PORADY LEKARZY PRAKTYKUJĄCYCH MEDYCYNĘ HOLISTYCZNĄ

HOLISTIC HEALTH

NR 6/2019 LISTOPAD-GRUDZIEŃ

ALARM W JELITACH
To niestrawność czy SIBO?

Kłopotliwa tkanka
HEMOROIDY

NIEZWYKŁY LIST
Serce mojego dziecka bije w piersi twojego

ALZHEIMER
zaczyna się w dziąsłach?

MIŁOŚĆ I MEDYCYNA
Wielki sukces Ariego i Anny

HIPNOZA
Na kogo działa i co leczy?

BOLESNE MIESIĄCZKI
Porady naturopaty

14 SEKRETÓW NIEZAWODNEJ DIETY

Anita
LIPNICKA
Już nie muszę być idealna!

LISTOPAD-GRUDZIEŃ | 6/2019
12 zł w tym VAT 8%
ISSN: 2451-2907
INDEKS: 41204X
06
9 772451 290194

Sprawdzone porady: łatwe odchudzanie • zapalenie płuc u seniora • źródła ważnych aminokwasów przerośnięte migdałki • nawilżanie skóry • jedzenie dla serca • sposoby na trądzik • napoje rozgrzewające zapobieganie nowotworom w cukrzycy • zioła na choroby dróg oddechowych • twój miniogródek

eprasa.pl f3e6fefd24

SINGULARIS™

Singularis - to co najlepsze

Singularis™ to wyjątkowa marka dla wymagającego klienta.

Nasze substancje użyte do procesu produkcji są poddawane szczegółowej analizie jakościowej w celu dostarczenia **najlepszego produktu dla naszych klientów**. Jednak najistotniejszym elementem jest to, iż **Singularis™** dysponuje setkami badań **potwierdzających skuteczność terapeutyczną poszczególnych substancji**. Dzięki temu jako jedna z nielicznych marek, może mówić o skuteczności swoich produktów jako fakt. Dodatkowe użyte substancje są standaryzowane oraz **nie zawierają sztucznych barwników czy konserwantów**.

Singularis™ można znaleźć w wybranych aptekach stacjonarnych, internetowych oraz sklepach zielarskich.



eprasa.pl f3e6fefd24

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.**

Uczniowie czarnoksiężnika



Fot. Michał Pańszczyk

Nic już nas nie może zdziwić.

Już nawet wiadomość o przeszczepie głowy przeszła bez większego echa (podobno dokonali tego włoski neurochirurg Sergio Canavero i chiński chirurg Xiaoping Ren, ale może to być fake news).

Już nie dziwią nas doniesienia o narodzinach dziecka zmodyfikowanego genetycznie w fazie embrionalnej lub mającego geny trojga rodziców.

Bez cienia refleksji przechodzą doniesienia o badanych w laboratoriach organoidach mózgu, czyli minimózgach hodowanych z komórek macierzystych, o których nie wiemy na pewno, co czują i jaką mają świadomość bytu (a jeśli czują rozpacz?!).

Eksperymenty z mózgiem mają szczególną wagę, bo dotyczą wprost śmierci, zmartwychwstania i życia wiecznego, czyli wkraczają w domenę największych tajemnic życia, dotychczas zarezerwowaną tylko dla religii.

Jak przywrócić aktywność mózgu po śmierci

Czy przypadkiem nie przesadzam? Otóż nie.

Według aktualnego stanu wiedzy za śmierć uznaje się brak aktywności elektrycznej mózgu. Wszystkie inne organy można wymienić lub zastąpić maszynami. Tylko mózgu nie da się zastąpić komputerem (na razie).

