terapiami, które mogłyby wspomóc leczenie onkologiczne[2].

Fot. Corona Borealis

Fot. New Africa

eprasa.pl cf7eaa04ca

DOSSIER

ZESPÓŁ POLICYSTYCZNYCH JAJNIKÓW (PCOS)

TO NIE WYROK, TO WYZWANIE





Fot. Alena

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.

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.

1. Niechciany sznur pereł
2. Objawy PCOS – co widać, a czego nie?
3. Inozytol – najważniejszy suplement w leczeniu PCOS
4. Koenzym Q10 – strzał w dziesiątkę
5. PCOS? Naturalnie
6. W pułapce otyłości
7. Mikrobiota jelitowa – brakujący element układanki
8. PCOS lubi towarzystwo
9. Największe marzenie: ciąża
10. Masz wpływ na przebieg choroby

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

eprasa.pl cf7eaa04ca



NIECHCIANY SZNUR PEREŁ

Zespół policystycznych jajników (ang. policystic ovary syndrome, PCOS), znany również jako zespół Steina-Leventhala, to jedno z najczęstszych zaburzeń endokrynologicznych, dotykające od 5% do nawet 26% kobiet w wieku rozrodczym. To zespół pełen sprzeczności: mimo problemów z płodnością, pacjentki często przyjmują leki antykoncepcyjne, samo schorzenie może być dziedziczne, do tego każda pacjentka reprezentuje inny zestaw objawów.

W 1721 roku, włoski lekarz Antonio Vallisneri miał okazję zgłębić tajniki budowy kobiecego ciała na przykładzie zwłok młodej mężatki, która zmarła bezdzietnie. Jego uwagę zwróciły jajniki denatki: duże, białawe i połyskliwe. Skwapliwie odnotował to kuriozum, porównując gonady przedwcześnie zmarłej kobiety do jaj gołębia. Jego odkrycie, choć nietypowe, nie oznaczało przełomu w medycynie, być może jednak Vallisneri opisał je po to, by inny lekarz, który odkryłby podobnie wyglądające jajniki, mógł zacząć zastanawiać się nad naturą tego zjawiska.

Potrzeba było kolejnych 120 lat, żeby temat dziwnie zbudowanych jajników wrócił. Tym razem dwóch specjalistów, Achille Chereau i Karl von Rokitansky, opisało włókniste i sklerotyczne zmiany w jajnikach o charakterze zwyrodnieniowym wraz z wodniakiem (gromadzeniem się płynu wewnątrz pęcherzyka jajnika). W następnych latach kolejni specjaliści dzielili się swoimi obserwacjami – pojawiły się też sugestie, żeby usuwać nieprawidłowo zbudowane jajniki lub też nakłuwać torbiele, celem usunięcia zgromadzonego w nich płynu.

Picie dwóch szklanek herbaty z mięty zielonej dziennie może pomóc obniżyć poziom androgenów, redukując trądzik i nadmierne owłosienie[9]

Wreszcie w 1935 roku, ponad 200 lat od odkrycia włoskiego lekarza, ginekolodzy Irving Freiler Stein i Michael Leo Leventhal podzielili się swoimi spostrzeżeniami: u 7 pacjentek z powiększonymi jajnikami, które w dodatku miały zarost i nie miesiączkowały, częściowe wycięcie gonad przywróciło cykl menstruacyjny. Dwóm z nich udało się nawet zajść w ciążę[1].

W XX i XXI wieku machina wreszcie przyspieszyła, ale gdybyśmy mieli opisać historię odkryć w temacie zespołu policystycznych jajników, to właśnie kluczowy okres mierzyłby się od pierwszego odnotowanego przypadku do pierwszej skutecznej metody leczenia. Brakuje tu wartkiej fabuły i nagłych zwrotów akcji. Opowieść ta jest cicha i jakby niewidzialna – tak jak same pacjentki, które przez wieki cierpiały w milczeniu, nie rozumiejąc, dlaczego los nie tylko nie obdarował ich dzieckiem (głównym celem życia kobiet przez tysiąclecia), ale odebrał także urodę, czyniąc z nich jakby karykaturę piękna i płodności.

Dzisiaj sprawa wygląda zupełnie inaczej: diagnozę PCOS często słyszą już dwunastolatki, a wielotorowa terapia pozwala setkom chorych osiągać wiele upragnionych celów. Wciąż jednak pozostaje wiele niewiadomych.

Fot. borisenkoket

eprasa.pl cf7eaa04ca

Skąd się biorą torbiele?

Zespół policystycznych jajników (PCOS) jest najczęściej występującym schorzeniem endokrynologicznym u kobiet w wieku rozrodczym, dotykającym według różnych szacunków od 5% do nawet 26% populacji żeńskiej na całym świecie[2,3]. Ze względu na swoją niejednorodność, manifestuje się w różnych formach – od klasycznych przypadków z pełnym spektrum objawów, po formy łagodniejsze. To sprawia, że właściwa diagnoza i personalizacja leczenia są kluczowe dla poprawy jakości życia pacjentek. Zawsze jednak mamy do czynienia z cystami (torbielami) na jajnikach, powstałymi z nie do końca dojrzałych pęcherzyków, które powinny uwalniać komórki jajowe, ale na pewnym etapie ich rozwój ulega zatrzymaniu i nie dochodzi do owulacji. Specjaliści ukuli nawet pięknie brzmiący termin „sznur pereł" na opisanie zmienionych gonad – w badaniu USG widać charakterystyczne cysty, ułożone pod powierzchnią jajnika, jak sznur pereł. Ale nie jest to biżuteria, której pożądałaby jakakolwiek kobieta! Cysty te są aktywne hormonalnie: wydzielają androgeny i często nie są w tym same, bowiem nadnercza również dokładają cegiełkę od siebie. To oddziałuje na inne gruczoły w organizmie, a w efekcie uruchamia się lawina problemów zdrowotnych[4].

Dotychczas nie poznano dokładnie przyczyn powstawania torbieli na jajnikach, jednak powszechnie akceptuje się **podejrzenie istnienia zależności między silnymi predyspozycjami genetycznymi, a czynnikami środowiskowymi i epigenetycznymi** (zarządzającymi aktywnością genów).



Obce geny – niezwykły przypadek Isabeli

Pośród możliwych przyczyn zespołu policystycznych jajników wymienia się czynniki genetyczne. Łatwo przy tym zapomnieć, że „nasz" genom nie jest całkowicie nasz: w toku ewolucji „przyklejały się" do niego fragmenty DNA innych organizmów, wpływając na ekspresję naszych genów i wiele reakcji biochemicznych. Do tego organizmy zamieszkujące nasze ciała wytwarzają substancje, które wchodzą w dialog hormonalny i neuroprzekaźnikowy z naszymi układami – w ten sposób dostają to, czego chcą. Ale wewnątrz ludzkiego organizmu znajdziemy nie tylko dobroczynne mikroorganizmy, ale nierzadko również pasożyty. Te z kolei posiadają własny mikrobiom.

Isabela zgłosiła się do lekarza w związku z objawami PCOS: otyłością, hirsutyzmem i brakiem miesiączki. Nie miała rodzinnej historii choroby ani wcześniejszych problemów z płodnością W toku badań odkryto, że w jej mózgu znajduje się mnóstwo wągrów – otorbielonych larw tasiemca uzbrojonego, których Isabela nabawiła się prawdopodobnie w rodzinnym Meksyku. Kobieta odmówiła leczenia z obawy przed działaniami niepożądanymi, które widziała u swoich koleżanek.

Kolejne badania wykluczyły inne przyczyny objawów (m.in. zespół Cushinga i ciążę), a wprowadzone zmiany w stylu życia wraz z terapią metforminą przyniosły efekty: Isabela straciła nadmierne owłosienie, a miesiączki, choć skąpe, powróciły. Opiekujący się kobietą specjaliści postanowili sprawdzić, czy pasożyty w jakikolwiek sposób wpłynęły na ryzyko wystąpienia PCOS. Nie udało im się tego potwierdzić, ale zgodnie z ich wiedzą, zespół policystycznych jajników i parazytoza mogły się wzajemnie nakręcać. Tasiemce wytwarzają bowiem enzymy o właściwościach syntetyzujących hormony steroidowe, np. estradiol, a także metabolizujące androstenedion (słaby hormon męski) do testosteronu. A zatem, w przypadku Isabeli, PCOS stworzył komfortowe środowisko życia dla pasożyta, a jego aktywność biochemiczna nasilała objawy zespołu.

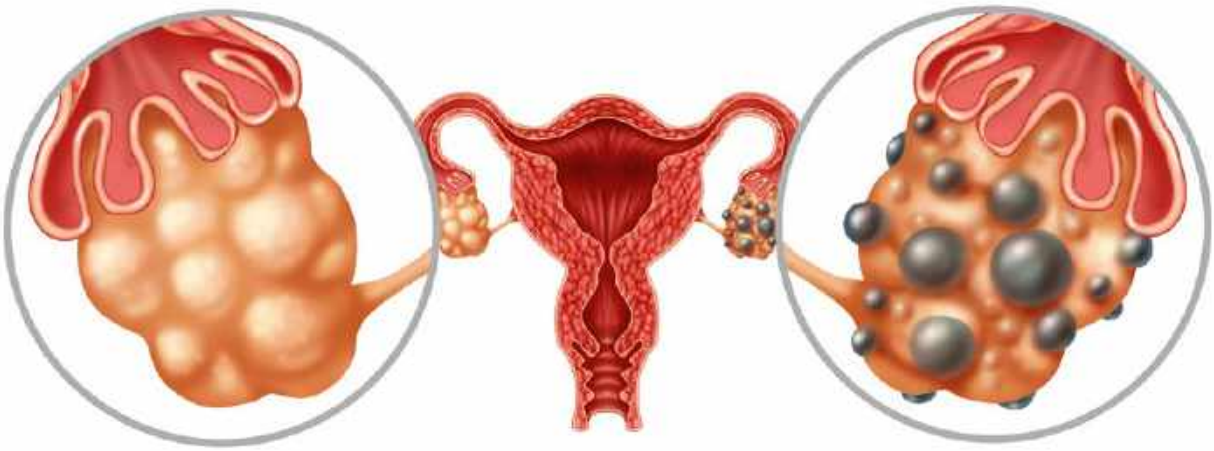
Wciąż jednak pozostawał problem wągrów w mózgu. Lekarze wraz z Isabelą zdecydowali się na eksperymentalną terapię raloksifenem, należącym do grupy leków, działających za pośrednictwem receptorów estrogenowych, czyli selektywnych modulatorów receptora estrogenowego. Stosuje się je w leczeniu osteoporozy, bowiem zachowują się podobnie do estrogenów, przez co nie podnoszą ich poziomu i nie zwiększają ryzyka raka piersi. Przykazano przy tym pacjentce, żeby w trakcie terapii stosowała antykoncepcję. Mimo to Isabela zaszła w ciążę, którą ze względu na leczenie zdecydowała się przerwać. Niedługo potem wykonano u niej rezonans, który wykazał, że liczba wągrów w mózgu spadła z 37 do 33 (5 z nich zniknęło całkowicie, ale pojawił się 1 nowy, do tego 10 zmian uległo zmniejszeniu). Wtedy Isabela wyraziła zgodę na standardowe leczenie parazytozy. Lekarze, którzy nadzorowali jej powrót do zdrowia, są przekonani, że to pierwszy w historii opisany przypadek leczenia wągrzycy mózgu hormonami płciowymi[12,14]. Być może jest to również pierwszy poznany przypadek, kiedy to za objawy zespołu policystycznych jajników odpowiadał tasiemiec.

Fot. Alex

eprasa.pl cf7eaa04ca

Badania nad bliźniętami sugerują, że aż **70% ryzyka wystąpienia PCOS wynika właśnie z czynników genetycznych**: zidentyfikowano około 30 „miejsc" na DNA, powiązanych z tym zespołem, które są pośrednio odpowiedzialne za wydzielanie i działanie gonadotropin, biosyntezę androgenów, metabolizm węglowodanów oraz wiek wystąpienia menopauzy. Jednym z najistotniejszych markerów genetycznych jest **gen DENND1A, zaangażowany w regulację produkcji androgenów w komórkach osłonki jajnika**. Natomiast wśród mechanizmów epigenetycznych, zwiększających ryzyko PCOS, warto wymienić metylację DNA oraz ekspozycję na pewne hormony[2,3]. Na przykład, jeżeli z jakiegoś powodu ciężarna ma podwyższony poziom androgenów lub hormonu anty-Müllerowskiego (AMH), to córka, którą nosi, będzie mieć trwale przeprogramowany rozwój metaboliczny i reprodukcyjny, a w przyszłości grozi jej zachorowanie na PCOS[2,3,5].

Własne hormony kobiety również mogą mieć swój wkład w rozwój zespołu policystycznych jajników. **Dysregulacja pulsacyjnego wydzielania gonadoliberyny** (GnRH, hormonu oddziałującego na przysadkę mózgową) skutkuje nadmiernym wyrzutem hormonu luteinizującego (LH) przy jednoczesnym niedoborze hormonu folikulotropowego (FSH). Wysokie stężenie LH pobudza komórki osłonki jajnika do nadprodukcji androgenów, podczas gdy niski poziom FSH uniemożliwia dojrzewanie pęcherzyka. Dodatkowo, wspomniany już AMH bezpośrednio hamuje aktywność aromatazy,



Mniej znane przyczyny

Choć najczęściej zespół policystycznych jajników kojarzony jest z otyłością i insulinoopornością, specjaliści wskazują na szereg rzadszych mechanizmów, które mogą prowadzić do jego rozwoju lub modyfikować przebieg schorzenia.

Jednym z rzadszych przypadków jest zespół typu B, w którym PCOS współwystępuje z ekstremalną insulinoopornością, rogowaceniem ciemnym oraz toczniem rumieniowatym układowym. Inne nietypowe formy mogą wynikać z bezpośrednich **mutacji receptora insuliny** lub zaburzeń w ścieżkach sygnałowych wewnątrz komórki. Istnieją również dowody, że u niektórych kobiet proces autoimmunologiczny, wyzwalający PCOS, może być zapoczątkowany przez **chronicznie niski poziom progesteronu**.

Opisano przypadki, w których **objawy PCOS były bezpośrednim skutkiem obecności insulinomy (guza wydzielającego insulinę)**. Co ciekawe, po jego chirurgicznym usunięciu objawy zespołu u pacjentki całkowicie ustąpiły. Podobny mechanizm może towarzyszyć przetrwałej hipoglikemii hiperinsulinemicznej (rozrostu komórek beta przy jednoczesnym zaniku wysp trzustkowych). Ponadto **PCOS często występuje u kobiet z lipodystrofią (miejscowym zanikiem tkanki tłuszczowej)**, gdzie insulinooporność jest wpisana w naturę tego schorzenia.

Niektóre przypadki zespołu policystycznych jajników mogą być indukowane przez leki, np. kwas walproinowy, stosowany w epilepsji czy substancje przeciwpsychotyczne, które drastycznie zwiększają insulinooporność. Nowym, rzadko rozważanym czynnikiem jest „zanieczyszczenie" światłem – badania sugerują, że **stała ekspozycja na światło (brak ciemności w nocy) może zaburzać cykl hormonalny**, prowadzić do zmian w jajnikach i podnosić poziom testosteronu.

Nietypowe **powiązania odkryto również między PCOS, a stanem mikrobiomu** nie tylko jelit, ale także pochwy i jamy ustnej. Na przykład, u kobiet z PCOS i zapaleniem dziąseł stwierdza się większe ilości specyficznych bakterii, takich jak *Porphyromonas gingivalis*, co może wpływać na ogólnoustrojową odpowiedź immunologiczną[12].

Wszystkie te przypadki pokazują, że PCOS nie jest jednolitym schorzeniem, a jego skuteczne leczenie wymaga często wyjścia poza standardowe schematy i poszukiwania indywidualnych przyczyn.

Fot. freshidea

eprasa.pl cf7eaa04ca

W rozmowie z Mayo Clinic dietetyczka Tara Calahan zaleca zamianę plastikowych desek do krojenia na drewniane oraz unikanie podgrzewania jedzenia w plastikowych pojemnikach, ponieważ istnieją przesłanki za tym, że mikroplastik przenika do jajników i zaostrza objawy PCOS[9]



Fot. Fabio

enzymu umożliwiającego przemianę androgenów w estrogeny[6,7].

Ale to wciąż nie są wszystkie mechanizmy zwiększające ryzyko PCOS. Kolejnym z nich jest **insulinooporność**, która dotyczy od 50% do 70% pacjentek z torbielowatością jajników, niezależnie od ich masy ciała. Nie tylko sprzyja ona otyłości, ale działa też bezpośrednio na jajniki, uwrażliwiając je na działanie LH i potęgując produkcję testosteronu[6,7]. Insulina hamuje również syntezę białka SHBG (globuliny wiążącej hormony płciowe) w wątrobie, co drastycznie zwiększa poziom wolnych androgenów w krwiobiegu[3,5,6].

Wreszcie są **przewlekłe stany zapalne** o niskim nasileniu. Ostatnie badania podkreślają ich rolę w patogenezie PCOS wraz z aktywnością makrofagów (rodzaj białych krwinek)[3,6,7]. Pacjentki z tym zespołem wykazują bowiem podwyższone poziomy markerów zapalnych, takich jak białko C-reaktywne (CRP), interleukina-6 (IL-6) oraz TNF-alfa, wydzielane przez makrofagi [3,6,8].

A chemikalia? To istotny czynnik zewnętrzny, zaburzający gospodarkę hormonalną. **Bisfenol A (BPA)** czy **niektóre filtry UV** (np. oksybenzon) mogą naśladować działanie hormonów lub zaburzać ich syntezę, zaostrzając objawy zespołu[7].

Ostatnim mechanizmem branym pod uwagę jest ewolucyjna **teoria „niedopasowania". Sugeruje ona, że cechy PCOS – takie jak zdolność do gromadzenia energii i zwiększona siła mięśniowa – mogły być korzystne dla naszych przodków w okresach głodu i wysokiej aktywności fizycznej**. W obecnym, siedzącym trybie życia i przy nadmiarze kalorii, te same mechanizmy prowadzą do otyłości, cukrzycy i chorób układu krążenia[5].

Nie żyjemy w jałowym środowisku. Wręcz przeciwnie – styl życia większości z nas sprzyja rozwojowi chorób metabolicznych. Czynniki te mogą nakładać się na siebie, zwiększając ryzyko schorzenia, które odbiera kobiecie urodę, płodność i nierzadko chęć do życia.

Zły czar

Choroby hormonalne mają to do siebie, że często rozwijają się w ukryciu przez lata. W związku z tym łatwo przeoczyć pierwsze subtelne zmiany. Kiedy jednak stają się one zauważalne, kobieta sprawia wrażenie baśniowej księżniczki, na którą ktoś rzucił zły czar. Klątwa ta nigdy tak naprawdę nie zostanie zdjęta, bowiem PCOS jest zespołem nieuleczalnym i wiele objawów będzie towarzyszyło pacjentce do końca życia.

Najbardziej charakterystycznym symptomem PCOS są rzadkie miesiączki lub ich całkowity brak, wynikające z przewlekłego braku owulacji[3,6]. Zespół policystycznych jajników jest obecnie uznawany za główną przyczynę niepłodności owulacyjnej u kobiet[2,3].

Nadmiar męskich hormonów objawia się **hirsutyzmem (szorstkie, ciemne włosy w miejscach typowych dla mężczyzn), uporczywym trądzikiem** oraz **łysieniem typu męskiego**[3,6].

Większość kobiet z PCOS (od 38% do 88%) zmaga się z nadwagą lub otyłością, zazwyczaj typu brzusznego. Zespół ten drastycznie zwiększa ryzyko **cukrzycy typu 2, nadciśnienia tętniczego oraz dyslipidemii**, co przekłada się na wyższe ryzyko incydentów sercowo-naczyniowych, takich jak zawał serca czy udar[3,5,6].

Często pomijanym, a niezwykle istotnym aspektem, są **zaburzenia nastroju**. Pacjentki z PCOS są o wiele bardziej narażone na lęki i depresję. **Problemy z samoakceptacją, zaburzony obraz własnego ciała** oraz **stygmatyzacja, związana z otyłością,** znacząco obniżają ogólną jakość życia[10].

Zespół policystycznych jajników jest więc problemem złożonym, rzutującym nie tylko na życie kobiety nim dotkniętej, ale też jej najbliższych, znacząco obniżając szanse na naturalne poczęcie, ale zwiększając ryzyko różnego rodzaju problemów, od insulinooporności po myśli autodekstrukcyjne. Tylko kompleksowe podejście do terapii wraz ze wsparciem rodziny i przyjaciół pomogą utrzymać schorzenie w ryzach.

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

eprasa.pl cf7eaa04ca

To nie PCOS

Choć wydaje się, że pełnoobjawowy zespół policystycznych jajników wygląda na tyle charakterystycznie, że nie da się go z niczym pomylić, to zdarzają się błędne diagnozy, zwłaszcza w odniesieniu do chorób rzadkich. Dotyczy to np. pań z **nieklasycznym wrodzonym przerostem nadnerczy**, chorobą, w której przebiegu w wyniku niedoboru kortyzolu i nadmiaru androgenów obserwuje się hirsutyzm, trądzik i zaburzenia miesiączkowania[12].

Innym schorzeniem, często mylnie diagnozowanym jako PCOS jest **zespół Cushinga**, czyli nadmiar kortyzolu wywołany gruczolakiem nadnercza lub (częściej) przyjmowaniem niektórych leków. Tutaj również mówimy o podobnych objawach, łącznie z opuchlizną twarzy i zaburzeniami psychicznymi[13].

W tych przypadkach prawidłowe rozpoznanie już od początku diagnostyki pozwoliłoby wcześniej wdrożyć właściwe terapie, wydaje się jednak, że łatwiej doszukiwać się u pacjentki powszechnego problemu, jakim są torbiele na jajnikach, niż schorzenia, które rocznie dotyka jedynie 40 osób na milion[13].

Droga do celu

Według najnowszych wytycznych z 2023 roku, u dorosłych kobiet diagnozę stawia się na podstawie dwóch z trzech kryteriów:

- widoczny lub też potwierdzony badaniami krwi hiperandrogenizm,
- zaburzenia owulacji,
- obecność torbieli na jajnikach w obrazie USG lub podwyższony poziom AMH we krwi.

U nastolatek prawidłowe rozpoznanie bywa trudniejsze, wymaga bowiem jednoczesnego stwierdzenia hiperandrogenizmu i zaburzeń owulacji. Raczej nie wykonuje się u nich badania ultrasonograficznego czy oznaczenia poziomu AMH ze względu na niską specyficzność wymienionych testów w tym wieku[3,10,11].

Zespołu policystycznych jajników nie da się wyleczyć, ale można go zaleczyć, zmniejszając jego wpływ na życie oraz obniżając ryzyko wystąpienia chorób współtowarzyszących. Leczenie nie jest uniwersalne, musi być ściśle dostosowane do priorytetów pacjentki i jej etapu życia.

Modyfikacja stylu życia to fundament terapii. Zmiany zaleca się jako leczenie pierwszego rzutu dla wszystkich kobiet z PCOS. Nawet niewielka utrata masy ciała (ok. 5-10%) może przywrócić regularną owulację i poprawić płodność. Kluczowa jest zrównoważona dieta bez nadmiernych restrykcji i regularna aktywność fizyczna (minimum 2,5-5 godzin tygodniowo ćwiczeń o umiarkowanej intensywności)[3,10].

Leczenie objawów niepłodności opiera się na kilku ścieżkach i obejmuje przyjmowanie leków oraz suplementów:

- złożonych doustnych środków antykoncepcyjnych, które są podstawą w regulacji cyklu i leczeniu hirsutyzmu – hamują one wyrzut androgenów i chronią endometrium przed rozrostem[3,10,11],
- metforminy, stosowanej głównie przy zaburzeniach metabolicznych i insulinooporności – ten lek pomaga w regulacji cyklu i redukcji masy ciała, szczególnie u pacjentek z BMI równym co najmniej 25 kg/m^2,[8,10,11]
- witaminy D i wapnia, które, szczególnie w połączeniu z metforminą, poprawiają regularność miesiączek, sprzyjają dojrzewaniu pęcherzyków jajowych i obniżają parametry metaboliczne, takie jak poziom cukru czy cholesterolu[7],

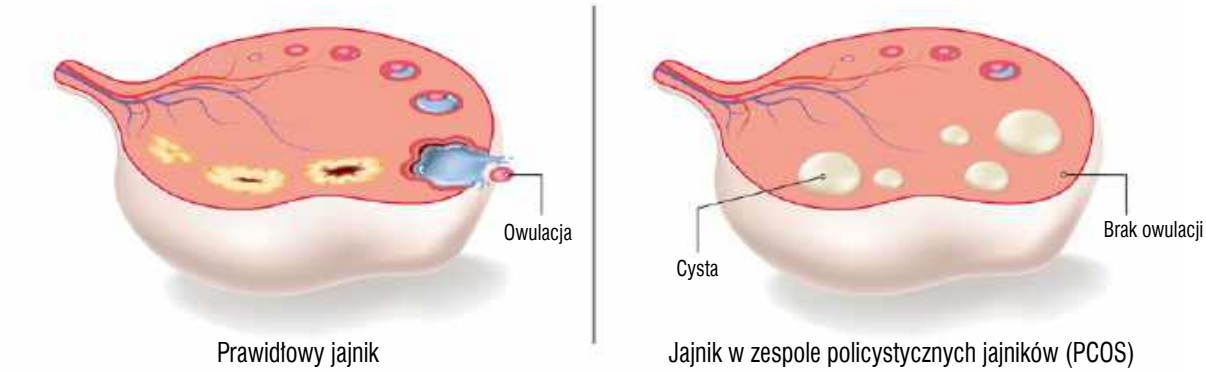


Zespół policystycznych jajników to schorzenie towarzyszące kobiecie przez całe życie, od okresu dojrzewania aż po menopauzę. Nowoczesne podejście terapeutyczne ewoluuje w stronę medycyny precyzyjnej, która dzięki analizie fenotypów (wyglądu klinicznego) i danych genetycznych, pozwoli w przyszłości na jeszcze lepsze dopasowanie leczenia. Kluczowym elementem pozostaje jednak wczesne rozpoznanie, kompleksowa opieka wielospecjalistyczna oraz wzmocnienie pozycji samej pacjentki w procesie leczenia

Fot. VICI

eprasa.pl cf7eaa04ca

Specjaliści ukuli pięknie brzmiący termin „sznur pereł" na opisanie zmienionych gonad – w badaniu USG widać charakterystyczne cysty, ułożone pod powierzchnią jajnika, jak sznur pereł. Ale nie jest to biżuteria, której pożądałaby jakakolwiek kobieta



Prawidłowy jajnik

Jajnik w zespole policystycznych jajników (PCOS)

- inozytolu, suplementu diety, który działa podobnie do metforminy, ale wywołując mniej działań nieporządanych[10,11],
- leków antyandrogenowych (np. spironolaktonu), jeżeli po 6 miesiącach nie nastąpi poprawa, wymaga to bezwzględnego podania antykoncepcji ze względu na ryzyko wystąpienia wad u płodu[3,10,11],
- agonistów receptora GLP-1 (np. liraglutyd, semaglutyd), substancji wykazujących dużą skuteczność w redukcji masy ciała i poprawie parametrów hormonalnych w PCOS[3,10,11].

W ciężkich przypadkach otyłości u kobiet z wielotorbielowatością jajników rozważa się chirurgię bariatryczną (operację zmniejszenia żołądka), która, chociaż jest drastycznym rozwiązaniem, to skutecznie poprawia stan zdrowia metabolicznego, a przez to korzystnie wpływa na płodność[3,11].
W przypadku chęci zajścia w ciążę, letrozol jest obecnie preferowanym lekiem pierwszego rzutu w indukcji owulacji. Jeśli leczenie farmakologiczne zawiedzie, kolejnymi opcjami są gonadotropiny, laparoskopowa operacja jajników lub techniki *in vitro*, gdzie szczególny nacisk kładzie się na unikanie zespołu hiperstymulacji jajników[3,10].
Coraz częściej mówi się też o terapii statynami, które pomagają w walce z dyslipidemią i stanami zapalnymi, a także mogą obniżać produkcję androgenów przez jajniki. Natomiast przyszłość leczenia PCOS należy do nowatorskich metod biochemicznych i genetycznych. Specjaliści wierzą, że regulacja aktywności interleukiny-22 poprawi wrażliwość na insulinę i funkcje jajników, a mikro RNA (miRNA) pomoże nie tylko zdiagnozować zespół policystycznych jajników, ale też wpłynie na ekspresję genów, łagodząc objawy schorzenia. Wkroczenie tych badań w fazę kliniczną będzie czymś więcej niż tylko nadzieją dla milionów pacjentek[7].
Równie ważne są terapie kosmetyczne i wsparcie psychiczne. Do walki z hirsutyzmem twarzy poleca się depilację laserową i światłoterapię, co ma bezpośrednie przełożenie na redukcję lęku i depresji. Każda pacjentka powinna być również poddana badaniu przesiewowemu w kierunku zdrowia psychicznego, aby w razie potrzeby otrzymać wsparcie psychologiczne lub terapię poznawczo-behawioralną[10,11].
Zespół policystycznych jajników to schorzenie towarzyszące kobiecie przez całe życie, od okresu dojrzewania aż po menopauzę. Nowoczesne podejście terapeutyczne ewoluuje w stronę medycyny precyzyjnej, która dzięki analizie fenotypów (wyglądu klinicznego) i danych genetycznych pozwoli w przyszłości na jeszcze lepsze dopasowanie leczenia. Kluczowym elementem pozostaje jednak wczesne rozpoznanie, kompleksowa opieka wielospecjalistyczna oraz wzmocnienie pozycji samej pacjentki w procesie leczenia.
W kolejnych artykułach niniejszego *Dossier* przyjrzymy się roli otyłości w PCOS, poznamy najlepsze suplementy i zajrzymy do jelit, wszak mikrobiota to klucz do wielu zagadek ciała. Porozmawiamy też z pacjentką – a wszystko to, żeby lepiej zrozumieć i radzić sobie z zespołem, który niczym zła wiedźma z bajki odbiera kobiecie wszystko, co dla niej ważne. ■

BIBLIOGRAFIA

1. Adv Clin Exp Med. 2017;26(3):555–558
2. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12478466/
3. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459251/
4. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11229724/
5. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12626130/
6. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11841159/
7. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9964744/
8. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12040014/
9. https://mcpress.mayoclinic.org/nutrition-fitness/perimenopause-pms-and-pcos-all-about-the--period/
10. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10505534/
11. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11899933/
12. https://www.intechopen.com/chapters/79975
13. https://www.mdpi.com/2075-4418/12/9/2045
14. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3387479/

Fot. Dee-sign

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

eprasa.pl cf7eaa04ca

OBJAWY PCOS
Co widać, a czego nie?



