PORADY LEKARZY PRAKTYKUJĄCYCH MEDYCYNĘ HOLISTYCZNĄ

HOLISTIC HEALTH

NR 4/2020 LIPIEC-SIERPIEŃ

Naturalni
POGROMCY
stanów zapalnych

TAJEMNICA
udanego związku

KOSMETYKI EKO, WEGE I BIO
do skóry wrażliwej

ODPORNOŚĆ GWARANTOWANA
Poznaj prawdę o mitochondriach

SKUTECZNE SPOSOBY
NA LENIWE JELITA

JAK TO SIĘ SKOŃCZY?
Przeczytasz i zrozumiesz zawiłości epidemii

TRZEBA WALCZYĆ, **ŻEBY WYGRAĆ**
Metoda Beaty *kontra* SM

A TO ANANAS!
Pozwól mu działać i... chudnij!

21 POWODÓW, BY KORZYSTAĆ ZE SŁOŃCA

Ilona WROŃSKA
Podróżując, odkrywamy też siebie...

LIPIEC-SIERPIEŃ | 4/2020
13,90 zł w tym VAT 8%
ISSN: 2451-2907
INDEKS: 41204X
04
9 772451 290200

Sprawdzone porady: olejek sosnowy na drogi oddechowe • dwa oblicza kosmetyków z filtrem UV • dieta w dnie moczanowej • sprzymierzeńcy diabetyka • naturalne leki na migrenę i ból głowy • ćwiczenia wzmacniające stawy • witamina D w leczeniu łuszczycy • ozonowanie niszczy wirusy

eprasa.pl ef072a7e23

Produkty Dr. Jacob's



Jod + Selen *probio*

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



Żelazo liposomalne

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



Papierki lakmusowe

Zbadaj swój stan równowagi kwasowo-zasadowej i sprawność pracy wątroby oraz nerek poprzez proste i dyskretne pomiary pH moczu. Zestawy na 33 lub 120 pomiarów, instrukcja, próbki produktów.



DHA-EPA

Wegańskie kwasy Omega-3 DHA oraz EPA dla funkcji mózgu, dobrego widzenia, pracy serca, koncentracji i pamięci. W czasie ciąży i laktacji: dla rozwoju układu nerwowego oraz oczu dziecka.



Witamina C Fosfolipidy

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



pH balans

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



Prostalovit

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



Lacta cholin

Cholina dla pracy, oczyszczania i witalności wątroby, sprawnego trawienia tłuszczów. **Witaminy z grupy B** i **niacyna** dla energii i nerwów. **Kwas mlekowy** dla prawidłowego pH jelit i odżywienia flory jelitowej.



B_{12} Fosfolipidy *FORTE*

Liposomalna witamina B_{12} w najlepszej formie metylo- oraz hydroksykobalaminy. Dla układu nerwowego, energii, odporności, zdrowia psychicznego, przeciw depresji. **Aż 1000 porcji po 50 µg B_{12}.**



Witamina słońca D_3

Naturalna witamina D_3 z lanoliny. **Aż 600 porcji** po 20 µg (800 j.m.) D_3. Porcjowanie dla całej rodziny. Nie powoduje kolki u niemowląt. Dla odporności, dobrego samopoczucia, zdrowych kości i zębów.



Witamina D_3K_2

D_3 z lanoliny, K_2 z roślinnych olejków eterycznych. **Aż 600 porcji po** 20 µg (800 j.m.) D_3 i 20 µg K_2 MK-7. Dla zębów, kości, odporności oraz witalności. Łatwe porcjowanie dla całej rodziny.



Witamina ADEK

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

Witaminy Dr. Jacob's mają formę **kropli podjęzykowych**, co gwarantuje **100% wchłaniania już w jamie ustnej!**
Są już rozpuszczone w oleju MCT z kokosa lub słonecznikowym z kwasem oleinowym Omega-9.

Wiedza w służbie zdrowiu

Najwyższej jakości suplementy diety Dr. Jacob's są tworzone przez lekarzy medycyny, produkowane z najwyższej jakości składników i standaryzowane.

Pytaj w swojej aptece lub sklepie natura albo zamów wysyłkowo na

Sklep.DrJacobs.pl

Dr. Jacob's®

eprasa.pl ef072a7e23

IODICA®
IODINE CONCENTRATE

– JOD ZE ŹRÓDŁA

NATURALNY KONCENTRAT JODU

www.iodica.pl

Co to jest JOD?

Jod naturalny to pierwiastek, który jest niezbędny do życia i zdrowia każdemu człowiekowi jak powietrze i woda. Roli, jaką odgrywa w całym organizmie, nie da się przecenić. Jod u zdrowego człowieka powinien występować w ilości 30-50 mg. Został zlokalizowany w każdym organie i tkance ludzkiego ciała: przysadce mózgowej, jajnikach, piersiach, mięśniach, gruczole tarczycowym, skórze i kościach. Jod pomaga komórkom ciała przekształcić pożywienie w energię, jest niezbędny dla tarczycy i umożliwia jej kontrolowanie wielu funkcji organizmu.

W naturze występuje w 2 postaciach: organicznej, czyli związany z pierwiastkiem węgla, oraz nieorganicznej – w wolnej postaci lub połączony z innymi pierwiastkami, np. potasem. Mamy też jod w formie organicznej radioaktywnej (radiojod), która jest najbardziej szkodliwa dla organizmu ludzkiego. Uwalnia się podczas awarii reaktorów jądrowych w elektrowniach, może wywołać raka tarczycy i inne nowotwory.

Najlepszą przyswajalną formą jest jod w postaci jodków nieorganicznych.



Dotąd w sprzedaży funkcjonował jod organiczny uzyskiwany z alg morskich oraz wytworzony przez człowieka jodek potasu lub sodu (dodawany często do soli), który nie zabezpieczał dziennego zapotrzebowania na ten minerał. Od 2 lat nowością wprowadzoną na polski rynek jest IODICA: wysoko przyswajalny jod nieorganiczny w postaci jodków i jodanów w formie koncentratu.

To jod pochodzący ze źródła, rozpuszczony w wodzie na przestrzeni 50 milionów lat wraz z innymi mikroelementami, takimi jak magnez, potas, wapń i sód, które mają olbrzymi dodatkowy wpływ na jego wchłanianie. Jest rekomendowany we wszystkich grupach wiekowych (od 1. r.ż.) a nawet dla kobiet w ciąży.

IODICA:

- pozytywnie wpływa na układ nerwowy,
- wspomaga pracę mózgu,
- bierze udział w wytarzaniu T3 i T4,
- uczestniczy w procesach komórkowych,
- pomaga utrzymać odpowiednią temperaturę ciała.

IODICA koncentrat jodu jest suplementem diety w formie płynnej, który zapewnia 100% dziennego zapotrzebowania organizmu na ten pierwiastek.

Jod w tej formie powstał wiele milionów lat temu w zbiorniku wodnym na głębokości 800 m. Ta stworzona w jakże naturalny sposób formuła wody z jodem ma wysoką dostępność, organizm świetnie ją przyswaja i nie zachodzi obawa przedawkowania. IODICA pije się z wodą, sokiem, można używać jej do inhalacji, okładów, kąpieli, nawilżania powietrza. Butelka zawiera wygodny kroplomierz pod korkiem do odmierzania dawki.

Jod to pierwiastek niezbędny do prawidłowego funkcjonowania ludzkiego organizmu. Jest on potrzebny do produkcji hormonów tarczycy T3 i T4, wpływa na prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, mózgu, zapobiega



chorobom serca, reguluje produkcję estrogenu w jajnikach, wspomaga apoptozę komórek, zmniejsza zapotrzebowanie na insulinę, niszczy wirusy, bakterie, grzyby, pleśnie, zapobiega niedoczynności tarczycy, usuwa metale ciężkie i halogenki z organizmu. Dodatkowo jod bierze udział w procesach komórkowych, takich jak oddychanie oraz wytwarzanie energii. Wpływa również na zachowanie właściwej temperatury ciała. Niedobór jodu w organizmie jest bardzo niebezpieczny i przyczynia się do wielu zaburzeń.

Jod trafia do organizmu TYLKO DROGĄ POKARMOWĄ, nie z powietrza.

SEMO

Tel.+48 795335537
E-mail: biuro@iodica.pl

eprasa.pl ef072a7e23

darmowy e-book



W naszym e-booku znajdziesz porady dotyczące budowania i wzmacniania swojej odporności!

Pobierz ZA DARMO na www.UlubionyKiosk.pl

eprasa.pl ef072a7e23

Magazyn HOLISTIC HEALTH

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

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

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

Drogi Czytelniku!

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

Nie tak pożyteczni idioci



Fot. Anna Tokarska

„Pożyteczni idioci" to przypisywane Leninowi określenie zachodnich sympatyków władzy bolszewickiej, propagujących naiwnie jej szczytne ideały. Zachowując wszelkie proporcje, można stwierdzić, że niektórzy propagatorzy medycyny holistycznej zasługują na miano szkodliwych idiotów. Nie służy dobrze krzewieniu medycyny holistycznej fanatyczne propagowanie terapii naturalnych jako alternatywnych dla metod medycyny akademickiej. Ani ruchy antyszczepionkowe, ani homeopatia, ani leczenie raka wyłącznie witaminą C nie mają nic wspólnego z podejściem holistycznym, integrującym metody naturalne z terapiami medycyny konwencjonalnej.

Pandemia zaowocowała też wysypem nawiedzonych „odkrywców" terapii nieznanych medycynie konwencjonalnej. O ile medycyna akademicka przyznaje się do swej bezradności wobec COVID-19, o tyle głosiciele terapii mniej lub bardziej naturalnych nie mają wątpliwości, że są one skuteczne. Najsłynniejszym „autorytetem" w tej dziedzinie jest oczywiście Donald Trump, który zaleca wstrzykiwanie dożylnie środków dezynfekujących. Wielki rozgłos zyskała w mediach Cristina Cuomo, żona prezentera CNN Chrisa Cuomo i bratowa charyzmatycznego gubernatora Andrew Cuomo. Pani Cristina i jej mąż Chris zachorowali na COVID-19. Zmagania pani Cristiny z chorobą mógł na bieżąco obserwować w Internecie cały świat. Dość lekki przebieg choroby i szybkie wyzdrowienie po 9 dniach pani Cristina przypisuje niekonwencjonalnej terapii. Otóż zażywała ona kąpieli w wodzie z dodatkiem środka wybielającego o nazwie Clorox. Ćwierć szklanki wybielacza na 300 litrów wody w wannie. Nie byłoby o czym pisać, gdyby nie reakcja pani Cristiny na kpiny internautów: „There is a huge opposition against holistic medicine, I get that". Otóż to, każdy ma prawo zażywać kąpieli wybielających, ale niekoniecznie musi wywieszać nad wanną sztandar medycyny holistycznej. Dalej było jeszcze gorzej. Zabrała głos lecząca panią Cristinę homeopatka, dr Lancaster, i wyjaśniła działanie tego remedium w następujący sposób: „chodzi o to, by zneutralizować metale ciężkie, ponieważ spowalniają one częstotliwość elektromagnetyczną komórek, a to jest energia naszego pola, która powinna mieć dobry przepływ". Starałem się przełożyć z angielskiego ten pseudofizyczny bełkot najwierniej.

W redakcji „Holistic Health" przyjęliśmy, że nie żądamy naukowych dowodów działania pijawek, baniek, homeopatii czy akupunktury, bo ich nie ma. Wystarczy, że nie szkodzą, a czasem nawet komuś pomogą, jeśli mocno w ich skuteczność wierzy. Musimy jednak ostrzegać czytelników, gdy pojawiają się pseudonaukowe interpretacje działania terapii niekonwencjonalnych. Autorzy takich interpretacji być może powtarzają nie swój bełkot, czyli są naiwnymi idiotami. Jeśli jednak sami kreują pseudonaukowe interpretacje, to są albo zarozumiałymi dyletantami, albo cynicznymi oszustami, nieliczącymi się ze szkodliwymi skutkami swoich działań.

Dodajmy, że chociaż nie ma jednego cudownego leku, to jednak w wielu miejscach świata próbuje się stosować zioła i oleje w leczeniu COVID-19. Są to te same preparaty zielarskie, które od dawna podaje się na grypę, gorączkę, zapalenie płuc. W Chinach mają one oficjalną rekomendację do stosowania w leczeniu COVID-19. Władze Chin twierdzą, że sukces w pokonaniu epidemii zawdzięczają połączeniu terapii proponowanych przez medycynę konwencjonalną z leczeniem preparatami ziołowymi, zgodnie z wielowiekową tradycją medycyny chińskiej. W Indiach również przywiązuje się dużą wagę do ziołowych i dietetycznych zaleceń medycyny ajurwedyjskiej w leczeniu COVID-19 poprzez wzmacnianie systemu odpornościowego.

Wniosek końcowy – medycyna holistyczna, łącząca metody naturalne z medycyną konwencjonalną, jest doceniana i nie potrzebuje wsparcia promocyjnego ze strony fanatycznych zwolenników medycyny naturalnej jako alternatywy dla medycyny konwencjonalnej. Medycyna holistyczna nie potrzebuje wsparcia propagandowego ze strony całkiem niepożytecznych idiotów.

Wydawca

eprasa.pl ef072a7e23

NASI AUTORZY I KONSULTANCI

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

AGNIESZKA PISKAŁA-TOPCZEWSKA



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

BOŻENA BORZĘCKA



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

KAMILA MAKOWSKA-SERKIS



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

ANNA REDLICKA



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

KATARZYNA RÓŻYCKA



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

AGNIESZKA PODOLECKA



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

DAMIAN GRĄDZKI



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

KAROLINA SMODEREK



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



TEMATY Z OKŁADKI

Podróżując, odkrywamy też siebie ▶ 96

Naturalni pogromcy stanów zapalnych ▶ 30

Tajemnica udanego związku ▶ 102

Kosmetyki eko, wege i bio do skóry wrażliwej ▶ 44

Odporność gwarantowana ▶ 54

Skuteczne sposoby na leniwe jelita ▶ 86

Jak to się skończy? ▶ 10

Trzeba walczyć, żeby wygrać ▶ 92

A to ananas! Pozwól mu działać i... chudnij! ▶ 72

21 powodów, by korzystać ze słońca ▶ 20

SPRAWDZONE PORADY:

olejek sosnowy na drogi oddechowe **(19)** dwa oblicza kosmetyków z filtrem UV **(24)** dieta w dnie moczanowej **(34)** sprzymierzeńcy diabetyka **(66)** naturalne leki na migrenę i ból głowy **(80)** ćwiczenia wzmacniające stawy **(40)** witamina D w leczeniu łuszczycy **(24)** ozonowanie niszczy wirusy **(84)**

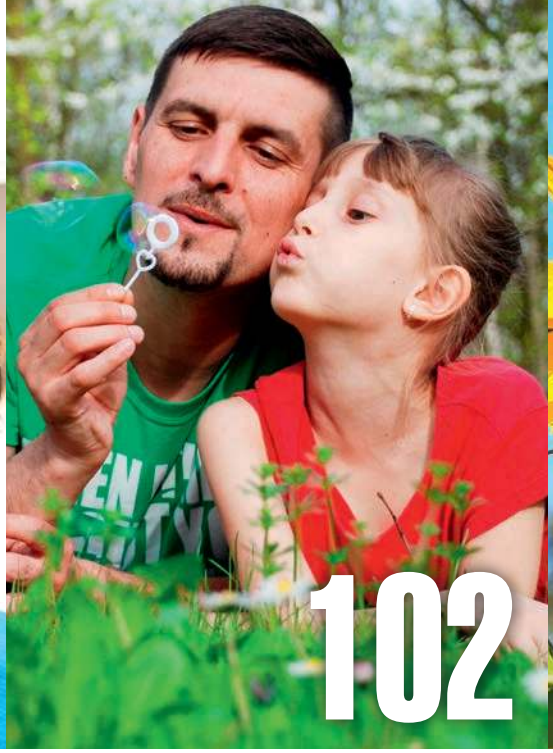
DRODZY CZYTELNICY!

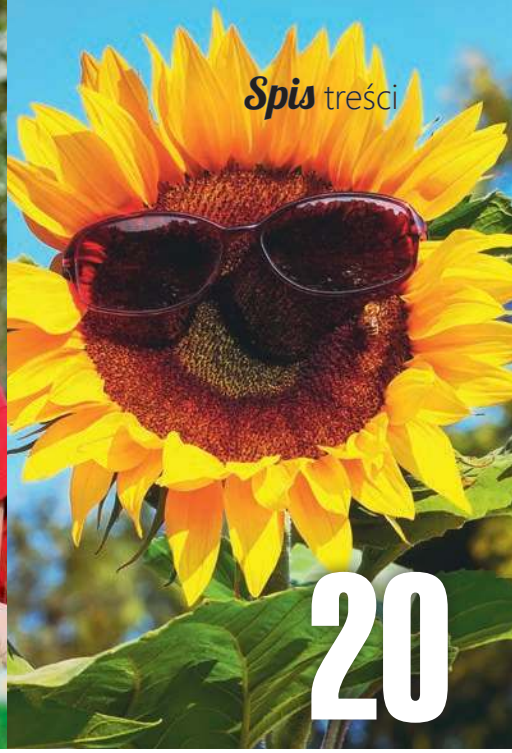
W odpowiedzi na docierające do redakcji pytania informujemy, że zamówienia archiwalnych numerów magazynu „Holistic Health" oraz zakupu jego prenumeraty można dokonać na stronie internetowej **www.ulubionykiosk.pl**

WARUNKI PRENUMERATY – str. 114
PRENUMERATA W OFERCIE SPECJALNEJ – str. 101

eprasa.pl ef072a7e23







Spis treści

TEMAT NUMERU

30 Stawy jak nowe
W jaki sposób leczyć stany zapalne, by uchronić się przed chorobami stawów?

8 LISTY CZYTELNIKÓW

Z OSTATNIEJ CHWILI

10 Jak to się skończy?
Przeczytasz i zrozumiesz zawiłości epidemii

TOP NEWS

14 Szansa dla pacjentów z guzem serca
15 Zamiast bajpasów

EKSTRAKT Z BADAŃ

16 Warzywa i owoce, o których warto pamiętać w lecie

KOMUNIKATY LEKARZY HOLISTYCZNYCH

18 Równowaga dzięki jodze
18 Sięgnij po maliny
19 Koronawirus pod lupą
19 Domowy napój izotoniczny
19 Do lasu po zdrowie

WEBINARIUM

20 Nie lekceważ słońca!
To nieprawda, że przebywanie w jego promieniach powoduje raka. Istnieje wiele dowodów naukowych na to, że słońce nas przed nim chroni!

TO, CO DOBRE DLA URODY

44 Idealne wsparcie dla wybrednej skóry
47 Leczy i pielęgnuje

Z PRAKTYKI LEKARZY HOLISTYCZNYCH

48 Waleriana ratuje sen

RAPORT

54 Medycyna mitochondrialna
Kilka miesięcy temu brazylijscy naukowcy odkryli, że naszą odporność kształtują mitochondria. Co ważne, sami możemy wspierać funkcjonowanie tych malutkich organelli

NOTATNIK DOŚWIADCZONEJ ZIELARKI

62 Jakie zioła można podawać maluszkom?

TWOJE ZDROWIE W TWOICH RĘKACH

66 Sprzymierzeńcy diabetyka
Sprawdź, jakie akcesoria i przyrządy są niezbędne do panowania nad cukrzycą

ŻYJ HOLISTYCZNIE

72 Owoc królów
80 Niezawodne sposoby na ból głowy
84 Unieszkodliwić niewidzialne
86 Porusz jelita

MAMA, TATA I JA

75 Radosne wakacje

KTO CIĘ WYLECZY

83 Poradnik medyczny
Naturalne metody łagodzenia objawów zespołu napięcia przedmiesiączkowego

KU POKRZEPIENIU SERC

92 Trzeba walczyć, żeby wygrać
Stwardnienie rozsiane wymaga indywidualnego podejścia do każdego pacjenta. Pani Beata sama znalazła sposób na opanowanie tej choroby

HOLISTYCZNIE O ŻYCIU

96 Podróżując, odkrywamy też siebie
Zdaniem Ilony Wrońskiej, aktorki i... edukatorki domowej, podróżowanie to niezwykła lekcja życia. Dlatego już teraz planuje z rodziną kolejną wyprawę. Marzenia są po to, by je spełniać...

MIND

102 Pandemia – czas przetrwania czy szansa na pozytywne zmiany?
„Dostrzeżenie zalet i wad związku pozwala ustalić, czy trwanie w nim ma sens" – mówi Uliana Budzińska, psychoterapeutka i trenerka rozwoju osobistego

PIONIERZY MEDYCYNY HOLISTYCZNEJ

109 Bohaterka wojny z alergią

HYDE PARK

110 Człowiek nietoperz
Przykład Daniela pokazuje, że wzrok można zastąpić słuchem



Fot. Foundry

W następnym numerze

(w kioskach od 21.08.2020 r.)

- **Grzybica niejedno ma imię**
- **Śmiało, teraz możesz jeść, co chcesz!**
- **Jak wzmocnić system odpornościowy jelit?**

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

eprasa.pl ef072a7e23

Listy do redakcji



Roczną prenumeratę „Holistic Health" otrzymuje autorka listu „Świat po pandemii"

Drodzy Czytelnicy!

Czekamy na Wasze listy. Wszystkie czytamy z ogromną uwagą, a najciekwasze zamieszczamy w tej rubryce. Wśród autorów listów opublikowanych w danym numerze rozlosowujemy nagrodę w postaci rocznej prenumeraty „Holistic Health"

Drugie życie

Z ogromnym wzruszeniem przeczytałam list zatytułowany „W piersi twojego dziecka bije serce mojego", zamieszczony w rubryce Hyde Park. Słowa mamy i jej opowieść o maleńkim serduszku wycisnęły mi łzy. Po lekturze długo jeszcze rozmyślałam o tym, jak wielkie znaczenie mają nasze wybory i jakie to musi być niewyobrażalnie trudne dla rodziców – pożegnać dziecko i oddać jego narządy do przeszczepu. Kilka dni temu trafiłam w Internecie na film nagrany podczas ceremonii ślubnej w USA. Monica i Dean stali, trzymając się za ręce, przed sędzią prowadzącym ceremonię, gdy nagle odezwała się siostra panny młodej, Amanda, prosząc o chwilę uwagi. Na twarzach nowożeńców widać było bezbrzeżne zdziwienie i oczekiwanie, co też się teraz stanie, bo z reguły takie sytuacje nie wróżą nic dobrego. Okazało się, że razem z mamą przygotowała prezent niespodziankę i chciała go wręczyć właśnie w tym momencie, zanim para złoży przysięgę. Na prośbę Amandy do sali wszedł mężczyzna i... po chwili Monica i Dean zrozumieli, kim on jest. Siostra panny młodej, cała we łzach, wyjaśniła zgromadzonym, że państwo młodzi jakiś czas temu stracili 11-letniego syna, Coltona. Ich największym niespełnionym marzeniem było to, aby mógł być razem z nimi w tej właśnie chwili, dlatego Amanda zaprosiła Travisa – pacjenta, który otrzymał serce Coltona. Wśród wzruszeń i łez państwo młodzi mogli posłuchać bicia serca swojego syna, który w ten oto sposób niejako uczestniczył w ceremonii rodziców. Sam Travis powiedział, że to było dla niego ważne, by przyprowadzić serce Coltona do domu. Myślę, że historia Moniki i Deana, którzy podobnie jak autorka opublikowanego przez was listu zdecydowali się oddać serce swojego dziecka do przeszczepu, to piękny przykład tego, jak niewyobrażalną tragedię można zamienić w dobro i czerpać z tego siłę. Drugie życie, jakie podarowali temu młodemu człowiekowi, to największy dar, jaki można sobie wyobrazić. Kilka lat temu zapisałam się do bazy dawców szpiku – może kiedyś i ja kogoś uratuję? D.R.

Świat po pandemii

Wiele osób zastanawia się, jaki będzie nasz świat po zakończeniu pandemii, kiedy koronawirus będzie już tylko przykrym wspomnieniem. Jedno już dziś wiem na pewno – będzie to świat straszliwie zaśmiecony. Obejrzałam kilka dni temu reportaż z wybrzeża Chin, w którym aktywiści i ekolodzy pokazują, jak bardzo podczas epidemii zanieczyściliśmy nasze środowisko. Okazuje się, że codziennie z wód przybrzeżnych wyławiane są tysiące maseczek jednorazowych i lateksowych rękawiczek. Pomijając już zagrożenie epidemiczne, jakie generują takie znaleziska, są to dodatkowe tony śmieci, z którymi musi uporać się nasza planeta. I jest to problem globalny. Podobne filmy, pokazujące skalę zaśmiecenia środowiska środkami ochrony osobistej w innych częściach świata, pojawiają się w Internecie codziennie. U nas jest tak samo. Wystarczy rozejrzeć się wokół siebie po wyjściu z supermarketu, by zauważyć, że mamy duży problem z wyrzuceniem użytych rękawiczek i maseczek do kosza. Wiele osób zostawia je, gdzie popadnie. Zamiast więc trafić do utylizacji, przyozdabiają okoliczne chodniki i krzaki, a niesione wraz z wiatrem, nawet drzewa. Czy taka ma być cena pandemii? Rozumiem, że to, co nas spotkało wiosną tego roku, wymagało odłożenia na dalszy plan problemów ekologii. Wszak ludzkie życie i zdrowie są najważniejsze, a masowe zużywanie jednorazowych środków ochronnych stało się koniecznością. Dlatego nikt nie oglądał się na te tony folii i plastiku, które zużyto do wytworzenia np. kombinezonów dla lekarzy i przytbic. Nikt nie oponował przeciwko temu, by wbrew zasadom less waste (minimalizowania ilości wytwarzanych śmieci) korzystać z jednorazowych maseczek i rękawiczek. Karnie, zgodnie z zaleceniami, wszyscy stosowaliśmy się do nowych zasad bezpieczeństwa. Ale dlaczego nasza narodowa dyscyplina kończy się wraz ze zdjęciem rękawiczek z dłoni? Czy tak trudno wyrzucić je do kosza i dzięki temu zadbać nie tylko o własne bezpieczeństwo, ale i środowisko? Dlaczego nie myślimy o tym, że w ten sposób generujemy dodatkowe problemy z oczyszczaniem planety? Ile zwierząt morskich i lądowych umrze na skutek

eprasa.pl ef072a7e23

kontaktu z lateksową rękawiczką? Wskutek pandemii będziemy musieli poradzić sobie z dodatkowymi tonami nieulegających biodegradacji śmieci – jednorazowymi maseczkami, przyłbicami, ochronnymi kombinezonami dla lekarzy i rękawiczkami. Nie pogarszajmy więc sytuacji. To my będziemy odpowiedzialni za świat po pandemii, a problemów do rozwiązania na pewno nie zabraknie, dlaczego zatem tak bezmyślnie ich sobie dokładamy? H.R.

Kryzys autorytetów

Od jakiegoś czasu obserwuję w wielu środowiskach całkowity upadek autorytetów. Kiedyś świat był bardziej uporządkowany. Jeśli nie byliśmy specjalistami w danej dziedzinie, to ufaliśmy naszym nauczycielom, naukowcom czy lekarzom. Wierzyliśmy, że to oni mają niedostępną dla wielu z nas wiedzę i nikt – na taką skalę jak teraz – nie polemizował z nimi i nie podważał ich autorytetu. Dzisiaj, w czasach łatwego i szybkiego dostępu do wiedzy ze wszystkich praktycznie dziedzin, wielu z nas odrzuciło autorytety. Sami dla siebie stajemy się wyrocznią. Na jakiej podstawie? Wystarczy wejść na dowolne forum w sieci, by szybko się zorientować, co jest źródłem tego mylnego założenia, że wiemy już wszystko – Internet. Wielu osobom wydaje się, że wystarczy przeczytać kilka artykułów czy przejrzeć Wikipedię, by stać się ekspertem. Taka pobieżna i wybiórcza wiedza daje często proste recepty i rzekome rozwiązania trudnych problemów, a samozwańczy specjaliści gromadzą wokół siebie krąg wiernych i podatnych na tę pseudowiedzę słuchaczy. Nie inaczej dzieje się w ostatnich miesiącach, podczas pandemii. W sieci pojawiło się mnóstwo kontrowersyjnych teorii o pochodzeniu wirusa, jego szkodliwości i zagrożeniu, jakie stwarza. Powstały nawet portale, których głównym zadaniem jest polemizowanie z wiedzą naukowców z WHO, Światowej Organizacji Zdrowia. Wiele osób przez to uwierzyło, że koronawirus to wymyślony problem. Dali również wiarę teoriom spiskowym, które dopatrują się w pandemii narzędzia w rękach światowych decydentów. Gdzieś w tym wszystkim zagubił się autorytet lekarzy, którzy alarmowali od samego początku, by nie bagatelizować zagrożenia. By stosować się do zaleceń. Co gorsza, są tacy, którzy posądzają lekarzy o celowe działanie skierowane przeciwko nam wszystkim. Czy to nie jest absurdalne? Społeczeństwo podzieliło się na tych, którzy podporządkowują się zaleceniom dotyczącym zachowania dystansu społecznego, i na tych, którzy w każdym obostrzeniu widzą jedynie pogwałcenie swoich praw – bo przecież zagrożenia nie ma, a sam wirus nie jest bardziej niebezpieczny niż ten, który powoduje grypę sezonową. Przestaliśmy słuchać ekspertów, osób z wiedzą kompleksową i opartą na dowodach, zaczęliśmy wierzyć „ekspertom", którzy tworzą swoją wizję świata na podstawie niesprawdzonych informacji i pobieżnej orientacji w temacie lub manipulują nami dla osiągnięcia politycznych celów. Przecież wiadomo, jak wirus się przenosi i że sam nie zniknie, a problem rozwiąże być może dopiero szczepionka. W kraju, gdzie nie przeprowadza się wystarczającej liczby testów wykrywających SARS-CoV-2, ostrożności nigdy za wiele. Nie pozwólmy, by rzekomi eksperci nami manipulowali. G.P.

Biegaj dla zdrowia

„Jeśli jesteś zestresowany, wypalony zawodowo i trudno ci się skoncentrować na czymkolwiek – idź pobiegać", powiedział mi zaprzyjaźniony lekarz, gdy narzekałem na swoje samopoczucie. Kilka dni później przeczytałem w „Holistic Health", że każdy dzień powinniśmy rozpoczynać ćwiczeniami, np. krótkim joggingiem lub marszem. Dzięki temu w ciągu dnia będziemy bardziej kreatywni, skupieni i odporni na stres. Co więcej, naukowcy przekonują, że regularne uprawianie sportu, chociaż przez 15 minut dziennie, pobudza neurogenezę, czyli wytwarzanie nowych komórek nerwowych, a to sprawia, że nasz mózg może się regenerować i pracować wydajniej. Podczas ćwiczeń zwiększa się także wydzielanie dopaminy, neuroprzekaźnika odpowiedzialnego m.in. za samopoczucie psychiczne, co prowadzi do zmniejszenia ilości kortyzolu – hormonu wydzielanego w stresie. Przeczytałem też, że gdy biegamy, pływamy lub jeździmy na rowerze, dochodzi do przyspieszenia pracy serca i szybciej oddychamy. Dzięki temu więcej tlenu trafia do mózgu, a odpowiednio dotleniony mózg pracuje wydajniej i szybciej. Sprawdziłem, to prawda! Z.D.



Autorzy listów opublikowanych w tym numerze naszego magazynu otrzymają zestaw kosmetyków naturalnych do pielęgnacji twarzy AA go GREEN z certyfikatem EcoCert

Fot. OpenClipar-Vectors

eprasa.pl ef072a7e23

Jak to się skończy?



Minęło pół roku od początku pandemii i nadal więcej jest pytań niż odpowiedzi. Od specjalistów – wirusologów i epidemiologów – nie dostajemy jednoznacznego opisu sytuacji. Dodatkowo obraz zaciemniają brzemienne w skutki decyzje polityków, wyglądające na niebudzące zaufania popisy skuteczności władzy. Zmęczeni i zdezorientowani pytamy o przyszłość. Poszukujemy odpowiedzi na pytania, kiedy i jak skończy się pandemia. Możliwości są dwie: albo ludzie uzyskają odporność, albo wirus osłabnie.

TEKST **WIESŁAW MARCINIAK**

Herd immunity

Czym jest osławiona odporność stada, nazywana również odpornością stadną lub bardziej elegancko – odpornością populacji? Żeby choroba mogła się rozprzestrzeniać, niezbędny jest statystyczny warunek, by jeden zakażony zarażał więcej niż jedną osobę. Gdy ten warunek nie jest spełniony, epidemia gaśnie. To oczywiste. Załóżmy, że jeden chory, zanim zostanie odizolowany, zdoła przekazać kropelki swojego zawirusowanego wydechu (kichnięcia) czterem osobom. Każda z tych osób zachoruje i zainfekuje kolejne cztery osoby, a więc mamy już 16 osób (zakładając, że osoby wcześniej zainfekowane już wyzdrowiały) itd. Choroba rozprzestrzenia się lawinowo. Gdyby jednak trzy osoby z czterech „obdarowanych" kichnięciem chorego były odporne na zakażenie, to jeden chory zdołałby zarazić tylko jedną osobę. Wtedy epidemia przestaje się rozwijać. Żeby zatrzymać rozwój epidemii, w tym przykładzie wystarczy, by na wirusa były odporne trzy na cztery osoby, czyli 75% populacji. Jeśli odpornych jest trochę ponad 75%, to epidemia się „zwija", tj. liczba chorych stopniowo maleje aż do zera. To obraz statystyczny, a więc nie jest wykluczone zachorowanie pojedynczych osób, ale to nie uruchomi „reakcji łańcuchowej", czyli procesu powielania i multiplikacji liczby chorych.

Jak duży musi być procent odpornych, by epidemia została powstrzymana? Zależy to od zaraźliwości choroby. Popatrzmy na dane w tabeli. Dla najbardziej zaraźliwej odry niezbędna jest odporność 95% populacji. Dlatego tak groźne mogą być społeczne skutki agitacji prowadzonych przez ruchy antyszczepionkowe. Dopóki na jednego

Fot. geralt

eprasa.pl ef072a7e23



Choroba	Liczba zainfekowanych przez 1 chorego	Część populacji odporna na infekcję
Odra	12–18	92–95%
Ospa wietrzna	5–7	80–86%
Różyczka	4–7	75–86%
SARS	2–5	50–80%
COVID-19	1,4–3,9	29–74%
Grypa	1,5–1,8	33–44%

Zaraźliwość choroby i udział procentowy uodpornionych niezbędny do osiągnięcia odporności populacji

nieszczepionego przypada 20 zaszczepionych, ten nieszczepiony korzysta z odporności stada. Gdyby jednak proporcje były 1 do 15, to zaistniałyby warunki do rozwoju epidemii wśród nieszczepionej części populacji.
W przypadku grypy, najmniej zaraźliwej, wystarczyłoby zaszczepić ok. 40% populacji dla osiągnięcia odporności stada. To jednak teoria. Wirusy grypy charakteryzują się szybką mutacją, a więc trudno trafić z właściwą szczepionką w szczepy wirusów grypy aktywnych w nadchodzącym sezonie zachorowań. Koronawirus powoduje, że COVID-19 charakteryzuje się zaraźliwością większą niż grypa, ale mniejszą niż pozostałe choroby ujęte w tabeli. Szeroki przedział danych (1,4 ÷ 3,9) wynika z wpływu wielu czynników środowiskowych na ten parametr, choćby takich jak gęstość zaludnienia. W najgorszym razie do powstrzymania epidemii COVID-19 wymagana jest odporność trzech na cztery osoby (ok. 75%).
Ponieważ nie opracowano jeszcze szczepionki, odporność można nabyć tylko w wyniku przechorowania. Niektóre państwa zdecydowały się na strategię przyspieszonego osiągnięcia odporności stada. Niemcy wprawdzie nie ogłaszały tej strategii, ale Angela Merkel już na początku epidemii w Europie z rozbrajającą szczerością oświadczyła, że cokolwiek byśmy robili, to i tak 60% ludności musi zachorować. Strategia niemiecka (zróżnicowana w poszczególnych landach), nieograniczająca kontaktów międzyludzkich, a więc i zakażeń, była też podbudowana fenomenem niskich statystyk śmiertelności chorych na COVID-19 w tym kraju. Szybko się jednak okazało, że tak łagodna pierwsza faza epidemii wynika z faktu, że pierwszymi chorymi byli wysportowani narciarze powracający z Tyrolu (tzw. epidemia narciarzy). Gdy śmiertelność zarażonych w Niemczech wzrosła, zmieniono koncepcję i zastosowano rygory izolacji (lockdown), odkładając osiągnięcie odporności stada na później. Podobnie, choć w okolicznościach bardziej dramatycznych, porzucono pierwotną strategię w Wielkiej Brytanii. Premier Boris Johnson, entuzjasta koncepcji szybkiego osiągnięcia odporności stada przez nieograniczanie kontaktów międzyludzkich, omal sam nie przypłacił życiem niefrasobliwego forsowania tej koncepcji. Wielka Brytania zmieniła kurs o 180 stopni, wprowadzając bardzo surowe rygory izolacji.
Obecnie tylko Szwecja jako jedyny kraj w Europie trzyma się konsekwentnie strategii szybkiego osiągnięcia odporności stada, a więc nie wprowadza się tam żadnych przepisów przymusowej izolacji, nie zamknięto ani szkół podstawowych, ani restauracji, kin itp. Gdy powstaje ten tekst (połowa czerwca), liczba śmiertelnych ofiar COVID-19 w Szwecji zbliża się do 5 tysięcy, to dużo, jak na 10-milionowy kraj. To 4 razy więcej niż w Polsce, kraju blisko 40-milionowym. Jednak Szwedzi są pewni swego. Epidemiolog szwedzki Johan Giesecke twierdzi, że odporność stada zostanie osiągnięta w połowie roku w Sztokholmie, a w całej Szwecji do końca roku (choć są też dane, że dopiero 7% Szwedów nabyło odporność na COVID-19). Szwedzi są przekonani, że w całkowitym bilansie skutków społecznych epidemii ich strategia jest racjonalna, natomiast

eprasa.pl ef072a7e23

strategia taka, jaką obrała Polska, jest ryzykowna. Ich zdaniem ograniczenia spowalniające zakażenia wydłużają czas trwania epidemii ze wszystkimi skutkami negatywnymi dla gospodarki i życia społecznego, a nawet prowadzą do większej liczby ofiar śmiertelnych z powodu zaburzeń w działaniu całego systemu ochrony zdrowia, braku właściwej opieki lekarskiej dla chorych na inne choroby. Uważają, że strategia obliczona na oczekiwanie na szczepionkę jest obarczona ryzykiem, ponieważ w tym czasie epidemia może się odrodzić, co spowoduje konieczność powtórzenia rygorów izolacji ze wszystkimi jej negatywnymi skutkami społecznymi. Jednak poza Szwecją ich upór w dążeniu do szybkiego osiągnięcia odporności stada jest źle oceniany. W skrajnych ocenach pojawiają się oskarżenia o ukryte działania eugeniczne, gdyż 90% ofiar epidemii to ludzie starsi, schorowani, najczęściej mieszkańcy domów opieki. Za rok lub dwa okaże się, kto miał rację. Na pewno koszty strategii szwedzkiej, choć duże, nie są tak monstrualne, jak wyliczają oponenci tej strategii. Na przykład profesor Włodzimierz Gut podał prosty rachunek: żeby osiągnąć odporność stada, trzeba dopuścić do zachorowania 80% populacji ze śmiertelnością 7%. No tak, wynik przerażający. Na przykład dla Szwecji to ok. 0,5 mln zgonów. Ale prawdą jest, że liczba zgonów jest w rzeczywistości 100 razy mniejsza, a do celu (podobno) mają już niedaleko. To tylko jeden z wielu przykładów, jak trudno ustalić, kto ma rację, gdy nie operuje się jednoznacznie zdefiniowanymi i zweryfikowanymi parametrami. Choćby taki parametr jak śmiertelność. Jeśli odniesiemy liczbę zgonów do liczby zarejestrowanych przypadków choroby, to dla Szwecji mamy 9%, podczas gdy przykładowo dla USA – 5,4%, a dla Polski – 4,2%. Istnieją jednak badania amerykańskie, z których wynika, że liczba osób uodpornionych, z przeciwciałami po przebytej chorobie COVID-19, jest 10-krotnie większa niż liczba zarejestrowanych przypadków choroby, a więc odnosząc liczbę zgonów do liczby wszystkich zakażonych, mamy w USA śmiertelność 0,5%. Fenomenem jest wynik Singapuru, gdzie śmiertelność liczona jako liczba zgonów do liczby wszystkich wykrytych zachorowań wynosi 0,06%, czyli podobnie jak dla zwykłej grypy. Jest oczywiste, że oficjalnie podawane liczby rejestrowanych zachorowań zależą od liczby wykonywanych testów, tj. od wykrywalności zakażeń. Gdy liczba wykonywanych testów jest niewielka, to wykrywalność zakażeń jest mała, a wtedy śmiertelność wydaje się bardzo wysoka. Jeśli nie wykrywa się zakażeń bezobjawowych lub o łagodnym przebiegu, to rejestrowane są tylko przypadki najcięższe, z których wiele kończy się zgonem.

Swoją drogą niezwykle niskie wartości absolutne zgonów w takich krajach jak Singapur (26) czy Hongkong (4) być może tłumaczy się tym, że ich koronawirus jest łagodniejszy. Zatem w strategii krajów (jak Polska), które wypłaszczyły krzywą dziennych zachorowań i nastawiły się na długotrwałe życie z koronawirusem, rozwiązaniem kończącym epidemię może być nie tylko szczepionka, ale też samoistne złagodzenie zjadliwości wirusa.

Złagodzenie jadowitości

A dlaczego właściwie miałby złagodnieć? Może na odwrót, może stanie się jeszcze bardziej srogi. Otóż mówimy nie o wirusie, lecz o ewolucji, uważanej za jedyne prawo rządzące w biologii. Wirus SARS-CoV-2 cały czas mutuje i obecnie w różnych rejonach świata rozprzestrzeniają się różne szczepy tego wirusa, niektóre z nich są łagodniejsze od innych. Dlaczego te łagodniejsze miałyby zdominować światową populację koronawirusa?

Przypomnijmy sobie przypowieść o skorpionie i żabie. Skorpion poprosił żabę, by przeprawiła go na swoich plecach na drugą stronę rzeki. „Boję się, że mnie ugryziesz", mówi żaba. „Ależ skąd – uspokaja skorpion – przecież wtedy oboje byśmy utonęli". Żaba uległa i jednak utonęli, bo skorpion ma taką naturę, że musi ukąsić. Wyobraźmy sobie, że płyną dwie żaby i każda ma na swoich plecach skorpiona. Każdy skorpion ukąsi swoją żabę, ale jeden z nich jest mniej jadowity i ten przeżyje, bo jego żaba, chociaż chora od jadu, jednak przepłynie na drugi brzeg. Bardziej jadowite szczepy wirusa mają mniejsze szanse rozprzestrzeniania się, bo szybko eliminują swoich nosicieli z łańcuszka zakażeń. Tak stało się w przypadku pandemii świńskiej grypy w roku 2009. Pamiętamy, jak ówczesna minister zdrowia Ewa Kopacz zaoszczędziła na odkładaniu zakupu szczepionki, która okazała się ostatecznie niepotrzebna, bo nie doszła do nas grypa, która zabiła na świecie ponad 250 tysięcy ludzi. Oczywiście wirusy H1N1 do nas dotarły i są między nami, tylko z czasem stały się łagodniejsze. Świńska grypa wybuchła na farmach świńskich w Meksyku i w początkowej fazie ekstremalnie jadowite wirusy z łatwością przenosiły się między gęsto skupionymi świniami. Po przejściu na nowego nosiciela – człowieka, warunki przenoszenia się pogorszyły i w ewolucji przetrwały łagodniejsze szczepy wirusa.

Szukając dowodu na zaistnienie podobnego kierunku ewolucji koronawirusa SARS-CoV-2, porównuje się śmiertelność dla dwóch populacji. Pierwsza to pasażerowie statku wycieczkowego „Diamond Princess". W styczniu przebadano wszystkich 3711 pasażerów i załogę – spośród zainfekowanych koronawirusem zmarło 1,2%. Drugą populacją jest ludność Islandii, pierwszego kraju, który podjął zadanie przebadania całej ludności. W maju, gdy przebadano 52 tysiące osób, wykryto 1,8 tysiąca przypadków zakażenia, dla których śmiertelność wyniosła 0,6%. Zwolennicy teorii, że ewolucja nam pomoże, interpretują te dane jako dowód na złagodzenie jadowitości wirusa po upływie kilku miesięcy, od stycznia do maja. Sceptycy zwracają uwagę, że średni wiek pasażerów statku był wyższy niż ludności Islandii. Tak jest niestety z wieloma danymi w tej pandemii, że trudno o jednoznaczną ich interpretację.

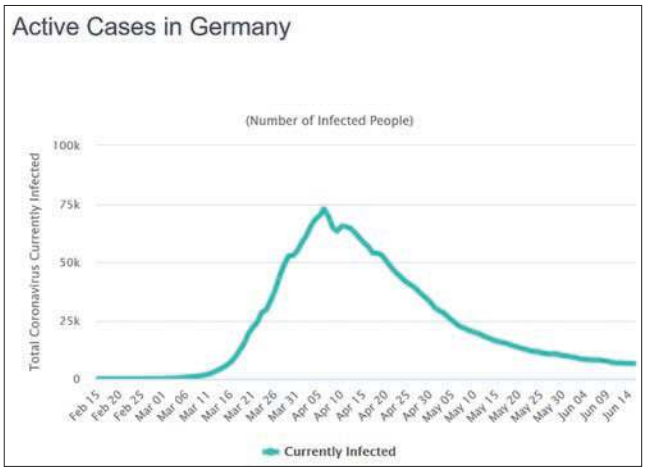
Na przykład profesor Jan Zielonka twierdzi, że wskutek utrudnionego dostępu do opieki lekarskiej w okresie marzec–maj co miesiąc umierało w Polsce o 30 tysięcy osób więcej na choroby inne niż COVID-19. Jednak

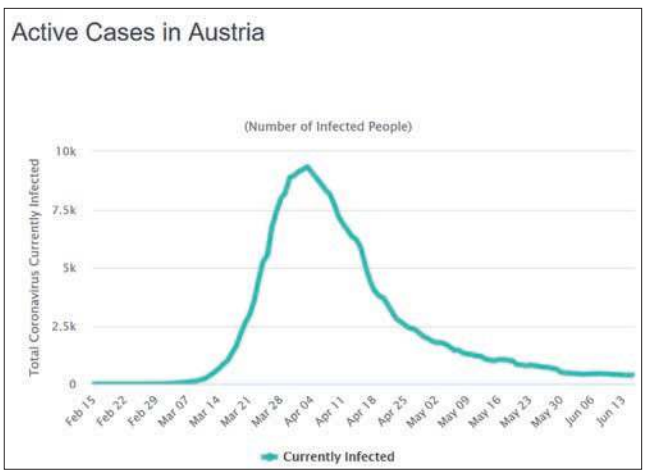
eprasa.pl ef072a7e23

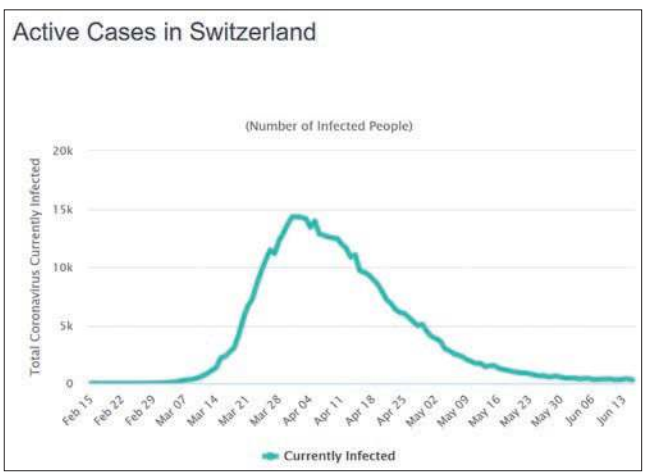
dane statystyczne tego nie potwierdzają. W kwietniu 2020 roku zmarło w Polsce kilka tysięcy ludzi mniej niż w kwietniu 2019 roku.
Niższe statystyki śmiertelności w tym roku są interpretowane jako skutek mniejszej liczby przeprowadzonych operacji i hospitalizacji. W kwietniu siedzieliśmy w domu, sami troszczyliśmy się o nasze życie, unikając kontaktu ze służbą zdrowia. Żyliśmy holistycznie i wielu z nas dzięki temu wciąż jeszcze żyje. Jestem jak skorpion, nie mogę sobie odmówić na koniec niestosownego żartu. ■

Wykresy przebiegu epidemii w trzech krajach, które opanowały sytuację (A) i w trzech krajach, w których „końca nie widać" (B). Źródło: www.worldometers.info

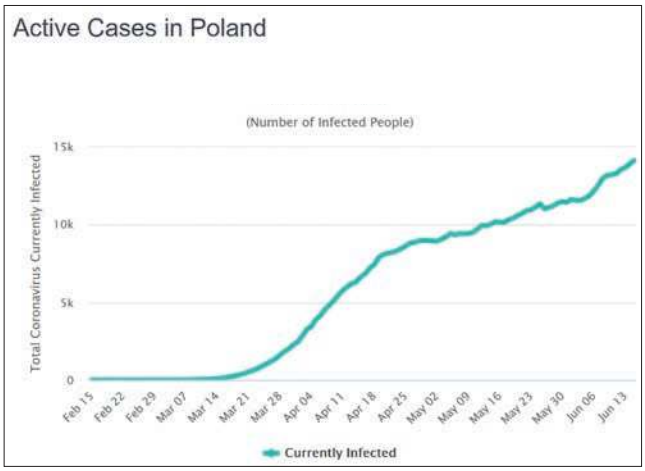
A)

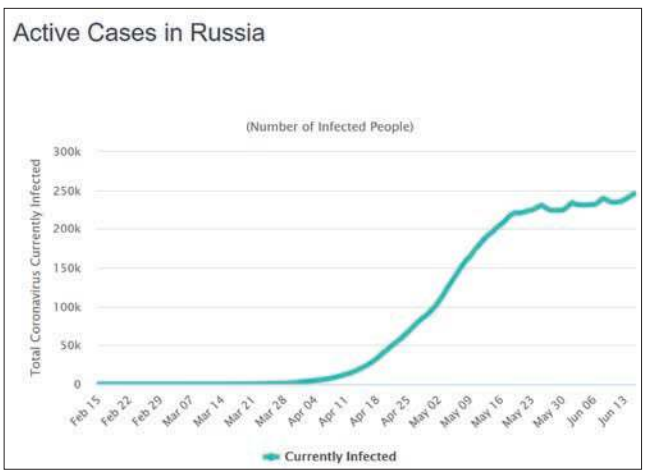


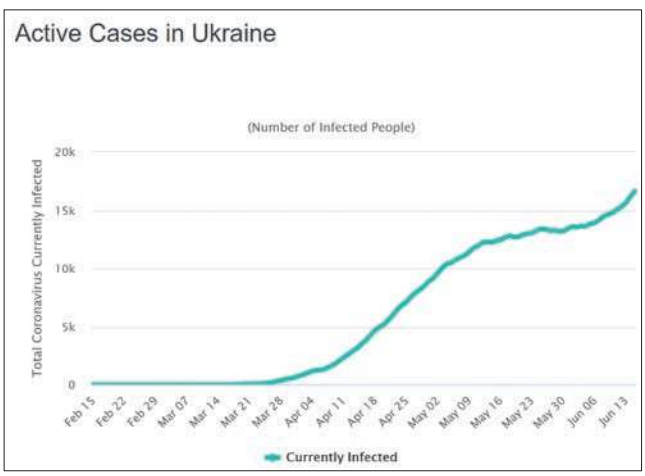




B)







eprasa.pl ef072a7e23

Szansa dla pacjentów z guzem serca



Czy można usunąć narząd, zoperować go poza ciałem pacjenta i wszczepić z powrotem? Okazuje się, że tak, a tego rodzaju zabiegi wykonuje się również w Polsce. Autotransplantację w dramatycznych okolicznościach przeprowadzili niedawno lekarze z Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego we Wrocławiu, a narządem, który wyjęli z ciała pacjenta i następnie wszczepili, było serce.

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Na oddział ratunkowy zgłosił się młody, 30-letni pacjent w ciężkim stanie. Pluł krwią, miał problemy z oddychaniem, nie bez trudu pokonał kilka schodów prowadzących do szpitala. **Okazało się, że przyczyną zgłaszanych przez niego bardzo niepokojących objawów jest niezwykle rzadki guz rozwijający się w sercu**. Nowotwór wypełniał już praktycznie cały lewy przedsionek, wskutek czego blokował niemal całkowicie przepływ krwi przez serce oraz naciekał na naczynia płucne. Lewe płuco już nie pracowało, dlatego chory się dusił. Pacjent w każdej chwili mógł umrzeć, potrzebował nowego serca, jednak zdiagnozowana choroba nowotworowa wykluczała w tym przypadku możliwość dokonania przeszczepu od zmarłego dawcy. Lekarze zdecydowali się mimo wszystko mu pomóc. W nocy, gdy doświadczony zespół specjalistów starał się utrzymać mężczyznę przy życiu, kardiochirurdzy i onkolodzy przygotowywali się do operacji. Następnego dnia młody mężczyzna trafił na stół operacyjny i wykonano u niego autoprzeszczep serca.

Łatanie serca

Niezwykle ryzykownej operacji podjął się zespół dr. Romana Przybylskiego. **Zaatakowane przez nowotwór serce zostało wycięte z piersi i przeniesione na stół operacyjny.** W tym czasie pacjent był podłączony do sztucznego płuco-serca, które utrzymywało go przy życiu. W ciągu kilku godzin zespół kardiochirurgów usunął guza i tkanki, które naciekał, a następnie zrekonstruowano zniszczony przedsionek. Nie było to łatwe, ponieważ nowotwór zdążył dokonać niemałego spustoszenia w sercu i konieczne było wstawienie łat z materiału biologicznego pobranego od pacjenta. Miało to zapobiec późniejszym problemom zdrowotnym, jakie towarzyszą wszczepieniu materiałów syntetycznych, które organizm traktuje jako obce tkanki. Następnie serce zostało wszczepione z powrotem do klatki piersiowej i... podjęło pracę!

Dalsza perspektywa

Pacjent przeżył i już po kilku dniach czuł się dobrze, a jego serce pracowało prawidłowo. Po mniej więcej tygodniu od operacji lekarze uznali, że może wrócić do domu. To jednak nie zakończyło tej historii. **Po wykonaniu badania histopatologicznego usuniętych tkanek ustalono, że serce zostało zaatakowane przez złośliwego mięsaka** i pacjent będzie musiał poddać się dodatkowo chemioterapii, która umożliwi zniszczenie reszty komórek nowotworowych. Szanse na wyleczenie ma duże, ponieważ operacja serca poza jego ciałem pozwoliła lekarzom na wycięcie praktycznie wszystkich zaatakowanych tkanek, co nie byłoby łatwe, gdyby operowali narząd metodą tradycyjną, w klatce piersiowej. Mężczyznę uratowała szybka decyzja lekarzy i ich odwaga.

Operacje tego typu przeprowadza się już na całym świecie, niemniej są one dla lekarzy zawsze wielkim wyzwaniem i wiążą się z dużym ryzykiem. Nie zmienia to faktu, że dzięki autotransplantacji serca pacjenci z guzem tego organu zyskują szansę na powrót do zdrowia. Doktor Przybylski przeprowadził już trzy podobne zabiegi, ale ten był pierwszym na Dolnym Śląsku, gdzie nasz wybitny kardiochirug obecnie pracuje[1]. ■

Metoda rodem z USA

Twórcą metody usuwania nowotworu serca za pomocą autotransplantacji jest amerykański kardiochirurg prof. Michael J. Reardon, szef Kliniki Kardiochirurgii Methodist DeBakey Hart Center w Huston, który sam przeprowadził już wiele takich zabiegów – dwunasty z nich miał miejsce w Polsce, w 2007 roku. Profesor uczestniczył w operacji 55-letniego mieszkańca Poznaniu, który miał złośliwy guz lewego przedsionka serca. „W zabiegu tym do wycinania serca trzeba podejść inaczej niż w zwykłej transplantacji serca. Nie można uszkodzić usuwanego organu, bo nie będzie on wyrzucony, tylko wszyty na nowo. Są też pewne ułatwienia – wiadomo, że organizm takiego wszytego serca nie odrzuci, bo jest to jego serce" – wyjaśniał dziennikarzom amerykański kardiochirurg[2]

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.umed.wroc.pl/content/pierwsza-na-dolnym-slasku-autotransplantacja-serca
2. https://www.kardiolo.pl/operacja_nowotworu_serca_metoda_autotransplantacji.htm

Fot. geralt

eprasa.pl ef072a7e23

Zamiast bajbasów

Najnowsze badania wykazują, że dzięki optymalnemu leczeniu medycznemu (ang. OMT – optimal medical therapy) wielu pacjentów z chorobą wieńcową można leczyć nieinwazyjnie, łącząc terapię farmakologiczną z radykalną zmianą trybu życia. Aktywność fizyczna obowiązkowa.

TEKST **ZUZANNA SAWCZUK**



Fot. jarmulok

Po trwających 7 lat badaniach, w grudniu 2019 r. podczas kongresu American Heart Association, zaprezentowano wyniki badania ISCHEMIA (z łac. niedokrwienie), którego istotą było sprawdzenie, czy istnieje bezwzględna konieczność wykonywania u pacjentów z chorobą niedokrwienną serca (chorobą wieńcową) interwencji kardiochirurgicznych i czy można ich uniknąć, dokonując zmiany trybu życia. Stosowane bowiem w takich przypadkach pomostowanie aortalno-wieńcowe, czyli bajpasy, to poważna operacja obarczona dużym ryzykiem. Groźna może być dla chorego nawet koronarografia, będąca podstawą diagnostyki w chorobie wieńcowej, polegająca na wprowadzeniu kontrastu do naczyń krwionośnych. Umożliwia ona zlokalizowanie zwężonego naczynia wieńcowego i jego jednoczesne rozszerzenie. Zabieg ten stosuje się w Polce niemal rutynowo u pacjentów z podejrzeniem choroby wieńcowej. Jego wynik jest często wskazaniem do wykonania bajpasów. Tymczasem, jak wykazało badanie ISCHEMIA, nie jest to zabieg niezbędny i powinien być zarezerwowany dla pacjentów z zawałem serca lub ciężką postacią choroby niedokrwiennej serca. Tak więc schemat leczenia należałoby w związku z tym zmienić.

Przebieg badania

W badaniu wzięło udział 5179 pacjentów z całego świata, średnio w wieku 64 lat, cierpiących na umiarkowaną lub ciężką chorobę niedokrwienną serca. U wielu z nich zdiagnozowano współistniejące schorzenia, takie jak cukrzyca i nadciśnienie tętnicze. Wszyscy zostali poddani leczeniu farmakologicznemu i regularnie wykonywano u nich pomiary ciśnienia oraz poziomu glukozy, cholesterolu i trójglicerydów we krwi. Dodatkowym zaleceniem, jakie otrzymali chorzy, była zmiana trybu życia. Każdy uczestnik eksperymentu musiał rzucić palenie papierosów, także tych elektronicznych, odstawić całkowicie alkohol i zmodyfikować dietę. Z menu badanych zniknął cukier, żywność wysokoprzetworzona i tłuszcze zwierzęce, za to pojawiły się w nim świeże warzywa i owoce. Istotnym elementem terapii było także zwiększenie aktywności fizycznej, dostosowanej indywidualnie do wydolności organizmu każdego chorego. Interwencje kardiochirurgiczne wykonywano w trakcie trwania badania jedynie w stanie wyższej konieczności.

Zaskakujący rezultat

Obserwacja chorych trwała niewiele ponad 3 lata, a otrzymane wyniki porównywano z grupą pacjentów leczonych tradycyjnie, poddawanych operacjom i zabiegom kardiochirurgicznym.
W ciągu pierwszych 6 miesięcy eksperymentu stwierdzono, że stan chorych leczonych jedynie zachowawczo nie różnił się znacząco od stanu pacjentów, u których wykonano koronarografię. Nie sygnalizowali oni również zaostrzenia objawów towarzyszących chorobie niedokrwiennej serca, takich jak duszność i bóle w klatce piersiowej, a swój komfort życia opisywali jako zadowalający. Dopiero po 2 latach trwania badania zwiększyła się częstotliwość występowania niepokojących objawów i zawałów serca, co wiązało się z koniecznością zastosowania leczenia chirurgicznego. Nie stwierdzono jednak znaczącej różnicy w śmiertelności pacjentów leczonych metodą OMT i tradycyjną, wynosiła ona jedynie 0,1%. Podobnie kształtowała się częstotliwość zawałów serca i incydentów zatrzymania krążenia – w przypadku chorych, u których zastosowano OMT, wynosiła ona 15,5%, a u leczonych tradycyjnie 13,3%.

Im wcześniej, tym lepiej

Naukowcy podkreślają, że zastosowanie metody OMT pozwala uniknąć interwencji kardiochirurgicznych lub przesunąć w czasie konieczność ich wykonania. Najważniejsze jest jednak to, że im wcześniej zostaje wdrożone optymalne leczenie medyczne, tym większe są szanse pacjenta na uniknięcie zawału. A sama metoda OMT, jako nieinwazyjna, spotyka się z większą akceptacją pacjentów, którzy wolą takie rozwiązanie zamiast operacji, która jest ryzykowna i wiąże się ze stresem. Koronarografia i bajpasy powinny być zatem stosowane jedynie w stanie wyższej konieczności, a nie rutynowo. Nowa strategia leczenia choroby wieńcowej wymaga jednak ścisłej współpracy pacjenta z lekarzem i dla wielu osób właśnie to jest największym wyzwaniem, ponieważ muszą się zmobilizować do przestrzegania zaleceń i regularnych kontroli nie tylko u kardiologa, ale także dietetyka, fizjoterapeuty i innych lekarzy specjalistów. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://biuletyn.servier.pl/39604/optymalne-leczenie-medyczne-vs-leczenie-inwazyjne-w-stabilnej-chorobie-wiencowej-wyniki-najwiekszego-dotychczas-badania-ischemia

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

eprasa.pl ef072a7e23

5 warzyw i owoców,
o których warto pamiętać w lecie

Julia Cember



Nieprzypadkowo największą ochotę na warzywa i owoce mamy w czasie upałów – dostarczają nam nie tylko cennych witamin i soli mineralnych, lecz również wody. A przy okazji pomagają w pokonywaniu tak poważnych chorób jak astma, otyłość i nowotwory. Udowodniono, że dieta bogata w warzywa i owoce, które przedstawiamy, zmniejsza także ryzyko rozwoju schorzeń układu sercowo-naczyniowego[1].