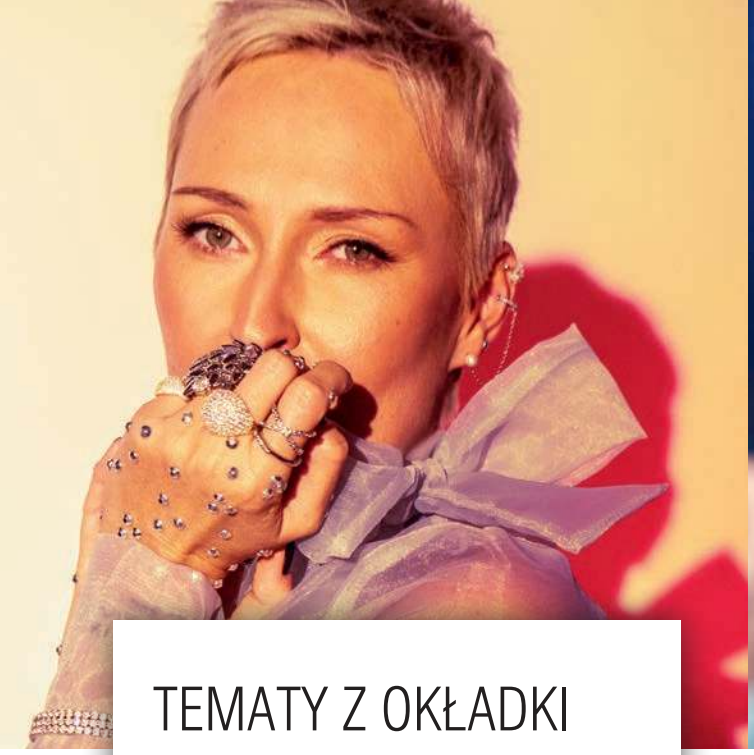
Gdyby ktoś potrafił ożywić komórki mózgu po śmierci, tj. po zaniku metabolizmu i aktywności elektrycznej, to moglibyśmy mówić o zmartwychwstaniu. Gdyby po takim zmartwychwstaniu udało się utrzymywać aktywność ożywionego mózgu dowolnie długo, to moglibyśmy mówić o życiu wiecznym.

Okazuje się, że są uczniowie czarnoksiężnika gotowi tego dokonać. Od celu dzieli ich już niewiele. Profesor neurologii Nenad Sestan z Yale School of Medicine wraz ze współpracownikami potrafi ożywić mózg świni i utrzymywać go w stanie aktywności biologicznej przez wiele godzin. Eksperymenty te, bez wchodzenia w szczegóły, opierają się na tym, że wyjęty z czaszki martwy mózg świni (martwy w sensie braku aktywności elektrycznej i w sensie braku metabolizmu komórek) jest poddawany procedurze oczyszczenia z krwi i podłączenia przez tętnice i żyły szyjne do skonstruowanej w tym zespole maszyny prefuzyjnej o nazwie Brain Ex, po czym do systemu naczyń krwionośnych mózgu jest tłoczony płyn w obiegu zamkniętym, zapewniającym dotlenianie tego płynu i oczyszczanie go z toksyn. Komórki znajdującego się w wiaderku mózgu zaczynają znów żyć. Zostaje przywrócony ich metabolizm. W tłoczonym do mózgu płynie znajdują się blokery aktywności elektrycznej. To ostatni hamulec etyczny w tych eksperymentach, świadomie respektowany przez badaczy. Na razie, w skali opisanej przez stosowany przez anestezjologów indeks bispektralny, aktywność elektryczna ożywionego mózgu świni jest na poziomie 10. Jest to skala od 0 do 100, przy czym 0 odpowiada martwej naturze (np. kawałek drewna), a od 90 do 100 to pełna sprawność i świadomość mózgu. Gdyby usunąć z płynu prefuzyjnego blokery elektryczne, to być może zostałaby przywrócona pełna aktywność elektryczna poddanego tym eksperymentom mózgu. Wyobraźnia podpowiada nam koszmar ożywionego mózgu świni, przeżywającego świadomie dokonaną na nim rzeź. Ta straszna wizja mózgu wysyłającego w rozpaczy impulsy przerażającego kwiku świni, którego nie usłyszymy, powstrzymuje na razie badaczy. Na razie.

Praktyczne konsekwencje tych badań być może ujawnią się już wkrótce, choćby przez zakwestionowanie obecnej definicji śmierci, tak bardzo istotnej dla transplantologii oraz w terapii uporczywej ludzi w komie.