Fot. Romolo Tavani

eprasa.pl cf7eaa04ca

Oporny na leczenie trądzik na twarzy, klatce piersiowej, plecach

Przetłuszczanie skóry i skóry głowy oraz włosów

Łysienie androgenowe – przerzedzenie włosów na czubku głowy i skroniach (zakola)

Zaburzenia cyklu menstruacyjnego – całkowity brak lub ustanie miesiączki, rzadkie miesiączki (mniej niż 9 rocznie), trwające mniej niż 21 lub ponad 35 dni

Nasilone objawy zespołu napięcia przedmiesiączkowego

Bardzo obfite krwawienia podczas miesiączki, silny ból menstruacyjny

Insulinooporność

Rogowacenie ciemne – ciemne i pogrubione plamy na skórze, pojawiające się na szyi, pod pachami, w pachwinach lub pod piersiami

Zwiększony apetyt lub napady wilczego głodu, zwłaszcza na słodycze

Izolacja społeczna i towarzyska

Trudności z kontrolą masy ciała i odchudzaniem, pomimo stosowania diety i aktywności fizycznej

Niepłodność z powodu braku owulacji lub trudności z zajściem w ciążę, spowodowane rzadkimi owulacjami

Obniżenie poczucia własnej wartości

Kompleksy, zaburzenia obrazu ciała, wstyd

Obrzęki twarzy i całego ciała, zwłaszcza w drugiej fazie cyklu menstruacyjnego

Wahania nastroju, depresja, stany lękowe, huśtawka emocjonalna

Włókniaki na skórze szyi, powiekach, pod pachami i na plecach

BIBLIOGRAFIA:

1. https://www.mp.pl/pacjent/ginekologia/choroby/260942,zespol-policystycznych-jajnikow-pcos
2. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5393469/
3. https://www.pcosaa.org/pcos-symptoms
4. https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/pcos/symptoms-causes/syc-20353439
5. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459251/
6. https://www.center4research.org/polycystic-ovary-syndrome-pcos-signs/

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

eprasa.pl cf7eaa04ca



INOZYTOL

Najważniejszy suplement w leczeniu PCOS

Inozytole, będące izomerami alkoholu cukrowego, są obecnie uznawane za jedne z najważniejszych cząsteczek w terapii PCOS. Przyjrzyjmy się zatem najczęściej stosowanym: mio-inozytolowi (MI) oraz D-chiro-inozytolowi (DCI). Mimo że trudno wskazać jednego winowajcę zespołu policystycznych jajników, to kluczową rolę w jego rozwoju odgrywa insulinooporność, która występuje u 75% kobiet o prawidłowej masie ciała i aż u 95% kobiet z nadwagą[1,2]. W tym kontekście inozytole, jako substancje uwrażliwiające komórki na działanie insuliny, stały się przełomowym elementem terapii[3,4].

Inozytole to alkohole cukrowe z grupy witamin B (witamina B8), syntetyzowane w organizmie. Spośród dziewięciu izomerów, największe znaczenie kliniczne mają wspomniane dwa: mio-inozytol (MI) oraz D-chiro-inozytol (DCI). Mio-inozytol (MI) działa jako wtórny przekaźnik sygnału insuliny i hormonów gonadotropowych. Jest odpowiedzialny za metabolizm glukozy i wychwyt tego cukru przez komórki, a w jajnikach wspiera dojrzewanie pęcherzyków[1,2,4]. Natomiast D-chiro-inozytol (DCI) uczestniczy w powstawaniu glikogenu (działa przeciwstawnie do insuliny i powoduje uwolnienie zapasów glukozy) i regulacji syntezy androgenów w komórkach osłonki pęcherzyka jajowego[3,4].
W osoczu zdrowych kobiet stosunek MI do DCI wynosi około 40:1, natomiast w płynie pęcherzykowym jajników jest on znacznie wyższy i wynosi 100:1 U kobiet z PCOS dochodzi do zaburzenia tej równowagi – nadmierna aktywność enzymu epimerazy (stymulowana przez insulinę) powoduje zbyt szybką konwersję MI do DCI[3,4]. Niedobór mio-inozytolu w pęcherzykach upośledza zaś sygnalizcję dla stymulującego owulację hormonu folikulotropowego (FSH) i upośledza jakość komórek jajowych, podczas gdy nadmiar DCI nasila produkcję androgenów[1,2,3]. Dlatego też przywrócenie fizjologicznego stosunku 40:1 poprzez suplementację uznaje się za najbardziej efektywne podejście terapeutyczne[1,3,4].

Hormony pod kontrolą

Suplementacja inozytolem wykazuje znaczącą skuteczność w regulacji gospodarki hormonalnej. Kolejne badania potwierdzają, że inozytole obniżają poziom testosteronu całkowitego (TT) oraz wolnego (FT). Mechanizm ten opiera się na dwóch filarach: zwiększenia poziomu SHBG (globulina wiążąca hormony płciowe) i redukcji stężenia hormonu luteinizującego (LH). W pierwszym przypadku inozytole stymulują wyrzut SHBG, co bezpośrednio redukuje frakcję wolnych androgenów we krwi. Natomiast obniżenie poziomu hormonu LH i poprawa stosunku LH do FSH sprzyja przywróceniu regularnych cykli owulacyjnych. Dodatkowo, inozytole regulują w organizmie poziom niektórych substancji, co klinicznie przekłada się na złagodzenie objawów takich jak hirsutyzm czy trądzik[2,3].

Fot. Юлия Сергеева

eprasa.pl cf7eaa04ca

Najlepszymi źródłami mio-inozytolu są: owoce cytrusowe (grejpfrut, pomarańcze, mandarynki), melony (szczególnie kantalupa), awokado, kiwi, truskawki, czarne jagody, jeżyny, fasola, soczewica, ciecierzyca, groch, soja, orzechy (migdały, orzechy włoskie i brazylijskie, nerkowce, pistacje, orzeszki ziemne), nasiona (sezam, słonecznik, len, dynia), brązowy ryż, kasza gryczana, otręby, kiełki pszenicy, wątróbka (zwłaszcza drobiowa), zielone warzywa liściaste (szpinak, jarmuż, sałata, kapusta, brukselka), pomidory (szczególnie świeże)



Lepszy metabolizm

Inozytole, działając jako mediatorzy sygnalizacji insulinowej, poprawiają wrażliwość tkanek na ten hormon. Wyniki badań wskazują na istotną redukcję wskaźnika HOMA-IR (marker insulinooporności) oraz poziomu insuliny na czczo u pacjentek stosujących inozytol[2,3,4].

Nowoczesnym aspektem badań nad tymi izomerami jest ich wpływ na asprozynę – nowo odkrytą adipokinę, której wysoki poziom koreluje z insulinoopornością i zaburzeniami metabolicznymi w PCOS. Wykazano, że terapia skojarzona 40:1 MI/DCI skutecznie obniża stężenie asprozyny w surowicy, co sugeruje jej potencjał jako nowego biomarkera, służącego do monitorowania postępów leczenia[1].

W kontekście masy ciała, inozytole (szczególnie mio-inozytol) wspomagają redukcję BMI oraz poprawiają profil lipidowy, obniżając poziom trójglicerydów i cholesterolu całkowitego[2,3,4].

Powrót płodności

Niepłodność dotyka około 40% kobiet z PCOS, a najczęstszą jej przyczyną jest brak owulacji[4]. Specjaliści postrzegają inozytole jako obiecującą terapię wspomagającą płodność z następujących powodów:

- suplementacja nimi zwiększa szansę na spontaniczną owulację i normalizację cyklu menstruacyjnego,
- MI uczestniczy w dojrzewaniu komórek jajowych, co jest kluczowe w procedurach in vitro,
- u pacjentek, przygotowujących się do zapłodnienia pozaustrojowego, stosowanie inozytoli pozwala na zmniejszenie wymaganych dawek rekombinowanego FSH oraz skrócenie czasu stymulacji jajników[4].

Niektóre prace naukowe sugerują, że inozytole mogą zwiększać odsetek ciąż klinicznych oraz żywych urodzeń, choć w tym obszarze naukowcy wciąż postulują potrzebę przeprowadzenia większych badań[2,3,4].

Zamiast metforminy?

Metformina od lat jest uznawana za złoty standard w leczeniu insulinooporności w PCOS, jednak jej stosowanie często wiąże się z uciążliwymi skutkami ubocznymi ze strony układu pokarmowego (nudności, biegunki, wzdęcia)[2,4]. Porównanie inozytolu z metforminą wykazuje, że ten pierwszy wcale nie jest mniej skuteczny niż metformina w poprawie parametrów hormonalnych, metabolicznych i regularności cyklu. Jest natomiast znacznie lepiej tolerowany: częstość występowania działań niepożądanych przy metforminie wynosi około 53%, podczas gdy przy inozytolu tylko 7%. Do tego niektóre dane wskazują na przewagę inozytolu nad metforminą w kontekście poprawy wskaźnika ciąż u pacjentek poddanych stymulacji jajników[2,3,4].

Oporność na inozytol

Wobec powyższego, wydawać by się mogło, że inozytole to suplement idealny, który z łatwością pomoże każdej pacjentce zmagającej się z zespołem policystycznych jajników. Niestety tak nie jest. U części chorych występuje bowiem zjawisko oporności na inozytol"\. Zdaniem specjalistów może to wynikać z zaburzeń wchłaniania w jelitach, wywołanych stanem zapalnym lub dysbiozą. Na szczęście dodanie do preparatów alfa-laktoalbuminy (prebiotycznego białka serwatkowego) znacząco poprawia absorpcję inozytolu i zwiększa skuteczność kliniczną terapii[1,4]. Na koniec warto pamiętać, że chociaż uważa się inozytol za bezpieczny suplement, to każda zmiana w terapii PCOS powinna być skonsultowana z lekarzem prowadzącym. ■

BIBLIOGRAFIA:

1. https://journals.viamedica.pl/ginekologia_polska/article/view/103763
2. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9878965/
3. https://www.frontiersin.org/journals/endocrinology/articles/10.3389/fendo.2026.1741509/full
4. https://apcz.umk.pl/JEHS/article/download/48058/37579/130856

Fot. Melissa

eprasa.pl cf7eaa04ca



KOENZYM Q10

Strzał w dziesiątkę

Zespół policystycznych jajników (PCOS) to jedno z najczęstszych zaburzeń endokrynologicznych u kobiet w wieku rozrodczym. Pacjentki często zmagają się również z insulinoopornością, otyłością oraz zaburzeniami metabolizmu glukozy i lipidów, co zwiększa ryzyko cukrzycy typu 2 i chorób układu krążenia. Wsparciem w walce z tymi objawami może być koenzym Q10 – naturalny, rozpuszczalny w tłuszczach związek, o silnych właściwościach przeciwutleniających, który odgrywa kluczową rolę w wytwarzaniu energii komórkowej.

Koenzym Q10 to cząsteczka do zadań specjalnych. Jest jednym z najsilniejszych antyoksydantów, a do jego obowiązków należy także wspieranie wytwarzania energii komórkowej. Bez tej cząsteczki nasze ciała musiałyby się mierzyć z wieloma problemami, jak chociażby przedwczesnym starzeniem – koenzym Q10 wspomaga bowiem prawidłową pracę każdej komórki ciała, bez względu na to, czy jest to komórka mięśnia sercowego, jajnika czy też trzustki. To świetna wiadomość dla pań z zespołem policystycznych jajników, bowiem koenzym Q10 jest w stanie stawić czoła wielu problemom, z którymi mierzą się na co dzień.

Lepsza wrażliwość na insulinę

Jedną z najważniejszych korzyści, płynących ze stosowania koenzymu Q10 u kobiet z PCOS, jest jego wpływ na gospodarkę węglowodanową. Badania wykazują, że suplementacja w dawce 100 mg dziennie przez 8 do 12 tygodni może znacząco obniżyć poziom insuliny na czczo, zredukować wskaźnik HOMA-IR (marker insulinooporności) i poprawić poziom glukozy oraz hemoglobiny glikowanej (HbA1c) na czczo. Ubichinon może też zwiększać ekspresję receptorów insuliny i transportera glukozy, co ułatwia komórkom sprawne pobieranie energii z krwi[1,2].

Ochrona jajników i wsparcie płodności

PCOS często wiąże się ze stresem oksydacyjnym, który może uszkadzać komórki jajowe. Koenzym Q10 działa jak tarcza ochronna, zabezpieczając je przed szkodliwym działaniem wolnych rodników. Dla kobiet planujących zapłodnienie pozaustrojowe, koenzym Q10 może być szczególnie cenny. Badania z udziałem niepłodnych pacjentek z PCOS, przygotowujących się do *in vitro,* wykazały, że 8-tygodniowa suplementacja koenzymem Q10 poprawia parametry metaboliczne. Ma to kluczowe znaczenie, ponieważ dobry stan metaboliczny matki, sprzyja lepszym wynikom klinicznym tej procedury[1,2].

Fot. Generative AI

eprasa.pl cf7eaa04ca

Szybszy metabolizm

Wykazano, że suplementacja koenzymem Q10 zwiększa ekspresję receptorów PPAR-γ. Odgrywają one ważną rolę w metabolizmie tłuszczów i glukozy, a ich aktywacja pomaga zwiększyć wrażliwość tkanek na działanie insuliny. W konsekwencji zmniejsza się insulinooporność i przyspiesza metabolizm, a to ma niebagatelne znaczenie w terapii zespołu policystycznych jajników[2].

Poprawa profilu lipidowego

Wiele pań z PCOS dotyka przewlekły stan zapalny o niskim natężeniu. Koenzym Q10 pomaga regulować poziom czynników zapalnych i zapobiega peroksydacji lipidów. Niektóre badania sugerują również, że może on poprawiać profil lipidowy, obniżając poziom cholesterolu całkowitego i frakcji LDL (tzw. zły cholesterol), choć wyniki w tym obszarze bywają zróżnicowane w zależności od czasu trwania kuracji[1,2].

Dodatkowa korzyść: zdrowsze serce

Koenzym Q10 chroni układ krwionośny przed uszkodzeniami, co potwierdzają dwa ważne, szeroko zakrojone badania kliniczne. W pierwszym z nich koenzym Q10 (300 mg dziennie) podawano ponad 400 pacjentom z przewlekłą niewydolnością serca (było to uzupełnienie ich codziennej terapii). Po 2 latach zaobserwowano obniżenie ryzyka zgonu z przyczyn sercowo-naczyniowych o blisko 50% w porównaniu z grupą ochotników, przyjmujących w tym czasie placebo[3]. Drugie badanie, przeprowadzone z udziałem podobnej liczby ochotników, również wskazało koenzym Q10 jako ważny suplement, poprawiający pracę serca. Pacjenci przyjmowali tę substancje codziennie przez pięć lat w dawkach 200 mg (koenzym Q10) i 200 µg (selen). Okazało się, że taka interwencja zmniejszyła u uczestników badania ryzyko zgonu z przyczyn sercowo-naczyniowych o ponad 50%[4]. Dlaczego to takie ważne? W przebiegu zespołu policystycznych jajników często dochodzi do rozrostu tkanki tłuszczowej. To, wraz ze stanami zapalnymi i stresem oksydacyjnym, sprzyja chorobom serca. Wiele pań z PCOS musi jednocześnie brać leki na choroby serca, a liczba pacjentek z torbielowatością jajników, u których wykrywa się problemy kardiologiczne, wzrosła dwukrotnie w ciągu ostatnich trzydziestu lat[5].

Jeden suplement, wiele możliwości

Suplementacja koenzymem Q10 wydaje się być bezpiecznym i skutecznym wsparciem dla kobiet z PCOS. Pomaga nie tylko w walce z insulinoopornością, ale również chroni potencjał rozrodczy jajników, co czyni go istotnym elementem kompleksowego podejścia do zdrowia w tym schorzeniu. Do tego chroni serce i korzystnie wpływa na gospodarkę lipidową, dotykając tym samym wszystkich najważniejszych aspektów zespołu policystycznych jajników.

Zanim jednak sięgniesz po ten suplement do zadań specjalnych, skonsultuj się ze swoim lekarzem, szczególnie jeśli przyjmujesz inne leki na PCOS lub cukrzycę. koenzym Q10 to silna substancja, dlatego warto podejść do jej przyjmowania z głową, a wtedy na pewno stanie się twoim potężnym sprzymierzeńcem. ■

BIBLIOGRAFIA:

1. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7668517/
2. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11152844/
3. https://www.jacc.org/doi/10.1016/j.jchf.2014.06.008
4. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22626835/
5. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38373259/

REKLAMA



eprasa.pl cf7eaa04ca



PCOS? NATURALNIE!

Choć podstawą leczenia zespołu policystycznych jajników jest modyfikacja stylu życia, coraz większą rolę odgrywają naturalne produkty i suplementy, które mogą skutecznie modulować szlaki hormonalne i metaboliczne, bez dotkliwych skutków ubocznych, typowych dla farmakoterapii.

Nie można mówić o leczeniu zespołu PCOS bez zmiany stylu życia i farmakoterapii, zaleconej przez lekarzy specjalistów. To jednak nie oznacza, że nie mamy dodatkowych narzędzi, które mogłyby wspomóc regulację gospodarki hormonalnej i metabolizmu. Oto zioła i suplementy, które warto uwzględnić w swoim planie walki z chorobą.

Witaminy i minerały wspomagające metabolizm

Wiele kobiet z PCOS zmaga się z niedoborami kluczowych mikroskładników, co zaostrza objawy kliniczne. Jednym z najważniejszych jest **witamina D**. Jej niski poziom może mieć 67% do 85% pacjentek z zespołem policystycznych jajników, a odgrywa ona kluczową rolę w dojrzewaniu pęcherzyków jajnikowych oraz regulacji receptorów FSH (hormonu folikulotropowego, wydzielanego przez przysadkę). Zaobserwowano, że suplementacja w dawkach 2000–4000 j.m. dziennie poprawia wskaźniki płodności, reguluje cykle miesiączkowe i pomaga obniżyć poziom glukozy na czczo[1,2].

Ważną rolę odgrywa też **chrom**. Ten pierwiastek śladowy okazał się wyjątkowo skuteczny w poprawie poziomu hormonu FSH i zwiększaniu całkowitej zdolności antyoksydacyjnej (TAC). Pomaga również w redukcji wywołanego przez zaburzenia hormonalne nadmiernego owłosienia (hirsutyzmu) i trądziku[3,4].

Magnez i cynk również należy zaliczyć do minerałów, łagodzących objawy PCOS. Ten pierwszy wspiera metabolizm insuliny i może łagodzić objawy lękowe, często towarzyszące zespołowy policystycznych jajników[4]. Cynk natomiast działa jako „naśladowca insuliny", obniżając poziom wolnego testosteronu i poprawiając profil lipidowy[5].

Melatonina: więcej niż hormon snu

Produkowana głównie przez szyszynkę melatonina, występuje w płynie pęcherzykowym jajników w znacznie wyższych stężeniach, niż we krwi. W kontekście PCOS jej rola jest wielopłaszczyznowa. Jako silny przeciwutleniacz chroni komórki jajowe przed stresem oksydacyjnym podczas ich rozwoju. Jednocześnie wspomaga starania o dziecko metodą zapłodnienia pozaustrojowego: suplementacja melatoniny (najczęściej w dawce 3 mg/dobę) to silny predyktor sukcesu w procedurach zapłodnienia *in vitro*, ponieważ poprawia jakość DNA w jajeczkach, może także korzystnie wpływać na stan przyszłych zarodków, a to przekłada się na wyższy wskaźnik ciąż. Do tego melatonina pomaga regulować poziom insuliny we krwi i może obniżać poziom hormonów takich jak androgeny i hormon luteinizujący LH[1,6].

Potęga fitoterapii

Ekstrakty roślinne wspomagają leczenie PCOS, bezpośrednio uderzając w hiperandrogenizm i stan zapalny. Jednym z najlepiej poznanych jest **resweratrol**. Ten naturalny polifenol, obecny m.in. w winogronach, wykazuje zdolność

Fot. olindana

eprasa.pl cf7eaa04ca

do aktywacji specyficznego szlaku metabolicznego, co przekłada się na poprawę wrażliwości komórek na insulinę o ponad 60%. Skutecznie też obniża poziom testosteronu i LH, co hamuje proces powstawania licznych drobnych pęcherzyków (cyst)[4].

W **korzeniu kurkumy** znajduje się za to potężny składnik o silnym działaniu przeciwzapalnym: kurkumina. Pomaga ona przywrócić owulację, ze skutecznością podobną do leków, pobudzających owulację, i znacząco poprawia profil lipidowy, podnosząc poziom dobrego cholesterolu HDL[3,7].

Tradycyjnie stosowany w celu regulacji osi podwzgórze-przysadka **niepokalanek mnisi (*Vitex agnus-castus*)** również może złagodzić objawy zespołu policystycznych jajników. Pomaga on obniżyć zbyt wysoki poziom prolaktyny i LH, wspierając naturalnie przywrócenie owulacji[1].

Z kolei **gurmar (*Gymnema sylvestre*)** nie bez powodu nazywany jest niszczycielem cukru. To zioło wspomaga metabolizm glukozy poprzez zwiększenie ekspresji transportera GLUT4 (białko, odpowiedzialne za transport glukozy do mięśni szkieletowych, serca i tkanki tłuszczowej, kluczowe dla regulacji poziomu glukozy we krwi). Najwięcej na jego przyjmowaniu zyskają pacjentki z nadwagą i otyłością, pomaga bowiem w kontroli apetytu i redukcji tkanki tłuszczowej[1,4].

Mięta (*Mentha piperita*) może natomiast pomóc odzyskać bardziej kobiecy wygląd. Picie naparów z niej ma udowodnione działanie antyandrogenne: pomaga w walce z hirsutyzmem (nadmiernym owłosieniem) poprzez obniżenie poziomu wolnego testosteronu we krwi[1,4].

Witania ospała (*Withania somnifera*), znana też jako ashwagandha, to jeden ze skarbów medycyny ajurwedyjskiej. Wiele badań wskazuje na to, że może działać przeciwstresowo, aseptycznie, przeciwzapalnie i immunomodulująco. Okazuje się, że witania może też poprawiać kontrolę glikemii i wrażliwość na insulinę[8].

W badaniach klinicznych **kozieradka (*Trigonella foenum-greacum L*)** wykazała za to działanie hipocholesterolemiczne i przeciwcukrzycowe. Wyciąg z jej nasion okazał się skutecznym wsparciem w normalizacji wielkości jajników, zmniejszaniu liczby torbieli, regulacji menstruacji, a w niektórych przypadkach – przywracaniu płodności[8].

Znany pod potoczną nazwą **shatavari, szparag indyjski (*Asparagus racemosus)*** jest szeroko rozpowszechnionym na Sri Lance, w Indiach i Himalajach gatunkiem szparaga. W Ajurwedzie, w terapii PCOS, często stosuje się proszek shatavari lub terapeutyczną lewatywę z tego zioła, brakuje jednak badań klinicznych, które potwierdzałyby jego lecznicze właściwości. W jednej z nielicznych tego typu prac zaobserwowano jednak, że terapia shavatari pomogła pacjentkom z zespołem policystycznych jajników osiągnąć lepsze parametry endometrium, zmniejszyć nadmierne owłosienie i uregulować cykl menstruacyjny[8].

Natomiast z **żagwicy listkowatej (*Grifola frondosa*)**, ekstrahowano aktywne składniki o działaniu immunostymulującym. Ponadto wykazano, że grzyby te mogą obniżać ciśnienie krwi i poziom glukozy oraz modyfikować stężenie lipidów w surowicy. Do tego niedawno odkryto nowy bioaktywny składnik, który zdaje się zmniejszać insulinooporność[8].

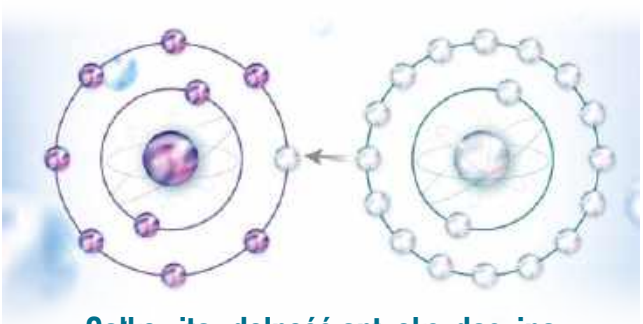
Rumianek lekarski (*Matricaria chamomilla*), znany jest przede wszystkim z olejków eterycznych i fenoli, które nadają mu wiele właściwości zdrowotnych. Zioło to jest przyjacielem kobiet: z jednej strony łagodzi bolesne miesiączki, z drugiej zaś wywołuje je, stając się interesującą opcją, wspomagającą leczenie PCOS. Warto przy tym zaznaczyć, że rumianek nie działa poronnie, wręcz przeciwnie, może zmniejszać ryzyko przedwczesnego porodu. Rumianek prawdopodobnie wchodzi w interakcję z neuroprzekaźnikami i w ten sposób reguluje wydzielanie LH. Powoduje to m.in. poprawę stanu endometrium w macicy[8].

Pluskwica groniasta (*Actaea racemosa*) także korzystnie wpływa na organizm kobiety. Udowodniono, że przyjmowana wraz z witaminą C, poprawia metabolizm i funkcje rozrodcze u pacjentek z zespołem policystycznych jajników, m.in. poprzez zmiany ekspresji genów w komórkach pęcherzyka jajnikowego[8].

Wykazano, że nasiona **lnu zwyczajnego (*Linum usitatissimum L.*)** również łagodzą objawy PCOS. Dzieje się tak dzięki zawartości fitoestrogenów. W jednym z badań ekstrakt z nasion lnu i mięty okazał się skuteczniejszy w stymulacji wyrzutu progesteronu niż każde z tych ziół oddzielnie. Najważniejsze jednak, że w porównaniu z grupą kontrolną, u ochotniczek przyjmujących ekstrakt, odnotowano znaczny wzrost poziomu progesteronu, hormonu odpowiedzialnego za utrzymanie ciąży[8].

Nieposiadająca polskiej nazwy ***Fagonia indica***, znana również jako dhamasa booti, to źródło flawonoidów, takich jak kwercetyna i mirycetyna. Zioło to działa przeciwcukrzycowo, a od wieków stosuje się je w celu złagodzenia bólu miesiączkowego. Badania sugerują, że *F. indica* może pobudzać wyrzut hormonu luteinizującego i utrzymywać go na poziomie niewiele niższym od prawidłowego[8].

Ciecierzyca (*Cicer arietinum*) jest tradycyjnie stosowana



Całkowita zdolność antyoksydacyjna (ang. total antioxidant capacity, TAC) to wskaźnik, określający sumaryczną zdolność przeciwutleniaczy (antyoksydantów), zawartych w próbce biologicznej (np. krwi, ślinie) lub w żywności, do neutralizowania szkodliwych wolnych rodników

Fot. reineg

eprasa.pl cf7eaa04ca

w medycynie greckiej i indyjskiej w leczeniu problemów hormonalnych. Wykorzystuje się ją m.in. do indukcji miesiączki, przyspieszenia porodu i stymulacji laktacji. Specjaliści uważają, że izoflawony, zawarte w jej kiełkach, mogą działać podobnie do estrogenów i chronić przed zaburzeniami hormonalnymi oraz metabolicznymi u pań z PCOS. W badaniu laboratoryjnym, ekstrakt z kiełków ciecierzycy zmniejszał ponadto rozmiar torbieli na jajnikach szczurów[8].

Na koniec warto jeszcze wspomnieć o **zielonej herbacie i cynamonie**. Ta pierwsza zawiera katechiny, które wspierają funkcje mitochondriów w komórkach jajowych i mogą pomagać w redukcji masy ciała. Natomiast cynamon większa wrażliwość na insulinę i pomaga w regulacji cykli miesiączkowych[1,4,5,6].

Przeciwutleniacze i wsparcie jelit

Zespół policystycznych jajników jest ściśle związany ze stresem oksydacyjnym, który uszkadza mitochondria w komórkach ziarnistych jajnika[7]. Dlatego tak konieczne jest wsparcie antyoksydantów, które pozwoli do pewnego stopnia ochronić pęcherzyki przed reaktywnymi formami tlenu. Najlepiej spiszą się:

- **N-acetylocysteina (NAC)** – wspomaga produkcję silnego antyoksydantu – glutationu, poprawiając wskaźniki owulacji i żywych urodzeń, szczególnie u kobiet opornych na standardowe leczenie[6,7],
- **kwasy omega-3** – to jeden z najskuteczniejszych suplementów, obniżających wskaźnik HOMA-IR (służy do diagnostyki insulinooporności) oraz gaszeniu stanów zapalnych[3],
- **probiotyki i synbiotyki** – zdrowa mikroflora jelitowa jest kluczowa dla metabolizmu hormonów, a suplementacja szczepami *Lactobacillus* i *Bifidobacterium* pomaga obniżyć poziom insuliny na czczo i trójglicerydów oraz reguluje poziom białka SHBG, które wiąże nadmiar testosteronu[1,3,4],
- **koenzym Q10** – poprawia biochemiczny status energetyczny komórek jajowych, co jest istotne dla ich jakości i zdolności do zapłodnienia[5,9].

Dieta to fundament

Suplementacja jest najskuteczniejsza, gdy idzie w parze z odpowiednim żywieniem. **Specjaliści podkreślają zalety, zwłaszcza diety śródziemnomorskiej,** bogatej w zdrowe tłuszcze i antyoksydanty, przez co redukującej stan zapalny. W tym modelu żywieniowym kładzie się nacisk na nieprzetworzone warzywa i owoce (najlepiej świeże), produkty z pełnego ziarna, orzechy i nasiona roślin strączkowych, a także (w umiarkowanym stopniu) na ryby i owoce morza, produkty mleczne takie jak jogurt czy kefir oraz obecność zdrowych tłuszczów – najlepiej oliwy z oliwek. Mięso i tłuszcze zwierzęce ograniczone są do minimum. Nie bez powodu dieta śródziemnomorska została przez ekspertów okrzyknięta najlepszą dietą roku 2025, po raz kolejny zdobywając tytuł planu żywieniowego roku[4,5,10].

Dobrym wyborem może też okazać się **dieta o niskim indeksie glikemicznym (Low-GI)**, która stabilizuje poziom glukozy i wspiera regularność owulacji. Jej podstawowe zasady obejmują unikanie produktów wysoko przetworzonych i zawierających cukier, a także ograniczenie tych warzyw i owoców, które po spożyciu znacząco podnoszą wysoko poziom glukozy we krwi: ziemniaków, suszonych owoców itp. Kasze i pieczywo pełnoziarniste powinny zastąpić białe wypieki, a z mięs, najlepiej wybierać ryby i drób. Warto również dodawać do potraw dużo ziół ułatwiających trawienie. Warto też pamiętać, że surowe warzywa i owoce mają niższy indeks glikemiczny niż gotowane[5,11].

Kolejną ciekawą opcją jest **dieta ketogeniczna**. Ta, choć wymagająca, wykazuje silne efekty w redukcji hiperinsulinizmu i masy ciała. To dieta wysokotłuszczowa i niskobiałkowa, prawie pozbawiona węglowodanów, ponieważ jej celem jest przekierowanie spalania komórkowego z tlenu na ciała ketonowe. Należy przy tym pamiętać, że nie jest to dieta dla każdego. Nie mogą na niej przebywać kobiety w ciąży i karmiące, a także osoby przyjmujące niektóre leki, np. metforminę. To jedyny tutaj wymieniony plan żywieniowy, przed którego rozpoczęciem warto skonsultować się z lekarzem i dietetykiem[5,12].