Arbuz

- 100 g owocu dostarcza jedynie 30 kcal
- arbuz prawie w 90% składa się z wody
- jest źródłem beta-karotenu (antyoksydant i prekursor witaminy A), witaminy C, witamin B1 i B6, magnezu i potasu
- zawiera likopen, substancję zmniejszającą ryzyko wystąpienia udaru i zawału serca, co potwierdzono naukowo

Likopen jest pomocny m.in. w leczeniu dyslipidemii, cukrzycy, nowotworów, osteoporozy i chorób neurodegeneracyjnych; należy do antyoksydantów.
Stężenie likopenu w arbuzie zwiększa się w temperaturze 20 st. C[2]



Melon kantalupa

- występuje w nim luteina i zeaksantyna – obie substancje przyczyniają się do prawidłowej pracy oczu
- 150 g tej odmiany melona zawiera 65 mg witaminy C
- 177 g owocu dostarcza 3,58 mcg beta-karotenu i 160 ml wody

Melon kantalupa powinien być obecny w diecie osób chorych na astmę, nadciśnienie i raka[3]

Pomidor

- wszystkie odmiany pomidorów są bogate w likopen, silny antyoksydant (8–40 mcg na 1 g)
- pomidory zawierają dwie ważne witaminy: C i E
- dostarczają nam również duże ilości potasu i magnezu

Podczas obróbki termicznej zmniejsza się w pomidorach ilość wody, a zwiększa stężenie likopenu, warto więc przygotowywać na ich bazie sosy[1]



Fot. StephanieAlbert Fot. Erbs55 FotOpen-Clipart-Vectors

eprasa.pl ef072a7e23



Truskawka

100 g świeżych truskawek zawiera:

- prawie 90 ml wody
- 41 mg witaminy C
- 26 mcg luteiny i zeaksantyny
- 27 mcg beta-karotenu
- 17 mcg kwasu foliowego[4]

Jako idealne źródło beta-karotenu, luteiny i zeaksantyny, które wspomagają prawidłową pracę oczu, truskawki powinny się znaleźć o tej porze roku zarówno w menu dzieci, jak i osób dorosłych, spędzających sporo czasu przed komputerem.

Ze względu na dużą zawartość kwasu foliowego truskawki są obecnie uznawane za idealny owoc dla kobiet w ciąży. Jak widać, stanowisko ekspertów odnośnie do szkodliwego oddziaływania truskawek na przyszłe mamy zmieniło się radykalnie – pod wpływem wyników badań naukowych[5]



Kukurydza pełnoziarnista

- jej spożywanie zmniejsza ryzyko rozwoju chorób układu sercowo-naczyniowego, cukrzycy typu 2 i otyłości
- badania naukowe wykazały, że ma ona również działanie przeciwnowotworowe
- jest źródłem błonnika, dzięki czemu wspiera pracę układu pokarmowego

Kukurydza pełnoziarnista w ok. 75% składa się z wody, jest cennym źródłem wapnia, magnezu, potasu i żelaza, a także witamin, takich jak A, E, C i z grupy B[6]

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3850026/
2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4464475/
3. https://www.medicalnewstoday.com/articles/279176#benefits
4. https://www.researchgate.net/publication/259351100_Strawberry_As_a_Functional_Food_An_Evidence-Based_Review
5. https://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/Documents/having-a-baby/hab-handle-with-care.pdf
6. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213453018301009

Warzywa i owoce są źródłem wielu substancji niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu:

- Antyoksydanty, takie jak zeaksantyna, luteina i likopen, wydłużają życie komórek, a pośrednio chronią je przed atakiem drobnoustrojów i zmniejszają ryzyko chorób cywilizacyjnych
- Magnez wspomaga pracę układu mięśniowego, a także prawidłowe funkcjonowanie serca
- Potas odgrywa kluczową rolę w aktywności niektórych enzymów, działa również bardzo korzystnie na mięśnie
- Wapń to przede wszystkim budulec kości, ale też substancja zwiększająca krzepliwość krwi – pełni więc ważną funkcję w gojeniu się ran
- Żelazo jest składnikiem hemoglobiny, która transportuje krew do komórek, a ponadto stymuluje odporność organizmu i uczestniczy w zwalczaniu wolnych rodników
- Witamina A poprawia pracę oczu, a także pomaga układowi odpornościowemu w zwalczaniu infekcji
- Witaminy z grupy B są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego, przyczyniają się również do powstawania czerwonych krwinek
- Witamina C to wsparcie dla białych krwinek, ale też silny antyoksydant, który chroni organizm przed wyniszczającym działaniem wolnych rodników
- Witamina E pozwala na długo zachować młodość, a ponadto korzystnie wpływa na płodność

Menu dla odporności

Gdy chcemy zwiększyć odporność organizmu, najczęściej sięgamy po witaminę C. Tymczasem niedobór jakiegokolwiek z niezbędnych organizmowi składników zmniejsza wydolność narządów wewnętrznych i całych ich układów, a w konsekwencji zwiększa naszą podatność na choroby. Biorąc pod uwagę, że źródłem wielu substancji cennych dla zdrowia są warzywa i owoce, warto pomyśleć o tym, by na naszym stole jak najczęściej gościł sos pomidorowy czy domowej roboty sorbet z zimnego arbuza i truskawek. Brzmi przepysznie!



Fot. Hans Fot. LarisaK Fot. orzalaga

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

eprasa.pl ef072a7e23

Komunikaty
LEKARZY HOLISTYCZNYCH



Równowaga dzięki jodze

Zdaniem lekarzy przyczyną złego samopoczucia, spadku odporności i osłabienia coraz częściej jest przewlekły stres. Jak donoszą naukowcy z GB Pant Hospital (Indie), jednym z najlepszych sposobów na usunięcie jego skutków i wzmocnienie układu odpornościowego jest joga.

Stres jest naturalną reakcją naszego ciała na sytuację zagrożenia zdrowia lub życia. Jeśli utrzymuje się krótko, nie wyrządza nam krzywdy, ale jeśli towarzyszy nam stale, może drastycznie obniżyć naszą odporność. Odpowiedzialne za to są hormony stresu, które zaburzają mechanizmy regulujące pracę układu immunologicznego. Pod ich wpływem ulega ograniczeniu wydzielanie cytokin, koordynujących działanie tego układu, a także destabilizuje się proces aktywacji makrofagów i ulega zmniejszeniu liczba przeciwciał we krwi. Długo utrzymujący się wysoki poziom hormonów stresu powoduje także rozregulowanie metabolizmu, co prowadzi do utraty homeostazy, czyli stanu równowagi w funkcjonowaniu całego organizmu.

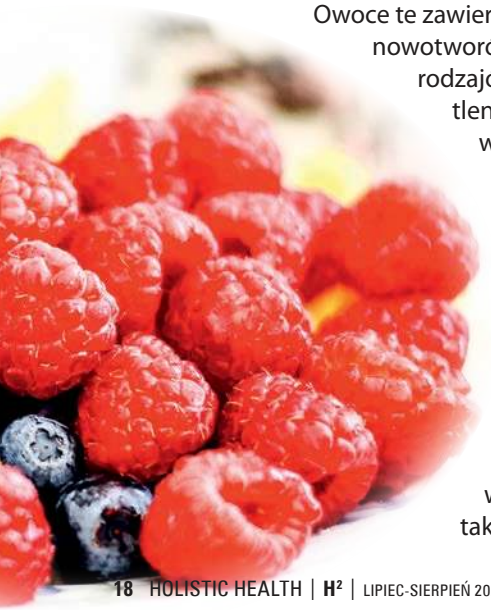


W radzeniu sobie ze stresem i jego skutkami niezwykle skuteczna okazuje się joga. Jej nieodłącznym elementem jest prawidłowe oddychanie, umożliwiające dotlenienie organizmu. Joga działa także uspokajająco, co prowadzi do obniżenia poziomu hormonów stresu, a ponadto usprawnia przepływ krwi i limfy, ułatwiając tym samym przemieszczanie się w organizmie komórek układu odpornościowego. Dodatkowo stymuluje pracę grasicy, czyli gruczołu, w którym dojrzewają i namnażają się białe krwinki. Z kolei pobudzony odpowiednimi asanami układ pokarmowy lepiej przyswaja składniki odżywcze, takie jak chociażby białka niezbędne do wytwarzania przeciwciał. Joga pobudza również do pracy układ endokrynny, który wydzielając odpowiednie hormony, reguluje pracę układu odpornościowego, pobudza białe krwinki do wydzielania cytokin i wytwarzania przeciwciał.

Wielką zaletą jogi jest także to, że mogą ją praktykować osoby w każdym wieku, nawet dzieci. Już 15 minut dziennie wystarczy, by wzmocnić odporność i przywrócić organizmowi równowagę[1].

POTYCZKI KULINARNE

Sięgnij po maliny



Owoce te zawierają kwasy fenolowe, które zapobiegają rozwojowi nowotworów. Powszechnie wiadomo, że za występowanie wielu rodzajów guzów i nowotworów odpowiadają wolne rodniki tlenowe, powstające w naszych komórkach m.in. pod wpływem stresu. Uszkadzają one nici DNA, proteiny i lipidy, co powoduje zaburzenie metabolizmu komórkowego i daje początek procesom nowotworzenia. Jak dowiodły badania, przeprowadzone przez naukowców z uniwersytetu w Nowym Sadzie (Serbia) na myszach, kwasy fenolowe nie tylko unieszkodliwiają wolne rodniki tlenowe, ale także działają bezpośrednio na komórki rakowe, zmuszając je do apoptozy, czyli śmierci. Jeśli już doszło do wytworzenia guza, hamują jego rozrost, czyli opóźniają rozwój choroby nowotworowej. Występujące w malinach kwasy fenolowe zachowują swoją aktywność biologiczną także w przetworach, takich jak soki, przeciery i dżemy[2].

> Ci, którzy myślą, że nie mają czasu na zdrowe odżywianie, wcześniej czy później będą musieli znaleźć czas na chorobę
>
> *Edward Stanley*

Fot. Pexels Fot. Clker-Free-Vector-Images

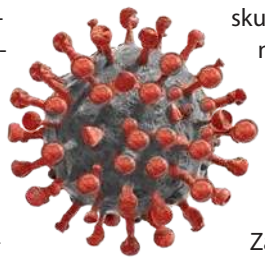
eprasa.pl ef072a7e23

20 minut po wypaleniu ostatniego papierosa stabilizuje się rytm pracy serca, po 12 godzinach poziom tlenku węgla we krwi wraca do normy, a po 3 miesiącach poprawia się wydolność płuc. Po roku od rzucenia palenia zanika kaszel i duszność oraz zmniejsza się o 50% ryzyko zawału serca, które po 5 latach obniża się jeszcze bardziej, do takiego poziomu, jak u osoby niepalącej. Jednak dopiero po 10 latach zmniejsza się ryzyko zachorowania na raka[3].

ZE ŚWIATA MEDYCYNY

Koronawirus pod lupą

W kwietniu tego roku naukowcom z Uniwersytetu Gdańskiego udało się odczytać pełną sekwencję genetyczną wirusa SARS-CoV-2 wyizolowanego od polskiego pacjenta. Rezultaty badań zostały przez Polaków udostępnione naukowcom z całego świata, co jest sytuacją bezprecedensową. Po raz pierwszy cały świat nauki, by przyspieszyć badania nad wirusem, skonsolidował się do tego stopnia, że wyniki analiz są przekazywane natychmiast, bez zbędnych formalności.



W międzynarodowej bazie znajduje się już ponad 5 tys. sekwencji genetycznych koronawirusa. Różnią się one między sobą, ponieważ wirus w każdym zakątku świata mutuje inaczej. Patogen stara się niejako dopasować do populacji, poziomu zbiorowej odporności i miejscowych uwarunkowań środowiskowych, by ukryć się przed układem odpornościowym. Analiza sekwencji genetycznych pozwoli zatem naukowcom na dokładniejsze poznanie SARS-CoV-2 i sposobów jego działania, a także na szybsze opracowanie skutecznych leków i szczepionek. Być może konieczna będzie także modyfikacja dotychczasowych sposobów leczenia, w zależności od tego, z którym szczepem muszą mierzyć się lekarze. Zaawansowane techniki biologii molekularnej zastosowane przez polskich naukowców umożliwiły wyizolowanie materiału genetycznego koronawirusa bez konieczności jego namnażania. Laboratorium Hematologii Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego w Gdańsku cały czas pracuje nad zidentyfikowaniem kolejnych sekwencji patogenu pobranego od polskich pacjentów z różnych regionów kraju, które także zostaną niezwłocznie przekazane do międzynarodowych medycznych baz danych[4].

Domowy napój izotoniczny

W lecie napoje izotoniczne nawadniają organizm o wiele lepiej niż woda. Zawierają one składniki mineralne, które są niezbędne do utrzymania prawidłowego ciśnienia krwi i wspomagają pracę układu nerwowego, a także zwiększają wchłanianie wody w jelitach. Napoje izotoniczne wzbogacane są również łatwo przyswajanymi węglowodanami, które dodają nam energii. Zamiast sięgać po produkty gotowe, które mogą zawierać barwniki lub konserwanty, można napój izotoniczny przygotować w domu. Wystarczy do jednego litra przefiltrowanej lub przegotowanej wody dodać 3 łyżki miodu, sok wyciśnięty z całej cytryny i jedną czwartą łyżeczki soli kuchennej, a następnie całość dokładnie wymieszać. Można też dodać kilka listków mięty lub melisy oraz plasterki cytryny, co zwiększy zarówno smakowy, jak i estetyczny walor napoju[6].



Fot. 269151719 9qqcom
Fot. Pezibear
Fot. geralt



Do lasu po zdrowie

Aktywność fizyczna jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania układu krwionośnego, pokarmowego i odpornościowego, a także dla naszej psychiki. Warto wybrać się na spacer do lasu sosnowego, gdzie pod wpływem olejków eterycznych, działających wykrztuśnie i mukolitycznie (zmniejszają gęstość wydzieliny), nasze płuca uwolnią się od flegmy i miejskich zanieczyszczeń. Olejki sosnowe ograniczają też przekrwienie oskrzeli i zatok oraz wspomagają regenerację błony śluzowej wyścielającej drogi oddechowe, naszej pierwszej linii obrony przed infekcjami. Mają ponadto właściwości przeciwzapalne i przeciwbólowe. Spacery po lesie przynoszą ulgę w schorzeniach górnych dróg oddechowych, dolegliwościach płuc, zapaleniu oskrzeli i astmie. Obniżają również poziom hormonów stresu, osłabiających odporność. Ruch pobudza zaś do pracy jelita, co zwiększa wchłanianie składników pokarmowych, a głębokie oddychanie rozpręża płuca, dzięki czemu więcej tlenu trafia do krwi. Warto także wsiąść na rower, by pobudzić do pracy wszystkie mięśnie. Już po kilkunastu minutach poczujemy się wyciszeni i radośni, ponieważ umiarkowany wysiłek pobudza wydzielanie endorfin. Pamiętajmy też o porannej gimnastyce w dobrze przewietrzonym pomieszczeniu, która chroni przed infekcjami, ponieważ dotlenia organizm i pobudza krążenie, dzięki czemu do wszystkich komórek ciała trafią wraz z krwią i limfą białe krwinki[5]

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3144610/
2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5963655/
3. https://www.facebook.com/WHO/posts/2886275518084479
4. https://www.poradnikzdrowie.pl/aktualnosci/wielki-sukces-polakow-naukowiec-z-gdanska-odkodowal-koronawirusa
5. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1402378/
6. https://pantabletka.pl/jak-sie-nawadniac-przepis-na-domowy-izotonik/

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

eprasa.pl ef072a7e23



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



Przyjaciele odporności (1)
NIE LEKCEWAŻ SŁOŃCA!

PO PIERWSZE DLATEGO, ŻE ZAWDZIĘCZASZ MU DOSTĘP DO NATURALNEJ WITAMINY D, KTÓRA WYKAZUJE DZIAŁANIE IMMUNOMODELUJĄCE I STYMULUJE WYTWARZANIE W ORGANIZMIE KATELICYDYN – ZWIĄZKÓW WYNISZCZAJĄCYCH DROBNOUSTROJE SKUTECZNIEJ NIŻ ANTYBIOTYKI. PO DRUGIE – PROMIENIOWANIE ULTRAFIOLETOWE ZWIĘKSZA AKTYWNOŚĆ LIMFOCYTÓW T, UCZESTNICZĄCYCH W REAKCJACH ODPORNOŚCIOWYCH, CO CHRONI NAS RÓWNIEŻ PRZED COVID-19. A PO TRZECIE – JEST WIELE INNYCH POWODÓW, ŻEBY KORZYSTAĆ Z KĄPIELI SŁONECZNYCH, A TAKŻE... BY ICH CZASEM UNIKAĆ.



TEKST **KATARZYNA BOGIEL**

PRAWDA CZY MIT?

- Promieniowanie UVC niszczy DNA bakterii i wirusów
- Przebywanie na słońcu zapobiega krótkowzroczności
- Witamina D hamuje apoptozę, czyli naturalną śmierć komórek
- Kosmetyki z filtrami UV zmniejszają fotoadaptację skóry
- Ekspozycja na promieniowanie UV zapobiega otyłości i cukrzycy typu 2
- Skład mikrobioty jelitowej zależy od poziomu witaminy D w organizmie
- Kąpiele słoneczne pomagają w leczeniu chorób autoimmunologicznych

Wprawdzie spektrum światła słonecznego obejmuje poza ultrafioletem także światło widzialne i podczerwone, jednak o tej porze roku z oczywistych powodów najbardziej interesuje nas promieniowanie ultrafioletowe, któremu zawdzięczamy opaleniznę. Czy jednak każdy może z niego korzystać? Kiedy nam ono szkodzi, a kiedy i komu pomaga? Sprawdziliśmy, co mówią na ten temat badania naukowe.

Na początek łyżka dziegciu do beczki słonecznego miodu, czyli kilka słów o negatywnym oddziaływaniu promieniowania UV. Jak wiadomo, odpowiada ono za rozwój nowotworów skóry, z których najbardziej złośliwym jest czerniak. Do rozwoju czerniaka przyczyniają się przede wszystkim poparzenia słoneczne, które uszkadzając DNA melanocytów (komórek pigmentowych), powodują ich przekształcanie się w złośliwe komórki nowotworowe. Okazuje się jednak, że rozsądna ekspozycja na słońce, systematyczna i długotrwała, ale niepowodująca poparzeń, przyczynia się do tzw. fotoadaptacji (zwiększona melanizacja, czyli zmiana barwy skóry na ciemniejszą, i pogrubienie naskórka) oraz zwiększa syntezę witaminy D w skórze, co chroni nas przed czerniakiem. Witamina D sprzyja bowiem mechanizmom naprawy DNA i obniża ryzyko rozwoju nowotworu.

Fot.Celker-Free-Vector-Images

eprasa.pl ef072a7e23



Fot. couleur

Stosowanie się do restrykcyjnych zaleceń dotyczących korzystania ze słońca w krajach o niskim nasłonecznieniu może być szkodliwe dla zdrowia i przyczyniać się do przedwczesnej śmierci

Jak wynika z przeglądu badań, przeprowadzonego w 2016 r., zapadalność na czerniaka w USA zwiększyła się drastycznie w ciągu niecałych 80 lat. W 1935 r. na 100 tys. mieszkańców chorowała jedna osoba, a w 2012 r. – już 23. Nie udaje się tego wytłumaczyć ani lepszą diagnostyką, ani dziurą ozonową, ani korzystaniem z solariów. Co zatem spowodowało tak znaczny wzrost liczby zachorowań? Wytłumaczenie jest proste[1]. W 1910 r. tylko 25% spośród wszystkich zatrudnionych w USA wykonywało pracę w pomieszczeniach, podczas gdy w 2000 r. odsetek ten wynosił już 75%. Jeśli dodamy, że klimatyzacja, telewizja, komputery i Internet skłaniają Amerykanów do spędzania także wolnego czasu pod dachem, nie powinno nikogo dziwić, że mają oni niski poziom witaminy D we krwi, a ich skóra nie jest poddawana procesowi fotoadaptacji. Pozbawieni tej ochrony, coraz częściej doznają poparzeń słonecznych (np. wskutek intensywnego korzystania ze słońca podczas urlopu), co w konsekwencji prowadzi do wzrostu zachorowalności na czerniaka.

Autorzy przeglądu konkludują, że to nie nadmiar, ale niedobór słońca w ciągu ostatnich 50 lat przyczynił się do zwiększenia zapadalności na nowotwory skóry. Co ciekawe, w trakcie badania przeprowadzonego w 2005 r. zaobserwowano, że pacjenci z czerniakiem we wczesnym stadium, którzy intensywnie korzystali z kąpieli słonecznych, żyli dłużej niż ci, którzy unikali kontaktu ze słońcem[2].

Tak więc rozsądna ekspozycja na promieniowanie słoneczne nie naraża nas na rozwój nowotworów skóry, ale pod warunkiem, że unikamy poparzeń. Okazuje się bowiem, że zwiększają one także ryzyko nieczerniakowych nowotworów skóry, czyli głównie płaskonabłonkowych i podstawnokomórkowych. Niektóre badania sprzed 20 lat sugerowały, że ich powstawanie może być skutkiem długotrwałego narażenia na działanie promieni słonecznych, niepowiązanego z oparzeniami, ale nie zostało to definitywnie potwierdzone. W wydanych w 2012 r. w USA zaleceniach dotyczących profilaktyki chorób skóry znajduje się

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

eprasa.pl ef072a7e23

Pod wpływem promieniowania UV uwalniany jest działający przeciwzapalnie tlenek azotu

stwierdzenie, że prowadzone badania naukowe nie wykazały dotąd związku między długoterminową ekspozycją na słońce a nowotworami płaskonabłonkowymi czy podstawnokomórkowymi skóry[3].

Witamina D – dobra na wszystko?

Jeśli chodzi o nasze zdrowie, ekspozycja na słońce powoduje więcej korzyści niż zagrożeń. Niewątpliwie dobrodziejstwem dla organizmu jest zachodząca w skórze pod wpływem promieniowania UV synteza witaminy D, tak naprawdę będącej hormonem steroidowym mającym wpływ na funkcjonowanie większości komórek i organów naszego ciała. Badania epidemiologiczne wykazują, że niedobór tej witaminy jest przyczyną poważnych chorób i zaburzeń zdrowotnych.

Dłuższe życie

Jak ważne jest przebywanie na słońcu, dowodzi badanie obserwacyjne przeprowadzone w Szwecji[4]. Wynika z niego, że niewystarczająca ekspozycja na promieniowanie UV może być równie groźna dla zdrowia, jak palenie. Naukowcy ustalili bowiem, że między kobietami niepalącymi i unikającymi słońca a palącymi i często na nim przebywającymi nie ma różnicy, jeśli chodzi o długość życia. W porównaniu z grupą najintensywniej korzystającą ze słońca i niepalącą, uczestniczki z grupy niepalącej i unikającej słońca żyły o 0,6–2,1 roku krócej. Dłuższe życie osób korzystających ze słońca wiązało się z mniejszą śmiertelnością z powodu chorób sercowo-naczyniowych i innych schorzeń nienowotworowych.

Ci sami badacze zaobserwowali także, że stosowanie się do bardzo restrykcyjnych zaleceń dotyczących korzystania ze słońca w krajach o niskim nasłonecznieniu może być szkodliwe dla zdrowia i przyczyniać się do przedwczesnej śmierci[5].

Z badania przeprowadzonego w Danii wynika, że zwiększona śmiertelność (częstość występowania zjawiska śmierci na danym obszarze w określonym przedziale czasowym) wiąże się z niskim poziomem witaminy D we krwi, ale nie dotyczy to śmiertelności z powodu chorób sercowo-naczyniowych[6].

Zdrowie układu mięśniowo-szkieletowego

Już niemal sto lat temu naukowcy zauważyli, że nie można mieć zdrowych kości przy niedoborach witaminy D. Zanim odkryto witaminę D, krzywicę leczono tranem i światłem słonecznym[7]. Do licznych zachorowań dochodziło w dziewiętnastowiecznej Anglii, a także w Szkocji, która charakteryzuje się małym nasłonecznieniem. Ukuto nawet nazwę „angielska choroba" w odniesieniu do schorzenia polegającego na słabym zmineralizowaniu kości, skutkującym ich deformacją, u dzieci pozbawionych odpowiedniej ilości promieniowania UV lub witaminy D przyjmowanej z pożywieniem.

Obecnie wiemy, że niedobory „witaminy słońca" mogą ponadto powodować takie problemy jak osteomalacja (niedostateczna mineralizacja i zbyt mała gęstość kości), osteopenia (zmniejszanie się gęstości mineralnej kości), osteoporoza (patologiczne zredukowanie masy kości) pierwotna i wtórna, sarkopenia (utrata masy mięśniowej) i bóle mięśniowo-szkieletowe[8]. Witamina D jest bowiem niezbędna do prawidłowego funkcjonowania osteoblastów i osteoklastów (komórek odpowiedzialnych za modelowanie tkanki kostnej i jej wytrzymałość). Zapewnia ona także absorpcję wapnia i fosforu z układu pokarmowego, a pierwiastki te są konieczne do zachowania zdrowych kości i mięśni.

Mniejsze ryzyko

Uważa się, że niektóre typy nowotworów mogą być wynikiem niedostatku słońca. Obserwuje się bowiem związek między zamieszkiwaniem w wysokich szerokościach geograficznych a ryzykiem śmierci z powodu chłoniaka Hodgkina (ziarnicy złośliwej), nowotworów piersi, jajnika, jelita grubego, trzustki i prostaty[9].

W 2007 r. przeprowadzono badanie kliniczne z udziałem kobiet w wieku pomenopauzalnym, mieszkających w Nebrasce[10]. Stan ten ma szerokość geograficzną 41°N, czyli jest położony tylko kilka stopni bliżej równika niż Polska (nasz kraj leży między 49. a 54. równoleżnikiem), co oznacza, że charakteryzuje się podobnym nasłonecznieniem. Badanie wykazało, że przyjmowanie 1100 j.m. witaminy D3 oraz 1400–1500 mg wapnia dziennie zmniejsza ryzyko zachorowania na jakikolwiek nowotwór o 50–77%.

Rak jelita grubego

W badaniu na myszach potwierdzono, że ekspozycja na promieniowanie UV, powiązana z syntezą witaminy D, obniża ryzyko rozwoju nowotworów jelit[11]. Zauważono także, że zmniejsza ona prawdopodobieństwo zezłośliwienia zmian nowotworowych, choć akurat tego nie udało się wytłumaczyć działaniem witaminy D. Warto wiedzieć, że niedobory tej witaminy wykrywa się za pomocą oznaczania poziomu kalcyfediolu, czyli 25(OH)D, we krwi. Badanie obserwacyjne wykazało[12], że w przypadku osób, u których poziom kalcyfediolu przekraczał 40 ng/ml, ryzyko rozwoju nowotworu jelita grubego było o 42% niższe niż u osób ze stężeniem tej substancji mniejszym niż 10 ng/ml.

Nowotwory piersi

Już w 1999 r. odkryto, że częsta ekspozycja na światło słoneczne ma znaczenie w profilaktyce raka piersi – kobiety intensywnie korzystające ze słońca dwa razy rzadziej zapadają na raka piersi

eprasa.pl ef072a7e23

niż kobiety go unikające[13]. W 2014 r. przeprowadzono metaanalizę wyników badań, których celem było ustalenie związku między poziomem kalcyfediolu we krwi w okresie diagnozowania nowotworu piersi a śmiertelnością z powodu tej choroby[14]. Okazało się, że śmiertelność wśród pacjentek z wysokim poziomem tej substancji (powyżej 32 ng/ml) była o połowę mniejsza niż w grupie z poziomem nieprzekraczającym 14 ng/ml. Autorzy metaanalizy zalecają dbanie o to, by poziom 25(OH)D u wszystkich pacjentek z nowotworem piersi mieścił się w przedziale 30–80 ng/ml.

Nowotwór pęcherza

Dzięki badaniu przeprowadzonemu w Chinach wiemy, że prawdopodobieństwo rozwoju raka pęcherza u osób ze stężeniem kalcyfediolu w surowicy krwi powyżej 30 ng/ml, w porównaniu z osobami ze stężeniem tej substancji nieprzekraczającym 15 ng/ml, jest mniejsze o 30%[15].

Choroba Alzheimera

Badania wykazują, że witamina D (wraz z kwasami omega-3) może pomagać w usuwaniu blaszki amyloidowej, będącej jedną z przyczyn alzheimera. Światło słoneczne jest głównym źródłem naturalnej witaminy D, nie dziwi więc, że duże ryzyko rozwoju tej choroby oraz śmierci z jej powodu dotyczy przede wszystkim mieszkańców krajów o małym nasłonecznieniu[16].
W szeroko zakrojonym badaniu amerykańskim, którego uczestnicy mieli co najmniej 65 lat, ustalono, że w przypadku osób ze stężeniem 25(OH)D wynoszącym mniej niż 10 ng/ml prawdopodobieństwo zachorowania na tę chorobę lub inne formy demencji jest ponad dwa razy większe niż u osób ze stężeniem przekraczającym 20 ng/ml[17].
W badaniu na szczurach wykazano, że nieobecność witaminy D w diecie jest przyczyną stresu nitrozacyjnego w mózgu, związanego z nadmiernym gromadzeniem się tlenku azotu (NO), który jest wolnym rodnikiem. Związek ten występuje fizjologicznie w naszym organizmie i spełnia wiele ważnych funkcji, chroni nas np. przed patogenami, reguluje napięcie naczyń krwionośnych i odpowiada za przekazywanie sygnałów między komórkami nerwowymi. Jeśli jednak w organizmie zostaje zachwiana równowaga (homeostaza), jest on dla nas szkodliwy, powoduje właśnie stres nitrozacyjny, który zagraża naszym komórkom,

Fot. ChristianeBrand



Od czego zależy wytwarzanie witaminy D?

Kolor skóry jest ważnym czynnikiem w procesie syntezy witaminy D. Osoby ciemnoskóre, by doszło u nich do wytwarzania tej witaminy, muszą spędzać na słońcu stosunkowo dużo czasu. Stwierdzono także, że są one obarczone mniejszym niż reszta populacji ryzykiem rozwoju nieczerniakowego nowotworu skóry. W przypadku osób o bardzo jasnej karnacji, których skóra pod wpływem słońca czerwienieje, zamiast ciemnieć, synteza witaminy D następuje wskutek nawet krótkiej eskpozycji na promieniowanie UV, ale są one w większym stopniu narażone na rozwój nieczerniakowych nowotworów skóry. Do czynników determinujących syntezę witaminy D należy również szerokość geograficzna, pora dnia (synteza przebiega najintensywniej, gdy słońce jest w zenicie) i czas spędzany na dworze. Znaczenie ma również to, jak duża część ciała została odsłonięta i ma bezpośredni kontakt z promieniowaniem UV.

Zapamiętaj!
Najlepszym sposobem ocenienia, czy zapewniamy sobie odpowiednią ilość witaminy D, jest ustalenie jej stężenia we krwi. Sprawdza się w tym celu poziom 25(OH)D, inaczej 25-hydroksywitaminy D3, czyli kalcyfediolu. Jest to idealny wskaźnik, ponieważ 25(OH)D dotyczy zarówno wytwarzania witaminy D przez skórę, jak i jej przyjmowania z pożywieniem, a ponadto jest to główna postać tej witaminy obecna w ludzkim organizmie. Naukowcy nie są zgodni co do tego, jaki poziom kalcyfediolu należy uznać za optymalny. Według Endocrine Society[46], a także w opinii wielu lekarzy i naukowców[47], to 40–60 ng/mln (w Polsce: 30–80 ng/ml). Niektóre badania sugerują natomiast, że do zmniejszenia ryzyka rozwoju chorób nowotworowych może być konieczne utrzymywanie stężenia witaminy D we krwi na poziomie 60–80 mg/ml[48]

eprasa.pl ef072a7e23



Dwa oblicza kosmetyków z filtrem UV

Według naukowców kosmetyki z filtrem UV zmniejszają fotoadaptację skóry i wytwarzanie witaminy D, której niedobór stanowi zagrożenie dla zdrowia. Co więcej, nie udowodniono, by stosowanie tego rodzaju preparatów zmniejszało prawdopodobieństwo rozwoju czerniaka. Udało się natomiast wykazać, że jest to sposób na obniżenie ryzyka wystąpienia płaskonabłonkowego nowotworu skóry[41]. Stosowanie kosmetyków z filtrem jest zalecane jako ochrona przed poparzeniami słonecznymi. Ważne, by aplikować je 30 minut przed wyjściem na słońce i nakładać nową warstwę co 2 godziny. Warto przy tym pamiętać, by codziennie spędzać na słońcu trochę czasu bez ochrony przeciwsłonecznej.

Zapamiętaj!
Aby korzystać z dobroczynnego wpływu słonecznego światła na organizm, należy:

- unikać poparzeń słonecznych
- od kwietnia do września przebywać na słońcu bez kremów z filtrem co najmniej 15 minut dziennie między godziną 10 a 15, z odsłoniętymi choćby przedramionami i podudziami (18% powierzchni ciała)[42]

Od października do marca w naszej strefie geograficznej natężenie światła słonecznego jest niewystarczające do syntezy witaminy D – należy przyjmować ją w postaci suplementów[43]

ponieważ hamuje tlenową przemianę materii, co w konsekwencji doprowadza do zaburzeń metabolicznych. A duże stężenie tlenku azotu w mózgu, co ustalili naukowcy dzięki wspomnianemu badaniu na szczurach, powoduje zmniejszenie zdolności poznawczych u osób w średnim wieku i starszych[18].

Łuszczyca

W badaniu z 2012 r. stwierdzono, że 57% pacjentów z łuszczycą cierpiało na niedobór witaminy D (kalcyfediol na poziomie nieprzekraczającym 20 ng/ml), podczas gdy w populacji osób nieobarczonych tą chorobą odsetek ten wynosi tylko 29,7%[19]. W leczeniu łuszczycy stosuje się naświetlania promieniami UVB oraz preparaty do stosowania miejscowego z witaminą D.

Zwyrodnienie plamki żółtej

W badaniu obserwacyjnym z 2015 r. wykazano, że związane z wiekiem zwyrodnienie plamki żółtej w największym stopniu dotyczy kobiet obciążonych genetycznie, u których jednocześnie stwierdza się stężenie 25(OH)D mniejsze niż 12 ng/ml. Autorzy badania sugerują, że może to łączyć się z przeciwzapalnymi właściwościami kalcyfediolu, i zalecają, by osobom zagrożonym zwyrodnieniem plamki żółtej zapewnić odpowiednią podaż witaminy D[20].

Próchnica zębów

W jednym z badań obserwacyjnych ustalono, że matki dzieci, u których w wieku 12 miesięcy stwierdzono próchnicę zębów, miały znacznie niższy poziom witaminy D we krwi podczas ciąży niż matki dzieci bez próchnicy[21].
Przegląd 24 badań klinicznych wykazał, że zarówno suplementacja witaminami D2 i D3, jak i korzystanie z promieniowania ultrafioletowego znacznie zmniejsza ryzyko pojawiania się nowych zmian próchniczych w zębach[22].

Nie tylko witamina D

Światłu słonecznemu zawdzięczamy nie tylko możliwość wytwarzania przez skórę witaminy D. Istnieją również inne prozdrowotne mechanizmy uruchamiane przez słońce. Niektóre z nich zaczynamy dopiero poznawać, być może inne pozostają wciąż nieodkryte.

Choroby sercowo-naczyniowe

Naukowcy z Edynburga ustalili, jaki czynnik sprawia, że ekspozycja na słońce zmniejsza ryzyko śmierci z powodu chorób sercowo-naczyniowych[23]. Wykazali oni, że promieniowanie UVA uwalnia zgromadzone w ludzkiej skórze zasoby tlenku azotu. Związek ten przedostaje się do krwiobiegu, a tam rozszerza naczynia krwionośne, obniżając tym samym ciśnienie tętnicze.

Fot. 272447

eprasa.pl ef072a7e23

Chłoniak nieziarniczy, rak prostaty

W 2013 r. dokonano przeglądu badań nad związkiem między promieniowaniem słonecznym a chorobami nowotworowymi[24]. Okazało się m.in., że promieniowanie słoneczne zmniejsza prawdopodobieństwo zachorowania na raka prostaty, chłoniaka i chłoniaka nieziarniczego, a także obniża śmiertelność w wyniku tych chorób, przy czym efekt ten jest niezależny od poziomu witaminy D we krwi.

Choroby autoimmunologiczne

W przebiegu chorób autoimmunologicznych dochodzi do nadmiernego pobudzenia układu odpornościowego, w wyniku czego organizm atakuje własne tkanki. Jednym z takich schorzeń jest stwardnienie rozsiane, w którym dochodzi do uszkodzenia włókien nerwowych mózgu i rdzenia kręgowego.

Już jakiś czas temu zauważono, że zapadalność na stwardnienie rozsiane jest odwrotnie zależna od ekspozycji na promieniowanie UV. W badaniu z 2012 r. wykazano, że osoby rzadko z niego korzystające były w większym stopniu zagrożone rozwojem SM niż osoby, które miały z nim częsty kontakt[25].

Tę obserwację potwierdzają badania na myszach z modelem stwardnienia rozsianego[26]. Stwierdzono w nich, że promieniowanie ultrafioletowe zmniejsza objawy choroby, przy czym efekt ten jest niezależny od wytwarzania witaminy D. Mechanizm wygaszania symptomów polega na hamowaniu stanu zapalnego – najprawdopodobniej promieniowanie ultrafioletowe nie dopuszcza do migracji komórek zapalnych do centralnego układu nerwowego, co zapobiega demielinizacji włókien nerwowych, czyli rozpadowi chroniących je osłonek mielinowych.

Choć wydaje się, że nie ma związku przyczynowego między poziomem witaminy D we krwi a zapadalnością na stwardnienie rozsiane, to u osób z SM obserwuje się niedobór tej witaminy.

Podobnie jest z chorobami autoimmunologicznymi, takimi jak cukrzyca typu 1 czy reumatoidalne zapalenie stawów. W badaniu z 2016 r. stwierdzono, że większa ekspozycja na słońce kobiet w trzecim trymestrze ciąży wiąże się z mniejszym ryzykiem rozwoju cukrzycy typu 1 u dzieci płci męskiej[27]. W innym badaniu odkryto, że u dzieci i młodzieży z cukrzycą typu 1 bardzo często występuje niedobór witaminy D (kalcyfediol poniżej 20 ng/ml)[28]. W trakcie badania przeprowadzonego w 2012 r. ustalono, że niski poziom 25(OH)D cechuje także pacjentów z reumatoidalnym zapaleniem stawów (RZS)[29]. A w badaniu obserwacyjnym z 2013 r. okazało się, że intensywna ekspozycja na słońce zmniejsza o 21% ryzyko rozwoju tej choroby[30]. Co ciekawe, efekt ten wystąpił u osób, które w 1976 r. miały 30–55 lat, ale nie zaobserwowano go już u osób, które w 1984 r. miały 24–42 lata. Autorzy badania tłumaczą to upowszechnieniem się stosowania kremów z filtrem. Pacjenci z reumatoidalnym zapaleniem stawów powinni jednak ostrożnie korzystać ze słońca – wiele leków stosowanych w tej chorobie zwiększa wrażliwość na promieniowanie ultrafioletowe.

Nie wiadomo, jakie mechanizmy odpowiadają za korzystne działanie słońca w chorobach autoimmunologicznych i czy poziom witaminy D ma w tym przypadku znaczenie przyczynowe.

Krótkowzroczność

Według badań epidemiologicznych dzieci spędzające dużo czasu na świeżym powietrzu są w mniejszym stopniu zagrożone rozwojem krótkowzroczności – bez względu na obciążenia dziedziczne i to, ile czasu spędzają nad książkami czy przed komputerem. Nie można wykluczyć, że korzystne działanie słońca polega tutaj na uwalnianiu z siatkówki (pod wpływem światła) dopaminy, która prawdopodobnie hamuje osiowe wydłużanie się gałki ocznej, czyli usuwa główną strukturalną przyczynę krótkowzroczności. Hipotezę tę potwierdzają badania naukowe[31]. W jednym z nich stwierdzono, że spędzanie co najmniej 11 godzin tygodniowo na dworze przez dzieci w wieku szkolnym zapobiega krótkowzroczności lub hamuje jej postęp[32]. Podczas badania korzystano ze światła słonecznego o intensywności co najmniej 1000 luksów (takie natężenie ma światło na dworze w pochmurny dzień). Autorzy piszą, że podobne efekty można uzyskać przy mniejszej intensywności światła (np. w miejscach zacienionych), wydłużając czas przebywania na dworze.

Niealkoholowe stłuszczenie wątroby

Do niealkoholowego stłuszczenia wątroby przyczynia się stan zapalny tego organu. Według przeglądu badań z 2015 r. promieniowanie UV może hamować rozwój choroby, ponieważ powoduje ono zmniejszenie stanu zapalnego[33]. Dzieje się to za pośrednictwem mechanizmów związanych z wytwarzaniem witaminy D, która ma działanie przeciwzapalne, hamuje apoptozę (naturalną śmierć) komórek wątroby i proces włóknienia tego narządu, a ponadto moduluje skład mikrobioty jelitowej i wpływa korzystnie na wytwarzanie i transport kwasów żółciowych. Choć badania obserwacyjne wykazują, że między poziomem 25(OH)D a niealkoholowym stłuszczeniem wątroby istnieje odwrotna zależność, to suplementacja witaminą D nie daje takich samych rezultatów, jak ekspozycja na promieniowanie UV. Najwyraźniej promieniowanie UV uruchamia także inne korzystne dla wątroby mechanizmy. Jednym z nich jest uwalnianie tlenku azotu, który również ma działanie przeciwzapalne. Innym ważnym mechanizmem może być wytwarzanie oksygenazy hemowej, enzymu przyspieszającego rozkładanie hemu. Podczas tego procesu powstaje m.in. tlenek węgla, hamujący powstawanie prozapalnych cytokin, oraz biliwerdyna, substancja o właściwościach przeciwzapalnych.

Zażywanie w zimie witaminy D chroni przed rozwojem infekcji bakteryjnych i wirusowych, ponieważ wzmacnia odporność organizmu

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

eprasa.pl ef072a7e23

Światłoterapia zwalcza patogeny i poprawia odporność organizmu

Promieniowanie ultrafioletowe skutecznie niszczy drobnoustroje. Ta jego właściwość jest wykorzystywana w praktyce już od ponad stu lat – odkryto ją w 1879 r.

W 1910 r. zastosowano promieniowanie UV po raz pierwszy do dezynfekcji wody. Metodę tę zastąpiono następnie tańszym chlorowaniem, ale powrócono do niej, w ulepszonej formie, w latach 80. ubiegłego wieku. Jest ona bezpieczna, ponieważ nie pozostawia zagrażających zdrowiu produktów ubocznych i nie zaburza biologicznej stabilności wody. Co więcej, w 1998 r. wykazano, że promieniowanie UV skutecznie dezaktywuje pierwotniaki z rodzaju *Cryptosporidium* oraz *Gardia*, odporne na chlorowanie.

Uważa się obecnie, że ten rodzaj promieniowania skutecznie niszczy wszelkie patogeny: bakterie, pierwotniaki i wirusy, jakie mogą znajdować się w wodzie pitnej[49].

Promieniowanie UVC, dzięki wynalezieniu lamp, które je emitują (w naturze UVC nie dociera do Ziemi, ponieważ pochłania je warstwa ozonowa atmosfery), jest powszechnie wykorzystywane do dezynfekcji powierzchni roboczych i sprzętu, np. w ochronie zdrowia. Działanie tego promieniowania polega na niszczeniu materiału genetycznego bakterii, wirusów i innych drobnoustrojów – jest ono silnie absorbowane przez kwasy nukleinowe, stanowiące budulec DNA. W szpitalach stosuje się je właśnie dlatego, że zapobiega rozprzestrzenianiu się groźnych patogenów.

Ale uwaga! Promieniowanie UVC zaburza metabolizm w komórkach i może powodować ich rozpad, co stanowi zagrożenie również dla człowieka. Dezynfekcja tym rodzajem promieniowania jest więc przeprowadzana w taki sposób, by ludzie nie mieli z nim kontaktu, zwłaszcza że może ono przyczyniać się także do rozwoju nowotworów skóry i powstania zaćmy. Okazuje się jednak, że promieniowanie UVC z zakresu 207–222 nm nie przedostaje się nawet do martwych komórek ludzkiego naskórka, które są dla niego zbyt duże, za to bez trudu niszczy komórki patogenów. Dlatego lampy emitujące promieniowanie w tym zakresie są bezpieczne dla nas, a groźne dla drobnoustrojów[50].

Naukowcy z Uniwersytetu Columbia opracowali metodę dezynfekcji powietrza w budynkach użyteczności publicznej za pomocą lamp emitujących ten rodzaj promieniowania. Metoda okazała się skuteczna w hamowaniu rozprzestrzeniania się wirusa grypy H1N1 i antybiotykoopornych bakterii, a także dwóch typów koronawirusa (powodujących zwykłe przeziębienie). Obecnie są prowadzone badania nad wpływem UVC z tego zakresu na wirus SARS-CoV-2 – wstępne wyniki wydają się obiecujące. Szef zespołu, David Brenner, wiąże z eksperymentem duże nadzieje, jeśli chodzi o walkę z pandemią. Według jego słów promieniowania UVC z zakresu 207–222 nm można bezpiecznie używać w pomieszczeniach, w których przebywają ludzie, i warto to robić, ponieważ niszczy ono patogeny w powietrzu, zanim zdążą zaatakować nasze drogi oddechowe[51].

Światło słoneczne jest nieocenione, jeśli chodzi o zwiększanie odporności organizmu. Wytwarzana pod wpływem promieniowania UVB witamina D warunkuje prawidłowe funkcjonowanie układu immunologicznego. Ale ogromne znaczenie mają również inne rodzaje światła. Na przykład światło niebieskie, znajdujące się w spektrum promieniowania słonecznego, ale także emitowane ze sztucznych źródeł, przyspiesza cyrkulację limfocytów T – bardzo ważnych komórek odpornościowych. Dzięki temu mogą one szybciej docierać do zainfekowanych miejsc i tłumić zakażenie w zarodku[52].

W celach leczniczych stosuje się także bliską podczerwień oraz światło czerwone. Według badań ten rodzaj promieniowania wpływa na komórki układu odpornościowego w taki sposób, że może aktywować wytwarzanie przez nie reaktywnych form tlenu, tlenku azotu lub interleukin, które mają działanie przeciwzapalne. Zostało to potwierdzone badaniami prowadzonymi w licznych ośrodkach naukowych[53]

eprasa.pl ef072a7e23

Witamina D dla dorosłych i dzieci



Według wytycznych z 2013 r. dla lekarzy rodzinnych, które dotyczą suplementacji witaminą D w Polsce, mamy niepokojąco duży odsetek populacji z jej niedoborem[44]. Optymalny poziom kalcyfediolu we krwi to 30–80 ng/ml. Ryzyko przedawkowania jest niewielkie, a toksyczność nawet w przypadku stężenia przekraczającego 100 ng/ml jest wątpliwa.
Zalecane dzienne dawki witaminy D:

- niemowlęta urodzone przedwcześnie – 800 j.m. do skorygowanego wieku 40 tygodni
- niemowlęta urodzone o czasie, karmione piersią – 400 j.m. (przyjmowanie przez matkę witaminy D w dawce mniejszej niż 2000 j.m. dziennie nie wpływa na ilość tej witaminy w pokarmie)
- niemowlęta urodzone o czasie, karmione mlekiem modyfikowanym – suplementacja nie jest wymagana, jeśli spożycie witaminy D z pokarmem wynosi 400 j.m.
- dzieci w wieku 1–18 lat – suplementacja powinna wynosić 600–1000 j.m. na dobę (zależnie od masy ciała) od października do marca, a także od kwietnia do września, jeśli dziecko nie spędza odpowiedniej ilości czasu na dworze
- zdrowi dorośli do 65. roku życia – przyjmowanie 800–2000 j.m. dziennie, zależnie od masy ciała, od października do marca, a także od kwietnia do września, jeśli nie jest zapewniona wystarczająca ekspozycja na słońce
- osoby po 65. roku życia – suplementacja powinna być prowadzona systematycznie przez cały rok[45], według Amerykańskiego Towarzystwa Geriatrycznego u większości osób starszych konieczne jest stosowanie dawki 4000 j.m.

Według autorów przeglądu systematyczna ekspozycja na słońce może przeciwdziałać rozwojowi niealkoholowego stłuszczenia wątroby, ale na razie nie wiadomo, czy ma ona równie duże znaczenie, jeśli chodzi o cofanie się objawów tej choroby.

Otyłość i cukrzyca typu 2

Zespół metaboliczny to stan chorobowy charakteryzujący się występowaniem otyłości brzusznej i dwóch spośród następujących kryteriów:

- trójglicerydy na poziomie 150 mg/dl lub wyższym;
- HDL (dobry cholesterol) na poziomie poniżej 50 mg/dl u kobiet lub 40 mg/dl u mężczyzn;
- ciśnienie tętnicze na poziomie co najmniej 130/85 mm Hg;
- glukoza na czczo na poziomie 100 mg/dl lub wyższym.

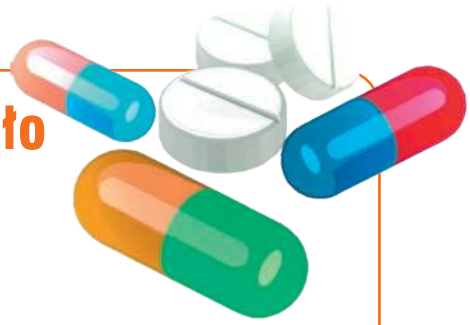
Nieleczony zespół metaboliczny stopniowo wyniszcza organizm i prowadzi do takich chorób jak cukrzyca typu 2, miażdżyca, nadciśnienie, a nawet do zawału serca czy udaru mózgu.
Jedno z badań, przeprowadzone w Holandii, wykazało związek między wysokim poziomem kalcyfediolu (powyżej 30 ng/ml) a mniejszą zapadalnością na zespół metaboliczny wśród osób w starszym wieku (mediana wieku 71,2)[34]. Według innego badania niski poziom witaminy D przyczynia się do rozwoju cukrzycy typu 2 niezależnie od indeksu masy ciała[35].
Z kolei autorzy badania na myszach, przeprowadzonego w 2014 r., odkryli, że promieniowanie UV hamuje rozwój otyłości i cukrzycy typu 2, a konkretnie przeciwdziała przyrostowi masy ciała, nietolerancji glukozy, insulinooporności, niealkoholowemu stłuszczeniu wątroby, a także obniża poziom insuliny i glukozy w badaniu na czczo oraz poziom cholesterolu[36]. Co ciekawe, niektóre z tych dobroczynnych efektów udaje się również osiągnąć po zastąpieniu promieniowania UV odpowiednią podażą witaminy D, jednak większość przedstawionych korzyści jest najprawdopodobniej skutkiem uwalniania się pod wpływem promieniowania UV tlenku azotu.
Metaanaliza badań z 2011 r. wykazała, że osoby ze stężeniem kalcyfediolu we krwi przekraczającym 25 ng/ml są o 43% mniej narażone na ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 niż osoby, u których jest ono mniejsze niż 14 ng/ml. Jednak u diabetyków suplementacja witaminą D nie wpływała na poprawę glikemii[37].

Hormony szczęścia

Już w 2002 r. stwierdzono, że światło słoneczne stymuluje wytwarzanie serotoniny przez mózg – ilość tego neuroprzekaźnika we krwi badanych zwiększała się wraz ze wzrostem stopnia nasłonecznienia w danym dniu[38]. Niedobory serotoniny wiążą się z depresją, chorobą afektywną sezonową (rodzaj zaburzenia nastroju), schizofrenią, chorobą Alzheimera, bólami migrenowymi i zespołem nagłej śmierci niemowląt.
Serotonina jest nazywana hormonem szczęścia, ponieważ powoduje poprawę nastroju. Podobny efekt daje inny neurohormon, beta-endorfina – substancja wytwarzana w ludzkim organizmie podczas wysiłku fizycznego, wykazująca m.in. działanie

Fot. Pexels

eprasa.pl ef072a7e23



Uwaga! Leki uwrażliwiające na światło

Niektóre leki i kosmetyki mogą nasilać wpływ słońca na skórę. Obecne w nich substancje fototoksyczne uwrażliwiają skórę na promieniowanie ultrafioletowe i mogą przyczyniać się do powstawania oparzeń słonecznych. Z kolei substancje fotouczulające powodują u niektórych osób, pod wpływem światła słonecznego, reakcje alergiczne, niekoniecznie w miejscach wystawionych słońce. Dlatego przed zastosowaniem leków czytajmy ulotki!

Do substancji fototoksycznych i fotouczulających należą m.in.:

- środki bakteriostatyczne i bakteriobójcze (nitrofurantoina, azytromycyna, ciprofloksacyna, doksycyklina, kotrymoksazol i sulfonamid
- niesteroidowe leki przeciwzapalne, takie jak ibuprofen, ketoprofen, naproxen, diklofenak, indometacyna, piroksykam
- niektóre leki kardiologiczne (amiodaron), przeciwcukrzycowe (metformina, glipizyd), moczopędne i stosowane przy nadciśnieniu (furosemid, hydrochlorotiazyd, indapamid)
- leki antyhistaminowe, takie jak cetyryzyna, loratadyna, astemizol, prometazyna
- niektóre leki hormonalne (estrogeny, hormony tarczycy, hormony nadnerczy)
- leki przeciwgrzybicze, takie jak itrakonazol, ketokonazol, gryzeofulwina, terbinafina
- niektóre leki przeciwmalaryczne (chinina), przeciwwirusowe (stosowane przeciwko retrowirusom), antydepresyjne, przeciwlękowe i przeciwpsychotyczne (barbiturany, prometazyna, promazyna, amitryptylina, doksepina, haloperydol, karbamazepina)
- leki przeciwpadaczkowe, takie jak fenytoina i mefenytoina
- leki cytotoksyczne (stosowane w chemioterapii)
- niektóre preparaty ziołowe (zawierające m.in. dziurawiec, bergamotę, nagietek, arcydzięgiel, rumianek)
- środki stosowane miejscowo zawierające nadtlenek benzoilu, kwas azelainowy, witaminę A (retinol) oraz specyfiki przeciwłupieżowe
- olejki eteryczne (bergamotowy, sandałowy, lawendowy, paczulowy, cedrowy, waniliowy)
- niektóre substancje znajdujące się w kosmetykach (np. piżmo, kwasy AHA i BHA, kwas retinowy)

przeciwbólowe. Niedawno odkryto, że jej poziom we krwi zwiększa się także pod wpływem promieniowania UV[39].

Szkodzi nie tylko nadmiar

Starożytni Egipcjanie oddawali Słońcu boską cześć, zdawali sobie bowiem sprawę, że bez jego światła nie jest możliwa wegetacja roślin, a tym samym życie na Ziemi. Ich słoneczne bóstwo Ra symbolizowało życie, ciepło i rozwój. Współczesna nauka potwierdza te obserwacje, a nawet idzie dalej – bez słońca, nawet gdybyśmy jakimś cudem mieli co jeść, bylibyśmy w opłakanym stanie zdrowotnym. Korzystajmy jak najczęściej z jego dobroczynnego działania, pamiętając wszakże o umiarze i zapobieganiu poparzeniom słonecznym. W podsumowaniu jednego z prowadzonych przez siebie badań Han van der Rhee napisał: „Podczas urlopu spędzanego na słońcu konieczna jest ochrona przed promieniowaniem UV. Wątpliwe jest jednak, by ciągłe chronienie się przed nim na co dzień sprzyjało naszemu zdrowiu, zwłaszcza w krajach o klimacie umiarkowanym. Zarówno nadmiar, jak i niedobór słońca może szkodzić naszemu zdrowiu[40]”. ■

BIBLIOGRAFIA

1. Hoel D.G. et al., Dermatoendocrinol. 2016 Jan-Dec; 8(1): e1248325
2. Berwick M. et al., J Natl Cancer Inst. 2005 Feb; 97(3): 195–9
3. Final Recommendation Statement: Skin Cancer Counseling U.S. Preventive Services Task Force. May 2012
4. Lindqvist P.G. et al., J Intern Med. 2016 Oct; 280(4): 375–87
5. Lindqvist P.G. et al., J Intern Med. 2014 Jul; 276(1): 77–86
6. Afzal S. et al., BMJ. 2014; 349: G6330
7. DeLuca H.F., Bonekey Rep. 2014; 3: 479
8. Wintermeyer E. et al., Nutrients. 2016 Jun; 8(6):319
9. Mean M.N., Environ Health Perpect. 2008 Apr; 116(4): A160–A167
10. Lappe J.M. et al., Am J Clin Nutr. 2007 Jun; 85(6): 1586–1591
11. Rebel H. et al., Int J Cancer. 2014; 136:271–7
12. Jenab B. et al., BMJ. 2010; 340: b5500
13. John E. et al., Cancer Epidemiol Bio Prev. 1999; 8: 399–406
14. Mohr S.B. et al., Anticancer Res. 2014; 34: 1163–6
15. Zhao Y. et al., Nutrition. 2016; 32: 515–23
16. http://sunlightinstitute.org/get-your-sun-alzheimers-disease--brain/
17. Littlejohns T.J. et al., Neurology. 2014; 83: 920–8
18. Keeney JTR et al., Free Radic Biol Med. 2013; 65: 324–34
19. Gisondi P. et al., Br J Dermatol. 2012; 166: 505–10
20. Millen A.E. et al., JAMA Ophthalmol. 2015 Oct; 133(10): 1171–1179
21. Schroth R.J. Et al., Pediatrics. 2014 May; 133(5): e1277–84
22. Hujoel P.P., Nutr Rev. 2013; 71(2): 88–97
23. Liu D. et al., J Invest Dermatol. 2014; 134: 1839–46
24. van der Rhee H. et al., Eur J Cancer. 2013; 49: 1422–36
25. Baarnhielm M. et al., Eur J Neuro. 2012; 19: 955–62
26. Wang Y. et al., Arch Biochem Biophys. 2015; 587: 75–82
27. Jacobsen R. et al., J Pediatr Endocrinol Metab. 2016; 19: 417–24
28. Sawah S.A. et al., Diabetes Res Clin Prac. 2016; 115: 54–9
29. Kostoglou-Athanassiou I. et al., Ther Adv Endocrinol Metab. 2012; 3: 181–7
30. Arkema E.V. et al., Ann Rheum Dis. 2013 Apr; 72(4): 506–511
31. French A.N. et al., Exp Eye Res. 2013 Sep; 114: 58–68
32. Wu P.C. et al., Ophthalmology. 2018 Aug; 125(8): 1239–1250
33. Gorman S. et al., Nutrients. 2015 May; 7(5): 3219–3239
34. Vitezova A. et al., Eur J Endocrin. 2015; 172: 327–35
35. Clemente-Postigo M. et al., J Clin Endocrinol Metab. 2015; 100: E591–5
36. Geldenhuys S. et al., Diabetes. 2014; 63: 3759–69
37. Mitri J. et al., Eur J Clin Nutr. 2011; 65: 1005–15
38. Lambert G.W. Et al., Lancet. 2002 Dec 7; 360(9348): 1840–2
39. Fell G.L. et al., Cell. 2014; 157:1527–34
40. van der Rhee H. et al., Cancer Res Front. 2016; doi: 10.17980/2016.156
41. van der Pols J.C. et al., Cancer Epidemiol Bio Prev. 2006; 15: 2546–8
42. https://drruscio.com/sun-exposure-reduces-cancer-risk-dr-marianne-berwick/
43. https://www.ptgin.pl/sites/default/files/page-2019/Profilaktyka%20niedoborów%20witaminy%20D%20%282009%29_0_0.pdf
44. Buczkowski K. i in., Forum Medycyny Rodzinnej. 2013; 7(2): 55–58
45. https://pulsmedycyny.pl/szansa-na-przedluzenie-sprawnosci-seniorow-897148
46. Holick M.F. et al., J Clin Endocrinol Metab. 2011; 96: 1911–30
47. Garland C.F. et al., Ann Epidemiol. 2009; 19: 468–83
48. Garland C.F. et al., Anticancer Res. 2011 Feb; 31(2): 607–11
49. Hijnen W.A. et al., Water Res. 2006 Jan; 40(1): 3–22
50. https://www.genengnews.com/topics/translational-medicine/uv--light-that-is-safe-for-humans-but-bad-for-bacteria-and-viruses/
51. https://news.columbia.edu/ultraviolet-technology-virus-covid--19-UV-light
52. https://qz.com/868059/blue-light-from-sunlight-helps-improve--the-immune-system-by-circulating-t-cells/
53. Walski T. et al., Int J Radiat Biol. 2019 Sep; 95(9): 1326–1336

Fot. ArtsyBee

eprasa.pl ef072a7e23

Dobre sklepy *dla zdrowia*



zielarnia LAWENDA

Rzeszów, ul. Rejtana 67
czynne: pn-pt w godz. 10-18, sobota w godz. 10-14

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

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

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

www.zielarnia24.pl

w zgodzie z naturą

W Zgodzie z Naturą
– żywność, zioła, kosmetyki

Gdynia, ul. Morska 112a/85, tel. 58 714 42 14
czynne: pn-pt w godz. 10-18, sobota w godz. 10-14

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

Gdynia

➤ W Zgodzie z Naturą
Wojciech Dzikowski
ul. Morska 112 A/85
tel 58 714 42 14

Jarosław

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

Jelenia Góra

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

Kalisz

➤ Kenay Sklep – Zdrowe i Naturalne
Suplementy Diety
www.sklep.kenayag.com.pl
tel. 62 757 35 88

Olsztyn

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

Piaseczno

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

Rzeszów

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

Sochaczew

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

Warszawa

➤ S.M. Zdrowa Żywność
Plac Przymierza 4

➤ EKOOI Zdrowie & Natura (C.H. Tesco)
ul. Górczewska 212/226

Wrocław

➤ Pachnąca Księgarnia
ul. Wita Stwosza 14, tel. 71 372 4550

W tych sklepach zawsze znajdziesz magazyn „Holistic Health". Serdecznie zapraszamy wszystkie sklepy zainteresowane obecnością naszego czasopisma w ich punktach do kontaktu: Agnieszka Piekarzewska/współpracaB2B/, tel. 22 257 84 14, agnieszka.piekarzewska@avt.pl

eprasa.pl ef072a7e23

Epidemia COVID-19 zatrzymała cię w domu, ale twoje stawy się buntują? Nic dziwnego, one potrzebują ruchu i... odpowiedniej suplementacji

STAWY JAK NOWE

Panuje przekonanie, że choroby reumatyczne dotyczą wyłącznie osób w podeszłym wieku. To nieprawda! Jest wiele schorzeń stawów, które rozwijają się u ludzi młodych, a nawet dzieci. Jak łagodzić ich skutki?

TEKST **ANNA JAROSZ**

Bóle stawów nazywa się potocznie reumatyzmem. Nie ma jednak takiego schorzenia. Są choroby reumatyczne, które dzieli się na **schorzenia zapalne**, takie jak reumatoidalne zapalenie stawów (RZS), zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa (ZZSK), łuszczycowe zapalenie stawów (ŁZS) i zapalenie stawów, towarzyszące nieswoistym zapalnym chorobom jelit, **oraz zmiany niezapalne** – tu dominuje choroba zwyrodnieniowa stawów.