Wydawca

eprasa.pl f3e6fefd24





22

TEMATY Z OKŁADKI

Już nie muszę być idealna ▶ 100

Alarm w jelitach ▶ 22

Kłopotliwa tkanka ▶ 44

Niezwykły list ▶ 124

Alzheimer zaczyna się w dziąsłach? ▶ 87

Miłość i medycyna ▶ 94

Hipnoza ▶ 72

Bolesne miesiączki ▶ 62

14 sekretów diety ▶ 68

SPRAWDZONE PORADY:

łatwe odchudzanie **(32)**, zapalenie płuc u seniora **(38)**, źródła ważnych aminokwasów **(80)**, przerośnięte migdałki **(88)**, nawilżanie skóry **(10)**, jedzenie dla serca **(14)**, sposoby na trądzik **(64)**, napoje rozgrzewające **(58)**, zapobieganie nowotworom w cukrzycy **(52)**, zioła w chorobach dróg oddechowych **(42)**, twój miniogródek **(60)**

DRODZY CZYTELNICY!

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

WARUNKI PRENUMERATY – str. 130
PRENUMERATA W OFERCIE SPECJALNEJ – str. 57

Spis treści

TEMAT NUMERU

22 O niestrawności inaczej
Bakterie, owsiki, zaburzenie równowagi mikrobioty – co jeszcze może ją powodować?

6 LISTY CZYTELNIKÓW

TOP NEWS

8 Stenty nowej generacji
9 Bezradne limfocyty

EKSTRAKT Z BADAŃ

10 Jak pomóc przesuszonej skórze?
Naukowcy z Uniwersytetu Harvada mają na ten temat ciekawą opinię

KOMUNIKATY LEKARZY HOLISTYCZNYCH

12 Sekret długowieczności
12 Bataty lepsze niż ziemniaki
13 Migdały chronią serce
13 Lekooporność – masz na to wpływ
13 Zamiast zwykłego masła

WEBINARIUM

14 Jedzenie dla serca
Te święta otwierają nasze serca, ale czy sercu służy świąteczne menu? Karp i barszczyk pod lupą

FAKTY I MITY

32 Odchudzanie – trudna sztuka?
Czy warto ćwiczyć brzuszki? Dlaczego operacja bariatryczna nie zawsze ma sens? Spożywać produkty typu light czy nie?

Z PRAKTYKI LEKARZY HOLISTYCZNYCH

38 Zadbaj o swoje płuca, warto!
W Europie na zapalenie płuc umiera rocznie prawie 400 tys. osób, również dlatego, że objawy tej choroby są niejednoznaczne

RAPORT

44 Hemoroidy na cenzurowanym
Powiększone hemoroidy to problem dotyczący nawet trzydziestolatków. Co powoduje chorobę hemoroidalną? Jak jej przeciwdziałać?

eprasa.pl f3e6fefd24





TWOJE ZDROWIE W TWOICH RĘKACH

52 Niebezpieczna triada
Przedstawiamy 9 sposobów na powstrzymanie raka, prostych i skutecznych

MEDYCYNA TRADYCYJNA

58 Rozgrzewające i smaczne
Pyszne napoje przyrządzane według starochińskich receptur

ŻYJ HOLISTYCZNIE

60 Miniogródek
68 Co na to Hipokrates?
71 Niska sowa i wysoki skowronek
72 Raz dwa trzy... Śpisz ty!
78 Wilk syty i owca cała
84 Mniej ziaren?

PRZYCHODZI PACJENT DO... NATUROPATY

62 Zespół Bólu Miesiączkowego (ZBM)
Dolegliwości menstruacyjne łagodzi również... masowanie ucha

KTO CIĘ WYLECZY?

64 Poradnik medyczny: Trądzik
Szukasz kontaktu ze specjalistą medycyny holistycznej? Ułatwi ci to nasz serwis adresowy

NOWE TERAPIE

87 Dziąsła, alzheimer i szczepionaka
Sensacja: za rozwój choroby Alzheimera mogą odpowiadać bakterie

MAMA, TATA I JA

88 Maleńkie migdałki, wielki problem
Często są przyczyną trudności w nauce, zaburzeń mowy i słuchu, a nawet zmian w wyglądzie dziecka. Jak tę lawinę powstrzymać?