Bezpieczna suplementacja

Naturalne strategie wspomagające leczenie zespołu PCOS oferują szeroki wachlarz możliwości – od wspierającej płodność witaminy D po zioła, takie jak mięta czy gurmar, uderzające w hormonalne podłoże choroby. Wybór suplementów powinien być jednak zawsze dopasowany do indywidualnego fenotypu PCOS, zależnie od tego, czy dominuje insulinooporność, czy otyłość. Mimo że wymienione substancje wykazują wysoki profil bezpieczeństwa i rzadko powodują działania niepożądane (takie jak łagodne dolegliwości żołądkowe czy rzadkie reakcje alergiczne), każda suplementacja powinna być skonsultowana z lekarzem lub dietetykiem klinicznym. Pozwoli to na ustalenie optymalnych dawek i uniknięcie potencjalnych interakcji z lekami, co jest kluczowe dla bezpiecznego i skutecznego powrotu do równowagi hormonalnej. ■

BIBLIOGRAFIA:

1. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12335035/
2. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11899835/
3. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12224500/
4. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12277147/
5. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12049039/
6. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12076993/
7. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12304726/
8. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12225173/
9. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12567206/
10. https://ncez.pzh.gov.pl/zdrowe-odchudzanie/rankingi-najlepszych-diet-2025-wedlug-u-s-news--world-report/
11. https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2024/03/zalecenia_dietetycy_insulinoopornosc-1.pdf
12. https://dietetycy.org.pl/dieta-ketogeniczna-od-podstaw-zasady-wskazania-i-skutki/
13. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11805180/

eprasa.pl cf7eaa04ca

Równowaga stref intymnych w każdym wieku

Narum since 1954

Co wyróżnia Narum Vagine?

- ✓ zawiera wyselekcjonowane szczepy bakterii kwasu mlekowego
- ✓ jest odpowiedni dla kobiet w różnym wieku
- ✓ może stanowić element profilaktyki dysbiozy narządów rodnych
- ✓ hamuje rozwój szkodliwych mikroorganizmów



od 15 roku życia · 100% czysty skład · naturalne składniki · dla kobiet

Dawkowanie:
1-2 kapsułki dziennie

Mikrobiom kobiecych stref intymnych składa się głównie z bakterii kwasu mlekowego, które chronią układ rozrodczy przed infekcjami, utrzymując niskie pH. Zachwianie tej równowagi, sprzyja infekcjom, stanom zapalnym oraz problemom z płodnością.

Narum Vagine to probiotyk, który pod względem morfologicznym jest taki sam jak bakterie Döderlein, naturalnie występujące w pochwie.

W składzie produktu znajdują się:
- ✓ *Lactobacillus acidophilus* szczep Er-2 317/402 Narine,
- ✓ metabiotyk *Lactobacillus acidophilus* szczep Er-2 317/402, Narine-F,
- ✓ *Lactobacillus salivarius*

Bakterię Narine znajdziecie w oryginalnych produktach Narum do zakupienia w dobrych sklepach zielarskich, gabinetach i na:

Narum since 1954

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

OBSERWUJ I POLUB:
- Narum
- narum_polska
- narum.polska
- Narine Academy
- Magazyn Człowiek

eprasa.pl cf7eaa04ca



W PUŁAPCE OTYŁOŚCI

Jednym z najbardziej widocznych i uciążliwych aspektów zespołu policystycznych jajników jest otyłość, która dotyczy od 40% do nawet 85% pacjentek. Współczesna nauka coraz wyraźniej pokazuje, że relacja między nadmierną masą ciała a PCOS nie jest prosta. To skomplikowana, dwukierunkowa zależność, w której oba stany wzajemnie się napędzają, tworząc patofizjologiczne „błędne koło". W rozmowie o otyłości w PCOS nie ma zatem miejsca na krzywdzące uproszczenia i slogany o braku silnej woli. To podstawowy objaw PCOS, skutek i przyczyna problemów jednocześnie, dlatego pacjentka wymaga wielospecjalistycznego leczenia.

Tkanka tłuszczowa, zwłaszcza brzuszna (trzewna), nie jest tylko miejscem magazynowania energii, ale także aktywnym organem wydzielniczym, który bezpośrednio ingeruje w gospodarkę hormonalną kobiety. Jej nadmiar uwalnia bowiem do krwi duże ilości wolnych kwasów tłuszczowych (FFA), które blokują receptory insulinowe w mięśniach i wątrobie. A to z kolei prowadzi to do insulinooporności, która występuje u większości pacjentek z PCOS.
Aby zrekompensować oporność tkanek na działanie insuliny, trzustka wydziela nadprogramowe ilości tego hormonu, co prowadzi do hiperinsulinemii. Hormon w tym przypadku działa podobnie, jak gonadotropina – bezpośrednio stymuluje komórki jajników do wytwarzania androgenów, czyli męskich hormonów płciowych. Przy czym im większa masa ciała, tym wyższy poziom insuliny i tym silniejszy hiperandrogenizm, objawiający się trądzikiem, hirsutyzmem czy wypadaniem włosów. Do tego w tkance tłuszczowej dochodzi do przemiany androgenów w estrogeny, których nadmiar zaburza pulsacyjne wydzielanie hormonu GnRH, odpowiedzialnego za uwalnianie gonadotropiny, co prowadzi do zaburzenia równowagi między hormonem luteinizującym (LH) a folikulotropowym (FSH) i w konsekwencji – do zatrzymania owulacji.
Ale to nie wszystkie „umiejętności" tkanki tłuszczowej. Wytwarza ona również cytokiny, wywołując przewlekły stan zapalny o niskim nasileniu. To dodatkowo uszkadza pęcherzyki jajnikowe i pogłębia insulinooporność[1].

W jaki sposób PCOS utrudnia odchudzanie?

Wiele kobiet z zespołem policystycznych jajników odczuwa frustrację, gdy mimo diety i ćwiczeń ich masa ciała nie ulega obniżeniu. Nie jest to jedynie kwestia siły woli, ale konkretnych barier biologicznych, wynikających z zespołu. Po pierwsze, **wysoki poziom androgenów u kobiet**

Fot. Ajay

eprasa.pl cf7eaa04ca

z PCOS zmienia sposób, w jaki organizm magazynuje energię. Męskie hormony promują różnicowanie się komórek tłuszczowych w kierunku tkanki tłuszczowej trzewnej (brzusznej), jednocześnie hamując rozpad tłuszczu (lipolizę) w tkance podskórnej. To sprawia, że pacjentki z PCOS mają tendencję do sylwetki typu „jabłko", nawet jeśli ich wskaźnik BMI nie jest jeszcze bardzo wysoki.

Po drugie, **PCOS wpływa na wydzielanie hormonów jelitowych, regulujących apetyt**, takich jak grelina i peptyd YY. Pacjentki często borykają się z napadowym objadaniem i brakiem uczucia sytości po posiłku, co jest bezpośrednią konsekwencją dysregulacji metabolicznej.

Po trzecie, **insulinooporność sprawia, że organizmowi trudniej wykorzystywać glukozę jako źródło energii, zamiast tego następuje jej magazynowanie w postaci tłuszczu**. Dodatkowo, **zmiany w mikrobiomie jelitowym u otyłych pacjentek z PCOS mogą zwiększać wchłanianie kalorii z pokarmów**.

Nowe badania sugerują jeszcze jedno zjawisko: w przebiegu PCOS ma dochodzić do zaburzeń na poziomie komórkowym – m.in. stresu pewnych struktur i zaburzeń autofagii (procesu oczyszczania komórek), co upośledza metabolizm i sprzyja stanom zapalnym[2,3,4,5].

Wobec powyższego, zrzucanie winy na pacjentki i ich brak silnej woli, jest zbyt dalekim i ogromnie krzywdzącym uproszczeniem, które nawet nie zbliża się do istoty problemu. Dlatego też każda z nich, aby wyjść z otyłości i utrzymać prawidłową masę ciała, potrzebuje multidyscyplinarnego wsparcia i zrozumienia.

Lawina problemów zdrowotnych

Powyższe wyraźnie wskazuje na to, że otyłość napędza PCOS, który napędza otyłość. Tutaj wiele pań pewnie powiedziałoby „trudno, nie każdy może być szczupły, ważne, że jestem szczęśliwa". Ale ignorowanie tej dwukierunkowej zależności prowadzi do o wiele poważniejszych powikłań zdrowotnych. Jednym z nich jest **cukrzyca typu 2**: otyłe pacjentki z PCOS mają od 4 do 7 razy wyższe ryzyko rozwoju tej choroby[6].

Kolejnym poważnym problemem zdrowotnym rozwijającym się u pacjentek z PCOS i otyłością są **choroby serca**. Połączenie nadprogramowych kilogramów, insulinooporności i hiperandrogenizmu drastycznie zwiększa ryzyko **nadciśnienia tętniczego, miażdżycy i udarów**[6]. Do tego dochodzi jeszcze **bezdech senny**, który nie tylko jest efektem otyłości, ale też czynnikiem ryzyka chorób serca[7].

Są jeszcze **powikłania ciążowe**. PCOS i otyłość to główne czynniki ryzyka **cukrzycy ciążowej**, która dotyka do 40% przyszłych matek z tym zespołem. Zwiększa się również ryzyko stanu przedrzucawkowego i przedwczesnego porodu[6].

To wszystko przekłada się na kondycję psychiczną. Panie z zespołem policystycznych jajników odcinają się od życia towarzyskiego, popadają w depresję i stany lękowe[6]. Nie ma więc co bagatelizować zwiększonej masy ciała. To realny problem dla wielu kobiet, dlatego też należy jak najszybciej przystąpić do działania.

Jak wyjść z błędnego koła?

Zarówno zespół policystycznych jajników, jak i otyłość są jednocześnie problemami hormonalnymi i metabolicznymi. Dlatego też bardzo ważnym elementem walki z nimi jest zmiana stylu życia, obejmująca przede wszystkim **plan żywieniowy i ruch**. Badania jednoznacznie potwierdzają, że już mała utrata masy ciała może przywrócić regularne cykle owulacyjne i znacząco obniżyć poziom insuliny oraz androgenów. W połączeniu z dietą o niskim indeksie

REKLAMA



oprasa.pl



Jak schudnąć z PCOS? Plan działania

1. **Udaj się do endokrynologa:** zleci on badania, które ocenią bieżący stan twojego metabolizmu, w tym oznaczenie poziomu hormonów, hemoglobiny glikowanej, glukozy (być może nawet z testem obciążenia glukozą), parametrów wątroby i nerek, a także morfologię. Jeśli to konieczne, endokrynolog może zlecić dodatkowe badania specjalistyczne.
2. **Zaplanuj leczenie:** wraz z endokrynologiem mów plan leczenia i wsparcia w utracie masy ciała. Zalecone leki przyjmuj regularnie i zgodnie z zaleceniami.
3. **Skorzystaj z pomocy dietetyka klinicznego:** w leczeniu otyłości w PCOS kluczowy jest spersonalizowany plan żywienia, nie ma tu uniwersalnej diety. Każdy przypadek PCOS przebiega nieco inaczej, inne towarzyszą mu objawy i choroby współistniejące – można powiedzieć, że ile kobiet, tyle rodzajów PCOS. Zatem dieta każdej pacjentki będzie uwzględniała inne produkty i suplementy. Inny będzie także bilans kaloryczny i rozkład składników pokarmowych. Nie wierz w diety cud.
4. **Znajdź trenera personalnego lub fizjoterapeutę:** z ich pomocą bezpiecznie podejmiesz aktywność fizyczną. Jest to ważne zwłaszcza u pań, które borykają się z dużą otyłością – zbyt intensywne ćwiczenia mogą nadmiernie obciążyć organizm, doprowadzić do urazów lub nawet pogorszenia stanu pacjentki, a co gorsza zniechęcić do dalszych działań. Jeśli do tej pory nie ćwiczyłaś, zacznij stopniowo, nie działaj przeciw organizmowi tylko z nim współpracuj, na miarę swoich możliwości. Czasami pierwszy krok do sukcesu to zwykłe 5 przysiadów, nie od razu maraton na bieżni.
5. **Udaj się na wizytę do psychologa lub psychodietetyka:** jeżeli PCOS doprowadziło u ciebie do zaburzeń odżywiania, masz problemy z motywacją, zaburzeniami nastroju, samooceną czy poczuciem wartości, albo hamuje cię wstyd, to nie bój się prosić o pomoc. Zaufany psycholog pomoże ci zawalczyć o siebie i utrzymać efekty, będzie motywował w chwilach zwątpienia i pomoże uporać się z obciążeniem psychicznym, spowodowanym przez PCOS.
6. **Nie bój się wizyty u bariatry:** lekarze, specjalizujący się w leczeniu otyłości, mogą pomóc, zwłaszcza w skrajnie trudnych przypadkach – mamy bowiem do dyspozycji mnóstwo nowoczesnych i starych, sprawdzonych leków na otyłość, w zależności od jej przyczyny. Można też rozważyć operację bariatryczną.

glikemicznym oraz regularną aktywność fizyczną, która poprawia wrażliwość tkanek na działanie insuliny w wielu przypadkach udaje się zamknąć chorobę w szachu.
Jeżeli zmiana stylu życia nie przynosi zadowalających efektów, włącza się **farmakoterapię**. Najczęściej opiera się ona na metforminie, która, chociaż sama w sobie nie jest lekiem na odchudzanie, pomaga uwrażliwić tkanki na działanie insuliny i reguluje gospodarkę węglowodanową. Ułatwia tym samym kontrolę masy ciała i zmniejsza ryzyko cukrzycy[6,8].
Opcją, która ostatnio stała się głośna, są agoniści receptora GLP-1 (np. semaglutyd). Leki te hamują apetyt, spowalniają opróżnianie żołądka i poprawiają metabolizm glukozy.
W badaniach pacjentki z PCOS stosujące semaglutyd traciły średnio 11,5 kg w ciągu 6 miesięcy, a u 80% z nich powróciły regularne miesiączki[8].
Warto też rozważyć suplementację, nie tylko mikroelementami, ale też witaminami, a zwłaszcza **inozytolem**. Wspiera on gospodarkę hormonalną organizmu i może być bezpiecznym uzupełnieniem leczenia farmakologicznego[6].
Co do pań nieplanujących ciąży, to leczeniem pierwszego rzutu w celu regulacji cyklu i walki z hiperandrogenizmem są złożone **tabletki antykoncepcyjne**.
U pacjentek ze względu na wyższe ryzyko zakrzepicy, specjaliści zalecają terapię preparatami z mniejszą dawką estrogenów lub alternatywę w postaci systemów wewnątrzmacicznych[4]. W przypadku skrajnej otyłości (BMI > 35-40 kg/m^2), najlepszym wyborem wydają się **operacje bariatryczne**. Wykazują one najwyższą skuteczność w trwałej redukcji masy ciała i eliminacji metabolicznych skutków PCOS[8].

Najtrudniejszy krok: zmiana nastawienia

Związek PCOS z otyłością jest głęboko osadzony w biologii. Otyłość nasila hormonalne defekty zespołu policystycznych jajników, a PCOS biologicznie utrudnia redukcję tkanki tłuszczowej. Kluczem do sukcesu jest przestanie postrzegania otyłości jako braku dyscypliny, a uznanie jej za element choroby, który wymaga specyficznego leczenia metabolicznego. Wczesna interwencja, połączona z nowoczesną farmakoterapią i zmianą stylu życia, pozwala przerwać ten niszczący cykl i chronić przed poważnymi powikłaniami w przyszłości. ■

BIBLIOGRAFIA:

1. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12619457/
2. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12520869/
3. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11906131/
4. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12063626/
5. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12619457/
6. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12094230/
7. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12654527/
8. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11882674/
9. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11013286/

Fot. Kornienko Alexandr

eprasa.pl cf7eaa04ca

Co było pierwsze, jajko czy kura?

W zespole policystycznych jajników relacja między otyłością a chorobą przypomina klasyczne pytanie, na które wciąż szukamy odpowiedzi: „co było pierwsze – jajko czy kura?" Nie ma na nie prostej odpowiedzi, choć takie lubimy najbardziej. Jak to zatem wygląda?



Otóż uważa się, że możemy tu mieć do czynienia z dwoma scenariuszami. Pierwszy zakłada, że wskutek predyspozycji genetycznych i insulinooporności, rozwija się otyłość. Przy czym u dziewcząt i młodych kobiet insulinooporność może pojawić się w okresie dojrzewania i początkowo nie dawać żadnych objawów oraz nie powodować tycia – a to prowadzi do łatwiejszego tycia, odkładania tkanki tłuszczowej, zwłaszcza w okolicach brzucha i ujawnienia się, a potem nasilenia, objawów PCOS. Taki przebieg zdarzeń obserwuje się najczęściej w klasycznym obrazie zespołu PCOS z pierwotnym hiperandrogenizmem.

Drugi scenariusz zaczyna się od otyłości, której przyczyn może być wiele, od zmian w okresie dojrzewania, przez styl życia, ciążę, przyjmowanie niektórych leków, aż po problemy natury emocjonalnej, np. depresję. Kobieta przybiera na wadze, rozwija się silna insulinooporność, wskutek której jajniki zaczynają produkować więcej androgenów, a te zaburzają gospodarkę hormonalną i prowadzą do rozwoju PCOS.

Co łączy oba scenariusze? Z jednej strony PCOS i towarzysząca mu insulinooporność, zaburzenia łaknienia, spowolnienie metabolizmu i zaburzenia gospodarki hormonalnej sprzyjają otyłości, z drugiej strony nadmiar tkanki tłuszczowej sam nasila zarówno insulinooporność, jak i wszystkie wymienione zaburzenia. 20–50% pacjentek ma prawidłową lub niską masę ciała, a mimo to ma insulinooporność i klasyczne objawy PCOS, które same do tej otyłości mogą ją mimo wszystko doprowadzić. U nich otyłość na pewno nie była pierwsza. U innych zaś początkiem problemów jest otyłość i towarzyszące jej zaburzenia. Tak czy inaczej, skutek jest ten sam – pacjenta tkwi w błędnym kole, z którego chce wyjść, ale nie potrafi. W większości przypadków nie da się jednoznacznie powiedzieć, co było pierwsze – u części kobiet PCOS zaczyna się bez otyłości, u części otyłość „wyciąga na wierzch" ukryte predyspozycje do PCOS.

Fot. foxysgraphic

WSPIERAJ SWÓJ ORGANIZM

– wystarczy jedna tabletka dziennie



- 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

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

eprasa.pl cf7eaa04ca



MIKROBIOTA JELITOWA

Brakujący element układanki

Choć tradycyjnie PCOS kojarzy się głównie z niepłodnością i nieregularnymi cyklami menstruacyjnymi, współczesna nauka postrzega go jako wieloaspektowy problem metaboliczny. W ostatnich latach badacze zidentyfikowali „ukrytego gracza", który może mieć kluczowe znaczenie dla przebiegu tego schorzenia: mikrobiotę jelitową.

Jelita człowieka zamieszkuje od 10 do 100 bilionów (1 bilion to tysiąc miliardów) drobnoustrojów, które wspólnie tworzą ekosystem o ogromnym potencjale metabolicznym. Mikrobiota ta pełni funkcję swoistego „narządu wydzielania wewnętrznego", wpływając na wiele funkcji organizmu gospodarza, w tym jego odporność, a nawet zachowanie. W przypadku kobiet, każdy etap reprodukcji – od rozwoju pęcherzyków jajnikowych po przebieg ciąży – pozostaje pod wpływem mikroorganizmów, zasiedlających nasze jelita. Dysbiozę, czyli zaburzenie równowagi mikrobiologicznej, coraz częściej wskazuje się zatem jako jeden z fundamentów patofizjologii PCOS. Badania wykazują, że panie z tym zespołem mają zazwyczaj zmniejszoną różnorodność, czyli bogactwo gatunkowe, mikrobioty w porównaniu do zdrowych kobiet[1].

Co mamy w jelitach?

Mikrobiotę tworzy tysiąc odrębnych gatunków i ponad 7 tysięcy szczepów drobnoustrojów. Dominują wśród nich bakterie beztlenowe, a oprócz nich mamy grzyby, wirusy, pierwotniaki i archeony. Najliczniej występują w jelitach bakterie z taksonów *Firmicutes* i *Bacteroidetes*, w mniejszej liczbie zaś *Proteobacteria*, *Actinobacteria*, *Fusobacteria* i *Verrucomicrobia*. Tymczasem analizy genetyczne ujawniły specyficzne zmiany w składzie bakterii u pacjentek z PCOS, w tym:

- często występujący wzrost liczebności bakterii z rodzajów *Bacteroides*, *Escherichia* oraz *Shigella* – niektóre z nich to bakterie Gram-ujemne, produkujące lipopolisacharydy (LPS), czyli silne toksyny, wywołujące stany zapalne,
- spadek liczebności dobroczynnych bakterii, takich jak *Akkermansia*, *Lactobacillus* czy *Bifidobacterium,* które odpowiadają m.in. za szczelność bariery jelitowej i produkcję kwasów tłuszczowych, wspierających metabolizm.

Warto przy tym zaznaczyć, że pacjentki z zespołem PCOS miały w badaniach takie same zaburzenia biomu jelitowego, co otyłe kobiety. Do tego problem ten nasilał się, jeżeli dana ochotniczka miała jednocześnie zespół policystycznych jajników i otyłość. Co więcej, bakterie wykorzystują hormony płciowe (testosteron, estradiol, progesteron) do komunikacji z gospodarzem, a podawanie antybiotyków obniża poziom estrogenów. To sugeruje, że mikrobiota odgrywa ważną rolę nie tylko w trawieniu, wytwarzaniu niektórych ważnych składników i ochronie przed chorobami zapalnymi – prawdopodobnie wpływa też na płodność[1].

Fot. aykfree

eprasa.pl cf7eaa04ca

W jaki sposób jelita sterują hormonami?

Związek między mikrobiotą a zespołem policystycznych jajników opiera się na kilku kluczowych ścieżkach, które tworzą swoiste błędne koło objawów. Jedną z najważniejszych teorii jest hipoteza DOGMA (Dysbiosis of Gut Microbiota) – sugeruje ona, że dieta bogata w tłuszcze i cukry proste prowadzi do dysbiozy, która niszczy barierę jelitową. Przez „nieszczelne jelito" do krwiobiegu przedostają się toksyny bakteryjne (lipopolisacharydy), co wywołuje przewlekły stan zapalny o niskim natężeniu[1,2].

Ów stan zapalny bezpośrednio zaburza z kolei funkcję receptorów insuliny, prowadząc do insulinooporności (dotyka ona od 50% do 70% kobiet z PCOS). Gdy komórki przestają reagować na insulinę, organizm wytwarza jej więcej. Nadmiar insuliny stymuluje zaś jajniki do nadprodukcji androgenów (męskich hormonów), co objawia się hirsutyzmem, trądzikiem i problemami z owulacją[3].

Warto też wspomnieć, że mikrobiota jelitowa przekształca pierwotne kwasy żółciowe we wtórne, które są sygnałami, wpływającymi na metabolizm. U kobiet z PCOS często występuje niedobór bakterii *Bacteroides vulgatus*, co prowadzi do spadku poziomu kwasów żółciowych i interleukiny-22. Ta ostatnia to cytokina, która ma kluczowe znaczenie dla metabolizmu glukozy i ochrony pęcherzyków jajnikowych, a jej niedobór nasila objawy PCOS.

A otyłość? Bakterie jelitowe wpływają także na produkcję hormonów sytości i głodu, takich jak grelina i peptyd YY. U kobiet z zespołem PCOS, poziomy tych mediatorów są często obniżone, co może prowadzić do problemów z kontrolowaniem apetytu i masą ciała[2].

Jak wspierać mikrobiotę w PCOS?

Wiedza o roli mikrobioty otwiera nowe możliwości terapeutyczne, które mogą uzupełniać standardowe leczenie hormonalne. Warto więc zwrócić uwagę na to, co jemy, sięgnąć po probiotyki, a jeśli to konieczne – poddać się terapiom, wspomagającym działanie mikrobiomu jelit.

1. **Błonnik to priorytet**
   Pacjentki z PCOS często spożywają go zbyt mało. A przecież jest on niezbędny, ponieważ bakterie fermentują go do krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych (SCFA), takich jak maślan, który poprawia wrażliwość na insulinę i hamuje stany zapalne[1,2].
2. **Białko roślinne lepsze od zwierzęcego**
   Sprzyja ono wzrostowi dobroczynnych szczepów *Bifidobacterium* i *Lactobacillus*, podczas gdy nadmiar białka zwierzęcego może promować namnażanie bakterii, zwiększających z ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych, w tym *Bacteroides* i *Alistipes*.[1]
3. **„Nie" dla diety typu zachodniego**
   Wysokie spożycie tłuszczów nasyconych i cukrów, drastycznie zwiększa przepuszczalność jelit i poziom lipoprotein[1].
4. **Probiotyki i prebiotyki**
   Badania kliniczne wykazały, że 8–12 tygodniowa suplementacja wieloszczepowymi probiotykami (zawierającymi m.in. *Lactobacillus* i *Bifidobacterium*) może pomagać w redukcji masy ciała i wskaźnika BMI, obniżeniu poziomu glukozy na czczo i poprawie wrażliwości na insulinę, kontroli profilu lipidowego, obniżeniu poziomu wolnego testosteronu i w poprawie regularności cyklu menstruacyjnego[1].
5. **Nie tylko resweratrol**
   Znajdujące się w roślinach polifenole mają działanie antyoksydacyjne i mogą sprzyjać rozwojowi korzystnych bakterii, jednocześnie hamując rozwój patogenów[3].
6. **Mio-inozytol nie tylko dla jajników**
   Choć jest on znany głównie z poprawy jakości komórek jajowych, może również korzystnie wpływać na metabolizm, działając podobnie do metforminy (leku, stosowanego w leczeniu insulinooporności cukrzycy typu 2, który korzystnie wpływa także na płodność kobiet z PCOS)[3]. Ta z kolei nie tylko poprawia metabolizm glukozy, ale też reguluje różnorodność mikrobiomu jelitowego na korzyść dobroczynnych szczepów, m.in. wytwarzających krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe[4].
7. **Medycyna holistyczna i alternatywna**
   Niektóre zioła, stosowane w tradycyjnej medycynie chińskiej, np. berberyna (wyciąg z cynowodu), działają podobnie do metforminy, regulując mikrobiotę i poprawiając metabolizm glukozy. Formuły takie jak Shaoyao-Gancao (wywar z piwonii i lukrecji) mogą obniżać poziom testosteronu poprzez modulację flory jelitowej. Natomiast akupunktura może wpływać na oś jelito-mózg, poprawiając równowagę hormonalną i metaboliczną u pacjentek z otyłością i PCOS[5].

Co dalej?

Zespół policystycznych jajników jest poważnym schorzeniem, wpływającym na wiele aspektów życia pacjentki, a poprzez jej samopoczucie – również na codzienność jej najbliższego otoczenia. Chociaż na ten moment nie da się go całkowicie wyleczyć, specjaliści nie ustają w poszukiwaniach nowych, skuteczniejszych metod terapeutycznych. Na tapet trafiła również mikrobiota. Jedną z intensywnie

Jedną z intensywnie badanych opcji leczenia PCOS jest przeszczep kału (mikrobioty) od zdrowej dawczyni. Badania na zwierzętach wykazały zdolność przeszczepionych bakterii do normalizacji cyklu menstruacyjnego, obniżenia poziomu androgenów i zwiększenia stężenia estrogenów, a także promowania wzrostu zdrowej mikrobioty

eprasa.pl cf7eaa04ca



Sprzymierzeńcy i wrogowie

Różnorodność świata bakterii jest tak wielka, że zupełnie inne cechy posiadają nie tylko różne gatunki w ramach jednego rodzaju, ale też szczepy należące do tego samego gatunku. W ten sposób „krewniacy" mogą odznaczać się zupełnie innym wpływem na nasz organizm: jeden szczep będzie pożądanym mieszkańcem jelit, drugi zaś nieproszonym gościem. Co więcej, niektórzy nasi sprzymierzeńcy zachowują się grzecznie tylko dlatego, że inne mikroorganizmy trzymają ich w szachu, a kiedy tylko nadarzy się po temu okazja, zmieniają się z dr Jekylla w pana Hyde'a. Warto więc przyjrzeć się po krótce wybranym przedstawicielom świata bakterii, których liczebność w PCOS jest zaburzona i sprawdzić, co to oznacza dla organizmu kobiety:

- **wzrost liczebności bakterii z typu *Bacteroidetes* kosztem typu *Firmicutes*** powoduje zaburzenia metaboliczne, w tym insulinooporność i otyłość,
- **zmniejszona liczebność bakterii z rodzajów *Akkermansia i Bifidobacterium*** osłabia funkcje bariery jelitowej oraz podwyższa ryzyko rozwoju stanów zapalnych,
- **nadmierny rozrost bakterii z rodzaju *Desulfovibrio*** powoduje wzrost ilości siarkowodoru w organizmie, stany zapalne i zwiększa stres oksydacyjny,
- **zmniejszona liczebność bakterii z rodzaju *Prevotella*** prowadzi do zaburzeń metabolicznych,
- **wzrost liczebności bakterii z rodzajów *Ruminococcus* i *Coprococcus*** ma negatywny wpływ na metabolizm energetyczny i funkcjonowanie bariery jelitowej[6].

badanych opcji jest tzw. **przeszczep kału, a dokładniej – mikrobioty od zdrowej dawczyni**. Tego typu terapie odnoszą sukcesy już na innych polach, m.in. w leczeniu chorób zapalnych jelit, ale w przypadku PCOS są jeszcze w powijakach. Jak na razie badania na zwierzętach wykazały zdolność przeszczepionych bakterii do normalizacji cyklu menstruacyjnego, obniżenia poziomu androgenów i zwiększenia stężenia estrogenów, a także promowania wzrostu symbiotycznych szczepów bakterii, w tym *Lactobacillus*.

Inną ciekawą możliwością zdają się tzw. **postbiotyki**. To nic innego, jak bioaktywne metabolity bakterii (np. krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, czyli SCFA), które mogą być stabilną alternatywą dla żywych probiotyków. SCFA poprawiają integralność bariery jelitowej, modyfikują odpowiedzi immunologiczne i kontrolują szlaki metaboliczne, takie jak homeostaza glukozy i metabolizm lipidów. Ponadto, postbiotyki zdają się regulować szlaki endokrynologiczne, obniżając poziom androgenów i poprawiając funkcję jajników. Promowanie wydzielania GLP-1 (glukagonopodobny peptyd-1 to hormon jelitowy, który reguluje metabolizm węglowodanów, spowalnia opróżnianie żołądka i zmniejsza apetyt) dodatkowo wspiera równowagę metaboliczną i hormonalną. Zdaniem specjalistów postbiotyk może zapewnić stabilne zdrowie metaboliczne i immunologiczne w leczeniu PCOS.

Jest jeszcze **edycja genów CRISPR-Cas9**, w tym przypadku w materiale mikrobiomu. Ta metoda, znana chociażby z leczenia chorób genetycznych, pozwala precyzyjnie wyciąć fragment DNA, co wpływa na dalszą aktywność komórki. Takie narzędzie mogłoby zapobiegać namnażaniu się szkodliwych bakterii jelitowych, tym samym zwiększając populację dobroczynnych drobnoustrojów[1].

Trudno przewidzieć, kiedy te opcje terapeutyczne staną się standardem, warto jednak o nich mówić. Oznaczają bowiem, że kobiety z PCOS nie są pozostawione same sobie i nawet jeśli nie one, to ich córki będą mogły cieszyć się lepszą jakością życia i wolnością od wielu problemów zdrowotnych. ■

BIBLIOGRAFIA:

1. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11998441/
2. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12066289/
3. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11933006/
4. https://www.wspolczesnadietetyka.pl/warto-wiedziec/wplyw-metforminy-na-mikrobiom-jelitowy
5. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12364671/
6. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11958223/

Fot. Chanchai

eprasa.pl cf7eaa04ca



PCOS lubi towarzystwo

Zespół policystycznych jajników (PCOS) jest najczęstszym zaburzeniem endokrynologicznym u kobiet w wieku rozrodczym. Choć nazwa sugeruje problem ograniczony do jajników, współczesna medycyna definiuje PCOS jako wieloukładowe zaburzenie metaboliczne i hormonalne, które rzutuje na całe życie pacjentki. W ostatnich latach lekarze postulują nawet zmianę nazwy na „zespół metaboliczno-rozrodczy", aby lepiej oddać jego systemowy charakter. Przedstawiamy zatem krótki przewodnik po schorzeniach, które najczęściej towarzyszą PCOS, przybliżając mechanizmy ich powstawania.