Schorzenia zapalne są przyczyną nie tylko bólu i inwalidztwa, ale także groźnych chorób współistniejących, takich jak depresja, choroby sercowo-naczyniowe, choroba wrzodowa i przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP). Wydanie wojny stanom zapalnym może więc uratować nasze zdrowie.

Na choroby reumatyczne w Europie cierpi ponad 120 mln osób. W Polsce liczbę chorych ocenia się na 9–10 mln. Ale jak twierdzą specjaliści, są to dane niedoszacowane, ponieważ nie prowadzi się rejestru chorych

1. Stan zapalny w palcu, czyli dna moczanowa

Dna moczanowa (inaczej: artretyzm, podagra, skaza moczanowa) jest uznawana za chorobę metaboliczną, której towarzyszą dolegliwości stawowe. Jej najbardziej charakterystyczny i często pierwszy objaw to stan zapalny stawu pierwszego śródstopno-palcowego, rozwijający się wokół dużego palca stopy. Statystyki pokazują, że na artretyzm 20 razy częściej niż kobiety zapadają mężczyźni, głównie po cztrerdziestce. Wśród populacji mężczyzn po 65. roku życia diagnozuje się podagrę u 7%. Najintensywniejszy rozwój choroby u kobiet przypada na okres menopauzy. Podwyższony poziom kwasu moczowego w organizmie, który leży u podstaw występowania schorzenia, może utrzymywać się nawet 20–30 lat i nie dawać żadnych objawów[1].

Dlaczego chorujemy?

Dna moczanowa może być dziedziczona lub wynika ze sposobu, w jaki się odżywiamy, czyli częstego jedzenia mięsa, zwłaszcza wieprzowiny, potraw tłustych

eprasa.pl ef072a7e23



Fot. Anastiev Fot. CoxinhaFotos

i bogatych w białko, oraz nadmiernego spożywania alkoholu. Ale dna moczanowa może się rozwinąć także po źle przeprowadzonej kuracji odchudzającej czy długotrwałej głodówce albo wskutek nadużywania leków moczopędnych.

Sedno sprawy: kwas moczowy

Wyróżnia się dwa rodzaje tej choroby. Pierwotna dna moczanowa to odziedziczone zaburzenie metabolizmu, które polega na wytwarzaniu przez organizm dużych ilości kwasu moczowego i utrudnionym wydalaniu go z moczem. Wtórna dna moczanowa, która stanowi ok. 10% wszystkich przypadków, może się pojawić w następstwie przewlekłej choroby nerek, białaczki, nieprawidłowej diety, nadużywania alkoholu, zaburzeń lipidowych czy nadciśnienia tętniczego. W tym przypadku również dochodzi do odkładania się kryształków kwasu moczowego w stawach i tkance okołostawowej.
Do wystąpienia artretyzmu predysponują także: choroba wieńcowa, ostre zakażenia, cukrzyca, zespół metaboliczny oraz odwodnienie organizmu.

Coraz więcej badań naukowych wykazuje, że odpowiednia dieta i suplementacja substancjami, które przeciwdziałają procesom zapalnym w organizmie, to skuteczny sposób na utrzymanie stawów w dobrym stanie

Kurkuma i miód

Dzięki dużej zawartości antyoksydantów szczególnie pomocna w suwaniu stanów zapalnych jest kurkuma. W połączeniu z miodem przeciwdziała ona powstawaniu eikozanoidów. Są to substancje, które wywołują stany zapalne i powodują gromadzenie się prostaglandyn. Kurkuma i miód zapobiegają ponadto utracie gęstości mineralnej kości. Obecne w tych produktach substancje kontrolują też proces uwalniania się pewnych białek, mających wpływ na rozwój stanu zapalnego i przyczyniających się do zwyrodnienia stawów i chrząstki. Jeśli przyjmujesz leki na rozrzedzenie krwi, przed wprowadzeniem kurkumy do diety skonsultuj się koniecznie z lekarzem



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

eprasa.pl ef072a7e23

Ekstrakt z kory sosny przybrzeżnej

Potwierdzono naukowo, że oligomeryczne proantocyjanidyny, w skrócie OPC, to substancje wykazujące nie tylko silne właściwości przeciwzapalne, lecz również antywirusowe, antynowotworowe, antybakteryjne i antyalergiczne[9]. Ich idealnym źródłem jest ekstrakt z kory sosny przybrzeżnej (związki te występują również w pestkach winogron, brunatnej skórce orzeszków ziemnych i korze oczaru wirginijskiego). Wykazano ponadto, że OPC zapobiegają agregacji płytek krwi i hamują utlenianie się lipidów. No i są najsilniejszymi spośród znanych współczesnej medycynie przeciwutleniaczy. Działają efektywniej niż dwa inne osławione antyoksydanty: witaminy C i E. Dlatego ekstrakt z kory sosny przybrzeżnej skutecznie zwalcza nieprzyjazne dla organizmu wolne rodniki – reaktywne formy tlenu, zawierające niesparowany elektron. Rodniki reagują ze strukturami biologicznymi, białkami, lipidami czy kwasami nukleinowymi, co w konsekwencji prowadzi do ich uszkodzenia. Im więcej wolnych rodników w organizmie, tym większe działanie destrukcyjne i tym większe zakłócenie wewnętrznej równowagi. Warto wiedzieć, że w przeciwutleniacze bogate są oleje roślinne, orzechy, pestki słonecznika, nasiona soi, ziarna sezamu, zarodki pszenne, owoce (czarna porzeczka, ciemne winogrona, dzika róża, aronia) i warzywa (marchew, papryka, pomidory, kapusta, brokuły, natka pietruszki).



Bromelaina

Bromelaina, enzym rozpuszczający białka, występuje w ananasach, ale dostępna jest także jako suplement diety. Nie tylko wspomaga trawienie, lecz również uczestniczy w zwalczaniu stanów zapalnych. Efekty jej działania zależą od tego, kiedy jest przyjmowana. Jeśli suplement zostanie zażyty po posiłku, pomaga w lepszym trawieniu i wchłanianiu, jeśli zaś na czczo – w łagodzeniu stanów zapalnych. Osoby stosujące leki przeciwzakrzepowe i przeciwpłytkowe (warfaryna, kwas acetylosalicylowy i inne niesteroidowe leki przeciwzapalne) powinny kurację uzgodnić z lekarzem. Bromelaina w połączeniu z tymi lekami może zwiększać ryzyko nadmiernego krwawienia (np. wskutek skaleczenia). Enzym nasila senność, więc lepiej nie łączyć go z lekami uspokajającymi i przeciwdepresyjnymi[10].

Kwas bosweliowy i niezmydlające się frakcje oleju z awokado i sojowego

Substancje te mogą być wykorzystywane w leczeniu zarówno choroby zwyrodnieniowej stawów (ChZS), jak i reumatoidalnego zapalenia stawów (RZS). Ich aktywność farmakologiczna nie tylko przynosi doraźną ulgę w dolegliwościach bólowych, lecz również – co szczególnie istotne – spowalnia postęp choroby. Kadzidłowiec (*Boswellia serrata*) jest średniej wielkości drzewem, które można spotkać w Indiach, północnej Afryce i na Środkowym Wschodzie. Ekstrakty z kadzidłowca są stosowane w takich schorzeniach o podłożu zapalnym jak wrzodziejące zapalenie jelita grubego czy choroba Leśniowskiego-Crohna. Wyciągi z tej rośliny zawierają terpenoidy i olejki eteryczne. Występują one również w żywicy kadzidłowca (ok. 16% zawartości). W jej skład wchodzą ponadto pentacykliczne kwasy trójterpenowe, z których największą część stanowi kwas bosweliowy, wykazujący dużą skuteczność w leczeniu stanów zapalnych, także stawów[11]. Badania wykazały, że niezmydlające się frakcje oleju z awokado i sojowego są skuteczne w leczeniu choroby zwyrodnieniowej stawów (ChZS), przyczyniają się do zmniejszenia zmian w obrębie chrząstki i mazi stawowej, a także znacznie zmniejszają w chrząstce poziom indukowanej syntazy tlenku azotu, uczestniczącej w powstawaniu tlenku azotu, będącego wolnym rodnikiem[12].

Glukozamina

Glukozamina to składnik chrząstki i płynu maziowego. Jest substancją naturalnie wytwarzaną w organizmie. Powstaje z glukozy i glutaminy, a produkty jej przemiany biorą udział w budowie kolagenu. Sama glukozamina zatrzymuje wodę w tkance łącznej, dzięki czemu jest ona giętka i sprężysta. Naukowcy ze słynnej amerykańskiej kliniki MAYO podkreślają, że siarczan glukozaminy może być przyjmowany doustnie w celu łagodzenia bólu w chorobie zwyrodnieniowej stawu kolanowego i biodrowego oraz kręgosłupa, a badania przeprowadzane z udziałem grupy kontrolnej, przyjmującej placebo (substancję nieaktywną), wykazują, że chlorowodorek glukozaminy łagodzi ból w przypadku reumatoidalnego zapalenia stawów. Naukowcy odnotowali też niewielkie zmniejszenie stanu zapalnego[13]. Źródłem glukozaminy są krewetki, raki i kraby. Substancja ta jest dobrze przyswajalna przez tkankę chrzęstną

Cztery stadia

W przebiegu dny moczanowej wyróżnia się cztery stadia. **1.Bezobjawowa hiperurykemia** to stan, w którym stwierdza się zwiększone, czyli powyżej 7 mg/dl, stężenie kwasu moczowego we krwi (u osób z grupy wysokiego ryzyka sercowo-naczyniowego powinno wynosić mniej niż 5 mg/dl). Do hiperurykemii może dość z trzech powodów. Pierwszy z nich to nadmierne wytwarzanie przez organizm kwasu moczowego, drugi – zmniejszone wydalanie tego kwasu przez nerki, a trzeci – zbyt duże spożycie fruktozy. Podwyższony poziom kwasu moczowego w organizmie nie musi jednak prowadzić do rozwinięcia skazy moczanowej. W przypadku niektórych chorych mogą pojawić się na tym etapie kamienie nerkowe oraz związane z nimi bóle. **2. Atak dny.** Napady ostrego zapalenia stawów pojawiają się jako efekt nagromadzenia się kryształów kwasu

eprasa.pl ef072a7e23

Dna moczanowa to choroba stara jak ludzkość. Hipokrates nazywał ją chorobą królów, ale powszechnie określano ją jako chorobę bogaczy, bo dotyczyła głównie ludzi zamożnych, którzy nie zachowywali umiaru w jedzeniu tłustych potraw i piciu alkoholu

moczowego w płynie stawowym. Charakterystyczne dla rozpoczęcia ataku jest wystąpienie w nocy lub we wczesnych godzinach rannych ostrego, rozdzierającego bólu, obrzęku i ocieplenia chorego stawu. W 75% przypadków pierwszy atak artretyzmu dotyczy palucha stopy. Innymi typowymi lokalizacjami pierwszego napadu są kolano, pięta, staw skokowy i śródstopie. Statystyki pokazują, że większość pacjentów przebywa drugi atak dny moczanowej po upływie od 6 miesięcy do 2 lat od pierwszego epizodu.

3. Okresy bezobjawowe, nazywane międzynapadowymi. Na początku choroby odstępy między kolejnymi atakami bywają długie, nawet kilkuletnie, ale z czasem ulegają niestety skróceniu. Jeżeli chory nie jest leczony, ataki powtarzają się coraz częściej, a napady są dłuższe i bardziej bolesne.

4. Dna przewlekła. Jeżeli przez wiele lat chory nie leczył się i nie przestrzegał zaleceń dietetycznych, napady dny moczanowej mogą się utrwalić. Artretyzm źle leczony sprawia, że kryształy moczanu sodu łączą się ze sobą, tworząc tzw. guzki dnawe, które są twarde, ale można je przesuwać pod skórą. Najczęściej ulokowane są na łokciach, palcach stóp i rąk oraz na małżowinach usznych. Guzki dnawe mają różne rozmiary, mogą nawet być wielkości kurzego jajka. Czasami z ich wnętrza wydobywa się biała substancja przypominająca konsystencją mokrą kredę. Guzki dnawe pojawiają się również w narządach wewnętrznych. Mogą być na tyle duże, że uciskają okoliczne nerwy, wywołując m.in. zespół cieśni kanału nadgarstka, dlatego czasami konieczne jest ich operacyjne usunięcie[2].

Jakie badania?

Badaniem jednoznacznie potwierdzającym rozpoznanie dny moczanowej jest ocena płynu stawowego pod mikroskopem i stwierdzenie w nim kryształów moczanu sodu. Płyn pobiera się przez nakłucie zajętego stawu (często połączone z podaniem do niego leku przeciwzapalnego). Badanie umożliwia odróżnienie dny moczanowej od tzw. dny rzekomej, w której dochodzi do odkładania się w stawach innego rodzaju kryształów, a także wykluczenie zakażenia bakteryjnego, które może towarzyszyć tej chorobie.

Jak sobie radzić?

Dny moczanowej nie można wyleczyć, ale dzięki odpowiedniemu postępowaniu można zmniejszyć częstość występowania ataków choroby, a tym samym – chronić stawy przed wyniszczeniem. Oto, co należy robić:

- regularnie przyjmuj leki obniżające stężenie kwasu moczowego we krwi i przyspieszające jego wydalanie; jeżeli dokucza ci ból stawów, możesz zażyć lek przeciwbólowy, najlepiej zawierający naproksen;
- codziennie rano, przed śniadaniem, pij sok wyciśnięty z jednej cytryny, zmieszany z wodą i posłodzony łyżeczką miodu – kuracja wspomaga organizm w walce z zakwaszeniem;
- pij napary przygotowane z ziół działających moczopędnie i wspomagających przemianę materii, a także przeciwbólowo (skrzyp polny, liść brzozy, arcydzięgiel lekarski, arnika górska, pączki topoli oraz pokrzywa);

Leczniczy koktajl z sokiem wiśniowym

Do owoców zmniejszających objawy dny moczanowej należą wiśnie. Stężenie kwasu moczowego we krwi skutecznie obniża także napój przygotowany z następujących składników:

- szklanka soku wiśniowego
- jeden ananas
- półtorej łyżeczki mielonego imbiru
- dwie łyżki stołowe kminku
- miód (do smaku)

Ananas kroimy w kostkę i blendujemy razem z sokiem wiśniowym, kminkiem i mielonym imbirem, następnie przekładamy do szczelnego pojemnika lub słoika i zostawiamy w lodówce na 10 dni. Po tym czasie koktajl jest gotowy do spożycia. Pijemy go raz dziennie (1/2 szklanki) przez 10 dni, ewentualnie z dodatkiem odrobiny miodu. Koktajl można przechowywać w lodówce przez miesiąc (w szczelnym pojemniku!)



Fot. klimkin

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

eprasa.pl ef072a7e23

Coraz częściej zwyrodnienia stawów są rozpoznawane już u trzydziestolatków, za co obwinia się siedzący tryb życia i mało urozmaiconą dietę. Do zwiększenia elastyczności i nawodnienia tkanki chrzęstnej przyczynia się glukozamina, obecna w krewetkach, rakach i krabach



- dodawaj do potraw zioła o właściwościach przeciwzapalnych i odtruwających, które równocześnie usuwają z organizmu szkodliwe moczany (estragon, kurkuma, liść laurowy, gorczyca, lubczyk, jałowiec);
- w sezonie jedz każdego dnia ok. ćwierć kilograma czereśni lub wiśni – owoce te mają właściwości przeciwzapalne i neutralizują kwas moczowy; poza sezonem poleca się picie naparu z ogonków czereśni (garść ogonków na litr wrzącej wody – to porcja na cały dzień);
- nawet jeśli się odchudzasz, nie możesz przyjmować mniej niż 1200 kcal dziennie – dieta niskokaloryczna, a zwłaszcza głodówka, może nasilać objawy choroby, ponieważ brak „paliwa" w organizmie przyspiesza rozpad tkanek, a wtedy wydziela się więcej kwasu moczowego;
- codziennie pij przynajmniej 2 litry niskokalorycznych płynów (woda mineralna, niesłodzone soki, lekka herbata); unikaj piwa (także bezalkoholowego) i wódki, bo hamują wydalanie kwasu moczowego; dopuszcza się okazjonalne picie małych ilości wina (maksymalnie jeden kieliszek dziennie) lub szampana;
- unikaj puryn, których najwięcej jest w czerwonym mięsie, podrobach i niektórych rybach (śledzie, makrele) – jeśli twoja dieta jest bogata w puryny, bo spożywasz np. duże ilości mięsa wieprzowego, w ogóle zrezygnuj z picia alkoholu, ponieważ może to sprowokować kolejny napad dny;
- ponieważ kawa, kakao i herbata zawierają szczególny rodzaj puryn, które nie są rozkładane do kwasu moczowego, możesz sobie pozwolić na dwie filiżanki czarnej kawy i herbaty dziennie;
- wprowadź do diety duże ilości produktów roślinnych – nawet te, które zawierają dużo puryn (orzechy, soja, grzyby, rośliny strączkowe) nie podwyższają stężenia kwasu moczowego we krwi; jedz jabłka i banany – zawarty w jabłkach kwas (występuje także w occie jabłkowym) pomaga usunąć z organizmu kwas moczowy i zapobiega jego odkładaniu się w stawach, a obecny w bananach potas rozpuszcza kryształy kwasu moczowego, które następnie są wydalane z moczem;
- do pieczywa używaj masła z dodatkiem ziół, chrzanu czy przecieru pomidorowego, jedz dużo sera, twarogu, warzyw; nie spożywaj dziennie więcej niż 10 dkg mięsa i wędlin; w diecie nie powinno brakować węglowodanów pochodzących z produktów zbożowych, owoców lub miodu, bo przyspieszają one usuwanie kwasu moczowego;
- zupy gotuj na wywarach warzywnych, by nie zawierały puryn; potrawy przyrządzaj na parze lub gotuj w dużej ilości wody, unikaj smażenia, zwłaszcza w głębokim tłuszczu;
- zrezygnuj z podrobów, sardynek w oleju, małży, anchois, a także grillowanych mięs i kiełbas; mięso (wołowina, cielęcina, drób) gotuj lub duś na wodzie z dużą ilością warzyw; bardzo mało puryn zawierają wzbogacające smak potraw kurki (grzyby);
- ostatni posiłek jedz 3–4 godziny przed snem – w nocy wydalanie kwasu moczowego nie jest tak sprawne jak w ciągu dnia;

I najważniejsze: ćwicz regularnie, aby zachować elastyczność i pełną ruchomość stawów. Unikaj jednak ćwiczeń obciążających stawy, np. podnoszenia ciężarów czy treningów siłowych i kondycyjnych, takich jak crossfit[3].

2. Choroba zwyrodnieniowa stawów

Inna nazwa tej najczęściej występującej choroby narządu ruchu to artroza. Z powodu zmian zwyrodnieniowych co 13. osoba na świecie codziennie przyjmuje leki przeciwbólowe.

Dawniej chorobę zwyrodnieniową stawów (ChZS) uważano za przypadłość ludzi w podeszłym wieku. Ze statystyk medycznych wynika jednak, że dotyczy ona ponad połowy osób, które ukończyły 40 lat, a u co piątej stwierdza się związane z nią istotne ograniczenie sprawności. Zmiany zwyrodnieniowe są widoczne na zdjęciach radiologicznych u ponad 80% osób w wieku powyżej 55 lat, ale mogą one nie dawać żadnych objawów. Choroba występuje z podobną częstością u kobiet i mężczyzn, aczkolwiek cięższe jej postaci dotyczą kobiet.

Dlaczego mamy zwyrodnienia?

W ChZS mamy do czynienia z uszkodzeniami chrząstki stawowej. Wśród przyczyn choroby są takie, na które mamy wpływ. Oto one:

- otyłość – im większa masa ciała, tym większe ryzyko rozwoju choroby zwyrodnieniowej (zwłaszcza kolan); redukcja nadwagi zmniejsza zagrożenie chorobą;

Fot. mynorbejarano

eprasa.pl ef072a7e23

Laurowa kuracja na stawy



IZABELA DOBROŃSKA
Fizjoterapeutka, Uniwersytet Jagielloński w Krakowie

Powiedz mi jak się leczysz, a powiem ci jakim jesteś człowiekiem. Stwierdzenie to zawiera w sobie wiele ponadczasowej mądrości. Przede wszystkim chodzi tu o decyzję o leczeniu się w zgodzie z Naturą, włączając w to głębokie energetyczne podejście do przyczyn naszych chorób.



Odżywa obecnie zastosowanie olejku ze świeżych liści laurowych (w połączeniu z olejkiem kurkumowym) jako środka na reumatyzm, mięśnie i stawy.

Statystyki podają, że na chorobę zwyrodnieniową stawów (ChZs) cierpi w Polsce blisko 2 mln osób, na problemy sztywności w stawach narzeka ponad 50% osób po 40 roku życia a po 60 około 70%.



Jak potwierdzają polskie autorytety naukowe choroba zwyrodnieniowa stawów staje się obecnie na świecie coraz większym problemem – jest jedną z najczęstszych przyczyn niepełnosprawności. U 80% spośród badanych osób powyżej 55 r ż. dochodzi do zmian zwyrodnieniowych i uszkodzeń chrząstki stawowej widocznych już na zdjęciach rentgenowskich. Wynika to z faktu, iż zwyrodnienia w stawach postępują z wiekiem, a żyjemy coraz dłużej... ChZS najczęściej atakuje kolana, biodra, kręgosłup, stawy palców rąk i stóp ale może dotyczyć każdego stawu. Pierwszym charakterystycznym objawem jest ból. Stopniowo może dochodzić do ograniczenia ruchu w stawie, trzeszczenia i chrobotania podczas poruszania się, aż do trwałego zniekształcenia się stawów i ograniczenia ich ruchomości co w efekcie powoduje niepełnosprawność. Towarzyszy temu często odczyn zapalny. Toksyny przemieszczają się wzdłuż kręgosłupa do stawów ramion, szyi, barków i palców rąk. Spróbujcie pokręcić głową, a gdy usłyszycie charakterystyczne chrupanie - to kryształki toksycznego kwasu szczawiowego, które usadowiły się już w naszym kręgosłupie i stanowią ostatnie ostrzeżenie, „czerwone światło" na drodze zdrowia naszych stawów.

Tajemnica skuteczności laurowo-kurkumowej kuracji na stawy

Według wielu badań naukowych wskutek niewłaściwej, wieloletniej diety dochodzi w organizmie do nagromadzenia się kwasu szczawiowego, który niejako „cementuje" stawy. Tracą one swoją naturalną elastyczność, zaczynamy w nich oraz kręgosłupie odczuwać ból. Dzięki oczyszczającym właściwościom świeżych liści laurowych i ekstrahowanego z nich olejku laurowego oraz wspomagającemu oczyszczanie stawów olejkowi kurkumowemu, można przeprowadzić dłuższą kurację, biorąc zalecaną na opakowaniu dawkę. Jej dobroczynne skutki można zaobserwować po upływie 1 do 2 tygodni. W miarę gdy złogi są wydalane, mocz może zmieniać barwę od zielonego do jasnoczerwonego. To prawidłowa reakcja, oznacza bowiem, że organizm oczyszcza się a stawy wkrótce będą działały lepiej. *I w tym wypadku warto również zastosować połączenie olejku laurowego i kurkumowego, do użytku wewnętrznego, które razem działają cuda. Olejek kurkumowy zawiera esencję wartościowych składników kurkumy, która jest obecnie uznawana za jedno z najważniejszych lekarstw naturalnych. **Badania dr Binu Chandrana opublikowane w prestiżowym czasopiśmie farmakologicznym "Phytotherapy Research" wykazały skuteczność** leczenia przez kurkumę Choroby Zwyrodnieniowej Stawów w tym zwalczanie stanu zapalnego, redukcja bólu i utleniania.



Naukowcy potwierdzają!

„Bóle i zwyrodnienia kręgosłupa czy stawów to dziś choroby cywilizacyjne." - **mówi: dr Jerzy Gryglewicz, ekspert Ochrony Zdrowia z Uczelni Łazarskiego.**
I wyjaśnia: „ Żyjemy dłużej, mniej się ruszamy, a coraz więcej czasu spędzamy przed komputerem. Jesteśmy też cięższi, a to problem dla kręgosłupa". Z danych ZUS wynika, że choroby układu kostno-stawowego to najczęstsza przyczyna zwolnień lekarskich. Autorskie, innowacyjne połączenie olejku laurowo-kurkumowego stosowane regularnie przynosi realną nadzieję na poprawę.



Ulga po latach!

„Od lat cierpię na przeszywający ból w biodrze. Czasem po prostu nie mogę wstać z fotela, co jest dla mnie ogromnym problemem. Już straciłem nadzieję, że uda mi się z tego wyjść w moim wieku lub chociaż trochę poprawić mój stan. Na początku stosowania olejku myślałem, że skończy się jak zawsze, czyli bez zmian. Jednak tym razem kondycja mojego układu kostno-stawowego zauważalnie się poprawiła. Muszę to przyznać nawet ja jako sceptyk i osoba trudna do przekonania się do nowych kuracji. Tym razem moja kuracja trwa a stan mój o dziwo się poprawia. Dziękuję i ciepło pozdrawiam!" - *Edward Stachowicz, 76 lat*

INNOVACYJNE POŁĄCZENIE



OLEJEK LAUROWY
ze świeżych liści laurowych (Laurus nobilis L.)

OLEJEK KURKUMOWY
z kłączy ostryżu długiego (Curcuma longa L.)

Myślałam, że mam to już na zawsze...



„Dowiedziałam się o olejku laurowo-kurkumowym z gazety jednak dopiero gdy mój mąż po wizycie u swojego fizjoterapeuty, który ma gabinet przy szpitalu Wojewódzkim powiedział, że poleca on kurację tym olejkiem na stawy - postanowiłam ją zastosować. Kupiłam pierwszą buteleczkę 100 ml tego olejku. Od lat mam problemy ze stawami, dlatego nie zakładałam, że coś pomoże. Próbowałam już prawie wszystkiego. Jakaż więc była moja radość gdy ta kuracja poprawiła moją sprawność, korzystnie wpływając na moje stawy i układ chrzęstno-kostny na nowo oczyszczając go i odżywiając. Zużyłam już 3 opakowania piłam 2-3 razy dziennie po 6 kropli. Zastanawia mnie, że ta w sumie mało jeszcze znana i niepozorna kuracja przynosi mi tak wymierne efekty, że znowu wróciła mi nadzieja i chęć do życia. Polecam!„

Katarzyna Piotrowska z Wrocławia

***PAMIĘTAJMY:**
W kuracji laurowo-kurkumowej stosujemy tylko i wyłącznie preparat z przeznaczeniem do użytku wewnętrznego.

eprasa.pl ef072a7e23

- osłabienie mięśni otaczających staw, które go stabilizują i zapewniają mu płynność ruchu – dlatego tak ważne jest dbanie o dobrą kondycję fizyczną;
- czynniki zawodowe – choroba zwyrodnieniowa kolan może być spowodowana m.in. częstym klękaniem lub zginaniem kolana, a stawów biodrowych – podnoszeniem ciężkich przedmiotów lub długotrwałym staniem; narażenie na wibracje przyczynia się do zwyrodnień w stawach rąk;
- uprawianie sportu – niektóre dyscypliny, np. podnoszenie ciężarów, piłka nożna, zapasy i spadochroniarstwo, powodują przeciążenia i urazy stawów;
- nieprawidłowości w stawach, takie jak np. wrodzona dysplazja biodra, koślawość i szpotawość kolan, a także niestabilność stawu po urazie, można korygować poprzez rehabilitację, używanie odpowiednich przyrządów ortopedycznych i leczenie operacyjne.



Wśród przyczyn, którym nie można zapobiec, są wiek, płeć żeńska oraz uwarunkowania genetyczne.
Choroba zwyrodnieniowa prowadzi do pogorszenia jakości życia i niesprawności. Najczęściej atakuje kolana, biodra, kręgosłup, stawy palców rąk i stóp, ale może dotyczyć każdego stawu. Specjaliści wyróżniają **zmiany zwyrodnieniowe pierwotne**, które rozwijają się z nieznanych przyczyn, przy czym częstość ich występowania zwiększa się z wiekiem, oraz **wtórną postać choroby**, wywołaną konkretną przyczyną: urazem, zakażeniem, inną chorobą stawów (np. reumatoidalnym zapaleniem stawów czy nagromadzeniem złogów wapnia w chrząstce stawowej), wrodzonymi wadami i innymi chorobami (np. cukrzycą czy nadczynnością przytarczyc)[4].

Objawy artrozy i jej przebieg

Artroza jest chorobą przewlekłą, z okresami zaostrzeń i remisji. Powoduje ją postępująca utrata chrząstki stawowej połączona z jej niedostateczną odbudową. Wyniszczeniu ulega także warstwa podchrzęstna i macierz otaczająca komórki chrząstki. Do głównych objawów artrozy zalicza się ból stawów, który nasila się podczas ruchu, a maleje bądź ustępuje w spoczynku. Kolejnym objawem choroby jest sztywność w stawach, szczególnie po okresie dłuższego bezruchu (sztywność poranna). Po rozruszaniu się, któremu może towarzyszyć tzw. trzeszczenie, uczucie sztywności mija. Stawy mogą być bolesne w dotyku, nadmiernie ciepłe i obrzęknięte. Wokół stawów palców rąk często widoczne są guzki. W zaawansowanej chorobie obserwuje się zniekształcenie stawów, kości skierowane są w stosunku do siebie pod nieprawidłowym kątem. Często występuje także znaczne ograniczenie ruchomości stawów. Zazwyczaj przebieg choroby jest powolny. Pierwszy etap cechuje się niewielkimi zmianami chrząstki stawowej, obejmującymi włóknienie powierzchni, pękanie i powstawanie w niej szczelin. W organizmie zwiększa się zawartość wody, a zmniejsza ilość białka. W dalszej kolejności chrząstka ulega ścieraniu aż do całkowitego odsłonięcia kości. Warstwa podchrzęstna robi się zaś grubsza i tworzą się w niej torbiele. Ból, który wiąże się z artrozą, jest skutkiem nieprawidłowej pracy stawów, związanej z tym, że ich powierzchnia staje się szorstka. Ostatecznie przy artrozie dochodzi do tworzenia się osteofitów (narośli kostnych) oraz zapalenia błony maziowej stawu i zwłóknienia torebki stawowej[5].

W zapobieganiu chorobom stawów bardzo ważne jest utrzymanie prawidłowej masy ciała. Otyłość powoduje nadmierne obciążenie stawów i przyczynia się do ich deformacji

Fot. ADFimagestudio

eprasa.pl ef072a7623



Witamina K2 wykazuje silne właściwości przeciwzapalne. Jej bogatym źródłem są sery długo dojrzewające, wątróbka drobiowa, żółtko jaj i japońska potrawa natto, czyli fermentowana soja

3. Zapalne choroby stawów

Rozwijają się u osób w różnych wieku, także bardzo młodych, a co gorsza – bardzo trudno ustalić ich przyczynę. Mają zwykle podłoże autoimmunizacyjne, czyli dochodzi do nich w wyniku atakowania przez organizm własnych tkanek.

Zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa (ZZSK) – zaczyna się najczęściej między 15. a 35. rokiem życia i występuje u 0,1 –1,0% populacji. Choroba częściej

Terapia i rokowania

Diagnozę stawia się na podstawie objawów klinicznych i RTG stawów objętych artrozą. Terapia opiera się na trzech fundamentach – leczeniu niefarmakologicznym, farmakologicznym i zabiegowym.

Leczenie niefarmakologiczne to przede wszystkim stosowanie odpowiedniej diety i wykonywanie ćwiczeń w celu redukcji masy ciała. Warto też korzystać z kinezyterapii, która umożliwia zachowanie pełnego (lub prawie pełnego) zakresu ruchu w stawie, poprawia siłę mięśni oraz zmniejsza ból. Pomocne są przyrządy ortopedyczne, takie jak kule, laski, wkładki, ortezy, i obuwie sportowe. Dzięki leczeniu niefarmakologicznemu można zmniejszyć ilość zażywanych leków przeciwbólowych. Co więcej, redukcja nieprawidłowego obciążenia chorego stawu spowalnia rozwój artrozy.

Leczenie farmakologiczne polega na podawaniu leków, które mają przede wszystkim zmniejszyć ból. Pacjenci chorzy na artrozę stosują paracetamol, niesteroidowe leki przeciwzapalne czy opioidy. Łagodniejszy ból można łagodzić preparatami w formie maści czy żelu. W okresie zaostrzeń podaje się glikokortykosteroidy, a kiedy leki przeciwbólowe okazują się nieskuteczne, można sięgnąć po kwas hialuronowy, który podaje się do chorego stawu.

Leczenie zabiegowe sprowadza się najczęściej do wykonania artroskopii i endoprotezoplastyki. Artroskopia polega na mechanicznym oczyszczeniu stawu bądź płukaniu go solą fizjologiczną. Z kolei endoprotezoplastyka to wymiana stawu kolanowego lub biodrowego na tytanową protezę.

Niestety artrozy nie da się wyleczyć, ponieważ wiąże się z chronicznym zapaleniem stawów. Można jedynie zmniejszyć objawy choroby, by móc w jak najlepszej formie fizycznej i psychicznej korzystać z życia.

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

Fot. whui 1818

REKLAMA



eprasa.pl ef072a7e23

Chondroityna

Podobnie jak glukozamina związek ten wchodzi w skład chrząstki stawowej. Od stężenia chondroityny w płynie maziowym zależą właściwości mechaniczne chrząstki. Znaczne odchylenia od fizjologicznej ilości tej substancji w organizmie mogą prowadzić do chorób reumatoidalnych. Chondroitynę trudno wprowadzić do diety, ponieważ nie występuje w produktach spożywczych. Na potrzeby suplementacji otrzymuje się ją z chrząstki bydła domowego i rekina. Substancja ta łatwo się wchłania z przewodu pokarmowego. W 2018 r. przeprowadzono badanie, z którego wynika, że chondroityna łagodzi objawy bólowe powiązane z zapaleniem stawów[14]. Zwolennicy chondroityny potwierdzają, że przyjmowanie odpowiednio dużych dawek już na początku choroby powoduje, że efekty przeciwbólowe są zauważalne. Ponadto część badań wskazuje na to, że stosowanie chondroityny w połączeniu z glukozaminą zmniejsza straty w objętości tkanki chrzęstnej u osób cierpiących na choroby zwyrodnieniowe.



Kolagen

Jest podstawowym składnikiem tkanki łącznej i głównym budulcem ścięgien. Białko to charakteryzuje się bardzo dużą odpornością na rozciąganie i urazy mechaniczne. Odpowiada za elastyczność nie tylko stawów i ścięgien, ale również skóry, co wyjaśnia, dlaczego jest tak chętnie wykorzystywane w produktach przeciwzmarszczkowych i w medycynie estetycznej. Wyróżnia się kilka typów kolagenu, ale dla układu ruchu potrzebny jest typ I, występujący w ścięgnach i tkance łącznej kości, oraz typ II, obecny w chrząstce stawowej. Organizm samodzielnie wytwarza kolagen, umożliwiając jego regularną wymianę, jednak wraz z wiekiem zdolność ta stopniowo się zmniejsza. Dostarczanie kolagenu z pożywieniem jest dość trudne, ponieważ do jego najbogatszych źródeł zalicza się wywar z kurzych łapek. Warto też jeść salceson i parówki. Idealnym rozwiązaniem wydaje się doustna suplementacja[15].



Kwas hialuronowy

Jest substancją, która naturalnie występuje w organizmie człowieka w postaci soli sodowej (hialuronianu sodu). Najwięcej znajduje się go w skórze, w mazi stawowej oraz w ciele szklistym oka. Kwas hialuronowy jest również składnikiem płynów ustrojowych i tkanki łącznej. Stanowi ponadto budulec ścian naczyń krwionośnych. Jest wykorzystywany w leczeniu chorób kości i stawów. Często stosuje się go w postaci tzw. iniekcji dostawowych, czyli zastrzyków z syntetycznym odpowiednikiem naturalnej substancji, w tym przypadku – kwasem hialuronowym.

Siarka organiczna, czyli MSM

MSM, czyli metylosulfonylometan (inaczej: metylosiarczan metanu, dimetylosulfon), jest organicznym związkiem siarki, pierwiastka bezcennego dla organizmu. Jeśli wystąpi jego niedobór w diecie, pojawiają się m.in. bóle w mięśniach, stawach i kościach, a także dolegliwości reumatyczne, osłabienie, złe samopoczucie, bóle głowy, problemy ze stanem włosów, skóry i paznokci. Dlatego tak ważna jest odpowiednia suplementacja tym makroelementem. To dzięki siarce organicznej stawy, kości i powięzi, a także chrząstki, mięśnie oraz maź stawowa dobrze funkcjonują. W razie takich problemów, jak dolegliwości reumatyczne, urazy kręgów, ból kręgosłupa, przeciążenia oraz stany zapalne w aparacie ruchowym, warto zadbać o suplementację MSM[16]

dotyka mężczyzn. ZZSK jest przewlekłą, postępującą układową chorobą o nieznanej etiologii, która na początku zajmuje stawy krzyżowo-biodrowe i kręgosłup, a u niektórych chorych również stawy obwodowe oraz przyczepy ścięgniste. Kluczowe znaczenie w rozwoju ZZSK mogą mieć czynniki genetyczne. To choroba o podłożu autoimmunologicznym. Komórki odpornościowe atakują stawy znajdujące się pomiędzy kośćmi kręgosłupa (kręgami) oraz pomiędzy kręgosłupem a miednicą. Głównym objawem choroby jest ból w dolnym odcinku kręgosłupa. Zazwyczaj pojawia się w nocy lub nad ranem i jest tak silny, że chory nie może przewrócić się na drugi bok. Jest to ból przewlekły, promieniuje do pachwin, pośladków i stawów kolanowych, ale zmniejsza się podczas ćwiczeń. Choremu towarzyszy wyczerpanie, jadłowstręt i gorączka, zmniejsza się masa ciała i występują nocne poty. ZZSK jest chorobą nieuleczalną[6].

Młodzieńcze idiopatyczne zapalenie stawów (MIZS) to przewlekła choroba wyróżniająca się bólem, obrzękiem i ograniczeniem ruchomości – objawami, które powoduje utrzymujący się stan zapalny. Przyczyna choroby nie jest znana. MIZS zaczyna się przed 16. rokiem życia. Jest to choroba autoimmunizacyjna, czyli wynikająca z tzw. autoagresji – układ odpornościowy atakuje komórki organizmu.

Fot. jarmoluk

eprasa.pl ef072a7e23



eprasa.pl ef072a7e23

Jedzenie dla stawów

W diecie nie powinno brakować białka, ponieważ jest ono budulcem dla chrząstki stawowej. Zboża i rośliny strączkowe są potrzebne do powstania mazi. Ryby, oliwa i czosnek łagodzą stany zapalne. Ważne są również warzywa i owoce, takie jak marchewka, kapusta, ogórki, pory, brokuły (obecny w brokułach sulforafan blokuje wytwarzanie enzymu powiązanego z destrukcją chrząstki stawowej), pietruszka, buraki, seler, kiełki, jagody, żurawina, truskawki (również mrożone), cytrusy, owoce dzikiej róży. Są to źródła antyoksydantów (m.in. beta-karotenu, witaminy C, flawonoidów). Zapobiegają procesom powodującym zwyrodnienia i opóźniają starzenie się stawów. Witamina C jest też niezbędna do wytwarzania kolagenu, który buduje chrząstkę, poprawia stan tkanki łącznej, a także stawów i ścięgien



Fot. Emilian Danaila

Charakterystyczna dla MIZS jest sztywność, która pojawia się po dłuższym unieruchomieniu, np. wskutek snu (sztywność poranna). W wyniku choroby może dojść do nadżerek chrząstki stawowej i kości oraz licznych przykurczów i napięć skutkujących zniekształceniami ciała. Choroba jest nieuleczalna, ale podając odpowiednie leki, można modyfikować jej przebieg[7].

Reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) dotyczy mniej więcej 1% populacji, czyli w Polsce ok. 400 tys. osób. Choroba trzy razy częściej rozwija się u kobiet, na ogół atakuje między 30. a 50. rokiem życia. RZS należy do chorób autoimmunologicznych, choć jego dokładna przyczyna nie jest znana. Podejrzewa się, że jednym z głównych winowajców może być czynnik genetyczny. Rozwija się podstępnie, dając na początku objawy ogólnoustrojowe, jak poranna sztywność stawów, poczucie zmęczenia, złe samopoczucie po południu, jadłowstręt, osłabienie, niewielka gorączka. Następnie dochodzi do postępującego zajęcia stawów, objawiającego się ich bólem i sztywnością.



Fot. LuckyLife11

Zajęte stawy są obolałe, opuchnięte, może pojawić się rumień i ograniczona ruchomość. Najczęściej chorobą dotknięte są nadgarstki oraz stawy palców – wskazującego i środowego ręki. Ale choroba może też rozwijać się w stawach skokowych i łokciowych oraz w pozostałych stawach rąk i nóg. U części pacjentów tworzą się guzki reumatoidalne i nadżerki na dotkniętych chorobą stawach. Dość szybko pojawiają się przykurcze, trwałe zniekształcenia stawów. Przebieg choroby jest nieprzewidywalny, najszybciej rozwija się przez pierwsze 6 lat. U 80% pacjentów w ciągu 10 lat pojawiają się trwałe zmiany stawowe.

W zależności od zaawansowania choroby pacjentom zaleca się niesteroidowe leki przeciwzapalne, leki modyfikujące przebieg choroby (LMPCh), kortykosteroidy (w ciężkich postaciach choroby) oraz leki cytostatyczne lub immunosupresyjne w przypadku braku reakcji organizmu na leki z grupy LMPCh. Leki biologiczne, hamujące proces zapalny, powstrzymujące proces niszczenia stawów, usuwające dolegliwości bólowe i poprawiające samopoczucie pacjenta, to najbardziej skuteczny rodzaj terapii. Niestety ze względu na koszt dostęp do niej jest ograniczony i przewidziany tylko dla pacjentów w najcięższym stadium choroby, których organizm nie reaguje na tradycyjne leczenie. Warto też wiedzieć, że nie jest to terapia odpowiednia dla każdego chorego. U 10% osób cierpiących na RZS rozwija się ciężka niepełnosprawność. Ze statystyk wynika, że nieleczona choroba prowadzi do skrócenia życia nawet o 7 lat[8].

Do przyczyn chorób stawów, którym nie można przeciwdziałać, zalicza się uwarunkowania genetyczna, wiek i płeć. W każdym przypadku pomocne może się okazać przyjmowanie suplementów o działaniu przeciwzapalnym

eprasa.pl ef072a7e23

KURKUMINA

ZDROWIE MA ŻÓŁTY KOLOR





Królowa smoothie



CZYSTY

EKSTRAKT Z KURKUMY
ROZPUSZCZALNY
W WODZIE



BCM-95®
Z PIPERYNĄ

BCM-95®
CURCUGREEN®

AKBAMAX®
BOSWELLIA SERRATA

POŁĄCZENIE TRZECH

AKTYWNYCH SKŁADNIKÓW:

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

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

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

Badania naukowe potwierdziły skuteczność tych ekstraktów.



TURMERON + KURKUMINA = 100% EKSTRAKTU KURKUMY



BESTSELLER

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

DO KUPIENIA W NASZYM SKLEPIE INTERNETOWYM

www.kenayag.pl

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

WWW.KENAYAG.PL
ODWIEDŹ NASZ SKLEP INTERNETOWY

eprasa.pl ef072a7e23

Witamina K

Liczne badania potwierdzają, że jej niedobory mogą być przyczyną rozwoju stanów zapalnych. Na podstawie przekrojowej analizy przeprowadzonej wśród uczestników tzw. badania potomstwa Framingham, które rozpoczęto w tym mieście w 1948 r. (biorą w nim udział wyłącznie dzieci i wnuki uczestników z pierwszego naboru), ustalono, że małe stężenie witaminy K w osoczu krwi jest powiązane z częstszym występowaniem choroby zwyrodnieniowej stawów kolanowych i dłoni[17]. Z kolei w szeroko zakrojonym badaniu nad chorobą zwyrodnieniową stawów (ChZS) stwierdzono, że subkliniczny niedobór witaminy K wiąże się z większym ryzykiem rozwoju zapalenia kości i stawów kolanowych oraz uszkodzeń chrząstki[18].



S-adenozylometionina, czyli SAM-e

Jest klasyfikowana jako substancja o właściwościach neuroprotekcyjnych, korzystnie wpływa na samopoczucie. Dowiedziono, że podawana pacjentom z chorobą zwyrodnieniową stawów (ChZS) znacznie łagodzi ból oraz usuwa poranną sztywność stawów. Z badań *in vitro* wynika także, że substancja ta jest pomocna w odbudowie chrząstki stawowej. Równie skutecznie jak niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ) zwalcza ból podczas ruchu i w spoczynku, a także likwiduje sztywność poranną i opuchliznę oraz poprawia ruchomość stawów. W badaniu, którego celem była ocena skuteczności SAM-e w leczeniu zapalenia stawów, wykazano, że suplement ten usuwa objawy choroby wolniej niż celekoksyb, będący niesteroidowym lekiem o działaniu przeciwzapalnym i przeciwbólowym, ale równie skutecznie[19].

Liście agawy

Mają właściwości przeciwreumatyczne i uśmierzające ból. Skuteczna jest zwłaszcza nalewka do użytku zewnętrznego, którą przygotowuje się z rozdrobnionych (pociętych i rozgniecionych) świeżych liści agawy. Otrzymaną masę trzeba przełożyć do słoika i zalać spirytusem, a następnie dokładnie słoik zakręcić. Po dwóch tygodniach leżakowania w ciemnym miejscu nalewka jest gotowa. Należy ją przecedzić i przelać do ciemnej butelki. Bolące stawy smarujemy 1–2 razy dziennie.



Cynk i selen

Cynk i selen, pierwiastki uczestniczące w usuwaniu stanów zapalnych, największą skuteczność wykazują jako tandem – niedobór jednego z nich uniemożliwia prawidłowe działanie drugiego. Dlatego najlepszym rozwiązaniem jest uwzględnienie w diecie produktów spożywczych bogatych w oba składniki lub stosowanie preparatów zawierających je w odpowiedniej proporcji. Selen, którego źródłem są głównie orzechy brazylijskie i tłuste ryby, wpływa na limfocyty T, odpowiedzialne za wytwarzanie przeciwciał IgA, IgG i IgE, zwalczających stany zapalne w organizmie. Z kolei cynk reguluje odpowiedź immunologiczną w taki sposób, by stan zapalny nie wymknął się spod kontroli. Zespół naukowców z Uniwersytetu Stanowego Ohio, kierowany przez dr. Darena Knoela, wykazał, że suplementacja cynkiem przedłuża życie myszy dotkniętych sepsą. Badaczy tych zainteresowało również znaczenie cynku w usuwaniu chronicznych stanów zapalnych powiązanych z otyłością. Wnioski? „Niedobór cynku zmniejsza zdolność organizmu do tolerancji otyłości i prowadzi do rozszerzania się stanów zapalnych w organizmie”[20]. Zmniejszenie masy ciała to podstawa! Pamiętajmy, że otyłość zwiększa ryzyko rozwoju poważnych schorzeń, w tym choroby zwyrodnieniowej stawów kolanowych i biodrowych, zataczającej coraz szersze kręgi.

Olejek laurowy i kurkumowy

Na rynku są dostępne preparaty, w których występuje zarówno olejek laurowy, jak i kurkumowy. Ten duet usprawnia funkcjonowanie układu kostno-stawowego, w tym tkanki chrzęstnej. Wykazuje też działanie oczyszczające, odżywcze, rozgrzewające i odprężające. Co ważne, wzbogaca dietę w polifenole, substancje wzmacniające m.in. wątrobę, jelita i układ krążenia, a ponadto będące antyoksydantami, co ma znaczenie w budowaniu odporności. Departament Farmacji Uniwersytetu w Salerno informuje, że olejek laurowy zawiera aż 55 substancji biologicznie aktywnych o różnorodnym wpływie na organizm. Zalicza się do nich, jak podaje prowadząca tam badania dr Lucia Caputo, 1,8-cyneol, który ma właściwości przeciwzapalne, wyniszczające drobnoustroje i przeciwnowotworowe[21], a także sabinen i linalol. Dodajmy, że działanie przeciwzapalne liści laurowych, z których powstaje olejek, jest porównywalne z referencyjnymi środkami przeciwbólowymi i niesteroidowymi lekami przeciwzapalnymi[22]. Według badań naukowych dzięki stosowaniu świeżych liści laurowych i ekstrahowanego z nich olejku laurowego, a także dorównującego im pod względem właściwości oczyszczających olejku kurkumowego, można w znacznym zakresie usprawnić funkcjonowanie stawów. Co ciekawe, pierwsze wzmianki o medycznym wykorzystywaniu liścia laurowego (nazwa botaniczna: wawrzyn szlachetny) pochodzą ze źródeł starożytnych

Fot. Skeeze

eprasa.pl ef072a7e23



Sprawne biodra

Chorobom stawów o podłożu zapalnym towarzyszy również ból bioder. Można go łagodzić za pomocą odpowiednich ćwiczeń, które zwiększają zakres ruchomości stawu biodrowego.

- Ułóż się na boku, zegnij w kolanie nogę przylegającą do podłoża, drugą wyprostuj
- Unieś wyprostowaną nogę najwyżej, jak potrafisz
- Wytrzymaj w tej pozycji 3–4 sekundy
- Powtórz ćwiczenie 4 razy, a następnie zmień bok

Jeśli ćwiczenie wykonujemy profilaktycznie, noga przylegająca do podłoża może być wyprostowana

Pomoc dla kolan

Program ćwiczeń powinien uwzględniać rodzaj choroby, która jest przyczyną zmniejszenia ruchomości stawów i dolegliwości bólowych. Dlatego warto skorzystać z pomocy doświadczonego fizjoterapeuty. W przypadku bólu kolan, który towarzyszy m.in. reumatoidalnemu zapaleniu stawów, ulgę przynoszą także odpowiednie ćwiczenia wykonywane w domu:

- Usiądź z wyprostowanymi nogami i podeprzyj się z tyłu rękoma
- Zegnij palce jednej nogi w kierunku tułowia, zaciśnij mięśnie ud i przyciśnij wewnętrzną stronę kolana do podłoża
- Odpręż mięśnie i ostrożnie podciągnij kolano do klatki piersiowej – w zakresie, na jaki pozwala ból
- Powtórz ćwiczenie z drugą nogą



BIBLIOGRAFIA

1. https://medicoversenior.pl/artretyzm-przyczyny
2. https://www.mp.pl/pacjent/reumatologia/choroby/63788,dna-moczanowa
3. https://ncez.pl/choroba-a-dieta/inne/dna-moczanowa---produkty-zalecane-i-nieskazane-w-diecie
4. https://www.mp.pl/pacjent/reumatologia/choroby/65000,choroba-zwyrodnieniowa-stawow
5. https://www.przychodniasynexus.pl/jak-zatrzymac-zwyrodnienie-stawo
6. https://www.mp.pl/pacjent/reumatologia/choroby/zesztywniajace-zapalenie-stawow-kregoslupa
7. https://www.printo.it/pediatric-rheumatology/PL/info/2/M%C5%82odzie%C5%84cze-Idiopatyczne-Zapalenie-Staw%C3%B3w
8. https://www.mp.pl/pacjent/reumatologia/choroby/63732,reumatoidalne-zapalenie-stawow
9. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10767669
10. https://selfhacked.com/blog/bromelain-benefits/
11. https://www.termedia.pl/Kwas-bosweliowy-i-niezmydlajace-sie-frakcje-olejow-soi-i-awokado-w-farmakoterapii-choroby-zwyrodnieniowej-stawow-r-n-krotki-przeglad-najnowszej-wiedzy,104,30659,0,0.html
12. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2688188/
13. https://www.mayoclinic.org/drugs-supplements-glucosamine/art-20362874
14. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29980200
15. https://www.medicover.pl/o-zdrowiu/stawy-do-naprawy,5012,n,2674
16. https://www.medme.pl/artykuly/siarka-organiczna-zastosowanie-jak-wplywa-na-stawy,71792.html
17. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16572460/
18. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23410565/
19. https://bmcmusculoskeletdisord.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2474-5-6
20. https://fic.osu.edu/members/spotlight/daren-knoell-leads-the-way-for-zinc-research.html
21. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3813252/
22. https://doi.org/10.26452/ijrps.v10i2.408

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

eprasa.pl ef072a7e23

Idealne wsparcie dla wybrednej skóry



O tym, że przybywa zwolenników stylu życia eko, świadczy również rosnące zainteresowanie kosmetykami naturalnymi. Okazuje się, że natura wygrywa z chemią, której nasza skóra coraz częściej po prostu nie toleruje.

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Życie w stylu eko nie wydaje się chwilową modą, ale trendem zyskującym coraz więcej naśladowców. To oznacza, że zwiększa się nasza świadomość negatywnych skutków stosowania chemii. Dlatego myśląc o zdrowiu i urodzie, chętnie wracamy do zapomnianych już receptur i korzystamy z mądrości medycyny tradycyjnej. Paradoksalnie nawet producenci kosmetyków właśnie z natury czerpią inspiracje, gdy tworzą chemiczne substancje potrzebne do wytwarzania kremów czy balsamów do ciała. Dzięki temu pozyskują je taniej, łatwiej i szybciej, co pozwala zaspokoić potrzeby rynku. Tymczasem nasza skóra nie lubi chemii, o czym świadczy stale zwiększająca się liczba chorych z problemami skórnymi.

Wątpliwości wielu osób budzi to, czy naturalne kosmetyki ekologiczne są naprawdę skuteczne? Czy składniki naturalne mogą konkurować z chemią? Okazuje się, że tak. I wygrywają w tej rywalizacji bezapelacyjnie. Do produkcji kosmetyków wykorzystuje się bowiem tylko składniki naturalne, które korzystnie wpływają na skórę, mają udowodnione badaniami naukowymi działanie profilaktyczne, pielęgnacyjne i prozdrowotne. Należą do nich ekstrakty ziołowe, wyciągi z roślin leczniczych, produkty zwierzęce i naturalne sole czy glinki. Nawet w charakterze dodatków, których zadaniem jest jedynie wprawienie nas w dobry nastrój, takich jak aromaty czy substancje spieniające, można stosować związki organiczne zamiast chemii[1].

Babcine receptury w słoiczku

Sztuczne substancje pieniące zastępuje się w kosmetykach ekologicznych naturalnymi saponinami, które w kontakcie z wodą tworzą pianę i pomagają rozprowadzić kosmetyk na skórze, a jednocześnie działają leczniczo. Najczęściej wykorzystuje się korzeń mydlnicy lekarskiej, który wykazuje działanie przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze, wyciąg z kory kasztanowca – charakteryzuje się właściwościami przeciwzapalnymi, ściągającymi i przeciwobrzękowymi, oraz liście bluszczu, łagodzące podrażnienia i hamujące rozwój bakterii.

Ekologiczne kosmetyki zawdzięczają swój zapach olejkom eterycznym i wyciągom z owoców lub kwiatów, które często wykazują działanie korzystne dla określonego rodzaju skóry, także lecznicze, i dlatego od tysięcy lat są stosowane w medycynie tradycyjnej jako remedium na różne schorzenia skóry. Z kolei naturalne oleje roślinne i zwierzęce doskonale zastępują preparaty ropopochodne: lepiej się wchłaniają, silniej działają, nie podrażniają skóry i rzadziej są przyczyną alergii.

Wszystkie kosmetyki muszą zawierać również konserwanty, które przedłużają ich trwałość, zapobiegają jełczeniu tłuszczów i rozwojowi drobnoustrojów. W tym celu stosuje się witaminę E, która hamuje proces starzenia olejów, oraz działające przeciwbakteryjnie i przeciwgrzybiczo cztery kwasy: benzoesowy, sorbowy, salicylowy i dehydrooctowy, używane w bardzo niskich stężeniach. Wszystkie te substancje są przebadane i mają certyfikaty pozwalające na ich wykorzystanie w kosmetykach ekologicznych, co oznacza, że nie wykazują niekorzystnego działania na skórę. W przypadku kosmetyków naturalnych zaleca się zwykle, by były przechowywane w lodówce, ponieważ niska temperatura jest najlepszym naturalnym konserwantem. Funkcje emulgatorów, które łączą ze sobą poszczególne składniki, pełnią zaś z powodzeniem produkty pochodzenia zwierzęcego, takie jak wosk pszczeli i lanolina, oraz roślinne, np. lecytyna i guma guar[1,2].

Fot. dungthuyvunguyen

eprasa.pl ef072a7e23



Smog, kwaśne deszcze, kurz i suche powietrze w pomieszczeniach pogarszają stan naszej skóry, więc wymaga ona intensywnej regeneracji. Warto zadbać o nią w sposób naturalny, by nie męczyć jej dodatkową dawką chemii obecnej w kosmetykach

Idea ukryta w składzie

Jeśli spojrzymy na nasze wybory kosmetyczne z nieco szerszej perspektywy, okaże się, że znaczenie ma nie tylko to, z czego się one składają. Wybierając kosmetyki ekologiczne, możemy mieć pewność, że ich opakowania ulegają biodegradacji lub nadają się do recyklingu. Ważne jest również to, że pozyskiwanie surowców odbywa się bez szkody dla środowiska naturalnego i wiele z nich ma certyfikat „Fairtrade". Jest on przyznawany firmom, które swoim dostawcom zapewniają godziwe warunki pracy i płacy, wspierają dostawców lokalnych i pochodzących z biednych rejonów świata. W przeciwieństwie do wielkich korporacji cenią człowieka bardziej niż zyski[3].

Ważne jest również to, że składniki pochodzenia zwierzęcego, wykorzystywane do produkcji ekologicznych kosmetyków, są pozyskiwane bez zadawania zwierzętom cierpienia. Ponadto hodowle muszą spełniać bardzo wyśrubowane wymogi odnośnie do warunków życia zwierząt, ich dobrostanu i stanu zdrowia. Dodajmy, że kosmetyki ekologiczne nie zawierają produktów ropopochodnych, co również wpisuje się w światowy trend eko, dążący do ograniczenia wykorzystywania paliw kopalnych.

Praktycznie każdy kosmetyk dostępny na rynku ma już swój naturalny, ekologiczny odpowiednik. Jak grzyby po deszczu wyrastają małe manufaktury, w których wytwarza się kosmetyki na podstawie tradycyjnych receptur, często nawet ręcznie. Po latach zapomnienia wracają również mydlarnie, w których możemy zaopatrzyć się w naturalne mydła, doskonale zastępujące powszechnie stosowane żele i płyny

Atopic Skin Hair Shampoo



Hipoalergiczny szampon do pielęgnacji włosów słabych, wypadających i tłustych oraz atopowej skóry głowy. Zawiera naturalne wyciągi roślinne i olejki o działaniu nawilżającym, przeciwzapalnym, przeciwświądowym i przeciwgrzybiczym oraz łagodzącym podrażnienia skóry.

Kosmetyki SOLVERX dostępne są w aptekach oraz w wybranych sklepach on-line. Cena 91,99 zł za 500 ml

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

eprasa.pl ef072a7e23

Z odrobiną olejku

Mydła otrzymuje się dzięki zmieszaniu na zimno lub ciepło kilku tłuszczów roślinnych lub zwierzęcych z zasadami: potasową (mydła miękkie) lub sodową (mydła twarde). Do wytworzenia ekologicznego mydła wykorzystuje się naturalne oleje, z których każdy korzystnie wpływa na naszą skórę. Najczęściej stosuje się oliwę, olej lniany, rycynowy, palmowy, kokosowy, jojoba, arganowy i laurowy, a także masło shea i kakaowe. Dzięki odpowiednim kombinacjom tych olejów oraz dodatkom, takim jak olejki eteryczne, wyciągi ziołowe lub minerały, otrzymuje się naturalne mydła o określonych właściwościach, przeznaczone do pielęgnacji poszczególnych rodzajów skóry[6]



Fot. silviarita

do kąpieli oraz kostki, które z prawdziwym mydłem niewiele mają wspólnego. Wybierając ekokosmetyki, wspieramy więc lokalnych wytwórców, którym trudno konkurować ze światowymi potentatami i korporacjami.

Skład ukryty w nazwie

Określenia: bio, eko, naturalne i wege, używane są często zamiennie, tymczasem każde z nich odnosi się do zupełnie innych produktów. **Kosmetyki naturalne** są tworzone w 95% na bazie substancji naturalnie występujących w przyrodzie, zarówno roślinnych (np. zioła, kwiaty, minerały), jak i zwierzęcych (np. miód, mleko). Nie zawierają konserwantów, pochodnych ropy naftowej, sztucznych barwników i aromatów czy substancji spieniających. Ponieważ nie występują w nich konserwanty, mają krótki termin przydatności do użycia. **Kosmetyki ekologiczne** muszą spełnić dodatkowo dwa wymogi: składniki roślinne mogą pochodzić wyłącznie z upraw ekologicznych, w których nie używa się środków ochrony roślin, a składniki zwierzęce – z chowu ekologicznego, w którym ogranicza się użycie środków chemicznych i leków. Z kolei w **kosmetykach bio** przynajmniej 50% składników pochodzi z upraw biologicznych, w których nie stosuje się absolutnie żadnych środków chemicznych, a pozyskiwanie składników od zwierząt odbywa się bez zadawania im cierpienia. Do ich wytwarzania nie wykorzystuje się również surowców roślinnych z upraw modyfikowanych genetycznie. Z kolei w **kosmetykach wege** nie znajdziemy składników pochodzenia zwierzęcego, nawet takich, których pozyskanie nie wiąże się z zadawaniem zwierzętom bólu. Każdy rodzaj wymienionych kosmetyków powinien być opatrzony odpowiednim certyfikatem, który daje nam pewność, że jego skład odpowiada rzeczywistości[4].

Czy naprawdę potrzebujemy ich tak dużo?

Półki w łazience u wielu z nas uginają się wręcz pod ciężarem kosmetyków. Tymczasem mniej znaczy więcej. Jeden dobrze dobrany kosmetyk może bowiem zastąpić wiele innych, wystarczy poznać potrzeby swojej skóry. Jeśli sami nie jesteśmy w stanie ocenić, jakie kosmetyki są dla nas dobre, warto udać się po poradę do doświadczonej kosmetyczki lub kosmetolożki. Dzięki temu możemy uniknąć niepotrzebnego, często nieświadomego, stosowania kosmetyków o przeciwstawnym działaniu, a tym samym – nadmiernego obciążania skóry.
Dzięki zmniejszeniu ilości stosowanych preparatów możemy ograniczyć zaśmiecanie środowiska plastikowymi opakowaniami. Spójrzmy na kosmetyk, który zazwyczaj kupujemy. Najpierw zdejmujemy z niego ochronną folię, która trafia od razu do śmietnika. Pod nią często jest pudełko, które również wyrzucamy, a dopiero wewnątrz niego znajduje się kosmetyk zapakowany w plastikowy pojemnik czy tubę. Jeśli do tego dodamy kartony zbiorcze, w których kosmetyki trafiają do sklepu, i folię, którą są owinięte palety, okazuje się, że powstają w ten sposób tony śmieci rocznie. Pionierem w walce z wielokrotnym pakowaniem produktu jest Islandia. Szansę na pojawienie się na rynku mają tam tylko te kosmetyki, które nie są niepotrzebnie opakowywane[5]. ■

BIBLIOGRAFIA

1. Maria-E. Lange-Ernest, "Kosmetyki Naturalne", Wyd. Świat Książki, Warszawa 1995 r.
2. https://biotechnologia.pl/kosmetologia/emulgatory-w-kosmetologii,12379
3. https://www.fairtrade.org.pl/
4. https://www.allecco.pl/artykuly/eko-bio-vege-naturalne-o-czym-swiadcza-te-skroty-na-opakowaniach-kosmetykow.html
5. http://www.portalspozywczy.pl/technologie/wiadomosci/islandia-zakaze-wszystkich-plastikowych-przedmiotow-jednorazowego-uzytku,165472.html
6. http://www.madehow.com/Volume-2/Soap.html

eprasa.pl ef072a7e23

Leczy i pielęgnuje



Jedną z najczęściej stosowanych roślin leczniczych jest lawenda *(Lavandula officinalis)*. Jej nazwa pochodzi od łacińskiego słowa oznaczającego mycie, ponieważ była wykorzystywana podczas kąpieli do odświeżania skóry. O tej porze roku może okazać się bardzo przydatna.