KU POKRZEPIENIU SERC

94 Zwycięstwo w pięknym stylu
Ari udowodnił, że chorobę Leśniowskiego-Crohna można pokonać

TWÓJ HABITAT TO PIES?

99 Swędzący problem
Nasi czworonożni podopieczni też mogą mieć alergię pokarmową. Czym ich wtedy karmić?

HOLISTYCZNIE O ŻYCIU

100 Już nie muszę być idealna
Anita Lipnicka zmieniła swój wygląd, wyszła za mąż, pokonała chorobę... Ale jej azylem nadal pozostaje muzyka, to w niej szuka schronienia

106 Wybaczanie ma wielką moc
Jak sam wyznaje, nauczył się już panować nad strachem, umie przyznać się do porażki, niedawno podjął trudną decyzję. „Stawianie granic to wielka sztuka", mówi Piotr Polk

MIND

112 Jak sobie poradzić z samotnością?
Nie ma na to prostej recepty, bo jej przyczyny bywają złożone, ale czasem... wystarczy polubić swoje życie

SPIRIT

118 Czy plastikowa słomka może zniszczyć wielowiekowe kultury?
Efekt cieplarniany to zagrożenie dla całego świata. Gdzie jego skutki są już teraz katastrofalne?

PIONIERZY MEDYCYNY HOLISTYCZNEJ

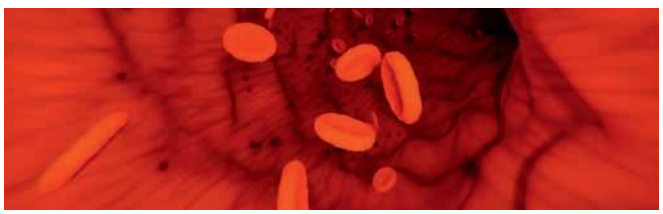
123 Kontrowersyjny prekursor
John Harvey Kellog był lekarzem wyprzedzającym swoją epokę, a także... twórcą kukurydzianych płatków śniadaniowych

HYDE PARK

124 W piersi twojego dziecka bije serce mojego

JAK BYĆ WZOROWYM PACJENTEM I PRZEŻYĆ?

126 Gdy pacjent i lekarz nie potrafią się porozumieć...
...leczenie bywa nieskuteczne, o czym przekonały się również bohaterki naszego felietonu



Fot. ID10918156

W następnym numerze

(w kioskach od 19.12.2019 r.)

- **Śródbłonek kontra miażdżyca**
- **Gładka cera bez skalpela**
- **Temat tabu: lewatywa na zdrowie**

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

eprasa.pl f3e6fefd24

Listy do redakcji



Roczną prenumeratę „Holistic Health" otrzymuje autorka listu „Krzywdzimy nasze dzieci"

Nie mam na co umrzeć

Obejrzałem ostatnio krótki filmik o pani Irenie z Gdańska. Ta urocza 93-letnia staruszka mieszka w domu seniora, ale wyróżnia się na tle innych pensjonariuszy tym, że od ponad 30 lat jest wegetarianką. Pomimo wieku jest sprawna, ma dobry wzrok, jasny umysł, czuje się dobrze, nic ją nie boli i jak sama o sobie mówi, nie ma na co umrzeć. Tak dobre samopoczucie przypisuje właśnie wegetariańskiej, bezmięsnej diecie. Opowiada również o swojej miłości do zwierząt, a pod koniec filmu dowiadujemy się, że każdy z nas może ocalić prawie 500 zwierząt rocznie, jeśli zrezygnuje z mięsa! Przyznam, że piękniejszej reklamy wegetarianizmu nie widziałem. Okazuje się, że wywiad z panią Ireną jest elementem wyzwania rozchodzącego się w wirtualnym świecie, które polega na tym, aby na 22 dni przejść na dietę wegetariańską i na własnej skórze przekonać się, jak bardzo jest zdrowa. Z reguły nie ekscytuję się tego typu wydarzeniami, ale tym razem postanowiłem zaryzykować. Swoją bezmięsną przygodę zacząłem 1 września, dziś, kiedy to piszę, jestem już 20. dzień na diecie. Moje wyzwanie niedługo dobiega końca i muszę przyznać, że jego efekty przeszły moje najśmielsze oczekiwania. Mam więcej energii, siły, udało mi się zrzucić nawet kilka kilogramów i do tego łatwiej mi się skoncentrować i skupić na wykonywanej pracy. Niestety bardzo lubię potrawy mięsne i po zakończeniu wyzwania na pewno wrócą do mojego menu kotlety, ale mam zamiar nieco mniej ich jeść, za to częściej sięgać po warzywa. Dzięki tej krótkiej przygodzie z dietą wegetariańską uświadomiłem sobie, że to, co kładziemy na talerz, faktycznie ma wpływ na zdrowie i warto wyciągnąć z tego wnioski. Pani Irena przekonała mnie, że rzeczywiście nigdy nie jest za późno na zmiany, i chciałbym, tak jak ona, za kilka lat móc powiedzieć, że też nie mam na co umrzeć. *W.L.*