Kluczowym elementem patofizjologii PCOS jest insulinooporność, która może występować nawet u 95% pacjentek. Nie jest ona jedynie konsekwencją nadwagi, cierpią na nią również szczupłe kobiety, co sugeruje istnienie pierwotnych zaburzeń metabolizmu insuliny[1].

Ale to nie jedyny możliwy problem zdrowotny. Wiele pań zmaga się też z niedoczynnością tarczycy i stłuszczeniem wątroby. Ta pierwsza występuje u ok. 14% pacjentek z PCOS, podczas gdy w ogólnej populacji zaledwie 1 na 50 kobiet mierzy się z niską aktywnością tarczycy[2]. Należy też pamiętać, że obie choroby dzielą wspólne mechanizmy metaboliczne, co sugeruje potrzebę regularnego badania poziomu TSH u pacjentek z PCOS.

A nielakoholowe stłuszczenie wątroby? Winić należy insulinooporność i nadmiar androgenów. Sprzyjają one gromadzeniu się tłuszczu w komórkach wątroby, co może prowadzić do jej stłuszczenia, a następnie włóknienia[3]. Lista możliwych chorób towarzyszących zespołowi policystycznych jajników jest jednak o wiele dłuższa. Poniżej przedstawiamy kilka z nich. Jeżeli zatem obserwujesz u siebie niepokojące objawy, niezwłocznie skorzystaj z pomocy lekarskiej.

Ciche zagrożenie

Choroby układu krążenia

Długotrwałe narażenie na zaburzenia metaboliczne sprawia, że PCOS jest uważane za istotny czynnik ryzyka chorób serca i naczyń krwionośnych. Prawdopodobieństwo wystąpienia nadciśnienia u pacjentek z PCOS jest o 1,45 razy wyższe niż u kobiet zdrowych. Mechanizm ten wiąże się z uszkodzeniem śródbłonka naczyń, stresem oksydacyjnym i zwiększoną aktywnością układu współczulnego – a za to wszystko odpowiada hiperinsulinemia. Efekt? Niemal

Fot. Pter

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

eprasa.pl cf7eaa04ca

co trzecia pacjentka z PCOS zmaga się ze zbyt wysokim ciśnieniem tętniczym.
Wspomniany już stres oksydacyjny to kolejny cichy problem pacjentek z zespołem policystycznych jajników. Zaobserwowano u nich we krwi obecność markerów powiązanych ze stresem, co oznacza, że utlenianie komórkowe przebiega u nich intensywniej. To z kolei zwiększa ryzyko odkładania się blaszek miażdżycowych i znowu sprzyja wzrostowi ciśnienia krwi. Badania wykazują, że zespół policystycznych jajników wiąże się też ze zwiększonym ryzykiem zdarzeń sercowo-naczyniowych oraz udaru. Ryzyko to jest szczególnie wysokie u pacjentek z nadmiarem hormonów męskich (tzw. hiperandrogenizmem). Do tego dochodzą zaburzenia poziomu lipidów (wysoki poziom trójglicerydów i frakcji LDL, niski HDL), które wynikają bezpośrednio z insulinooporności i wpływu androgenów na metabolizm wątrobowy[4,5].

Kobiece sprawy

Niepłodność i problemy ginekologiczne

PCOS jest główną przyczyną niepłodności owulacyjnej, ale problemy nie kończą się na trudnościach z poczęciem. Torbiele obecne w jajnikach zwiększają bowiem ryzyko



Mniej znani towarzysze PCOS

Jako zaburzenie endokrynologiczne, metaboliczne i zapalne, zespół policystycznych jajników pociąga za sobą prawdziwą lawinę innych problemów zdrowotnych. Oprócz tych najbardziej oczywistych, jak otyłość, niepłodność czy niedoczynność tarczycy, znajdują się te mniej znane, ale również negatywnie wpływające na jakość życia.

Zapalenie ścięgien i szerzej przewlekłe stany zapalne Odpowiada za nie pobudzenie receptorów toll-like (TLR), które znajdują się na powierzchni niektórych białych krwinek (monocytów i makrofagów). Receptory te uruchamiają kaskadę zapalną, aktywując różne cytokiny. Nadmierny rozrost tkanki tłuszczowej sprzyja przy tym wytwarzaniu adipokin (komunikatorów tłuszczu z resztą organizmu) – te wiążą się właśnie z TLR. Do tego zaobserwowano obecność TLR w jajnikach i wysnuto teorię, że nieprawidłowe pobudzenie tych receptorów może sprzyjać niepłodności[11]. Ponadto wysoka aktywność hormonalna i prozapalna tkanki tłuszczowej może być przyczyną chorób układu mięśniowo-szkieletowego, w tym trudnego do leczenia zapalenie ścięgna Achillesa. Czynnikami ryzyka są tu insulinooporność, cukrzyca typu 2, dyslipidemia i otyłość trzewna – wszystko to, co obserwujemy w przebiegu PCOS[12].

Problemy z jamą ustną Zespół policystycznych jajników, poprzez stany zapalne, niewydolność układu odpornościowego i wysoki poziom glukozy we krwi, sprzyja odsłanianiu się szyjek zębów, wpływa bowiem negatywnie na dziąsła i kość, w której osadzone są zęby. Ponadto specjaliści podejrzewają, że związek ten jest dwukierunkowy i choroby przyzębia mogą zwiększać ryzyko wystąpienia PCOS[13].

Osteoporoza W tym przypadku naukowcy nie są zgodni co do tego, czy zespół policystycznych jajników rzeczywiście uszkadza kości, czy też chroni przed ich rzeszotowieniem. Z jednej strony mamy bowiem do czynienia z przewlekłymi stanami zapalnymi i niedoborem witaminy D, z drugiej zaś z hiperandrogenizmem, hiperinsulinemią, insulinoopornością, które względnie mogą poprawiać stan kości. Zdaniem specjalistów takie mieszane obserwacje mogą wynikać z różnorodności przebiegu PCOS u różnych pacjentek, dlatego też ryzyko osteoporozy powinno być monitorowane i rozpatrywane u każdej chorej indywidualnie[14].

Choroba Alzheimera Co prawda brakuje dowodów na bezpośrednie powiązanie zespołu policystycznych jajników z podwyższonym ryzykiem zachorowania na ten rodzaj demencji, ale specjaliści zwracają uwagę na ważną rzecz. Otóż, PCOS pod wieloma względami przypomina cukrzycę typu 2 (insulinooporność, otyłość, stany zapalne), a to schorzenie powiązano już z chorobą Alzheimera. Przyszłe badania powinny rzucić więcej światła na możliwy związek między PCOS a zaburzeniami poznawczymi w późniejszym wieku[15].

Fot. reineg

eprasa.pl cf7eaa04ca

wystąpienia cukrzycy ciążowej – rozwija się ona u około 40% ciężarnych z PCOS. Wynika to z faktu, że fizjologiczna insulinooporność, towarzysząca ciąży, nakłada się na już istniejące problemy metaboliczne pacjentki. Natomiast ze względu na podwyższone ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego, przyszłe mamy z PCOS są bardziej narażone na nadciśnienie indukowane ciążą, stan przedrzucawkowy i przedwczesny poród[2].

Jakby tego było mało, to paniom z wielotorbielowatością jajników zagraża jeszcze jedno poważne schorzenie ginekologiczne: rak endometrium. Przewlekłe problemy z owulacją prowadzą do sytuacji, w której błona śluzowa macicy jest stale stymulowana przez estrogeny, a jednocześnie brakuje ochronnego działania progesteronu. Do tego obecna u wielu pacjentek z PCOS otyłość, nadciśnienie tętnicze i cukrzyca dokładają swoje kamyczki do ogródka. To wszystko zwiększa ryzyko rozrostu endometrium i wystąpienia nowotworu. Natomiast związek PCOS z rakiem jajnika i piersi pozostaje obecnie niepewny i wymaga dalszych badań[6].

Sen i psychika

Bezdech senny, depresja, zaburzenia lękowe

Wpływ zespołu policystycznych jajników na jakość życia wykracza poza sferę fizyczną, głęboko dotykając zdrowia psychicznego i regeneracji organizmu.

Zaobserwowano na przykład, że pacjentki z PCOS są około 10 razy bardziej narażone na wystąpienie obturacyjnego bezdechu sennego (OBS) niż ich zdrowe rówieśniczki. Choć otyłość jest tu głównym winowajcą, również androgeny mogą wpływać na mechanikę górnych dróg oddechowych i kontrolę oddychania przez układ nerwowy. OBS charakteryzuje się powtarzającym się zapadaniem górnych dróg oddechowych podczas snu przez co najmniej 10 sekund i jest związany z desaturacją tlenu (obniżenie poziomu tlenu we krwi) oraz wybudzaniem ze snu. OBS i związane z nim chrapanie powiązano ponadto z wieloma chorobami współistniejącymi, takimi jak otyłość, insulinooporność, cukrzyca ciążowa, cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze i obniżeniem jakości życia. Dodatkowo pacjentki z PCOS znajdują się w grupie podwyższonego ryzyka wystąpienia przewlekłego stanu zapalnego, stresu oksydacyjnego i upośledzenia fibrynolizy (mechanizm rozpuszczania skrzepów krwi za pomocą enzymów), co może prowadzić do większego ryzyka wystąpienia OBS[7].

Objawy PCOS, takie jak hirsutyzm (nadmierne owłosienie), trądzik, łysienie androgenowe i problemy z wagą, znacząco obniżają także poczucie własnej wartości i kobiecości. Prowadzi to do wysokiej zapadalności na depresję i zaburzenia lękowe[8]. Do tego sam zespół policystycznych jajników może wywoływać problemy psychiczne przypominające np. chorobę afektywną dwubiegunową, a nawet w pewnym stopniu być z nią związany – niektóre badania wskazują na współwystępowanie tych problemów. Inną ciężką chorobą psychiczną, obserwowaną u kobiet z PCOS, jest schizofrenia[9].

To jednak nie wszystko. Pacjentki z torbielami jajników częściej cierpią na bulimię i zaburzenia z napadowym objadaniem się[10]. Odpowiadają za to towarzyszące PCOS specyficzne mechanizmy hormonalne, w tym zaburzenia wydzielania greliny i peptydu YY, które mogą utrudniać kontrolę apetytu niezależnie od silnej woli pacjentki oraz psychiczne zaburzenia odżywiania, występujące u usilnie pragnących kontrolować masę ciała kobiet.

Na co zwrócić uwagę?

Choroby towarzyszące zespołowi policystycznych jajników to przewlekłe problemy, dodatkowo pogarszające jakość życia kobiet. Mogą rozwijać się latami w utajeniu, ale regularne kontrole (masy ciała, ciśnienia krwi, poziomu glukozy) pozwolą wiele z nich wyłapać w odpowiednim momencie. Zastanów się też, czy:

- miewasz bóle i zawroty głowy,
- źle się czujesz po tłustych i obfitych posiłkach,
- miewasz spadki energii i drżenie kończyn,
- obserwujesz u siebie plamienia, nieregularny cykl, upławy,
- doświadczasz bólu podczas stosunku lub bólu w podbrzuszu,
- boisz się zjawisk irracjonalnych lub nadmiernie lękasz się np. wyjścia z domu bądź przebywania w określonych miejscach,
- częściej niż kilka razy w miesiącu jesteś smutna, zamartwiasz się lub denerwujesz z błahych powodów,
- chrapiesz.

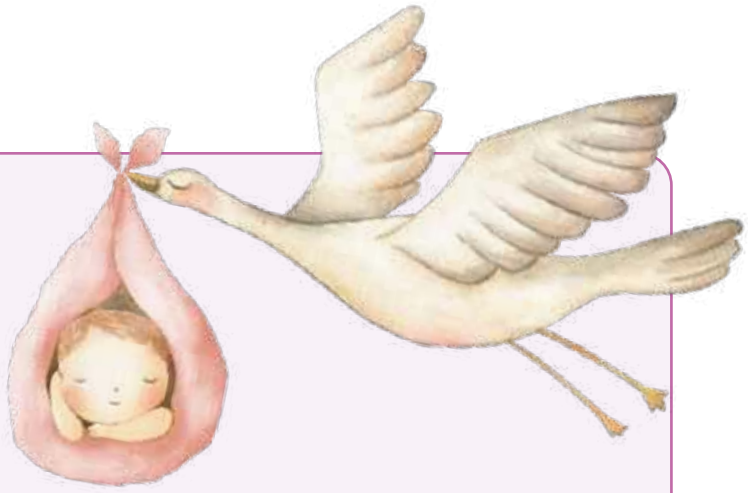
Te objawy wymagają konsultacji ze specjalistą i nie powinny być ignorowane. Skuteczne leczenie PCOS wymaga bowiem podejścia multidyscyplinarnego, ukierunkowanego nie tylko na regulację cyklu, ale przede wszystkim na ochronę metaboliczną i hormonalną. To pomoże złagodzić objawy wielu chorób towarzyszących, a w przypadku innych – w porę wykryć je i zapobiec najtrudniejszym konsekwencjom. ■

BIBLIOGRAFIA:

1. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11906131/
2. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11825335/
3. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12075827/
4. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12326717/
5. https://www.minervamedica.it/en/journals/minerva-obstetrics-gynecology/article.php?cod=R09Y-2025N05A0393
6. https://www.minervamedica.it/en/journals/minerva-obstetrics-gynecology/article.php?cod=R09Y-2025N05A0385
7. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12006010/
8. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12520869/
9. https://www.psychiatriapolska.pl/pdf-93105-81578
10. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12063626/
11. https://phmd.hirszfeld.pl/zespol-policystycznych-jajnikow-a-przewlekly-stan-zapalny-rola-receptorow-toll-like/
12. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7449016/
13. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10652058/
14. https://www.frontiersin.org/journals/endocrinology/articles/10.3389/fendo.2023.1163771/full
15. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10816448/

eprasa.pl cf7eaa04ca





Największe marzenie: ciąża

O niepłodności mówimy, kiedy regularne współżycie seksualne (2–3 razy w tygodniu) przez 12 miesięcy nie kończy się poczęciem. Problem ten dotyczy wielu par, ale w przypadku PCOS jest szczególnie częsty: nieregularne cykle lub brak owulacji utrudniają zajście w ciążę. Jednak współczesna wiedza wskazuje, że płodność w zespole policystycznych jajników może być ograniczona także przez nieprawidłowości w kompetencji oocytów oraz zmiany w endometrium, niezależnie od samej dysfunkcji jajeczkowania.

Ponieważ naturalne zajście w ciążę w wielu przypadkach nie jest możliwe, to zapłodnienie pozaustrojowe (*in vitro*) staje się dla takich kobiet jedyną szansą na spełnienie marzenia o własnym potomstwie.

Najważniejsze jest jak najlepsze zadbanie o własne zdrowie jeszcze przed rozpoczęciem starań o dziecko. Wszystkim pacjentkom z PCOS, szczególnie tym zmagającym się z nadwagą, zaleca się interwencje obejmujące dietę, ćwiczenia fizyczne i strategie behawioralne. Redukcja masy ciała może znacząco zwiększyć szanse, zarówno na wspomaganą, jak i naturalną owulację[1,2]. Zdarza się, że mimo wprowadzenia tych zmian chorej nie udaje się schudnąć – w takiej sytuacji lekarz może skierować ją pod opiekę bariatry lub na operację bariatryczną[3].

Suplementacja również może okazać się pomocnym narzędziem w drodze ku płodności. Warto wspomnieć chociażby o inozytolach, które oprócz wsparcia metabolicznego, zdają się sprzyjać owulacji i zwiększać częstotliwość cykli menstruacyjnych, ale brakuje doniesień co do wyższego wskaźnika żywych urodzeń[2,3]. Pomocna może też okazać się suplementacja witaminą D. Udowodniono, że u pań z PCOS, które poddały się stymulacji jajników, niedobory witaminy D negatywnie wpływały na owulację zmniejszając tym samym prawdopodobieństwo zajścia w ciążę[3].

Pod kontrolą ginekologa i endokrynologa, wiele pacjentek decyduje się na rozpoczęcie farmakologicznego pobudzania owulacji. Należy jednak uprzednio wykluczyć inne przyczyny niepłodności[1,2].

Obecnie lekami pierwszego wyboru w indukcji owulacji są inhibitory aromatazy, a konkretnie letrozol. Wykazuje on wyższą skuteczność, niż stosowany dawniej cytrynian klomifenu, który powiązano z ciążami mnogimi. Przyjmuje się go przez 5 dni, zaczynając w 2–3. dobie cyklu w rosnącej dawce. Do tego dochodzi jeszcze często metformina – w połączeniu z letrozolem lub klomifenem zwiększa szansę na zapłodnienie[2,3,4].

Jeżeli po ok. 6–12 cyklach owulacyjnych nie dochodzi do poczęcia, parom proponuje się metody z drugiego rzutu leczenia. Obejmuje ono przyjmowanie zastrzyków z gonadotropinami lub laparoskopową operację jajników. Hormony przyjmuje się niezależnie od planowanej metody poczęcia, jednak w przypadku współżycia konieczne jest ścisłe monitorowanie cyklu, ponieważ (podobnie jak w przypadku klomifenu), może okazać się, że więcej niż 1 pęcherzyk zaczyna dojrzewać w cyklu[2,3,4].

Elektrokauteryzacja na jajnikach metodą laparoskopową lub przezpochwową polega natomiast na nakłuwaniu jajników specjalnymi igłami o średnicy 4 mm, które wbijają się na głębokość 5-7 mm. Po trwającej 5 sekund kauteryzacji narzędzia są usuwane. Ta metoda leczenia niepłodności w zespole policystycznych jajników zastąpiła resekcję klinową, która powodowała zrosty[2,3]. Celem jest umożliwienie głębiej położonym komórkom jajowym dojrzewanie i owulowanie pomimo pogrubienia otoczki jajnika.

Jeśli powyższe metody zawiodą, do gry wkracza **zapłodnienie pozaustrojowe**. Pojawia się jednak ryzyko wystąpienia zespołu hiperstymulacji jajników, na który panie z PCOS są narażone znacznie bardziej niż ogólna populacja. Aby je zminimalizować, specjaliści proponują kilka rozwiązań. Jednym z nich jest strategia „freeze-all". Polega ona na zamrożeniu wszystkich zarodków i ich transferze w późniejszym, naturalnym cyklu. Badania wykazują, że u kobiet z PCOS takie podejście może nawet zwiększyć odsetek żywych urodzeń przy pierwszym transferze[1,5].

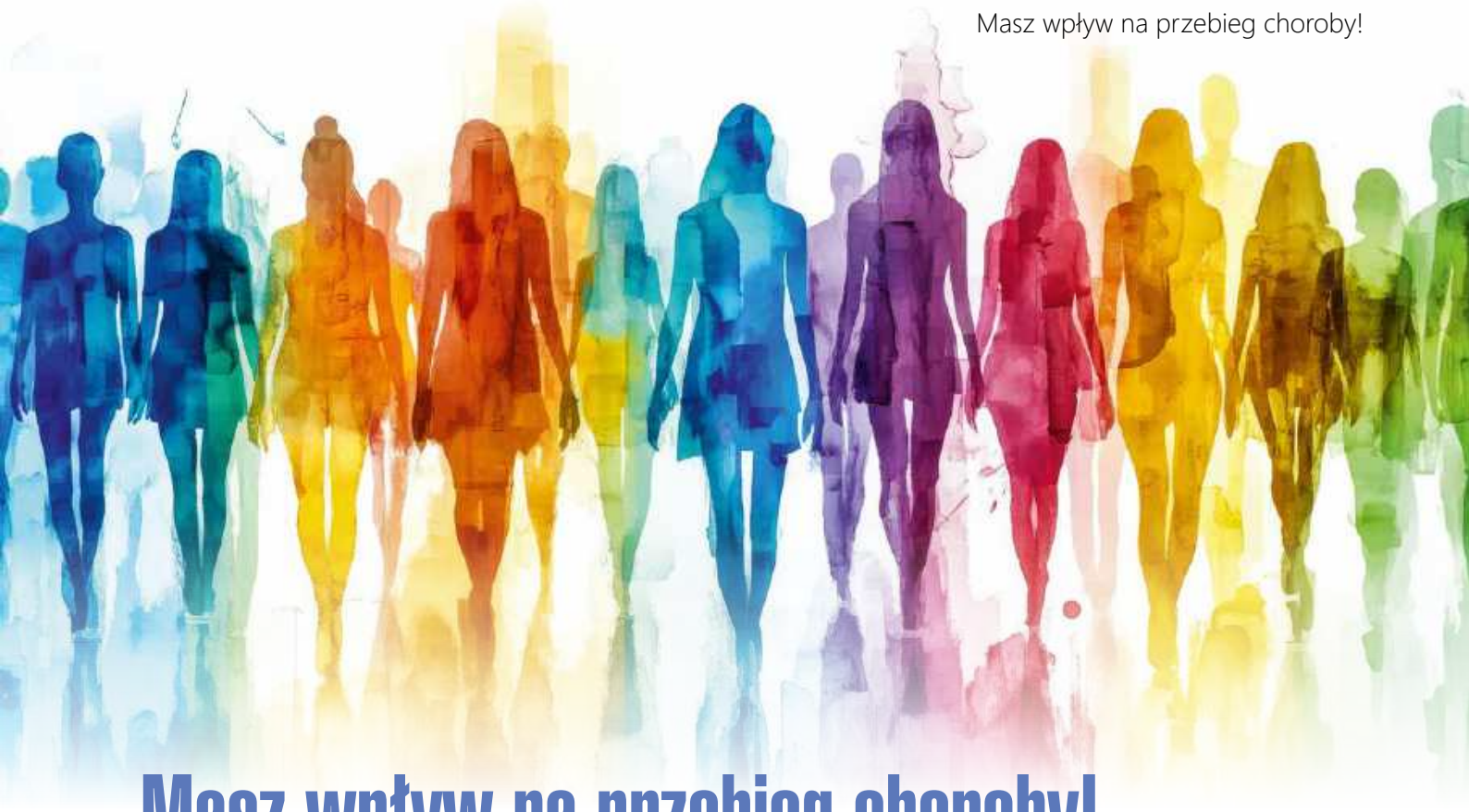
Alternatywą dla klasycznego zapłodnienia *in vitro* jest dojrzewanie oocytów *in vitro* (IVM). Metoda ta polega na pobraniu niedojrzałych komórek jajowych bez wcześniejszej stymulacji hormonalnej lub przy jej minimalnym udziale. Największą zaletą tego rozwiązania jest całkowite wyeliminowanie ryzyka hiperstymulacji jajników. Choć obecnie odsetek urodzeń po IVM jest niższy niż po standardowym zapłodnieniu pozaustrojowym, technologia ta (szczególnie w wersji dwufazowej CAPA-IVM) dynamicznie się rozwija i może stać się preferowaną opcją dla pacjentek z bardzo wysoką rezerwą jajnikową[1,5].

BIBLIOGRAFIA

1. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11889853/
2. https://www.tandfonline.com/doi/10.1080/09513590.2021.1958310?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=cr_pub%20%200pubmed
3. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7846416/
4. https://www.minervamedica.it/en/journals/minerva-obstetrics-gynecology/article.php?cod=R09Y2025N05A0373
5. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11966453/

Fot. Bianca

eprasa.pl cf7eaa04ca



Masz wpływ na przebieg choroby!

Przez lata żyła nadzieją na wyleczenie z PCOS, podsycaną przez samych lekarzy. Gdyby nie trafiła wreszcie na specjalistę z polecenia, prawdopodobnie nigdy nie zrealizowałaby marzenia o dziecku. Z Agatą rozmawiamy o tym, jak trudno jest zaakceptować siebie w chorobie metabolicznej i jak wiele zależy od przypadku.

TEKST **JULIA CEMBER-OGORZAŁEK**

Czy pamiętasz moment, kiedy poznałaś diagnozę?
Tak, pamiętam. Miałam 24 lata, to był poranek, 11 września 2001 roku. Co prawda znałam ją już od 16 roku życia, ale jakby uparcie zapisywaną w kartach medycznych jako jedynie „podejrzenie PCOS" lub „obraz USG sugerujący PCOS". Żaden z lekarzy, którzy się mną zajmowali, nie chciał podjąć tej ostatecznej decyzji i postawić kropki nad „i". Jak się później dowiedziałam, robili tak dlatego, że w tamtym czasie nie bardzo było wiadomo, co z tym fantem zrobić. Minęło dopiero kilka lat od opracowania kryteriów diagnostycznych PCOS i samo schorzenie, jego diagnostyka i leczenie nadal były nowością.
A ten poranek pamiętam, bo wróciłam z badania USG – wykonałam je prywatnie, skierowana przez kolejnego lekarza do kolejnego specjalisty, który miał, podobno, najlepszy sprzęt w Warszawie – i pierwszą rzeczą, jaką zobaczyłam w domu, były wiadomości w telewizji o ataku na World Trade Center. A ja, podwójnie sparaliżowana strachem, trzymałam w ręku dokument, w którym nareszcie, czarno na białym, było zapisane rozpoznanie: „zespół policystycznych jajników, obraz USG charakterystyczny dla choroby".

Cofnijmy się zatem jeszcze bardziej w czasie. Jaki objaw Cię zaniepokoił i skłonił Twoich rodziców do szukania pomocy?
To był krwotok. Miałam wtedy 12 lat i miesiączkowałam, nieregularnie, już od 9 roku użycia. Teraz od razu lekarze zainteresowaliby się dziewczynką, która w tak młodym wieku dostaje pierwszego okresu. Ale wtedy, w latach 80-tych, moja mama usłyszała, że taka moja uroda. Czasami miałam okres co 15 dni, czasami przerwa trwała 2-3 miesiące, a lekarze nadal nie widzieli w tym nic złego. Kazali czekać.

Aż do dnia krwotoku.
Byłam wtedy na koloniach na Mazurach. Dyskoteka, dzieci się bawią, a ja poczułam się źle. Poszłam do toalety i przeraziłam się – miewałam obfite miesiączki, ale tego krwotoku nie mogłam zahamować. Moja mama, która była opiekunką jednej z grup, przyniosła mi ręcznik i z tym ręcznikiem między nogami pojechałam do najbliższego szpitala. Tam zostałam sam na sam z lekarzem, bo wtedy obecność rodzica w gabinecie nie była mile widziana. Ten zaczął mnie wypytywać o terminy miesiączek, samopoczucie, a potem...

Fot. Chari

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

eprasa.pl cf7eaa04ca

zadał mi pytanie, czy współżyłam z chłopakiem.
Byłam przerażona, zwłaszcza, że gdy zaprzeczyłam, to lekarz zaśmiał się i posądził mnie o kłamstwo i o to, że pewnie się wstydzę powiedzieć, że „zaszalałam z chłopakiem".
Byłam mała, ale do dziś nie mogę zapomnieć tych słów i tego wstydu, jaki we mnie wywołały.
Dostałam wtedy jakieś leki przeciwkrwotoczne i tyle. Odesłano nas z zaleceniem wizyty u ginekologa. Po powrocie do domu poszłyśmy do lekarza, który nie badał mnie ginekologicznie, ale wysłuchał historii i skierował do swojej koleżanki po fachu – endokrynologa.

Czy coś szczególnego zwróciło jej uwagę?
Ze zleconych przez nią badań wynikało, że poziomy hormonów płciowych, estrogenu, progesteronu i testosteronu, nie były w normie. Kazała mi czekać, aż miesiączki same się unormują, ale one nadal pojawiały się, jak chciały. Każda powodowała straszliwy ból, była bardzo obfita, ze skrzepami. Trwały ponad tydzień, czasami nawet dłużej. Doszło do tego, że zostałam przez mamę zwolniona z lekcji WF, bo zbyt często zgłaszałam niedyspozycję i łapałam złe oceny.
A przecież uwielbiałam ruch: wycieczki do lasu, jazdę na rowerze i na łyżwach. Czas po szkole spędzałam zazwyczaj aktywnie, poza domem.

Kiedy wróciłaś do lekarza?
W pierwszej klasie liceum. Wtedy tak naprawdę się zaczęło. Endokrynolog skierowała mnie na badania do przychodni, zajmującej się diagnostyką i leczeniem niepłodności. Przez miesiąc jeździłam tam w wyznaczone dni na wymazy, pobrania krwi i badania USG. Wynik: podejrzenie zespołu Stein-Leventhala, czyli PCOS. Cykle bezowulacyjne, ryzyko niepłodności. W latach 90-tych nie było jeszcze powszechnego dostępu do sieci i informacji, a samo schorzenie dopiero co opisano, zatem nie mogłam niczego dowiedzieć się na własną rękę. Pozostało zaufać lekarzom. I zaufaliśmy, gdy lekarze powiedzieli, że mogą mnie z tego wyleczyć...

Wyleczyć? Przecież PCOS nie można trwale wyleczyć, można jedynie łagodzić objawy i poprawiać płodność, jeśli kobieta planuje ciążę.
Zgadza się. Ale próbowano mnie wyleczyć, a to wiązało się z decyzją o przyjmowaniu hormonów. Pamiętam strach i niepewność mojej mamy, która wtedy decydowała o moim leczeniu. Zgodziła się, bo co mogła zrobić? Ufała lekarzom, znanym endokrynologom i ginekologom, za wizyty u których płaciła krocie. I tak, w drugiej klasie liceum, dostałam pierwsze dawki hormonów.

Jak się po nich czułaś?
Początkowo byłam nawet zadowolona, bo miesiączki stały się w miarę regularne, choć nadal koszmarnie bolesne i obfite. Dużym minusem była znaczna opuchlizna w drugiej fazie cyklu. Po kilku miesiącach zauważyłam też, że przybieram na wadze. Podczas badania kontrolnego zaordynowano mi zatem diuretyki (leki moczopędne na opuchliznę), ale wzrost masy ciała zbagatelizowano. Gdy po kolejnych 2 miesiącach waga nadal rosła, usłyszałam, że to cena, jaką muszę zapłacić, jeśli chcę mieć w przyszłości dzieci.
Wtedy pierwszy raz zaczęłam się zastanawiać: czy warto? Bo z jednej strony bardzo chciałam mieć męża, dzieci, dużą rodzinę. Z drugiej jednak – jak tego męża znaleźć, skoro patrząc w lustro widziałam grubą, nieatrakcyjną dziewczynę z zaawansowanym trądzikiem na twarzy? Jak realizować swoje marzenia, jeśli każdy krok zaczynał sprawiać trudność? Dostawałam zadyszki na rowerze, który do tej pory uwielbiałam, a 20 km uważałam za krótką przejażdżkę! Jak myśleć o studiach i karierze, w której trzeba się wykazać pewną sprawnością, jeśli waży się już o 15 kg za dużo? Ale lekarka nadal powtarzała jak mantrę, że to cena za przyszłe dzieci i sugerowała, że mogłabym pomyśleć o diecie.