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Lawenda to istna skarbnica aktywnych składników. Występują one zarówno w kwiatach, jak i liściach tej rośliny. Najcenniejszą substancją pozyskiwaną z lawendy jest olejek eteryczny. Zawiera on rzadko spotykaną w przyrodzie kombinację organicznych związków chemicznych, takich jak:

- **monoterpeny** – mają silny zapach, który odstrasza owady, co chroni lawendę przed szkodnikami. Dzięki nim **olejek z lawendy jest naturalnym repelentem**, chroniącym przed ukąszeniami komarów, meszek i kleszczy, a także działa przeciwbakteryjnie i przeciwgrzybiczo. Nie zmienia to faktu, że monoterpeny nadają lawendzie charakterystyczny zapach, który inspiruje twórców perfum;
- **alkohole terpenowe** – stosowane są głównie jako substancje zapachowe, tonizujące i maskujące zapach potu. Jednocześnie **działają przeciwbakteryjnie i wspomagają gojenie się ran;**
- **garbniki** – mają właściwości ściągające i odkażające, a także łagodzą podrażnienia. Regulują pracę gruczołów łojowych w skórze oraz **zapobiegają nadmiernej potliwości**. Korzystnie działają też na przewód pokarmowy, łagodząc objawy niestrawności, bóle brzucha i wzdęcia;
- **flawonoidy** – są silnymi antyoksydantami, a ponadto **zwalczają bakterie, wirusy i grzyby**. W przewodzie pokarmowym działają rozkurczowo i łagodzą ból. Na szczególną uwagę wśród flawonoidów zasługują antocyjany – barwniki nadające kwiatom lawendy kolor. Zmniejszają one obrzęki, **wzmacniają naczynia krwionośne i przyspieszają syntezę kolagenu w skórze**. Są również silnym przeciwutleniaczem i **chronią skórę przed szkodliwym działaniem promieni UV.** Ponadto regulują ciśnienie krwi, zapobiegają chorobom układu krążenia i korzystnie wpływają na wzrok.

Tę listę można byłoby znacznie wydłużyć, ponieważ dzięki badaniom prowadzonym nad lawendą udało się zidentyfikować ponad sto obecnych w niej związków.

Lawenda dla zdrowia

Herbatki, cukierki i napary z lawendy poprawiają trawienie, zwiększają wydzielanie żółci i soków żołądkowych oraz zapobiegają wzdęciom. Działając delikatnie rozkurczowo, pomagają zwalczać ból w kolkach jelitowych. W naturalny sposób poprawiają również apetyt i działają przeciwwymiotnie.

Olejek lawendowy wspomaga odtruwanie organizmu – działa moczopędnie i napotnie, co przyspiesza usuwanie z organizmu toksyn i metali ciężkich. Stosowany jest również w gabinetach dentystycznych do odkażania jamy ustnej i przyzębia przed zabiegami stomatologicznymi. Rozkurczowe działanie olejku na mięśnie gładkie pomaga zaś w zwalczaniu objawów napięcia przedmiesiączkowego oraz bólu menstruacyjnego. Olejek lawendowy łagodzi również dolegliwości bólowe towarzyszące zapaleniu korzonków nerwowych. Wykorzystywany jest nawet podczas porodów naturalnych, ponieważ wtarty w skórę okolicy lędźwiowej zmniejsza u rodzącej ból, a jego zapach wpływa na nią uspokajająco.

Lawenda dla urody

Od tysięcy lat lawenda wykorzystywana jest nie tylko do pielęgnacji skóry, ale także leczenia różnego rodzaju dermatoz. Doskonale sprawdza się w przypadku trądziku i łuszczycy. Łagodzi też objawy alergicznego atopowego zapalenia skóry. Olejek lawendowy wspomaga leczenie zmian skórnych i podrażnień, a ponadto przyspiesza gojenie się ran i otarć naskórka. Ma również tonizujący wpływ na skórę i usuwa jej niedoskonałości, a nawet rozjaśnia blizny, co zmniejsza ich widoczność. Wyrównuje także koloryt cery. Lawenda występuje w kosmetykach, których zadaniem jest zmniejszenie obrzęków. Dodana do antyperspirantów zapobiega potliwości i usuwa zapach potu. Jako komponent szamponów zwalcza łupież i normalizuje pracę gruczołów łojowych. ■

Fot. gefronene_wand

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

eprasa.pl ef072a7e23

Waleriana ratuje sen



Na bezsenność skarży się coraz więcej osób, tymczasem spokojny sen, podobnie jak zbilansowana dieta i regularna aktywność fizyczna, to jeden z filarów dobrego zdrowia. Niedobór snu grozi osłabieniem odporności, co zwiększa naszą podatność na wszelkie choroby i infekcje. Wyniki badań naukowych kierują uwagę osób cierpiących na bezsenność ku medycynie niekonwencjonalnej. Czy słusznie?

To pytanie zadał sobie również Krzysztof, który po utracie pracy był w głębokim stresie i miał trudności z zasypianiem. Gdy mu się to w końcu udawało, nawiedzały go koszmary i często się wybudzał. Powodem tych problemów nie była obawa o byt materialny rodziny. Żona Krzysztofa prowadzi własne biuro rachunkowe i pracuje równocześnie dla kilku firm, więc prawdopodobieństwo, że wszyscy jej klienci z powodu epidemii zakończą działalność, było raczej niewielkie. Krzysztofowi nie dawało spokoju to, że stracił pracę, którą lubił, w biurze turystycznym. Dręczyła go myśl, że niełatwo mu będzie ją odzyskać. Czy po epidemii ludzie odważą się tak dużo podróżować jak przed atakiem koronawirusa?

> „Dla przeciwwagi wielu uciążliwości życia niebo ofiarowało człowiekowi trzy rzeczy: nadzieję, sen i śmiech”
>
> *Immanuel Kant*

Krzysztof nie chciał brać leków nasennych, bo po prostu bał się uzależnienia. Ale za namową córki, zwolenniczki ekologicznego stylu życia, zrobił wszystko, co jest niezbędne, by zapewnić sobie warunki ułatwiające zasypianie i nocny wypoczynek. Sypialnię zaczął traktować jako miejsce odprężenia i spokoju, pilnował, by zamiast rozpraszającego bałaganu panował w niej porządek, do tego „sanktuarium” nie miał teraz wstępu nawet jego pupil, labrador

Fot. Vocandapix

eprasa.pl ef072a7e23



Potwierdzone właściwości

Lecznicze właściwości kozłka lekarskiego znano już w starożytności. W Polsce ta pospolita roślina jest wykorzystywana w celach terapeutycznych od XV wieku – figuruje w słowniku simplicjów (roślin o właściwościach leczniczych) ks. kanonika Jana Stańki, jednym z pierwszych polskich manuskryptów medycznych. Współczesne badania nad kozłkiem lekarskim potwierdziły jego nasenne i uspokajające właściwości

Fot. commongt

Fot.Wikimedialmages

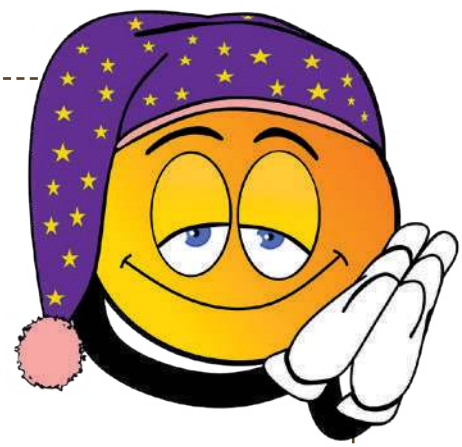
Odi. Gdy przeczytał, że niebieskie światło, docierające do nas również z ekranu komputera i telewizora, pobudza pracę mózgu i zaburza sen, zmienił swoje nawyki zgodnie z sugestiami żony, która od dawna przekonywała go, że łóżko służy wyłącznie do spania i uprawiania seksu, a nie do oglądania telewizji, jedzenia, załatwiania spraw przez telefon i pisania mejli. Ostatni posiłek jadł cztery godziny przed snem, zrezygnował z poobiedniej kawy i popołudniowych drzemek. Wymienił nawet materac w łóżku i zaczął wychodzić na wieczorne spacery, żeby się zrelaksować. Również w tym celu godzinę przed udaniem się na spoczynek pił melisę. I co? I nic. Beznadziejny, wydawałoby się, przypadek. Krzysztofowi pomógł dopiero wyciąg z kozłka lekarskiego, lepiej znanego jako waleriana, który zaczął stosować po wizycie u naturopaty, do której namówiła go córka. Co ciekawe, badania naukowe wykazują, że jeszcze lepsze efekty przynosi połączenie kuracji kozłkiem z akupresurą.

Waleriana – bezpieczna alternatywa

Już po jednej źle przespanej nocy stajemy się zmęczeni i nerwowi, nie potrafimy się skupić. Co gorsza, przedłużające się kłopoty ze snem

> „Badania kliniczne wykazały, że podawanie pacjentom przed snem wyciągu z kłącza kozłka lekarskiego nie powodowało następnego dnia zwolnienia czasu reakcji ani problemów ze skupieniem uwagi”

mogą przyczyniać się do osłabienia odporności organizmu i większej podatności na infekcje bakteryjne czy wirusowe, a także do rozwoju różnych chorób, nawet tak poważnych jak otyłość, cukrzyca czy nadciśnienie[1]. Tymczasem okazuje się, że rozwiązanie problemu jest na wyciągniecie ręki. I niepotrzebne są leki, ponieważ badania naukowe potwierdzają, że na bezsenność skutecznie pomagają organiczne związki chemiczne obecne w niektórych ziołach. W pierwszej kolejności wymienia się w tym przypadku właśnie kozłka lekarskiego (*Valeriana officinalis L).*
Roślina ta zawiera wiele substancji aktywnych, mających sedatywny (wyciszający) wpływ na układ nerwowy. Należą do nich takie kwasy jak walerenowy, walerianowy, izowalerianowy i mirystycynowy, a także walepotriaty, seskwiterpeny oraz flawonoidy. Działanie nasenne tych substancji związane jest z przekaźnictwem GABA-ergicznym. GABA to kwas gamma-aminomasłowy, który jest głównym neuroprzekaźnikiem (substancją neuromodulującą) o działaniu hamującym w całym systemie nerwowym.



Możliwe, że cierpisz na niedobór snu, jeśli...

- zawsze potrzebujesz budzika, by wstać o określonej porze
- często używasz przycisku „drzemka”
- niechętnie wstajesz rano z łóżka
- po południu czujesz się ospały
- odczuwasz senność na spotkaniach, wykładach, w ciepłych pomieszczeniach
- masz ochotę na sen po ciężkostrawnych posiłkach lub za kierownicą
- musisz się zdrzemnąć, by przetrwać resztę dnia
- zasypiasz przed telewizorem lub podczas wieczornego odpoczynku
- w weekendy czujesz, że musisz odespać zaległości
- zasypiasz, zanim minie pięć minut od położenia się do łóżka[14]

eprasa.pl ef072a7e23



Związki obecne w kozłku lekarskim, na przykład kwas walerenowy, zapobiegają enzymatycznej degradacji aminokwasu GABA, czym przyczyniają się do zwiększenia przepływu jonów chlorkowych do wnętrza komórek nerwowych, a tym samym do zmniejszenia pobudliwość tych komórek[2].
Osoby nieradzące sobie ze stresem, który może być – jak u Krzysztofa – powodem problemów ze snem, powinny wiedzieć o GABA coś jeszcze. Jak wiadomo, kortyzol w trudnych dla nas sytuacjach przyspiesza metabolizm organizmu przez zwiększenie stężenia glukozy we krwi, co dostarcza nam energii do działania. Jesteśmy w związku z tym pobudzeni i gotowi do walki. Niedobór GABA przekłada się zaś na zmniejszenie sekrecji kortyzolu, a tym samym na niezdolność do radzenia sobie ze stresem. Może to prowadzić do odczuwania niepokoju i przyczynia się do ataków paniki czy rozwoju stanów depresyjnych, które również prowadzą do zaburzeń snu.
Wykazano, że w tym przypadku przyjmowanie suplementów GABA ułatwia zasypianie, łagodzi objawy lękowe, rozluźnia i uspokaja.
Inne badania[3] potwierdzają, że waleriana skraca czas zasypiania i poprawia jakość snu.

> „Waleriana działa jak oksazepam, ale ma tę przewagę, że nie wywołuje groźnych skutków ubocznych”

Paradoks hospitalizacji

Szczególnie zagrożone skutkami niedoborów snu są osoby cierpiące na ostry zespół wieńcowy, rozwijający się zazwyczaj na podłożu zmian miażdżycowych. Chorzy często trafiają na oddział intensywnej terapii, gdzie ich stan może się nawet pogorszyć wskutek zaburzeń snu spowodowanych właśnie hospitalizają[11].
Na oddziale intensywnej terapii, gdzie stale monitoruje się stan zdrowia pacjentów i w związku z tym cały czas jest włączone światło, trudno się wyspać. Panuje tam hałas wywoływany przez urządzenia do wentylacji mechanicznej i krzątaninę personelu medycznego. Do tego pielęgniarki często wybudzają pacjentów ze snu, by wykonać rutynowe czynności związane z opieką nad chorym (podanie leków, poranna toaleta, pomiar temperatury itp.)[12]. Pobyt na takim oddziale znacznie zaburza cykl snu, a zwłaszcza pogarsza jego jakość[13].
Jak można temu zaradzić, skoro zmiana panujących warunków nie wchodzi w rachubę? Najczęściej pacjentom podaje się wtedy leki nasenne. Badania wykazują jednak, że w przypadku hospitalizacji na OIT nie ma istotnej różnicy w jakości i długości snu między osobami przyjmującymi leki i tymi, które ich nie dostają. Poza tym stosowanie farmakologicznych środków nasennych jest powiązane z takimi efektami ubocznymi jak problemy z koncentracją i pamięcią, lekooporność lub uzależnienie od leku.
Coraz więcej badań naukowych potwierdza, że naturalne metody leczenia zaburzeń snu są nie tylko skuteczniejsze, lecz również bezpieczniejsze od farmaceutyków, co ma ogromne znaczenie zwłaszcza dla osób obarczonych poważnymi chorobami

Fot. geralt

eprasa.pl ef072a7e23

Jej działanie porównuje się do benzodiazepin, a konkretnie do efektu, jaki daje 10 mg oksazepamu[4], ale nie wywołuje ona groźnych skutków ubocznych, które towarzyszą stosowaniu leków. Jak dotąd opisano tylko jeden poważny przypadek jej przedawkowania. Pacjent, który przyjął 20 gramów sproszkowanego korzenia waleriany (ilość wielokrotnie przekraczająca dawkę leczniczą), musiał być hospitalizowany, niemniej po spędzeniu zaledwie jednej doby w szpitalu w pełni wrócił do zdrowia. Jeśli zaś chodzi o wpływ kozłka na zdolność koncentracji, to z badań klinicznych wynika, że podanie pacjentom wieczorem 600 mg wyciągu z kłącza tej rośliny nie powodowało następnego dnia zwolnienia czasu reakcji ani problemów ze skupieniem uwagi[2]. Co ciekawe, ten rezultat dotyczył zarówno pacjentów, którzy przyjęli preparat jednorazowo, jak i stosujących go przez 14 dni.

Waleriana i akupresura – idealny duet

Akupresura jest uważana w tradycyjnej medycynie chińskiej za najskuteczniejszy rodzaj naturalnej terapii zaburzeń snu. Jest ona łagodniejszą, nieinwazyjną odmianą akupunktury – w obu metodach terapeuta zajmuje się tymi samymi punktami ciała, ale w przypadku akupresury zamiast wbijać w te punkty igły, tylko je uciska. Osoby korzystające z akupresury twierdzą, że pomaga ona również na różnego rodzaju dolegliwości bólowe i usuwa objawy przemęczenia[5].

Badanie przeprowadzone w 2010 r. potwierdziło skuteczność tej metody (konkretnie akupresury jednego punktu: *shen men*) w leczeniu bezsenności[6]. Wykazano, że efekty terapii utrzymują się mniej więcej dwa tygodnie, jeśli zabiegi były powtarzane codziennie przez pięć tygodni.

Co więcej, dzięki badaniu przeprowadzonemu na Uniwersytecie Mazandaran (Iran) okazało się, że najlepsze wyniki daje równoczesne stosowanie akupresury i waleriany. Badaniem tym objęto 90 pacjentów z ostrym zespołem wieńcowym, którzy przebywali na oddziale intensywnej terapii – 93,3% z nich doświadczyło zaburzeń snu już podczas pierwszej nocy spędzonej w szpitalu[7]. Uczestników badania podzielono na trzy grupy. Chorych z pierwszej (grupa walerianowa) poddawano akupresurze z wykorzystaniem olejku walerianowego o stężeniu 2,5%. Zabieg akupresury objął dwa punkty *feng chi* (GB 20) z tyłu głowy, punkt *yin tang* (trzeciego oka) położony symetrycznie pomiędzy brwiami, punkty *shen men* na obojgu uszach, punkt HT 7 na lewym nadgarstku oraz punkty *yong quan* (KI 1) na podeszwach stóp. Leczenie polegało na dwuminutowym masowaniu kciukiem każdego z tych miejsc (w sumie 16 minut), z użyciem dwóch kropli olejku walerianowego na punkt, przez trzy kolejne wieczory (między 19.00 a 22.00). U pacjentów z drugiej grupy zastosowano dokładnie taką samą procedurę, tyle że z pominięciem olejku (grupa akupresury). Uczestników badania z trzeciej grupy (kontrolnej) poddawano pozorowanej akupresurze (masaż w miejscach oddalonych o 1–1,5 cm od właściwych punktów). Eksperyment wykazał, że pacjenci, których poddano zabiegom akupresury z wykorzystaniem



Jak sen wpływa na układ krążenia?

Już po jednej źle przespanej nocy jesteśmy na ogół zmęczeni i nerwowi, nie potrafimy się skupić. Co gorsza, przedłużające się kłopoty ze snem mogą powodować poważne problemy zdrowotne, łącznie z takimi chorobami jak otyłość, cukrzyca czy nadciśnienie[8]. Zwiększa się również ryzyko rozwoju schorzeń serca i udaru. Jak mówi dr Susan Redline, prowadząca zajęcia z zakresu medycyny snu w Harvard Medical School, „badania wykazały związek między zaburzeniami snu a złym stanem układu sercowo-naczyniowego i pomogły wyjaśnić, w jaki sposób do nich dochodzi[9].

Dużym obciążeniem dla serca jest bezdech senny, powodujący przerwy w dopływie tlenu do organizmu. Każdy interwał utrudnia sercu pompowanie natlenionej krwi. Problemy ze snem mogą wpływać na układ krążenia także w inny sposób. Zwykle podczas snu ciśnienie tętnicze się obniża, tymczasem u osób z zaburzeniami snu niekiedy się ono nawet podnosi. Po kilku takich nocach może utrzymywać się na podwyższonym poziomie przez całą dobę. Z czasem wysokie ciśnienie powoduje uszkodzenie śródbłonka naczyń krwionośnych, co prowadzi do rozwoju stanu zapalnego i zwiększa ryzyko wystąpienia miażdżycy – nasze arterie są zagrożone.

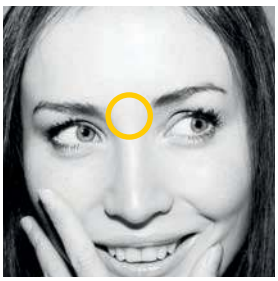
Niska jakość snu i jego niedobory powodują również wzrost poziomu kortyzolu, hormonu stresu, co w dłuższej perspektywie prowadzi nie tylko do zawału i udaru, lecz również przełomu nadciśnieniowego[10], czyli stanu klinicznego, w którym dochodzi do nagłego wzrostu ciśnienia krwi z towarzyszącymi mu powikłaniami narządowymi

Fot. geralt

eprasa.pl ef072a7e23

Jakie punkty masować?

W przypadku problemów ze snem warto zastosować akupresurę w kombinacji z olejkiem walerianowym. Oto punkty, których masowanie pozwala pokonać bezsenność. Wystarczy przeznaczyć na tę czynność dwie minuty, tuż przed udaniem się na spoczynek.



Punkt *YIN TANG* (trzeciego oka)
Jest położony dokładnie między brwiami. Jego masowanie zaleca się także w przypadku napięciowych bólów głowy, które bardzo często nasila stres, będący jedną z głównych przyczyn trudności w zasypianiu. To również sposób na zmniejszenie napięcia psychicznego i zrelaksowanie oczu. Punk *yin tang* należy najpierw ucisnąć, lekko, ale zdecydowanie, a następnie przesunąć palec w kierunku czubka głowy o mniej więcej 3 cm. Można też masować go ruchem kolistym



Punkt *SHEN MEN*
Występuje w identycznym miejscu na obojgu uszach. Należy uciskać go stosunkowo delikatnie i równocześnie głęboko oddychać. Podczas wdechu głowa powinna być zwrócona w lewo, a podczas wydechu – w prawo. Szybko odczuwa się ukojenie, mija ból głowy, uspokajają się nerwy. Nieprzypadkowo punkt *shen men* był nazywany przez starożytnych Chińczyków wrotami do nieba



Punkt HT 7
Znajduje się na obu nadgarstkach w tym samym miejscu, na skrzyżowaniu dwóch linii: zgięcia nadgarstka i przedłużenia małego palca. Regularne uciskanie tego punktu w trakcie spokojnego i powolnego oddychania przynosi wyjątkowo dobre efekty, ponieważ powoduje zwiększone wydzielanie melatoniny, hormonu snu. Pozwala też zmniejszyć niepokój, który bardzo często towarzyszy bezsenności. Uwalnia od uczucia frustracji, przywraca wewnętrzną równowagę

> „W leczeniu bezsenności szczególnie pomocne jest uciskanie lub masowanie przedstawionych punktów akupresurowych z zastosowaniem olejku walerianowego”



Punkt *YONG QUAN* (KI 1)
Jest umiejscowiony na podeszwach obu stóp. Uciskanie KI 1 zaleca się także w przypadku neuralgii, czyli nerwobólu związanego z uszkodzeniem nerwu obwodowego, przenoszącego bodźce zmysłowe do mózgu. Ten rodzaj bólu łatwo rozpoznać, ponieważ promieniuje zwykle od twarzy aż do czubka głowy



Punkt *FENG CHI* (GB 20)
To w rzeczywistości dwa punkty znajdujące się w okolicach nerwu podpotylicznego, na wysokości uszu. By je aktywować, należy oba równocześnie uciskać kciukami przez mniej więcej minutę, równomiernie i ze średnią mocą. Akupresura GB 20 jest skutecznym sposobem na ból głowy, ale usuwa też napięcia w szyi

Fot. pasja100 Fot.xavalox Fot. zhivko Fot. anemone 123 Fot. Nika_Akin

eprasa.pl ef072a7e23

olejku walerianowego, doświadczyli największej poprawy jakości snu, krótko mówiąc, spali dłużej i lepiej (np. rzadziej wybudzali się w nocy). W porównaniu z grupą kontrolną dobre wyniki uzyskali też uczestnicy badania leczeni wyłącznie za pomocą akupresury, bez użycia olejku walerianowego, ale w tym przypadku różnica nie była istotna statystycznie.

W domowym zaciszu

Przedstawione badanie przeprowadzono z udziałem ciężko chorych pacjentów, których średnia wieku wynosiła 60 lat, mających zazwyczaj więcej problemów ze snem niż osoby młodsze. Akupresura, zwłaszcza połączona z użyciem olejku walerianowego, znacznie im pomogła w wysypianiu się, i to na oddziale intensywnej terapii, gdzie zdrowy sen jest praktycznie niemożliwy. Przykład Krzysztofa potwierdza zaś, że terapię można przeprowadzić w domu, ale trzeba przestrzegać zaleceń specjalisty. Mężczyzna został przez naturopatę ostrzeżony, że choć waleriana uchodzi za środek stosunkowo bezpieczny, nie można stosować jej stale i w dużych dawkach – najlepiej ustalić je z lekarzem lub kierować się informacjami podanymi przez producenta na opakowaniu.

Warto też wiedzieć, że nie należy przyjmować kozłka lekarskiego w żadnej postaci równolegle z lekami zwiotczającymi mięśnie, uspokajającymi i antydepresantami. Nie można także pić wtedy alkoholu. Osoby zmagające się z chorobami nerek i wątroby oraz chore na raka powinny skonsultować z lekarzem, czy mogą stosować walerianę. ■

BIBLIOGRAFIA

1. National Health Service, http://www.nhs.uk/Livewell/tiredness-and-fatigue/Pages/lack-of-sleep-health-risks.aspx
2. https://www.labofarm.pl/herbs/kozlek-lekarski,11.html?c=45
3. Salter S., Brownie S., Australian Family Physician, 39.6 (June 2010):433-7.
4. Ziegler G. et al., Eur J Med Res. 2002:480-486.
5. Godlewska A., http://zdrowie.wp.pl/zdrowie/metody-naturalne/art220,akupresura-leczenie-czy-magia.html
6. Sun J.L. et al., International Journal of Nursing Studies, July 2010, 47 (7):798-805.
7. Bagheri-Nesami M. et al. J TraditComplement Med, 2015 Oct.; 5(4): 241-247
8. Harvard Health Publications, Harvard Medical School, http://www.health.harvard.edu/heart-health/sleep-problems-may-increase-the-risk-of-heart-attack-and-stroke
9. Styl.pl, „Groźny nadmiar kortyzolu"
10. Khoshab H. et al., Health Promotion Manag. 2013;2:16-24.
11. Dines-Kalinowski C.M., Dimension Crit Care Nursing. 2002;21:32-34.
12. Freedman N.S. et al. American Journal of Respiratory and Critial Care Medicine, Vol. 163, 2001, (2):451-457.
13. Zerahati F. et al., J Med Sci Health Serv Hamedan. 2009;16:31-36.
14. Smith M., et al., HelpGuide.org; http://www.helpguide.org/articles/sleep/how-much-sleep-do-you-need.htm



Fot. mojzagrebinfo

Czy wiesz, że sen...

- **wzmacnia odporność –** wskutek niedoboru snu zmniejsza się aktywność należących do układu immunologicznego komórek NK (natural killer), które działają cytotoksycznie także na wirusy i bakterie, a ponadto ulega osłabieniu czynność limfocytów T odpowiedzialnych za komórkową odpowiedź odpornościową. Zwiększa się zaś stężenie prozapalnych cytokin, co przyczynia się do rozwoju stanów zapalnych
- **sprzyja odchudzaniu** – osoby śpiące mniej niż 7 godz. na dobę szybciej przybierają na wadze niż śpiące dłużej. Może to być spowodowane tym, że niedobór snu obniża poziom leptyny (hormonu sytości) i podwyższa poziom greliny (hormonu głodu)
- **poprawia samopoczucie psychiczne** – skoro jedna nieprzespana noc powoduje irytację i pogarsza nastrój, to nic dziwnego, że przedłużające się problemy ze snem mogą powodować depresję i zaburzenia lękowe
- **zapobiega cukrzycy** – badania naukowe potwierdzają, że osoby śpiące mniej niż pięć godzin na dobę są obciążone zwiększonym ryzykiem zachorowania na cukrzycę. Niedostatek głębokiego snu zmienia sposób, w jaki organizm przetwarza glukozę
- **zwiększa popęd płciowy** – według badań zarówno kobiety, jak i mężczyźni wskutek permanentnego niewyspania, spowodowanego m.in. złą jakością snu, mają niższe libido i mniej interesują się seksem. U mężczyzn cierpiących na bezdech senny stwierdzono obniżony poziom testosteronu
- **chroni przed chorobami serca** – utrzymujące się problemy ze snem mogą prowadzić do przyspieszenia tętna, podniesienia ciśnienia krwi i podwyższenia poziomu substancji związanych ze stanem zapalnym, co dodatkowo obciąża serce
- **wpływa na płodność** – regularne problemy ze snem mogą zmniejszać wydzielanie hormonów płciowych, a tym samym powodować problemy z poczęciem dziecka

eprasa.pl ef072a7e23

Medycyna mitochondrialna – nowe spojrzenie na odporność

Niemal 130 lat temu naukowcy po raz pierwszy zajrzeli do wnętrza komórek i opisali ich strukturę, w tym mitochondria. Od tamtej pory uważano, że głównym zadaniem tych mikroskopijnych organelli jest dostarczanie energii. Tymczasem okazuje się, że mają one kluczowe znaczenie dla naszej odporności.

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Jesienią 2019 r. naukowcy z Instytutu Nauk Biomedycznych, mieszczącego się na uniwersytecie w Sao Paulo (Brazylia), ogłosili rewelacyjne wyniki swoich badań, z których wynika, że to właśnie mitochondria kształtują naszą odporność – zarówno wrodzoną, jak i nabytą. Mogą one bowiem dokonywać zmian w metabolizmie białych krwinek i dzięki temu wpływać na sposób ich działania, a tym samym kierować reakcją immunologiczną, czyli całokształtem zmian, jakie zachodzą w organizmie pod wpływem kontaktu z patogenem. Okazało się również, że mechanizm działania mitochondriów jest inny dla każdego rodzaju komórek odpornościowych. Zdaniem brazylijskich uczonych dokładne poznanie funkcji tych organelli może mieć przełomowe znaczenie i sprawi, że w przyszłości będzie królowała medycyna mitochondrialna, która wbrew obowiązującym obecnie w lecznictwie trendom nie skupia się na coraz większej specjalizacji, czyli poznaniu i leczeniu każdego układu w naszym ciele z osobna, tylko traktuje ciało człowieka jako jedność. Tym, co łączy wszystkie układy, jest bowiem budowa komórkowa, a tym, co łączy wszystkie komórki, niezależnie od ich funkcji – obecność w ich wnętrzu mitochondriów[1].

Najwięcej mitochondriów znajduje się w komórkach tych organów, które zużywają bardzo dużo energii. Zalicza się do nich serce – mitochondria stanowią aż 35% jego masy, a także mózg, wątrobę i mięśnie

Bezcenni pomocnicy

Komórki układu odpornościowego, zwane także białymi krwinkami, podzielono na klasy. Każda z nich pełni w naszym organizmie inną funkcję i ma swoje miejsce w skomplikowanych, niezwykle precyzyjnych mechanizmach immunologicznych. Przyjrzyjmy się zatem funkcji, jaką na każdym etapie zwalczania infekcji pełnią mitochondria.

Pierwsze starcie

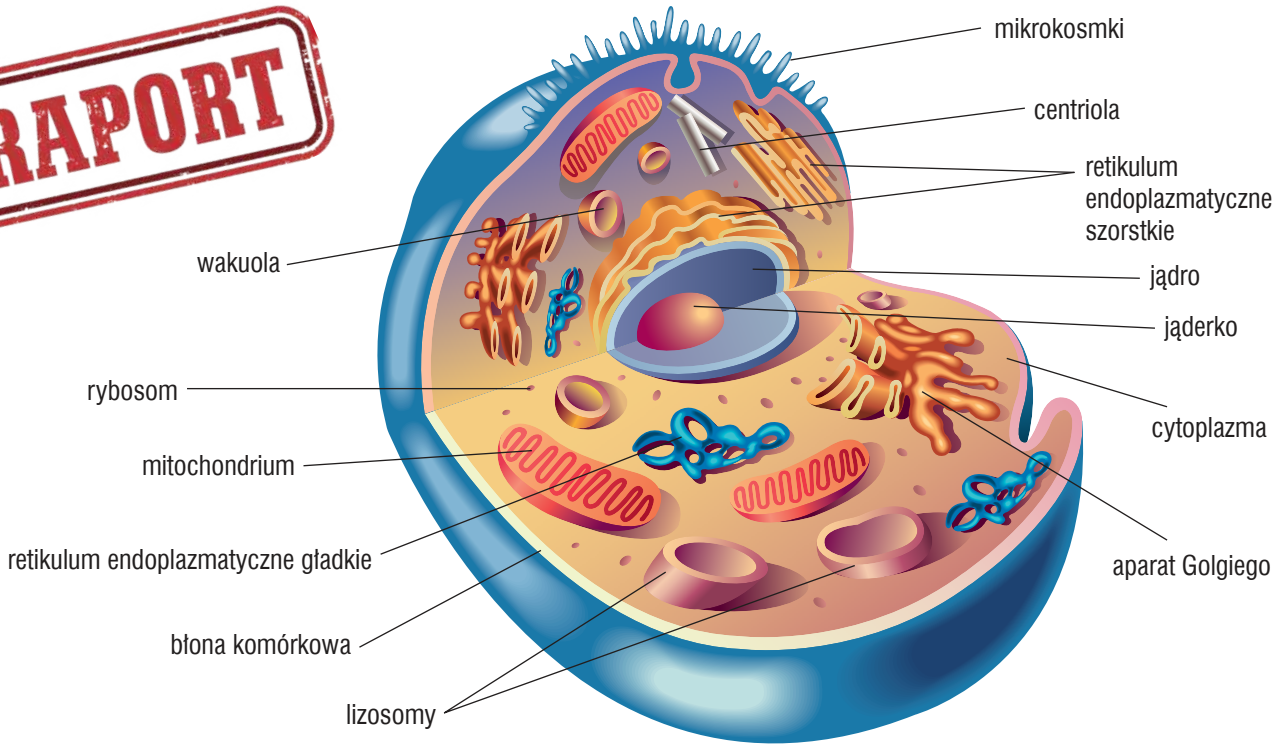
Neutrofile to najliczniejsze wśród białych krwinek komórki odpowiadające za szybką odpowiedź immunologiczną. Stoją na pierwszej linii obrony przed bakteriami, wirusami, pasożytami i grzybami. Gdy dochodzi do infekcji, opuszczają naczynia krwionośne i podążają do miejsca wniknięcia patogenu. Szybko go fagocytują, czyli pochłaniają, dzięki czemu zostaje unieszkodliwiony. Zadaniem mitochondriów jest wytwarzanie nadtlenku wodoru i kwasu podchlorawego, substancji niezbędnych do zniszczenia fagocytowanych patogenów.

Drugim sposobem, w jaki komórki te niszczą drobnoustroje, odkrytym dopiero w 2004 r., jest wyrzucanie sieci neutrofilowych. Są one wytwarzane z chromatyny, substancji zbudowanej z DNA, RNA i białek pochodzących z jądra komórki, oraz specyficznej grupy enzymów. Zadaniem sieci jest unieruchomienie patogenów, co zapobiega szerzeniu się infekcji, a następnie ich zniszczenie. Niestety wskutek pozbycia się własnego materiału genetycznego, budującego sieć, neutrofile giną. Według najnowszych badań to właśnie mitochondria, aktywując odpowiednie szlaki metaboliczne (następujące po sobie reakcje biochemiczne, w których produkt jednej reakcji jest substratem kolejnej) rozpoczynają proces formowania sieci we wnętrzu neutrofilów. Mogą również, jeśli stan organizmu nie pozwala na szybkie odtworzenie populacji neutrofilów, zapobiec ich śmierci. W tym celu zastępują chromatynę jądrową swoim materiałem genetycznym[1].

Fot. Kranich 17

eprasa.pl ef072a7e23

RAPORT



Komórkę wypełnia cytoplazma, czyli przezroczysta, galaretowata ciecz, w której są zawieszone tzw. organelle. Można powiedzieć, że to narządy wewnętrzne komórki. Pełnią one różne funkcje, ale wspólnie przyczyniają się do utrzymania jej przy życiu. Liczba i typ organelli, do których zalicza się również mitochondria, zależą od przeznaczenia komórki

Rozpoznanie wroga

W rozpoznaniu zagrożenia biorą udział makrofagi. Po kontakcie z patogenem komórki te zaczynają wydzielać cytokiny, które informują układ odpornościowy o infekcji i aktywują pozostałe białe krwinki. Podobnie jak neutrofile, makrofagi mogą pochłaniać bakterie, pasożyty i wirusy oraz niszczyć je w swoim wnętrzu za pomocą nadtlenku wodoru i lizozymu. Do prawidłowego działania, w tym szybkiego przemieszczania się do miejsca infekcji, makrofagi zużywają duże ilości energii. Dzięki mitochondriom mogą ją pozyskiwać z glukozy, a gdy jej zabraknie – z kwasów tłuszczowych, i w zależności od sytuacji sprawnie przełączać szlaki metaboliczne w taki sposób, by makrofagom nie zabrakło ATP, czyli adenozynotrifosforanu, związku będącego nośnikiem energii (cechują go wysokoenergetyczne wiązania, z których za każdym razem, gdy następuje ich rozpad, uwalniana jest energia). Mechanizm ten umożliwia działanie układu odpornościowego w zmiennych warunkach naszego organizmu[1].

Z kolei zadaniem komórek dendrytycznych jest przechwycenie cząstki wirusa lub bakterii, przetransportowanie jej do węzłów chłonnych i zaprezentowanie antygenu, czyli wskazanie komórkom układu immunologicznego specyficznych białek obecnych na powierzchni patogenu. Dzięki temu wyspecjalizowane limfocyty T mogą go rozpoznać i przekazać informację o rodzaju zagrożenia limfocytom B, których zadaniem jest z kolei wytworzenie przeciwciał. Droga komórek dendrytycznych do pełnej aktywności jest długa. Ich różnicowanie to proces skomplikowany, w którym uczestniczą liczne cytokiny, a także – jak wykazały najnowsze badania – mitochondria, które regulują szlaki pozyskiwania energii na każdym etapie tego procesu, co jest niezbędne do powstania w pełni sprawnych komórek[1].

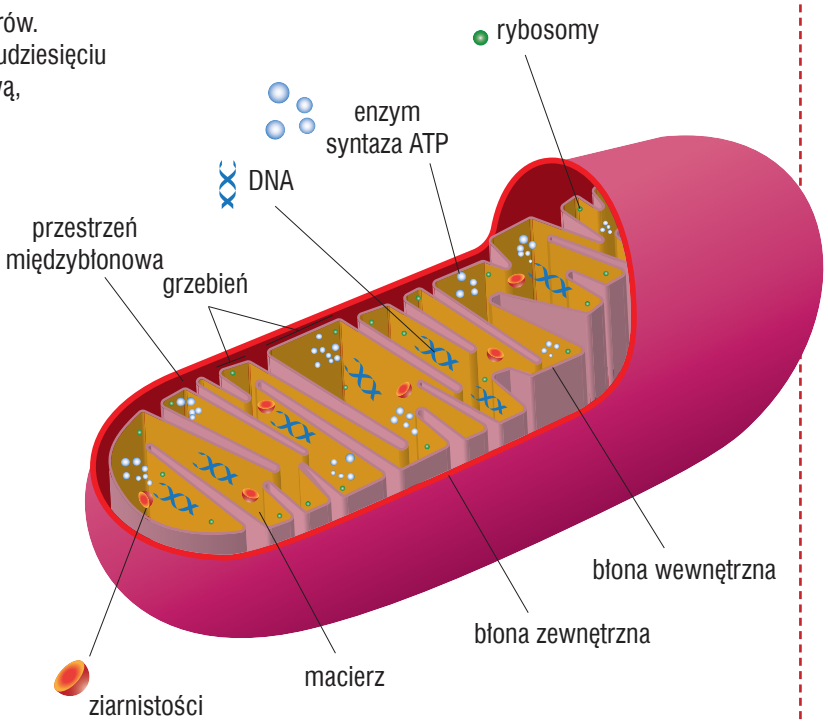
Likwidacja zagrożenia

Limfocyty T są głównymi regulatorami odpowiedzi immunologicznej naszego organizmu. To wysoce wyspecjalizowane komórki, których zadaniem jest rozpoznawanie antygenów, wydzielanie cytokin, aktywowanie wszystkich komórek układu odpornościowego i czuwanie nad tym, by jego reakcja była adekwatna do skali zagrożenia. Pobudzają też limfocyty B do wytwarzania przeciwciał, a także bezpośrednio niszczą patogeny. Limfocyty T pełnią ponadto funkcję pamięci immunologicznej, dzięki której nasz organizm potrafi szybciej i łatwiej zwalczyć nawrót wcześniej przebytej infekcji. Brazylijscy naukowcy odkryli, że aby limfocyt stał się komórką pamięci immunologicznej, musi w nim dojść do zmiany szlaków metabolicznych

eprasa.pl ef072a7e23

Jak działają i jakie funkcje pełnią mitochondria?

Mitochondria mają długość od 2 do 5 mikrometrów. W jednej komórce może ich być od kilku do kilkudziesięciu tysięcy. Otoczone są podwójną błoną komórkową, której wewnętrzna warstwa uwypukla się, tworząc charakterystyczne dla tych organelli grzebienie. Dzięki temu zwiększona zostaje powierzchnia błony, na której zachodzą reakcje biochemiczne. W przestrzeni międzybłonowej znajdują się składniki odżywcze, mikroelementy i enzymy. Wewnątrz grzebieni występuje macierz mitochondrialna, wypełniona żelem utworzonym z wody, białek i enzymów, oraz DNA mitochondrialne.



Wytwarzanie energii

Najważniejsza z punktu widzenia życia komórki reakcja biochemiczna, czyli oddychanie komórkowe, zachodzi na grzebieniach błony wewnętrznej mitochondriów. W jej przebiegu zostaje wytworzona energia, magazynowana w postaci wysokoenergetycznych wiązań adenozynotrifosforanu (ATP) – dzięki temu może być w organizmie transportowana i wykorzystywana w procesach biochemicznych. Pierwszą reakcją niezbędną do wytworzenia energii jest zachodząca w cytoplazmie glikoliza, czyli ciąg reakcji biochemicznych, w którym glukoza wchłonięta z pokarmu jest rozkładana do pirogronianu. Następnie zostaje on przetransportowany do wnętrza mitochondriów i uczestniczy w cyklu Krebsa, zachodzącym w macierzy mitochondriów. W jego trakcie powstają cząstki niezbędne do wytwarzania kwasów tłuszczowych, hemu (składnik hemoglobiny), aminokwasów i glikogenu (w postaci glikogenu jest magazynowa glukoza). Wytworzone zostają również dinukleotydy, które następnie uczestniczą w reakcjach łańcucha oddechowego. W ich przebiegu, z udziałem syntazy ATP, powstaje adenozynotrijfosforan (ATP). Gdy w organizmie nie ma odpowiedniej ilości glukozy, mitochondria mogą wytwarzać ATP, wykorzystując do tego celu kwasy tłuszczowe. Proces ten nazywa się beta-oksydacją kwasów tłuszczowych i zachodzi w macierzy mitochondrialnej. Powstają dzięki niemu substraty do cyklu Krebsa, więc pomimo niedostatku glukozy naszemu organizmowi nie brakuje energii.

Magazynowanie wapnia

Mitochondria pełnią funkcję magazynów jonów wapnia, niezbędnych w przewodzeniu bodźców w komórce i wielu szlakach metabolicznych. Aby zatem uniknąć niedoborów, nasz organizm gospodaruje nimi bardzo oszczędnie i przechowuje je do późniejszego wykorzystania w macierzy mitochondrialnej.

Apoptoza

To proces programowanej śmierci komórkowej. Fizjologicznie zachodzi on w komórkach, których cykl życia dobiega końca. Nasz organizm może również aktywować apoptozę w komórkach nowotworowych lub uszkodzonych, by umożliwić zastąpienie ich zdrowymi.
Jeśli w komórce dojdzie do uszkodzenia DNA, wzrostu liczby wolnych rodników tlenowych lub trwałego uszkodzenia błon komórkowych i szlaków metabolicznych, mitochondria aktywują kaskadę biochemiczną prowadzącą do śmierci komórki. Do apoptozy dochodzi również wskutek zaburzeń w łańcuchu oddechowym – komórka, która nie może wytwarzać ATP, ginie. Czasami zdarza się, że uszkodzone mitochondria niejako przez pomyłkę aktywują szlaki apoptozy, co prowadzi do przedwczesnego starzenia się organizmu i uszkodzenia tkanek oraz narządów. Najczęściej dzieje się tak wtedy, gdy organizm zbyt długo jest narażony na stres i zbyt długo utrzymuje się w nim wysoki poziom aktywnych form tlenu[2,3]

eprasa.pl ef072a7e23

wytwarzania energii. Jest to możliwe dzięki mitochondriom, które zaczynają pozyskiwać energię z kwasów tłuszczowych, a nie z glukozy, jak reszta populacji limfocytów. Ponadto mitochondria czuwają nad prawidłowym wydzielaniem cytokin. Jeśli reakcja limfocytów na obecność patogenu w organizmie jest nadmierna i grozi uszkodzeniem tkanek organizmu, mitochondria uruchamiają w nich mechanizmy prowadzące do apoptozy[1].
Mitochondria sterują także, poprzez modulowanie szlaków biochemicznych, procesem dojrzewania limfocytów B, krwinek wyspecjalizowanych w wytwarzaniu przeciwciał, czyli białek, które wchodzą w reakcję z antygenami na powierzchni patogenów i neutralizują je. Limfocyty B mogą również uwalniać ze swojego wnętrza mitochondrialne DNA, co brazylijscy naukowcy uważają za element kluczowy w aktywowaniu obrony przeciwwirusowej. Jest to działanie bardzo podobne do tego, jakie wykazują neutrofile, wyrzucając z siebie sieć[1].

Choroby cywilizacyjne rozszyfrowane?

Nabyte dysfunkcje mitochondriów leżą u podstaw wielu chorób określanych jako cywilizacyjne, do których zalicza się m.in. otyłość, cukrzycę, choroby neurodegeneracyjne, nadciśnienie i nowotwory. Na rozwój tych schorzeń ma wpływ wiele czynników, zarówno genetycznych, jak i dietetycznych czy środowiskowych, trudno zatem wskazać głównego winowajcę. Bardzo długo nie wywołują żadnych objawów, skrycie wyniszczając wiele narządów, co może być przyczyną niepełnosprawności, a nawet śmierci. Mają jednak jeden wspólny mianownik – w ich przebiegu dochodzi do zaburzenia w komórkach szlaków metabolicznych, czyli specyficznych reakcji biochemicznych, także tych, które przebiegają w mitochondriach. Co więcej, dzisiaj już wiemy, że nawet takie objawy, jak przewlekłe zmęczenie, bóle głowy czy nieustępujące problemy trawienne, które trudno przypisać konkretnej jednostce chorobowej, mogą świadczyć o zaburzeniu przemian biochemicznych komórek. Choć tego rodzaju problemy ze zdrowiem wydają się mniej groźne niż cukrzyca czy nadciśnienie, często prowadzą do rozwoju poważnych chorób. Nie bez znaczenia jest również to, że znacznie pogarszają stan psychiczny, a to utrudnia proces leczenia.
Do chorób cywilizacyjnych coraz częściej są zaliczane zaburzenia odporności o nieznanym podłożu. Jak się one objawiają? Osoby pozornie zdrowe zapadają raz po raz na sezonowe infekcje górnych dróg oddechowych i ledwo kończą brać antybiotyk, znów pociągają nosem. U kobiet często rozwijają się dodatkowo grzybicze infekcje intymne, które nawracają podczas kolejnej osłabiającej organizm antybiotykoterapii. Wiele osób praktycznie przez cały rok, szczególnie w dużych miastach, ma katar, kaszel i duszności. Postępowanie medyczne w takich przypadkach polega zazwyczaj na doraźnym leczeniu infekcji i przepisywaniu kolejnych leków. Tymczasem problemem nie są patogeny, ale to, że odporność organizmu jest tak mała, iż nie radzi on sobie nawet z przeziębieniem. Lekarze często nie dostrzegają złożoności problemu i jego pierwotnego źródła, którym jest uszkodzenie szlaków metabolicznych w mitochondriach. Chory wędruje więc między specjalistami od poszczególnych układów organizmu, stosuje się do ich zaleceń, ale z reguły nie powoduje to poprawy. Jak zatem możemy zadbać o nasze komórki i poprawić funkcjonowanie mitochondriów[2]?

Po pierwsze nie szkodzić

Warto zacząć od unikania tego, co mitochondriom szkodzi najbardziej. Chodzi m.in. o niektóre substancje obecne w pożywieniu i napojach.
Azotany i środki ochrony roślin Ich pozostałości znajdują się w warzywach i owocach pochodzących z gospodarstw, w których stosuje się nawozy sztuczne i opryskiwanie środkami chroniącymi rośliny przed grzybami, bakteriami i szkodnikami. W naszym organizmie substancje te powodują zwiększenie wytwarzania wolnych rodników tlenowych, z którymi organizm walczy także



Fot. MabelAmber

Wskutek aktywności fizycznej zwiększa się wytwarzanie endorfin, które obniżają poziom kortyzolu we krwi, hormonu przyczyniającego się do zaburzeń pracy mitochondriów

Zaprenumeruj na www.avt.pl/prenumerata

za pomocą witamin. Może to prowadzić do groźnych dla zdrowia niedoborów, zwłaszcza trzech witamin: A, C i E. Najwięcej szkodliwych substancji znajduje się w produktach pochodzących z wielkopowierzchniowych, przemysłowych gospodarstw rolnych, nastawionych na masową produkcję. Rośliny w nich uprawiane często w ogóle nie widzą słońca, ich wzrost przyspiesza się w sztucznych warunkach, z zastosowaniem chemii, by szybko dawały plony. Dlatego trzeba sprawdzać pochodzenie kupowanych produktów, a przede wszystkim wybierać warzywa i owoce sezonowe dostarczane przez małe gospodarstwa. Warto zaopatrywać się w żywność oznaczoną jako bio i eco, ponieważ rolnik musi spełnić niezwykle wyśrubowane normy, m.in. dotyczące stosowania nawozów i środków ochrony roślin, by zyskać tego rodzaju certyfikat[2].

Konserwanty i barwniki spożywcze Najwięcej zawiera ich żywność wysokoprzetworzona. Związki te mogą uszkadzać komórki i ingerować w charakterystyczne dla nich szlaki metaboliczne. Najgroźniejsze dla zdrowia barwniki kryją się pod symbolami: E102 (tartrazyna), E104 (żółcień cholinowa), E110 (żółcień pomarańczowa), E122 (azorubina), E124 (koszenila), E127 (erytrozyna), E129 (czerwień allura) i E132 (indygotyn). Takie oznaczenia jak E251 (azotan sodu), BHA (butylowany hydroksyanizol) i BHT (butylowany hydroksytoluen) wskazują na obecność w produkcie wyjątkowo szkodliwych konserwantów, do których należą również związki siarki, ukryte pod symbolami od E221 do E228, oraz glutaminian sodu (E621)[2].

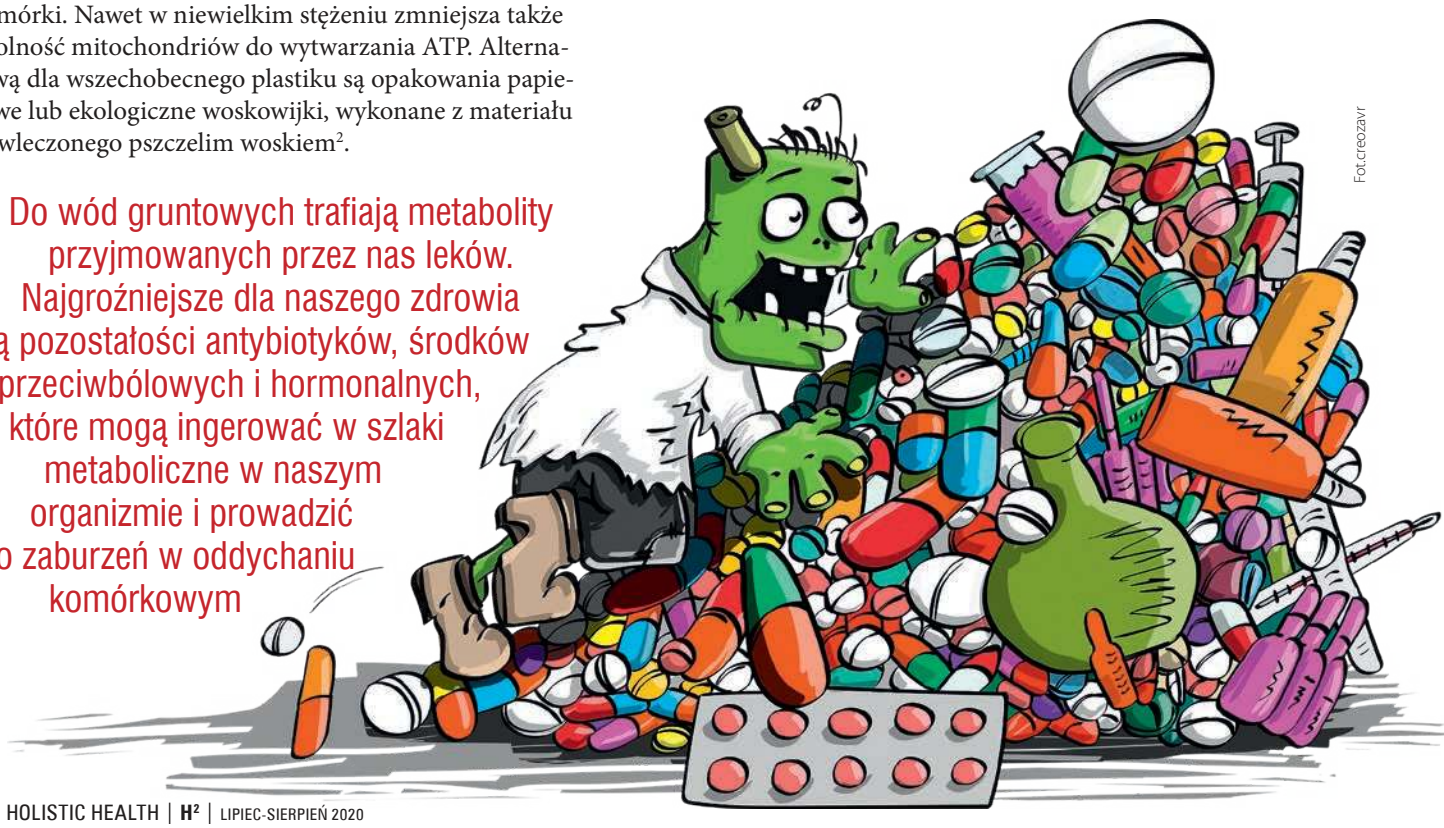
Bisfenol A To związek obecny w plastikowych opakowaniach, wykorzystywanych często do przechowywania żywności. Uszkadza on komórki i ich organelle oraz DNA, co prowadzi do apoptozy, czyli programowanej śmierci komórki. Nawet w niewielkim stężeniu zmniejsza także zdolność mitochondriów do wytwarzania ATP. Alternatywą dla wszechobecnego plastiku są opakowania papierowe lub ekologiczne woskowijki, wykonane z materiału powleczonego pszczelim woskiem[2].

Do wód gruntowych trafiają metabolity przyjmowanych przez nas leków. Najgroźniejsze dla naszego zdrowia są pozostałości antybiotyków, środków przeciwbólowych i hormonalnych, które mogą ingerować w szlaki metaboliczne w naszym organizmie i prowadzić do zaburzeń w oddychaniu komórkowym

Substancje szkodliwe znajdują się także w powietrzu, którym oddychamy. I nie chodzi tu wyłącznie o smog w wielkich miastach. Równie szkodliwe są opary chemiczne, np. ftalany i kwas perfluorooktanowy, które wydzielają tworzywa sztuczne (wykładziny, dywany, obicia) w naszych biurach i mieszkaniach. Szkodliwe są również opary niektórych farb. Ich stężenie zwiększa się w nagrzanych pomieszczeniach. Dlatego tak ważne jest wyposażanie mieszkań w meble i sprzęty z odpowiednimi atestami, a także częste wietrzenie pomieszczeń nawet w chłodne dni. Należy też z dużą ostrożnością korzystać ze środków czystości zawierających związki chloru. Pierwiastek ten może bezpośrednio uszkadzać mitochondria oraz zakłócać funkcjonowanie układu hormonalnego, który steruje wszystkimi procesami metabolicznymi[2].

Szkodliwy elektrosmog

Emitują go maszty telefonii komórkowych i domowe urządzenia Wi-Fi, a przede wszystkim telefony komórkowe, z którymi praktycznie się nie rozstajemy. Tymczasem niewidzialne pole elektromagnetyczne wytwarzane przez te urządzenia może prowadzić do uszkodzenia błon mitochondriów, a nawet do ich apoptozy. Początkowe objawy szkodliwego działania elektrosmogu są niespecyficzne, czujemy się zmęczeni i rozdrażnieni, osłabieniu ulega nasza pamięć i koncentracja. Jednak w dłuższej perspektywie powoduje on trwałe uszkodzenia tkanek i narządów, które wskutek zaburzenia funkcjonowania mitochondriów nie otrzymują odpowiedniej ilości energii i są pozbawione szlaków usuwających wolne rodniki tlenowe. Aby temu



Fot.creozavr

eprasa.pl ef072a7e23



Przygotowania do egzaminu czy problemy w domu bądź pracy wiążą się ze stresem, który powoduje wzrost zapotrzebowania organizmu na energię. Warto wtedy włączyć do diety produkty spożywcze będące źródłem koenzymu Q10 lub przyjmować zawierające go suplementy

przeciwdziałać, po zakończonej rozmowie należy odkładać telefon komórkowy jak najdalej od siebie, nie wolno trzymać go pod poduszką ani nosić w kieszeni – jego miejsce jest w torebce czy plecaku. Zaleca się również wyłączanie routera Wi-Fi przed snem[2].

Zapanuj nad stresem

Przewlekły stres powoduje stałe podwyższenie poziomu hormonów nadnerczy, głównie kortyzolu. Pod jego wpływem nasilają się reakcje biochemiczne prowadzące do powstawania wolnych rodników tlenowych. Te aktywne formy tlenu, mające niesparowany elektron, usilnie dążą zaś do przyłączenia się do jakiejkolwiek cząstki, by pozyskać brakujący elektron. Bardzo często reagują z białkami, zaburzając wskutek utleniania ich funkcje. Aby temu przeciwdziałać, nasz organizm zużywa rezerwy witamin i mikroelelementów, które wykorzystuje do wytwarzania antyoksydantów unieszkodliwiających wolne rodniki tlenowe. Może zatem dojść do niedoboru witamin, którego negatywne skutki dotyczą m.in. mitochondriów. Z przewlekłym stresem wiąże się ponadto zwiększone zapotrzebowanie na energię – zużyte zostają zapasy ATP i mitochondria muszą pracować cały czas pełną parą. Z czasem dochodzi do ich wyczerpania, więc nasz organizm, w trosce o te ważne organelle, zaczyna hamować tzw. cykl Krebsa, który ma kluczowe znaczenie w przemianach lipidów, białek i węglowodanów, a to powoduje zmniejszenie wytwarzania ATP. Czujemy się wtedy zmęczeni, rozdrażnieni i mamy kłopoty ze snem.

Aby pomóc mitochondriom powrócić do normalnej aktywności i uchronić je przed szkodliwym działaniem wolnych rodników tlenowych, trzeba obniżyć poziom stresu. Pomocne są wszelkie techniki medytacyjne, takie jak tai chi, qigong i joga, podobnie jak działające uspokajająco zioła i... aktywność fizyczna. Już 15-minutowy energiczny marsz zwiększa wytwarzanie endorfin, tzw. hormonów szczęścia, które na zasadzie sprzężenia zwrotnego obniżają poziom kortyzolu we krwi. Warto również zadbać o jakość snu[2].

Dieta dla mitochondriów

Mitochondria do prawidłowego funkcjonowania potrzebują odpowiednich składników odżywczych. Dlatego w przypadku uszkodzenia tych organelli podstawą leczenia jest zmiana diety. Nie ma dokładnych wytycznych dotyczących częstości, kaloryczności czy objętości posiłków. Najważniejsze jest włączenie do codziennego menu składników, które są niezbędne w reakcjach biochemicznych zachodzących w mitochondriach w ramach szlaków metabolicznych, a także substancji wspomagających pracę tych organelli i działających ochronnie. Czym zatem karmić mitochondria?

Mikroelementy na talerzu

Substancje mineralne warunkują prawidłowe działania enzymów, ale są też substratami wykorzystywanymi w przemianach metabolicznych. Niestety bardzo łatwo o ich niedobry, ponieważ w większości nie są w organizmie magazynowane i muszą być do niego stale dostarczane wraz z pokarmem. Ponadto towarzyszący nam każdego dnia stres może zaburzać wchłanianie tych substancji w jelitach. Najważniejsze mikroelementy, których potrzebują nasze mitochondria, to magnez, potas, cynk, żelazo, selen, miedź i molibden.

Magnez występuje w zielonych warzywach – wchodzi w skład chlorofilu, barwnika nadającego im kolor. Pierwiastek ten uwalnia się w żołądku pod wpływem soków trawiennych, dlatego na jego niedobory najczęściej cierpią osoby, które zażywają leki na zgagę, hamujące wydzielanie tych soków. Magnez łączy się z ATP wytworzonym w mitochondriach i umożliwia jego wykorzystanie jako nośnika energii. Dobrym źródłem **potasu** są buraki, banany, suszone morele, ziemniaki, pomidory i szpinak. Potas to elektrolit, dzięki któremu możliwe jest przewodzenie impulsów nerwowych i utrzymanie równowagi kwasowo-zasadowej w komórkach. Na jego niedobory najbardziej narażone są osoby przyjmujące leki moczopędne i cierpiące na zaburzenia trawienia. **Cynk** jest zaś kofaktorem, czyli składnikiem niezbędnym w przemianach enzymatycznych, także tych, które zachodzą w mitochondriach. Zwiększone zapotrzebowanie na ten pierwiastek wykazują osoby przyjmujące suplementy z witaminą B6.