Krzywdzimy nasze dzieci

W wakacje pojechałam na wieś i razem z 8-letnią córką, gdy tylko pozwalała na to pogoda, chodziłyśmy na miejscowe kąpielisko nad rzekę. To, co tam codziennie obserwowałam, zatrwożyło mnie. Tylu otyłych dzieci dawno nie widziałam! Celowo piszę „otyłych", bo trudno mówić o nadwadze, jeśli chłopcom w wieku szkolnym brzuch zwisa znad kąpielówek i na ich buzi widać drugi podbródek, a kilkuletnie dziewczynki mają kilka oponek na brzuchu i cellulit na udach. Moim zdaniem to otyłość w pełnym znaczeniu tego słowa. Na palcach jednej ręki mogłam policzyć dzieci, których waga była prawidłowa. Obserwowałam, jak dzieci bawią się w wodzie, jak szybko się męczą, nie dają rady biegać po plaży. Początkowo sama siebie skarciłam w duchu, że może patrzę na maluchy chore, u których nadliczbowe kilogramy są skutkiem problemów ze zdrowiem, i źle je oceniam. Później jednak, gdy już dzieci zmęczyły się zabawą w wodzie i usiadły na ręcznikach, pozbyłam się złudzeń. Większość z nich wyciągnęła bowiem z plecaków chipsy, kolorowe napoje gazowane i ciastka. Mało tego, w wielu przypadkach rodzice sami im te produkty dawali. Tylko nieliczne dzieci jadły kanapki, pudełko z owocami widziałam w rączkach tylko jednej, małej dziewczynki. A kolejka po watę cukrową, którą nieopodal sprzedawano, rosła z minuty na minutę. Naszła mnie wtedy smutna refleksja, że to my, dorośli, jesteśmy temu winni. Żadne odgórne zakazy sprzedaży słodyczy w sklepikach szkolnych ani ścisłe wytyczne dla stołówkowych cateringów czy kampanie społeczne nie wyręczą rodzica. To z domu wynosimy większość przyzwyczajeń, także kulinarnych. Widok rodzica, który z pełną świadomością wyjmuje z torby słodycze i kolę, by z uśmiechem podać je swojemu dziecku, pozwala mi przypuszczać, że tego rodzaju produkty to dziecko je na co dzień. Warto sobie zadać pytanie: co będzie za kilka lat? Ile z tych dziewczynek, tak słodko teraz okrąglutkich, po wejściu w okres dojrzewania, gdy będą chciały się podobać, zacznie przygodę z dorosłością od kompleksów? Ile z nich doświadczy zaburzeń odżywiania? Ile z tego będzie tragedii? Ilu chłopców, zajadających się teraz chipsami, za kilka lat stanie się pośmiewiskiem rówieśników? Ilu z nich zamknie się wtedy w domu? Ilu popełni jakąś głupotę tylko po to, by zyskać szacunek kolegów? I w końcu, jak będzie wyglądało życie tych dzieci, które zanim skończą podstawówkę, będą już na stałe pacjentami gabinetów specjalistycznych w związku z chorobami, które jeszcze niedawno przypisywało się późnej starości? Zastanówmy się, proszę, choć chwilę, jaką przyszłość gotujemy naszym dzieciom, jak chorym będą pokoleniem, jak ciężkie życie przed nimi. Psycholodzy twierdzą, że dzieci nie uczą się na podstawie tego, co słyszą od nas, ale poprzez obserwację. Może zatem warto zacząć od siebie i dobrym przykładem zmienić złe przyzwyczajenia naszych pociech? *Z.G.*