Zrobiłaś zatem najprostszą rzecz, jaka mogła przyjść do nastoletniej głowy...
Tak, przestałam jeść. Wychodziłam do szkoły bez śniadania. Kłamałam mamie, że coś po drodze zjadłam. Ale gdy siadałam później z rodziną do stołu, to często, po całym dniu głodówki, z wilczym apetytem rzucałam się na kolację. A na wadze widziałam coraz wyższe wyniki. Tuż przed maturą byłam już cięższa o ponad 20 kilogramów. Zaczęły się kpiny rówieśników, kompleksy, poczucie odrzucenia... O chłopakach mogłam zapomnieć, bo kto chciałby się umówić z grubaską?

Chyba rozumiem, o czym mówisz. Widziałam kilka pacjentek z pełnoobjawowym zespołem policystycznych jajników. Ich wygląd odbiegał od standardowych kanonów urody. Pamiętam też, że kiedy sama zmagałam się z problemami endokrynologicznymi, to nachodziły mnie myśli, że nie tak wyglądałam, kiedy poznawałam mojego partnera. Pojawiły się obawy o to, że mnie zostawi. Czy miałaś takie myśli?
Oczywiście, tylko mnie nikt nie mógł zostawić, ja po prostu nikogo nie miałam. Byłam samotna. I nawet nie próbowałam tego zmienić. Bo po co narażać się na rozczarowanie i wstyd? Czy ważąca prawie 90 kg 18-latka miała jakiekolwiek szanse podbić serce mężczyzny?
Oczywiście otaczali mnie koledzy i przyjaciele, pomagałam im, byłam ramieniem do wypłakania. Ale po pewnym czasie zorientowałam się, że dla koleżanek jestem tylko dziewczyną-tłem (spodobała mi się ta nazwa, którą znalazłam w jakimś babskim magazynie), przy której każda z nich wyglądała lepiej, była szczuplejsza, piękniejsza i bardziej

Szukaj, dociekaj, nie daj się zaszufladkować, zdobywaj wiedzę na własną rękę. Nie daj sobie wmówić, że „taka już twoja uroda". Akceptacja swojego ciała nie oznacza, że nie należy go leczyć

eprasa.pl cf7eaa04ca

zadbana. A ja? PCOS to nie tylko nadliczbowe kilogramy, to także ten piekielny trądzik, na który nic nie działało, wąsik i bródka, których nie nadążałam wyrywać, owłosienie na brzuchu, schodzące na uda i nogi, od których golenia miałam czerwone ślady z podrażnienia. Zakola nad czołem, tam, gdzie jeszcze niedawno była linia grzywki; opuchlizna na twarzy, która sprawiała, że wyglądałam na jeszcze grubszą i drugi podbródek oraz wiecznie przetłuszczone włosy, nawet w kilka godzin po umyciu. Z czasem do tych objawów doszło rogowacenie ciemne na łokciach i szyi, a także włókniaki na całym ciele. Z perspektywy czasu już wiem, że nie każda kobieta z PCOS tak wygląda, że dla wielu natura jest łaskawsza: mogą być szczupłe i nie łysieć, mogą mieć piękną cerę i tylko nieznacznie przytyć w biodrach. A u niektórych jedyny objaw to trudności z zajściem w ciążę. Ja, niestety, wylosowałam pełny zestaw objawów.
Kiedy zaczynałam studia, dotarło do mnie, że od początku terapii hormonalnej przytyłam 32 kg! Wtedy pierwszy raz pomyślałam, że muszę coś zmienić, bo dalej tak nie mogę żyć. Zwłaszcza, że wszystkie diety, ćwiczenia, kosmetyki, golarki, mazidła na rozstępy, wizyty u kosmetyczki, suplementy nic nie dawały. Na kolejnej kontroli u mojej lekarki, już jako dorosła kobieta, wypłakałam się i poprosiłam, tak po ludzku, o pomoc. Ale to, co otrzymałam, to było, niestety, tak zwane betonowe koło ratunkowe...

Co masz na myśli?
„Pomoc", którą mi zaoferowano, zamiast ratować, stała się dla mnie dodatkowym obciążeniem. Zaczęłam od badań kontrolnych: wykazały, że hormony szaleją, pomimo że cały czas przyjmowałam regularnie zalecone leki, a wątroba ledwo zipie, prawdopodobnie od właśnie tych leków i silnych środków przeciwbólowych, które pomagały mi przetrwać miesiączki. Do tego miałam poważne niedobory witamin i mikroelementów.

W końcu nie odżywiałaś się prawidłowo...
Nauczyłam się chodzić głodna i nie jadłam poza domem, bo to przecież wstyd, jak grubaska wkłada coś do ust. Winę ponosiły też leki odwadniające. Nowością za to był wysoki poziom prolaktyny, dlatego endokrynolog zaczęła podejrzewać, że mogę mieć problemy z przysadką.

Czy zleciła w tym kierunku badania?
Właściwie nie. Po prostu przepisała mi leki obniżające poziom tego hormonu. Koszmarnie drogie, sprowadzane z zagranicy, na które rodzice wydawali ostatnie pieniądze. Nie poczułam po nich żadnej różnicy.
W międzyczasie zostałam skierowana na oddział do szpitala, gdzie pani doktor wreszcie miała dokładnie przyjrzeć się mojemu przypadkowi. Zrobiono mi dziesiątki testów i badań, oglądali mnie specjaliści niemal wszystkich dziedzin – od ginekologa, przez gastrologa, neurologa i dietetyka, aż po endokrynologów. Dziś, jak patrzę na te pożółkłe dokumenty, to wiem, że to był typowy obraz zespołu policystycznych jajników. Ale wtedy, pod koniec lat 90-tych, mój przypadek dziwił i nikt nie wiedział, jak go ugryźć.
W końcu uradzono zmianę hormonów, dołożono zastrzyki homeopatyczne, które w domu wykonywała mi moja mama, utrzymano leki na obniżenie poziomu prolaktyny (bo podejrzewano gruczolaka przysadki) i dodano tabletki na zbyt wysoki testosteron. A do tego nowoczesny, jak na tamte czasy, środek na zmniejszenie apetytu. I jeszcze poradzono: „proszę zacząć współżyć, to miesiączki przestaną być bolesne", „jak urodzi pani dziecko, to wszystko minie"... Nikt nie zastanawiał się, co działo się w mojej głowie, co czułam słysząc te wszystkie rady, wypowiadane z taką lekkością, jakby mi ktoś zalecał aspirynę.
Co było robić? Zaczęłam kolejną terapię, zwłaszcza, że lekarze obiecywali, że teraz to już na pewno mnie z PCOS wyleczą i będę mogła mieć w przyszłości dzieci. I że rozwiążą również inne moje problemy zdrowotne.

Dzieci to temat nierozerwalnie związany z PCOS, który dotyka też jednego z najważniejszych aspektów kobiecości. Własne pragnienia, presja rodziny, chociaż czasem niewypowiadana na głos, nierzadko jest silna. Jak się czułaś, kiedy zrozumiałaś, że nie będzie łatwo?
Od początku wiedziałam, że mogę nie mieć dzieci. Raz lekarze mówili to delikatnie: „możesz mieć trudności", innym razem otwarcie: „jesteś niepłodna". Jako nastolatka nie widziałam w tym problemu, bo lekarze przekonywali, że mogą mnie wyleczyć. Inaczej spojrzałam na sprawę, kiedy zrozumiałam, że to nie jest takie proste. Obiecywane wyleczenie nie nadchodziło, a jedynie generowało dodatkowe problemy zdrowotne i zmieniało mój wygląd w taki sposób, że moje życie uczuciowe nie istniało. Dotarło do mnie, że faktycznie mogę nigdy nie mieć dzieci. To była straszna myśl. Poczułam się wybrakowana, wadliwa, nieprzydatna. Moje poczucie kobiecości z powodu wyglądu już wtedy miało wartość homeopatyczną, a potem doszła świadomość niepłodności. Czułam się bezwartościowa. Kto mnie zechce? A jak już zechce, to co mam do zaoferowania? Nic.

To już nie wygląda na problemy z samoakceptacją, ale na myśli depresyjne... to musiało być dla Ciebie i rodziny trudne.
Tak, było mi ciężko, mojej mamie też nie było lekko. Pamiętam, jaka była załamana, gdy od jednej z koleżanek usłyszała, że ona to by swojemu dziecku nigdy nie dała hormonów. A przecież mama tylko zaufała specjalistom...
Postawa bliskich wcale nie pomagała, chociaż zapewne mieli dobre intencje. Ktoś rozwodził się nad tym, że nic w życiu nie osiągnę, ktoś inny ubolewał, że nigdy nie znajdę męża. Jeszcze inni dawali rady na temat odchudzania, kontakty do swoich lekarzy.
Myślę, że psychika kobiety to bardzo ważny i, niestety, pomijany aspekt PCOS. Bo ja w tym całym zamieszaniu czułam się nieobecna. Nikt nie widział tego, że czułam, że zawiodłam samą siebie. Że się siebie wstydzę, że mi przykro, gdy widzę bezradność mamy, która chciała mi pomóc, ale

eprasa.pl cf7eaa04ca

Z rozmów z rówieśniczkami wiem, że w moim pokoleniu wiele kobiet pozostało niezdiagnozowanych albo też rozpoznanie przychodziło zbyt późno, by mogły zostać matkami; wiele innych stało się ofiarami „leczenia PCOS" lub pogodziło się z tym, co im zrobiła choroba. Młodsze kobiety są w o wiele lepszej sytuacji, bo lekarze coraz lepiej rozumieją tę chorobę: wiedzą już, że nie leczy się nieuleczalnego, ale trzeba wspierać organizm kobiety tam, gdzie sobie nie radzi i podjąć leczenie niepłodności wtedy, gdy jest ona gotowa na dziecko

nie wiedziała jak. Mamy, która ze mną przechodziła przez upokorzenia w sklepach, w których niejednokrotnie słyszałyśmy, że rozmiaru na mnie nie ma, „duża ta pani córka" lub „coś ty kobieto z siebie zrobiła!" I która często sama przerabiała mi ubrania, żeby pasowały.

Byłaś wtedy na drugim roku studiów...

Tak, to przecież najpiękniejszy czas dla młodego człowieka! A ja, zakompleksiona, nie miałam tam zbyt wielu znajomych. Szkoła, dom, książki, filmy... i tak każdego dnia. Sama. Zamknęłam się w sobie, żyłam we własnym świecie muzyki i wyobraźni. Zaczęłam nienawidzić jedzenia i siebie za to, że czasami mam ochotę na batonika, nienawidziłam tabletek, lekarzy i swojego odbicia w lustrze. Czułam, że zawiodłam bliskich. Wciąż mogłam jednak liczyć na moją mamę, która cierpliwie mnie wysłuchiwała i która uparcie szukała pomocy: lepszych specjalistów, leków, ziół – nawet znachorów. Czegokolwiek, czego mogłybyśmy się uczepić. Jednocześnie nikt mi nie zaproponował pomocy, nikt nie skierował do psychologa. Gdy w gabinecie mówiłam, że mi źle, bagatelizowano to. Ale ja nie byłam już tamtym dzieckiem, przerażonym krwotokiem. Teraz byłam młodą kobietą, która zaczynała rozumieć, jak bardzo jest inna. Potwornie samotną kobietą, nie tylko przez brak partnera, ale przede wszystkim samotną ze swoim problemem.

Czy leczenie wreszcie przyniosło rezultaty?

Jedynym efektem, który obserwowałam, było unormowanie miesiączek, ale to nie było nic nowego, bo już pierwsze leki dały ten efekt. Jednocześnie zaczęłam dostrzegać mnóstwo skutków ubocznych: pogorszyła się pamięć, było mi wiecznie zimno, chciało mi się spać, wybuchałam płaczem. Zawsze coś mnie bolało, miałam kłopoty żołądkowe. Do tego dochodziły problemy ze skórą, wiecznie drażnioną goleniem lub depilowaniem. Prawie nic nie jadłam. Z czasem przestałam radzić sobie z emocjami...

Przesilenie nadeszło tego samego lata. Byłam wtedy z rodziną na działce, wstałam rano i poczułam, że nie chce mi się żyć. Ale nie tak w przenośni, tylko dosłownie. Uratowało mnie to, że zawsze byłam blisko z mamą. Zamiast wcielić w życie to, co zrodziło się w mojej głowie, poszłam z nią porozmawiać. Wybuchłam, płakałam, powiedziałam jej wszystko. Była przerażona, pilnowała mnie przez następne dni i umówiła na kontrolę lekarską.
W gabinecie usłyszałam, że to pewnie skutek uboczny leków na obniżenie poziomu testosteronu – mogą one bowiem powodować myśli samobójcze. Zdenerwowana mama podkreśliła, że leczenie jest bezskuteczne, może coś trzeba zmienić, bo jedyne co mi ono dało, to otyłość i te straszne myśli... W odpowiedzi usłyszałyśmy, że skoro za dużo jem, to mam, co mam i powinnam się cieszyć, że nie jest gorzej.

Nie to powinna usłyszeć jakakolwiek pacjentka.

Zgadza się. Zatkało i mnie, i mamę. A na koniec zostałyśmy zachęcone do zmiany lekarza, bo pani doktor stwierdziła, że skończyły się jej pomysły na mnie. Wtedy powiedziałam: dość. Dotarło do mnie, że nikt nie wie, co robić. A całe to leczenie to jeden wielki nieudany eksperyment. Porad na temat rozpoczęcia współżycia i rodzenia dzieci już nawet nie chciałam słuchać. Wyszłyśmy z gabinetu.

Jakie kroki podjęłaś?

Najgłupsze z możliwych: odstawiłam wszystkie leki. To był mój bunt za zmarnowane lata i wyraz mojej desperacji. Jednocześnie zaczęłam sama szukać specjalistów, rozmawiałam ze znajomymi i wtedy przekonałam się, że niejedna moja koleżanka boryka się z tym samym problemem, choć każda z nas miała inny zestaw objawów i inną historię. Ale w tych, które były podobne do mojej, przewijało się nazwisko jednego lekarza. I to właśnie do niego się udałam z moją bardzo już ciężką i dużą teczką badań.
W jego gabinecie pierwszy raz usłyszałam, że PCOS nie da się wyleczyć, a można jedynie zapobiegać i łagodzić objawy chorób współistniejących. Dowiedziałam się, że hormony, które przyjmowałam latami, to prosta recepta na otyłość, która jest nie tylko skutkiem, ale i przyczyną moich objawów. Czyli powodujące tycie „leczenie PCOS" jedynie pogłębiało problem – opublikowano już bowiem pierwsze badania, które dowodziły, że utrata masy ciała to klucz do zapanowania nad chorobą i poprawy płodności. Lekarzowi nie wypadało tego powiedzieć wprost, ale jego wyjaśnienia zmierzały do jednego: zamiast mnie leczyć, zaszkodzono mi.
I to strasznie.
Wreszcie zlecono mi kompleksowe badania. Wykluczono gruczolaka przysadki, ale okazało się, że moja wątroba jest na granicy wydolności, a tarczyca zaczyna zdradzać objawy niedoczynności. Z cukrami też nie było za dobrze. To właśnie ten lekarz skierował mnie na USG, od którego zaczęłyśmy naszą rozmowę. Wszystko było już jasne.

eprasa.pl cf7eaa04ca

PCOS i depresja

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) donosi, że około 10-13% żeńskiej populacji cierpi z powodu zespołu policystycznych jajników. Podejrzewa się, że aż 70% z nich nie wie, że choruje[1]. Występowanie stanów lękowych wśród pacjentek jest zależne od wielu czynników, średnio dotykając 48% pań z PCOS[2]. Natomiast depresja dotyka średnio co trzecią pacjentkę – to 2,5 razy częściej niż w ogólnoświatowej populacji[3]. Część z nich targnie się na swoje życie[4]. Jeżeli diagnoza PCOS lub jego objawy przytłaczają cię, skorzystaj z całodobowej pomocy psychologicznej pod numerem: 800-70-2222. W sytuacji kryzysu psychicznego (myśli i próby samobójcze, chęć samookaleczenia) niezwłocznie skontaktuj się z operatorem 112.



Pewnie kazał Ci wrócić do odstawionych leków?

Nie. Jedynym leczeniem, jakie otrzymałam, poza obserwacją tarczycy i kontrolą glikemii oraz pierwszy raz konkretnymi zaleceniami co do diety, były... tabletki antykoncepcyjne. Jak to wyjaśnił, trzeba oszczędzać jajniki, bo każda nieudana owulacja, bez pęknięcia pęcherzyka, prowadzi jedynie do pogrubienia otoczki i wzbogacenia zestawu torbieli o kolejną cystę. Zaczęłam je zatem łykać i po raz pierwszy w życiu przekonałam się, że miesiączka wcale nie musi być na granicy krwotoku i nie musi boleć. Z lekarzem ustaliłam, że wrócimy do tematu terapii, kiedy zdecyduję się na dziecko.

Wiem, że wyszłaś za mąż i w końcu udało Ci się zajść w ciążę. Czy było to faktycznie trudne?

Tabletki antykoncepcyjne przyjmowałam przez 3 lata. W międzyczasie skończyłam studia. Gdy odbierałam dyplom, byłam już lżejsza o kilka kilogramów, nie robiąc praktycznie nic wielkiego – zaczęłam jeść, ale uważałam na to, co kładę na talerz. Wróciłam do jazdy na rowerze, stopniowo zwiększając dystans. Odrastały mi zakola. Musiałam też zadbać o wątrobę, zmęczoną latami przyjmowania leków – tu pomogły mi zioła i naturalne suplementy. Niestety, pewnych zmian, które towarzyszą PCOS i dodatkowo zmniejszają szanse na poczęcie, nie dało się cofnąć. Okazało się, że mam autoimmunologiczne zapalenie tarczycy, czyli Hashimoto. Do tego doszła jeszcze insulinooporność.

Co było pierwsze, PCOS czy te problemy, trudno dzisiaj powiedzieć. Analiza moich wcześniejszych wyników wskazywała, że lekarze, skupieni na leczeniu wielotorbielowatości jajników, nie zwrócili uwagi na to, że choć wyniki poziomu hormonów tarczycy teoretycznie były w normie, to ich wzajemne proporcje już nie. Nie były to także wyniki odpowiednie dla osoby w moim wieku. Podobnie z cukrami i insuliną. Pod okiem nowego lekarza zaczęłam chudnąć, odzyskałam też chęć do życia i dobre samopoczucie. Wreszcie miałam poczucie sprawczości. Pozostał tylko żal za latami straconymi przez nieodpowiednie prowadzenie terapii.

Wraz z odzyskaniem siebie otworzyłam się znów na ludzi i życie towarzyskie. Niedługo potem poznałam mojego przyszłego męża. Nie zataiłam przed nim moich problemów zdrowotnych. Jeszcze przed ślubem zaczęłam leczenie, już ukierunkowane na pobudzenie moich jajników do pracy i poczęcie dziecka.

Ku mojemu zaskoczeniu, niemal od razu zaszłam w upragnioną ciążę. Niestety, skończyła się ona poronieniem. Prawdopodobnie mój organizm nie był jeszcze gotowy. Lekarz skorygował mi dawki leków, w tym hormonów tarczycy, i kolejna próba okazała się szczęśliwa – nasza pierworodna ma już 16 lat. Jakiś czas później ponowiliśmy leczenie i urodziłam drugą córkę.

Gratuluję spełnienia marzenia! Ale co z PCOS? To schorzenie rzadko występuje samodzielnie i już wiemy, że u ciebie pojawiły się choroby współistniejące. Jakim trudnościom musisz na co dzień stawiać czoła?

Tak, udało się spełnić marzenie. Jestem mamą, choć chyba nikt oprócz mnie i mojej mamy nie wierzył, że kiedykolwiek nią będę. Ale PCOS będzie towarzyszyło mi do końca życia. I tak, codziennie przypomina mi o sobie.

Choć staram się utrzymać prawidłową masę ciała, to raz jest lepiej, a raz gorzej. Muszę przestrzegać odpowiedniej diety, nie tylko ze względu na PCOS, ale także na insulinooporność. Nigdy nie będę szczupła; mogę powiedzieć, że teraz jestem przy kości, ale zadowolona z siebie i z życia. Wiem, że mogłoby być lepiej, ale walka z własnym organizmem nie ma sensu. To jedynie źródło stresu, a ja już nie chcę wojować. Schudłam, ile się dało, teraz staram się nie przytyć. A owłosienie? Depilator, maszynka do golenia, czasem kosmetyczka pomagają mi wyglądać dobrze.

Cały czas przyjmuję hormony tarczycy i leki na insulinooporność, regularnie się badam. To, co dotyczy ciała, o dziwo, dość szybko opanowałam, choć choroby

Fot. Franklin

eprasa.pl cf7eaa04ca

współistniejące, tak jak samo PCOS, będą towarzyszyć mi całe życie. Gorzej z psychiką, bo ta chyba nigdy całkowicie nie wróci do normy.

Co masz na myśli?

Mam teraz 47 lat, dużo dystansu do wszystkiego i spojrzenie z innej perspektywy, ale... no właśnie. Pozostaje to „ale" i „co by było, gdyby". Nie ukrywam, że mam ogromny żal o straconą młodość, bo tak to trzeba nazwać. Kiedy moje koleżanki dorastały, cieszyły się życiem, zakochiwały, odkochiwały, ja biegałam po lekarzach po to, by w końcu zamknąć się w swoim pokoju. Tyle lat czułam się bezwartościowa i zakompleksiona, że to trwale zmieniło moje spojrzenie na siebie – patrząc w lustro nadal zbyt często widzę tamtą grubaskę, która ciągle poszukuje akceptacji i potwierdzenia swojej wartości. Bo wtedy, kiedy ta wartość się kształtowała, ja jej nie miałam.

Mam cudowną rodzinę, męża i dzieci – to mój największy sukces i taki trochę przytyczek w nos losowi. Przez te wszystkie przeżycia jestem też trochę nadopiekuńcza. Kiedy starsza córka weszła w okres dorastania, przebadałam ją gruntownie, bo PCOS miewa podłoże genetyczne. Póki co brak oznak, że mogłam jej przekazać chorobę i jestem z tego powodu bardzo szczęśliwa. Ale też nadal czujna. Tak na wszelki wypadek.

W Polsce prawdopodobnie 1 na 10 kobiet zmaga się z zespołem policystycznych jajników. Co chciałabyś im powiedzieć?

Zdaję sobie sprawę, że mój przypadek jest raczej ekstremalny, choć nie odosobniony. Z rozmów z rówieśniczkami wiem, że w moim pokoleniu wiele kobiet pozostało niezdiagnozowanych albo też rozpoznanie przychodziło zbyt późno, by mogły zostać matkami; wiele innych stało się ofiarami „leczenia PCOS" lub pogodziło się z tym, co im zrobiła choroba. Młodsze kobiety są w o wiele lepszej sytuacji, bo lekarze coraz lepiej rozumieją tę chorobę: wiedzą już, że nie leczy się nieuleczalnego, ale trzeba wspierać organizm kobiety tam, gdzie sobie nie radzi i podjąć leczenie niepłodności wtedy, gdy jest ona gotowa na dziecko.

Chciałabym, aby młode dziewczyny i kobiety nie dały sobie wmówić, że wszystko z nimi w porządku, kiedy tak nie jest. Postawmy sprawę jasno. Po pierwsze, miesiączka nie powinna boleć i być zbyt obfita. Jeśli tak się dzieje, to nie twoja uroda – to może być symptom nie tylko PCOS, ale i innych poważnych chorób. Po drugie, seks i rodzenie dzieci to nie lekarstwo na problemy hormonalne – a nadal tego typu rady spotyka się w gabinetach ginekologicznych. Po trzecie, jeśli tyjesz, a się nie objadasz, to oznacza, że twój organizm nie działa prawidłowo. Nie daj sobie wmówić, że to tylko słabość woli. Otyłość to objaw wielu chorób, w tym PCOS, i jednocześnie choroba sama w sobie. A to, że jesteś otyła, nie daje nikomu prawa do tego, by cię źle traktować, lekceważyć czy zwracać się do ciebie bez szacunku. Po czwarte, nie bój się. Nie daj się zbyć, nie pozwól, by ktoś bagatelizował twoje objawy, bo mu pozornie do niczego nie pasują. I nie daj się przekonać, że to nic nie oznacza – jeśli czujesz, że coś jest nie tak, domagaj się wykonania badań, szukaj na własną rękę specjalistów i się nie poddawaj!

...nie daj sobie wmówić (i sama sobie nie wmawiaj), że jesteś gorsza, mniej wartościowa. PCOS nie wybiera, to nie twoja wina, że na niego zapadłaś. Zadbaj o swoje zdrowie psychiczne i szukaj wsparcia, bo sam zespół i jego terapia robią straszny bałagan w życiu i w głowie...

A przede wszystkim, nie daj sobie wmówić (i sama sobie nie wmawiaj), że jesteś gorsza, mniej wartościowa. PCOS nie wybiera, to nie twoja wina, że na niego zapadłaś. Zadbaj o swoje zdrowie psychiczne i szukaj wsparcia, bo sam zespół i jego terapia robią straszny bałagan w życiu i w głowie. Spójrz w lustro i zauważ, że jesteś wartościowa, piękna i dzielna, że choroba cię nie definiuje.

Nie bój się też marzyć o dziecku. PCOS faktycznie utrudnia zajście w ciążę, ale w wielu przypadkach wcale nie równa się bezpłodności. Medycyna idzie na przód, dziś dostępne są metody, o których ja mogłam tylko pomarzyć. Mamy obecnie leki, zabiegi chirurgiczne, protokoły wywoływania owulacji. Jest także zapłodnienie *in vitro* i wiele innych metod wspomagania płodności. Nie daj sobie zatem ot tak, odebrać tego marzenia: szukaj specjalistów, zgłoś się do kliniki leczenia niepłodności.

Uwierz też, że masz wpływ na przebieg choroby. Wiele objawów można złagodzić, wielu chorobom współistniejącym zapobiegać i ogólnie poprawić stan swojego organizmu dzięki naturalnemu wsparciu. Wysypiaj się, jedz zdrowo, przebywaj na świeżym powietrzu... Zapytaj lekarza o polecane suplementy. To wszystko naprawdę robi różnicę. Szukaj, dociekaj, nie daj się zaszufladkować, zdobywaj wiedzę na własną rękę. Nie daj sobie wmówić, że „taka już twoja uroda". Akceptacja swojego ciała nie oznacza, że nie należy go leczyć. Przeczytałam kiedyś, że z zespołem PCOS można żyć i często pacjentki wyolbrzymiają jego wpływ na życie, ale czy rzeczywiście tak jest? Ktoś, kto nigdy nie płakał stojąc na wadze, kto nie patrzył w lustro z niechęcią i nie zaciskał zębów, goląc się do bólu, kto nie płakał z bezsilności, wyrzucając kolejny negatywny test ciążowy do śmieci, kto nie wstawał rano z poczuciem beznadziei, nigdy nie zrozumie, jak wielki wpływ PCOS ma na życie kobiety. I choć faktycznie można z nim żyć, to nie kwestia wyboru, ale konieczności. Dlatego same musimy zadbać o to, by nie poddać się chorobie. ■

BIBLIOGRAFIA:

1. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/polycystic-ovary-syndrome
2. https://www.aaem.pl/Anxiety-in-polycystic-ovary-syndrome-a-meta-analysis,202444,0,2.html
3. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10607337/
4. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12128235/

eprasa.pl cf7eaa04ca



Fot. weris7554

Szczęścia można się nauczyć

Są ludzie, którzy reagują zdumieniem, słysząc te słowa, albo wręcz je wyśmiewają. Uważają bowiem, że szczęście jest czymś ulotnym i zależnym od otaczającego nas świata. Na szczęście są też osoby, które nauczyły się być szczęśliwe, w trudnej chwili podjęły decyzję, że takie chcą być i włożyły wysiłek w przeprogramowanie swoich myśli. Dzisiaj cieszą się głębokim, filozoficznym spokojem, który daje im poczucie szczęścia i nie znika, gdy wokół piętrzą się przeszkody. Nie czują też samotności, bo nauczyły się być swoim najlepszym przyjacielem czy przyjaciółką. O tym, jak zbudować optymizm, radość życia, wiarę w siebie i wynikające z nich niezachwiane szczęście, rozmawiamy z Kariną Sikorską, która po latach zmagań z przeszłością odzyskała siebie i zawodowo pomaga innym przejść przez proces uzdrawiania własnej historii.

TEKST **AGNIESZKA PODOLECKA**

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

eprasa.pl cf7eaa04ca

Agnieszka Podolecka: Dzieci rodzą się szczęśliwe. Owszem, płaczą, jak są głodne lub boli je brzuch, ale akceptują siebie takimi, jakimi są. Nie przyjdzie im do głowy, że mają brzydkie ciała albo są gorsze od innych dzieci, póki ktoś im tego nie powie. To frustracje dorosłych zmieniają szczęśliwe i niewinne dzieci w ofiary, które z czasem zaczynają umniejszać innych tak, jak one same zostały umniejszone. Teoretycznie powinnyśmy zacząć od tego, że tylko szczęśliwi rodzice mogą wychować szczęśliwe dzieci, ale… większość dorosłych wcale nie jest szczęśliwa. Zastanówmy się zatem, czym jest szczęście i jak zamienić się w szczęśliwego człowieka. Jaki pierwszy krok proponujesz?

Karina Sikorska: Wszystko możemy zmienić, jeśli mamy do tego gotowość. Pamiętajmy jednak, że szczęście dla każdego oznacza coś innego. Dla jednej osoby może to być spokój, życie, które ułożył sobie tak, że nie musi się nigdzie spieszyć i nie ma potrzeby towarzystwa innych ludzi. Dla kogoś innego szczęściem będzie wolność od bycia w jednym miejscu, podróżowanie, zmienianie miejsca. I nawet jeśli ta osoba nie czuje potrzeby spędzania czasu z konkretnymi osobami, to jednak w pewnym sensie jest zależna od tego, czy samoloty latają punktualnie, hotele są czyste etc. Zatem, aby być szczęśliwą, może nauczyć się jak najszybszego wracania do wewnętrznego spokoju pomimo zmieniających się warunków. Bo to nie chodzi o to, aby nigdy już się nie rozczarować czy nie zezłościć w sytuacji, która nam się nie podoba. Tylko o to, aby jak najszybciej wrócić do uczucia akceptacji, kiedy nie mamy na coś realnie wpływu. Dla mnie szczęście jest stanem ducha w jakim się rodzimy. Gdy przychodzimy na ten świat, nie odczuwamy potrzeby posiadania ani bycia akceptowanym, po prostu cieszymy się, że tu jesteśmy. Niemowlęta są szczęściem i miłością, bo po prostu są, istnieją, nie mają planów, nic nie muszą robić, wystarczy, że mają co jeść i ktoś przewija im pieluchy. Wtedy właśnie mamy największe połączenie z naszą duszą, z naszym domem, z którego pochodzimy i którego potem, jako osoby starsze, szukamy poza sobą. Dla mnie to jest właśnie kwintesencja szczęścia, stan, w którym jesteśmy holistycznie złączeni: ciało, dusza i umysł. Niestety rodzice i inni ludzie uczą nas, że szczęście jest poza nami, wtedy gdy coś zdobędziemy, gdy będziemy w związku albo osiągniemy odpowiedni status społeczny. Uczy się nas, ze szczęście jest warunkowe, że ludzie i rzeczy materialne sprawiają, że będziemy szczęśliwi. Wychodzimy zatem z pozycji „jestem szczęściem i miłością", a potem odwracamy się od siebie, od swojej głębi, i zwracamy się na zewnątrz. Dziecko wie, że nie przetrwa bez dorosłego, zatem jego potrzeba przywiązania matki do siebie może to być powiązane z chęcią przetrwania i ewolucyjnym poczuciem, ż tylko we wspólnocie może żyć bezpiecznie. Nasze ego najbardziej boi się śmierci, co jest uwarunkowaniem zarówno biologicznym (każdy organizm jest nastawiony na przeżycie), jak i wynikiem wychowania, i w pewnym momencie życia dziecko zaczyna to rozumieć. Ego jest połączone z naszą podświadomością, która chce, abyśmy przetrwali i żyli jak najwygodniej się da. I w momencie, gdy dziecko uświadamia sobie, że potrzebuje dorosłych, zaczyna podświadomie przyjmować ich punkt widzenia. Chce też podtrzymać rodziców przy życiu i zapewnić sobie ich przychylność, aby dbali o jego potrzeby, zatem mając 3-4 lata młody człowiek zaczyna się zachowywać w określony sposób, dostosowuje się do nich. Podświadomość dziecka mówi „jeśli rodzic mnie kocha i jednocześnie widzi moje potrzeby, to mnie nie odrzuci i się mną zaopiekuje". Jak daleko dziecko się posunie, zależy od tego, jaką ma rodzinę. Oczywiście w zdrowej rodzinie, w której ludzie wzajemnie się szanują i zaspokajają swoje potrzeby, taki sposób myślenia nie powinien mieć miejsca, dziecko nie musi krzyczeć godzinami, aby ktoś je nakarmił. Nie powinno też mieć poczucia, że musi tłamsić swoje potrzeby albo zachowywać się w określony sposób, aby rodzice byli zadowoleni i na przykład nie karali go biciem. Każde dziecko powinno mieć przestrzeń do wyrażania swoich emocji, ale powinno też mieć granice i nie powinno mieć poczucia, że musi zasłużyć sobie na miłość i przetrwanie. Gdy tak się nie dzieje, wytwarza określone mechanizmy obronne, przyjmuje postawy zapewniające mu bezpieczeństwo, np. chowa się przed pijanym ojcem, albo dobre jedzenie i spacer, np. schodzi z drogi rodzicom, gdy ci mają zły humor i przynosi im obrazki, gdy wie, że dzięki temu dostanie czekoladę albo pójdzie do piaskownicy.