Fot. silviarita

eprasa.pl ef072a7e23

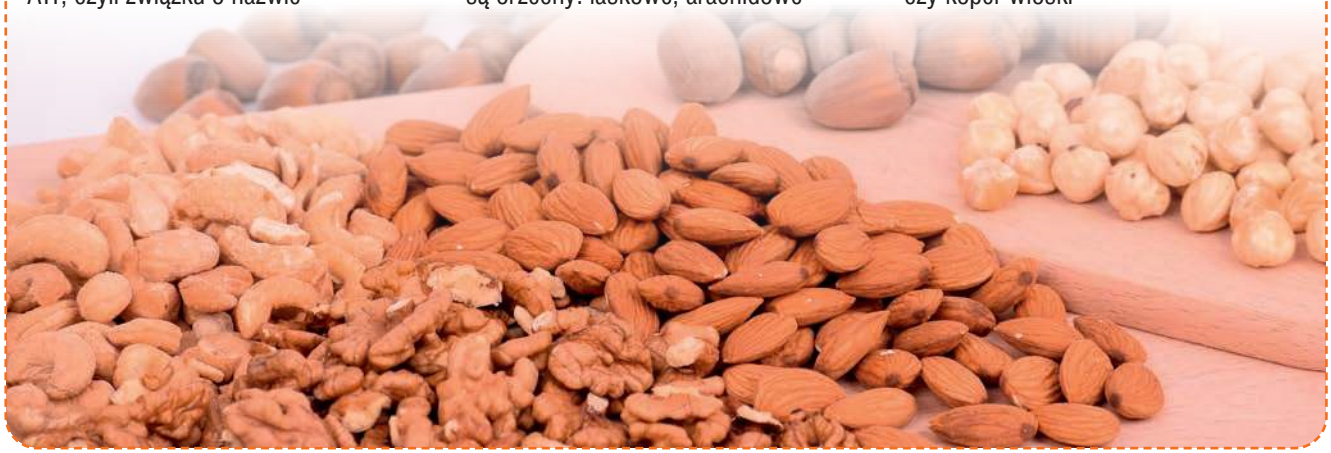
Cynk występuje w jajach, mięsie, rybach, owocach morza, otrębach, cebuli i czosnku. Niezwykle ważne jest także **żelazo**, ponieważ jest ono składnikiem reakcji łańcucha oddechowego. Najlepszym źródłem tego pierwiastka są takie produkty jak podroby, mięso, jaja, kakao, orzechy, soja, natka pietruszki, otręby i pieczywo pełnoziarniste. Z kolei **selen** wbudowany jest w strukturę niezwykle ważnego enzymu – peroksydazy glutationowej. To właśnie ona wraz z dysmutazą ponadtlenkową (ang. superoxide dismutase, SOD) stoi na straży mitochondriów i chroni je przed szkodliwym wpływem wolnych rodników tlenowych. Niedobory selenu uzupełnimy, jeśli w naszym menu znajdą się borowiki, ryby morskie, mięso, ryż, jaja i orzechy brazylijskie. **Miedź** jest istotnym elementem łańcucha oddechowego i enzymów usuwających aktywne formy tlenu. Znajdziemy ją w podrobach, produktach zbożowych pełnoziarnistych, owocach morza, kakao i żółtych serach. Ostatnim z niezbędnych mitochondriom mikroelementów jest **molibden**. Ten mało znany pierwiastek występuje w grochu, fasoli, brokułach, jajach, podrobach, wołowinie i czerwonej kapuście. Odgrywa on ważną rolę w transporcie żelaza i przemianach białek oraz węglowodanów[2].

Witaminy to podstawa

Mitochondriom najbardziej potrzebna jest **witamina D**. Jej aktywna forma, która powstaje w mitochondriach m.in. makrofagów, działa immunomodulująco, stymuluje ich różnicowanie i reguluje wytwarzanie cytokin. Dlatego jednym z pierwszych następstw niedoboru tej witaminy jest zmniejszenie się odporności. Ponadto witamina D bierze udział w wielu szlakach metabolicznych, reguluje ekspresję prawie tysiąca genów i stężenie wapnia, który magazynowany jest w mitochondriach. Wycisza także reakcje zapalne w organizmie, szczególnie powstałe na skutek chorób o podłożu autoimmunologicznym. Lekarze zakładają, że nawet 80% populacji może cierpieć na niedobory witaminy D. Jest to spowodowane unikaniem słońca z obawy przed nowotworami skóry i spędzaniem większości dnia w zamkniętych pomieszczeniach. Tymczasem latem wystarczy codzienny kilkunastominutowy spacer w słońcu, by nasza skóra wytworzyła potrzebną nam ilość tej witaminy. W okresie jesienno-zimowym musimy zadbać o dostarczenie witaminy D wraz z pokarmem lub w postaci suplementów. Doskonałym jej źródłem są ryby morskie, tran, jaja, mleko i jego przetwory, podroby i oleje roślinne.
Warto także wzbogacić dietę o **witaminy A, C i E**, które są silnymi przeciwutleniaczami, czyli unieszkodliwiają wolne rodniki tlenowe. Doskonałym źródłem witaminy A jest mleko i jego przetwory, ale występuje ona obficie także w podrobach, rybach i jajach. Witaminy C dostarczają nam owoce dzikiej róży, papryka, porzeczka,

Pokarm dla strażnika mitochondriów

Na straży mitochondriów stoi dysmutaza ponadtlenkowa (SOD). To enzym, którego zadaniem jest neutralizowanie wolnych rodników tlenowych powstających podczas przemian biochemicznych w mitochondriach. Jego niedobory mogą prowadzić do uszkodzenia tych organelli i zmniejszenia wytwarzania ATP, czyli związku o nazwie adenozynotrójfosforan, którego wysokoenergetyczne wiązania magazynują energię wykorzystywaną przez organizm w procesach biochemicznych. Do wytwarzania SOD niezbędny jest mangan, dlatego powinniśmy zadbać, by nie zabrakło tego pierwiastka w naszej diecie. Najlepszym źródłem manganu są orzechy: laskowe, arachidowe i włoskie, a także migdały, pestki słonecznika, ciecierzyca, kasze i brązowy ryż. Możemy również zwiększyć aktywność SOD, jeśli uzupełnimy nasze menu o oleje roślinne i ryby, zieloną herbatę, mięso, jarmuż, pomidory, szpinak, brukselkę i jajka, oraz sięgniemy po przyprawy, takie jak kurkuma czy koper włoski[2]

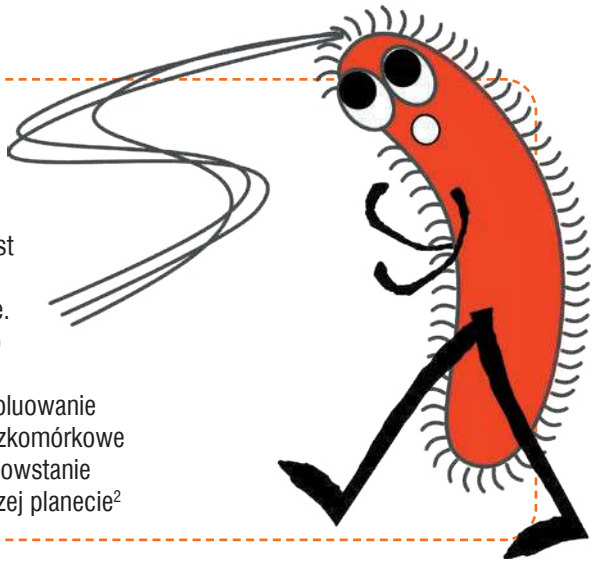


Fot. ExplorerBob

eprasa.pl ef072a7e23

Co dało im początek?

Miliardy lat temu rodzące się na naszej planecie życie próbowało za wszelką cenę przetrwać w niesprzyjających warunkach. Wtedy to pierwsze jednokomórkowe organizmy odkryły, że życie w symbiozie jest łatwiejsze, a wzajemna pomoc to klucz do przeżycia. Dzięki współpracy mogły wytwarzać więcej energii, co zwiększyło ich szanse na przetrwanie. W ten sposób nasi jednokomórkowi praprzodkowie wchłonęli do swojego wnętrza bakterie zdolne do wytwarzania dużych ilości energii. Dzięki temu organizmy te mogły rozwijać się szybciej niż inne, co oznaczało ewoluowanie do organizmów wielokomórkowych. Z upływem czasu struktury wewnątrzkomórkowe pochłoniętych bakterii przybrały postać dzisiejszych mitochondriów. Ich powstanie przyspieszyło ewolucję i umożliwiło rozwój rozmaitych form życia na naszej planecie[2]



natka pietruszki i jarmuż, a witaminy E – pestki dyni i słonecznika, orzechy i oleje roślinne.

Z kolei **witaminy z grupy B** pełnią funkcję kofaktorów reakcji enzymatycznych, których celem jest usuwanie nadmiaru wolnych rodników tlenowych uszkadzających mitochondria. Biorą one też udział w przemianach łańcucha oddechowego i wytwarzaniu dinukleotydów, które są niezbędne w licznych przemianach metabolicznych, m.in. węglowodanów i cholesterolu[2].

UWAGA! Zanim zdecydujemy się na wyrównywanie niedoborów żywieniowych za pomocą suplementów zawierających witaminy i mikroelementy, warto wykonać badanie krwi, które określi poziom tych substancji w organizmie. Często zdarza się bowiem, że brakuje nam tylko kilku z nich, więc przyjmowanie preparatów złożonych może prowadzić do groźnego dla zdrowia przedawkowania niektórych substancji.

Niezbędne wsparcie

Pracę mitochondriów można także regulować poprzez dietetyczne wspieranie poszczególnych etapów oddychania komórkowego. Dostarczając do organizmu określone substancje, niezbędne do przeprowadzenia przemian biochemicznych, usprawniamy działanie całego ciągu reakcji prowadzących do wytworzenia energii. Uwzględniając w swoim menu czerwone mięso, podroby, brokuły i brukselkę, a więc produkty zawierające **kwas alfa liponowy**, oraz **witaminę B1**, której doskonałym źródłem są drożdże, kasze i produkty pszenne, zaopatrujemy go w kofaktory reakcji dehydrogenazy pirogronianowej, która jest jednym z najważniejszych enzymów w cyklu Krebsa. Z kolei **koenzym Q10**, który znajdziemy w brokułach, podrobach, tofu, szpinaku i rybach, działa w samych mitochondriach, gdzie unieszkodliwia wolne rodniki tlenowe. Bierze również udział w zachodzącym poza mitochondriami procesie glikolizy, czyli rozkładania glukozy do pirogronianu, który następnie uczestniczy jako substrat w reakcjach łańcucha oddechowego i cyklu Krebsa. Koenzym Q10 jest zatem potrzebny w każdym przypadku zwiększonego zapotrzebowania na energię, czyli np. w stresie, podczas aktywności fizycznej czy nauki. Warto również włączyć do diety nasiona soi i słonecznika, pistacje oraz jaja, ponieważ zawierają cysteinę, aminokwas niezbędny do syntezy **glutationu**. Jest to najsilniejszy antyoksydant, niszczący aktywne formy tlenu i neutralizujący utlenione związki, takie jak kwasy tłuszczowe. Glutation działa również silnie antywirusowo, dlatego utrzymanie jego prawidłowego poziomu jest niezwykle ważne u osób z obniżoną odpornością. Niedobór tego związku może w dłuższej perspektywie prowadzić do trwałego uszkodzenia mitochondriów.

Kolejnym składnikiem, którego potrzebują te organelle, są **kwasy tłuszczowe omega-3**: kwas eikozapentaenowy (EPA) i dokozaheksaenowy (DHA). Nasz organizm nie potrafi ich wytwarzać, dlatego w tym przypadku tak ważna jest odpowiednia dieta. Kwasy omega-3 wbudowane są w błony mitochondriów, uczestniczące w reakcjach łańcucha oddechowego. Ich zadaniem jest utrzymanie integralności tych błon oraz nadanie im odpowiedniej elastyczności. Kwasy omega-3 występują w olejach roślinnych, oliwie, rybach morskich i maśle. Warto również pamiętać o **L-karnitynie**, wytwarzanej w naszym organizmie z metioniny. Jej głównym zadaniem jest transportowanie kwasów tłuszczowych do wnętrza mitochondriów i usuwanie nadmiaru szkodliwych metabolitów. Związek ten bierze również udział w przemianach glukozy. Gotową L-karnitynę i niezbędną do jej wytwarzania metioninę znajdziemy w mięsie, rybach, mleku i jego przetworach. Przy tym warto pamiętać, że aż 75% dziennego zapotrzebowania na L-karnitynę musimy pokrywać za pomocą diety[2]. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6598836/
2. B. Kukliński, „Mitochondria, diagnostyka uszkodzeń mitochondrialnych i skuteczne metody terapii", 2017
3. http://www.phmd.pl/api/files/view/2043.pdf

Fot. Clker-Free-Vector-Images

eprasa.pl ef072a7e23

Jakie zioła można podawać maluszkom?



Na rezultaty kuracji ziołowych trzeba czekać zwykle dłużej niż w przypadku syntetycznych leków ziołowych. To prawda, jednak napary czy kąpiele ziołowe rozwiązują wiele problemów zdrowotnych, nie powodując skutków ubocznych. Ważne, by stosować je w porozumieniu z lekarzem lub fitoterapeutą.



Karolina Smoderek

Pomoc dla skóry

W przypadku wystąpienia problemów skórnych u dzieci, pomocne okażą się mieszanki ziołowe, przeznaczone do stosowania wewnętrznego lub zewnętrznego.

Egzema i wysypka

- korzeń łopianu
- ziele fiołka trójbarwnego
- ziele skrzypu
- nasiona kozieradki
- liście melisy
- liście jeżyny

Sposób przygotowania: 1 łyżkę mieszanki zalać wrzątkiem i odstawić na 3 godz., następnie gotować przez 10 min na małym ogniu. Podawać 0,3–0,5 szklanki 3 razy dziennie, 20–30 min przed posiłkiem.

Egzema i trądzik

Receptura 1

- liście pokrzywy
- liście jeżyny/porzeczki lub maliny
- ziele fiołka trójbarwnego
- korzeń łopianu
- kłącze perzu

Receptura 2

- liście orzecha włoskiego
- nasiona kozieradki
- ziele fiołka trójbarwnego
- ziele podagrycznika
- kwiaty nagietka

Sposób przygotowania w obu recepturach: 1 łyżkę mieszanki zalać wrzątkiem i odstawić na 3 godz., następnie gotować przez 10 min na małym ogniu. Podawać 0,3–0,5 szklanki 3 razy dziennie, 20–30 min przed posiłkiem.

Przewlekłe problemy skórne i wypryski

- liście orzecha włoskiego
- ziele fiołka trójbarwnego
- korzeń mniszka
- nasiona kozieradki
- liście pokrzywy
- kwiaty rumianku
- liście mniszka

Sposób przygotowania: zioła zmieszać ze sobą i zalać 2 łyżki mieszanki 0,5 l wody, gotować na małym ogniu przez kwadrans. Stosować jako ciepłe okłady na chorobowo zmienione miejsca.

Przewlekły wyprysk – okłady

- kora dębu
- ziele pięciornika gęsiego
- kora wierzby
- kwiaty arniki
- kwiaty rumianku

Sposób przygotowania odwaru: zalać 2 łyżki mieszanki 0,5 l wody, gotować na małym ogniu około kwadransa. Stosować jako ciepłe okłady na chorobowo zmienione miejsca.



Fot. Malenka

Fot. jananec

eprasa.pl ef072a7e23



Roztropność to podstawa

W postępowaniu z małymi dziećmi obowiązuje zasada: ostrożności nigdy za wiele. Dotyczy ona także podawania maluszkom ziół i przeprowadzania kuracji domowych. Po pierwsze, zawsze należy przestrzegać dawkowania zaleconego przez lekarza czy fitoterapeutę lub podanego na opakowaniu preparatu. Po drugie, jeśli w nagłej sytuacji, np. wystąpienia biegunki, zdecydujemy się na zastosowanie jakiegoś doraźnego środka zaradczego bez konsultacji ze specjalistą, bacznie obserwujmy reakcję dziecka. I nie zwlekajmy z wizytą u lekarza przy braku poprawy. Nawet sprawdzone kuracje, takie jak podawanie kilka razy w ciągu dnia po łyżeczce kleiku z siemienia lnianego, nie zawsze są skuteczne – biegunka może być powiązana z infekcją, która wymaga leczenia



Kąpiele przy swędzących wypryskach

- kora dębu
- kora wierzby
- ziele macierzanki
- liście szałwii
- kwiaty rumianku
- kwiaty arniki

Sposób przygotowania: 4 łyżki mieszanki zalać 3 l wody i gotować przez kwadrans pod przykryciem. Dodać do wody w wanience. Kąpiel, którą należy powtarzać co drugi dzień, powinna trwać najwyżej 10 min.

Kąpiele na przewlekłe choroby skóry

- słoma owsiana
- otręby pszenne
- kwiaty rumianku
- kwiaty nagietka

Sposób przygotowania: 2 garście słomy i 1 szklankę otrąb zalać 3 l wody i gotować 10 min. Po odcedzeniu dodać uprzednio przygotowany napar: równe części (po 25 g) każdego surowca zalane 2 l wrzącej wody.

Wysypki alergiczne

- ziele skrzypu
- ziele rdestu ptasiego
- ziele fiołka trójbarwnego
- kwiaty rumianku

Mieszanka tych ziół jest przeznaczona zarówno do użytku wewnętrznego, jak i zewnętrznego. Napar (1 łyżeczkę na szklankę wrzątku) podaje się dzieciom 2 razy dziennie. Do kąpieli dodaje się mocniejszy napar (1 łyżka mieszanki na 1 szklankę wrzątku).

Ratunek dla układu pokarmowego

Do powstawania u dzieci dolegliwości związanych z układem pokarmowym przyczyniają się takie czynniki jak niedojrzałość układu pokarmowego, nieodpowiednia jakość żywności i niewłaściwy sposób jej przygotowania, a także karmienie piersią czy zbyt obfite i ciężkostrawne posiłki. Najczęściej dochodzi do zaburzeń łaknienia, występowania biegunek, gazów, wzdęć, kolek jelitowych i zaparć. Godny polecenia jest **tatarak zwyczajny**, który ma działanie silnie tonizujące, powoduje wydzielanie soku żołądkowego i pobudza łaknienie. Tatarak można przyjmować w postaci

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

eprasa.pl ef072a7e23

wyciągu na zimno, odwaru lub nalewki. W zaburzeniach łaknienia u dzieci sprawdzi się również tysiącznik i liść karczocha.
Na wzdęcia i kolki jelitowe zaleca się **napary z anyżu, kminku, rumianku, kopru lub kolendry**. Sporządzamy je z 0,5–1 łyżeczki pojedynczego surowca lub maksymalnie 3-składnikowej mieszanki i szklanki wrzątku. Parzymy pod przykryciem najwyżej 30 min. Podajemy 1–3 łyżki ciepłego naparu dziennie, najlepiej po posiłku. W przypadku zaparć nawykowych najlepsze rezultaty daje stosowanie **siemienia lnianego**.

Bóle żołądka u niemowląt
- kwiat malwy
- kwiat rumianku
- kwiat nagietka
- ziele pięciornika gęsiego
- owoce kminku

Sposób przygotowania: 1 łyżkę mieszanki zalać 1 szklanką wody, parzyć kwadrans. Podawać małymi porcjami w ciągu dnia.

Skaza białkowa i problemy skórne związane z żywieniem
- rumianek pospolity – 2 części
- ziele fiołka trójbarwnego – 1 część

Sposób przygotowania: 1 łyżkę mieszanki zalać 1 szklanką wrzątku, parzyć kwadrans. Podawać małymi porcjami w ciągu dnia.

Biegunka i luźny stolec
- owoce czarnej jagody (borówki czernicy)
- owoce tarniny
- kwiaty rumianku

Sposób przygotowania:
od 0,5 do 1 łyżeczki mieszanki zalać szklanką wrzątku (w przypadku dzieci poniżej 6. miesiąca zaleca się najmniejszą proponowaną dawkę). Parzyć w termosie 30 min. Podawać po łyżce kilkakrotnie w ciągu dnia. Jeżeli chcemy przygotować napar wyłącznie z owoców czarnej jagody dla dzieci poniżej 4. roku życia, 3 czubate łyżki surowca należy zalać 400 ml wody i gotować przynajmniej 10 minut. Nie istnieje ryzyko przedawkowania.

Masz na to wpływ!

Smaków uczymy się już w życiu płodowym. Jeśli dieta przyszłej mamy uwzględnia również zioła, ich włączenie do jadłospisu dziecka nie będzie trudne. Maluch zaakceptuje potrawy doprawione aromatycznym tymiankiem czy macierzanką



Zaburzenia czynności żołądka i funkcjonowania jelit
(odbijanie, uczucie pełności, brak łaknienia)
- ziele drapacza lekarskiego – 2 części
- kłącze tataraku – 2 części
- kłącze arcydzięgla – 2 części
- owoce kminku – 1 część
- ziele bazylii – 1 część

Sposób przygotowania: 1 łyżkę mieszanki zalać 1 szklanką wody. Podawać 3 razy dziennie małymi porcjami, 30 min przed posiłkiem. Nie łączyć naparu z posiłkami, ponieważ ma gorzki smak i może spowodować wymioty.

Nadmierna fermentacja jelitowa
(gazy, wzdęcia, bolesny brzuszek)
- ziele majeranku
- owoce kolendry
- ziele dziurawca
- kwiat rumianku
- liść kminku

Sposób przygotowania: 1 łyżeczkę ziół zalać na 15 min 1 szklanką wrzątku. Podawać kilka razy dziennie pomiędzy posiłkami.

Pobudzanie apetytu u dzieci
- liście bobrka trójlistnego
- liść mięty
- kłącze tataraku
- ziele bylicy pospolitej

Sposób przygotowania: 1 łyżeczkę ziół zalać 1 szklanką wody. Podawać 30 min przed posiłkiem, w małych ilościach.

WAŻNE! W przypadku dolegliwości trawiennych można niezależnie od wymienionych mieszanek – razem z nimi lub osobno – stosować napar z melisy lekarskiej.

Pomagają na przeziębienie

Choroby układu oddechowego to zmora wieku dziecięcego. Są przyczyną tworzenia się w oskrzelach gęstej, lepkiej wydzieliny, której maluszek nie jest w stanie odkaszlnąć, a ponadto może im towarzyszyć duszność i ból w klatce piersiowej. Dlatego warto stosować stare sprawdzone sposoby, takie jak okłady parowe z dodatkiem kilku kropli olejków eterycznych, np. eukaliptusowego lub sosnowego. Problem suchego powietrza utrudniającego oddychanie rozwiązuje korzystanie z dyfuzorów, które rozpylają parę wodną i olejki eteryczne. Warto wiedzieć, że kaszel mokry jest tzw. kaszlem produktywnym, więc nie należy go zwalczać – przeciwnie, trzeba wspomagać odksztuszanie. Sprawdzą się w tym przypadku takie zioła aromatyczne jak tymianek, macierzanka, oregano czy szałwia. Pomagają one w usunięciu nadmiaru wydzieliny z dróg oddechowych.
Z kolei kaszel suchy jest wynikiem pobudzenia ośrodka kaszlu w mózgu i wówczas uzasadnione jest stosowanie środków redukujących odruch kaszlu, np. syropu z pędów sosny czy cebuli. **Pamiętajmy jednak, aby w pierwszej fazie choroby nie podawać niemowlętom ziół wykrztuśnych ani nie łączyć ich z lekami przeciwkaszlowymi.**
Można natomiast nacierać dziecko maściami ziołowymi na bazie smalcu gęsiego.
WAŻNE! Za pomocą ziół osłonowych, takich jak kwiat ślazu, liście

Fot. louda2455

eprasa.pl ef072a7e23

i korzeń prawoślazu, a także naparu z siemienia lnianego, udaje się zarówno nawilżać śluzówkę gardła, jak i zmniejszać podrażnienie błon śluzowych, a tym samym odruch kaszlu. Nie ma żadnych przeciwwskazań co do ich stosowania, dlatego podaje się je nawet niemowlętom. Pamiętajmy o ważnej zasadzie: stosując zioła bogate w ślazy, należy zachować 2-godzinny odstęp od posiłku i podania jakichkolwiek leków – związki występujące w ziołach upośledzają wchłanianie niektórych z nich.
We wszystkich schorzeniach układu oddechowego warto podawać dzieciom do picia herbatki witaminowe, bogate w witaminę A i C, np. z dzikiej róży, hibiskusa, kwiatów czy owoców czarnego bzu.



Suchy kaszel, chrypka i suche błony śluzowych

- kwiat ślazu
- zimna woda

Sposób przygotowania: 1 łyżkę surowca zalać na noc 1 szklaną zimnej wody. Rano przecedzić i lekko podgrzać. Dziecko powinno pić napar małymi łykami.

Rozrzedzanie wydzieliny oskrzelowej

- ziele omanu
- ziele majeranku
- liście babki lancetowatej

Sposób przygotowania: 1 łyżeczkę mieszanki zalać 1 szklanką wrzątku. Parzyć 30 min pod przykryciem. Nie podawać na noc.

Nieżyt górnych i dolnych dróg oddechowych

- ziele macierzanki
- liść babki lancetowatej
- ziele miodunki

Sposób przygotowania: surowce wymieszać w równych proporcjach. Plaster cytryny obrać ze skórki, położyć na dnie szklanki, dodać 1 łyżeczkę mieszanki, zalać 1 szklanką wrzątku. Parzyć 5 min. Dziecko powinno pić napar małymi łykami.

Uporczywy kaszel

- ziele tymianku
- ziele macierzanki
- owoce anyżku
- liść babki lancetowatej
- korzeń pierwiosnka lekarskiego

Sposób przygotowania: 1 łyżeczkę mieszanki zalać 1 szklanką wrzątku. Parzyć kwadrans pod przykryciem. Podawać małymi porcjami co dwie godziny.
W przypadku dzieci, które ukończyły już pierwszy miesiąc życia, można podawać jako środek przeciwzapalny i przeciwkaszlowy sok z owoców czarnego bzu (pasteryzowany, niesłodzony). Wystarczy 2,5–5 ml soku nieco ogrzać w kąpieli wodnej, by był gotowy do wypicia. Dawka 2,5 ml przeznaczona jest dla maluszków poniżej 6. miesiąca. Sok można też po prostu wymieszać z niewielką ilością ciepłej wody. Dzieciom, które ukończyły pierwszy rok życia, można sukcesywnie zwiększać dawkę do 7,5 ml.

Dychawica oskrzelowa

- korzeń biedrzeńca mniejszego – 2 części
- ziele pięciornika gęsiego – 4 części
- owoce anyżku – 1 część
- owoce bzu czarnego – 1 część
- ziele tymianku – 1 część
- ziele prawoślazu – 2 części
- kwiaty dziewanny – 1 część

Sposób przygotowania: 1 łyżkę mieszanki zalać 1 szklanką wrzącej wody. Podawać kilka razy dziennie. Nie łączyć z jedzeniem.



W budowaniu odporności największe znaczenie ma ruch na świeżym powietrzu. Naukowcy wykazali, że zasada 3×30×130, czyli trzy razy w tygodniu po 30 minut ruchu przy tętnie do 130 uderzeń na minutę, poprawia funkcjonowanie organów wewnętrznych i stanowi wsparcie dla układu immunologicznego. Przykład, jaki sami dajemy dzieciom, pomaga kształtować u nich prozdrowotne nawyki

Fot. regina_zulauf

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

eprasa.pl ef072a7e23

Pokonać cukrzycę własnym metabolizmem

CYKL EDUKACYJNY

Sprzymierzeńcy diabetyka

Utrudniony dostęp do służby zdrowia sprawia, że sami musimy w jeszcze większym stopniu niż zwykle troszczyć się o własne zdrowie. To wielkie wyzwanie dla osób cierpiących na choroby przewlekłe, do których zalicza się także cukrzycę, nieoszczędzającą nawet dzieci. Jakie akcesoria i sprzęty ułatwiają kontrolowanie jej przebiegu?

TEKST **BOŻENA BORZĘCKA**



Fot. Pezibear

Do monitorowania glikemii niezbędny jest **glukometr** wraz z paskami do oznaczania poziomu glukozy we krwi. Na pasku znajduje się pole testowe, na które należy nanieść kroplę krwi z opuszka palca. Wskutek reakcji chemicznej, jaka wtedy zachodzi, powstaje impuls elektryczny o bardzo małym napięciu. Jest on następnie przetwarzany przez glukometr i na tej podstawie zostaje obliczone stężenie glukozy we krwi. Badania naukowe potwierdzają, że samodzielne systematyczne sprawdzanie poziomu glukozy we krwi ma podstawowe znaczenie w kontrolowaniu przebiegu cukrzycy[1]. Tego rodzaju autokontrola, powiązana z prowadzeniem dzienniczka, umożliwia przedstawienie wyników pomiaru swojemu lekarzowi, co ma kluczowe znaczenie w ustaleniu sposobu leczenia.

Zarówno w przypadku cukrzycy typu 1 (insulinozależnej) o nierównym przebiegu, która najczęściej ujawnia się w okresie dorastania, jak i cukrzycy typu 2 (insulinoniezależnej) – jeśli doustne przyjmowanie leków nie przynosi rezultatów – pomocne są **pompy insulinowe**. Wiele osób decyduje się na stosowanie pompy, aby unikać wielokrotnego w ciągu doby wstrzykiwania sobie insuliny. Jest to również dobre rozwiązanie w przypadku pacjentów prowadzących aktywny tryb życia, zatrudnionych w nienormowanym czasie pracy i sportowców.

Pompa ma na ogół wielkość dwóch pudełek zapałek i nosi się ją stale przy sobie. Zawiera pojemnik z insuliną, która przez plastikowy dren przepływa do igły umieszczonej w tkance podskórnej (igła to również rodzaj plastikowego lub metalowego drenu, tyle że krótkiego). Ilość podawanej insuliny i przedziały czasowe zostają zaprogramowane przez lekarza lub pacjenta. Dzięki osobistej pompie insulinowej, po uprzednim ustaleniu i ustawieniu odpowiedniego dawkowania, wystarczy użyć odpowiedniego przycisku, by pompa naśladowała posiłkowe wydzielanie insuliny przez zdrową trzustkę. Obsługa tego urządzenia wymaga jednak od pacjenta umiejętności ustalenia, ile w spożywanym posiłku jest węglowodanów, białek

eprasa.pl ef072a7e23



Fot. Stanias

Zabawa na trampolinie łączy przyjemne z pożytecznym

i tłuszczów, co wielu diabetyków ocenia jako kłopotliwe i w związku z tym decyduje się na iniekcje. Oczywiście w wyborze sposobu przyjmowania insuliny zawsze należy się kierować wskazówkami lekarza[2]. Pompy insulinowe nowej generacji są zintegrowane z glukometrem, co jest ułatwieniem dla diabetyka, ponieważ oznacza zmniejszenie liczby pomiarów poziomu glukozy. Mimo względnej łatwości w obsłudze pompy, jej używanie wymaga jednak przeszkolenia i cierpliwości ze strony pacjenta. Z pompą mogą sobie nie poradzić pacjenci z osłabionym wskutek retinopatii cukrzycowej wzrokiem czy mało sprawni manualnie.

W regulowaniu glikemii niezwykle istotna jest aktywność ruchowa, której rezultaty łatwo zmierzyć, co stanowi zachętę do dalszych ćwiczeń[3]. Umiarkowana aktywność fizyczna obniża poziom cukru we krwi, zmniejsza insulinooporność, która bardzo często towarzyszy cukrzycy, i poprawia wydolność oddechową. Pomocne w osiąganiu tych rezultatów okażą się **kijki do nordic walkingu[4], domowy batut (trampolina fitness)[5] i rower stacjonarny lub rotor rehabilitacyjny do ćwiczeń kończyn górnych bądź dolnych.**

Są to przyrządy, dzięki którym można poprawić kondycję fizyczną i wytrzymałość mięśni, a także przyspieszyć metabolizm i – co obok obniżenia poziomu cukru jest najważniejsze – poprawić krążenie krwi i zapobiec zastojom limfy. W przypadku cukrzycy oznacza to ustępowanie obrzęków. Pacjentowi łatwiej wtedy włożyć buty, może więc wybrać się na spacer czy basen. Znika wrażenia ociężałości i niesprawności, a zmniejszanie się masy ciała przywraca dobre samopoczucie psychiczne. Zwłaszcza skoki na batucie powodują zrównoważony wysiłek wszystkich mięśni i przyspieszają krążenie limfy, co ma znaczenie w odchudzaniu. Dzięki badaniom naukowym wiemy, że trampolina jest także pomocna w profilaktyce nowotworowej, ponieważ lekkie wstrząsy przyczyniają się do usuwania z organizmu toksycznych złogów, czyli go oczyszczają. Nowotwory bardzo często rozwijają się w następstwie cukrzycy, więc tym bardziej warto ćwiczyć, aby do tego nie doszło[6].



Z duchem czasu

Nowoczesne glukometry nieprzypadkowo zbierają pochlebne opinie zarówno wśród lekarzy, jak i diabetyków. Są lekkie i niewielkie, a ponadto wykonują pomiar w zaledwie kilka sekund od umieszczenia kropli krwi na pasku kontrolnym. To ważne, ponieważ bardzo często w oczekiwaniu na wynik liczy się czas. Warto zatem wiedzieć, że parametr ten należy oceniać w następujący sposób:

- czas pomiaru do 5 sekund – bardzo dobry
- czas pomiaru od 5 do 10 sekund – dobry
- czas pomiaru od 10 do 20 sekund – dostateczny
- czas pomiaru powyżej 20 sekund – długi czas oczekiwania na wynik[10]

Jeśli zaś chodzi o zakres pomiarów, określający górne i dolne wartości graniczne, przy których glukometr działa poprawnie, mieści się on zwykle w przedziale 10–600 mg/dl. Chodzi oczywiście o zawartość glukozy we krwi. Gdy mamy do czynienia z przekroczeniem tych granic, na wyświetlaczu zamiast wyniku pojawia się odpowiedni komunikat, ponieważ jest to sytuacja zagrażająca życiu.

Glukometry są wyposażone w pamięć umożliwiającą zapisanie od dziesięciu do nawet dwóch tysięcy wyników. Nie oznacza to jednak, że im większa jest ta liczba, z tym lepszym aparatem mamy do czynienia. Pamięć glukometru powinna bowiem pomagać także w interpretacji dokonywanych pomiarów, a do tego nie wystarczy poznanie ich wartości. Trzeba jeszcze wiedzieć, kiedy zostały wykonane. Nowoczesne glukometry umożliwiają odczytanie daty i godziny, a także uzyskanie średniej pomiarów z 7, 14 lub 30 ostatnich dni. Są ponadto kompatybilne z komputerem, co ułatwia przechowywanie danych i przekazywanie ich lekarzowi

Opaski na rękę dla cukrzyków mogą uratować choremu życie. Ważne, by na opasce znalazł się łatwy do odczytania napis: „jestem cukrzykiem". Druga informacja niezbędna do zastosowania w razie konieczności odpowiedniej procedury medycznej dotyczy grupy krwi. Ostatnio modne są opaski wykonane z silikonu i zapinane na zatrzaski. Wyglądają estetycznie i sprawiają wrażenie ozdobnej bransoletki. Można na nich zmieścić wiele danych, takich jak grupa krwi, nazwa przyjmowanego przez pacjenta leku, jego imię i nazwisko czy

eprasa.pl ef072a7e23



Pompa insulinowa, czyli... samodzielność wspomagana

Wprawdzie pompa samodzielnie pompuje insulinę, jednak o tym, jakie ilości tego hormonu zostaną podane do organizmu, decyduje pacjent. W zależności od rodzaju posiłku może on wybrać jeden z trzech tzw. bolusów (pod pojęciem bolusa rozumie się tutaj podanie insuliny w takiej dawce, by jej efektywne stężenie w organizmie uzyskać w jak najkrótszym czasie):

- **bolus prosty** – stosuje się w przypadku posiłków składających się głównie z węglowodanów (np. kanapki, makarony i kluski, także z warzywami, sałatka owocowa z otrębami, musli z mlekiem lub jogurtem owocowym)
- **bolus przedłużony** – dotyczy posiłków bogatych w białko i tłuszcz (np. jajecznica czy omlet z szynką, sałatka z dodatkiem mięsa i oliwą, grillowana pierś z kurczaka)
- **bolus złożony** – to połączenie bolusa prostego i przedłużonego, stosowane przy posiłkach zawierających wszystkie składniki pokarmowe, czyli białko, tłuszcz i węglowodany (chodzi głównie o dania obiadowe, takie jak spaghetti bolognese, pizza i zapiekanka ziemniaczana z mięsem lub wędliną czy ryż z kurczakiem i warzywami)

telefon do bliskiej osoby, którą należy powiadomić, gdyby np. doszło do wypadku. Ten typ opasek wykorzystują również sportowcy.

Wielu diabetyków cierpi na zespół stopy cukrzycowej. Ulgę w dolegliwościach związanych z tym powikłaniem cukrzycy mogą przynieść **opatrunki z alginianem wapnia i srebrem**, które są ponadto bardzo skutecznym uzupełnieniem leczenia. W razie konieczności, gdy niemożliwy jest np. natychmiastowy kontakt z lekarzem, tego rodzaju opatrunek pomaga oczyścić ranki i zmniejszyć uszkodzenia skóry, a tym samym odpowiednio zadbać o stopę, zanim przyjmie nas specjalista.

Dodajmy, że w przypadku diabetyków znaczenie ma również stosowanie specjalistycznych kremów, maści i soli do stóp, które odpowiednio pielęgnują delikatną skórę. Mają one działanie przeciwgrzybicze, antyseptyczne i łagodzące.

W przypadku zespołu stopy cukrzycowej bardzo przydatne są również **skarpetki bezuciskowe**. Istnieją różne ich rodzaje, na przykład skarpetki z dodatkiem miedzi zapobiegają nadmiernemu wysuszeniu i łuszczeniu się skóry, a te z dodatkiem bambusa i lycry wspomagają krążenia nawet w najmniejszych naczyniach krwionośnych. Dzięki temu opuchlizny stają się mniej dokuczliwe, co skutkuje, tak samo jak w przypadku umiarkowanej aktywności fizycznej, większym komfortem życia, a w dłuższej perspektywie – poprawą parametrów choroby.

Suplementacja i wspomaganie leczenia ziołami wymagają cierpliwości, ponieważ efekty ich zastosowania nie są natychmiastowe. Liczy się jednak to, że metody te nie powodują skutków ubocznych, co w przypadku cukrzycy ma duże znaczenie. Warto zainteresować się obniżającymi poziom cukru we krwi ziołami, które można przyjmować w postaci naparu lub kapsułek (gurmar, różeniec górski, piołun, ostropest, traganek)[7], a także mikro- i makroelementami, z których najważniejsze to **magnez i potas**[8]. Niedobór magnezu powoduje długofalowe, negatywne skutki dla zdrowia. Jego dwie podstawowe funkcje to wspieranie prawidłowego procesu pozyskiwania w mitochondriach, w następstwie oddychania komórkowego, związku o nazwie adenozynotrifosforan (ATP), będącego źródłem energii, a także usuwanie z ustroju nadmiaru sodu. W przebiegu cukrzycy brak magnezu oznacza więc osłabienie organizmu oraz zwiększoną retencję wody i limfy, czyli występowanie obrzęków. Magnez ściśle zaś współdziała z potasem. To para minerałów, która powinna być systematycznie stosowana.

Znaczenie mają również takie mikroelementy jak **cynk, selen, miedź i jod**, bo choć należą do pierwiastków śladowych (w porównaniu z makroelementami organizm potrzebuje ich w stosunkowo niedużych ilościach), są niezbędne w procesie przezwyciężania choroby – zwiększają odporność organizmu, biorą udział w niszczeniu wolnych rodników, umożliwiają działanie enzymom i poprawiają procesy metaboliczne[9]. Na przykład zwiększenie dawek **chromu**[10] pomaga wejść w stan ketozy odżywczej, powiązanej z zastąpieniem węglowodanowych źródeł energii tłuszczem. Większość komórek organizmu jest w stanie funkcjonować zarówno dzięki dostępowi do glukozy (powstaje ona wskutek rozpadu węglowodanów), jak i produktów ubocznych spalania tłuszczu. Ma to ogromne znaczenie w przypadku cukrzycy, ponieważ zrezygnowanie z węglowodanów pozwala na lepsze kontrolowanie glikemii. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5503458/
2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3879767/
3. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6060544/
4. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3229676/
5. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5345576/
6. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3827454/
7. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3454085/
8. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5606028/
9. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4170941/
10. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3138725/
11. https://cukrzyca.pl/cukrzyca/leczenie-cukrzycy/glukometr-co-trzeba-o-nim-wiedziec/

Fot. jwskks 5786

eprasa.pl ef072a7e23

Dalekowschodni sposób na wirusy

Andrographis paniculata, roślina nazywana królową gorzkich ziół, od tysiącleci jest wykorzystywana w medycynie tradycyjnej do leczenia infekcji. Najnowsze badania wskazują, że może być od dawna poszukiwanym, uniwersalnym lekiem przeciwwirusowym i podnoszącym odporność organizmu.

Naukowcy z University of Benin (Nigeria), we współpracy z badaczami z Niemiec i USA, wzięli ostatnio pod lupę niepozorną roślinę, brodziuszkę wiechowatą (*Andrographis paniculata*). Powodem ich zainteresowania było to, że lekarze medycyny naturalnej niezwykle często sięgają właśnie po nią w leczeniu zakażeń wirusowych górnych dróg oddechowych.

Podczas badań wyizolowano zarówno z liści, jak i korzeni brodziuszki aktywne biologicznie flawonoidy, proteiny i ksantony, stanowiące podgrupę polifenoli, a także należące do terpenoidów unikalne substancje, które nazwano andrografolidami. To właśnie one wzbudziły największe zainteresowanie naukowców, dlatego wykonano wiele doświadczeń *in vitro* i badań na zwierzętach laboratoryjnych, których celem było odkrycie właściwości tych związków[1]. Co takiego zaobserwowano?

Niektóre badania prowadzone nad andrografolidami wykazują, że ich podawanie przyspiesza proces dojrzewania limfocytów T w grasicy i powoduje zwiększenie ich liczby we krwi nawet o 18%. Ma to kluczowe znaczenie dla naszej odporności, ponieważ są to jedne z najważniejszych komórek układu immunologicznego. To właśnie one biorą udział w rozpoznawaniu patogenu już w chwili jego przylgnięcia do błon śluzowych, wytwarzają cytokiny, których zadaniem jest przekazanie informacji o zagrożeniu do pozostałych komórek i narządów układu odpornościowego, oraz pobudzają limfocyty B do wytwarzania przeciwciał. Mogą również bezpośrednio niszczyć zaatakowane komórki i w ten sposób zapobiegać rozprzestrzenianiu się zakażenia. Część z nich po zwalczeniu infekcji przechowuje także informację o odpowiedzialnym za nią patogenie, pełniąc w ten sposób funkcję pamięci immunologicznej. Dzięki temu, jeśli dojdzie do kolejnego z nim kontaktu, organizm szybciej i sprawniej sobie poradzi z tym zagrożeniem[1].

Andrografolidy zwiększają także wydzielanie cytokin prozapalnych, wytwarzanych w odpowiedzi na wniknięcie patogenu do organizmu, i jednocześnie kontrolują przebieg tej reakcji immunologicznej. Dzięki temu odpowiedź układu odpornościowego jest adekwatna do skali zagrożenia i zmniejsza się ryzyko wystąpienia reakcji autoagresywnej, w wyniku której nadmiernie pobudzony układ immunologiczny atakuje tkanki własnego organizmu[2].

eprasa.pl ef072a7e23

Ponadto andrografolidy hamują działanie enzymów biorących udział w wytwarzaniu w odpowiedzi na infekcję prostaglandyn. To właśnie te hormony są odpowiedzialne za powstawanie stanu zapalnego w miejscu wniknięcia patogenów. Ograniczenie ich wytwarzania łagodzi stan zapalny, co w przypadku infekcji dróg oddechowych jest niezwykle ważne – mniejszy jest bowiem obrzęk błon śluzowych, a tym samym chory odczuwa mniejszy ból i łatwiej jest mu oddychać[2].

Naukowcy z South China Agricultural University (Chiny) dowiedli, że wyciąg z brodziuszki nie tylko zapobiega przyleganiu wirusów do powierzchni komórek, co jest procesem koniecznym do zainicjowania infekcji, ale także hamuje namnażanie się wirusów we wnętrzu zainfekowanych komórek. Okazuje się, że w badaniach *in vitro* andrografolidy rozprawiały się w ten sposób z wirusami grypy, ptasiej grypy H5N1, która w latach 2003–2009 zebrała śmiertelne żniwo na całym świecie, i onkogennym herpeswirusem Epsteina-Barr. Nadal trwają badania mające na celu sprawdzenie skuteczności wyciągu z brodziuszki w leczeniu zakażeń wirusem HIV i opryszczki[2,3].

Andrografolidy obniżają również gorączkę, ale temperatura u chorych zmniejsza się dopiero po mniej więcej trzech dniach od rozpoczęcia leczenia. Jest to ważne, ponieważ zwiększenie na początku infekcji ciepłoty ciała, jeśli nie przekracza ona 38,5 st. C, wspomaga układ odpornościowy i jest konieczne do jego prawidłowego działania. Dlatego zbijanie temperatury lekami już na samym początku choroby wydłuża czas jej trwania i utrudnia układowi immunologicznemu uporanie się z zagrożeniem. Andrografolidy nie działają natychmiast, tylko po kilku dniach, a więc nie zakłócają naturalnych mechanizmów regulujących aktywność układu odpornościowego[2].

Badanie przeprowadzone na Mahidol University (Tajlandia) dowiodły, że najlepsze efekty można osiągnąć wtedy, gdy przyjmowanie wyciągu z brodziuszki rozpoczyna się na początku choroby. Dzięki temu skraca się czas jej trwania i znacznie zmniejszają się uciążliwe objawy towarzyszące infekcji dróg oddechowych. Eksperyment przeprowadzono w grupie 152 osób cierpiących na zapalenie gardła i migdałków, któremu towarzyszyła gorączka. Przez 7 dni podawano badanym ekstrakt z brodziuszki. Okazało się, że jeśli chodzi o łagodzenie niektórych objawów, np. kaszlu, bólu gardła i uczucia zmęczenia, brodziuszka działała z podobną siłą jak stosowany w takich przypadkach paracetamol. Ale w przeciwieństwie do tego leku nie uszkadzała wątroby. Chorzy już po 4 dniach czuli się zdecydowanie lepiej niż osoby z grupy kontrolnej, otrzymujące jedynie placebo. Działanie brodziuszki można wzmocnić dzięki jednoczesnemu stosowaniu żeń-szenia syberyjskiego lub kurkuminy[2].

W medycynie Dalekiego Wschodu *Andrographis paniculata* służy do leczenia wielu chorób. Wydaje się, że jest to panaceum na liczne schorzenia, wobec których medycyna zachodnia jest zupełnie bezradna lub w których jedynie zmniejsza objawy, nie mogąc usunąć bezpośredniej przyczyny problemu. Naukowcy z całego świata prowadzą badania nad wykorzystaniem brodziuszki w leczeniu cukrzycy, nowotworów, chorób jelit, nadciśnienia, chorób autoimmunologicznych, zakażeń bakteryjnych i grzybiczych, chorób pasożytniczych, takich jak malaria i borelioza, oraz schorzeń wątroby. Wszystkie te przypadłości mają kolosalny wpływ na organizm, prowadzą do zaburzenia jego homeostazy, czyli zdrowej równowagi, i mogą przez to osłabiać także naszą odporność na infekcje[1].

Wyniki przeprowadzonych dotąd badań są bardzo obiecujące. Okazało się m.in., że andrografolidy skutecznie zwalczają bakterie, takie jak: *Escherichia coli,* wywołujące choroby układu pokarmowego, *Staphylococcus aureus* i *Pseudomonas aeruginosa,* odpowiedzialne za zakażenia skóry, oraz drożdżaki *Candida albicans,* będące najczęstszą przyczyną grzybic układowych i zakażeń układu moczowo-płciowego. Hamują one ponadto angiogenezę, czyli proces powstawania nowych naczyń krwionośnych, przyczyniający się do rozrastania się guzów. Aktywują również komórki cytotoksyczne, których zadaniem jest bezpośrednie niszczenie komórek nowotworowych. Wykazano, że wyciąg z brodziuszki skutecznie spowalnia dzięki temu rozwój nowotworów płuc i piersi oraz białaczki i czerniaka. Andrografolidy wspomagają również regenerację wątroby, której komórki uległy uszkodzeniu wskutek nadmiernego spożycia alkoholu, stosowania leków lub stłuszczenia. Badania *in vitro* z wykorzystaniem ekstraktu z brodziuszki dają też nadzieję chorym na malarię. Okazuje się bowiem, że andrografolidy skutecznie rozprawiają się z wywołującymi tę chorobę pierwotniakami. Również pasożyty jelitowe nie mają szans w starciu z tymi terpenoidami.

Ekstrakt z brodziuszki obniża także poziom trójglicerydów i cholesterolu we krwi, zapobiega powstawaniu skrzepów i rozszerza naczynia krwionośne, co znacznie poprawia ukrwienie narządów. Skuteczniej niż antybiotyki leczy biegunki zakaźne i wspomaga regenerację jelit po przebytej chorobie. Andrografolidy obniżają ponadto poziom glukozy we krwi, dzięki czemu zapobiegają insulinooporności i cukrzycy typu 2[1,2]. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4032030/
2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3619690/
3. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19652378/

eprasa.pl ef072a7e23

ANDROGRAPHIS ParActin®

SUPLEMENTY DIETY DOPASOWANE
DO TWOICH POTRZEB

Zdrowi i naturalni z

kenayAG®
SINCE 1991



ANDROGRAPHIS PANICULATA

- wspiera układ odpornościowy i oddechowy
- pomaga utrzymać prawidłowe krążenie krwi
- chroni organizm przed czynnikami zewnętrznymi
- wspomaga pracę wątroby
- przyczynia się do dobrego samopoczucia fizycznego

Vcaps® Plus

Ekstrakt BIO standaryzowany na zawartość 50% andrografolidów



Brodziuszka wiechowata

(*Andrographis paniculata*)

gatunek roślin jednorocznych z rodziny akantowatych. Pochodzi z Indii i Sri Lanki, ale rozpowszechniony został na rozległych obszarach Azji Południowo-Wschodniej oraz na Karaibach. Roślina uprawiana i wykorzystywana w ziołolecznictwie.

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

WWW.KENAYAG.PL
ODWIEDŹ NASZ SKLEP INTERNETOWY

eprasa.pl ef072a7e23

Owoc królów

Podobno pierwszy ananas przywiózł do Europy w XV wieku Krzysztof Kolumb. Zachwycony niezwykłym smakiem dziwnie wyglądającego owocu przekazał go jako cenny dar królowi. Ananas stał się wkrótce symbolem luksusu, eksponowanym na honorowym miejscu na królewskich dworach. Nikt wtedy nawet nie przypuszczał, że jest on rośliną leczniczą, która może nam pomóc w pozbyciu się zbędnych kilogramów.

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**



Ananas w liczbach

100 g owocu dostarcza 50 kcal
1 cały ananas to źródło ok. 400 kcal
IG (indeks glikemiczny) ananasa: 59

Substancją, która czyni ten owoc naszym sprzymierzeńcem w walce z nadwagą, jest bromelina (bromelaina), unikalna mieszanina enzymów proteolitycznych rozkładających białka. Znajduje się ona zarówno w miąższu ananasa, jak i w twardym rdzeniu, którego zazwyczaj nie spożywamy, choć jest jadalny. I to właśnie w nim jest najwięcej bromeliny.

Ananas ma wyjątkowy smak. Każdy kęs tego egzotycznego owocu pozostawia na naszym języku uczucie lekkiego pieczenia, które jest wywołane działaniem enzymów drażniących kubki smakowe. Aby zmniejszyć te nie dla wszystkich miłe doznanie, można ananas zblendować (miąższ i rdzeń) z dodatkiem niewielkiej ilości wody i spożywać go w postaci musu[1].

Ananasowa dieta

Bromelina przyspiesza trawienie białek i zwiększa ich wchłanianie w jelitach, zapobiega niestrawności, wzdęciom i zaparciom oraz reguluje pracę przewodu pokarmowego. Jeśli w naszym menu na stałe zagości świeży ananas lub wyciskany z niego sok, to trwale przyspieszymy swój metabolizm i szybciej pozbędziemy się zbędnych kilogramów. Nieprzypadkowo więc ananasy są ważnym składnikiem wielu diet odchudzających.

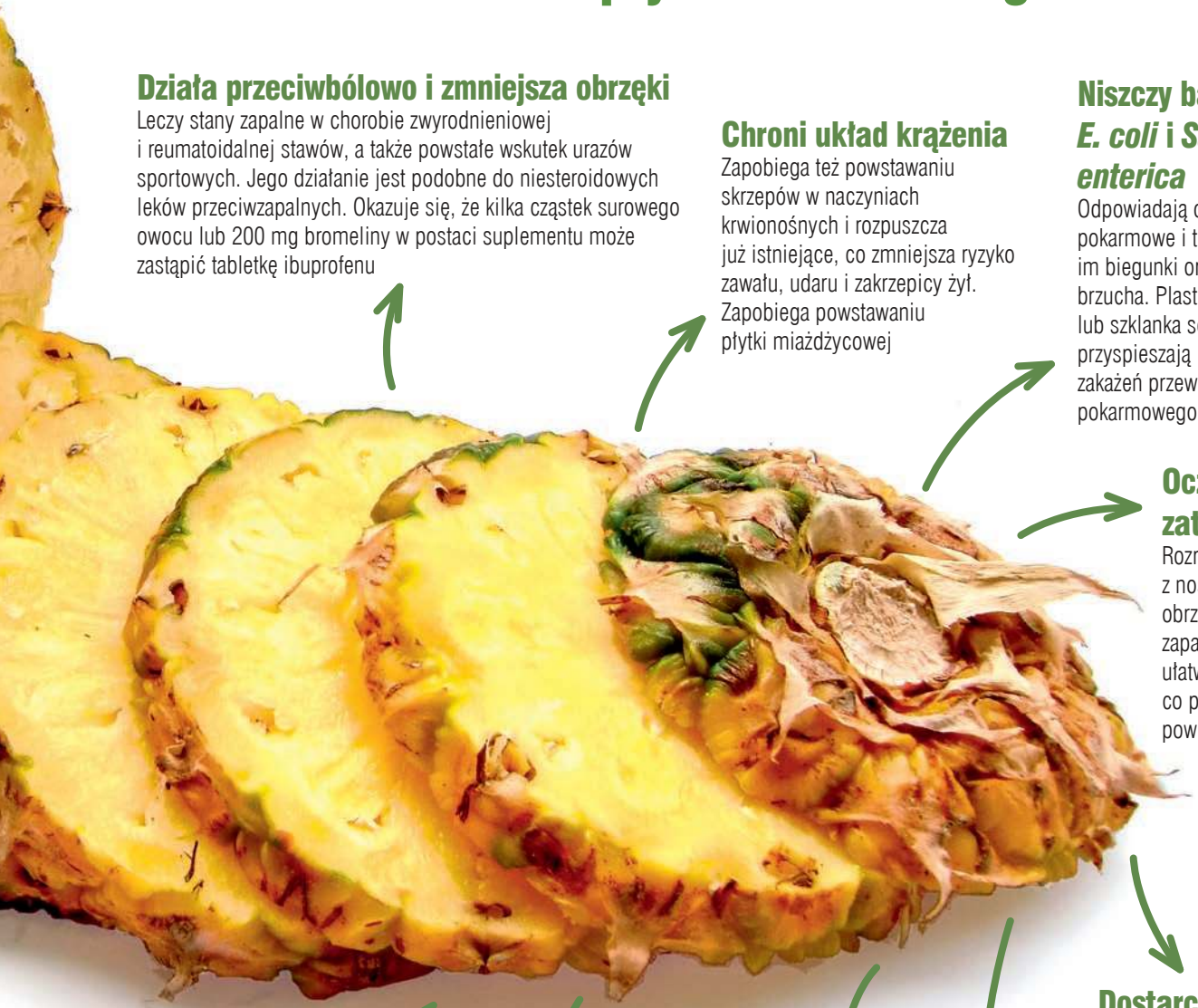
Około 40% aktywnej biologicznie bromeliny wchłania się w jelitach do krwi i działa bezpośrednio na komórki naszego organizmu. W 2018 r. naukowcy z Institute of Microbial Technology (CSIR) w Indiach odkryli, że bromelina trwale zmienia ekspresję genów w taki sposób, że blokuje powstawanie nowych komórek tłuszczowych. Jednocześnie prowadzi do zmniejszenia liczby dojrzałych komórek tłuszczowych w tkance podskórnej[2]. Z kolei badacze z Taif University (Arabia Saudyjska) przeprowadzili ciekawy eksperyment na szczurach. Zwierzętom otyłym, uprzednio karmionym zgodnie z zasadami diety wysokotłuszczowej, zaczęto podawać sok z ananasa. Po 8 tygodniach zbadano gryzonie i okazało się, że codzienna porcja soku obniżyła u nich poziom glukozy, insuliny, trójglicerydów i złego cholesterolu LDL, a podniosła poziom dobrego cholesterolu HDL. Co ważne, pojone sokiem szczury wyraźnie schudły w porównaniu z grupą kontrolną, której go nie podawano[3].

Odchudzający efekt bromeliny wspomaga błonnik pokarmowy, którego w 100 g ananasa jest aż 1,2 g. Nie tylko reguluje on trawienie i wspomaga pracę jelit, lecz również, pęczniejąc w żołądku, powoduje długotrwałe uczucie sytości. Dzięki temu rzadziej sięgamy po słodkie przekąski i możemy ograniczyć liczbę przyjmowanych kalorii.

Jak rozpoznać dojrzały owoc? Wystarczy pociągnąć za środkowy liść pióropusza – jeśli z łatwością możemy go usunąć, ananas jest dojrzały. Warto też owoc dokładnie obejrzeć – dojrzały ananas ma kolor ciemnego złota lub brązowy, jest jędrny i wydziela słodki zapach

eprasa.pl ef072a7e23

Jak ananas wpływa na nasz organizm?



Działa przeciwbólowo i zmniejsza obrzęki

Leczy stany zapalne w chorobie zwyrodnieniowej i reumatoidalnej stawów, a także powstałe wskutek urazów sportowych. Jego działanie jest podobne do niesteroidowych leków przeciwzapalnych. Okazuje się, że kilka cząstek surowego owocu lub 200 mg bromeliny w postaci suplementu może zastąpić tabletkę ibuprofenu

Chroni układ krążenia

Zapobiega też powstawaniu skrzepów w naczyniach krwionośnych i rozpuszcza już istniejące, co zmniejsza ryzyko zawału, udaru i zakrzepicy żył. Zapobiega powstawaniu płytki miażdżycowej

Niszczy bakterie *E. coli* i *Salmonella enterica*

Odpowiadają one za zatrucia pokarmowe i towarzyszące im biegunki oraz bóle brzucha. Plasterek ananasa lub szklanka soku dziennie przyspieszają leczenie zakażeń przewodu pokarmowego

Oczyszcza zatoki

Rozrzedza wydzielinę z nosa, a zmniejszając obrzęk towarzyszący zapaleniu zatok, ułatwia jej usunięcie, co przyspiesza powrót do zdrowia

Dostarcza do organizmu mikroelementy,

takie jak mangan, miedź i żelazo, które wspierają metabolizm kości, a także witaminę K. Dzięki temu ananas zapobiega osteoporozie i wzmacnia kości

Poprawia metabolizm

Jest źródłem witamin z grupy B, niezbędnych do prawidłowego metabolizmu, a także witaminy A, wpływającej na wzrok, i witaminy E

Sok stosowany bezpośrednio na rany,

w tym rozległe owrzodzenia i oparzenia, przyspiesza proces ich gojenia. Usuwa martwe tkanki znajdujące się w ranie, nie uszkadzając zdrowych. Zwalcza chorobotwórcze bakterie, co zapobiega stanom zapalnym. Zmniejsza również obrzęk i powoduje gojenie się krwiaków

Łagodzi objawy towarzyszące przeziębieniu

Zmniejsza także częstość ataków kaszlu i duszności w astmie oskrzelowej. Płukanka z jego soku odkaża błonę śluzową gardła i ułatwia odkrztuszanie

Wzmacnia odporność organizmu

W 100 g ananasa znajduje się aż 48 mg witaminy C, będącej wsparciem dla układu odpornościowego. Zwalcza ona również wolne rodniki tlenowe, co zapobiega przedwczesnemu starzeniu się organizmu i rozwojowi nowotworów

Fot. Security

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

eprasa.pl ef072a7e23

Bromelina może uczulać! Osoby, u których stwierdzono uczulenie na pszenicę i pyłki traw, często reagują alergicznie również na enzymy zawarte w ananasach, dlatego zaleca się, by zachowały one szczególną ostrożność i bacznie obserwowały reakcje organizmu po zjedzeniu owocu

Niezwykłe działanie bromeliny wzbudziło zainteresowanie producentów suplementów, dzięki czemu na rynku są dostępne zawierające ją preparaty. Przeznaczone są dla osób zmagających się z nadwagą i problemami z układem pokarmowym, takimi jak zespół jelita drażliwego, choroba Leśniowskiego-Crohna i wrzodziejące zapalenie jelita grubego. Po suplementy z bromeliną chętnie sięgają również sportowcy pragnący rozbudować masę mięśniową, ponieważ ułatwione dzięki nim trawienie białek dostarcza organizmowi niezbędnych do budowy mięśni aminokwasów. Zalecana dawka to 250–500 g maksymalnie trzy razy dziennie[1].
Jednak pozbycie się zbędnych kilogramów to niejedyna korzyść zdrowotna płynąca z jedzenia ananasów. Okazuje się, że owoc królów ma wiele innych zastosowań, a włączenie go na stałe do diety może poprawić nie tylko nasz wygląd, ale i zdrowie[1].

Uprawiaj go w domu

W pierwszej kolejności trzeba odciąć od owocu pióropusz liści, a następnie odsłonić jego rdzeń, czyli usunąć kilka dolnych liści. Tak przygotowaną sadzonkę odkładamy w suche miejsce na 3–4 dni, aby lekko obeschła. Następnie umieszczamy ją w naczyniu i zalewamy wodą do poziomu pierwszych liści. Po mniej więcej miesiącu sadzonka wypuści korzenie, a wtedy będzie można ją przesadzić do ziemi. Po upływie 1,5 roku powinien pojawić się pierwszy kwiat ananasa, który odpowiednio pielęgnowany po 3–6 miesiącach przekształci się w owoc



Owoc nie dla każdego

Bromelina może modyfikować działanie niektórych leków, a w szczególności preparatów przeciwbólowych, antydepresyjnych, przeciwzakrzepowych i uspokajających, a także antybiotyków. Jeśli popijemy je sokiem z ananasa, dojdzie do zwiększenia wchłaniania substancji czynnej, co może nasilić lub wydłużyć działanie leku.
Wielu lekarzy medycyny naturalnej zaleca kobietom w ciąży unikanie ananasa, ponieważ bromelina może spowodować rozwarcie szyjki macicy i doprowadzić tym samym do poronienia lub przedwczesnego porodu. Owoców tych nie powinny również spożywać osoby cierpiące na nadciśnienie, choroby wątroby, niewydolność nerek i chorobę wrzodową żołądka bądź dwunastnicy[1]

Ananasowe kosmetyki

Wyciągi z ananasa stosuje się w kosmetykach do cery tłustej, trądzikowej i naczynkowej. Bromelina dodawana do peelingów enzymatycznych delikatnie złuszcza martwy naskórek i wygładza cerę. Jednocześnie działa przeciwzapalnie i antybakteryjnie oraz łagodzi zmiany trądzikowe. Bromelina wzmacnia ponadto naczynia krwionośne i działa przeciwobrzękowo, dzięki czemu zapobiega pękaniu naczynek pod skórą i pomaga zwalczać cellulit. Z kolei witamina C rozjaśnia skórę i usuwa przebarwienia. Z ananasa można również sporządzić domowe kosmetyki, jednak przed ich zastosowaniem warto sprawdzić na skórze dłoni, czy nie spowodują one reakcji alergicznej[4].