eprasa.pl f3e6fefd24

Kosmiczny test

Wszyscy rodzimy się geniuszami, a potem... idziemy do szkoły. To pierwsza myśl, jaka przyszła mi do głowy po obejrzeniu wykładu doktora Langa, konsultanta w NASA, na temat kreatywności dzieci. Okazuje się bowiem, że wszyscy rodzimy się z umysłem otwartym, kreatywnym i poszukującym innowacyjnych rozwiązań codziennych problemów. Każde nowe, nawet banalne, zjawisko, takie jak chmury na niebie czy latający motylek, stymuluje mózg dziecka, rozbudza wyobraźnię i skłania umysł do ciągłego szukania odpowiedzi na pytanie – jak to działa? W każdej sekundzie, pobudzony tymi pytaniami mózg wytwarza miliony połączeń nerwowych i intensywnie pracuje, aby zrozumieć rzeczywistość. Niestety, gdy dziecko staje się uczniem, proces ten zostaje nie tylko zahamowany, ale w większości przypadków obserwuje się wręcz regres kreatywności maluchów. Jak to zbadano? Na polecenie władz NASA dr Lang opracował niezwykle trudny test na kreatywność, który miał służyć jako jedno z narzędzi podczas rekrutacji inżynierów i naukowców do tej instytucji. Analiza wyników przeprowadzonych testów skłoniła dr. Langa do poszukania odpowiedzi na pytanie, czy kreatywność to nasza cecha wrodzona, czy zwiększa się wraz z doświadczeniem życiowym? W tym celu opracował on podobny test skierowany do dzieci i przebadał prawie 2 tys. maluchów. Wyniki, które przedstawił, ogromnie mnie zaskoczyły. Okazało się, że wśród dzieci do 5. roku życia aż 98% wykazywało się ponadprzeciętną kreatywnością. Gdyby tak kreatywna była osoba dorosła, zostałaby uznana za geniusza! Kolejne wyniki nie były już tak optymistyczne, ponieważ wśród tych samych dzieci, zbadanych ponownie po pięciu latach, jedynie 30% nadal wykazywało się kreatywnością, a w wieku 15 lat już tylko 12% z nich mogło się pochwalić zaliczeniem testu. Ostatnie badanie w tej grupie, wykonane po osiągnięciu przez dzieci 18 lat, wykazało, że jedynie 2% z nich jest nadal geniuszami kreatywności. Zdaniem dr. Langa to szkoła zaburza naturalny mechanizm myślenia. Dowiedziałem się z jego wykładu, że myślimy na dwa sposoby i wykorzystujemy do tego różne rejony mózgu. Pierwszy to tzw. myślenie dywergencyjne, polegające na tym, że poszukujemy wielu sposobów na rozwiązanie danego problemu, a naszych myśli, nawet najbardziej abstrakcyjnych, nic nie ogranicza. Ten sposób myślenia pobudza kreatywność i wyobraźnię. Drugi rodzaj myślenia, konwergencyjny, z całej listy możliwości wybiera jedno rozwiązanie, a znaczenie ma w tym przypadku nasz osąd sytuacji, a także zdobyte doświadczenia i oczekiwania ogółu. Oba sposoby myślenia, tak odmienne, działają u małych dzieci oddzielnie. To dlatego maluchy są tak ciekawe świata i eksperymentują ze wszystkim. Natomiast szkoła wymaga, aby oba procesy myślowe zachodziły jednocześnie, wbrew naturze. Dziecko w czasie lekcji próbuje bowiem zrozumieć nowe dla niego zagadnienia, jednak zanim jego mózg wymyśli rozwiązanie, otrzymuje gotową odpowiedź, już poddaną testowi i osądowi przez kogoś innego. W szkole nie można rozumieć po swojemu poezji – wkuwa się czyjąś interpretację wiersza; nie można rozpisać zadania z matematyki – nauczyciel podaje klucz rozwiązań; nie można eksperymentować – trzeba przyjąć istniejące dogmaty. Według dr. Langa należałoby gruntownie przemyśleć podstawy systemu edukacji, bo inaczej ludzkość zatrzyma się w rozwoju, skoro jedynie 2% dorosłych ma potencjał do zmieniania tego świata. Jako rodzice możemy jednak pomóc naszym dzieciom zachować ich wrodzoną kreatywność. Jeśli tylko pozwolimy im eksperymentować, zadawać pytania, uczyć się na błędach i marzyć, jeśli znajdziemy czas na zabawę i nudę oraz będziemy zachęcać je do poszukiwania własnych odpowiedzi na dawno rozwiązane problemy, czyli jak najdłużej pozwolimy im być po prostu dziećmi – następne pokolenie może być pokoleniem geniuszy. *K.P.*