AP: Jak możemy odkryć, czym jest dla nas szczęście?

KS: Jest kilka ćwiczeń, które pomagają nam poznać siebie i zdiagnozować poziom szczęścia albo przynajmniej zadowolenia z życia. Na pewno warto sporządzić listę wartości, aby poznać się lepiej. Większość ludzi nie wie, co jest dla nich ważne. Zatem proponuję znalezienie w Internecie listy wartości, i wypisanie wszystkich, które z nami rezonują. Nie oceniajmy, jeśli na naszej liście znajdują się głównie pieniądze i kariera, to niech się znajdują, na analizę przyjdzie czas później. Z tych wypisanych wybierzmy piętnaście, potem dziesięć a potem pięć najważniejszych i ułóżmy je tak, aby najważniejsza była pierwszym miejscu. Potem zastanówmy się, co ona dla nas oznacza, bo każdy ma własną definicję słowa wolność, miłość, harmonia, akceptacja etc.

Karina Sikorska
Terapeutka, specjalizująca się w pracy z Wewnętrznym Dzieckiem i traumami relacyjnymi. Swoją praktykę zawodową buduje na fundamencie wieloletnich studiów i osobistej drogi wyjścia z traumy dzieciństwa oraz domu dziecka. Autorka cyklu „Poznaj nowe afirmacje" na YouTube, w którym uczy, jak budować poczucie własnej wartości poprzez radykalną akceptację.
W swoim gabinecie wspiera innych w odzyskiwaniu sprawczości i tworzeniu życia opartego na wewnętrznym spokoju.



eprasa.pl cf7eaa04ca

AP: Gdy zrozumiemy nasze wartości, warto zadać sobie pytanie, dlaczego akurat te są dla nas ważne?
KS: Tak. Jeśli dla kogoś najważniejsza jest akceptacja otoczenia, to znaczy, że oddaje swoje poczucie spełnienia w ręce innych ludzi. Dlaczego? Czy wynika to z wychowania i poczucia niższości? Czy większość życia słyszał, że nie jest dość dobry i musi zasłużyć sobie na akceptację i sympatię otoczenia? Jeśli to jest przyczyna chęci bycia akceptowanym, należy zadać sobie pytanie, czy chcemy dalej tak żyć, czy może powinniśmy przepracować swoje traumy i nauczyć się samoakceptacji i dystansu do opinii innych osób. Jeśli jednak uznamy, że jest nam dobrze z taką wartością i nie chcemy nic w tej kwestii zmieniać, to sprawdźmy, czy nasze obecne życie odzwierciedla tę wartość? Czy nasze pięć wartości jest zaspokajane w naszej rodzinie, miejscu pracy, grupie znajomych? Jeśli tak, to rozumiem, że ktoś może nie chcieć nic zmieniać w swoim podejściu do siebie i życia. Jeśli jednak nasze wartości stoją w sprzeczności z, na przykład, wykonywaną pracą, to nie będziemy się dobrze w tej pracy czuli. Jeśli ktoś lubi gwar i otoczenie innych ludzi, będzie raczej sfrustrowany, pracując z domu i mając jedynie sporadyczne spotkania online. Natomiast osoba introwertyczna, która uwielbia ciszę i pracę w samotności, będzie nieszczęśliwa w biurze pełnym ludzi, pracy w zespole z koniecznością codziennego dostosowywania się do innych.

AP: Zrozumienie własnych wartości i tego jak przejawiają się w życiu jest podstawowym krokiem do odnalezienia w sobie odpowiedzi na pytanie, co nas uszczęśliwia?
KS: Proponuję też odpowiedzieć sobie na pytanie, z jakiego powodu czujemy się nieszczęśliwi. Często to jest prostsze niż określenie, co daje nam poczucie szczęścia. Zajrzyj w głąb siebie i poszukaj odpowiedzi na pytania: Co sprawia, że nie czuję, że jest mi w życiu fajnie? Dlaczego po prostu nie akceptuję tego, jaka jestem, zarówno w kontekście fizycznym jak i intelektualnym oraz duchowym. Dlaczego nie wierzę w słowa „nic nie muszę, wszystko mogę, nie muszę nikogo uszczęśliwiać ani udowadniać, że jesteś warta miłości i dobra"? Co mnie blokuje? Dlaczego nie wyrażam swoich opinii na głos i nie wprowadzam swojego sprzeciwu w życie? Oczywiście nie można odpowiedzieć na te wszystkie pytania jednego dnia, chyba że ktoś już pracuje nad sobą i szuka odpowiedzi od dłuższego czasu, ale na pewno warto znaleźć czas i ochotę na pogłębioną refleksję. Na początku możemy się wręcz poczuć gorzej, bo uświadomimy sobie złe traktowanie przez bliskich albo to, że przyjęliśmy pozycję ofiary i nie umiemy – albo co gorsza nie chcemy – z niej wyjść. Ludzie mają różne blokady, największą jest poczucie, że trzeba zasłużyć na coś dobrego. Wynika to z niskiego poczucia własnej wartości i przekierowania tej wartości na zewnątrz. Jeśli od lat wierzymy w to, że lepiej dawać niż brać, bo wtedy otoczenie będzie miłe. Ludzie nie widzą

Poczucie nieszczęścia często wynika z marzenia o czymś nierealnym, albo o czymś, co wydaje się cudowne, ale tak naprawdę nie rozumiemy, czym jest. Amerykański aktor, Jim Carrey, powiedział kiedyś, że marzy o tym, aby każdy doświadczył sławy i pieniędzy i zobaczył, że nie ma w nich szczęścia



Fot. Larisa AI

eprasa.pl cf7eaa04ca

wartości w sobie, ale w rzeczach zewnętrznych np. pieniądzach, pozycji społecznej, wykształceniu. Warunkujemy swoje szczęście: będę szczęśliwa, gdy coś zdobędę. Nic dziwnego, skoro uczymy się tego od małego, od rodziców i społeczeństwa. Najważniejszy jest powrót to tego pierwotnego stanu, czyli „jestem i tyle wystarczy". Kiedy dajemy sobie prawo do tego, aby być, potrafimy dostrzec w tym wartość i może nawet ucieszyć się z tego, to to jest najgłębsze odzyskiwanie własnej wartości. Nasze dziecięce poczucie wartości na pewnym etapie życia zostało głęboko zakopane, to pierwotne poczucie, że życie jest w porządku, że ja jestem w porządku, że to co mam, zupełnie mi wystarczy, aby była szczęśliwa. A to poczucie akceptacji siebie i zgody na siebie taką jaką jestem, jest właśnie formą wewnętrznego spokoju. Jak już zrobimy listę rzeczy, które nas unieszczęśliwiają, to łatwiej będzie nam zrobić listę tego, co nas uszczęśliwia. Wtedy zobaczymy, od czego uzależniamy swoje szczęście.

AP: Jeśli na liście znajdzie się związek, to znaczy, że jego brak nie pozwala nam być szczęśliwymi. Tylko wtedy należy sobie odpowiedzieć na pytanie, jaki to ma być związek?

KS: Oczywiście. Pakowanie się w relację z drugim człowiekiem tylko po to, aby zatkać pustkę, do niczego dobrego nie prowadzi. Dwie wybrakowane, nieszczęśliwe połówki nie stworzą jednej szczęśliwej całości. Zawsze należy sobie uczciwie odpowiedzieć na pytanie, dlaczego chcę z kimś być i jaka to ma być relacja? Na co się zgadzam? Co mogę negocjować? Na co absolutnie nie mam ochoty? I te same pytania warto zadać drugiej osobie, aby porównać odpowiedzi i zobaczyć, czy są kompatybilne. Jeśli dla kogoś ważna jest wolność, to raczej nie będzie szczęśliwy z kimś, kto potrzebuje towarzystwa non stop i nie wyobraża sobie spędzania czasu osobno. Oczywiście takie ustalenia możemy robić na zimno bez emocji, w świecie emocji wszystko już wygląda inaczej. Kiedy w grę wchodzą podświadome dziecięce schematy, przekonania oparte na doświadczeniach, a wchodzą prawie zawsze, to warto jest w pierwszej kolejności zajmować się właśnie tym. Emocje bardzo często zasłaniają nam trzeźwy ogląd sytuacji.

AP: Postawiliśmy diagnozę: nie jestem szczęśliwa sama. Jak to zmienić?

KS: Jest wiele narzędzi, powiem o metodzie, którą lubię najbardziej jako terapeutka wewnętrznego dziecka. Jest to rodzaj terapii, która zakłada, że większość rzeczy trudnych, które się nam przydarzają, jest powtórzeniem tego, co już zdarzyło się nam w dzieciństwie. Jeśli wiemy, że jest to powtórka, to możemy przeanalizować przeszłe sprawy i się nad nimi zastanowić. Nie chodzi o konkretne zdarzenia, np. przemoc psychiczną, ale kody kulturowe i rodzinne, które wywołują konkretne uczucia, bo one są zapisane w naszym układzie nerwowym. Jeśli jesteśmy przyzwyczajeni do permanentnego lęku, to mimo że chcemy znaleźć kogoś, kogo nie musimy się bać i obiecujemy sobie, że nigdy więcej nie wejdziemy w relację z osobą przemocową, to i tak często właśnie kogoś takiego wpuszczamy do swojego życia. Poszukiwanie osoby miłej i opiekuńczej odbywa się z poziomu myśli, ale niestety nie emocji.
Zatem podświadomie pakujemy się w związek z kimś, kto również będzie wywoływać w nas stres, napięcia i lęk, bo całe życie działamy w systemie obrona-atak. Trzeba to wyleczyć, niekoniecznie nawet terapią, można na przykład masażem. Dla osoby, której dotyk kojarzy się z przemocą,



… aby być szczęśliwym, można nauczyć się jak najszybszego wracania do wewnętrznego spokoju, pomimo zmieniających się warunków. Bo to nie chodzi o to, aby nigdy już się nie rozczarować czy nie zezłościć w sytuacji, która nam się nie podoba. Tylko o to, aby jak najszybciej wrócić do uczucia akceptacji, kiedy nie mamy na coś realnie wpływu…

Fot. JenkoAtaman

eprasa.pl cf7eaa04ca

miły masaż wykonany przez serdeczną osobę, jest doświadczeniem tak nowym, że aż trudnym do pojęcia. Trzeba przyzwyczaić swoje ciało do dobrego dotyku, do życia bez stresu w związku z drugim człowiekiem. To przypomina alkoholika, który wychodzi z odwyku i musi przyzwyczaić swoje ciało do życia bez alkoholu. Z poziomu umysłu on wie, że picie jest zabójcze nie tylko dla jego zdrowia ale też relacji międzyludzkich, jednak a poziomu ciała odczuwa potrzebę picia. Musi znaleźć zachowania zastępcze, np. sięgnąć po zdrowy sok, gdy jego ręce chcą wziąć szklankę albo skupić się na pozytywnych myślach, pokazujących mu radosne życie w trzeźwości.

AP: Myślę, że dla osoby, która stosowała przemoc wobec siebie, jak osoba uzależniona, albo była ofiarą ze strony innych ludzi, jest to bardzo trudne.

KS: Takie zmiany rzadko są łatwe, ale gdy już człowiekowi uda się przeprogramować sposób myślenia i działania, odczuwa radość, satysfakcję i spokój. Podczas terapii pacjenci opowiadają mi o zachowaniach swoich bliskich, które mają w nich wyzwolić najgorsze instynkty. Z jednej strony żona mówi, że chce miłości i łagodności, z drugiej non stop go prowokuje męża, robi awantury, wprowadza wysoki poziom stresu, aby doprowadzić go do tego, aby on ją uderzył. Miałam takiego pacjenta, mówił mi, że on nie chce tego robić. Jego żona była jednak tak przyzwyczajona do przemocy, że nie umiała żyć bez tego napięcia. W takiej sytuacji może się zrealizować kilka scenariuszy. Ona może nauczyć się od partnera spokoju i życia w zgodzie. Relacja może się rozpaść, bo on tego dłużej nie wytrzyma, albo ona uzna go za mięczaka i poszuka „prawdziwego faceta", który będzie emocjonalnie niedostępny, będzie nią pomiatał i ona będzie musiała walczyć o jego względy. W takiej sytuacji tylko się upewni, że wszyscy mężczyźni są źli, co oczywiście jest nieprawdą. Jednak ona sama sobie też prawdę będzie tworzyć. W najgorszym wypadku mężczyzna w końcu straci nerwy i ją uderzy, i to ją również upewni w przekonaniu, że wszyscy mężczyźni są przemocowi, jak jej ojciec i poprzedni partnerzy.

AP: Pozwalanie na przemoc nie musi być wynikiem dorastania w przemocowej rodzinie. Może być wynikiem kompleksów i braku wiary w to, że zasługuje się na kogoś lepszego.

KS: Kobiety często stawiają się na ostatnim miejscu w hierarchii rodzinnej, bo takie zachowanie obserwowały u matek i babć i myślą – czasem zupełnie podświadomie – że tak właśnie być powinno. Jeśli kobieta czuje się najmniej ważna w swoim małżeństwie i rodzinie, to jest to wynikiem zarówno powtarzania kodów kulturowych, jak i uczuć, które dominowały w dzieciństwie. Jeśli w dzieciństwie czuła się niedowartościowana, bo inne rodzeństwo stawiano na piedestale, to w małżeństwie też będzie czuła się mniej ważna. Najważniejsze będą dla niej potrzeby męża i dzieci. Mąż pochodzący z patriarchalnej i mający takie same wzorce przyjmuje dokładnie taką samą hierarchię rodzinną i uważa, że należy mu się więcej niż żonie. To samo dotyczy mężczyzn – jeśli całe życie wpajano mu, że musi się opiekować matką i siostrami, to podporządkuje się potrzebom żony i dzieci. Niestety często ludzie dobierają się nie na poziomie intelektualnym, nie dzięki analizie czyjegoś charakteru i racjonalnej oceny zachowania, ale na poziomie emocjonalnym – emocji jakich doświadczyli i których nie wyleczyli. Dopóki te rany nie zostaną zrozumiane, oczyszczone i zostawione w spokoju w przeszłości, nie ma szansy na stworzenie nowych wartości w życiu. Dopiero po przerobieniu traum i ich wyleczeniu, mamy szansę na wybranie odpowiedniego człowieka i dobry partnerski związek.

AP: Dlatego warto pracować ze swoim ciałem? Wydaje mi się, że większość ludzi nienawidzi swojego ciała. Jeśli od najmłodszych wmawia się nam, że ciało jest grzeszne, że seks jest zły, że relacje międzyludzkie są skażone już od poczęcia grzechem pierworodnym, to ciężko kochać ciało i się nim cieszyć. Jako religioznawca słyszę mnóstwo historii o tym, jak religia wyrządza nieodwracalne często szkody w psychice, zwłaszcza kobiet. Osoby z religii, które mają pozytywny stosunek do ciała i seksu, są znaczeni szczęśliwsze. Do niechęci wobec swojego ciała przyczyniają się także kompleksy, wywołane przez porównywanie się do nieistniejących ideałów, stworzonych przez programy graficzne i Intenet.

KS: Przez dziesięć lat pracowałam jako trener personalny, prowadziłam zajęcia skupiające się na pracy z ciałem. Wiem, że stres jest w nim mocno zakorzeniony. Jednak samo ćwiczenie ciała to za mało. Ludzie nie mogą schudnąć nie z powodu za małej liczby ćwiczeń, ale dlatego, że coś ich blokuje psychicznie. Ciało jest odzwierciedleniem naszej psychiki. Podam przykład z mojej pracy. Dwie kobiety zaczynają ten sam trening i stosują ten sam diety. Jedna schudnie a druga nie. To oznacza, że ta pierwsza ma w sobie gotowość do zmiany wyglądu i efektów, jakie to przyniesie. Nie będzie podjadać czekolady ani jeść późny wieczorem. Druga nawet jeśli schudnie 10 kg, szybko wróci do poprzedniego wyglądu. Wszyscy słyszeliśmy o efekcie jo-jo. Skąd się on bierze? Stąd, że psychika nie umie sobie poradzić z tym nowym ciałem i tym, jak kobieta jest postrzegana. Jej podświadomość mówi: „jak jestem grubsza, to nie jestem tak bardzo widzialna, nikt się mną nie interesuje, więc nie będzie dostrzegać moich wad, nie będzie mnie molestować". Ujawnia głęboko zakorzeniony lęk, które na poziomie świadomym człowiek może sobie nawet nie uświadamiać. Pierwsza kobieta czuje się dobrze w swoim szczupłym ciele, ubiera się odważniej, ciszy się z komplementów i większej atencji, druga nie ma samoakceptacji i kierują nią strach przed zmianą. A może w dzieciństwie była zbyt chuda i boi się, że jak będzie mocno schudnie, to znów ją będą wyśmiewać. Nie umie znaleźć równowagi między tym, co zdrowe a ideałem piękna, narzuconym przez media. To samo dotyczy mężczyzn. Jeśli mężczyzna chudnie, bo wymaga tego od niego rodzina albo szef, który chce, aby pracownik lepiej wyglądał, reprezentując firmę, to efekt nie będzie

eprasa.pl cf7eaa04ca

długotrwały. Mężczyzna przestanie biegać albo chodzić na siłownię i zamiast wody wypije piwo. Podobne sytuacje możemy zaobserwować w strefie finansowej. Osoby, które wygrywają w totolotka, dostają nagły zastrzyk pieniędzy. Człowiek, który jest świadomy, zainwestuje te pieniądze mądrze i może da część na cele charytatywne. Jeśli jednak ktoś ma mentalność osoby, która nie umie przyjąć pieniędzy i mądrze ich zagospodarować, to straci całą fortunę w kilka miesięcy i potem będzie wręcz bardziej nieszczęśliwa niż przed wygraną. Tak samo jest ze schudnięciem. Z jednej strony jest to spełnienie marzeń, ale z drugiej okazuje się, że szczęście wcale nie zależy od naszej wagi czy zamożności.

AP: Mówi się, że lepiej płakać w mercedesie niż w maluchu, ale najlepiej jest w ogóle nie płakać.
KS: Oczywiście. Poczucie nieszczęścia często wynika z marzenia o czymś nierealnym, albo o czymś, co wydaje się cudowne, ale tak naprawdę nie rozumiemy, czym jest. Amerykański aktor, Jim Carrey, powiedział kiedyś, że marzy o tym, aby każdy doświadczył sławy i pieniędzy i zobaczył, że nie ma w nich szczęścia. Szczęście jest uczuciem wewnętrznym i można je odczuwać, mając przeciętną pensję.

AP: Buddyści twierdzą, że poczucie nieszczęścia wynika z żądzy, z pragnienia czegoś, czego nie mamy. Proponują samoakceptację, rozwój duchowy i medytację, która działa uspokajająco i pomaga mieć dystans do spraw zewnętrznych. Zatem jeśli nauczymy się być szczęśliwi w małym mieszkaniu i nie będziemy pożądać willi, to nie weźmiemy kredytu, który będzie nam spędzać sen z powiek.
KS: Zatem potwierdzają to, co wcześniej powiedziałam. Samoakceptacja, wybaczenie sobie i innym, odnalezienie wartości w sobie i w samym fakcie, że żyjemy, jest powrotem do stanu w jakim rodzi się dziecko. Stanu, w którym kochamy siebie i fakt, że istniejemy.

AP: Wydaje mi się, że szukając przyczyny niewiary w siebie i braku poczucia spełnienia, warto sięgnąć pamięcią tak daleko, jak się da, aby uświadomić sobie, kiedy pierwszy raz poczuliśmy się niewystarczająco dobrzy, niezbyt mądrzy, ładni, zabawni, niekochani tak, jakbyśmy chcieli.
KS: To jest bardzo ważne pytanie. W terapii wewnętrznego dziecka wyobrażamy sobie siebie w trudnej sytuacji z przeszłości i rozmawiamy ze sobą albo piszemy do siebie list. Spójrzmy na przypadek kobiety, która kiedyś była krytykowana za swoją szczupłość, potem przytyła, np. po urodzeniu dzieci, i teraz nie może schudnąć. Kobieta wraca w myślach do tej dziewczynki i odczuwa jej emocje. Ważne, aby poczuć je w ciele, naprawdę odczuć odrzucenie i ból, jaką wywoływała krytyka otoczenia. Wyobraża sobie, że pojawia się w tej sytuacji, patrzy jak jej rodzina i koledzy się z niej śmieją. Patrzy na siebie z boku, ale czuje to, co ta dziewczynka sprzed lat. Jako dziecko nie umiała tego zrobić, ale teraz jest obserwatorką, widzi, że największą traumą wcale nie było to, że była chuda, tylko to, że nikt nie powiedział, że jest piękna taka, jaką jest, nikt nie dał wsparcia. Mechanizmem obronnym dziewczynki było zajadanie pączków, bo one mają dużo kalorii i myślała, że od nich przytyje. Zabrakło przy niej dorosłych, którzy by powiedzieli, że ją kochają i akceptują i, że się im podoba z takim ciałem, jakie ma. Powiedzenie „nie przejmuj się" nie jest pomocne, to jest nieuznanie uczuć, zbagatelizowanie ich. Teraz kobieta wyobraża sobie, że podchodzi do tej dziewczynki, która kiedyż była, łączy się z nią w jej poczuciem wstydu i odrzucenia i mówi do młodszej siebie: „wiem, jak się czujesz, to jest jak najbardziej uzasadnione w tej sytuacji, widzę jak jest ci trudno i przykro mi, że tego doświadczasz. Jesteś piękna i wyjątkowa taka, jaka jesteś". Z komplementami trzeba uważać, bo to małe zranione dziecko może ich nie przyjąć. Z dziećmi trzeba postępować delikatnie, zarówno tymi, które wychowujemy, jak i naszym wewnętrznym dzieckiem, z którym rozmawiamy. Te pączki, które miały przynieść przytycie, były formą radzenia sobie ze stresem, z poczuciem odrzucenia. Cukier karmi ośrodek nagrody w mózgu, wywołuje chwilową przyjemność. Potem w dorosłym życiu zajadamy stres i na żadnej diecie nie jesteśmy wystarczająco długo, aby utrzymać chwilowy spadek wagi. Niepowodzenie w odchudzaniu ma więc korzenie w mechanizmach obronnych z dzieciństwa, w sytuacji gdy słodycze miały pomóc przytyć i upodobnić nas do rówieśników oraz wywołać komplement od rodziny. Kobieta chciała być uznana za ładną i poczuć się ładna, bo w naszej kulturze ciągle mówi się dziewczętom komplementy dotyczące urody a chłopcom osiągnięć. Ciągle dziewczynka ma być ładna, a chłopiec zaradny. Warto się zatem przyjrzeć, czego chcemy, czy naprawdę bycie urodziwą jest naszą wartością, a jeśli jest, to dlaczego. A może doceniamy też posiadanie innych cech, które są znacznie ważniejsze od urody i warto się na nich skupić? I jeśli kobieta odkryje, że woli być komplementowana za intelekt, zaradność i osiągnięcia, wtedy jej waga zejdzie na drugi plan i być może wtedy wcale nie będzie chciała się odchudzać. Uzna w końcu siebie za ładną i zrozumie, że jej szczęście nie zależy od wyglądu. Wtedy od razu poczuje się lepiej, nie będzie zajadać stresu słodyczami i zacznie chodzić sprężystym krokiem i niewykluczone, że schudnie bez wysiłku. Jeśli odkryje, że najważniejszy jest dla niej rozwój duchowy, wtedy wygospodaruje sobie na medytację czy inne ćwiczenia i poczuje się zdecydowanie bardziej spełniona. Poczucie spełnienia zaś daje poczucie bycia w zgodzie ze sobą, robienia tego, co jest dla nas ważne i prawdziwe, to zaś prowadzi do poczucia szczęścia.

AP: Jakie są wyznaczniki szczęścia?
KS: Nieutożsamianie go ze światem zewnętrznym. Jeśli ktoś nam zabierze to, co wydaje się nam, że daje nam szczęście, to poczujemy się źle. Szczęście jest stanem, w którym odczuwamy różne uczucia, czasami też przykre, jak choćby śmierć rodziców, która w pewnym momencie przecież musi przyjść. Nie powinniśmy uzależniać szczęścia od uczuć,

eprasa.pl cf7eaa04ca

Rozwój to nie jest magiczna pigułka, to codzienne spotkania ze sobą. Jeśli decydujesz się rozłożyć swoje życie na czynniki pierwsze, musisz dać sobie na to czas. Najbardziej motywujące są te małe, subtelne zmiany, których nikt z zewnątrz może nie zauważyć, ale ty je czujesz, każdą komórką ciała. Dla kogoś pójście do przodu jest naturalne, dla osób po takich przejściach, jak ja, to często Mount Everest



one przychodzą i odchodzą. Emocja radości to nie to samo, co szczęście. Pytanie brzmi: czy mogę być szczęśliwa bez tego, co daje mi radość: pracy, partnera, mieszkania, czasu na jogę i medytację? Czy bez tego też będę umiała być szczęśliwa? Jeśli odpowiedź jest pozytywna, to osiągnęłam ogromny sukces, bo zdaję sobie sprawę, że to co złe w życiu też się kiedyś skończy. To, co dobre, też się może skończyć, ale mam siebie, jestem swoją najlepszą przyjaciółką, w związku z tym nigdy nie jestem samotna. Gdy człowiek nie czuje się samotny, gdy zaopiekował się swoim wewnętrznym dzieckiem, to wie, że ma siebie oraz swojego małego przyjaciela i nastoletniego, i siebie z każdego okresu życia. To jest ów powrót do początku, gdy się rodzimy niczego i cieszymy się z tego, że po prostu jesteśmy i mamy siebie i swoje ciało. Zatem samoakceptacja, przyjaźnienie się ze sobą, miłość do siebie, radosne spędzanie czasu z samym sobą to jest właśnie to cieszenie się, że jestem.

AP: Jak do siebie mówić, aby czuć się kochanym przez samego siebie?

KS: Odpowiedz sobie na pytanie, jak mówisz do swojego najlepszego przyjaciela i jak mówisz do samej siebie. Czy jak mówisz do siebie, to robisz to głosem krytycznym rodziców, którzy nie byli z ciebie wystarczająco zadowolenie? Są rodziny, w których dominuje to, co dobre i takie, w których dominuje przemoc i złe komunikaty. Nie ma domów idealnych. To, w jaki sposób do nas mówiono, sprawia, jak się traktujemy, czasem dobrze, czasem źle, więc zanim sobie przywalimy, oskarżymy się o coś i skrytykujemy, zastanówmy się, czy powiedzielibyśmy te słowa do kogoś, kogo kochamy. Niech to będzie drogowskazem. Niestety sami dla siebie jesteśmy najgorszym sędzią. Nie mówię tu oczywiście o narcyzach, którzy nie mają dostępu do swoich emocji. To są jednostki zaburzone, nie mające empatii ani wobec innych, ani wobec siebie. Kliniczni narcyzi mogą stać się psychopatami, robią straszne rzeczy, bo chcą coś w końcu poczuć. Osoby bez tak dużych zaburzeń są pełne emocji, zarówno przyjemnych jak i trudnych, więc zanim wyładujesz złe emocje na sobie, spójrz na siebie jak na przyjaciela lub kogoś kogo kochasz i użyj słów, których użyłabyś być wobec nich. Jeśli tego nie potrafisz, spójrz na siebie, jak na dziecko, bo do dziecka nie wymawiamy słów tak okrutnych jak wobec dorosłych. Może to być twoje wewnętrzne dziecko albo twoja córka czy syn, albo inne dziecko, które lubisz i jest ci bliskie. Wtedy znajdziesz w sobie współczucie i zrozumienie. Traktuj siebie z takim samym współczuciem i zrozumieniem. Poprzez współczucie możemy zrozumieć swoje emocje, zachowania, decyzje, które podjęliśmy czy to, ze pozwoliłaś komuś cię skrzywdzić. Wtedy przestaniesz żałować tego, co się wydarzyło i potraktujesz to jak lekcję, aby nigdy więcej nie powtarzać tych sytuacji. Nie chodzi o usprawiedliwianie siebie albo kogoś z poziomu intelektu. Chodzi o uczucie głębokiego współczucia, ale o odczucie trudnych emocji całym ciałem, zobaczenie ich i zrozumienie, skąd się wzięły. Jeśli pozwolisz tym uczuciom być, to przestaniesz je osądzać i z nimi walczyć. Zawsze zachęcam klientów, aby akceptowali uczucie smutku, wstydu czy strachu, którego nie umieli odczuć kiedyś, albo które odczuwali, ale się ich wstydzili i zamrażali, by nie sprawiało przykrości . Dostęp do całego spektrum emocji, odmrożenie ich i przyjęcie jako części siebie, daje wyzwolenie, wolność do podejmowania decyzji, które mają przykre konsekwencje, wolność do życia bez lęku. Zgoda na siebie to zgoda na przeżywanie życia po swojemu.

AP: Głęboko wierzę w reinkarnację, cokolwiek złego mi się przydarzyło, było czymś, co musiałam w tym życiu przepracować, aby się rozwinąć i przestać popełniać konkretne błędy. Traktuję je, jak lekcje na drodze rozwoju duchowego. Ta wiara daje mi ogromną pociechę i nadzieję. Wiem, że nic nie dzieje się na próżno, nawet te najgorsze rzeczy.