- **Peeling** 2 łyżki miąższu ananasa należy zmieszać z 1 łyżeczką miodu, 1 łyżką oleju kokosowego i 2 łyżkami cukru trzcinowego. Powstałą w ten sposób papkę wmasowujemy w skórę energicznymi ruchami i spłukujemy letnią wodą.
- **Maseczka oczyszczająca** Cząstki ananasa zmiażdżone na papkę za pomocą widelca lub tłuczka nakładamy na skórę i pozostawiamy na ok. 15 minut, a następnie spłukujemy wodą. Aby utrzymać efekt wygładzenia skóry, zabieg warto powtarzać raz w tygodniu.
- **Maseczka na przebarwienia** Wacik zamoczony w soku wyciśniętym z ananasa nakładamy na twarz i pozostawiamy na 15 minut, po czym spłukujemy twarz letnią wodą. Maseczkę stosujemy 2 razy w tygodniu. Już po kilku takich zabiegach przebarwienia i piegi stają się mniej widoczne.
- **Tonik** Sokiem wyciśniętym z ananasa możemy przecierać twarz i dekolt, dzięki czemu skóra będzie gładka i rozświetlona, a naczynka staną się mniej widoczne

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3529416/
2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3265525/
3. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6170270/
4. https://cosmetics.specialchem.com/inci/bromelain

eprasa.pl ef072a7e23



Radosne wakacje

W lecie wielu rodziców ogranicza przebywanie z dziećmi poza domem, głównie z obawy przed przegrzaniem maluchów i oparzeniami słonecznymi. Podpowiadamy, jak uniknąć tych zagrożeń i beztrosko spędzić wakacje.

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

To prawda, że maluchy są mniej odporne na szkodliwe działanie promieni słonecznych, ponieważ mają skórę delikatniejszą niż osoby dorosłe. Cieńszy jest również ich naskórek, który w związku z tym wytwarza mniej melaniny, barwnika zabezpieczającego głębsze warstwy skóry przed słońcem. Ponadto mechanizmy termoregulacji nie są u dzieci jeszcze w pełni wykształcone, co czyni je mniej odpornymi na zmiany temperatury otoczenia. Jednak nie taki diabeł straszny, jak go malują – są sposoby na to, aby w letnie i upalne dni bez obaw korzystać z zabaw na świeżym powietrzu[1].

Dzieci kontra słońce

Światło ultrafioletowe (UV) obejmuje trzy rodzaje promieniowania: UVA (wnika głęboko w skórę i może powodować uszkodzenia nici DNA), UVB (odpowiada za proces opalania – to ono przyczynia się do oparzeń słonecznych) i UVC (jest całkowicie pochłaniane przez warstwę ozonową atmosfery). Promienie słoneczne mogą oddziaływać na skórę bezpośrednio lub wskutek odbicia się od powierzchni, na którą padają. Od piasku odbija się 25% promieniowania UV, a od wody aż 40%, dlatego nad wodą szybciej się opalamy, ale też jesteśmy bardziej narażeni na poparzenia słoneczne. W mieście to zjawisko również występuje – chodniki, ulice, ściany budynków czy trawa odbijają po kilka procent promieniowania UV, zwiększając jego oddziaływanie na naszą skórę. Promieniowaniu UV towarzyszy promieniowanie cieplne, którego zadaniem jest ogrzewanie naszej planety. Optymalna dla człowieka temperatura powietrza to 20–23 st. C. Nie jest nam wtedy ani za ciepło, ani za zimno, wszystkie procesy życiowe przebiegają w sposób prawidłowy. Jeśli temperatura otoczenia się zwiększa, wypromieniowanie ciepła z powierzchni skóry zostaje utrudnione, tymczasem jest to podstawowy sposób regulacji ciepłoty ciała. W organizmie zachodzą wówczas pewne zmiany, które mają znaczenie w procesie termoregulacji. Pierwszą jest pocenie się – parowanie wody z powierzchni ciała ochładza skórę, a wtedy ulega obniżeniu temperatura krwi płynącej przez naczynia podskórne. Schłodzona krew zmniejsza zaś temperaturę wewnątrz organizmu. Druga zmiana polega na odparowaniu wody

Fot. Ben_Kerckx

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

eprasa.pl ef072a7e23

przez drogi oddechowe, dlatego przegrzaniu towarzyszy przyspieszony oddech, którego celem jest zwiększenie wentylacji i ochładzanie krwi przepływającej przez płuca. Do tego dochodzi jeszcze trzeci sposób pozbywania się ciepła – przewodzenie. Nieprzypadkowo dzieci tak chętnie przytulają się do chłodnych powierzchni, np. metalowych elementów huśtawek[2].

Niemowlęta pod ochroną

Do 6. miesiąca życia nie zaleca się stosowania kremów z filtrem UV, ponieważ zawarte w nich substancje wnikają w niedojrzałą jeszcze skórę i mogą wraz z krwią przenikać w głąb organizmu. Wiele z nich działa toksycznie, a ponadto zaburza funkcje układu hormonalnego malucha i podrażnia skórę. Szczególnie niebezpieczne są ftalany i inne chemikalia, takie substancje jak oktokrylen, benzofenon-3, benzofenon-4, benzofenon-10 i oktinoksat**.** Pediatrzy zalecają, aby maluszki chronić przed słońcem za pomocą odpowiedniego ubrania, budki w wózku i parasolki. Spacerujemy z dzieckiem w zacienionych miejscach[1].

Odpowiedni filtr

Dzieci powyżej 6. miesiąca życia możemy już smarować kremami z filtrem, najlepiej mineralnym. Ochronną powłokę, odbijającą promienie słoneczne niczym lustro, tworzy w nich albo tlenek cynku, albo tlenek tytanu. Żaden z tych związków nie wchłania się przez skórę, nie podrażnia jej i nie działa toksycznie. Warto również wybierać kosmetyki hipoalergiczne, bez sztucznych barwników i konserwantów, a zwłaszcza bez toksycznego formaldehydu i jego pochodnych, ukrywających się pod nazwami hydantoin, diazolidinyl urea, imidazolidynyl urea**,** iodopropynyl butylcarbamate, bronidox, hexetidine, glutaral, methenamine, benzylhemiformal i tosylamide. Substancje te, choć dozwolone i dodawane do kremów w niewielkich ilościach, mogą działać rakotwórczo i podrażniać skórę malucha. Zaleca się, aby SPF kosmetyku przeznaczonego dla małych dzieci wynosił w naszej strefie 30–40. Gdy maluch ma wyjątkowo jasną karnację, a do tego włosy blond lub rude, wskazane jest stosowanie preparatów z faktorem SPF 50 i wyższym. Kosmetyk należy nałożyć na skórę malucha 30 minut przed wyjściem na słońce, a następnie powtarza się aplikację co 2–3 godziny, ponieważ warstwa ochronna spływa wraz z potem i wsiąka w ubranie. Pamiętajmy również, że działanie filtrów nie kumuluje się, a więc nałożenie dwóch preparatów o niższym faktorze SPF zamiast jednego, z odpowiednim filtrem, nie ma sensu[3].
Jeśli wybieramy się z dzieckiem nad wodę, warto zaopatrzyć się w kosmetyki wodoodporne, które dłużej utrzymują się na wilgotnej skórze. Ale i one po pewnym czasie ulegają zmyciu, więc trzeba ich użyć ponownie. Co więcej, kąpiel w wodzie słonej lub chlorowanej zmniejsza skuteczność filtru aż o 50%. Gdy dziecko ma więcej niż 3 lata, można użyć preparatów z filtrami, które wchłaniają się w skórę[1].

Ubranie do zadań specjalnych

Ochronę przed słońcem stanowi również odzież, zwłaszcza w jasnych kolorach, które odbijają promienie słoneczne i dzięki temu do skóry dociera mniejsza dawka UV. Nowością na rynku są ubrania z materiałów mających certyfikat UPF (ang. Ultraviolet Protection Factor), które działają niczym tarcza ochronna przed promieniowaniem UV. Efekt ten uzyskuje się dzięki zastosowaniu specjalnych splotów nici, wykorzystaniu jasnych barw i impregnacji chemicznej. Oczywiście odsłonięte części ciała należy zabezpieczyć odpowiednimi kosmetykami. Ubranie UPF pozwala ograniczyć ilość stosowanego preparatu, co jest szczególnie ważne w przypadku dzieci o wrażliwej lub atopowej skórze bądź cierpiących na inne schorzenia dermatologiczne[4].

Bez czapeczki ani rusz!

To właśnie przez głowę ucieka najwięcej ciepła, dlatego w przypadku maluszka czapeczka jest niezbędnym elementem spacerowego stroju nawet w ciepłe dni. Uchroni go ona przed skutkami nagłego obniżenia temperatury powietrza, np. gdy zawieje chłodniejszy wiatr. Starsze dzieci dzięki czapce z daszkiem lub kapelusikowi w jasnym kolorze, który odbija promienie świetlne, nie muszą obawiać się przegrzania głowy i zyskują osłonę twarzy, co zapobiega jej poparzeniu przez słońce[1].

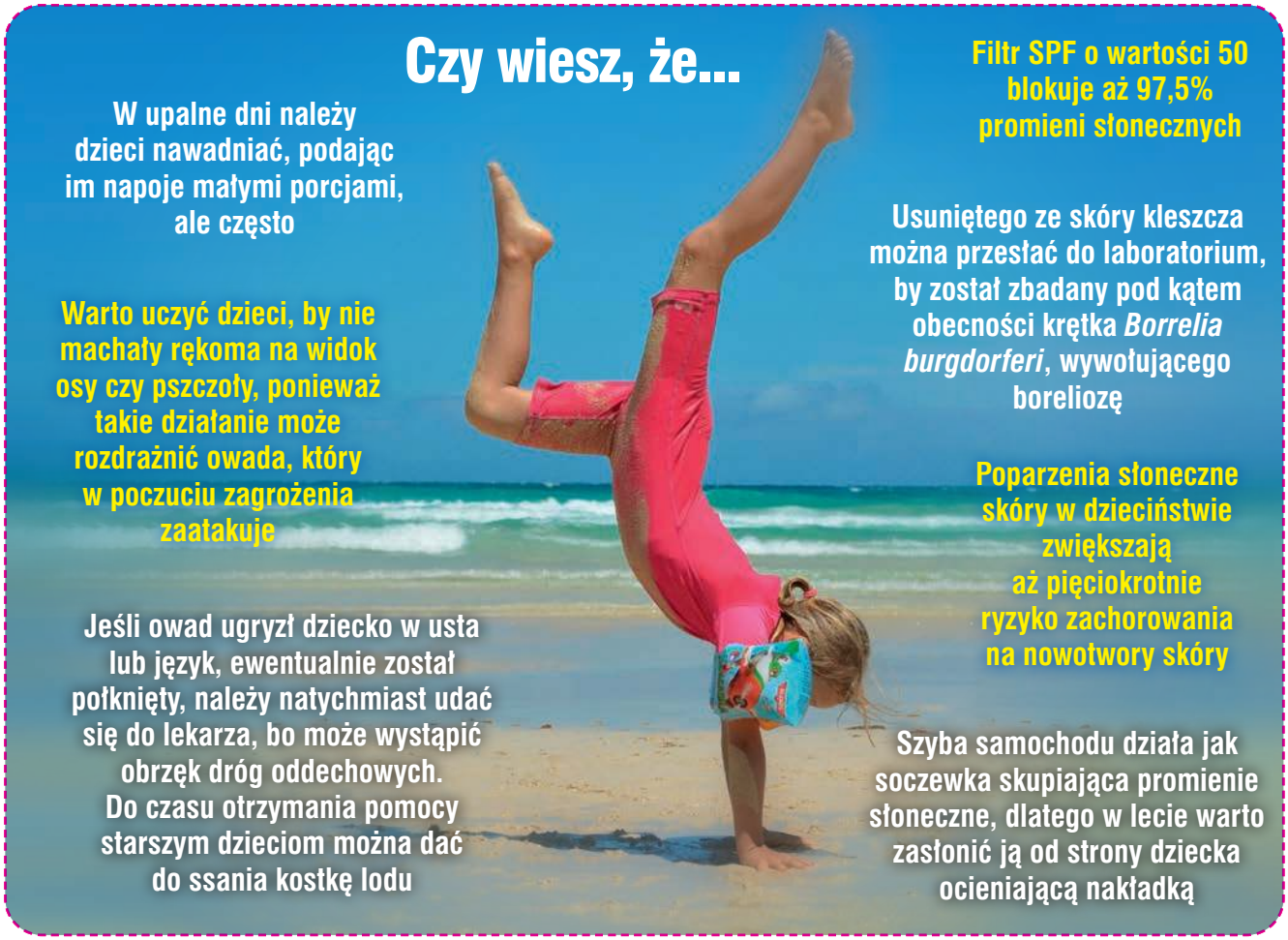
Ratunek dla uszu i stóp

Smarując ciało dziecka preparatem z filtrem, nie zapominaj o uszach, które są bardzo wrażliwe na poparzenia słoneczne. Dlatego warto pomyśleć o takim nakryciu głowy dla maluszka, które je osłoni. Zagrożone są również stópki – trzeba je nakremować przed włożeniem sandałków. Chodzi o to, że skóra na stopach intensywnie się poci. Jeśli przyklei się do niej np. piasek, to wskutek poparzenia

Prenumerujesz Holistic Health?
Zaloguj się na swoje konto Prenumeratora (www.avt.pl/uzytkownik)
i pobierz ZA DARMO e-wydania kilkudziesięciu czasopism z serii #CzasNaCzytanie
Prenumeratę zamówisz na www.avt.pl/prenumerata



eprasa.pl ef072a7e23



słonecznego dojdzie do jej bolesnego uszkodzenia. Może to uniemożliwić dziecku chodzenie i grozi zakażeniem[1].

Trochę słońca dla zdrowia

Pod wpływem promieniowania UV w skórze jest wytwarzana witamina D. Zapotrzebowanie u dzieci na tę witaminę jest duże, ponieważ bierze ona udział w metabolizmie intensywnie rosnących kości i rozwijających się mięśni, a ponadto reguluje ciśnienie krwi i pracę dwóch układów: odpornościowego oraz hormonalnego. O tej porze roku w Europie Środkowej wystarczy jednak krótka ekspozycja na słońce, by je zaspokoić (*patrz: webinarium, ramka: „Dwa oblicza kosmetyków z filterm UV”*), a od października do marca podaje się dzieciom witaminę D w postaci suplementów, zaczynając od dawki 400 IU, którą sukcesywnie się zwiększa[5].

Wystarczy budka i parasolka

W słoneczne dni dość powszechny jest widok wózków okrytych tetrowymi pieluszkami lub kocykami, które mają chronić dzieci przed upałem i słońcem. Tymczasem takie postępowanie naraża malucha na udar cieplny – przeprowadzony w Szwecji eksperyment wykazał, że temperatura w takim wózku może być nawet o 6–8 st. C wyższa niż na zewnątrz. Schowany w szczelnym kokonie maluszek ma mniej tlenu, za to wzrasta wokół niego stężenie dwutlenku węgla z wydychanego powietrza. Brakuje również cyrkulacji powietrza, która efektywnie chłodzi skórę. Do ochrony noworodka przed poparzeniem słonecznym i przegrzaniem wystarczy postawiona budka, która ocieni głowę, i parasolka zasłaniająca wnętrze wózka[6].

Ważne! Zasada +1

Wielu rodziców zastanawia się, jak w ciepłe czy upalne dni ubrać malutkie dziecko, aby nie było mu ani za gorąco, ani za zimno. Warto stosować zasadę +1, która polega na tym, że maluch ma na sobie o jedną warstwę odzieży więcej niż my sami. Pamiętajmy tylko, że pieluszka tetrowa czy kocyk też się tu liczą. Dla przykładu, jeśli w upalny dzień wychodzimy na spacer jedynie w letniej sukience, maluszka ubieramy tylko w cienki pajacyk i nakrywamy go pieluszką, którą w każdej chwili możemy zdjąć[7].

Uwaga na udar cieplny!

Mechanizm termoregulacji u małych dzieci nie jest jeszcze w pełni wykształcony, dlatego są one bardziej narażone na udar cieplny. Maluchy mogą się przegrzać z kilku

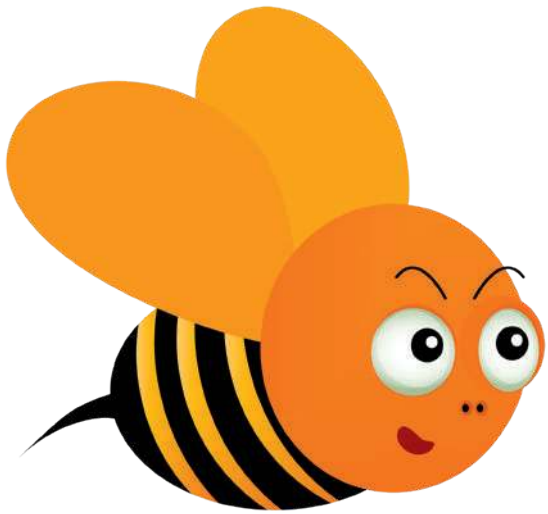
Fot. mixrobastudio

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

eprasa.pl ef072a7e23

Bezpiecznie na słońcu

Skrót SPF (ang. sun protection factor) umieszczany na kosmetykach przeciwsłonecznych to wskaźnik stopnia ochrony skóry przed działaniem promieni UVB. W praktyce służy on do określenia czasu, jaki możemy spędzić na słońcu. Dla przykładu, jeśli posmarujemy skórę preparatem z filtrem SPF 30, to 30 minut w pełnym słońcu spowoduje taki sam efekt, jeśli chodzi o skórę, jak przebywanie w nim przez minutę bez żadnej ochrony



powodów. Pierwszym i najczęstszym jest zbyt długie przebywanie na słońcu, a drugim, o którym niewielu rodziców pamięta – intensywne wytwarzanie ciepła przez organizm maluszka, np. podczas biegania. Dlatego w ciepły dzień, mimo że dziecko bawi się w cieniu i jest odpowiednio ubrane oraz nawadniane, może niepostrzeżenie rozwinąć się u niego udar cieplny. Dzieje się tak, gdy organizm wyczerpie już wszystkie możliwości ochłodzenia się, a temperatura w tkankach wzrośnie do 41 st. C. Rodziców powinny zaniepokoić następujące objawy:

- gęsia skórka i dreszcze – spowodowane są przez intensywne pocenie się, któremu towarzyszy szybka zmiana temperatury skóry dziecka; maluch może również zgłaszać rodzicowi, że zrobiło mu się zimno, choć stoi na słońcu;
- suchość skóry – po okresie intensywnego pocenia skóra dziecka może stać się sucha z powodu odwodnienia organizmu;
- zaczerwienienie lub bladość skóry – przegrzana skóra jest początkowo czerwona, ale w miarę wzrostu temperatury może zrobić się porcelanowo blada;
- skurcze cieplne – to bolesne mimowolne skurcze mięśni rąk i nóg, towarzyszące odwodnieniu i utracie elektrolitów, które dzieci zgłaszają jako ból w miejscach, w których nie doszło do żadnego urazu;
- szybki, płytki oddech i przyspieszone tętno – te objawy świadczą o spadku ciśnienia krwi;
- osłabienie, nagła senność – w rozgrzanej skórze dochodzi do rozszerzenia naczyń krwionośnych, co z kolei powoduje obniżenie ciśnienia krwi, które objawia się u dziecka znużeniem i nagłą potrzebą snu;
- wymioty, biegunka – spowodowane są zaburzeniami w pracy układu nerwowego, ich skutkiem jest silne odwodnienie organizmu;
- niewyraźna mowa, splątanie, majaczenie, brak koordynacji ruchowej, drgawki, zwiotczenie mięśni – świadczą o narastającym obrzęku mózgu i uszkodzeniu ośrodkowego układu nerwowego.

Dziecko, które wykazuje choć jeden z tych objawów, należy jak najszybciej przenieść w zacienione i przewiewne miejsce, a następnie rozebrać i starać się schłodzić. Warto wachlować maluszka, ponieważ ruch powietrza przyspiesza oddawanie nadmiaru ciepła przez skórę. Można zastosować chłodne, ale nie zimne, okłady – zbyt nagła zmiana temperatury powoduje bowiem skurcz naczyń krwionośnych w skórze, co może doprowadzić do zaburzeń krążenia. W pierwszej kolejności należy chłodzić głowę. Można również masować nóżki i rączki, aby pobudzić cyrkulację krwi. Jeśli maluch jest przytomny, podajemy mu napoje w temperaturze pokojowej lub lekko schłodzone. Płyny z lodówki mogą bowiem nasilić termogenezę (wytwarzanie ciepła dla utrzymania stałej temperatury ciała). Dlaczego? Wzdłuż przełyku biegnie nerw błędny, informujący mózg m.in. o panującej w tym narządzie temperaturze. Gdy dochodzi do jej nagłego spadku, mózg otrzymuje informację o obniżeniu temperatury otoczenia i uruchamia metaboliczne procesy, które powodują... podnoszenie temperatury. Płynów nie podajemy, jeśli maluch wymiotuje. Gdy wykazuje objawy neurologiczne, jest senny i „leje się przez ręce", niezwłocznie wzywamy pogotowie.

Pamiętajmy, że udar cieplny jest stanem zagrożenia życia. Im młodsze jest dziecko, tym większe niebezpieczeństwo, zwłaszcza że małe dzieci nie potrafią sygnalizować objawów i udar cieplny rozwija się u nich skrycie. Zdenerwowanemu rodzicowi może pomóc schemat pierwszej pomocy w udarze cieplnym – FIRE (ang. ogień)

F – fluid (płyn) – podawanie płynów;
I – ice (lód) – schładzanie;
R – rest (odpoczynek) – ograniczenie ruchu;
E – recognition of emergency (rozpoznanie niebezpieczeństwa) – znajomość objawów pozwalająca w odpowiednim momencie wezwać pogotowie ratunkowe[7].

Bzyczący problem

Lato to również okres największej aktywności owadów, w tym kąsających. Letni wypoczynek najczęściej uprzykrzają nam komary, meszki, osy, pszczoły, szerszenie, gzy i kleszcze.

Przed owadami najtrudniej ochronić noworodki, ponieważ ich delikatnej skóry nie można zabezpieczać odpowiednimi repelentami, czyli preparatami odstraszającymi te stawonogi. Najlepiej sprawdzają się moskitiery, których siatka jest wystarczająco gęsta, by nie przedostawały się przez nią owady, a jednocześnie nie ogranicza przepływu powietrza.

Fot. mixrobastudio

eprasa.pl ef072a7e23

Ostrożnie, żądło!

Jeśli żądło owada znajduje się po ukąszeniu w ciele, należy je niezwłocznie usunąć. Trzeba jednak pamiętać, że często wraz z żądłem wyrywany jest z ciała owada także zbiornik z jadem. Dlatego nie wolno łapać wbitego żądła palcami, ponieważ w ten sposób wyciskamy dodatkową porcję jadu w skórę. Żądło należy podważyć sterylną igłą lub pęsetą, następnie złapać je za wystającą część i płynnym ruchem usunąć z ciała

Można również zastosować środki, którymi spryskuje się jedynie wózek. Zawierają one naturalne olejki eteryczne (cytrynowy, tymiankowy, z gorzkiej pomarańczy i z nasion drzewa andiroba) i olej z drzewa neem (miodli indyjskiej), które są bezpieczne dla maluszka. Można również przymocować do wózka specjalne urządzenie emitujące ultradźwięki, które odstraszają owady.
Skórę niemowląt powyżej 3. miesiąca życia można spryskać preparatami odstraszającymi owady, jeśli zawierają naturalne substancje, takie jak wyciąg z melisy i olej z nasion drzewa andiroba czy olejek cytrynowy. Dzieci powyżej 3. roku życia dobrze już znoszą repelenty zawierające DEET (dietylotoluamid) w stężeniu nie większym niż 10%, ale z jednym zastrzeżeniem – należy spryskiwać jedynie ubranie dziecka, a nie jego skórę. Preparat ten można również nanieść na materiał spacerówki. Wygodne w użyciu są plastry odstraszające owady, nasączone olejkami z mięty, eukaliptusa, lawendy i geranium, które przykleja się do bluzeczki czy spodenek maluszka. Dobrze sprawdzają się również repelenty na bazie ikarydyny (pikarydyny), które – mimo zapewnień producentów, że są bezpieczne dla dziecka – najlepiej jednak stosować na odzież malucha, a nie jego skórę[8].

Co robić, gdy swędzi i piecze?

Jeśli pomimo naszych starań dziecko zostanie ukąszone przez komara czy meszkę, a rosnący bąbel swędzi bądź piecze, trzeba miejsce ugryzienia zdezynfekować i posmarować kostką lodu, sokiem z cytryny lub przekrojoną cebulą. Sprawdza się również roztwór soli (jedna łyżeczka na szklankę wody). Ponieważ bąbel powstaje wskutek miejscowej reakcji alergicznej i zapalnej, można zastosować jeden z dostępnych preparatów na ukąszenia. Zawierają one zwykle kortykosteroid w małym stężeniu, który działa przeciwzapalnie i przeciwświądowo. Skuteczne są również leki antyhistaminowe – należy je podawać dziecku zgodnie z zaleceniami producentów. Na rynku są też dostępne kremy na bazie chłodzącego mentolu i działającego łagodząco aloesu, a także wyciągu z pieprzowca, bagna zwyczajnego, oczaru wirginijskiego i rumianku. Homeopaci zalecają stosowanie leku *Apis mellifica*, wytwarzanego na bazie maceratu z ciał pszczół. Ważne, by dziecko nie drapało skóry. Noworodkom i niemowlętom można założyć tzw. łapki, czyli rękawiczki bez palców, a starsze dzieci zająć zabawą, co odwróci ich uwagę od swędzących zmian na ciele.
Wizyta w przychodni jest konieczna jedynie wtedy, gdy odczyn skórny utrzymuje się dłużej niż 2 dni lub doszło do rozdrapania rany, jej zakażenia i stanu zapalnego. Wtedy lekarz z reguły zapisuje antybiotyki o działaniu miejscowym.
Jeśli na ciele dziecka znajdziemy kleszcza, którego sami nie potrafimy usunąć, trzeba szukać pomocy w najbliższej przychodni. Ponieważ owady te przenoszą groźne dla zdrowia i życia choroby, takie jak borelioza, kleszczowe zapalenie mózgu, anaplazmoza i riketsjoza, należy bacznie obserwować dziecko, by w przypadku wystąpienia w ciągu 2 tygodni od ugryzienia objawów przypominających grypę jak najszybciej zgłosić się z nim do lekarza. Jeśli w miejscu ugryzienia pojawia się zaczerwienienie i rumień, oznacza to duże prawdopodobieństwo zakażenia boreliozą. Zgłaszamy się wtedy z dzieckiem do lekarza pierwszego kontaktu, który zleci badania krwi i w razie potwierdzenia choroby skieruje do szpitala zakaźnego. Boreliozy nie można lekceważyć, ponieważ stopniowo wyniszcza ona organizm, może być przyczyną problemów psychicznych i poważnie zaburzyć rozwój dziecka, zarówno fizyczny, jak i intelektualny.
Niebezpieczne i bolesne są również użądlenia os i pszczół – w takim przypadku pomagają zimne okłady, leki przeciwhistaminowe zmniejszające obrzęk i okłady z octu lub sody oczyszczonej. Czasami konieczne jest podanie dziecku środków przeciwbólowych.
Wyjątkowo bolesne są użądlenia szerszenia, po których pojawia się na skórze duży obrzęk. Warto wtedy zastosować chłodzący okład, np. z lodu, cebuli, soku z cytryny lub octu. Użądlone dziecko należy obserwować i w przypadku wystąpienia obrzęku twarzy, wymiotów, trudności z oddychaniem, omdlenia lub utraty przytomności natychmiast wezwać pogotowie. Reakcja na jad nie zawsze pojawia się natychmiast, czasami występuje dopiero następnego dnia. Jeśli szerszeń użądli noworodka lub niemowlę, trzeba od razu udać się do lekarza, który oceni stan dziecka i w razie konieczności zaleci odpowiednie postępowanie[9]. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19775355
2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26977036
3. https://matkaaptekarka.pl/formaldehyd-i-jego-pochodne/
4. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9677262
5. Witamina D: Rekomendacje dawkowania w populacji osób zdrowych oraz w grupach ryzyka deficytów – wytyczne dla Europy Środkowej 2013r. Standardy Medyczne/ Pediatria 2013; 10: 573–578.
6. https://www.facebook.com/Babybanden/videos/1729208020532089/
7. https://www.mp.pl/pacjent/pierwsza_pomoc/145496,udar-cieplny
8. https://dziecisawazne.pl/ukaszenia-owadow/
9. https://www.rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Insect_bites_and_stings/

eprasa.pl ef072a7e23

Niezawodne sposoby na ból głowy



Jeśli chcesz skutecznie pozbyć się bólu głowy, wybieraj wyłącznie metody, których działanie zostało potwierdzono naukowo i nie wykazuje skutków ubocznych. Oto sześć roślin spełniających te wymagania. Jak je stosować?

TEKST **ANNA PORTNOWSKA**

Imbir lekarski

Substancje, które zawiera imbir (m.in. olejki eteryczne i gingerol), zmniejszają obrzęki i działają rozkurczowo na naczynia krwionośne, co skutkuje uśmierzeniem bólu. Imbir jest doskonałym środkiem na bóle głowy o charakterze migrenowym oraz spowodowane przejedzeniem się lub nadużyciem alkoholu. Ponadto redukuje on nudności, które często towarzyszą migrenie.

Warto wybpróbować! Świeży korzeń imbiru pokrój w plastry, zalej szklanką wrzątku i odstaw na 10–15 minut. Wypij przygotowaną herbatkę, jeśli wolisz, może być zimna. Dozwolone jest dodanie łyżeczki miodu.

Rozmaryn

Istnieją badania potwierdzające, że olejek rozmarynowy działa na ośrodkowy układ nerwowy i stymulują krążenie[1]. Zawiera on m.in. organiczny związek chemiczny alfa-pinen (terpen występujący również w marihuanie), który ma właściwości przeciwzapalne i przeciwbólowe. Rozmaryn przeciwdziała ponadto zmęczeniu, a także zakażeniom bakteryjnym i wirusowym. Obecna w nim diosmetyna wzmacnia naczynia krwionośne, co zapobiega żylakom i rozwojowi choroby hemoroidalnej[2]. Podwyższając nieco ciśnienie tętnicze, poprawia krążenie i powoduje lepszy dopływ krwi do mózgu, a to zmniejsza bóle głowy o podłożu naczyniowym.

Warto wypróbować! Rozmaryn najlepiej stosować w postaci parówki. Zalej w miseczce garść suszonego ziela litrem wrzącej wody, nachyl nad nią głowę przykrytą ręcznikiem i głęboko oddychaj przez 5–10 minut. Z rozmarynu można także przygotować napar: 2 g suszonego surowca zalej filiżanką wody, przecedź i pij nawet 3 razy dziennie.

Miłorząb dwuklapowy

Ekstrakt z liści miłorzębu dwuklapowego (ginkgo biloba) wykazuje działanie rozszerzające naczynia krwionośne i neuroregeneracyjne, a napar przynosi ulgę w bólach migrenowych i bólach głowy spowodowanych niedotlenieniem. W trwającym 6 miesięcy badaniu z udziałem 50 kobiet zaobserwowano, że przyjmowanie dwa razy dziennie 60 mg ginkgolidu B (substancja czynna występująca w ginkgo biloba), 11 mg koenzymu Q10 i 8,7 mg witaminy B2 spowodowało po 4 miesiącach ustąpienie objawów związanych z aurą, towarzyszącą migrenie, u 11% uczestniczek, a po 6 miesiącach – u 42,2%[3]. Wynik tego badania wydaje się szczególnie obiecujący, jeśli weźmiemy pod uwagę, że symptomy neurologiczne poprzedzające ból głowy, określane jako aura, są niezwykle dokuczliwe i mogą utrzymywać się przez kilkadziesiąt minut, a nawet przez cały czas trwania migreny. Zalicza się do nich jednostronny niedowład, niedoczulicę lub nieprawidłowe wrażenia czuciowe w postaci mrowienia, a także zaburzenia widzenia (mroczki przed oczami, błyski świetlne w polu widzenia i zaburzenie ostrości widzenia – z utratą wzroku włącznie). Wykazano ponadto, że miłorząb dwuklapowy poprawia krążenie mózgowe i dostarcza tlenu komórkom, co znacznie łagodzi bóle głowy pochodzenia naczyniowego.

Warto wypróbować! Standaryzowany wyciągu z miłorzębu japońskiego działa w przypadku bólu głowy jak

Fot. congerdesign Fot. lukinigor Fot. Marzena7 Fot.silvarita Fot. Pixel 2013 Fot. cocoparisienne

eprasa.pl ef072a7e23



panaceum. Przyjmuje się go 2–3 razy dziennie, zaczynając od dawki 60 mg. Można ją stopniowo zwiększać do 150 mg dziennie, ale przekroczenie tej granicy grozi efektami ubocznymi w postaci dolegliwości trawiennych i uczucia niepokoju.

Mięta pieprzowa

Olejek eteryczny z mięty pieprzowej zawiera mentol, który ma działanie przeciwbólowe. W badaniu z zastosowaniem placebo, przeprowadzonym w 2016 r. przez naukowców niemieckich, wykazano, że miejscowe stosowanie olejku miętowego w napięciowych bólach głowy jest równie skuteczne jak podawanie kwasu acetylosalicylowego (aspiryna) lub paracetamolu. Dziesięcioprocentowy roztwór olejku miętowego w etanolu można wykorzystywać w przypadku tego rodzaju bólu zarówno w leczeniu osób dorosłych, jak i dzieci powyżej 6 lat[4]. Mięta jest szczególnie skuteczna w usuwaniu bólu głowy, który został spowodowany wytężonym wysiłkiem fizycznym lub napięciem psychicznym.

Warto wypróbować! 1/2 łyżeczki oleju roślinnego zmieszaj z dwiema kroplami olejku z mięty pieprzowej. Otrzymaną miksturą masuj skronie, podstawę karku i czoło. Efekt jest błyskawiczny – już po chwili pojawi się uczucie chłodu przynoszące ulgę.

Olejek lawendowy

Pomaga zmniejszyć napięcie psychiczne i towarzyszący mu ból głowy. Badania naukowe prowadzone nad olejkiem lawendowym wykazały ponadto, że jest on skuteczny w leczeniu migreny. W jednym z nich uczestnicy z grupy „lawenda" zostali poinstruowani, aby wcierać 2–3 krople olejku lawendowego w górną wargę natychmiast po wystąpieniu bólu głowy i wdychać aromat przez 15 minut. Następnie poproszono ich o ocenę nasilenia bólu w 30-minutowych odstępach w ciągu 2 godzin, zgodnie ze wzrokowo-analogową skalą VAS – Visual Analogue Scale (cyklicznie powtarzana ocena intensywności bólu za pomocą tej skali umożliwia sprawdzenie, czy leczenie przeciwbólowe jest skuteczne). Aż 74% uczestników badania stosujących lawendę deklarowało zmniejszenie bólu głowy i ustąpienie takich objawów powiązanych z migreną jak nudności, wymioty, nadwrażliwość na światło, dźwięk i zapachy[5].
Lawenda zawiera wiele cennych dla zdrowia organicznych związków chemicznych, co sprawia, że jej zakres wykorzystywania w lecznictwie jest bardzo szeroki. Są w niej obecne substancje wykazujące m.in. działanie przeciwnowotworowe, przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze, owadobójcze,

Komu i dlaczego dokucza najczęściej?

Ból głowy pojawia się nagle i może mieć wiele przyczyn, takich jak zatkane zatoki, alergia, migrena, stres czy problemy trawienne. Co ciekawe, najczęściej cierpią na niego Europejczycy. Niedawno w czasopiśmie „Lancet" przedstawiono porównanie, z którego wynika, że właśnie mieszkańców naszego kontynentu najczęściej dotykają napięciowe bóle głowy. Dwa razy rzadziej niż Europejczykom dokuczają one ludności Ameryki Północnej, Środkowej i Południowej, a kilka razy rzadziej Azjatom. Odpowiadają za to uwarunkowania kulturowe. W krajach azjatyckich przez wieki radzono sobie ze stresem lepiej niż u nas, dlatego osoby wywodzące się z tego kręgu kulturowego rzadziej uskarżają się na ból głowy. Ma to związek ze stosowaniem takich praktyki jak medytacja, joga, mudry (specjalne układy dłoni i palców podczas medytacji) i tai chi, które pomagają utrzymać harmonię ciała i umysłu, a tym samym zapobiegają napięciowym bólom głowy. W epoce przedindustrialnej w leczeniu wszelkich chorób szeroko wykorzystywano też zioła. Dzisiaj obserwuje się powrót do tych praktyk, ponieważ badania naukowe potwierdzają ich skuteczność. Co ważne, zioła na ogół nie wykazują działań ubocznych, czego nie można powiedzieć o większości leków.

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

eprasa.pl ef072a7e23



przeciwzapalne i przeciwbólowe, takie jak linalol, geraniol, pinen, cyneol i borneol, a także garbniki i związki mineralne. **Warto wypróbować!** Wdychanie olejku lawendowego działa relaksująco na ciało i umysł, przynosi ukojenie. W przypadku bólu głowy warto delikatnie wcierać go w skronie, ponieważ tego rodzaju masaż umożliwia odprężenie, co zmniejsza dolegliwości. Ważne, by w tym czasie rozluźnić się w pozycji leżącej, najlepiej w chłodnym i cichym pomieszczeniu.

Rumianek pospolity

Zawiera laktony seskwiterpenowe, które mają działanie przeciwbólowe i przeciwzapalne. Picie herbaty z rumianku uspokaja i ułatwia zasypianie. Dzięki zawartości spiroeteru i związków kumaryny napar z rumianku odpręża i uspokaja nerwy, a tym samym usuwa napięciowe bóle głowy. Można też zrobić sobie kąpiel z dodatkiem naparu albo spryskać nim przed snem poduszkę. Ponadto obecne w rumianku substancje oddziałują na układ nerwowy i redukują ból. Jest on również często stosowany na ból głowy związany z menstruacją lub przepracowaniem umysłowym.

Warto wypróbować! Działanie lecznicze w przypadku bólu głowy wykazuje napar przygotowany z 3–5 g suszonych kwiatów zalanych na 10 minut szklanką wrzątku. Należy go pić raz dziennie przez 3 miesiące. ■

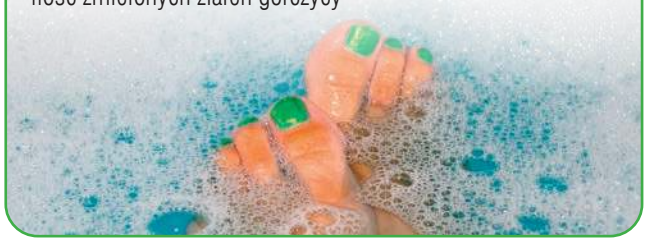
Sprawdź, to pomaga!

Aby ograniczyć występowanie bólu głowy, wystarczy stosować się do prostych zasad:

- relaksuj się, spędzając czas na łonie natury
- ogranicz spożycie alkoholu
- pij duże ilości wody, zwłaszcza jeśli jesteś smakoszem kawy i delektujesz się nią kilka razy dziennie – obniży to ciśnienie wewnątrzczaszkowe, a tym samym zapobiegnie bólom głowy; szklanka wody skuteczniej pomaga na ból niż popita nią tabletka
- wykonuj ćwiczenia fizyczne, które przeciwdziałają stresowi – to on jest często odpowiedzialny za bóle głowy
- unikaj zbyt obfitych posiłków, ponieważ mogą one powodować problemy trawienne, które również bywają przyczyną bólu głowy
- systematycznie przeprowadzaj kurację oczyszczającą organizm, polegającą na jedzeniu samych owoców i warzyw oraz piciu ziół

Przez stopy do głowy

Dzięki kąpieli stóp w temperaturze 37– 40 st. C można w ciągu zaledwie kilku minut pozbyć się narastającego bólu głowy. Jest to metoda prosta i skuteczna, a jej działanie jest czysto mechaniczne. Dostarczone przez stopy ciepło rozszerza naczynia krwionośne i poprawia także krążenie mózgowe. Jeśli ból głowy jest bardzo silny, można dodać do wody niewielką ilość zmielonych ziaren gorczycy



BIBLIOGRAFIA

1. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3700080/
2. https://www.diagnose-me.com/treatment/rosemary.php
3. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19415441/
4. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27106030/\
5. www.naturalhealthresearch.org/32475-2/

Fot.JuilWellington Fot.KRiemer

eprasa.pl ef072a7e23

Poradnik MEDYCZNY

Zespół napięcia przedmiesiączkowego



Aż 80% kobiet doświadcza co miesiąc przynajmniej jednego z symptomów tego zespołu.

W przypadku zespołu napięcia przedmiesiączkowego (PMS – Postmenstrual Syndrome) mamy do czynienia z występowaniem zarówno objawów fizycznych, jak i psychicznych.

Objawy fizyczne: bóle brzucha i bolesne skurcze podczas miesiączki, wzdęcia, zaparcia, bóle pleców i stawów, przyspieszone tętno, bolesność piersi, trądzik, zawroty i bóle głowy, omdlenia, nudności, zmęczenie, tymczasowe przybieranie na wadze (spowodowane zatrzymywaniem wody w organizmie, któremu może towarzyszyć opuchlizna dłoni i stóp), zwiększony apetyt lub jego utrata.

Symptomy psychiczne: wahania nastroju, skłonność do płaczu, obniżenie nastroju (objawy depresyjne), bezsenność, problemy z koncentracją i przyswajaniem wiedzy, spadek libido, uczucie poirytowania, napięcia lub niepokoju, ogólne zniechęcenie i zmęczenie.

W przypadku 2–8% kobiet zespół napięcia przedmiesiączkowego przybiera bardzo ciężką postać, z objawami tak natężonymi, że niemożliwe jest normalne funkcjonowanie – utrudniają pracę zawodową i wpływają na relacje rodzinne. Wtedy mówimy o zespole przedmiesiączkowych zaburzeń dysforycznych.

Przyczyny PMS

Przypuszcza się, że przyczyną zespołu napięcia przedmiesiączkowego są zmiany poziomu hormonów (głównie estrogenu i progesteronu) zachodzące w organizmie w drugiej połowie cyklu menstruacyjnego. Zmiany te obniżają w organizmie poziom serotoniny i endorfin.

Medycyna alternatywna podaje następujące przyczyny:

- dieta bogata w produkty wysokoprzetworzone, spożywanie dużej ilości soli, kofeiny i alkoholu;
- niedobory witamin i minerałów;
- stres;
- problemy emocjonalne;
- zaburzenia pracy tarczycy;
- kontakt z toksynami;
- depresja lub stany lękowe;
- otyłość;
- brak ruchu.

W procesie diagnozowania lekarz powinien wykluczyć takie problemy zdrowotne jak depresja, nerwica, zespół przewlekłego zmęczenia, problemy endokrynologiczne, zespół jelita drażliwego czy menopauza, które mogą dawać objawy podobne do występujących w PMS.

Konwencjonalne leczenie obejmuje zwykle leki przeciwbólowe (ibuprofen, paracetamol) lub przeciwskurczowe (drotaweryna) i odstawienie soli, a w cięższych przypadkach terapię hormonalną, psychoterapię, leki moczopędne i uspokajające.

Leczenie naturalne

Znaczenie mają takie czynniki jak:

- dieta bogata w błonnik, wapń, witaminy z grupy B (zwłaszcza B6), witaminy K i E oraz magnez; warto spożywać awokado (źródło zdrowych tłuszczów, magnezu, potasu, błonnika i witaminy B6) oraz siemię lniane;
- unikanie produktów szkodliwych, czyli tłuszczów trans, cukru rafinowanego i syropu glukozowo-fruktozowego, soli, kofeiny i alkoholu;
- suplementy diety zawierające magnez, niepokalanek pospolity, witaminę B6, indolo-3-karbinol, kwasy omega-3;
- kremy z progesteronem (po owulacji do pierwszego dnia miesiączki);
- ashwagandha i bazylia azjatycka – zioła zmniejszające poziom stresu;
- dziurawiec (poprawia nastrój, działa antydepresyjnie) i czerwona koniczyna (łagodzi tkliwość piersi);
- olejki eteryczne – lawendowy (zmniejsza stres), z szałwii muszkatołowej (pomaga równoważyć poziom hormonów), cyprysowy (łagodzi skurcze) i z wiesiołka dwuletniego (zmniejsza bolesność piersi);
- hydroterapia;
- masaże, akupunktura, akupresura, terapia ciepłem (kompresy).

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

Fot. monicore

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

eprasa.pl ef072a7e23

Unieszkodliwić niewidzialne



Pandemia COVID-19 przypomniała nam, jak ważne jest przestrzeganie zasad higieny. Jednak samo mycie i odkażanie rąk to za mało, wirus może bowiem przetrwać na rozmaitych przedmiotach i na różnych powierzchniach. Jak skutecznie usunąć z nich niewidzialnego wroga?

TEKST **ZUZANNA SAWCZUK**

Trudno skutecznie walczyć z czymś, czego nie dostrzegamy gołym okiem. Nawet na pozornie czystych powierzchniach może się roić od patogenów. Usunąć je nie jest łatwo. Grzyby i bakterie są w stanie przetrwać w dogodnym dla siebie środowisku wiele dni, a nawet tygodni, wystarczy im odrobina wilgoci i dostęp do substancji organicznych. Żywotność wirusów poza organizmem jest znacznie krótsza, wynosi od kilku do kilkudziesięciu godzin. Wystarczy na chwilę zapomnieć o podstawowych zasadach higieny, by ci niewidzialni wrogowie zaatakowali. Na szczęście z większością zakażeń doskonale radzi sobie nasz układ odpornościowy. W innym przypadku świat, w którym żyjemy, byłby dla nas zabójczy. Co zrobić, by ograniczyć ryzyko zakażenia, szczególnie teraz, w dobie pandemii COVID-19? Jak i co odkażać, by zminimalizować ryzyko zakażenia?

Ozonowanie

Ozon to gaz o niebieskim kolorze, naturalnie występujący w przyrodzie. Jest odmianą tlenu – oddychamy tlenem o cząsteczkach dwuatomowych (O_2), a ozon tworzą trzy cząsteczki tlenu (O_3). Swoje właściwości dezynfekcyjne zawdzięcza on właśnie dodatkowej cząsteczce tlenu, która czyni go niezwykle silnym utleniaczem. Dlaczego? Otóż połączenie atomów tlenu w cząsteczce jest stabilne i trwałe. Natomiast wytworzony na skutek promieniowania UV lub podczas burzy ozon jest nadtlenkiem, cząsteczką tlenu, do której przyłączył się dodatkowy atom, a takie połączenie jest łatwe do zerwania. Gdy do niego dojdzie, uwolniony z ozonu atom tlenu, mający niesparowany elektron, usilnie dąży do połączenia go z innym. Gdy na jego drodze znajdzie się bakteria, wirus czy grzyb, przyłącza się niemal natychmiast do ich białek i lipidów powierzchniowych, które tym samym tracą swoje właściwości. Otwiera to drogę kolejnym cząsteczkom ozonu, które wnikają do wnętrza patogenu, powodując jego unicestwienie[1].

Ozonowanie jest skuteczną metodą pozbywania się patogenów z mieszkań, biur czy samochodów. Pozwala unieszkodliwić ok. 90% bakterii i grzybów oraz do 99% wirusów. Niewątpliwą zaletą tej metody jest to, że nie niszczy czyszczonych powierzchni. Wiele firm zajmujących się dezynfekcją zaleca jednak, by na wszelki wypadek kosztowne urządzenia elektroniczne owinąć folią. Przed ozonowaniem należy



Fot. Nastya_Gep Fot. phuonghoangthuy

Domowy płyn do dezynfekcji rąk

Do litrowego pojemnika należy wlać: 833 ml spirytusu rektyfikowanego, 42 ml wody utlenionej, 15 ml gliceryny i tyle wody, by uzupełnić zawartość pojemnika do objętości 1 litra

eprasa.pl ef072a7e2



Prawdziwe mydło kontra wirusy

Najskuteczniejszym sposobem na usunięcie wirusów i bakterii z powierzchni skóry i przedmiotów jest używanie prawdziwych mydeł, czyli soli sodowych lub potasowych kwasów karboksylowych, a nie kostek toaletowych, które *de facto* mydłem nie są. Wystarczy zapoznać się z informacją na opakowaniu, aby wybrać właściwy produkt.
Pod wpływem wody cząstki mydła wsuwają się pomiędzy lipidy osłonek wirusów lub bakterii i niszczą je. Pozbawione osłonek lipidowych wirusy tracą zdolność do zaatakowania komórki, a bakterie giną wskutek utraty integralności błon. Ponadto mydło usuwa martwe i unieszkodliwione patogeny z powierzchni skóry – przyczepiają się one do cząstek mydła, więc możemy je spłukać wodą

Ozonowanie należy do najskuteczniejszych metod dezynfekcji. Stosowane w pomieszczeniach oczyszcza powietrze z patogenów, wyniszczając około 90% bakterii i grzybów oraz 99% wirusów

usunąć z pomieszczenia wszystkie rośliny i zwierzęta (wyjątek stanowi akwarium – ozon nie wyrządza szkody rybom). Następnie ustawiamy generator ozonu, po czym zamykamy drzwi i okna, a następnie opuszczamy pomieszczenie. Ozon jest gazem, więc nie ma w naszych biurach czy mieszkaniach takiego miejsca, do którego nie dotrze. Dlatego jest to bodajże najdokładniejsza metoda dezynfekcji. Po określonym czasie należy wywietrzyć pomieszczenie.
Ozon doskonale rozpuszcza się w wodzie, dlatego jest wykorzystywany do jej odkażania – doskonale zastępuje chlor. Ozonowaną wodę wykorzystuje się także do odkażania ulic, przystanków i barierek ulicznych[1].

Stężony alkohol

Alkohol w stężeniu 60–80% niszczy wirusy i bakterie. Preparaty na bazie alkoholu są dostępne w sklepach i aptekach. Można również przygotować odpowiedni roztwór w domu. Wystarczy wymieszać spirytus rektyfikowany z przegotowaną wodą w stosunku 2:1.
W jaki sposób alkohol niszczy patogeny? Wirusy nie są organizmami żywymi, to materiał genetyczny otoczony białkowym płaszczem, zwanym kapsydem, często pokryty dodatkowo lipidową otoczką. Alkohol z kolei ma tę właściwość, że destabilizuje błony lipidowe, skutkiem czego wirus traci swoją otoczkę. Po jej zniszczeniu alkohol denaturuje białkowy kapsyd, niszcząc tym samym cząsteczkę wirusa. Podobnie jest w przypadku bakterii – alkohol niszczy ich otoczkę, a następnie błony okalające komórkę, dzięki czemu dochodzi do jej rozerwania.
Alkoholem warto dezynfekować te powierzchnie w naszym otoczeniu, które często dotykamy dłońmi, np. włączniki światła, klamki, blaty, myszkę i klawiaturę komputera oraz telefon komórkowy[2].

Srebro koloidalne

Już nasze prababcie zauważyły, że w srebrnych naczyniach żywność psuje się wolniej, a ssanie srebrnej łyżeczki łagodzi stany zapalne jamy ustnej. Dziś wiemy, że jony srebra niszczą bakterie, wirusy i grzyby.
Do dezynfekcji wykorzystuje się srebro koloidalne, czyli cząsteczki srebra zawieszone w demineralizowanej wodzie. Badania przeprowadzone w 2011 r. przez naukowców z Uniwersytetu Neapolitańskiego dowodzą, że srebro koloidalne niszczy takie wirusy jak HIV i RSV (odpowiada za zakażenia układu oddechowego), a także wirusy grypy, wirus zapalenia wątroby typu B i herpeswirusy wywołujące opryszczkę. Wykazano, że cząsteczki srebra nie tylko zapobiegają przyleganiu wirusów do komórek, lecz również niszczą białka antygenowe obecne na ich powierzchni i nie dopuszczają do ich namnażania się w zainfekowanych komórkach. Z kolei u bakterii srebro koloidalne zakłóca przebieg procesów metabolicznych, co prowadzi do natychmiastowego ich obumierania. Istotne jest również to, że bakterie nie są w stanie uodpornić się na działanie srebra, choć udaje im się to w stosunku do antybiotyków.
Srebro koloidalne warto wykorzystywać w szczególności do odkażania skóry. Można nim również przemywać podłogi i blaty oraz czyścić zabawki dziecięce[3].

Podchloryn sodu

Substancję tę znajdziemy w wielu preparatach przeznaczonych do dezynfekcji, odkażania łazienek i urządzeń sanitarnych. W kontakcie z wodą podchloryn sodu ulega rozpadowi, a jedną z substancji powstających w tej reakcji jest kwas podchlorawy. To właśnie on niszczy otoczki lipidowe wirusów i bakterii, co prowadzi do ich unicestwienia.
Podchloryn sodu, po uprzednim rozcieńczeniu preparatu zgodnie z zaleceniami producenta, można wykorzystać do dezynfekcji i mycia podłóg, naczyń kuchennych, włączników światła czy klamek. Należy jednak najpierw sprawdzić działanie preparatu na dezynfekowanych powierzchniach, ponieważ podchloryn sodu może je uszkadzać.
Z substancją tą warto obchodzić się ostrożnie, ponieważ ma ona właściwości żrące, a uwalniające się podczas stosowania związki chloru mogą podrażniać śluzówki układu oddechowego. ■

BIBLIOGRAFIA

1. http://idn.org.pl/psrp/ozon.html
2. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16451513/
3. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6264685/
4. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17190269/

eprasa.pl ef072a7e23

PORUSZ JELITA!

Im mniej ruchu, tym częstsze zaparcia – to fakt. Tymczasem nasze życie straciło tempo. Nie biegniemy rano na przystanek autobusowy, bo pracujemy zdalnie, nie chodzimy na siłownię czy basen – wiadomo dlaczego. A do tego jemy więcej niż zwykle... Jak więc pobudzić jelita do pracy?

TEKST **ANNA PORTNOWSKA**

Zanim wybuchła epidemia, na zaburzenia wypróżniania cierpiało około 50% Polaków. Teraz niewątpliwie jest jeszcze gorzej. Co ciekawe, schorzenie to dotyczy o wiele częściej kobiet niż mężczyzn, ponieważ pasaż jelitowy u pań jest dłuższy. Zanim poszukamy pomocy specjalisty, warto spróbować zmienić nieco swój styl życia i zastosować się do kilku prostych zasad.

Czy to twój problem?

Jeśli wypróżniasz się rzadziej niż trzy razy w tygodniu – tak. To skutek słabych skurczów mięśni w okrężnicy, które spowalniają przesuwanie się stolca do odbytnicy. Czas, jaki jest potrzebny, aby zjedzony pokarm przeszedł przez cały przewód pokarmowy, nazywamy pasażem jelitowym. U dorosłej zdrowej osoby trwa on do 72 godzin. Jeśli ten czas jest dłuższy, mamy do czynienia ze spowolnionym pasażem jelitowym, uważanym już za schorzenie. Często towarzyszą mu również takie objawy jak bóle brzucha, wzdęcia, zawroty i bóle głowy, ociężałość, zmęczenie i utrata łaknienia. Zwiększa się również ryzyko rozwoju choroby hemoroidalnej.
Spowolniony pasaż jelitowy może stać się przyczyną znacznego pogorszenia jakości życia, gdyż zaburza równowagę mikrobioty jelitowej, co wpływa negatywnie nie tylko na nasz układ trawienny, ale także osłabia system immunologiczny, powoduje pogorszenie nastroju i otyłość. Ponadto im dłużej śluzówka jelita ma kontakt z toksynami, tym więcej ich dostaje się do krwi, stając się przyczyną długotrwałego zatrucia, powodującego wzdęcia i gazy, kłopoty z cerą i przykry zapach z ust.

Uważaj na leki

Zaparcia mogą być oznaką poważnych problemów zdrowotnych. Pierwszym sygnałem ostrzegawczym powinna stać się dla nas zmiana wyglądu stolca, która może się wiązać z przewężeniem światła jelita na przykład wskutek nacieku nowotworowego. Do możliwych przyczyn zaparć należą również schorzenia neurologiczne, cukrzyca, niedoczynność tarczycy, endometrioza, celiakia, alergia na białko mleka krowiego, zespół jelita drażliwego i choroba hemoroidalna. Wskutek spowolnionego wypróżniania dochodzi również do zapalenia pęcherza moczowego, grzybicy i osłabienia krocza.
Zaparcia mogą mieć podłoże genetyczne, bywają też skutkiem zażywania niektórych farmaceutyków. Należą do nich leki przeciwcholinergiczne stosowane w chorobie Parkinsona, leki przeciwpsychotyczne, werapamil przyjmowany w chorobie nadciśnieniowej, środki przeciwbólowe na bazie opioidów, leki zobojętniające z glinem w składzie, a także preparaty żelaza.
Należy jednak pamiętać, że prawie 90% zaparć ma podłoże niezwiązane z innymi zaburzeniami zdrowotnymi. Najczęściej niestety sami jesteśmy sobie winni, ponieważ jemy zbyt tłusto i obficie, pijemy mało wody oraz unikamy warzyw i owoców.

Probiotyki zawierające bakterie z rodziny *Lactobacillus* i *Bifidobacterium* pomagają uregulować funkcjonowanie przewodu pokarmowego

Panuj nad emocjami

Poza niezdrowym stylem życia do zaburzeń trawiennych przyczynia się wszechobecny stres. Badania naukowe dowodzą, że wraz z zaburzeniami nastroju powoduje on zmiany w połączeniach neuronalnych, kontrolujących funkcjonowanie jelit, w których jest, jak się okazuje, więcej komórek nerwowych niż w samym mózgowiu. Między tymi dwoma organami trwa nieustająca wymiana informacji za pomocy neuroprzekaźników, których wytwarzanie odbywa się również w układzie pokarmowym; stąd coraz częściej mówi się o tzw. mózgu brzusznym. Jeśli cierpimy na depresję lub zaburzenia lękowe, to w rezultacie możemy też mieć problemy z wypróżnianiem, albowiem hormony stresu spowalniają lub zatrzymują zarówno wytwarzanie soków trawiennych, jak i ruchy robaczkowe jelit. I odwrotnie – źle funkcjonujące jelita mogą być źródłem negatywnych emocji, stresu, a nawet depresji. Przewlekłe zaparcia zmieniają bowiem mikrobiotę jelitową, co może zaburzyć na przykład wytwarzanie tryptofanu, z którego wskutek enzymatycznych przemian powstaje serotonina – neuroprzekaźnik odpowiedzialny m.in. za dobre samopoczucie. I tak oto powstaje błędne koło zależności pomiędzy naszym systemem trawiennym a psychiką.

eprasa.pl ef072a7e23





Doceń aktywność fizyczną!





Fot. energepic Fot. StockSnap Fot. JillWellington Fot. AlessandroSquassoni

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

eprasa.pl/ef072a7e23

Dlatego też gastroenterolodzy coraz częściej zachęcają swoich pacjentów do stosowania technik relaksacyjnych, takich jak sofrologia, joga, medytacja, *qi gong* czy *tai chi*. Pomocna jest również akupunktura.

Pamiętaj o właściwej diecie

Nasze jelita, kurcząc się w regularnych odstępach czasu, przesuwają niestrawione jedzenie do odbytnicy. Aby skurcze te były skuteczne, okrężnica musi być prawidłowo wypełniona treścią pokarmową. Dostarczanie do organizmu żywności w odpowiednich ilościach jest warunkiem prawidłowego funkcjonowania przemiany materii.

– Zanim zastanowimy się, co jeść, musimy się upewnić, że jemy wystarczająco dużo – mówi doktor Jacek Paluch, specjalista gastroenterolog ze Świętokrzyskiego Centrum Onkologii. – Właściwe odżywianie się jest bardzo ważne. Przewód pokarmowy jest tak skonstruowany, że daje nam znać, kiedy potrzebuje oczyszczenia. By do tego doszło, musi być odpowiednio wypełniony.

Wbrew temu, co się powszechnie sądzi, żaden rodzaj jedzenia nie jest tak naprawdę jednoznacznie odpowiedzialny za nieregularne wypróżnienia. Banany, czekolada i ryż wcale nie muszą powodować zaparć, a ich wpływ na przemianę materii zależy od tego, jak funkcjonuje organizm. Należy po prostu go słuchać, czyli zaobserwować, jakie produkty są dla nas właściwe.

Ważne, aby posiłki były małe, ale należy jeść często, powoli przeżuwając pokarm. Dzięki temu będzie on prawidłowo przemieszczał się w przewodzie pokarmowym, co ułatwi wypróżnienie. Istotne jest to, by unikać produktów przetworzonych, a czerwone mięso jeść nie częściej niż raz w tygodniu. Trzeba też zrezygnować ze słodkich deserów – poza odrobiną kompotu, ananasem i papają, w których występują enzymy ułatwiające trawienie. Ograniczmy też spożywanie białego ryżu, ziemniaków i produktów bogatych w kakao.

Nie lekceważ błonnika

Przy zaparciach należy dostarczać do organizmu wraz z pokarmem 30–40 g błonnika dziennie, a to oznacza, że na naszym talerzu powinny się znaleźć zarówno pełnoziarniste produkty zbożowe, jak i świeże owoce (300–400 g) i warzywa (ok. 400 g). Najlepiej, by pochodziły one z upraw ekologicznych, ponieważ pestycydy mogą powodować zaparcia. Bardzo dobrze działają także półprodukty skrobiowe. Dużo błonnika zawiera m.in. soczewica, chleb razowy, szpinak i jabłka (należy je jeść ze skórką).

Błonnik pełni ważną funkcję w redukcji zaparć, ponieważ nierozpuszczalne jego części, takie jak celuloza i ligniny, działają w naszym przewodzie pokarmowym niczym szczotka i przemieszczając się, eliminują zalegające w nim resztki. Z kolei błonnik rozpuszczalny, taki jak gumy czy pektyny, tworzy w jelitach rodzaj galarety, co z kolei daje nam poczucie sytości.



Koktajle z zielonych warzyw są źródłem oczyszczających organizm antyoksydantów, a także błonnika, niezbędnego do prawidłowej pracy jelit

Stosuj probiotyki

Regulacja składu mikrobioty jelitowej jest niezwykle istotna dla zachowania prawidłowej pracy tego odcinka przewodu pokarmowego. Dzięki stosowaniu probiotyków ułatwimy przemieszczanie się pokarmu i mas kałowych oraz uregulujemy wypróżnienia. Najlepiej działają szczepy bakterii z rodziny *Lactobacillus* lub *Bifidobacterium*, które znajdują się w jogurtach, kefirach i preparatach dostępnych w aptece.