Nie bój się kranówki

W wakacje miałam okazję zwiedzić kilka krajów Europy, a że lubię kosztować regionalnych przysmaków, w każdym nowym miejscu odwiedzałam modne bary i restauracje. Ku mojemu wielkiemu zdziwieniu w większości z tych lokali, nawet w tych renomowanych, zamiast wody butelkowanej proponowano mi do picia wodę z kranu. Wodę, którą w domu zawsze przepuszczałam przez filtr lub gotowałam, w przekonaniu, że jej jakość pozostawia wiele do życzenia. Poszukałam więc informacji w Internecie na temat jakości wody i okazało się, że wbrew krążącym mitom kranówka jest zdatna do picia – każdego dnia poddaje się ją kilkukrotnie skrupulatnemu badaniu. Jest również bardziej bezpieczna niż woda butelkowana, która może zawierać mikrocząstki plastiku, zatruwające nasz organizm, a także szkodliwe związki chemiczne wchodzące w skład plastiku! I to właśnie te odkrycia spowodowały, że na całym świecie zachęca się do picia kranówki, która jest oczyszczona, uzdatniona i wzbogacona w związki mineralne. Kolejnym powodem, dla którego firmy i restauracje coraz częściej sięgają po wodę z kranu, jest ograniczenie produkcji plastiku. Gra jest warta świeczki, ponieważ do produkcji opakowań plastikowych, w tym właśnie butelek na wodę, zużywa się olbrzymie ilości wody pitnej – aż 330 mld metrów sześciennych rocznie. Odpowiada to sześciomiesięcznemu zapotrzebowaniu na wodę całych Chin! Chociaż ponad 70% powierzchni Ziemi pokrywają wody, tylko 2,5% to woda pitna. Te wakacje otworzyły mi oczy. Zrezygnowałam z kupowania wody butelkowanej i całą rodziną pijemy kranówkę, a dzieciom kupiłam ekologiczne i bezpieczne bidony, z których będą korzystać latami. Może to mało, ale jak mawiał Gandhi: „Jeśli chcesz zmieniać świat, zacznij od siebie". *A.G.*

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".

Nasz adres:
Redakcja „Holistic Health"
ul. Leszczynowa 11
03–197 Warszawa
Nasz e-mail:
redakcja@magazynholistichealth.pl

Fot. OpenClipar-Vectors

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

eprasa.pl f3e6fefd24

Stenty nowej generacji

Biodegradowalne stenty naczyniowe wszczepia się na Zachodzie od lat i powoli wypierają one wykorzystywane do tej pory stenty metalowe. Choć ich zastosowanie jest dla chorego korzystne, w Polsce otrzymuje je jedynie 5% pacjentów. Przyczyną jest zbyt wysoka cena i brak refundacji. Wychodząc naprzeciw problemowi, polscy naukowcy opracowali prototyp biodegradowalnego stentu, który może zrewolucjonizować polską kardiologię.