KS: Bardzo ładnie powiedziane. Nawet jeśli czuje się nienawiść, to dajmy sobie do niej prawo. Jak już przyjmiemy

Fot. miss irine

eprasa.pl cf7eaa04ca



Dla mnie szczęście jest stanem ducha w jakim się rodzimy. Gdy przychodzimy na ten świat, nie odczuwamy potrzeby posiadania ani bycia akceptowanym, po prostu cieszymy się, że tu jesteśmy. Niemowlęta są szczęściem i miłością, bo po prostu są, istnieją, nie mają planów, nic nie muszą robić, wystarczy, że mają co jeść i ktoś przewija im pieluchy.

siebie z tą nienawiścią do kogoś, kto nas strasznie skrzywdził, to odpowiedzmy sobie na pytanie, czy na pewno chcemy z tym żyć? Zadajmy sobie albo swojemu młodszemu wewnętrznemu ja pytanie: dlaczego trzymam się tej nienawiści? Co ona mi zapewnia? Przed czym mnie chroni depresja, co dzięki niej zyskuję? Odpowiedź może brzmieć: dzięki temu mam opiekę mojego partnera lub rodzica, który w końcu zwrócił uwagę na moje potrzeby. Są ludzie, którzy chorują latami, bo podświadomość im mówi, że dzięki temu mają współczucie i opiekę, których zabrakło im w dzieciństwie. Jakaś część takiego człowieka mówi, że nie chce być szczęśliwy. Może boi się samodzielności? Może się boi odpowiedzialności za swój własny los? Może boi się samotności? Ważne, aby uczciwie się zdiagnozować, nie usprawiedliwiać tym, ze depresja jest chorobą, że urodziłam się jako osoba, która musi się kogoś mocno trzymać. Nie poruszałabym tutaj tematu depresji, bo to wrażliwy temat. Osoby w stanach klinicznej depresji czasem nie są w stanie podjąć żadnej decyzji. Nawet jeśli ktoś od dziecka wykazuje takie tendencje, to może podjąć świadomą decyzję, że chce to zmienić, nauczyć się odczuwać radość z bycia samemu ze sobą, organizować sobie czas tak, aby sprawiać sobie przyjemność w samotności i wtedy gdy spotka się z partnerem czy przyjacielem, będzie mieć mu dużo do opowiedzenia. Wiele rzeczy jest kwestią gotowości i decyzji. To może być bardzo długi proces, ale nagroda będzie spełnione życie i poczucie wewnętrznego spokoju, które jest niezależne od otoczenia.

AP: Przeszłam ten proces. W swoim małżeństwie byłam tak samotna, jak nigdy. Nauczyłam się radości bycia ze sobą, podróżuję samodzielnie, spędzam wiele miesięcy poza Polską i rozmawiam z moimi bliskimi przez Internet. Jestem szczęśliwa, gdy mogę przytulić córki, ale jestem też szczęśliwa sama ze sobą, realizując swoje pasje. Dziesięć lat temu nie uwierzyłabym, że to możliwe, ale powzięłam decyzję, że chcę zmienić swoje życie i cieszyć się nim. Proces budowania siebie od nowa był długi, ale nagrodą jest spokój ducha i radość, jaką odczuwam z życia i bycia. Każdemu tego życzę.

KS: Myślę, że to, co Tobie udało się osiągnąć, jest naprawdę dużym sukcesem. Cieszę się, że chciałaś się tym podzielić, bo może stanowić inspirację dla osób, które wątpią, czy im się uda.

Ja też podzielę się kawałkiem swojej historii ku pokrzepieniu serc. Do pójścia na terapię popchnęło mnie, po prostu, zmęczenie tym, jak bardzo cierpiałam w relacjach. Punktem zwrotnym było kolejne bolesne rozstanie, jakieś dziesięć lat temu. Dopiero wtedy dotarło do mnie, że to, co dzieje się w moim życiu „tu i teraz", to tak naprawdę echo mojego dzieciństwa. Najpierw piekła z przemocą w domu, a potem lat w domu dziecka. Pamiętam regularne awantury, pijanego ojca, który maltretował mamę albo mnie dusił... Pamiętam mamę, która piła i zostawiała nas, dzieciaki, na całe dnie w ciemnym domu, bez prądu i żadnego jedzenia. Jako ta mała dziewczynka nie miałam kompletnie nic – ani bezpieczeństwa, ani wsparcia, ani żadnych zdrowych wzorców. Dlatego później, już jako dorosła kobieta, wchodziłam w relacje z mężczyznami, którzy podświadomie przypominali mi rodziców. Wybierałam uzależnionych, emocjonalnie niedostępnych albo takich, których wiecznie musiałam „ratować" i się nimi zajmować. O tym już mówiłam wcześniej, jak działa podświadomość. Wyjście z tego błędnego koła zajęło mi mnóstwo czasu. Właściwie to do dziś zdarza mi się stawać twarzą w twarz

Fot. Viam

eprasa.pl cf7eaa04ca

ze swoimi starymi ranami. Ale rozwój nauczył mnie cierpliwości, nie czekam już na efekt „wow", tylko każdego dnia cieszę się z tego, co wypracowałam i zbieram tego owoce. Rozwój to nie jest magiczna pigułka, to codzienne spotkania ze sobą Jeśli decydujesz się rozłożyć swoje życie na czynniki pierwsze, musisz dać sobie na to czas. Najbardziej motywujące są te małe, subtelne zmiany, których nikt z zewnątrz może nie zauważyć, ale Ty je czujesz każdą komórką ciała. Dla kogoś pójście do przodu jest naturalne, dla osób po takich przejściach jak ja to często Mount Everest. Kiedy najbliżsi próbują cię zabić albo głodzą, jako dziecko tworzysz sobie w głowie prostą, straszną narrację: „nie mam wartości, nie zasługuję na życie". Dlatego kiedy jeden będzie zdobywał kolejne puchary i medale, bo jest nauczony pewności siebie, to drugi może w tym czasie dopiero uczyć się wychodzić z domu do ludzi, bo żyje z nerwicą lękową. To też kolejny dowód na to, że nie warto się porównywać.

Ja musiałam zbudować siebie od zera. Musiałam się w końcu „zobaczyć" i po prostu wstać, choć było mnóstwo dni, kiedy w ogóle nie chciałam żyć. Ale wiesz co? Zawzięłam się. Widziałam wielu znajomych z domu dziecka, którzy poszli w ślady swoich rodziców, ale ja wybrałam inną drogę. Skończyłam studia, dziesięć lat pracowałam w zawodzie trenera, który kochałam, a potem poszłam o krok dalej – otworzyłam własny gabinet. Dzisiaj to ja pomagam innym, bo doskonale rozumiem ich ból. Ludzie trafiają do mojego gabinetu z YouTube'a właśnie dlatego, że czują autentyczność i mają pewność, że z mojej strony nie spotka ich żaden osąd.

Dziś, nawet jak mam gorszy dzień – bo one przecież nie znikają na dobre – zawsze potrafię wrócić do tego spokoju i szczęścia. Bo jest cały czas w nas, tylko czasem trzeba się do niego dokopać.

AP: Nie jesteś fanką afirmacji. Jak wychodziłam z depresji, one bardzo mi pomogły. Zmieniły moje rozumienie słów i tego, co się działo w moim życiu. Najlepszym przykładem jest moje dawne myślenie, że osoba umiejąca zarabiać pieniądze i odnosząca sukces to ktoś, kto jest na kierowniczym stanowisku. Ja nie byłam i miałam gigantyczny kredyt do spłacenia. Pamiętam doskonale, jak po półtora roku powtarzania sobie, że jestem przedsiębiorcza i zamożna i kontrowania tych myśli, nagle stanęłam jak wryta i zrozumiałam, że jednak jestem. Przecież udawało mi się zarobić pieniądze na ten kredyt, nakarmić moje dzieci i jeszcze kupić im prezenty urodzinowe! Nagle pojęłam, że stanowisko nie odzwierciedla sukcesu, sukcesem było to, że umiałam sama sobie stworzyć miejsce pracy i zarabiać pieniądze, robiąc coś, co nie jest sprzeczne z moimi życiowymi wartościami. Od tej pory zaczęłam zupełnie inaczej patrzeć na siebie, doceniłam siebie i zaczęłam się znacznie szybciej rozwijać zawodowo. Nieważne ile osób by mi kiedyś powiedziało, że jestem przedsiębiorcza i zaradna, nie uwierzyłabym im, ale potarzanie sobie tych zdań wymusiło na mojej podświadomości przyjęcie ich. Kłamstwo powtórzone tysiąc razy, staje się prawdą, tym razem w dobry sposób. Pozytywna afirmacja, która początkowo była dla mnie kłamstwem, stała się moją prawdą i zmieniła moje życie. To samo dotyczyło mojej urody, wagi i poczucia zadowolenia z siebie. Dlatego jestem wielką zwolenniczką codziennego powtarzania afirmacji i jak mi się zdarza spadek formy, wracam do nich i od razu czuję się lepiej. Mój mózg przyzwyczaił się do wierzenia w dobre słowa.

KS: Uważam, że każda metoda terapeutyczna jest dobra, o ile po prostu komuś pomaga. Na rynku jest teraz tyle możliwości, że każdy jest w stanie znaleźć coś dla siebie. Ja niczego nie neguję, bo sama przetestowałam na sobie mnóstwo rzeczy, w tym afirmacje. Właściwie to od nich zaczynałam swoją drogę. Szybko jednak zauważyłam, że u mnie to nie działa. Czułam w środku ogromny opór. Mogłam pisać setki razy w zeszycie: „jestem wartościowa taka, jaka jestem", ale zupełnie tego nie czułam. Wiem, że są osoby, którym to pomaga i to jest super. Ale u mnie te afirmacje odbijały się jak od ściany. Zaczęłam się zastanawiać, dlaczego tak jest i ta ciekawość doprowadziła mnie aż do szkoły terapeutycznej – zostałam terapeutką, bo chciałam zrozumieć, co dzieje się pod spodem. Dziś już wiem, dlaczego afirmacje u mnie nie działały. Moje poczucie wartości było po prostu zbyt zdruzgotane. Dla kogoś, kto jest tak bardzo poraniony, mówienie sobie „jesteś super" jest niemal agresywnym narzędziem. To było zbyt siłowe. Dopiero wtedy odkryłam potęgę akceptacji. Zamiast zmuszać się do wiary w swoją wartość, zadałam sobie pytanie: „Czy ja przyjmuję siebie z tym moim niskim poczuciem wartości? Czy ja taką siebie chcę?". Pracując metodą Wewnętrznego Dziecka, spojrzałam na tę małą Karinkę, która jedyne, o czym marzyła, to schować się przed całym światem i poczułam do niej ogromną miłość. Pomyślałam: „Chcę cię właśnie taką. Nawet jak będziesz się chować, nawet jak będziesz czuła się nie dość dobra albo jak zupełny śmieć – ja cię chcę całą, bez wyjątków". Bo widzisz, nasz pierwszy odruch to zazwyczaj chęć „przetłumaczenia" sobie czegoś, zmiany, przekonania się na siłę. A tak naprawdę to jest kolejna forma odrzucenia siebie.

Kiedy przychodziłam do siebie z afirmacją „jesteś wartościowa", ta mała dziewczynka we mnie krzyczała: „Nieprawda!". Czuła, że znów jej nie widzę i chcę ją na siłę zmienić. Dlatego, bazując na swoich przeżyciach i pracy z klientami, nagrałam coś, co nazwałam „Poznaj nowe afirmacje". Pokazuję w nich, że można przyjąć siebie ze wszystkim. Tam padają słowa w stylu: „To w porządku, że czujesz się nie dość dobra. To w porządku, że w siebie nie wierzysz. Nie musisz się zmieniać, żeby być OK." I wiesz, co jest w tym wszystkim najbardziej niesamowite? Dopiero kiedy odpuściłam tę presję na zmianę, paradoksalnie przyszły największe efekty. Moja mała Karinka w końcu wyszła z ukrycia. Dlatego nie odradzam afirmacji, ale zachęcam, żeby zawsze pytać siebie: „Czego ja teraz potrzebuję?". Dla mnie kwintesencją szczęścia, o którym rozmawiamy, jest właśnie ten brak oporu wobec siebie i życia. Pozwolenie sobie na bycie dokładnie taką, jaką się jest – bez żadnych warunków. I tego każdemu z całego serca życzę. ■

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

eprasa.pl cf7eaa04ca



JESTEM WAŻNIEJSZY NIŻ MOJE AUTO

Jeśli nie odczuwasz żadnych dolegliwości i jesteś młodym człowiekiem, nie widzisz potrzeby regularnego badania się. Zabiegani, zajęci codziennymi obowiązkami często nie myślimy o tym, co najważniejsze, czyli o zdrowiu. Ale czasem jest i tak, że uporczywa myśl o potrzebie przebadania się stale powraca. Jeśli zaufasz swojej intuicji możesz odzyskać spokój lub dowiedzieć się, że trzeba działać. Badania profilaktyczne przez wielu z nas traktowane są jak przykry obowiązek, a nie przejaw dbałości o siebie. Okazuje się jednak, że to najlepsza forma rozpieszczania samego siebie. Dziś tego jeszcze nie ogarniasz, ale uwierz. Podziękujesz później sobie, kiedy to zaprocentuje.

TEKST **ANNA JAROSZ**

Marcin nie miał żadnych dolegliwości i nie dostrzegł u siebie niepokojących objawów. Coś jednak szeptało mu do ucha, że czas zająć się sobą i zrobić badania. Oprócz badań, które wykonuje się z krwi, zdecydował się też na badania obrazowe – USG jamy brzusznej.

Czas dociekań

– Badania z krwi nie wykazały nic groźnego, były w normie – wspomina Marcin Włodarczyk. – Niestety wynik USG nie był dobry. Badanie pokazało, że w jednej z nerek mam guza. To było dziesięć lat temu, czyli na początku wprowadzenia kart DILO. Konsultowałem się z kilkoma urologami, bo nie chciałem zaakceptować faktu, że mam raka nerki. Nie wypierałem samego faktu, ale poszukiwałem jakiegoś niezwykłego, być może innego sposobu, na rozwiązanie tej sytuacji. Po kolejnej konsultacji okazało się, że guz jest tak usytuowany, że operacja oszczędzająca nie jest możliwa. Pojawiły się też kłopoty hematologiczne, a dokładnie problem z wydłużonym czasem krzepnięcia krwi. Chirurg urolog, który miał mnie operować, chciał wiedzieć, co się może wydarzyć podczas operacji i na co musi się przygotować. Okazało się, że w moim organizmie brakuje pewnego białka, czyli czynnika krzepnięcia krwi. Wszystkie badania i dokładne diagnozowanie zajęło sześć miesięcy. Gdy wszystko było jasne, zaproszono mnie ponownie na operację.

eprasa.pl cf7eaa04ca

Nie czuję się chory

Marcin jest nadal pod opieką urologa i onkologa, ale – co wyraźnie podkreśla – nie czuje się chorym człowiekiem. Szybka reakcja po pierwszej diagnozie uchroniła go od powikłań, które mogły się pojawić, gdyby zwlekał z leczeniem. Wiadomo, że guz mógł się nadmiernie rozrosnąć lub dać przerzuty.

– Wielu mężczyzn czulej zajmuje się swoimi autami czy motocyklami niż sobą samym – mówi Marcin. – Tak jesteśmy wychowywani. Facet ma być twardy, nie stękać, nie narzekać, nie mazać się z byle powodu. Ja też myślałam, że mam czas. Przecież jestem dopiero po czterdziestce, więc zdążę się zbadać. Wtedy myślałam głównie o prostacie i byłem przekonany, że to problem starszych panów, więc ja jeszcze nie muszę. Jestem zadaniowcem. Wiedziałem, że prędzej czy później czekają mnie badania, więc zdecydowałem, że zrobię je od razu. I chociaż z moją prostatą wszystko było dobrze, to dodatkowe badanie USG pokazało, że jednak mam problem. Cieszę się, że zdecydowałam się na tamte badania, bo dziś mogę śmiało patrzeć w przyszłość. Badania profilaktyczne pozwoliły mi uniknąć poważnych powikłań, a może nawet śmierci. Moja historia pokazuje, że warto badać się profilaktycznie, nawet jeśli nie mamy żadnych dolegliwości.

Trudny czas, ale...

Każdy z nas inaczej reaguje na diagnozę, która wywraca życie do góry nogami. Jedni się złoszczą, inni płaczą lub przeklinają los. Każdy ma prawo do własnego spojrzenia na taką sytuację.

– Kiedy usłyszałem od lekarza, że mam raka nerki, trochę mnie zmroziło – mówi Marcin. – Najgorsze jednak było to, że od początku wiedziałem, że nie uda się przeprowadzić





operacji oszczędzającej. Stracę nerkę, myślałem. Ale miałem nadzieję, że znajdę lekarza, który mimo wszystko przeprowadzi operację oszczędzającą. Dotarłem do takich specjalistów, ale po rozmowie z nimi i wykonaniu tomografii komputerowej okazało się, że nie ma takiej możliwości. Wytłumaczono mi, że położenie guza jest tak trudne, że zbytnia ingerencja chirurgiczna w tym obszarze ciała może zakończyć się niepowodzeniem. Wiele razy zastanawiałem się, jak będę żył z jedną nerką, jak to będzie. Pocieszała mnie jednak nadzieja, że po operacji będę żył i – jeśli nie będzie żadnych komplikacji – będę zdrowy.

O samej operacji Marcin opowiada dość obrazowo. Rana pooperacyjna była dość rozległa.

– Jakby przecięto mnie na pół – mówi. – Kiedy po operacji przyszła do mnie fizjoterapeutka i powiedziała, że będziemy się uczyć wstawać po operacji, byłem nieco zdziwiony. Automatycznie przekręciłem się na zdrowy bok i chciałem usiąść na łóżku. Przyhamowano moje zapędy.

– Nie, nie – usłyszałem – wstajemy na operowaną stronę. Nie było to łatwe zadanie, ale się udało. Dowiedziałem się też, że takie wstawanie przyczyni się do wzmocnienia mięśni i ciała po operowanej stronie.

Usunięcie całego narządu spowodowało, że Marcin nie musiał przyjmować chemioterapii. Nowotwór został usunięty wraz z chorą nerką.

Grunt to rodzinka

Pojawienie się choroby nowotworowej w rodzinie jest obciążające dla wszystkich jej członków. Nikomu nie udaje się stanąć obok i być tylko obserwatorem. W każdym pojawia się lęk, niepokój, każdy ma swoje przemyślenia, które zwykle nie są miłe.

eprasa.pl cf7eaa04ca

– Jestem bardzo wdzięczny mojej rodzinie, że stanęła u mojego boku – wyznaje. – Nie traktowali mnie w jakiś nadzwyczajny sposób, co pozwalało zachować samodzielność i chęć do powrotu do zdrowia oraz pełnej sprawności. Po wyjściu ze szpitala musiałem zaakceptować nową sytuację, poradzić sobie z nią, zarówno psychicznie, jak i fizycznie. Moja rodzina to doskonale rozumiała i nie traktowała mniej z wyjątkową atencją. Nie byłem przysłowiowym pączkiem w maśle. Chciałem sam o siebie zadbać i moi bliscy to rozumieli.

Życie z jedną nerką nie musi się różnić od życia z dwoma. Oczywiście konieczne jest dbanie o właściwe nawadnianie organizmu, co należy rozumieć jako dbanie o nerkę, aby ta przez wiele lat pozostawała w dobrej kondycji. Ważna jest też dieta.

– Większość mężczyzn lubi zjeść po polsku, tłusto i dużo – mówi Marcin. – Ale nie trzeba toczyć ze sobą ostrej walki, aby zmienić nawyki żywieniowe. W zasadzie można jeść wszystko, ale w rozsądnych ilościach, mniej kalorycznie, z głową. Podobnie jak przy innych schorzeniach, najczęściej polecana jest dieta, którą powszechnie nazywamy śródziemnomorską. Ograniczam tłuszcze zwierzęce, słodycze, ale to nie oznacza, że na jakimś pikniku nie skosztuję chleba z domowym smalcem i ogórkiem kiszonym. Dieta to nie problem. Najbardziej obawiałem się, że przez środowisko, w którym funkcjonuję będę traktowany jako „ten biedaczek", który stracił nerkę, chorował onkologicznie. Na szczęście moje obawy się nie potwierdziły. Wszystko jest normalnie. I dobrze, bo nikt nie chce być traktowany ulgowo, bo chorował czy choruje. Normalne podejście do nas, do choroby z którą się mierzyliśmy, to także pewien rodzaj rehabilitacji i wsparcia ze strony otoczenia. Usunięcie





nerki nie ogranicza także mojej sprawności fizycznej. Oczywiście, na początku było trudniej, ale z czasem wróciłem do pełnej sprawności. Po konsultacji z onkologiem zacząłem biegać, morsować, chodzić na basen, na siłownię, a nawet do sauny. Trzeba poznać swój organizm, rozumieć sygnały jakie wysyła i wiedzieć dlaczego tak się dzieje. Wiele też zależy od nastawienia psychicznego do swoich przeżyć czy niedomagań. Ja już tydzień po operacji, z wodą w plecaku chodziłem na długie spacery, spotykałem się z ludźmi. Z powodu choroby nie trzeba zamykać się w domu i rozmyślać o swojej „biedzie". Po trudnych przejściach aktywizacja społeczna jest też ogromnie ważna.

Śladem gladiatorów

Na początku lat dwutysięcznych powstało Stowarzyszenie Mężczyzn z Chorobami Prostaty „Gladiator" im. prof. Tadeusza Koszarowskiego. Jednym z jego założycieli był Tadeusz Włodarczyk, który jako pierwszy zaczął głośno mówić o potrzebie uświadamiania mężczyzn, że jakość ich życia i samo życie zależy od badań profilaktycznych, w tym badania prostaty. To tata naszego bohatera. Po śmierci Pana Tadeusza pałeczkę przejął jego syn, Marcin.

– Naszym celem jest konsolidacja pacjentów dotkniętych chorobami prostaty, nerki, pęcherza moczowego i narządów płciowych – mówi. – Statystyki medyczne jasno pokazują, że istnieje ogromne zapotrzebowanie na wiedzę i uświadamianie mężczyzn o znaczeniu badań profilaktycznych. Pierwotnie Stowarzyszenie chciało docierać do mężczyzn 50–60+. Dziś zdajemy sobie sprawę, że opieki i badań profilaktycznych potrzebują młodsi panowie. Kiedy ma się 30 czy 40 lat nie myśli się o badaniach profilaktycznych.

eprasa.pl cf7eaa04ca

W młodej głowie może nie być takich myśli, ale system ochrony zdrowia powinien widzieć także młodych ludzi. Nie zapominajmy, że na choroby nowotworowe chorują coraz młodsi ludzie, bo dzięki profilaktyce zwiększyła się wykrywalność nowotworów. Nie powinniśmy także zapominać o młodzieńcach, którzy są zagrożeni rakiem jądra. Ale najważniejsze jest budowanie świadomości u mężczyzn, że badania profilaktyczne są potrzebne. System młodych ludzi uznaje za zdrowych i nie przewiduje dla nich badań profilaktycznych, a szkoda, bo wczesne wykrycie jakichś nieprawidłowości daje duże szanse na wyleczenie. Stowarzyszenie organizuje różne kampanie edukacyjne. Jedną z przeprowadzonych pod koniec ubiegłego roku była kampania „Nie bądź faja, badaj jaja", która miała zachęcić młodych mężczyzn do samobadania jąder. W materiałach edukacyjnych można znaleźć informacje o tym, jak należy się badać, kiedy i gdzie, w razie wyczucia pewnych nieprawidłowości, zgłosić się po pomoc.

– Nie jesteśmy Stowarzyszeniem, które wprost pomaga pacjentom – tłumaczy Marcin. – Stawiamy na edukację. Chcemy docierać do młodszych roczników, bo panowie 50–60+ już znają wartość badań profilaktycznych. Młodzi mężczyźni często nie widzą potrzeby robienia badań, ale gdzieś z tyłu głowy powinni mieć myśl, że warto to zrobić. Jestem najlepszym przykładem na to, że badania profilaktyczne mogą uratować życie i umożliwić powrót do pełnej sprawności. Chcemy poszerzać naszą działalność poprzez aktywność w mediach społecznościowych, przez organizowanie spotkań nie tylko z pacjentami, ale także z ludźmi, którzy dopiero zaczynają dorosłe życie. Planujemy informować o skutkach otyłości, która bywa przyczyną wielu schorzeń, w tym także nowotworowych.

– Jestem z natury optymistą – podkreśla Marcin. – Wiem, że nie wszystko i wszystkich uda się namówić do badań profilaktycznych, ale warto próbować, bo badania często są stawką w grze o życie. Walki gladiatorów to część historii Rzymu. Na arenę wychodziło dwóch mężczyzn. Walka toczyła się do końca. Jeden pozostawał na placu boju, drugi odchodził w chwale. Ale największym zwycięstwem było uratowanie własnego życia. A przecież decydowała o nim nie tylko technika walki, rodzaj używanej broni, ale i znajomość przeciwnika. To było to. Jest przeciwnik, czyli choroba i jesteśmy my –mężczyźni, czyli współcześni gladiatorzy. Zostańmy nimi poprzez budowanie własnej świadomości. Niech na arenie pokonany zostanie nowotwór. I jeszcze jedno – jeśli kochacie swoje auta i motocykle, dbacie o nie, pielęgnujecie, oprowadzacie do mechanika, pomyślcie też o sobie. Powiedzcie sobie – jestem ważniejszy niż moje auto. A najlepiej zapytajcie swoich kobiet, jakiego mężczyzny potrzebują? Moim zdaniem takiego po dobrym przeglądzie. ■

REKLAMA

Wesprzyj nasze działania 1,5%

GLADIATOR

Stowarzyszenie Gladiator dzieli się wiedzą, organizuje spotkania i seminaria edukacyjne. Jesteśmy blisko Pacjentów i ich Rodzin, doradzamy, wspieramy i towarzyszymy w drodze do odzyskania zdrowia. Badania diagnostyczne pozwalają na wykrycie choroby nowotworowej układu moczowo-płciowego w początkowej fazie rozwoju i dają największą szansę na jej wyleczenie.

Przekaż 1,5% podatku Stowarzyszeniu Gladiator

Stowarzyszenie Mężczyzn z Chorobami Prostaty „GLADIATOR" im. Prof. Tadeusza Koszarowskiego
ul. Roentgena 5, 02-781 Warszawa
KRS 0000141192
Nr Konta: 77 1020 1026 0000 1602 0098 3122
POSIADAMY STATUS ORGANIZACJI POŻYTKU PUBLICZNEGO



eprasa.pl cf7eaa04ca

RAK NERKI poznaj przeciwnika

To nowotwór stosunkowo rzadki. Stanowi około 3% nowych rozpoznań wśród guzów litych w Polsce. Według najnowszych danych – każdego roku diagnozuje się blisko 5000 nowych przypadków raka nerki, a częstość zachorowania u mężczyzn jest wyższa niż u kobiet. Nowotwory złośliwe nerki dzielą się na pierwotne oraz wtórne, a najczęstszym z nich jest rak nerkowokomórkowy (RCC), który stanowi około 90% wszystkich złośliwych nowotworów nerek, a u dzieci – guz Wilma. Warto pamiętać, że w obrębie nerki mogą rozwijać się inne nowotwory, np. rak moczowodu, miedniczki nerkowej czy mięsaki[1].

Chorobą najbardziej zagrożeni są mężczyźni po 45. roku życia. Kobiety zapadają na raka nerki między 55. a 74. rokiem życia. Niestety, zdarzają się także zachorowania wśród ludzi bardzo młodych oraz po przyjęciu wysokich dawek chemioterapii.

Trudny przeciwnik

Rak nerki to rodzaj nowotworu złośliwego, który najczęściej rozwija się w nefronach, czyli w podstawowych strukturach nerki, odpowiedzialnych za oczyszczanie krwi z produktów metabolicznych. Specjaliści wyróżniają jego dwa główne podtypy, które mają inny przebieg kliniczny i różną wrażliwością na leczenie. Są to rak jasnokomórkowy (80% raków nerki u dorosłych) i rak niejasnokomórkowy (ok. 20%). We wczesnym stadium zaawansowania raka nerki, chorobie nie towarzyszą dolegliwości bólowe ani inne charakterystyczne objawy, co utrudnia szybkie postawienie diagnozy. Nowotwór często wykrywa się przy okazji innych badań, gdy szuka się przyczyn osłabienia organizmu, częstych stanów podgorączkowych i niewyjaśnionej utraty masy ciała.

Co sprzyja chorobie?

Dotychczas nie poznano szczegółowo przyczyn powstawania tego nowotworu. Ogólnie mówi się o uwarunkowaniach środowiskowych, hormonalnych oraz genetycznych. Najgroźniejsze dla nerek jest palenie papierosów, ponieważ toksyczne substancje zawarte w dymie tytoniowym uszkadzają nefrony, czyli podstawowe elementy, z których zbudowana jest nerka. Za statystyk medycznych wynika, że ok. 30% przypadków raka nerki u mężczyzn i ok. 24% u kobiet ma bezpośredni związek z paleniem tytoniu. Nowotwór może się rozwinąć przy długotrwałej ekspozycji na substancje chemiczne (nitrozaminy, azbest, dwutlenek toru, kadm), z powodu nadużywania środków przeciwbólowych, a także – głównie u kobiet – z powodu otyłości.

Zagrożeniem dla zdrowia nerek jest także wysokie spoczynkowe ciśnienie tętnicze krwi, nadużywanie alkoholu, mała aktywność fizyczna oraz dieta z dużą ilością białka zwierzęcego. Zdrowym nerkom nie sprzyja także nadużywanie leków przeciwbólowych.

Objawy raka nerki

Nowotwór nerki przez długi czas może się rozwijać nie dając żadnych dolegliwości. Objawy raka nerki zaliczane do tzw. triady Virchoffa u ponad 50% chorych połączone są z obecnością przerzutów odległych. Klasyczną triadę Virchowa objawów raka nerki tworzą: ból w okolicy lędźwiowej, krwiomocz i guz brzucha wyczuwalny palpacyjnie.

Pojedynczo objawy te występują częściej, np. krwiomocz u ok. 40-60% chorych. Guz nerki rzadko bywa wyczuwalny przez powłoki ciała. U chorych obserwuje się stany podgorączkowe lub gorączkę, nocne poty, spadek masy ciała, podwyższone ciśnienie krwi, zapalenia wielomięśniowe, upośledzenie funkcji wątroby zaś w badaniach laboratoryjnych stwierdza się niedokrwistość, czerwienicę (wzrost ilości czerwonych krwinek), podwyższone OB, wzrost stężenia wapnia we krwi (hiperkalcemia). Guzy o charakterze łagodnym rozwijają się bezobjawowo. Ból pojawia się, gdy guz rozrośnie się do znacznych rozmiarów i uciska okoliczne tkanki.

Decyduje przypadek

Brak wczesnych objawów rozwijającego się raka nerki decyduje o tym, że często bywa on wykrywany przypadkowo. Potwierdzenie wstępnej diagnozy dają (lub ją wykluczają) badania fizykalne, laboratoryjne oraz obrazowe. Lekarz zwykle zleca pełną morfologię krwi, oznaczenie poziomu transaminaz, mocznika, kreatyniny oraz ogólne badanie moczu. Badania obrazowe pozwalają ustalić stopień zaawansowania choroby. USG jamy brzusznej ocenia naciekanie nowotworu na mięśnie lędźwiowe, węzły chłonne, naczynia żylne nerki i żyłę główną.