Na problemy z wypróżnieniem niezwykle skuteczne są też kiszonki, a za królową naturalnych probiotyków uważa się kiszoną kapustę. Powstający w procesie fermentacji kwas mlekowy obniża poziom cholesterolu we krwi, moduluje skład bioty jelitowej, wspomaga trawienie i wchłanianie produktów przemiany materii. Można spożywać nie tylko surową kiszoną kapustę, lecz również pochodzący z niej sok.

Nawadniaj organizm

Aby przepływ pożywienia przez jelita odbywał się prawidłowo, muszą one być dobrze nawilżone. Dlatego konieczne jest picie co najmniej 1,5 litra płynów dziennie. Picie wody mineralnej z dużą zawartością magnezu i siarczanów na przemian z wodą z kranu lub źródlaną daje dobre rezultaty, ponieważ ma naturalnie przeczyszczające działanie. Do wody można dla urozmaicenia smaku dodać kilka listków mięty bądź plasterków cytryny czy ogórka, ewentualnie zmieszać ją z herbatą z malwy. Równie skuteczna jest kuracja domowym sokiem borówkowym, wypijanym regularnie przez dwa tygodnie w ilości jednej szklanki dziennie. Na perystaltykę jelit działa też doskonale napar z ziaren lnu – jeśli pije się go regularnie, najlepiej przed snem. Przygotowuje się go łatwo: łyżkę siemienia zalewa się wrzątkiem i odstawia na dwie godziny, to wszystko.

Przybierz odpowiednią pozycję

Przy zaparciach bardzo pomocne podczas pobytu w toalecie jest przyjęcie pozycji w kucki. Chodzi o to, by odbytnica była usytuowana prosto, dzięki czemu jelito zostaje opróżnione do końca. Ma to pozytywny wpływ na cały organizm. W przeciwieństwie do pozycji siedzącej pozycja w kucki sprzyja rozluźnieniu mięśni zwieracza

Fot. marijana 1

eprasa.pl ef072a7e23

Joga na niestrawność i leniwe jelita

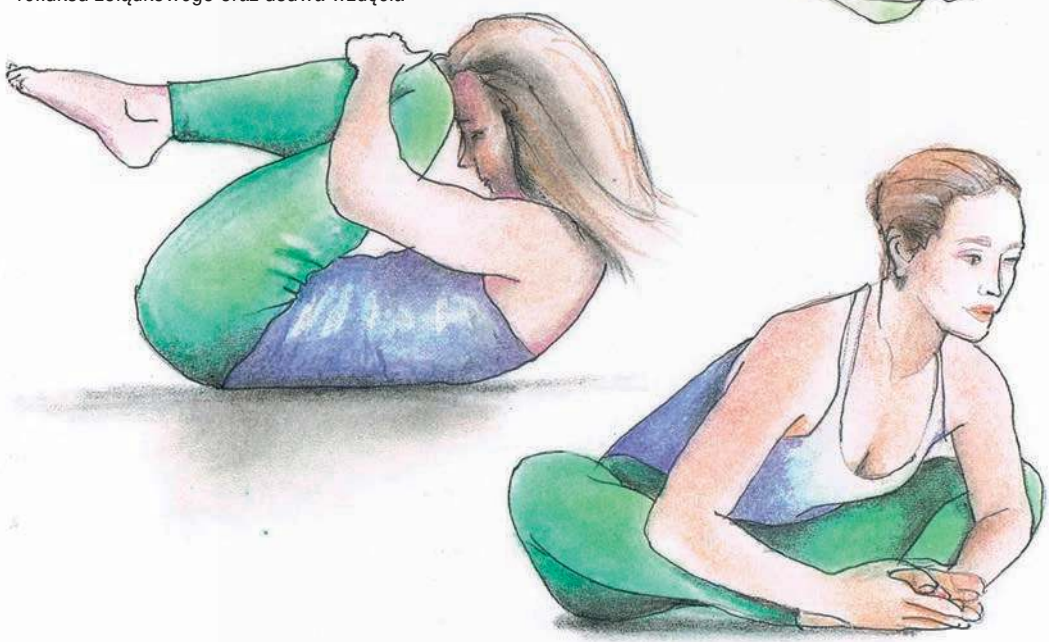
Pozycja *supta matsyendrasana*

Delikatny skręt ciała wpływa na ukrwienie jelit, zmniejsza napięcie w jamie brzusznej i ułatwia przesuwanie się treści pokarmowej w jelitach



Pozycja *pawanmuktasana*

Regularne wykonywanie tej asany pomaga w leczeniu niestrawności i spowodowanego nią refluksu żołądkowego oraz usuwa wzdęcia



Pozycja *baddha konasana*

To sposób na pozbycie się gazów, wzdęć i skurczów jelit. Ćwiczenie tej pozycji przyczynia się również do zmniejszenia stresu, który zaburza prawidłowe trawienie

odbytu, a także umożliwia ułożenie się w pionie dolnej części jelita grubego. Aby przyjąć właściwą postawę przy wypróżnianiu, można podłożyć pod stopy mały stołeczek. Uda będą wtedy bliżej brzucha, a kolana wyżej niż biodra. Wystarczy wówczas pochylić się lekko do przodu i trzymać plecy wyprostowane.

Dodatkową zaletą wypróżniania się w pozycji kucającej jest wynikający z niej ucisk na jelita. Dzięki niemu wypychanie stolca, w czym uczestniczą również mięśnie brzucha, jest znacznie skuteczniejsze.

Zmień złe nawyki

Nasz układ pokarmowy uwielbia rutynę. Jeśli nie zakłócamy jego naturalnego rytmu, istnieje szansa, że wypróżnienie będzie występować mniej więcej o tej samej porze każdego dnia. Niestety często wizytę w toalecie odkładamy na później, bo właśnie robimy coś niecierpiącego zwłoki. Organizm do takiej sytuacji z czasem się przyzwyczaja, zwieracz uczy się zatrzymywać stolec i ostatecznie powoduje to rozregulowania motoryki jelit, a w konsekwencji zaparcia. Kolejnym problemem jest pozostawanie stolca zbyt długo w kontakcie z błonami śluzowymi jelita grubego, co powoduje, że staje się on suchy i trudniejszy do wydalenia. Aby przerwać to błędne koło, należy chodzić do toalety, gdy tylko odczuwamy taką potrzebę.

Ruszaj się więcej

Jelita, by móc skutecznie się kurczyć, muszą być dobrze dotlenione, a do tego niezbędny jest właśnie ruch. Ćwiczenia fizyczne pomagają również lepiej radzić sobie

eprasa.pl ef072a7e23

ze stresem. Szczególnie zalecane przez specjalistów jest codzienne wychodzenie na 30-minutowy lub dłuższy spacer, do tego chociaż raz w tygodniu powinniśmy uprawiać sport. Wybór dyscypliny zależy od naszej kondycji fizycznej. Może to być tenis czy bieganie, ale sprawdzi się równie nordic walking czy intensywny spacer, a nawet joga czy *tai chi*.

Wykonuj asany

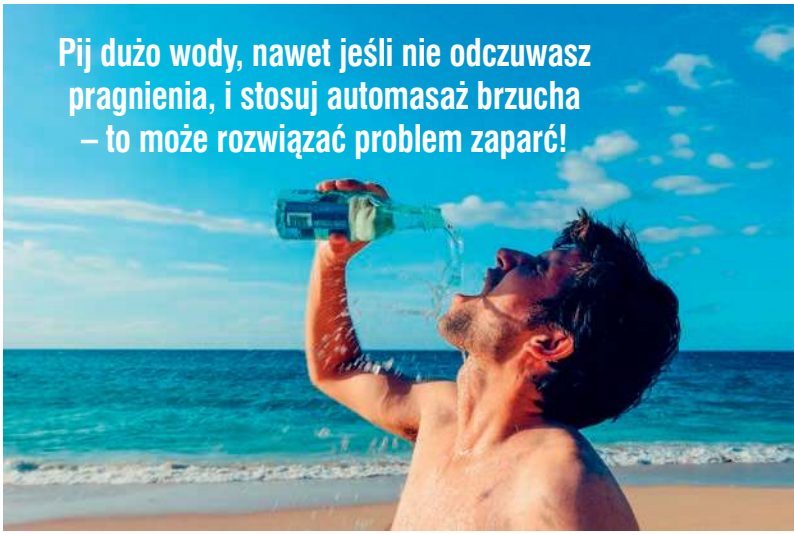
Praktykowanie jogi sprzyja właściwemu oddychaniu i uspokojeniu umysłu, co jest niezbędnym warunkiem dobrej przemiany materii. Joga wzmacnia ciało, pomaga zwiększyć przepływ krwi i zaopatrzenie w tlen, działa pozytywnie na mięśnie i stawy, poprawia koncentrację i uelastycznia kręgosłup oraz – co w tym przypadku jest najważniejsze – poprawia także metabolizm i pomaga łagodzić dolegliwości trawienne. Wyciszenie umysłu pozwoli usunąć napięcia w jelitach i odblokować ściśniętą przeponę, co również zmniejszy problemy jelitowe. Większość pozycji jogicznych, czyli asan, stymuluje ruch miednicy, a to znacznie pomaga w redukcji zaparć. Jedną z najskuteczniejszych jest *supta matsyendrasana*, która poprawia krążenie krwi w jelitach i pozwala pokarmowi swobodnie przepływać. Rozluźnia ona także ciało i łagodzi napięcie w jamie brzusznej.

Pomocną asaną jest też *pawanmuktasana,* której nazwa w dosłownym tłumaczeniu oznacza pozycję uwalniającą gaz, a jak wiadomo, problemem osób cierpiących na zaparcia jest nadmierne gromadzenie się gazów w jelitach. Ćwiczenie *pawanmuktasany* pomaga w leczeniu niestrawności i refluksu żołądkowego. Inną asaną, która stymuluje układ trawienny, jest *baddha konasana*. Praktykowanie tej pozycji przyczynia się do zmniejszenia stresu, a tym samym pomaga również w prawidłowym trawieniu.

Spróbuj automasażu

Techniki manualne inspirowane tradycyjną medycyną chińską są niezwykle przydatne, jeśli chodzi o przyspieszenie przemiany materii. Przy zaparciach zaleca się stosowanie automasażu powłok brzusznych. Jak go przeprowadzić? Rano i wieczorem, używając palca wskazującego, środkowego i serdecznego, wykonujemy 10 powolnych, głębokich ucisków obrotowych w miejscu lewej zewnętrznej krawędzi żołądka, następnie tuż pod splotem słonecznym, po prawej zewnętrznej krawędzi żołądka, dookoła pępka i wreszcie uciskamy dolną część brzucha. Ponadto kilka razy dziennie uciskamy prawym kciukiem górną część lewego przedramienia, mniej więcej 7 centymetrów od nadgarstka.

Aby masowanie było płynne i skuteczne, można palce natłuścić mieszanką uzyskaną z kropli olejku estragonowego i łyżeczki organicznego oleju roślinnego. Po masażu należy wykonać ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, oddechowe i ogólnokondycyjne.



Fot. Olichel

Praktykuj ajurwedę

Według ajurwedy, systemu medycyny indyjskiej rozwiniętego w starożytności, najlepszym sposobem zapobiegania zaparciom jest zachowanie równowagi *doshy vata*. *Dosha* oznacza typ energii biologicznej charakterystyczny dla danej osoby. Praktycy ajurwedy uważają, że zatwardzenia występują wtedy, gdy nadmiar zimnych i suchych właściwości *vata* zakłóca prawidłowe funkcjonowanie jelita. Ich zdaniem problem nasila się wskutek stresu, podróży, odwodnienia, wystawienia na działanie zimnego wiatru i wyczerpania, a także w następstwie spożywania zimnych i pozbawionych wilgoci potraw. Środkiem zaradczym na zatwardzenie jest więc dostarczenie do organizmu ciepłego, tłustego pożywienia i odpowiedniej ilości płynów. Należy unikać potraw z fasoli. Wskazane jest spożywanie jabłek i bananów oraz picie rozcieńczonych i podgrzanych soków z ananasa i suszonych śliwek, a także dodawanie do potraw oleju roślinnego lub oliwy. Najlepszym typowo ajurwedyjskim środkiem na zaparcia są zioła *triphala*.

Czy wiesz, że...

By pomóc osobom cierpiącym na zaparcia, naukowcy z Melbourne w Australii opracowali nową terapię, która wykorzystuje impulsy elektryczne pobudzające jelita do działania. Eksperci z Monash University w Melbourne przetestowali urządzenie w grupie 33 kobiet od 18 do 75 lat, które skarżyły się na przewlekłe zaparcia. Na brzuchu i plecach każdej uczestniczki przyklejono po dwie elektrody stymulowane przez godzinę dziennie. Wysyłały one prąd elektryczny o średnim natężeniu, który pobudzał komórki nerwowe w układzie trawiennym. Aktywowane komórki stymulowały jelita, dzięki czemu kobiety wypróżniały się częściej i łatwiej

eprasa.pl ef072a7e23

Mądrze wybieraj

Rośliną, która może być stosowana codziennie bez żadnego ryzyka, jest babka płesznik, źródło zarówno rozpuszczalnego, jak i nierozpuszczalnego błonnika. Wypełniając okrężnicę, wspomaga ona wydalanie kału. Babka płesznik to także skuteczny środek przeciwzapalny. Przeczyszczające działanie wykazują również nasiona słonecznika, rodzynki i daktyle. Mogą one jednak zaburzyć wchłanianie związków mineralnych, witamin i aminokwasów, dlatego nie należy spożywać ich w zbyt dużych ilościach.

Warto też zainteresować się produktami spożywczymi i środkami, które zapobiegają zaparciom za pomocą mechanizmu osmozy. Polega on na ściąganiu wody z otoczenia jelita do jego wnętrza, co powoduje rozluźnienie kału i umożliwia wypróżnienie. Tak działają np. suszone śliwki. Wiele suplementów diety na zaparcia zawiera liście senny, sok z aloesu, kasję (inaczej cynamonowiec wonny lub cynamon chiński), kaskarę (kora drzewa *Rhamnus purshiana*), korzeń kruszyny czy rabarbaru. Środki te są skuteczne, ale należy je stosować według wskazówek producenta podanych na opakowaniu, aby uniknąć ewentualnych skutków ubocznych, np. w postaci biegunek, które grożą utratą elektrolitów i spowolnieniem pracy jelit. Kuracja trwa zwykle dwa tygodnie.

Wypróbuj leki homeopatyczne

Środki homeopatyczne oprócz tego, że wpływają na perystaltykę jelit, mają za zadanie usuwać psychosomatyczne przyczyny zaparć. Są bezpieczne, nie wykazują działań ubocznych, można je podawać nawet niemowlętom, matkom karmiącym i osobom przewlekle chorym. Wśród składników tych leków są: kulczyba wronie oko, widłak goździsty, ostropest plamisty, mątwa zwyczajna, przestęp czy alumina. Środki homeopatyczne muszą być dobrane z uwzględnieniem charakteru i częstotliwości wypróżnień, wyglądu stolca i objawów, które towarzyszą zatwardzeniu. Gdy stolec jest pokryty śluzem, można zastosować np. lek *Hydarsis canadensis,* a jeśli jest suchy i ma postać tzw. kozich bobków – pomoże *Bryonia i Alumina.* Czasami bezpośrednią przyczyną zaparć jest brak odruchu oddawania stolca. Problem ten rozwiązują takie preparaty jak *Graphites, Sepia i Plumbum metalicum.* ■

Sofrologia – antidotum na stres

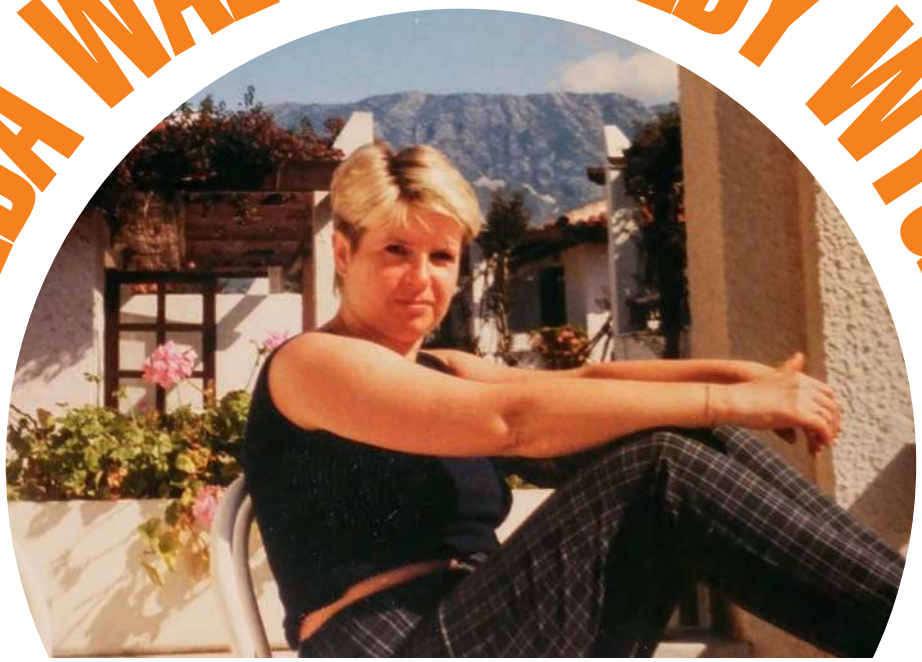
Coraz większą popularnością cieszą się indywidualne i grupowe zajęcia z zakresu sofrologii, która jest nieinwazyjną techniką oddziaływania zarówno na ciało, jak i umysł. Obejmuje ćwiczenia oddechowe i na koncentrację, a także łagodne ruchy, nazywane relaksacją dynamiczną, i sofronizacje (rodzaj wizualizacji, charakterystycznych dla tej techniki). Ćwiczenia wykonuje się z zamkniętymi oczami, w pozycji siedzącej lub stojącej. Sofrolog prowadzi podopiecznych głosem. Przechodząc przez kolejne poziomy ćwiczeń, inspirowane jogą i buddyzmem (włącznie z jego japońską odmianą, czyli zen), koncentrujemy się na tym, co dla nas ważne, na naszym miejscu w społeczeństwie i na tym, jak czujemy się w otaczającym nas świecie. Dzięki temu odzyskujemy równowagę psychiczną i poczucie wewnętrznej harmonii, a także doświadczamy błogiego rozluźnienia całego ciała, co wpływa pozytywnie również na pracę organów wewnętrznych, w tym jelit. Praktykowanie sofrologii zwiększa ponadto samoświadomość



Fot.dimitrisvetsicas 1969

eprasa.pl ef072a7e23

TRZEBA WALCZYĆ, ŻEBY WYGRAĆ



„Bardzo mi przykro, ale... jest pani chora na SM". Tak, to były okrutne słowa, przerażające, zwalające z nóg. W jednej sekundzie znalazłam się po drugiej stronie granicy, granicy dzielącej ludzi zdrowych od chorych, oddzielającej pechowców od wiecznie szczęśliwych – tych, którym los daje przysłowiową gwiazdkę z nieba. Znowu pech! Ale żeby aż tak straszny? To jakieś okrucieństwo losu, krzyczałam w swoim wnętrzu[1].

TEKST **BEATA PESZKO**

Od otrzymania tej strasznej diagnozy upłynęło już sporo czasu, ale ciągle wracam pamięcią do tamtych dni. Czekałam na nią parę lat, chociaż z dzisiejszej perspektywy wydaje się, że już pierwsze objawy, z jakimi zgłosiłam się do lekarza, powinny być odczytane jako skutek stwardnienia rozsianego. Jednak wówczas choroba ta nie była tak dobrze znana jak obecnie i osób chorych na SM praktycznie się nie widywało. Muszę przyznać, że i ja sama, młoda farmaceutka, młoda matka, niewiele wiedziałam na jej temat. Dopiero gdy wystąpiły pewne symptomy, a lekarze nie byli w stanie zdiagnozować, co mi jest, zaczęłam dokształcać się na dyżurach nocnych w aptece, czytając różne książki medyczne. Mój ówczesny szef miał dużą bibliotekę, więc parę godzin spędzałam na studiowaniu, szukaniu konkretnych informacji – co pomimo późnej pory sprawiało mi ogromną frajdę. Przypominały mi się wtedy lata studenckie, gdy tylko w nocy mogłam się uczyć, bo moja córeczka Majka już spała, a w domu panowała błoga cisza. Przez to wieczne niedosypianie spóźniałam się na wykłady, a na zajęciach laboratoryjnych często ziewałam. Ech... Tak było.

W książce o neurologii znalazłam opis objawów podobnych do moich i o zgrozo przeczytałam, że wskazują one na SM. Nigdy nie zapomnę mojego przerażenia, tego lodowatego chłodu na plecach i myśli... o Boże, jestem chora na tę straszną chorobę!

Beata Peszko
Absolwentka Wydziału Farmacji Akademii Medycznej w Gdańsku. Od wielu lat propaguje naturalną suplementację i metody medycyny alternatywnej, które można stosować w profilaktyce, leczeniu i zmniejszaniu objawów wielu chorób, także uznawanych za nieuleczalne, jak np. stwardnienie rozsiane. Obecnie zajmuje się pracą wydawniczą, jest autorką 10 książek (kolejna nosi tytuł „Największe kłamstwa medycyny, czyli gorzka prawda o leczeniu" i została już przygotowana do druku) oraz artykułów prasowych w czasopismach zajmujących się problematyką zdrowotną

Potwierdzenie

Tak więc sama siebie zdiagnozowałam, co doprawdy nie było takie trudne. Zdecydowanie gorzej było z diagnozą lekarską, na którą musiałam czekać prawie 6 lat – rozpoznanie kliniczne choroby otrzymałam dopiero w 2001 roku, po licznych jej rzutach (dwa razy do roku, każdorazowo wiosną i jesienią, zawsze podczas urlopu), po zaburzeniach czucia w dłoniach i stopach, zaburzeniach chodu i równowagi, wreszcie – po zapaleniu nerwu wzrokowego.

eprasa.pl ef072a7e23

Po kolejnych rzutach wszystko wypadało mi z rąk, parę razy spadłam ze schodów – trudno mi było wchodzić po schodach i tak dziwnie bolały mnie mięśnie nóg, w nocy miałam bolesne skurcze łydek. I to ciągłe podenerwowanie i zmęczenie... Każdej nocy źle spałam, śniły mi się koszmary. Wstając rano, czułam się zmęczona, ale musiałam iść do pracy.
Często się słyszy, że SM to choroba o tysiącu twarzach i rzeczywiście, będąc lata temu w szpitalu, sama się o tym przekonałam podczas rozmów z innymi chorymi. Każdy z nich przebywał na oddziale neurologicznym z tego samego powodu i miał tę samą diagnozę, ale u każdego choroba przebiegała trochę inaczej, można by powiedzieć, że indywidualnie. Ktoś miał regularne rzuty, ktoś inny tylko zapalenie nerwu wzrokowego, a jeszcze inny pacjent po jednym rzucie stracił władzę w nogach. Każdy z nas starał się samodzielnie poradzić sobie z tą przytłaczającą prawdą, ale wszyscy byliśmy w podobnym szoku i marzyliśmy o szybkim powrocie do domu.

Stres

Gdy przed kilkunastu laty dotknęło mnie zapalenie nerwu wzrokowego prawego oka, nic nie widziałam oprócz rozmazanych, szarych cieni. Doszło do tego podczas urlopu w Turcji i gdyby nie mój mąż, trudno byłoby mi się poruszać, normalnie funkcjonować. Sławek pomagał mi w chodzeniu, podtrzymywał mnie i był moimi oczami. Problem potęgowało to, że od urodzenia mam zmniejszenie ostrości widzenia w lewym oku.
Nasz rodzinny wyjazd był poprzedzony ogromnym stresem i to miało wpływ na intensywność tego rzutu. Już w samolocie dokuczał mi okropny ból prawego oka, gdzieś tam w głowie – trudny do zlokalizowania. Tłumaczyłam sobie, że to niedospanie i stres... i że ból zaraz minie. Niestety nie mijał, było coraz gorzej. Miałam wrażenie, że oko pali się od środka. To potworne uczucie zwiększało moją bezradność. W samolocie łyknęłam tabletkę przeciwbólową, która jednak nie pomogła. Przypomniało mi się, że parę lat temu miałam podobny palący ból w łydce i udzie lewej nogi. Wtedy też byłam na urlopie i czułam się równie bezsilna. Wówczas pomagało mi oblewanie nogi zimną wodą. Ale co mogłam zrobić z tym dziwnym bólem oka? Niestety mój urlop dopiero się zaczynał i przez parę dni bardzo cierpiałam. Zaraz po powrocie do kraju udałam się do okulistki, która po zbadaniu mnie stwierdziła, że ma jedno podejrzenie, ale konieczna jest jeszcze opinia neurologa. Neurolog po badaniu natychmiast skierował mnie do szpitala. Tam otrzymałam parę kroplówek z dużymi dawkami hydrokortyzonu. Po trzech dniach wzrok powoli zaczął mi wracać. Wówczas wykonano tomografię komputerową i badanie płynu mózgowo-rdzeniowego, a prowadząca mnie neurolożka przekazała mi swoją ostateczną diagnozę: „Bardzo mi przykro, ale... jest pani chora na SM".



Zmiany

Otrzymanie diagnozy rozpoczęło nowy etap w moim życiu i powoli, sukcesywnie prowadziło do zmiany moich przekonań i nastawienia do alternatywnych metod leczenia, do naturalnej suplementacji i zdrowej diety.
Po pobycie w klinice rehabilitacyjnej, do której trafiłam zaraz po wyjściu ze szpitala, powróciłam na krótko do pracy. Zdawałam sobie sprawę, że moja sytuacja bardzo się zmieniła i ze zdrowego pracownika stałam się człowiekiem chorym na nieuleczalną chorobę. Postanowiłam działać i szybko podjęłam decyzję o odejściu z pracy. Nie miałam zamiaru ulegać chorobie czy też być postrzeganą przez innych jako balast lub przysłowiowa kula u nogi. Postanowiłam się usamodzielnić, przejść na zdrową dietę, bardziej o siebie dbać i stosować naturalną suplementację w odpowiednio dużych dawkach. Obiecałam sobie, że nie poddam się i wygram z tą chorobą!
To wielkie wyzwanie, które postawiło przede mną życie, kompletnie mnie zmieniło i sprowokowało do głębokiej refleksji. Zawsze wiedziałam i czułam, że w naszym życiu wszystko ma sens i nic nie jest przypadkowe. Widocznie **choroba ma nas czegoś nauczyć**, musimy się zmienić, aby móc ją opanować i zrozumieć samych siebie. Dlaczego zachorowałam, dlaczego ja i czy moje wcześniejsze postępowanie, ciągły pośpiech, stres, niedojadanie i duże ambicje nie przyczyniły się do rozwoju choroby? Czy sama ją wykreowałam w swoim wnętrzu, w swojej psychice?

To ważne, aby mieć wsparcie w rodzinie... Po jednym z rzutów choroby moimi oczami był mąż. Bez jego pomocy nie mogłabym się w ogóle poruszać

eprasa.pl ef072a7e23

Często zadawałam sobie takie pytania. Dziś już wiem, że początek dały jej z pewnością negatywne emocje, ciągły stres, zmęczenie, osłabienie, zła dieta i zły stan systemu odpornościowego.
Najbardziej destrukcyjny jest długotrwały stres, który obniża odporność organizmu. Tak jak w innych chorobach, wszelkie zmiany na poziomie emocji z czasem uwidaczniają się na poziomie ciała fizycznego. Niestety współczesna medycyna nie uznaje takiej interpretacji za przekonującą. Nie zmienia to faktu, że nasz organizm, choć jest perfekcyjny, wymaga troski, a dbamy o niego, wystrzegając się negatywnych, wyniszczających emocji. Każdy z nas wie, że nie zawsze jest to proste.

Niedowierzanie

Dlaczego tak wielu chorych tak długo czeka na zdiagnozowanie SM i mimo złego samopoczucia i kolejnych rzutów choroby ciągle postrzega się ich jako osoby zdrowe albo symulantów? Koleżanki z pracy długo nie brały na poważnie moich problemów zdrowotnych i nawet wówczas, gdy wróciłam ze szpitala ze sklasyfikowaną chorobą, nie bardzo mi dowierzały. No cóż, widocznie nie znały takiego schorzenia, nie miały wśród swoich znajomych nikogo cierpiącego na SM. Rzeczywiście pierwsze zwiastuny choroby trudno rozpoznać, bo zmiany w organizmie nie są jeszcze widoczne lub pokrywają się np. z objawami boreliozy neurologicznej. Dziś już wiem, że bardzo ważna jest nasza reakcja na pierwsze sygnały wysyłane przez ciało. Zarówno nadmierne zdenerwowanie, jak i ciągłe zmęczenie czy jakikolwiek ból mają zawsze swoją przyczynę. Nie wolno bagatelizować długotrwałych symptomów nawet wtedy, gdy inni nas do tego zachęcają. Tylko my sami wiemy, co nas boli, co się w nas zmieniło bądź co nam przeszkadza, utrudnia życie, powoduje psychiczny czy fizyczny dyskomfort.
Niestety przed laty, pomimo ciągłego pogarszania się stanu mojego zdrowia, nie zareagowałam na pierwsze sygnały.



Gdybym już wówczas zmieniła styl życia, bardziej o siebie zadbała, z pewnością udałoby się zatrzymać rozwój choroby. Dopiero po otrzymaniu miażdżącej diagnozy dokonałam wielkich zmian w swoim życiu, których nie żałuję i które doprowadziły mnie do wiedzy, jaką obecnie mam w tej materii. Dziś, po wielu latach zmagań z SM, mogę podzielić się moimi spostrzeżeniami, wnioskami i doświadczeniem w zakresie naturalnej suplementacji, opowiedzieć o skutecznych metodach pomocy samemu sobie.

Suplementacja

Wkrótce po otrzymaniu diagnozy skontaktowałam się z lekarzem, który także chorował na stwardnienie rozsiane i przekazał mi informacje o stosowanej przez siebie suplementacji. Wówczas, 19 lat temu, były to zaledwie cztery elementy uzupełniające dietę – dzisiaj stosuję ich o wiele więcej.
Z początku do suplementacji odnosiłam się sceptycznie i dopiero w miarę stosowania poszczególnych preparatów powoli przekonywałam się, że są skuteczne. Zaskoczyło mnie na przykład zalecenie dotyczące przyjmowania dużych dawek witaminy C bez względu na masę ciała, tempo metabolizmu czy podatność na stres. Jednak w ramach eksperymentu postanowiłam się mu podporządkować i... nie zmieniło się to do dzisiaj.
Witamina C, nazywana przeze mnie królową witamin, uczestniczy w ponad 4 tysiącach reakcji chemicznych przebiegających codziennie w naszym organizmie. To organiczny związek chemiczny będący silnym przeciwutleniaczem, który wspomaga detoksykację organizmu i działanie systemu immunologicznego. Codziennie rano i wieczorem zażywam po 1000 mg naturalnej witaminy C o przedłużonym działaniu, w postaci askorbinianu wapnia (może też być askorbinian sodu) wraz z naturalnymi bioflawonoidami cytrusowymi, takimi jak np. rutyna. Każdego ranka przyjmuję też preparat multiwitaminowy zawierający **witaminy z grupy B, minerały i pierwiastki śladowe**, a w porze obiadu – **witaminę E** (400 j.m.) i **kwasy tłuszczowe omega-3** w dawce 2000 mg oraz dodatkowo w ciągu dnia – 250 mg **kwasu liponowego**, który wykazuje silne działanie antyoksydacyjne.
Dwa razy w roku kontroluję poziom **witaminy D3** i regularnie przyjmuję ją w odpowiednich dawkach, aby utrzymać jej wysokie stężenie we krwi, tzn. 70–80 ng/ml (norma to 30–100 ng/ml).
U chorych na stwardnienie rozsiane niski poziom witaminy D3 może być powodem skurczów, bólów mięśni

Co najważniejsze, od dwóch lat i czterech miesięcy jestem babcią Jerome'a i pomagam w jego wychowaniu, opiece nad nim

eprasa.pl ef072a7e23

i pleców, ogólnego zmęczenia, uczucia zimna w dłoniach i stopach czy zaburzeń snu. Doceniam ogromne znaczenie magnezu (w postaci cytrynianu magnezu) i każdego dnia wieczorem zażywam jego odpowiednie dawki (300 mg). Preparat z magnezem powinien być przyjmowany wieczorem jednocześnie z kompleksem witamin B, które wspomagają jego dobre wchłanianie. Zauważyłam również, że niedobory magnezu w organizmie wiążą się z takimi objawami stwardnienia rozsianego jak ciągłe zmęczenie, mrowienia w kończynach górnych i dolnych, zaburzenia równowagi czy osłabienie układu odpornościowego. Jestem przekonana, że długo utrzymujący się niski poziom magnezu w organizmie, w połączeniu z narażeniem na ciągły stres, brakiem właściwej suplementacji i spożywaniem niepełnowartościowego, jałowego pożywienie oraz żywności przetworzonej, to jedna z przyczyn stwardnienia rozsianego.
Chorzy na SM powinni pamiętać, aby **nie spożywać kwasu linolowego**, który tak samo jak kwas arachidonowy przyczynia się do nasilania i wywoływania procesów zapalnych w ciele. Warto unikać spożywania margaryny, kukurydzy (na rynku przeważają jej odmiany GMO), produktów sojowych, wieprzowiny i czekolady – jedzona w nadmiarze także zakwasza organizm, czyli zaburza równowagę kwasowo-zasadową.
Raz dziennie zażywam w dawce 100 mg **koenzym Q10**, który obniża poziom histaminy (tak samo jak naturalna witamina C), wyrównuje braki energetyczne i jest silnym przeciwutleniaczem. Warto wiedzieć, że u osób narażonych na ciągły stres występuje zwiększone zapotrzebowanie na energię, a także na magnez, potas (elektrolity), witaminy i pierwiastki śladowe – ze względu na wzmożony metabolizm. A ciągły stres, życie na wysokich obrotach przy ustawicznym niedojadaniu i niedosypianiu z pewnością przyczyniają się do rozwoju SM.
Chorzy na stwardnienie rozsiane powinni także pamiętać o przyjmowaniu **selenu, kompleksu aminokwasów, organicznej siarki, L-karnityny, lizyny** i **proliny**. Ludzki organizm potrafi sam syntezować aminokwasy endogenne, ale egzogenne muszą być do niego dostarczane wraz z pożywieniem. Odkryłam, że u chorych na SM występuje większe zapotrzebowanie na aminokwasy niż u osób zdrowych. Toczące się nieustannie procesy naprawcze osłonki mielinowej, chroniącej włókna nerwowe, wymagają bowiem dostępności aminokwasów, a to oznacza, że w przypadku dostarczania do organizmu niepełnowartościowego pożywienia nie mogą one prawidłowo przebiegać.
Do odbudowy, regeneracji i właściwego funkcjonowania tkanki nerwowej konieczne są nie tylko aminokwasy, lecz również **witaminy: D, B12 i B6** oraz **lecytyna**, a przewodnictwo nerwowe można wpierać za pomocą preparatów z elektrolitami, zawierającymi jony potasu, wapnia, sodu i chloru. Zmiany poziomu elektrolitów w organizmie, występujące wskutek niepełnowartościowej diety, stosowania leków odwadniających i przeczyszczających oraz niektórych leków nasercowych, a także w następstwie długotrwałej biegunki i picia niewystarczającej ilości płynów, mogą mieć u chorych na SM poważne konsekwencje w postaci omdleń, skurczów mięśni czy paraliżu.
W przeszłości, za namową mojego ówczesnego neurologa, zaczęłam przyjmować copaxone i avonex. Są to leki zmniejszające intensywność rzutów w SM, podawane w postaci zastrzyków. Copaxone wstrzykuje się codziennie podskórnie, a avonex domięśniowo raz w tygodniu. Zrezygnowałam jednak z tej terapii, ponieważ powodowała u mnie objawy uboczne i stany zapalne w miejscu iniekcji. Do dzisiaj pozostaję zaś wierna suplementacji i zdrowej diecie, gwarantujących zdrowie każdemu człowiekowi.
Polecam także **napary z korzenia imbiru z dodatkiem naturalnego miodu**, które sama bardzo chętnie piję.
W razie pogorszenia stanu zdrowia, wiosną czy jesienią, przyjmuję w dużych dawkach **witaminę B12** (1000 mcg przez 10 dni). Naturalnie można witaminę B12 zażywać także zimą i latem (np. 2–3 razy w tygodniu), by wesprzeć procesy regeneracji osłonki mielinowej.

Emocje

O tym, że negatywne emocje mają niekorzystny wpływ na przebieg SM, przekonałam się sama po stracie w ciągu 3 latach kilku bliskich mi osób. Niestety choroba ta nie toleruje huśtawek emocjonalnych i od razu daje o sobie znać. Z drugiej strony napisane przeze mnie książki nigdy by nie powstały, gdybym nie zachorowała na SM.
Spójrzmy zatem pozytywnie na przemiany, które wymogła na nas choroba, i zawsze dążmy do opanowania jej, do wyleczenia. **Normalnym uwarunkowaniem dla ludzkiego organizmu jest dobry stan zdrowotny, a nie choroba**, o czym wielu z nas zapomina. W XXI w. obserwujemy olbrzymią zachorowalność na nowotwory, udary, zawały, choroby z autoimmunoagresji i inne, dotąd nieznane. Ta plaga schorzeń ma też związek z metodami leczenia, które w większości przypadków nie usuwają przyczyny, tylko zaleczają skutki.
W kontekście tego, o czym tutaj piszę, dokształcanie się w tematach zdrowotnych jest konieczne i pożyteczne. Żadna choroba nie musi nami rządzić, to my możemy dyktować jej warunki – dzięki zdobywanej wiedzy, zrozumieniu jej przyczyny i mądremu, przemyślanemu postępowaniu. Zmiana diety i stylu życia, stosowanie odpowiedniej suplementacji i uwolnienie się od tego, co obciąża naszą psychikę i hamuje nas w pozytywnym rozwoju, to działania, które nie wymagają wielkiego wysiłku, za to wiążą się z ogromnymi korzyściami dla zdrowia. Nigdy nie traćmy nadziei na wyzdrowienie, gdyż nadzieja zawsze istnieje! Warto widzieć światło tam, gdzie inni widzą samą ciemność. ■

BIBLIOGRAFIA

1. Beata Peszko, Powrót do życia, o stwardnieniu rozsianym i chorobach nowotworowych inaczej, Wydawnictwo KOS, Katowice 2010.

eprasa.pl ef072a7e23



Podróżując, odkrywamy też siebie

Uwielbia łamać schematy, spełniać marzenia i wchodzić w nowe role – nie tylko jako aktorka. Od pięciu lat – razem z ukochanym mężczyzną, aktorem Leszkiem Lichotą – z powodzeniem łączy dwie wielkie pasje: aktorstwo i podróże. Żartuje, że pracują dziś głównie po to, żeby... zarobić na kolejną rodzinną wyprawę. Zwiedzili już sporą część Ameryki, Azji, Australii i Europy. „Ale jest jeszcze tyle cudownych miejsc, gdzie chcielibyśmy postawić stopy..." – rozmarza się Ilona Wrońska, którą znamy z roli Kingi w serialu „Na Wspólnej". „Ostatnio, z powodu pandemii, nie możemy ani wyjechać za granicę, ani grać, bo teatry są zamknięte. Tylko tak zmieniła nam życie kwarantanna. Bo jeśli chodzi o edukację domową dzieci, mamy już niezłą wprawę!".

Ewa Anna Baryłkiewicz: Pani Ilono, w pewnym sensie wyprzedziła pani czas...
Ilona Wrońska: ...jako edukator domowy? Tak, trochę tak! (*śmiech*) Uczyliśmy z Leszkiem nasze dzieci sami na długo przed tym, zanim wybuchła pandemia koronawirusa. I teraz, po wakacjach, będziemy to kontynuować.

EAB: A miała to być tylko krótka przygoda! Opowie ją pani? Może kogoś zainspiruje?
IW: To było w 2015 roku. Zorientowaliśmy się z Lechem, że kończą nam się umowy i w sumie moglibyśmy ich... nie przedłużać. „A gdyby tak rzucić pracę i wyruszyć w świat? Żeby tak po prostu zwiedzać, chłonąć, szukać inspiracji", pomyśleliśmy. Od dawna marzyła nam się wyprawa do Stanów Zjednoczonych. To jest TEN moment, uznaliśmy. Postanowiliśmy polecieć na pół roku. I zaczęliśmy przygotowania do wyprawy: wizy, bilety, zobowiązania zawodowe itd. Oczywiście nikt ze znajomych nie wierzył, że tego dokonamy: „Tak, tak, lecicie – na pięć miesięcy na Teneryfę!". Ale byli i tacy, którzy gratulowali nam szalonego pomysłu.

EAB: Półroczna przerwa w pracy? Odważnie. Nie bali się państwo, co będzie po powrocie?
IW: Pracowałam wtedy w serialu „Na Wspólnej", a producenci powiedzieli mi: „Jedź! Ale nie zapominaj o nas. Drzwi masz tutaj otwarte". Leszek też mógł wrócić do swoich spektakli i seriali. Nie baliśmy się więc, że zostaniemy bez pracy. Poza tym ten pomysł był tak szalony, a jednocześnie tak realny, że mieliśmy w głowie tylko jedną myśl: „Zróbmy to!". Myśleliśmy

eprasa.pl ef072a7e23

raczej na zasadzie: „Jakiś projekt nagle się skończy? Trudno. Pojawi się inny. Bo wrócimy z taką energią, że wszyscy będą chcieli z nami pracować". (*śmiech*)

EAB: Kierowała panią tylko chęć przygody? Pytam, bo długo grała już pani w serialu, a w pewnym momencie każdego może dopaść nie tyle nawet wypalenie zawodowe, ile „zmęczenie materiału". Potrzeba, by odpocząć, zmienić klimat, przeżyć coś nowego.

IW: I dokładnie tak było. Poza tym oboje z Lechem stwierdziliśmy, że nie chcemy tylko żyć marzeniem, czekać, aż kiedyś się spełni i odkładać pieniądze „na później", by na stare lata zwiedzać świat, z tymi wszystkimi chorobami, które się do nas przyplączą, ale spełnić je teraz, gdy jesteśmy młodzi i mamy na to siłę. A skoro uprawiamy wolny zawód, możemy umiejętnie żonglować czasem pracy. Dzieciaki są już duże, samodzielne – nic, tylko jechać!

EAB: Ale nie było to chyba takie proste? Zwłaszcza że dzieci były już w wieku szkolnym...

IW: Tak, Natasza miała wtedy dziewięć lat, Kajtek siedem. „Co zrobić, żeby dzieci nie straciły roku w szkole, nie musiały go powtarzać?", zastanawialiśmy się. Odkryliśmy, że jest coś takiego, jak edukacja domowa. „Damy radę!". Oczywiście nie jest tak łatwo wyłamać się z systemu. (*śmiech*) Ale kiedy już załatwiliśmy zaświadczenia o braku przeciwskazań do nauczania domowego z poradni psychologiczno-pedagogicznej i złożyliśmy dokumenty w szkole, poczuliśmy się totalnie wolni. Z taką radością przeglądaliśmy przewodniki, by zaplanować trasę wyprawy, przynajmniej na pierwsze tygodnie... Mieliśmy frajdę, gdy całą czwórką rozrysowywaliśmy plan tej wielkiej wycieczki – które stany odwiedzimy i w jakiej kolejności, zaznaczaliśmy na mapie to, co koniecznie chcielibyśmy zobaczyć.

EAB: Udało się wam przejechać aż trzynaście stanów. Przygoda życia?

IW: Niesamowita! Początkowo trzymaliśmy się planu, ale później zdaliśmy się trochę na los i spontaniczność. I tak trafiliśmy do... Meksyku. (*śmiech*) I otworzyły nam się oczy na to, w jak trudnych warunkach ludzie czasem żyją, ale... mimo to są szczęśliwi. Bo mają słońce, małpy biegające po drzewach, hamak. A że dom jest sklecony z desek? Co z tego? My też spaliśmy w dżungli i w domku na drzewie – było super. Pojechaliśmy do Meksyku na „chwilę", a spędziliśmy w nim półtora miesiąca. I w ogóle nie chcieliśmy stamtąd wracać! Żartowaliśmy z Leszkiem, że poszukamy planów filmowych i zrobimy karierę w meksykańskich telenowelach. Że jakoś ułożymy tam sobie życie. (*śmiech*) Bo ten Meksyk zapadł nam w duszę bardzo głęboko. „A skoro już tutaj jesteśmy, może wyskoczmy na Kubę?" – rzuciliśmy. To był spontan i szaleństwo!

EAB: A jak w tym „szaleństwie" wyglądała edukacja? Ciągle nowy motel, życie w drodze.

IW: Tak, ale w drugiej i trzeciej klasie podstawówki nie ma tak dużo materiału, który trzeba z dziećmi przerobić, więc to nie było jakieś ogromne wyzwanie dla rodziców-edukatorów. Tabliczki mnożenia uczyliśmy się, jadąc przez pięć godzin do pięknego kanionu, ściśnięci w jeepie. A potem w motelu – w tych przydrożnych zazwyczaj nie było nawet stolika, więc na kolanie odrabialiśmy ćwiczenia. Czasami przez tydzień nic nie zrobiliśmy, bo nam się nie chciało. A mimo to, kiedy po pół roku dzieciaki wróciły do szkoły, okazało się, że i tak są do przodu z materiałem! Schody zaczynają się w edukacji domowej od czwartej, piątej klasy, bo wtedy jest już więcej materiału i więcej przedmiotów. Teraz nie wszystko już potrafimy dzieciom sami przekazać. Fizyki i chemii uczy je więc ktoś inny, angielskiego także. Nad całą resztą – matematyką, polskim, historią, biologią i geografią – panuję ja z Leszkiem.

EAB: Wyjaśnijmy: nauczanie domowe miało trwać tylko pół roku, a właśnie... mija piąty!

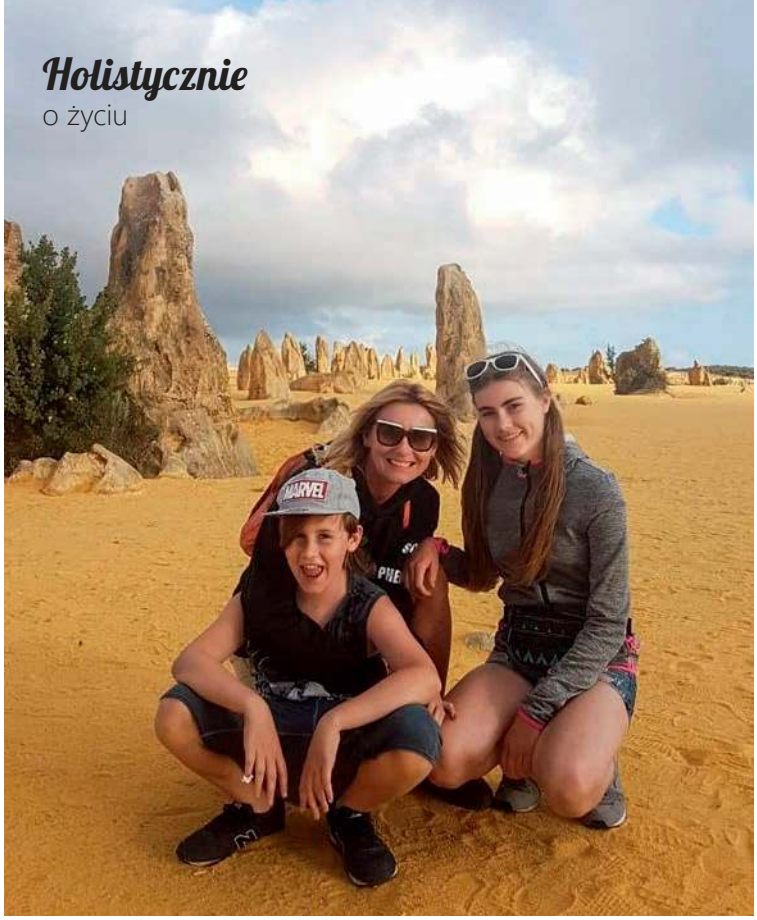
IW: Nie planowaliśmy tego. Ze Stanów wróciliśmy z końcem marca, od kwietnia wysłaliśmy dzieci do szkoły. Stęskniły się za kolegami i tyloma wrażeniami chciały się podzielić... Ale zaczęły się klasówki, sprawdziany, prace domowe i cały stres, który się z nimi wiąże. Pod koniec roku szkolnego Nataszka i Kajtek spytali nas więc: „Czy moglibyśmy wrócić do edukacji domowej? Chcemy, żeby było, jak na wyjeździe!". To była i nadal jest ich decyzja.

> “ Otworzyły się nam oczy na to, w jak trudnych warunkach ludzie czasem żyją, ale... mimo to są szczęśliwi ”

EAB: Nie każdy rodzic podjąłby tak trudne wyzwanie. Nie baliście się, że ono was przerośnie?

IW: Na początku mieliśmy wątpliwości. I obawy. Okazało się, że niepotrzebnie. Nad wszystkim da się zapanować. Oczywiście wypracowanie systemu domowej edukacji zajęło nam trochę czasu. Choćby czytanie! Trudno nam dzieci zmusić do tego, by przeczytały lektury szkolne, ale ich niechęć nas nie dziwi, bo te książki są strasznie nudne – jednak muszą być przerobione i koniec. Jako że i Kajtek, i Natasza są z natury słuchowcami, umówiliśmy się:

eprasa.pl ef072a7e23



> „Żyjąc bez stresu, w poczuciu wspólnoty i swobody, ciesząc się słońcem i mając wokół bliskich, człowiek nie choruje”

„Okej, nie musicie czytać żadnych lektur – będziecie ich słuchać!”. Audiobooki rozwiązały problem. Oczywiście nie jest tak, że w ogóle nie sięgają po książki – uwielbiają je, tyle że wolą fantasy. Z każdego przedmiotu staramy się wyciągnąć to, co najważniejsze. Ogólnie poświęcamy na naukę trzy pełne godziny dziennie. Resztę dnia mają dla siebie.

EAB: Czyli jest czas na naukę, ale i na zabawę? Tak powinno być.
IW: Właśnie. Okazuje się, że dzieci, które chodzą do szkoły, pracują często więcej niż dorośli na etacie, bo siedzą 7–8 godzin na lekcjach, a po nich ślęczą nad pracą domową. I uczą się zbyt wielu rzeczy, które nigdy im się nie przydadzą. Program jest tak skostniały! Gdy przyglądaliśmy się mu z Lechem, zdaliśmy sobie sprawę, że... nic się w nim nie zmieniło od naszych czasów szkolnych. Może nawet wtedy było lepiej? Uznaliśmy, że jeśli mamy się męczyć przez osiem lat, nie wytrzymamy tego nerwowo. I nasze dzieci też. *(śmiech)*. Czy naprawdę musimy tak komplikować sobie życie? Czy wie pani, że kiedy jeździliśmy po Stanach, przez pół roku żadne z nas nie zachorowało ani razu? Bo żyjąc bez stresu, w poczuciu wspólnoty i swobody, ciesząc się słońcem i mając wokół bliskich, człowiek nie choruje. A przylecieliśmy do domu i od razu się zaczęło: przeziębienie, grypa, angina itd. Bo wróciliśmy do kieratu, biegu i nerwówki. I znów zaczął nas pożerać stres. Od lat leczę siebie i rodzinę ziołami, homeopatią. Do Stanów zabrałam cały karton leków – i na katar, i na gorączkę, i na wszystko inne, ale po żaden nie musiałam sięgać. Dopiero tutaj...

EAB: Daje to do myślenia, prawda?
IW: Bardzo. I dodaje odwagi do tego, aby zmienić życie. Przynajmniej na tyle, na ile się da.

EAB: Te wyprawy pięknie was zjednoczyły. Chyba nic tak nie zbliża, jak wspólna pasja?
IW: To fakt. Spędzaliśmy razem całą dobę, bo nie mieliśmy innej możliwości. I okazało się, że... to dla nas żaden problem! Wręcz to lubimy. (*śmiech*) I jeszcze bardziej zacieśniły się nasze więzy. Zdaliśmy też sobie sprawę, że potrafimy tak żyć – i w drodze, i trochę na wariata. Nigdy nie przekonalibyśmy się o tym, gdyby nie te podróże. Bo w normalnych warunkach dzieci spędzają dużo czasu w szkole czy przedszkolu, a rodzice w pracy – i widzą się kilka godzin dziennie: po południu i wieczorem. A my byliśmy ze sobą non stop, 24 godziny na dobę! (*śmiech*) I to nas tylko utwierdziło w tym, że świetnie nadajemy się na takie wyprawy i umiemy sobie poradzić w każdej sytuacji. Jak coś nie wypali, próbujemy inaczej, bez paniki. Te doświadczenia bardzo nas wzmocniły.

EAB: I obudziły w was podróżników. Od tamtej pory zwiedziliście już pewnie kawał świata?
IW: Całkiem niezły. Co prawda po powrocie ze Stanów nie wyjechaliśmy już nigdzie na tak długo, ale... Naszym kolejnym wielkim marzeniem była Azja i wylądowaliśmy w niej na ponad miesiąc. I też jeździliśmy swobodnie: po Kambodży, Tajlandii, Singapurze. Po pewnym czasie zdecydowaliśmy: Ukraina – i spędziliśmy tam ponad miesiąc. Po prostu po powrocie z USA brakowało nam takich wypadów, adrenaliny, przygody, od której trochę się uzależniliśmy. Wybraliśmy się też kamperem do Norwegii – i już marzymy, by do niej wrócić, bo w czasie dwóch tygodni udało nam się objechać tylko południową jej część.

EAB: Może w te wakacje się uda? Oczywiście, jeśli świat po koronawirusie się uspokoi.
IW: Właśnie się nad tym zastanawiamy. (*śmiech*) Ale może tym razem będzie to Finlandia? Pobyt w USA ośmielił nas i pokazał, że można tak żyć. Dziś mówimy sobie: „Okej, trzeba się ostro wziąć do pracy, żeby trochę odłożyć na kolejną podróż!”. Chcemy żyć. TERAZ.

eprasa.pl ef072a7e23

EAB: Najpiękniejsze, co możemy dostać od życia, to wrażenia, emocje, duchowe przeżycia.
IW: Prawda! A podróże bardzo nas otwierają: na inne religie, miejsca, ludzi, kultury, tradycje.

EAB: Edukowanie dzieci w czasie podróży po świecie ma dużo szerszy wymiar niż szkolny. To także poznawanie kultury kraju, jego flory, fauny, kuchni, języka. To bezcenne!
IW: Tak, to niesamowite doświadczenie. Kiedy lecieliśmy niedawno na miesiąc do Australii, umówiliśmy się z dziećmi, że w czasie tej podróży będziemy z nimi przerabiać tylko dwa przedmioty: biologię i geografię. Szczerze mówiąc, spokojnie moglibyśmy obejść się bez książek, bo sama styczność z tą niezwykłą naturą i obcowanie z nią były dla dzieciaków najlepszą nauką. Dla nas też! Byłam oszołomiona, gdy odkryłam, że w Australii mają aż sześćset rodzajów eukaliptusów. Są tak piękne! „Jak się nazywa? Jakie ma właściwości? Jak się go hoduje?", zastanawialiśmy się. Ale od czego jest Internet? Wgrałam aplikację i przykładałam telefon do każdej z roślin, podając jej nazwę. Oczywiście zaglądaliśmy też do podręczników, bo musieliśmy przerobić bazę programową (na koniec roku dzieci mają egzaminy). Ale co innego czytać o tym, że są różne rodzaje ryb i oglądać ich zdjęcia, a co innego na własne oczy zobaczyć latające ryby albo dziwaczną blobfish, która żyje w głębinach oceanu. To właśnie w Australii pierwszy raz widzieliśmy wieloryby pływające w naturalnym środowisku. Tam wszystko było tak realne, namacalne! Widzisz kangury i koale. Możesz pogłaskać zwierzaka, powąchać kwiat, poczuć smak potrawy, posłuchać muzyki i języka. A to, czego doświadczymy na własnej skórze, pamiętamy lepiej i dłużej.

EAB: A czym pociechy najbardziej panią zaskoczyły? W podróży ujawnia się tyle cech...
IW: Tym, w jaki sposób patrzą na świat. Zupełnie inaczej niż my! Najlepszym tego dowodem jest książka, którą stworzyły, gdy wróciliśmy ze Stanów. Wpadłam wtedy na pomysł, aby spisały wszystko, co zapamiętały z naszej wyprawy, żeby utrwalić – literacko i graficznie – swoje wrażenia. Wiadomo, że z czasem obraz się zmienia, zaciera. Pisanie książki zajęło im miesiąc, może półtora. Oczywiście pomagałam im i nadzorowałam pracę, ale wszystkie historie, które przelewały na papier, należały do nich i były pokazane z ich punktu widzenia. A kiedy później wspólnie je czytaliśmy, byliśmy z Leszkiem w szoku: „Kurczę! I wy to pamiętacie?! My w ogóle! Naprawdę tak było?". Z kolei dzieci nie mogły sobie przypomnieć wielu rzeczy, które nam utkwiły w pamięci. To też było dla nas totalne zaskoczenie: „Nie pamiętacie?! Poważnie? Przecież nie dało się tego NIE zauważyć!". (*śmiech*)

EAB: Ale to jest właśnie cudowne! Mogli państwo – dzięki tej niezwykłej książce – spojrzeć na tę samą wyprawę oczami dzieci. I skonfrontować ten obraz ze swoim, dorosłym.
IW: Tak, to było niezwykle interesujące, ale i budujące dla nas, rodziców, dające do myślenia. Bo tak przecież w życiu jest! Jeśli nawet wydaje się nam, że coś jest białe, nie znaczy, że takie jest – dla kogoś może być czarne. A na każdą rzecz można spojrzeć z różnej perspektywy.

EAB: Pani też zaczęła pisać taki pamiętnik. A raczej blog. Na swojej stronie internetowej, www.ilonawronska.pl, dzieli się pani z ludźmi swoim doświadczeniem i edukatora domowego, i mamy podróżniczki. Zaraża pani pozytywną energią. I ośmiela innych.
IW: Cieszę się. Bo czasami ludziom brakuje odwagi, aby wyruszyć z dziećmi w świat i spełnić marzenia o podróżach. Często są też przekonani, że na takie wyprawy, na jakie my jeździmy, potrzeba bardzo dużo pieniędzy. A to nieprawda. Oczywiście, jeżeli całą rodziną wyjeżdża się na pół roku do Stanów, trzeba się przygotować na naprawdę duże wydatki. Nawet wtedy, gdy – jak my – wybiera się opcję ekonomiczną, nocuje w motelach, często w nich gotuje. Ale nie musimy latać tak daleko! Możemy pojechać z dziećmi pod namiot i wybrać się na wędrówkę z plecakami. To kwestia wymyślenia planu wycieczki i dostosowania jej do swojego budżetu. A ja zawsze

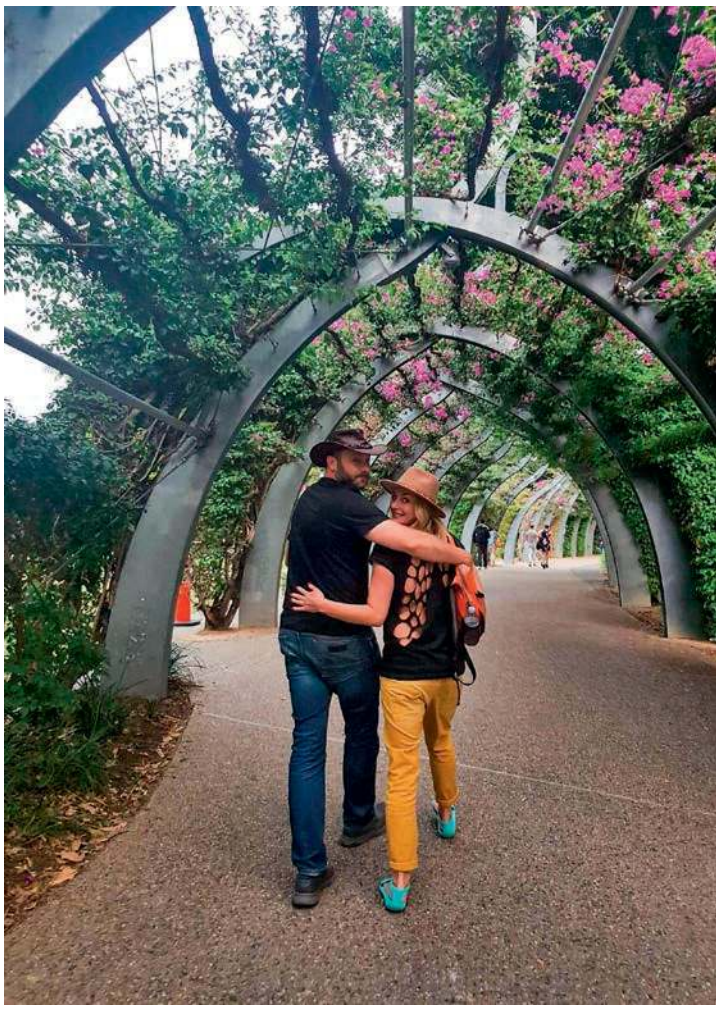


eprasa.pl ef072a7e23

lubiłam się przemieszczać, poznawać nowe miejsca. I namawiam do tego także czytelników mojego bloga. Uważam, że wyjazd – dokądkolwiek! – daje nam duży dystans do świata. I siebie samego. Wracasz do domu z głową pełną wrażeń i nagle się okazuje, że te wszystkie „problemiki", które zatruwały ci głowę przed podróżą, są bzdurne. Myślisz: „I ja się tym przejmowałam? Taką błahostką?! Nie, ona nie jest warta moich nerwów!". Bo wracasz z uśmiechem i totalnie inną energią.

EAB: Pod jej wpływem, między innymi, podjęła pani trudną decyzję: rozstała się ze swoją serialową postacią. Mimo że Kinga Brzozowska cieszyła się dużą sympatią widzów...

> „Podróż po Stanach utwierdziła nas w przekonaniu, że świetnie nadajemy się na takie niezwykłe wyprawy i na pewno poradzimy sobie w każdej sytuacji"



IW: Z myślą o odejściu z serialu nosiłam się bardzo długo, dojrzewałam do decyzji, zajęło mi to... szesnaście lat! (*śmiech*) Jak dzisiaj o tym myślę, otwieram szeroko oczy: „Aż tyle lat tam grałam? Kiedy ten czas zleciał?". W gruncie rzeczy tę decyzję podjęłam dość szybko, ale nie byłam w stanie jej wyartykułować. Coś mnie hamowało. Aż dwa lata temu przyszedł moment, w którym poczułam, że z czystym sumieniem mogę powiedzieć kolegom z produkcji, że chcę zamknąć za sobą te drzwi. Jakby mój lęk o to, co dalej, nagle odszedł. Ludzie związani z tym projektem, słysząc, co zrobiłam, pukali się w głowę. „Po szesnastu latach odchodzisz z serialu? Po takim czasie to już się w nim zostaje! Co ty wyrabiasz?!".

EAB: Dziwiła się im pani? Aktorzy często mówią, że serial to dla nich „ciepła posadka".