Tomografię komputerową wykonuje się, aby ocenić węzły chłonne oraz odróżnić torbiele od litych guzów.

Jakie leczenie?

Leczeniem raka nerki zajmuje się urolog, który po przeprowadzonych badaniach kwalifikuje pacjenta do dalszego postępowania, najczęściej zabiegów chirurgicznych.

Leczenie chirurgiczne polega na usunięciu całej nerki (radykalna nefrektomia) albo guza (operacja oszczędzająca miąższ nerki), zarówno metodą tradycyjną, jak i endoskopową. Wycięcie tylko raka wymaga spełnienia szczegółowych warunków, które dotyczą m.in. wielkości lub umiejscowienia guza. U pacjentów niekwalifikujących się do operacji można przeprowadzić krioablację guza nerki, czyli

eprasa.pl cf7eaa04ca



Fot. JovialFox

wymrożenie komórek nowotworowych (podobnie jak w przypadku operacji nerkooszczędzającej należy spełnić pewne warunki). Leczenie systemowe zazwyczaj wprowadza się u pacjentów z przerzutami. Immunoterapia (np. za pomocą interferonu) polega na podaniu preparatów wpływających na układ odpornościowych, a leki ukierunkowane molekularnie oddziałują bezpośrednio na komórki nowotworowe za pomocą specjalnych receptorów. Chemioterapia zazwyczaj jest nieskuteczna, choć w niektórych przypadkach znajduje zastosowanie. Z kolei radioterapia służy tylko łagodzeniu bólu przerzutów do kości w leczeniu paliatywnym[2].

Rokowania

Rokowanie zależy przede wszystkim od stopnia zaawansowania choroby. Pacjenci z RCC I lub II stopnia (guz ograniczony do nerki) w momencie rozpoznania przeżywają 5 lat w 80-90% przypadków.

Jak się chronić?

Podstawowych działaniem profilaktycznym powinno być unikanie zarówno czynnego jak i biernego palenia papierosów. Osoby, które wciąż palą, powinny jak najszybciej zerwać z nałogiem, aby zwiększyć swoje szanse na długie życie. Ważne jest też unikanie zatruć metalami ciężkimi, które często są obecne w warzywach czy owocach uprawianych w pobliżu dróg.

Na dziedziczenie skłonności do zachorowania nie mamy wpływu, ale wiedząc o chorobie występującej w rodzinie, warto systematycznie się badać, aby ewentualny nowotwór wykryć jak najwcześniej. Onkolodzy zalecają, aby raz w roku, w ramach profilaktyki, wykonać USG jamy brzusznej.

ŹRÓDŁA:

1. https://www.zwrotnikraka.pl/rak-nerki-objawy-diagnostyka-przyczyny/
2. https://uro.pl/porady/rak-nowotwor-nerki-przyczyny-objawy-leczenie/

eprasa.pl cf7eaa04ca



Sekret superstaruszków

Superstaruszkowie... mają przysłowiową słoniową pamięć, pamiętają numery telefonów i ważne daty, które my, ich dzieci i wnukowie, musimy zapisywać w notesie. Przywołują bez trudu z pamięci przeszłe wydarzenia i z zainteresowaniem śledzą zmiany we współczesnym świecie. Uczęszczają na uniwersytety trzeciego wieku. Na miarę swoich możliwości fizycznych żyją aktywnie – teatr, kino, spacery czy kawka z przyjaciółmi to ich codzienność. Czego możemy nauczyć się od seniorów, którzy zachowali bystrość umysłu przez dziesięciolecia, aż do późnej starości? Co musimy zmienić w naszym życiu, byśmy mogli pójść w ich ślady i zostać superstaruszkami?

Wielu seniorów wraz z wiekiem traci sprawność umysłową, a nawet rozwija pewien stopień demencji. Łagodne zaburzenia poznawcze dotykają więcej niż jedną na pięć osób dorosłych w wieku powyżej 65 lat, a demencja występuje u około 10%. Także wielu młodszym osobom zdarza się, że o czymś zapomną – szukamy okularów, na końcu języka mamy potrzebne nazwisko czy nie pamiętamy, gdzie położyliśmy kluczyki do samochodu. To dla nas normalne i przywykliśmy niejako do tego, że wskutek przemęczenia i z wiekiem pojawiają się problemy z pamięcią. Ot, czas robi swoje. W mniejszości są za to osoby, które zachowują dobrą pamięć i umiejętność logicznego myślenia do 80-tki i dłużej – grupę tę specjaliści nazywają superstaruszkami. Osoby te mogą poszczycić się pamięcią i zdolnościami, na poziomie osób młodszych nawet o 20-30 lat.

Natura kontra wychowanie?

Łatwo jest założyć, że mózgi superstaruszków muszą być odporne na zmiany, związane z wiekiem. Istnieją pewne dowody na to, że mogą oni mieć pewną genetyczną ochronę przed pogorszeniem funkcji

Fot. maxutov

eprasa.pl cf7eaa04ca

poznawczych. Specjaliści są jednak zdania, że to mniej kwestia natury, a bardziej wychowania.
W badaniu, opublikowanym w *Journal of Alzheimer's Disease* w 2023 roku, naukowcy z Kalifornii przeanalizowali raporty z sekcji zwłok 102 osób, które zmarły w średnim wieku 97,6 lat. Zostali oni uprzednio, na 2 do 12 miesięcy przed śmiercią, włączeni do badania 90+ Study i wszyscy uzyskali doskonałe wyniki w testach psychicznych. Co zaskakujące, autopsje ich mózgów wykazały zmiany, porównywalne do tych, obserwowanych u osób z chorobą Alzheimera. Naukowcy zadali sobie zatem pytanie: co chroni mózgi tych superstaruszków, że pomimo obecności zmian neurologicznych, związanych z pogorszeniem funkcji poznawczych, do tego pogorszenia nie dochodzi? Odpowiedzi na to pytanie szukał kolejny zespół badaczy. Opublikowane w czasopiśmie *The Lancet* badanie, polegało na analizie skanów mózgu i czynników, związanych ze stylem życia, 64 superstaruszków i 55 typowych starszych dorosłych (wszyscy w wieku około 80 lat). Skany wykazały większą objętość istoty szarej w mózgach superstaruszków, a także mniejszą atrofię (zanik) mózgu. Superstaruszkowie wykazywali się także większą prędkością ruchu (pomimo braku różnic w częstotliwości ćwiczeń) i byli w lepszej kondycji psychicznej. Wnioski były zaskakujące – poziom aktywności i dbałość o zdrowie psychiczne to dwa czynniki, na które mamy wpływ i które w dużej mierze determinują to, czy zostaniemy superstaruszkami.

Model niebieskiej strefy

Dr Nuno Martins, naukowiec na Uniwersytecie Berkeley i w Centrum Badań i Edukacji Nad Starzeniem Się, sugeruje, że mamy wszystkie narzędzia, których potrzebujemy, aby uczynić nasze życie dłuższym i do tego zachować bystrość umysłu.
„Zdrowie to nowe bogactwo" – mówi. „Społeczeństwo zaczyna rozumieć, że jest to najcenniejszy zasób, jaki posiadamy. Chociaż zawsze snuliśmy teorie na temat tego, jak żyć dłużej i zachować lepszą jakość życia, teraz zaczynamy widzieć, jak ludzie naprawdę wprowadzają je w życie i z jakim skutkiem".
Dr Martins wskazuje przy tym na tak zwane niebieskie strefy – obszary świata o znacznie wyższej niż przeciętna liczbie stulatków. Należą do nich Okinawa w Japonii, Sardynia we Włoszech, Ikaria w Grecji, Nicoya w Kostaryce, Loma Linda w Kalifornii i Singapur. Mieszkańców tych obszarów łączą pewne wspólne czynniki: zdrowa dieta, głównie roślinna, regularne spacery i wyższa aktywność fizyczna oraz silne więzi społeczne. Dr Martins wskazuje, że chociaż taki sposób życia nie jest powszechny w przeciętnych zachodnich społeczeństwach, nigdy nie jest za późno, aby włączyć zdrowe nawyki do własnego życia. A korzyści pojawiają się już w momencie, gdy to zrobimy.

Więzi społeczne Jednym z najważniejszych czynników, przewidujących długość i jakość życia, zarówno w sferze fizycznej, jak i psychicznej, jest poziom więzi społecznych. W niebieskich strefach ludzie mają tendencję do przeżywania całego swojego życia tam, gdzie dorastali, otoczeni przez rodzinę i przyjaciół, z którymi tworzą trwałe i dobre więzi. W naszym życiu często brak jest wartościowych, trwałych i dających poczucie bezpieczeństwa więzi, dlatego musimy stworzyć własne ramy społeczne.
„Jesteśmy istotami społecznymi, ale zbytnio polegamy na mediach społecznościowych" – mówi dr Martins – „Nic nie zastąpi osobistego kontaktu i więzi międzyludzkich". Prowadzenie różnorodnych działań społecznych, zarówno regularnie zaplanowanych, jak i spontanicznych, z ludźmi w różnym wieku, pomaga bowiem utrzymać nasze umysły w aktywności i stymulować je. Pomaga to w zapobieganiu depresji i lękowi, które mogą negatywnie wpływać na sprawność umysłową.

Poczucie celu „Kiedy utrzymujesz więź ze swoją społecznością, chcesz dalej żyć, ponieważ służysz czemuś większemu, niż ty sam" – mówi dr Martins – „Czujesz się ważny, ponieważ taki jesteś". Może to przybierać różne formy, takie jak wolontariat, bycie aktywnym w grupie religijnej lub pomaganie wnukom. Wszystko, co pomaga ci poprawić życie innych, pomaga również poprawić twoje własne.

Jakość snu Musimy traktować sen bardziej poważnie, radzi również dr Martins. „Sen powinien być priorytetem w twoim życiu. Najlepiej kłaść się spać o tej samej porze, każdej nocy, a ciało nauczy się budzić wtedy, gdy jest gotowe, bez budzika". Obejście się bez budzika jest nieco ryzykowne, jeśli musisz wstawać do pracy, ale jest to godny cel w każdym wieku. Korzyści płynące z dobrze przespanej nocy są dobrze znane – to m.in. zmniejszone ryzyko chorób, lepsza zdolność radzenia sobie ze stresem i poprawa nastroju. Wystarczająca ilość snu zwiększa również prawdopodobieństwo dokonywania innych zdrowych wyborów.

Zdrowa, zbilansowana dieta „Nasze codzienne decyzje żywieniowe nie są podejmowane racjonalnie" – mówi dr Martins – „Po prostu reagujemy na bodziec głodu i wybieramy to, co jest atrakcyjne. Ale jeśli moglibyśmy stać się bardziej racjonalni w kwestii tego, co jemy, możemy czerpać takie same korzyści ze zdrowej diety, jak ludzie żyjący w niebieskich strefach". Priorytetowo traktujmy zatem produkty, takie jak dobrej jakości białko i wodę, a w miarę możliwości eliminujmy przetworzoną żywność i cukier.
Żadna z tych rad nie jest przełomowa, dodaje. Po prostu nie stosujemy ich w praktyce wystarczająco często. «Gdybyś był właścicielem Ferrari lub mistrzowskiego konia wyścigowego, wlałbyś do niego tylko najlepsze paliwo. Dlaczego zatem karmimy się czymś gorszym?"

eprasa.pl cf7eaa04ca



Ikigai to japońska filozofia życia, która w dosłownym tłumaczeniu oznacza „powód do życia", „sens istnienia" albo „to, co sprawia, że warto rano wstawać z łóżka". Słowo ikigai składa się z dwóch części: iki – żyć i gai – wartość, powód, sens. Zatem ikigai to wszystko to, co nadaje twojemu życiu wartość i radość – może to być rodzina, przyjaciele, hobby, zwierzęta, małe codzienne rytuały, pomaganie innym, pasja, praca... albo po prostu poczucie, że życie samo w sobie jest dobre i warte przeżywania. Ikigai sprawia, że czujesz, że twoje życie ma sens i smak. Naukowcy uważają, że swoją długowieczność Japończycy zawdzięczają m.in. właśnie filozofii ikigai

Regularne ćwiczenia Włączenie jak największej ilości ruchu do codziennego życia jest ważne, ale równie ważne są dedykowane ćwiczenia, które podnoszą tętno i budują wytrzymałość. Dobrą wiadomością jest to, że mogą one przybierać dowolną formę, a im bardziej towarzyską, tym lepiej. Dr Martins zaleca znalezienie partnera do ćwiczeń lub uczęszczanie na zajęcia z grupą, co zapewnia dodatkowe korzyści w postaci więzi społecznych i odpowiedzialności. „Znajdź społeczność, która jest zaangażowana i traktuje to poważnie".

Ciągłe wyzwania umysłowe „Mózg funkcjonuje podobnie jak całe ciało – używaj go, bo pewne nieużywane funkcje zanikną" – radzi dr Martins – „Często jedną z najgorszych rzeczy, jakie możemy zrobić dla naszego zdrowia poznawczego, jest odejście z pracy. Odłączamy się bowiem wtedy od naszej grupy i codziennej rutyny, a umysł nie musi już codziennie stawiać czoła wyzwaniom". Jeśli zatem myślisz o przejściu na emeryturę lub już to zrobiłeś, upewnij się, że masz plany, aby zachować aktywność umysłu. Znajdź pracę w niepełnym wymiarze godzin, zostań wolontariuszem w wartościowej organizacji lub mentorem młodszych pracowników w swojej dziedzinie. Upewnij się, że znajdziesz zamiennik dla stymulacji umysłowej, którą otrzymywałeś z pracy. Może to również przybrać formę nauki czegoś nowego – gry na instrumencie muzycznym, drugiego języka, umiejętności lub hobby. Wielu superstaruszków twierdzi, że stawianie czoła wyzwaniom umysłowym pomogło im również zachować bystrość umysłu.

Podsumowanie

Nawet jeśli nie zawsze byłeś na najlepszej drodze do zostania superstaruszkiem, nigdy nie jest za późno, aby zacząć. Podobnie jak rzucenie palenia może poprawić twoje zdrowie fizyczne niemal natychmiast, przyjęcie nawyków superstaruszków może sprawić, że staniesz się jednym z nich. Dbanie o więzi rodzinne i społeczne, utrzymywanie pracy lub możliwości wolontariatu, dobry sen, hobby, zdrowa dieta i pozostawanie aktywnym mogą przedłużyć twoje życie i sprawić, że przeżyjesz je w dobrym zdrowiu i zachowasz bystry umysł oraz dobrą pamięć. ■

Fot. Mariia Mazaeva

eprasa.pl cf7eaa04ca

Mapo Tofu pani Chen

Według przekazów, pani Chen żyła w XIX wieku w Chengdu, stolicy prowincji Syczuan, znanej z pikantnej i aromatycznej kuchni, gdzie prowadziła małą rodzinną restaurację, w której serwowała wyjątkowe danie z tofu. Jej klienci byli tak zachwyceni kuchnią, że pieszczotliwie nazwali główne danie na jej cześć. Gdybyśmy bowiem chcieli przetłumaczyć nazwę tej potrawy, dowiemy się, że to opis staruszki, której twarz nosi ślady po ospie – tak właśnie wyglądała pani Chen, która wymyśliła mapo tofu.



Fot. vectorman92

Do przyrządzenia potrawy doskonale nadaje się tradycyjne tofu lub jego bardziej jedwabista i miękka odmiana silken. Choć zaproponowane przez nas danie nie zawiera mięsa, można wzbogacić mapo tofu o kawałki smażonego kurczaka lub wieprzowiny.

Potrawę podajemy z ryżem: białym, brązowym lub dzikim (czarnym). Fermentowana pasta z czarnej fasoli, pasta doubanjiang i sos tamari, dostępne są w supermarketach, w działach oferujących przysmaki i przyprawy z całego świata oraz sklepach z azjatycką żywnością.

- 500 g tofu, odsączonego
- 1 łyżka stołowa oleju z awokado lub oleju rzepakowego
- 1 łyżeczka ziaren pieprzu syczuańskiego
- 1 łyżka stołowa mielonego imbiru
- 2 ząbki czosnku, rozdrobnione
- 100 g grzybów shiitake, pokrojonych w plasterki
- 1 łyżka stołowa fermentowanej pasty z czarnej fasoli
- 2 łyżki stołowe pasty doubanjiang
- 1 łyżka stołowa sosu tamari
- 3/4 szklanki bulionu warzywnego
- 1 łyżeczka octu ryżowego
- 1 łyżeczka oleju sezamowego
- 2 cebula dymka, drobno pokrojona

1. Delikatnie osusz tofu ręcznikiem papierowym lub umieść je na desce do krojenia i obciąż ciężkim garnkiem, aby pozbyć się nadmiaru płynu. Odstaw na co najmniej 15 minut, a następnie pokrój w kostkę o boku około 3 cm.
2. W woku lub na dużej patelni, na średnim ogniu, rozgrzej olej i dodaj do niego ziarna pieprzu, a następnie smaż je przez około 30 sekund, aż zaczną wydzielać aromat, a następnie dodaj imbir i czosnek. Smaż je przez około 1 minutę.
3. Dodaj grzyby, pastę z czarnej fasoli, doubanjiang, sos tamari, bulion i ocet. Zwiększ nieco ogień i gotuj przez 5 minut, mieszając od czasu do czasu.
4. Dodaj kostki tofu, ale delikatnie, aby się nie rozpadły. Gotuj potrawę na wolnym ogniu przez 3-5 minut, a następnie dodaj olej sezamowy i posyp danie cebulką dymką. Danie serwuj na ciepło, z ryżem.

Otrzymujemy 4 porcje, każda dostarcza 177 kalorii, w tym 10 g tłuszczu ogółem (1 g tłuszczu nasyconego), 666 mg sodu, 8 g węglowodanów, 2 g błonnika, 3 g cukru i 11 g białka. ■

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

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

eprasa.pl cf7eaa04ca

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

eprasa.pl cf7eaa04ca

Probiotyk dla dziecka



Narum Baby w kapsułkach pomaga uzupełniać mikrobiotę jelitową w bakterie *Lactobacillus acidophilus* Er-2 szczep 317/402 Narine, również podczas stosowania antybiotyku. Wyróżnia się czystym składem oraz zastosowaniem nowoczesnej, wieloetapowej technologii liofilizacji. Może być stosowany nawet od pierwszych dni życia*, aby wspierać budowę układu odpornościowego niemowlęcia. Unikalne bakterie pomagają dbać o rozwijający się mikrobiom dziecka.
* od 0 do 6 miesięcy po konsultacji z lekarzem.
Cena 49,90 zł za opakowanie 30 kapsułek
www.mynarum.com

Rewolucja w detoksykacji KROK 1



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. **KROK 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 499 zł za opakowanie zestaw
www.mariondystrybucja.pl

Wsparcie prawidłowej pracy jelit



Ekologiczny Verde Mix to mieszanka pięciu zielonych roślin: pszenicy zwyczajnej i khorasan , jęczmienia, owsa, lucerny suszonych metodą bioaktywnej dehydratacji. Delikatne suszenie w niskiej temperaturze bez tlenu pomaga zachować witaminy (A, B, C, D, E, kwas foliowy) i minerały: żelazo, cynk, potas, wapń, magnez, fosfor. Składniki wspierają trawienie, metabolizm, odporność i prawidłową pracę jelit.
Cena 149,90 zł za opakowanie 300 g
www.mynarum.com

Borykasz się z zimnymi dłońmi i stopami?



Nie musisz już ratować się tylko grubymi skarpetami i herbatą. **Bio-Pycnogenol** to naturalny ekstrakt z kory sosny, który wspiera prawidłowe krążenie i pomaga chronić komórki przed stresem oksydacyjnym. Dzięki wysokiej biodostępności działa od środka, wspierając uczucie ciepła i codzienny komfort. Produkt wytwarzany zgodnie z najwyższymi standardami to czysta, sprawdzona jakość. Każda tabletka zawiera 40 mg opatentowanego ekstraktu.
Cena 171,40 zł za opakowanie 90 tabletek
www.pharmanord.pl

eprasa.pl cf7eaa04ca

Chroń swoje zdrowie



Antyradiator RADION zabezpiecza przed szkodliwym działaniem pól elektromagnetycznych, generowanych przez telefony komórkowe, domowe telefony bezprzewodowe, Wi-Fi, sieci 3,4,5G, domową sieć przewodów, linie energetyczne, etc. Ekspozycja na działanie tych pól zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwory, pogarsza płodność i niekorzystnie wpływa na pracę mózgu. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) sklasyfikowała telefony komórkowe jako substancję rakotwórczą. Pola elektromagnetyczne mogą bowiem indukować zmienne prądy, które przepływają przez komórki i tkanki naszego ciała i mogą zakłócać napięcia elektryczne, które są kluczowe dla metabolizmu komórek. Antyradiator RADION chroni nasze ciało przed zakłóceniami, spowodowanymi szkodliwym promieniowaniem. Można go przykleić do obudowy telefonu lub nosić przy sobie np. jako zawieszkę lub przyklejony od spodu zegarka w celu ochrony przed elektrosmogiem.
Cena 59,00 zł za sztukę
www.antyradiator.pl tel. 607 461 658

Skuteczny antyperspirant



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

Niezawodna ochrona przed potem



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

Antyperspirant dla skóry wrażliwej



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

eprasa.pl cf7eaa04ca

Rewolucja w detoksykacji KROK 2



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. **KROK 2 DETOKSYKACJI MARION DLA KAŻDEGO** zawiera starannie dobrane preparaty, przygotowujące organizm do kolejnych etapów oczyszczania. **BREIN i ELERG** odpowiadają za detoksykację struktur mózgu, odpowiedzialnych za odporność każdego rodzaju i za zrównoważenie reakcji układu immunologicznego na obecność obcych białek; **IMUNOKOMPLEKS** oczyszcza narządy i tkanki z ognisk mikrobiologicznych oraz z prozapalnych kompleksów immunologicznych; **MITOX** oczyszcza z pozostałości toksyn, powstałych w wyniku rozbijania infekcyjnych ognisk mikrobiologicznych; **MUN** usuwa toksyny z określonej struktury mózgu, odpowiedzialnej za zarządzanie właściwym stanem mikrobioty jelit; **VONDR** oczyszcza tkankę glejową, odpowiedzialną za ochronę mózgu przed przenikaniem doń toksyn każdego typu i jego właściwe odżywienie, a także za właściwa jakość bariery krew-mózg.
Cena 499 zł za opakowanie zestaw
www.mariondystrybucja.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

Piękna i rozświetlona cera



Red Energy Serum to formuła inspirowana biologią skóry i jej naturalnymi procesami regeneracji. Skwalan oraz olej z pestek moreli wzmacniają barierę hydrolipidową, poprawiając komfort i elastyczność skóry. Ryboza i koenzym Q10 wspierają procesy energetyczne komórek oraz funkcjonowanie mitochondriów, struktur odpowiedzialnych za witalność i zdolność skóry do odnowy. Kompleks adaptogennych ekstraktów z grzybów oraz czarnuszka działają kojąco i antyoksydacyjnie. Witamina B12 pomaga redukować zaczerwienienia, a kwas hialuronowy intensywnie nawilża. Przemyślana pielęgnacja dla skóry zmęczonej i wymagającej równowagi.
Cena 239 zł za opakowanie 30 g
www.skinsn.eu

Wzmocnij włosy, skórę i paznokcie



Hair Volume to opracowany przez skandynawskich ekspertów suplement diety poprawiający kondycję włosów, skóry i paznokci. Hair Volume odżywia komórki włosów od wewnątrz. Duża ilość korzystnie działających składników, zawarta w Hair Volume, pomaga zwiększyć objętość włosów, wspiera ich wzrost i zapobiega wypadaniu włosów. Preparat zawiera: procyjanidyny B2, skrzyp, biotynę, proso, kwas pantotenowy, cynk oraz miedź. Hair Volume jest produkowany w Szwecji w oparciu o najwyższe standardy. Dostępny w aptekach i na www.newnordic.pl w opakowaniach 30 i 90 tabletek oraz w formie pysznych żelków.
Cena 55 zł za opakowanie 30 tabletek
www.newnordic.pl

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

eprasa.pl cf7eaa04ca

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 wydawnictwo
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 maj/czerwiec



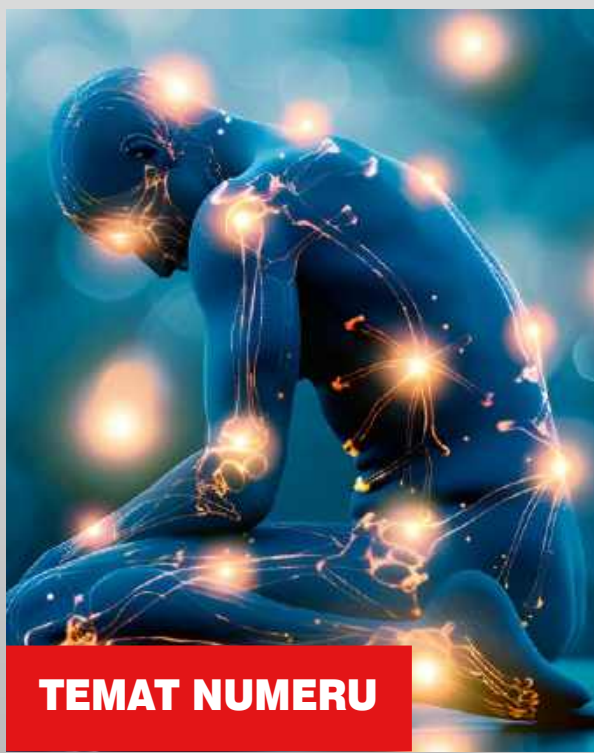
DOSSIER

POKONAJ STRES
Naturalne sposoby na odzyskanie spokoju

Stres to jeden z najstarszych i najbardziej uniwersalnych mechanizmów przetrwania. To dzięki niemu nasz gatunek nie tylko nie wymarł, ale zawojował świat. To stres w dużej mierze jest ojcem naszych ambicji i sukcesów, to on pcha nas do rywalizacji i z dreszczykiem wysyła na podbój nieznanego. Jak to się zatem stało, że to ewolucyjne narzędzie ochronne stało się naszym wrogiem? Dlaczego obróciło się przeciwko nam i dlaczego stało się przyczyną tak wielu problemów i chorób? Co takiego wydarzyło się w ostatnim stuleciu, że stres już nie jest okazjonalny, ale na stałe zagościł w naszym życiu? W *Dossier* przyjrzymy się bliżej wrogowi numer jeden naszego zdrowia – przewlekłemu stresowi i odpowiemy na pytanie, czym właściwie jest reakcja stresowa, co ją wyzwala i jak sobie z nią poradzić? Wyruszymy też w podróż w głąb naszych emocji i myśli, które coraz częściej generują stres, choć obiektywnie nic nam nie zagraża. Zaproponujemy także skuteczne, naturalne sposoby na wyciszenie stresu i odzyskanie spokoju ducha oraz pokażemy, jak go oswoić, jeśli uparcie nie chce nas opuścić.

MASZ PRAWO ŻYĆ BEZ BÓLU

Ból... unikamy go, boimy się go i staramy się tłumić w zarodku. Nawet jeśli go nie doświadczamy, sama myśl o nim nas przeraża. Czy to zatem nasz wróg? I tak, i nie, bo w biologii organizmu nie ma prostych podziałów na kategorie. Z jednej bowiem strony ból to najbardziej pierwotny system alarmowy, którego zadaniem jest informowanie nas o zagrożeniu dla zdrowia i życia, z drugiej zaś, jeśli spełni już swoją rolę, ale nie mija, sam w sobie staje się chorobą przewlekłą. Czasami zdarza się też tak, że obiektywnie go nie ma, ale my i tak go odczuwamy, bo mózg oszukuje nasze ciało. Jak sobie radzić z bólem, zwłaszcza tym przewlekłym? Czy naturalne metody są równie skuteczne, jak tabletka? W *Temacie Numeru* zaproponujemy nowoczesne, niefarmakologiczne i nieinwazyjne sposoby na złagodzenie i pokonanie bólu, niezależnie od jego pierwotnej przyczyny.



TEMAT NUMERU

eprasa.pl cf7eaa04ca



OZONELLA®

OZONOWANE OLIWKI SPECJALISTYCZNE PREPARATY KOSMETYCZNE

DO STOSOWANIA NA SKÓRĘ, BŁONĘ ŚLUZOWĄ JAMY USTNEJ, ZEWNĘTRZNE NARZĄDY PŁCIOWE

Kosmetyki Grupy OZONELLA® są preparatami **jednoskładnikowymi, naturalnymi**, na bazie normy ISO 16128, których składnikiem bazowym jest oliwa z oliwek lub olej lniany lub oba oleje, trwale nasycone Ozonem. Z charakteru wiązań ozonowych wynika 18 miesięczna trwałość preparatu. Przebadana dermatologicznie. Hipoalergiczna.

Skinimalizm – czyli minimalizm w pielęgnacji skóry – mniej znaczy lepiej, zdrowiej. W dzisiejszych czasach ważne jest aby nasza skóra dostała jak najmniej chemicznych dodatków a jednocześnie osiągała lepsze efekty ochronne, dlatego preparaty OZONELLA® i OZONELLA® LEN zawierają jedynie oliwę lub olej lniany i OZON. Może trudno uwierzyć ale oliwy OZONELLA® służą na wielu frontach.



- Azjatki zaczynają demakijaż od zmycia twarzy olejami - Jest skutecznym antyoksydantem. Niedobór tlenu przyśpiesza procesy starzenia się komórek.
- Demakijaż rzęs, przeciw Nużycy – łatwe zmycie tuszu, głęboko nawilżają skórę wokół oczu.
- Anti Aging - Ozon stymuluje syntezę białek w tym elastyny i kolagenu przywracając skórze witalność i wygładzając zmarszczki
- Opalanie, poparzenia słoneczne – zdecydowanie łagodzą ból pieczenie.
- AZS, Łuszczycy, Egzemie - łagodzi objawy i stany zapalne.
- Trądzik - znaczące zmiany w 2 i 3 tygodniu stosowania.
- Cellulit – najlepsze efekty w 3 i 4 tygodniu stosowania.
- Sucha i bardzo sucha skóra - 96% probantek potwierdza nawilżenie skóry.
- Rozjaśnia przebarwienia – szczególnie OZONELLA® LEN.
- Po goleniu, depilacji, zabiegach kosmetycznych - wyraźnie przyspieszają regenerację.
- Stany zapalne jamy ustnej i dziąseł, Opryszczka, Zajady.
- Podrażnienia zewnętrznych narządów płciowych – szybko łagodzą świąd i podrażnienia.
- Masaże.
- Dzięki właściwościom antybakteryjnym i regeneracyjnym, polecany jest do pielęgnacji osób długotrwale leżących w profilaktyce przeciwodleżynowej i przeciwodparzeniowej.
- Odstraszająco na komary, meszki i kleszcze – zwłaszcza Ozonella® LEN ze względu na specyficzny zapach.

www.ozonella.pl

eprasa.pl cr7eaa04ca

KENAY®

ZESKANUJ QR KOD
WWW.KENAY.COM.PL

PONAD 300 SUPLEMENTÓW DIETY W NASZYM SKLEPIE

ODDECH DLA MÓZGU

- Bacopa monniera Bacopin®
- Fosfatydyloseryna Smart PS™
- L-TREONIAN MAGNEZU Magtein®
- Olej z kryla NKO™



NATURA

INSPIRACJĄ DLA NASZYCH SUPLEMENTÓW

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

kenay.poland