IW: Tak! Bezpieczeństwo finansowe, popularność... Ale czułam, że jestem już gotowa na to, by otworzyć kolejne drzwi. Wierzyłam, że zaraz coś się zadzieje. I to coś sprawi, że będzie przede mną nowe wyzwanie. Wiadomo: gdy rzucasz pracę, a nie masz nowej na horyzoncie, pojawia się stres i niepewność. Boisz się, że przez następne miesiące będziesz czekać na telefon, a on nie zadzwoni. Musiałam jednak zaryzykować. Zanim scenarzyści wygasili mój wątek, grałam jeszcze ze trzy miesiące w serialu. I nagle odebrałam telefon! Z teatru Kamienica. Że potrzebują kogoś do nowego spektaklu i czy nie chciałabym u nich grać. Tak pojawił się w moim życiu teatr – co mnie bardzo ucieszyło, bo jako aktorka miałam w nim długą przerwę. A potem zaczęłam w Kamienicy pracę nad kolejnymi spektaklami... Co ciekawe, gdy zamykały się za mną drzwi telewizji, nie sądziłam, że do dziś będą zamknięte. Nijak nie mogę ich otworzyć, nad czym trochę ubolewam. Z drugiej strony myślę: „I tak mam co robić! I tyle się dzieje...". Mam fajne życie i jestem z niego bardzo zadowolona.

EAB: Na razie teatry są nieczynne, ale... W jakich spektaklach możemy panią zobaczyć?

IW: W teatrze Kamienica występuję w spektaklach: „Test" (razem z Leszkiem) i „Blef". I co mnie bardzo cieszy – zaproponowano mi współpracę z teatrem Capitol w Warszawie. Już niedługo zaczynam próby do komedii „Funny Money". Zrobiłam też z kolegami spektakl wyjazdowy: „Wiesz, że wiem". Tuż przed ogłoszeniem pandemii zdążyliśmy go zagrać w kilku miastach i... stop, zamknięto sceny. Mam nadzieję, że spotkamy się z publicznością jesienią.

EAB: Na pewno! A tymczasem życzę udanych i pełnych przygód wakacji. Dziękuję za rozmowę. ■

Fot. Archiwum prywatne Ilony Wrońskiej

eprasa.pl ef072a7e23

TYLKO dla Prenumeratorów

miesięcznika O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ



Prenumerata

HOLISTIC HEALTH

Z RABATEM

50%

czyli w cenie 41,70 zł za rok

Jeśli prenumerujesz magazyn *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą*, masz prawo do zniżki 50% na roczną prenumeratę *Holistic Health* (w cenie 41,70 zł).

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

Możesz od razu zaprenumerować oba czasopisma w cenie 194,60 zł:
O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą (w cenie 152,90 zł) + *Holistic Health* (w cenie 41,70 zł).

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

eprasa.pl ef072a7e23

PANDEMIA

– czas przetrwania czy szansa na pozytywne zmiany?

Agnieszka Podolecka: Żyjemy w dziwnych czasach. Stopniowo znoszone są ograniczenia społeczne, ale dzieci raczej nie pojadą na obozy i kolonie, wielu rodziców nadal pracuje z domu i, chcąc nie chcąc, spędza z resztą rodziny więcej czasu. Wskutek epidemii COVID-19 ludzie mają również więcej czasu na rozmyślania i wielu z nich pierwszy raz w życiu stanęło oko w oko z samym sobą. Niektórych ucieszyło to, co zobaczyli, innych przeraziło.

Uliana Budzińska: Rzeczywiście czas jest wyjątkowy. To, jak się czujemy, zależy przede wszystkim od tego, na czym skupiamy uwagę. Możemy podzielić rzeczywistość na dwa obszary: to, co zależy ode mnie, i to, na co nie mam wpływu. Nie mamy wpływu na decyzje rządu, na to, czy otworzy szkoły, czy dzieci będą mogły wyjechać na wakacje. Mamy jednak wpływ na to, czy słuchamy całymi dniami wiadomości i bombardujemy umysł negatywnymi informacjami, czy oglądamy optymistyczne filmy i audycje. Mamy wpływ na organizację swojego czasu. Niekiedy wystarczy przestać coś robić, aby zauważyć zmianę w swoim życiu. Gdyby tak wyłączyć telewizor na jeden dzień? Najprawdopodobniej pojawi się nowa przestrzeń i czas na rozmowę z bliskimi, na kontakt z samym sobą. Może usłyszymy własne myśli i zauważymy, co tak bardzo absorbuje naszą uwagę. W tym miejscu rozpocznie się nasza wewnętrzna przygoda, podróż do samego siebie. W mojej rodzinie mamy nową tradycję. Codziennie wieczorem każdy wymienia trzy rzeczy, za które jest wdzięczny. To może być jazda na rowerze, zakończenie projektu do pracy, pół godziny relaksu w pachnącej kąpieli, radość ze wspólnie przygotowanego posiłku czy zjedzenie śniadania, którego wcześniej nie mogliśmy jeść rodzinnie, bo każdy się spieszył do pracy i szkoły. Dzięki pracy i nauce zdalnej oraz zaleceniom, aby pozostać w domu, mamy teraz tę możliwość. Sytuacje, w jakich się teraz znajdujemy, można odbierać na wiele sposobów i uczyć się widzieć w nich coś pozytywnego, doceniać je. Im dłużej praktykujemy wdzięczność, tym więcej jej odczuwamy i odnajdujemy piękno w prostych, codziennych sprawach. Widzę też taką postawę u mojego siedmioletniego syna, który bardzo cieszy się, że może więcej czasu spędzić z rodzicami, mimo że jednocześnie tęskni za kolegami ze szkoły.



Uliana Budzińska
Psycholożka, psychoterapeutka i trenerka rozwoju osobistego. Ukończyła psychologię kliniczną na Uniwersytecie SWPS w Warszawie. Odbyła wiele kursów kierunkowych. Szkoliła się u Berta Hellingera, Wolfganga Deussera, Małgorzaty Rajchert-Lewandowskiej. Jest w trakcie 4,5-letniej Szkoły Psychoterapii Ericksonowskiej. W swojej pracy wykorzystuje różne narzędzia i metody terapeutyczne, dostosowując je do rozwiązywanego problemu

AP: To, jak postrzegamy daną sytuację, zależy w dużej mierze od postrzegania siebie.

UB: Tak. Wielu ludzi wykorzystało czas odosobnienia na rozwój osobisty, duchowy i intelektualny, inni są zdezorientowani i sfrustrowani. Podzieliłabym ludzi na 5 grup: single, rodzice z dziećmi, samotne matki lub ojcowie, osoby w związkach bez dzieci oraz starsi ludzie, którzy mogą czuć się najbardziej zagrożeni, bo koronawirus atakuje ich organizm z największą siłą. Przed każdą z tych grup stoją inne wyzwania. Single odczuli mocno samotność, bo pracując w domu, zostają sami 24 godziny na dobę. Normalnie poświęcali pracy większość czasu, w biurze rozmawiali z ludźmi, potem szli na siłownię albo spotykali się ze znajomymi. Podczas izolacji nie mieli tych możliwości, zresztą wielu z nich nadal pracuje zdalnie. Co innego uścisnąć przyjaciółkę i porozmawiać z nią na żywo, a co innego zrobić to przez Skype'a. To właśnie single najczęściej zgłaszają się teraz na terapię, bo mają dużo czasu. Nie muszą się zajmować dziećmi ani gotować dla całej rodziny. Gdy kończą pracę, zostają sami i ujawniają się ich lęki, kompleksy i poczucie osamotnienia. Teraz w ich życiu pojawiła się przestrzeń na rozwój, więc zapisują się na terapię, coaching i różne kursy rozwoju osobistego. Jeżeli chcą, rozkwitają. Badają, dlaczego są sami i co było trudne w ich poprzednich związkach. Odkrywają, czego naprawdę chcą, jakich błędów należy unikać i z jaką osobą chcieliby się związać. Dla wielu singli jest to wspaniały czas, w którym uczą się medytować, ćwiczyć jogę i wszechstronnie się rozwijać.

AP: Znacznie trudniej jest niewątpliwie ludziom, którzy mają rodziny.

UB: Oczywiście. Matki czy ojcowie, samodzielnie wychowujący dzieci, muszą połączyć pracę zawodową z zajmowaniem się dziećmi, z ich edukacją online. Dużym wyzwaniem okażą się wakacje, podczas których dzieci będą miały ograniczone możliwości wyjazdów na obozy czy kolonie. Pełnym rodzinom wcale nie musi być łatwiej. Osoby w związkach zastanawiają się, jak w tych związkach wytrwać, rodziny z dziećmi próbują tak przeorganizować czas, aby każdy mógł znaleźć chwilę dla siebie. Skoro wiele osób wciąż pracuje z domu, warto wykorzystać ten czas, aby nauczyć się słuchać swojego partnera i dzieci, ale również wyrażać siebie. Jednak w każdej rodzinie

Fot. jarmoluk

eprasa.pl ef072a7e23



„Trzeba mieć świadomość, że za harmonię w domu odpowiadają wszyscy członkowie rodziny”

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

eprasa.pl ef072a7e23

są też problemy, które wskutek przymusowego przebywania w zamkniętej przestrzeni często nawarstwiają się i bez wspólnej pracy wszystkich członków rodziny mogą doprowadzić do kryzysu. Wtedy potrzebna będzie specjalistyczna pomoc. Kobiety lepiej sobie radzą w nowej sytuacji, bo na ich barkach zawsze spoczywał ciężar zajmowania się dziećmi. Mężczyźni częściej uciekają w gry komputerowe, alkohol. Niektórzy na początku kwarantanny przeprowadzili się do biura i nawet tam nocują. Jest to niezwykle ciężka sytuacja dla tych kobiet, które starają się za wszelką cenę ogarnąć cały dom. Zachęcam, aby rodzice rozmawiali ze sobą i wspólnie ustalali, jak zarządzać domem i członkami rodziny. Zwykłe dopilnowanie, aby dzieci odrobiły pracę domową, wytłumaczenie im lekcji, jest bardzo absorbujące, a przecież w międzyczasie trzeba pracować online. W lecie sytuacja się nie zmieni. Dzieci, które nie pojadą na obozy i kolonie, będą się nudzić i narzekać, jeśli nie poświęcimy im uwagi. W takiej sytuacji każdy z rodziców powinien włączyć się w opiekę nad potomstwem, a jednocześnie znaleźć chociażby godzinę dziennie dla siebie. Nieważne, czy to będzie samotny spacer, czy długa kąpiel i czytanie książki, ważne, aby był to czas wytchnienia – trudno go znaleźć, gdy partner nie pomaga w obowiązkach domowych. W Polsce pokutuje wzór matki Polki – wiecznie umęczonej kobiety, która troszczy się o wszystkich wokół, a siebie stawia na ostatnim miejscu. Wprowadzenie zmiany w postawie wymaga czasu i wiary w to, że można żyć lepiej, łatwiej i przyjemniej. Trzeba jednak odważniej komunikować innym członkom rodziny swoje potrzeby.

AP: Co zatem zrobić, gdy nerwy puszczają, a my nie mamy czasu, aby odreagować stres choćby na siłowni?

UB: Prewencja! Przede wszystkim warto stworzyć sobie i rodzinie grafik zajęć. Nawet tym, którzy nie lubią rutyny, łatwiej będzie, gdy wyznaczą sobie czas na posiłki, zajmowanie się dziećmi, wieczorną kąpiel. Taka rutyna daje poczucie bezpieczeństwa. Jeżeli partner nam nie pomoże w obowiązkach domowych i nie znajdziemy chwili dla siebie, to w końcu damy upust nagromadzonym złym emocjom. Grafik jest przydatny również dlatego, że pokazuje, jaki jest podział obowiązków w rodzinie. Trzeba mieć świadomość, że za harmonię w domu odpowiadają wszyscy jej członkowie! Zła relacja pomiędzy partnerami rzutuje również na ich dzieci. Jeżeli okazuje się, że mężczyzna poza zarabianiem pieniędzy nie robi nic, to kobieta powinna odpowiedzieć sobie na pytanie, czy to jej odpowiada. Jeśli tak, to w porządku. Jeśli nie, warto zastanowić się, co w tej sytuacji zrobić. Oboje partnerzy muszą podjąć decyzję, czy chcą pracować nad związkiem. Jest wiele wartościowych poradników, które mogą podsunąć dobre rozwiązania konfliktów. Można również zwrócić się o pomoc do profesjonalisty, np. udać się na terapię par. Jeśli partner czy partnerka nie chce nawet rozmawiać o jakiejkolwiek zmianie, a wspólne życie nas wyniszcza, warto rozważyć indywidualną konsultację psychologiczną albo terapię, która pomoże nam w odnalezieniu sposobu na przekonanie partnera do ratowania związku. Może się jednak okazać, że najlepszym rozwiązaniem jest rozstanie. Z liczby nowych wniosków rozwodowych w Europie wynika, że wiele osób postanowiło nie tkwić w związkach, które są dla nich krzywdzące.

> „Dostrzeżenie zalet i wad związku pomaga ustalić, czy pozostawanie w nim ma jakikolwiek sens”

AP: Przemoc w wielu rodzinach narasta, informuje o tym policja i wiele organizacji zajmujących się dziećmi. A kobiety często boją się wyrzucić przemocowych partnerów z domu albo nie mają takiej możliwości z powodu swojej sytuacji finansowej.

UB: Niestety tak jest. Dzieci nie mają się gdzie schronić, muszą przebywać cały czas z rodzicem czy rodzicami stosującymi przemoc. Nawet nie da się określić skali tej przemocy. Jest wiele organizacji pomagających jej ofiarom, można zadzwonić do Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”, można również dołączyć do bezpłatnych grup wsparcia dla osób współuzależnionych. Jest to bardzo pomocne! Szczerze zachęcam kobiety, które czują się bezradne, aby otworzyły się na pomoc i zaczęły mówić o tym, co naprawdę dzieje się u nich w domu. Są Ośrodki Interwencji Kryzysowej, gdzie odbywają się konsultacje i porady online. Trzeba znaleźć w sobie odwagę do zmiany, dla dobra własnego i innych członków rodziny. Ważne jest zrobienie pierwszego kroku.

AP: Rozmawianie o problemach onlinie chyba nie jest łatwe.

UB: To zależy od osoby i od zgłaszanego tematu. Są ludzie, którym na odległość łatwiej jest się otworzyć. Na terapię online decydują się najczęściej pary i single. Większość ludzi rzeczywiście woli terapię osobistą, ponieważ potrzebuje bezpośredniego kontaktu z kimś, kto da im wsparcie. Czasem dzwonią do mnie matki i mówią, że ich nastolatek ma problemy, ale zgadza się rozmawiać wyłącznie przez telefon, bo chce pozostać anonimowy. Wtedy na to nie przystaję, mowa ciała często wyjaśnia terapeucie więcej niż słowa wypowiadane przez pacjenta.

AP: Ludzie będący w związkach, ale bezdzietni, mają trochę łatwiej.

UB: Owszem, niemniej i oni dostali nagle więcej czasu. Często spędzają z partnerem 24 godziny na dobę, bo wiele firm, mimo zniesienia przez rząd kwarantanny, woli, aby ludzie pracowali zdalnie. W takiej sytuacji warto zastanowić się, czy ciągła obecność partnera nas cieszy. Jeśli nie, winny temu wcale nie musi być partner. Również w związku bez

eprasa.pl ef072a7e23



„Skoro teraz mamy więcej czasu, wykorzystajmy go również na wspólną zabawę. To może uratować niejedną z rodzin”

dzieci warto zadbać o czas i przestrzeń tylko dla siebie. Przebywanie ciągle w obecności drugiej osoby, nawet tej, którą kochamy, może być męczące. Zachęcam, aby zajrzeć w siebie i odpowiedzieć sobie na pytanie, czy sami siebie lubimy, czy siebie kochamy, czy jesteśmy szczęśliwy sami ze sobą. Jeżeli nie, to nikt inny nas nie uszczęśliwi. Właśnie teraz, mając więcej czasu, wiele osób zaczęło medytować i odkryło, że dawne lęki wcale nie odeszły, że ciągle utrudniają im życie i relacje z bliskimi. Zgłaszają się do mnie osoby, które chcą te lęki pokonać. Byłoby najlepiej, gdyby partner również wykorzystał czas na lepsze poznanie siebie i odkrycie, kim jest i co lubi. Bywa to bardzo trudne, łatwiej powiedzieć, czego nie chcemy, niż co chcemy. Jeśli sami nie umiemy określić, co nas uszczęśliwia, jak ktoś inny miałby nam w tym pomóc? Bez względu na to, czy mamy dzieci, czy nie, czy nadal pracujemy zdalnie, czy też dojeżdżamy do pracy, zawsze jest dobry moment na to, aby zajrzeć w głąb siebie i odpowiedzieć sobie na fundamentalne pytania. Dopiero wtedy, gdy pokochamy i polubimy siebie, będziemy umieli stworzyć dobry związek.

AP: Co może być pomocne w trudnych chwilach?

UB: Świadomość tego, że na każdą sytuację można spojrzeć z dwóch perspektyw. Możemy iść DROGĄ OSĄDZANIA albo DROGĄ POZNANIA. Jeśli pójdziemy drogą osądzania, będziemy obwiniać cały świat: rząd, zamknięte szkoły, wirusa, niewyrozumiałego partnera itd. Taki styl myślenia i nastawienia doprowadzi nas do psychiczno-emocjonalnego dołka i będzie się nam wydawać, że jesteśmy w sytuacji bez wyjścia. Mamy jednak możliwość pójścia ścieżką poznania, z ciekawością otworzyć się na kolejne doświadczenia i przyjąć odpowiedzialność za swoje życie. To my decydujemy, co myślimy, co czujemy i jak się zachować w danej sytuacji. Jeśli kobieta jest w związku i nie układa się jej z partnerem, może albo go obwinić, bo stwierdzi, że ma on niski poziom inteligencji emocjonalnej i przez to jest im trudno, albo odpowiedzieć sobie na następujące pytania: czego ja chcę, jak mogę to osiągnąć, na czym powinien polegać mój pierwszy krok w kierunku zmiany? Jeżeli ktoś pragnie lepszej komunikacji, musi się zastanowić, jak może to osiągnąć. Pierwszym krokiem powinno być poczytanie o rodzajach komunikacji. Warto sięgnąć do poradników psychologicznych, posłuchać wykładów specjalistów zajmujących się związkami albo skontaktować się z terapeutą, aby dowiedzieć się, czy problem należy rozwiązać za pomocą indywidualnej terapii, czy lepiej udać się na nią wspólnie ze swoim partnerem. Jeśli w związku są już poważne problemy, sama rozmowa partnerów na ogół nie pomaga. Jest wiele nagromadzonych zranień i pretensji, podczas rozmowy możemy wybuchnąć gniewem. Dlatego zdecydowanie zachęcam do chociażby kilku wspólnych sesji z terapeutą. Jeśli w związku nie ma miejsca na dialog i partner całą winę przerzuca na nas, warto się zastanowić, jakie korzyści wiążą się z tym, że wciąż z nim jesteśmy. Można zrobić listę plusów i minusów, czyli odpowiedzieć sobie na pytanie: co lubię w moim partnerze, a czego nie lubię i nie będę więcej tolerować. Dostrzeżenie zalet i wad związku pomaga ustalić, czy pozostawanie w nim ma sens. Dla niektórych

Fot. rudyanderson

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

eprasa.pl ef072a7e23

osób motywacja do działania pojawia się dopiero w sytuacji krytycznej, gdy już gorzej być nie może. Wtedy zdobywają się na odwagę, aby np. odejść.

AP: Słyszałam ostatnio o ojcu, który po śmierci żony został sam z czwórką dzieci i kompletnie sobie nie radzi. Gdy opiekunka ze świetlicy środowiskowej, w której dzieci spędzały czas po szkole, odwiedziła tę rodzinę, zastała go zapłakanego w łazience. Dzieci jadły suchy chleb, bo ojciec nie umiał się wziąć w garść i ugotować im obiadu. Zastanawiam się, czy dużo jest takich przypadków.

UB: Mam nadzieję, że tak ekstremalne sytuacje zdarzają się rzadko. Prawdą jest jednak to, że wielu ludzi nie radzi siebie bez pomocy z zewnątrz. Dotyczy to zwłaszcza mężczyzn, którzy stracili pracę, a oceniali siebie przez jej pryzmat, a także osób, którym umarł partner albo których dotknęło inne nieszczęście. Jeśli rodzice nie radzą sobie emocjonalnie, na pewno powinni poprosić o pomoc. Często na przykład narzekają, że nie mają już siły zajmować się dziećmi i że dzieci wyładowują na nich swoją frustrację. Tymczasem dzieci również czują się bezradne, bo te nieustające kłótnie niczego nie rozwiązują. Warto pamiętać, że emocje, które wybuchają teraz w rodzinie, pokazują jedynie, że jej członkowie wcześniej nie zbudowali między sobą odpowiednich relacji. Izolacja sama z siebie nie spowodowała agresji dzieci wobec rodziców. To wcześniejsza atmosfera w domu, brak porozumienia, poczucie bycia niekochanym wyzwala u dzieci i młodzieży wybuchy agresji i opór. Izolacja jedynie obnażyła problemy, których rodzice nie byli świadomi albo które lekceważyli.

AP: Co można zrobić w takiej sytuacji?

UB: W miesiąc czy dwa wszystkiego nie zmienimy. Nastolatek ma swoje zdanie, hormony w naturalny sposób sprawiają, że buntuje się przeciw autorytetom, a jeśli rodzice nie są autorytetem, to bunt przeciwko ich władzy jest jeszcze silniejszy. Wszystkim rodzicom polecam dwie książki: „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły" i „Jak mówić do nastolatków, żeby nas słuchały. Jak słuchać, żeby z nami rozmawiały", Adele Faber i Elaine Mazlish. Autorki pokazują krok po kroku, jak podchodzić do zbuntowanego dziecka, jak nauczyć się je słuchać i rozumieć. Jeśli nie chce się ono uczyć, ma to jakąś przyczynę i nie musi wynikać z lenistwa. Często dzieci uważają, że obecna edukacja w żaden sposób nie przygotowuje ich do życia i nowo powstających zawodów, że jest to jedynie wkuwanie tego, co wcześniej wkuwali rodzice.

„Znalezienie czasu dla siebie jest pierwszym krokiem do zrozumienia, zaakceptowania i pokochania siebie"

I oczywiście dzieci mają rację, tak myśląc, ale nadal, aby studiować i zdobyć nowoczesny zawód, muszą zdać staroświecką maturę. Trzeba umieć to dziecku wytłumaczyć.

AP: Taki nastolatek może spytać: „Mamo, czemu jesteś z tym luzerem? Nienawidzę ojca, wyrzuć go z domu". Co w takiej sytuacji ma zrobić matka?

UB: Tak mocne słowa ze strony nastolatka pokazują, że relacje w rodzinie są poważnie zaburzone i skierowałabym w tym przypadku całą rodzinę na terapię. Jeśli z jakichś przyczyn nie jest to możliwe, odsyłam jeszcze raz do książek Faber i Mazlish. Polecam również metodę „Porozumienie bez przemocy", rozwiniętą przez Marshalla Rosenberga. W sieci można znaleźć wiele wartościowych artykułów, książek, kursów online dla rodziców i filmów mówiących o tzw. komunikacji serca, opartej na uczuciach i potrzebach. Czasami zdarza się, że jeden z rodziców zostaje mediatorem pomiędzy swoim partnerem a dzieckiem. Nie jest do dobre rozwiązanie na dłuższą metę, ponieważ wikła nieprzygotowaną osobę w spory. Tak naprawdę mediatorem może być ktoś z zewnątrz, bezstronny. Możliwość porozmawiania ze specjalistą, choćby na odległość, jest krzepiąca i pomaga przetrwać. Relacji z dziećmi nie uzdrawia ciągłe narzekanie i uczenie ich, jak powinny żyć, tylko stanie się dla nich inspirującym i dobrym przykładem szczęśliwego i spełnionego życia.

AP: W jaki sposób można wprowadzać pozytywne zmiany w życiu swoim i swojej rodziny?

UB: Przede wszystkim trzeba pokochać siebie i zaakceptować to, jakim się jest. Zrobić choćby jedną rzecz dla siebie każdego dnia. Małe rzeczy prowadzą do dużych zmian. Zaprzyjaźnianie się ze sobą samym jest niezwykłą podróżą – w każdym z nas drzemią nieodkryte jeszcze talenty i zdolności, które warto poznać. To, co oddziela nas od „wewnętrznych skarbów", to przekonanie, że jesteśmy niewystarczająco dobrzy i że inni wiedzą lepiej, co jest dla nas odpowiednie. Budowanie relacji z samym sobą to m.in. zadawanie sobie pytań: czego teraz naprawę chcę, co czuję, czy chcę i umiem wyrażać swoje uczucia? Jeśli nie – dlaczego tak jest? Co mnie blokuje? Co sprawia mi w życiu przyjemność? Czy staram się dawać sobie przyjemność? Jak chcę być kochana? Czy bliskie osoby kochają mnie tak, jak tego pragnę? Czy mój partner słucha, co do niego mówię, i reaguje na moje prośby? Czy otaczam się ludźmi, których obecność jest dla mnie kojąca?

AP: Mnóstwo pytań. Od czego zacząć tę podróż w głąb siebie?

UB: Proponuję ćwiczenie na określenie satysfakcji z życia prywatnego i zawodowego. Warto narysować sobie skalę od 1 do 10 i zaznaczyć poziom satysfakcji, przy czym 1 oznacza kompletny brak satysfakcji, a 10 całkowite spełnienie. Jeśli chodzi o życie prywatne, bierze się pod uwagę zdrowie, relacje rodzinne i z przyjaciółmi oraz znajomymi, wygląd zewnętrzny, potrzeby seksualne, wykształcenie, rozwój duchowy, wypoczynek, hobby, sport, działanie dla

eprasa.pl ef072a7e23



„Budowanie dobrych relacji w rodzinie jest łatwiejsze, gdy rodzice są dla dzieci inspirującym przykładem szczęśliwego i spełnionego życia”

dobra innych. W sferze życia zawodowego – karierę, finanse, relacje z szefem i współpracownikami, rozwój zawodowy, równowagę między pracą a życiem osobistym. Ocena tych dziedzin życia pokazuje, w których z nich należy wprowadzić zmiany, aby poczuć się lepiej. Jeżeli poziom satysfakcji z życia rodzinnego wynosi np. 3, to znaczy, że trzeba się tym obszarem zająć. Wtedy należy ocenić jego poszczególne aspekty: relację z każdym z dzieci osobno, relację z mężem, rodzicami i teściami, a następnie zastanowić się, czego nam tak naprawdę w niej brakuje. Odsyłam tu do „Listy potrzeb” wg Porozumienia bez Przemocy. Będzie ona świetną pomocą w określeniu swoich prawdziwych potrzeb, np. potrzeby akceptacji, poczucia bezpieczeństwa, szacunku czy szczerości. Inny przykład. Jeżeli na naszej skali wypoczynek oznaczymy na poziomie 2, będzie to oznaczało, że to pole ewidentnie wymaga naszej uwagi i troski. Wtedy dobrze jest rozplanować dzień, zrobić grafik, o którym mówiłam, i przyjrzeć się temu, co pochłania nam dużo czasu. Warto poczytać o efektywnym zarządzaniu czasem. Można nie brać na siebie tych obowiązków, którym są w stanie podołać inni członkowie rodziny. Zaangażujmy dzieci w sprzątanie, mycie naczyń (lub wkładanie i wyjmowanie ich ze zmywarki), podlewanie kwiatów, drobne zakupy itd. Odpowiedzialność za naukę leży po stronie dzieci, jeśli zaufamy im i damy im prawo do decydowania o sobie, może się okazać, że z odrabianiem pracy domowej świetnie sobie radzą same.
Można też rozważyć kwestię żywienia rodziny w kontekście czasu przeznaczanego na przygotowanie posiłków. Przecież ludzkość przetrwała tysiące lat bez zbilansowanej diety! Nic złego się nie stanie, jeśli parę razy w tygodniu obiad nie będzie się składał z trzech dań. A może dzięki temu, że będziemy mniej zabiegani, bardziej rozluźnieni i przyjaźnie nastawieni do bliskich, nasze wzajemne relacje rozkwitną? Gdy zaspokajamy swoją potrzebę wypoczynku, rozwijania się, zaczynamy czuć, że jesteśmy dla siebie ważni. Dla wielu osób odosobnienie jest czasem zmiany nawyków żywieniowych, eksperymentowania z nowymi smakami, daniami. Wspólne przygotowywanie posiłków może stać się doświadczeniem budującym pozytywne relacje pomiędzy partnerami i dziećmi. Można inspirować się świetnymi filmikami, gdzie kucharze z pasją pokazują, jak w prosty i szybki sposób zrobić coś oryginalnego i smacznego.
Co więcej, czas, który spędzamy na gotowaniu, rozwieszaniu prania czy sprzątaniu, można owocnie wykorzystywać, słuchając równocześnie inspirujących wykładów czy afirmacji z zakresu rozwoju osobistego. Słuchanie tego rodzaju treści pomoże nam zbudować swój nowy wizerunek, wzmocnić poczucie własnej wartości, rozwijać się i zyskać przekonanie, że podążamy we właściwym kierunku.

AP: Tylko szczęśliwy rodzic może wychować szczęśliwe dzieci. I tylko szczęśliwy człowiek może stworzyć szczęśliwy związek.
UB: Oczywiście. Znalezienie czasu dla siebie jest pierwszym krokiem do zrozumienia, zaakceptowania i pokochania siebie. Jeżeli nie możemy się zapisać do klubu sportowego czy na jogę, dołączmy do bezpłatnych grup online.

Fot. Bob_Dmyt

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

eprasa.pl ef072a7e23

W Internecie jest mnóstwo zajęć z zakresu fitnessu i jogi, są medytacje i pozytywne afirmacje. Można iść na spacer ze słuchawkami na uszach i słuchać afirmacji, które upewnią nas, że jesteśmy wartościowi, mądrzy i mamy prawo dbać o swoje potrzeby. Jest świetna internetowa strona z wykładami na temat szeroko pojętego rozwoju osobistego: TED (w wyszukiwarce można wpisać: TED wykłady po polsku). Polecam również taniec pięciu rytmów, który jest świetnym sposobem na spędzanie z dziećmi czasu w deszczowe dni – to dobra zabawa i autoterapia.

AP: Na czym on polega?
UB: Jest rodzajem tańca, stworzonym przez Gabrielle Roth, który w holistyczny sposób pomaga poczuć się lepiej. Abyśmy mogli zdrowo funkcjonować, konieczna jest jedność ciała, umysłu i duszy. Często nasze ego nie pozwala nam odczuwać czy okazywać emocji. Jednak ciało potrafi odciąć się od ego i poprzez różne rodzaje ruchu zintegrować emocje. W tym tańcu wyróżniamy 5 rytmów. Wystarczy wpisać w Internecie hasło „5 rhythms" i podać nazwę jednego z nich, by odnaleźć przykłady muzyki do tańca. *Staccato* odpowiada męskiej, ognistej energii i wydobywa z nas niekontrolowane ruchy, pomaga wyrażać silne emocje, krzyczeć, tupać, skakać. Muzyka typu *flowing* nawiązuje do kobiecej energii, jest łagodna, wydobywa z nas delikatność, zachęca do kołysania się, płynnego ruchu, uspokojenia. Kolejny rytm, określany jako *chaos*, pomaga odrzucić samokontrolę. Ten rodzaj muzyki pozwala nam „wytrząść" z siebie to, czego nie rozumiemy, wytupać wszystko, z czym sobie nie radzimy. Gdy uwolnimy się od emocji poprzez ruch, nasz umysł się uspokoi. Następnym elementem jest rytm *lyrical*, taniec duszy, czyli danie sobie prawa do wyrażania siebie. Po nim odczuwamy lekkość, wolność, swobodę. Ostatnim rytmem jest *stilness,* pomagający odnaleźć wewnętrzną ciszę, uregulować oddech, skupić uwagę na wnętrzu i zjednoczyć się z naturą. Można odtańczyć wszystkie rytmy lub wybrać jeden, aby przepracować określone uczucia. Jeśli np. brakuje nam spokoju, łagodna muzyka pomoże nam poczuć się lepiej.

AP: Ruch i duchowość łączy w sobie również taniec określany jako movement medicine.
UB: Movement medicine odwołuje się do tańców transowych i plemiennych. Podobnie jak w tańcu pięciu rytmów, nie ma w nim żadnych konkretnych kroków do wyuczenia. Taniec ten polega na skupieniu się na swoim ciele, na tu i teraz, jak w praktykach *mindfulness*. Czasami poruszamy jedynie rękoma, czasami nogami, czasami chwiejemy się jak drzewo na wietrze. Ruch pobudza wydzielanie endorfin, czyli hormonów szczęścia. Jeżeli poprzez ruch w ciele wyraziliśmy to, co było w nas stłumione, odczuwamy dużą ulgę, umysł jest spokojniejszy i czujemy się szczęśliwsi. Warto też spróbować relaksacji Jacobsona.

„Gdy zaspokajamy swoją potrzebę wypoczynku, rozwijania się, zaczynamy czuć, że jesteśmy dla siebie ważni"

AP: Czym jest relaksacja Jacobsona?
UB: To progresywna relaksacja mięśni, powodująca, że człowiek czuje się uspokojony. Jej twórca uważał, że „zaniepokojony umysł nie może istnieć w zrelaksowanym ciele". Relaksacja polega na zaciskaniu i rozluźnianiu odpowiednich partii ciała na kilka sekund. Gdy rozluźniamy mięsień, obserwujemy, jak czuje się ciało w tym miejscu, jaka jest różnica pomiędzy napięciem a rozluźnieniem. Można ćwiczyć w pozycji leżącej, np. przed snem, albo siedzącej, najlepiej codziennie. Cały seans trwa ok. 15 minut. Na YouTubie jest wiele filmików poświęconych tej relaksacji, prowadzonej z piękną muzyką w tle.

AP: Jak można spędzać aktywnie czas z rodziną, nie wychodząc z domu?
UB: Ja proponuję rodzinny taniec. W Internecie jest mnóstwo filmików dla rodzin z dziećmi, gdzie instruktor bądź instruktorka uczy prostego układu tanecznego do konkretnej muzyki. Moja rodzina ma niesamowitą radość ze wspólnego tańca, razem z dziećmi próbujemy nadążyć za pokazanymi ruchami. Śmiejemy się, wygłupiamy. Po prostu dajemy się ponieść ruchowi. Przy okazji pokazujemy naszym dzieciom, że wcale nie jesteśmy perfekcyjni i choć nasz ruch może się komuś wydawać niezgrabny, dla nas nie to jest najważniejsze. Skoro teraz mamy więcej czasu, wykorzystajmy go również na wspólną zabawę. To może uratować niejedną z rodzin. Oczywiście to tylko przykład. Możliwości jest tyle, ile podpowie nam wyobraźnia. Zachęcam też do gier planszowych, które można także rozgrywać online z przyjaciółmi i znajomymi za pomocą komunikatorów wideo.

AP: Gdy troszczymy się o swoje ciało, uczucia i myśli, poprawia się nasz stan ducha i stajemy się spokojniejsi. Wtedy też łatwiej zobaczyć swoje miejsce w rodzinie i życiu. Jeśli nie odpowiada nam to, co widzimy, najwyższy czas to zmienić.
UB: Oczywiście. Trzeba pamiętać, że szczęście zależy od nas samych. Przyjrzyjmy się jeszcze raz liście sfer życiowych i zajmijmy się tą dziedziną swojego życia, którą chcemy poprawić. Niekoniecznie musi to być ta, w której odczuwamy najniższy poziom satysfakcji. Jeśli zaznaczyliśmy poziom 6 w sporcie, ale widzimy, że ruch przynosi nam radość, siłę, zastanówmy się, co możemy zrobić, aby znalazł się on na skali wyżej, czyli był dla nas źródłem jeszcze większej satysfakcji. Jeżeli nie znosimy swojej pracy, odpowiedzmy sobie na pytanie, czy oprócz zapewniania nam dochodów, zaspokaja ona inne nasze potrzeby, np. towarzyskie czy zawodowe. Odkryjmy sami siebie, szukajmy tego, co nam daje radość, bo wtedy łatwiej dążyć do osiągnięcia harmonii i spełnienia w życiu. ■

eprasa.pl ef072a7e23

Pionierzy to ci, którzy idą z przodu i przecierają drogę innym. Nietrudno ich poznać... po strzałach w plecach. Bo idą i głoszą idee obrazoburcze, wywołujące sprzeciw lub co najmniej kontrowersje. Niektórym się udaje. Ich idee potwierdza wreszcie nauka i zdobywają ogólne uznanie. Inni bywają wyśmiewani, a nawet karani. Czasami może i słusznie. Jedno jest pewne, to postaci nietuzinkowe. To pionierzy. I to właśnie im poświęcamy tę rubrykę – „na dobry koniec" lektury naszego magazynu.



Devi S. Nambudripad

Bohaterka wojny z alergią

Gdy lekarze bezradnie rozkładali ręce, ona szukała, próbowała i eksperymentowała. Aż wygrała z własną alergią. Wtedy zaprezentowała światu autorską metodę leczenia alergii, prostą i rewolucyjną. Teraz stosuje ją ponad 16 tys. terapeutów na całym świecie, choć nie brakuje krytyków, wątpiących w skuteczność techniki dr Nambudripad.

TEKST **MIROSŁAW USIDUS**

Devi S. Nambudripad (rocznik 1946) urodziła się i wychowała w Indiach. Od najmłodszych lat miała problemy zdrowotne. W książce „Say Goodbye to Illness" wśród nękających ją dolegliwości wylicza: wysypki, częste zapalenia oskrzeli i płuc, choroby zatok, migreny, bezsenność, a nawet depresję i zapalenie stawów. Zgodnie z zaleceniami lekarzy stosowała przeróżne leki i diety. Bezskutecznie.

W 1976 r. zamieszkała w Kalifornii, gdzie rozpoczęła studia medyczne. Zdobyła uprawnienia wykwalifikowanej pielęgniarki, a następnie specjalistki akupunktury z tytułem lekarza medycyny wschodniej. Kształciła się nadal, ukończyła studia z zakresu chiropraktyki (uzyskała tytuł DC – Doctor of Chiropractic), zdobyła doświadczenie w kinezjologii i studiowała dietetykę. W końcu została lekarzem. Ale jej dolegliwości nie ustępowały, a stosowana dieta z powodu alergii ograniczała się do brokułów i białego ryżu. Spróbowała wykorzystać zdobytą wiedzę, by pomóc tym razem sobie. Eksperymentowała z akupresurą, uciskając i opukując te miejsca ciała, gdzie odczuwała ból. Pewną ulgę w bólach migrenowych przynosiły jej masaże kręgosłupa.

Po kilku tygodniach próbowała rozszerzyć dietę, ale dosłownie wszystkie produkty spożywcze: jajka, mleko, owoce, miód, cukier, fasola i inne warzywa, wywoływały u niej uczulenie i swędzące wysypki. „Mój nauczyciel akupunktury potwierdził to, co sama podejrzewałam. Byłam po prostu uczulona na wszystko pod słońcem, w tym na promieniowanie słoneczne", wspominała ten okres dr Nambudripad.

Szansą na zmianę tego stanu okazał się seans akupunktury, w którym brała udział jako pacjentka. Po jego zakończeniu została poczęstowana kawałkami marchewki i okazało się, że warzywo nie wywołuje już u niej uczulenia. Sprawdziła, czy podobny efekt uzyska w leczeniu alergii za pomocą akupunktury u syna i męża. „Wystarczyło kilka tygodni, abyśmy byli odczuleni na wiele pokarmów", zapewnia. Zabieg zastosowała również w leczeniu pacjentów skarżących się na alergię i brak pomocy ze strony konwencjonalnej medycyny. Zachęcona kolejnymi sukcesami kontynuowała badania nad tą metodą na Uniwersytecie Medycyny Orientalnej Samra w Los Angeles. Wiedziała, że istnieje związek między alergenem i reakcjami neurofizjologicznymi w organizmie pacjenta. Uważała, że znalazła sposób, w jaki można przeprogramować odpowiedź układu odpornościowego na substancje, które uznaje on za szkodliwe. Po trzech latach była gotowa, by zaproponować pacjentom terapię metodą Nambudripad's Allergy Elimination Techniques (NAET®) do diagnozowania i leczenia zaburzeń zdrowotnych o podłożu alergicznym.

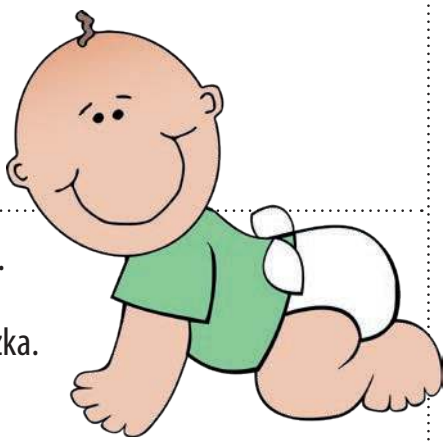
NAET definiuje alergię jako negatywną reakcję organizmu (fizyczną, fizjologiczną lub psychologiczną) na każdą substancję, która dla większości ludzi jest neutralna lub wpływa na nich korzystnie. Choć podstawą do rozpoczęcia terapii są diagnozy postawione przez konwencjonalną medycynę, metoda zakłada korzystanie z kinezjologii w celu sprawdzenia reakcji mięśni na substancje podejrzewane o działanie uczulające. Jeśli napięcie mięśni słabnie, to znak, że ciało ma do czynienia z alergenem. Wtedy wdrażane jest odczulanie za pomocą akupresury i akupunktury. Devi Nambudripad uważa, że w ten sposób uwalnia blokady na szlakach energetycznych w ciele, co resetuje reakcję alergiczną organizmu na daną substancję i przywraca równowagę fizyczną i psychiczną.

Trudno nie dodać, że jej metody znalazły się również w ogniu krytyki. Devi Nambudripad wskazuje m.in. jako źródło swojej alergii witaminę C, co zdaniem lekarzy jest nieprawdopodobne – niedobór tej witaminy powoduje niebezpieczne dla organizmu skutki. Lekarzom nie podoba się pomysł, by po odczulaniu pacjent sam sprawdzał w domu skuteczność leczenia, np. spożywając alergizujące go produkty. Lekarze kwestionują też statystyki podawane przez dr Nambudripad. Jeśli byłyby prawdziwe, to metoda NAET® musiałaby ich zdaniem zostać uznana za cud – 98% skuteczności w leczeniu migren, bezsenności, depresji i astmy. Nie zważając na to, co o jej metodzie sądzą przedstawiciele medycyny konwencjonalnej, dr Nambudripad przeszkoliła tysiące terapeutów NAET®, którzy prowadzą własne praktyki w USA, Kanadzie, Chinach, Europie, Indiach i Nowej Zelandii. Napisała osiemnaście książek z poradami dla alergików i osób zmagających się z dolegliwościami o podłożu alergicznym. ■

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

eprasa.pl ef072a7e23

Człowiek nietoperz



Daniel Kish urodził się z siatkówczakiem, nowotworem atakującym gałki oczne. W wieku 7 miesięcy usunięto mu prawe oko, a gdy skończył roczek, także lewe. Pierwszą rzeczą, jaką zrobił po wybudzeniu się z narkozy, była ucieczka z łóżeczka. Zanim lekarzom udało się złapać małego uciekiniera, raczkującego po oddziale intensywnej terapii, zdążył on odkryć, że nie potrzebuje wzroku, by widzieć.

Choć nie miał na sobie czarnego stroju superbohatera i jego nadzwyczajnych zdolności, poruszał się w ciemności, w nieznanym sobie pomieszczeniu bez problemów, niczym Batman – człowiek nietoperz. Nie zdawał sobie nawet sprawy z tego, że właśnie odebrano mu jeden z najważniejszych zmysłów. Jego mózg szybko zastąpił wzrok echolokacją, czyli widzeniem za pomocą dźwięku. Z tej metody orientowania się w przestrzeni korzystają m.in. właśnie nietoperze. W czasie lotu wydają one serie krótkich dźwięków o wysokiej częstotliwości, a wytworzona w ten sposób fala dźwiękowa odbija się od otoczenia i wraca zniekształcona do ucha zwierzęcia. Na podstawie informacji o czasie jej powrotu, kierunku i natężeniu mózg zwierzęcia tworzy trójwymiarowy obraz otoczenia. A jeśli dźwięk odbije się od przedmiotu będącego w ruchu, nietoperze są w stanie określić nawet prędkość, z jaką się on porusza!

Okazuje się, że i my mamy tę niezwykłą zdolność, tylko z niej nie korzystamy. Bardziej ufamy naszym oczom niż temu, co słyszymy. Sytuacja ulega jednak zmianie, gdy ten najcenniejszy dla nas zmysł tracimy. Ludzki mózg potrzebuje bowiem i stale poszukuje informacji o otoczeniu, więc wyostrzeniu ulegają pozostałe zmysły. Co ciekawe, bodźce z nich pochodzące przetwarzane są u niewidomych w tym samym obszarze kory mózgowej, w którym tworzy się obraz u osób widzących. To właśnie dzięki tej zdolności mały Daniel tak sprawnie poruszał się po szpitalu, wprawiając w osłupienie cały personel. Chłopiec miał to szczęście, że jego rodzice podeszli do niepełnosprawności syna bardzo spokojnie i rzeczowo. Nie dawali mu taryfy ulgowej, nie litowali się nad nim, tylko starali się nauczyć go funkcjonowania w ciemności. Dzięki temu Daniel wyrósł na pewnego siebie i odważnego chłopca, który nie użalał się nad sobą, ale intensywnie ćwiczył, aby być samodzielnym. Z każdym dniem doskonalił także zdolność echolokacji i z czasem zrezygnował nawet z korzystania z białej laski. Ku zdziwieniu rodziny i znajomych wraz ze swoimi rówieśnikami wspinał się na drzewa, bawił się, biegał i nawet jeździł na rowerze! Dźwiękiem, który pomagał mu widzieć, stało się kląskanie, czyli uderzanie językiem o podniebienie i zęby. Podobny dźwięk wydają małe dzieci naśladujące stukot końskich kopyt. Rodzice Daniela zawstydzeni zachowaniem kląskającego w miejscach publicznych syna próbowali go odwieść od korzystania z tego dziwnego dla nich sposobu orientowania się w przestrzeni. Zachęcali go natomiast do korzystania z powszechnie akceptowanej białej laski. Jednak chłopiec, gdy tylko mógł, odkładał ją i poruszał się swoim sposobem. Aby nie wprawiać rodziców w zażenowanie, eksperymentował z różnymi dźwiękami, np. klaskaniem i pstrykaniem palcami. Kupił sobie nawet buty do stepowania, jednak okazało się, że żaden inny dźwięk nie sprawdzał się tak dobrze, jak kląskanie.

Daniel dorósł, a historia o niewidomym człowieku nietoperzu, mężczyźnie, który widzi za pomocą dźwięków, obiegła media i stała się sensacją. Wielu niewidomych uwięzionych z powodu lęku w swoich domach, a także tych, którym z trudem przychodziło zaakceptowanie swojej niepełnosprawności i jej nieodłącznego atrybutu – białej laski, zaczęło zgłaszać się do Daniela z prośbą, by nauczył ich echolokacji. Okazało się również, że na świecie żyje jeszcze kilka osób, które widzą za pomocą dźwięków.

W 2000 r. Daniel Kish założył więc organizację World Access for the Blind (WAFTB) i jako trener jeździ po całym świecie, odwiedzając niewidome dzieci i młodzież. Celem działania WAFTB jest nauczenie jak największej liczby niewidomych i niedowidzących właśnie echolokacji. Daniel często podkreśla, że widzenie za pomocą dźwięków jest nie tylko sposobem na orientację w przestrzeni, lecz również metodą budującą u niewidomych poczucie pewności i przywracającą wiarę w siebie. Często dopiero pozbycie się białej laski umożliwia im rozwinięcie skrzydeł i uwalnia od lęku przed samodzielnym życiem.

Przypadek Kisha i innych niewidomych wykorzystujących echolokację stał się inspiracją dla twórców filmu fabularnego pt. „Imagine", który opowiada historię Iana, niewidzącego od urodzenia trenera w zakresie tej metody. W czasie przygotowań reżyser odwiedził m.in. dzieci mieszkające w podwarszawskich Laskach, w jednym z najbardziej znanych ośrodków dla niewidomych, w którym uczą się życia w ciemności, poruszania się i samodzielności. Okazało się, że wiele z nich instynktownie próbuje korzystać z echolokacji, jednak nauczyciele zniechęcają do praktykowania tego sposobu orientacji przestrzennej. Dlaczego? Otóż pokutuje przeświadczenie, że echolokacja jest zdolnością unikatową, nie każdy niewidomy może się nią posługiwać, dlatego lepiej nie dawać nikomu fałszywej nadziei. Nauczyciele wolą stare, ugruntowane i wypróbowane metody, uczą więc dzieci jedynie poruszania się z białą laską i odwagi do proszenia widzących o pomoc. Tymczasem, jak przekonuje Daniel, nasz mózg jest tak plastyczny i działają w nim tak doskonałe mechanizmy przystosowawcze, że każdy z nas może wyuczyć się echolokacji. Ciężka praca i praktyka czyni mistrza, o czym świadczy ponad 10 tys. dzieci na całym świecie, które dzięki pomocy człowieka nietoperza widzą za pomocą dźwięków. Niektórzy z uczniów Daniela radzą sobie tak doskonale, że początkowo nikt nie zauważa ich niepełnosprawności. W wielu krajach widok kląskającego czy klaszczącego niewidomego nie jest niczym niezwykłym, wystarczyła dobra kampania informacyjna, by społeczeństwo zaakceptowało takie zachowania. Dlaczego odwodzi się maluchy od korzystania z echolokacji, skoro zdolność ta pojawia się u nich niejako automatycznie wraz z utratą wzroku, jakby mózg sam szukał sposobu na poradzenie sobie z niepełnosprawnością? Może jednak warto mu w tym pomóc? Skoro można widzieć dzięki dźwiękom, uczmy niewidome dzieci, jak stać się Batmanem! (*km*)

Fot. Clker-Free-Vector-Images

eprasa.pl ef072a7e23

Reguluje trawienie

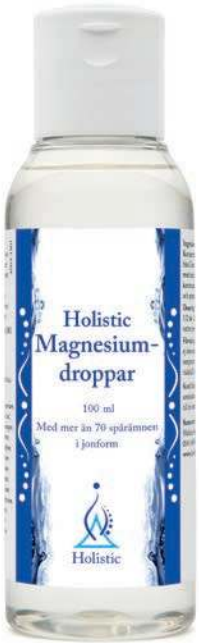
BeOrganic Kurkuma BIO 500 mg zawiera ekstrakt z kurkumy (*Curcuma longa*), standaryzowany na zawartość 90% kurkuminoidów, silnych związków leczniczych występujących w tej roślinie. Dzięki nim kurkuma wykazuje cenne właściwości prozdrowotne: reguluje proces trawienia, przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania wątroby, wspiera pracę serca, wspomaga krążenie krwi i wzmacnia działanie układu odpornościowego.
Ze względu na dużą zawartość kurkuminoidów, z których najważniejszy i najbardziej znany to kurkumina, produkt jest unikatem na rynku certyfikowanych ekologicznie suplementów diety w Polsce.
Cena 59,99 zł za 50 kapsułek
Więcej produktów z serii BeOrganic Suplementy Diety:
www.beorganic.pl;
www.sklepzziolami.pl



100% POLSKA FIRMA

Uspokaja nerwy i wzmacnia

Holistic Magnesium-droppar to suplement diety zawierający oczyszczoną wodę z Wielkiego Jeziora Słonego (Great Salt Lake), bogatą w naturalnie występujące w niej minerały i pierwiastki śladowe w postaci jonowej, a zwłaszcza w magnez. Zawiera też chlorek magnezu, czyli najlepiej rozpuszczalną w wodzie sól tego pierwiastka, dzięki czemu jest łatwo przyswajalny. Magnez przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia, wspomaga prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, uczestniczy w regulowaniu metabolizmu energetycznego, pomaga w utrzymaniu równowagi elektrolitowej, odgrywa ważną rolę w podziałach komórkowych i wspiera syntezę białek. Chlorek magnezu wspomaga prawidłowe trawienie, stymulując wytwarzanie w żołądku kwasu solnego.
Cena 119,00 zł za 100 ml
www.holistic-polska.pl
Ekspertlinia Holistic +48 572 312 127 (opłata jak za standardowe połączenie wg obowiązującej taryfy operatora)



Odnawia skórę i leczy

Żel Peel Mission intensywnie nawilża skórę, stymuluje jej przebudowę i wspomaga regenerację. Świetnie nadaje się do stosowania po zabiegach kosmetycznych, także po peelingach chemiczny z użyciem kwasów, które złuszczają martwy naskórek i usuwają blizny oraz przebarwienia. Dzięki bezpiecznemu opakowaniu airless uniemożliwia przenikanie do uszkodzonej skóry zanieczyszczeń i bakterii. Preparat skutecznie wspomaga też redukcję blizn. Jest transparentny i bezzapachowy, szybko schnie. Swoje działanie zawdzięcza obecnemu w nim silikonowi, a także krzemionce, kwasowi hialuronowemu i niacynamidowi, prekursorowi koenzymów biorących udział w przemianach energetycznych komórki i syntezie ważnych dla funkcjonowania skóry składników budulcowych.
Cena 130 zł za 30 ml
www.peel-mission.pl



Stop patogenom

Służące do codziennej higieny rąk preparaty Viral Stop skutecznie wyniszczają bakterie, grzyby i wirusy – zawdzięczają to dużej zawartości alkoholu, przekraczającej 60%**. Żel do rąk Viralstop** dzięki obecnym w nim składnikom pielęgnacyjnym, takim jak ekstrakt z lukrecji i gliceryna, zapobiega ponadto nadmiernemu wysuszaniu skóry**,** a także szybko i skutecznie oczyszcza dłonie, bez konieczności użycia wody i mydła, pozostawiając uczucie świeżości. Preparaty Viral Stop są wytwarzane w zgodzie z dobrą praktyką produkcyjną (ang. Good Manufacturing Practice), co gwarantuje ich wysoką jakość. Są dostępne w sieciach Tesco i Carrefour**.**
Cena: 16,99 zł za 100 ml, 35,99 zł za 250 ml
http://www.viralstop.pl/



eprasa.pl ef072a7e23

Chroni DNA

W komórkach hawajskich alg **Spirulina pacifica** znajdują się naturalne barwniki, takie jak chlorofil, beta-karoten, fikocyjanina i zeaksantyna, które zwalczając wolne rodniki tlenowe, chronią DNA przed uszkodzeniami. Dzięki swoim właściwościom spirulina wspomaga też odchudzanie, wzmacnia odporność i opóźnia proces starzenia się organizmu. Algi te są również cennym źródłem pełnowartościowego białka, witamin i mikroelementów. Preparat może być stosowany zarówno przez dorosłych, jak i dzieci.
Cena 25 zł za 60 tabletek
www.kenayag.pl



Zdrowy sen



Melatonina, naturalny regulator naszego zegara biologicznego, pomaga w skróceniu czasu potrzebnego na zaśnięcie. Dzięki niej zapadamy w głęboki, nieprzerywany okresami wybudzania sen. Melatonina ułatwia także uregulowanie rytmu dobowego po zmianie strefy czasowej, łagodzi objawy jet lagu i wspomaga leczenie bezsenności. Zastosowanie zmikronizowanej technologii MicroActive®, polegającej na przedłużonym uwalnianiu substancji czynnej, sprawia, że melatonina wchłania się stopniowo w ciągu 7 godzin, zapewniając długi, zdrowy i spokojny sen.
Cena 28 zł za 60 kapsułek
www.kenayag.pl

Zatrzymać czas

ResQNAD stanowi unikalne połączenie trzech substancji o działaniu senolitycznym: resveratrolu, kwercetyny i NAD+. Senolityki wybiórczo usuwają z organizmu tzw. starzejące się komórki, określane też jako komórki zombie (nie dzielą się, ale też nie umierają), które uznawane są za jedną z głównych przyczyn postępującej dysfunkcji tkanek i narządów, co prowadzi do rozwoju chorób i przedwczesnego starzenia się organizmu. Preparat ResQNAD zawiera nie tylko otrzymywany w procesie fermentacji drożdży trans-Resveratrol, który jest silnym antyoksydantem i wspiera układ sercowo-naczyniowy, lecz również pozyskiwaną z perełkowca japońskiego kwercetynę, której forma fitosomowa odznacza się wysoką biodostępnością. Dinukleotyd nikotynoamidoadeninowy NAD+ jest zaś substancją niezbędną do wytwarzania energii w procesie oddychania komórkowego.
Cena 360 zł za 60 kapsułek
www.kenayag.pl



Dobra pamięć

Bacopin® 50% EU zawiera ekstrakt z liści bakopy drobnolistnej, którego głównym składnikiem są bakozydy poprawiające mikrokrążenie w mózgu. Wpływają one korzystnie na koncentrację, wspomagają funkcje poznawcze, zdolność uczenia się i pamięć. Bakozydy zwiększają również syntezę neuroprzekaźników w układzie nerwowym oraz działają neuroprotekcyjnie, chroniąc nasz mózg przed niekorzystnym wpływem środowiska. Dodatkowo uspokajają, łagodzą objawy depresji i pomagają w radzeniu sobie z przewlekłym stresem.
Cena 44 zł za 60 kapsułek
www.kenayag.pl



eprasa.pl ef072a7e23

Idealny dla serca



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

Buduje odporność



Andrographis ParActin® to BIO ekstrakt z liści *Andrographis paniculata,* czyli brodziuszki wiechowatej, standaryzowany na zawartość 50% andrografolidów – występujących w tej roślinie substancji czynnych o szczególnych właściwościach. To właśnie dzięki andrografolidom brodziuszka wierzchowata wykazuje szerokie działanie lecznicze, doceniane od dawna w medycynie naturalnej, a obecnie potwierdzone także badaniami naukowymi. Wspiera ona układ odpornościowy i oddechowy, pomaga utrzymać prawidłowe krążenie krwi, wspomaga pracę wątroby, przyczynia się do dobrego samopoczucia fizycznego i chroni organizm przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi, takimi jak wirusy czy bakterie. Produkt polecany dla wegan i wegetarian.
Cena 58 zł za 60 kapsułek
www.kenayag.pl

Cholesterol w normie



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

Wzmacnia kości i mięśnie

Menachinox K2+D3 2000 to źródło naturalnych witamin: K2 MK-7 (Vita MK7®) otrzymywanej z tradycyjnego japońskiego natto oraz D3 (Quali-D®) pozyskiwanej z lanoliny. Obie zostały rozpuszczone w tłuszczach, dzięki czemu łatwo się wchłaniają. Witamina K2 jako MK7 jest kluczowym czynnikiem w regulacji gospodarki wapniowej w organizmie, a witamina D3 reguluje wchłanianie i metabolizm wapnia oraz fosforu, a także funkcjonowanie mięśni i układu odpornościowego.
Cena 24,90 zł za 30 kapsułek
www.menachinox.pl



eprasa.pl ef072a7e23

HOLISTIC HEALTH

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

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

Asystentka wydawcy
Anna Cember
anna.cember@avt.pl

Konsultant
Dr n. med. Rafał Wilczyński

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

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

Grafika i DTP
Studio Adekwatna

Prenumerata
prenumerata@avt.pl, tel. 22 257 84 22

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

Adres redakcji
Holistic Health
ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa
tel. 22 257 84 99

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

Wydawnictwo AVT należy do Izby Wydawców Prasy

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

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

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

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

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

PRENUMERATA

Prenumerata wersji drukowanej

Prenumerata roczna kosztuje 69,50 zł – czyli płacisz za 5 wydań (5×13,90 zł), a dostajesz 6, tj. **1 numer otrzymujesz gratis!**

Cena prenumeraty dwuletniej wynosi 125,10 zł – oznacza to, że płacisz jedynie za 9 wydań (9×13,90 zł), a dostajesz 12 numerów, tj. **3 wydania otrzymujesz za darmo!**



Prenumerata wersji elektronicznej (PDF)

Prenumerata roczna wersji cyfrowej kosztuje 55,50 zł (**1 e-wydanie gratis**), prenumerata dwuletnia – 99,90 zł (**3 e-wydania gratis**).
Prenumeratorzy wersji drukowanej za równoległe e-wydania płacą jedynie 20% ceny: opłata za e-prenumeratę równoległą wynosi 13,30 zł/rok i 26,60 zł/2 lata.

Prenumerata SPECJALNA
Chcesz otrzymać **rabat 50%** na roczną prenumeratę *Holistic Health*? Zaprenumeruj miesięcznik *O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą* (152,90 zł), a za roczną prenumeratę *Holistic Health* zapłacisz jedynie 41,70 zł! (szczegóły na str. 101)

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

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

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

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

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

eprasa.pl ef072a7e23

Ambulatoryjne **leczenie bólu**, stanów zapalnych i chorób przewlekłych!



■ LEKARZE ■ DIETETYCY ■ FIZJOTERAPEUCI

- Wspomaganie procesów detoksykacji i regeneracji organizmu!
- Nowoczesne leczenie z wykorzystaniem komórek macierzystych!
- Tarcza przeciwwirusowa i przeciwnowotworowa!
- Wzmacnianie odporności i sprawności układu immunologicznego!
- Skuteczne odchudzanie, medycyna estetyczna i przeciwstarzeniowa!

WZMOCNIJ ODPORNOŚĆ PRZED DRUGĄ FALĄ KORONAWIRUSA!

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ:
www.vimed.pl

Wirus SARS-COV-2 uszkadza wątrobę, płuca i serce! Zakażone osoby nie nabywają trwałej odporności.

Centrum Medyczne VIMED Warszawa | **ZADZWOŃ: 22 378 41 61**



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

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



eprasa.pl ef072a7e23



NATURALNY KRZEM Z GŁĘBI ZIEMI

GEO NATURALS

GEONATURALS to linia suplementów diety w płynie do codziennego stosowania, które kompleksowo i w zgodzie z naturą przywracają równowagę organizmu.

Produkty **GEONATURALS** zawierają w 100% naturalny krzem w postaci wody **GeoSilica®** wydobywanej geotermalnie z głębi islandzkiej ziemi wulkanicznej, w połączeniu z innymi, starannie dobranymi minerałami.

Wspólną wartością minerałów wchodzących w skład **GEONATURALS** jest wysoka biodostępność i płynące z niej korzyści dla Twojego organizmu.



PURE

KRZEM 100 mg

500 ml



PURE FORTE

KRZEM 200 mg

500 ml



ACTIVE

KRZEM 100 mg
MAGNEZ 150 mg

500 ml



BEAUTY

KRZEM 100 mg
CYNK 10 mg
MIEDŹ 1 mg

500 ml



FLEXI

KRZEM 100 mg
BOR 3 mg
MANGAN 1.8 mg

500 ml



IMMUNO

KRZEM 100 mg
CYNK 15 mg

500 ml



GeoSilica ICELAND
Simag

Medicaline Konrad Malitka
Ostrówiec 150, 05-480 Karczew
e-mail: office@medicaline.pl
100% POLSKA FIRMA
www.geonaturals.pl

eprasa.pl ef072a7e23