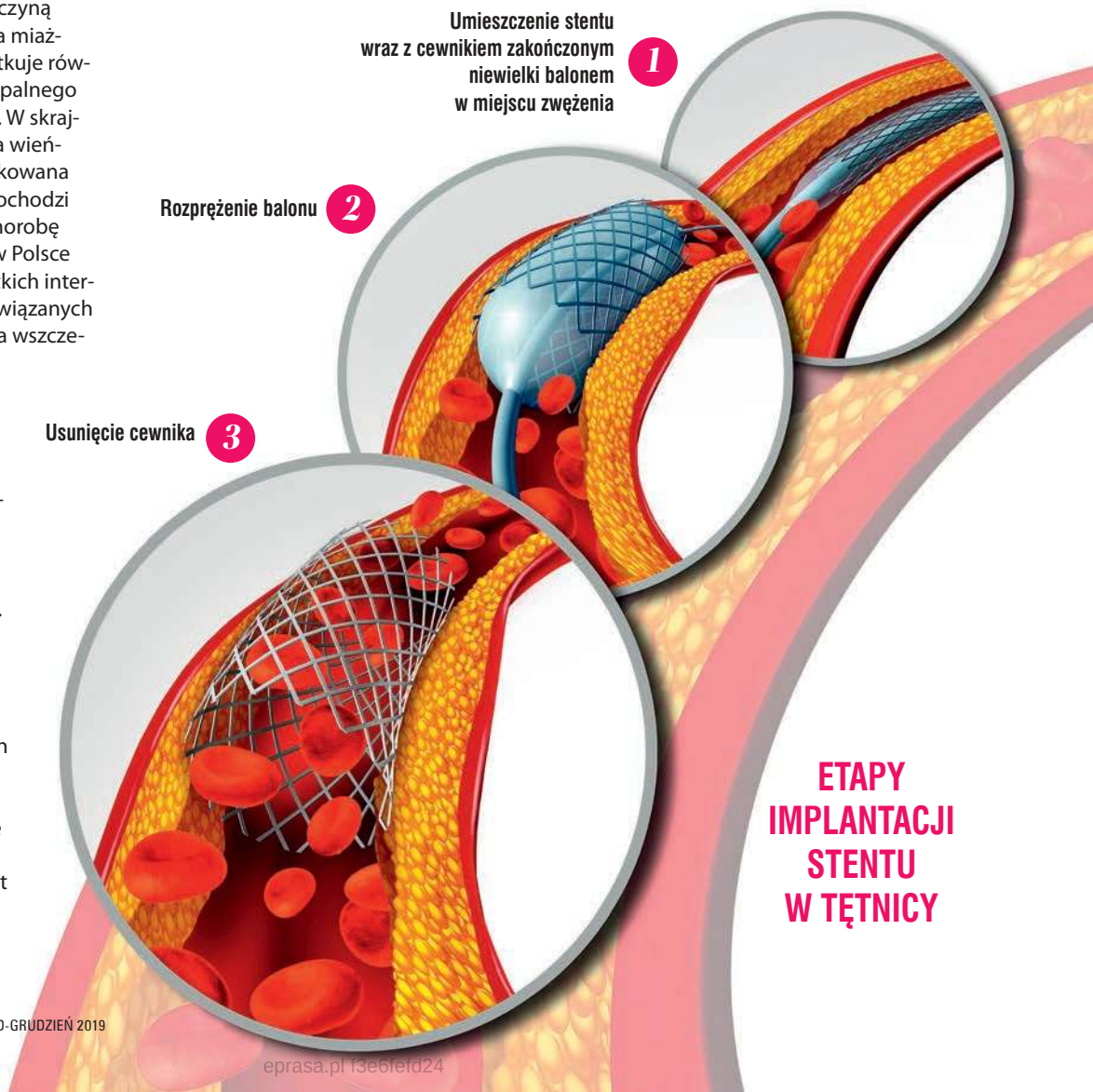
TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Stenty wszczepia się w celu przywrócenia drożności naczyń krwionośnych. Jednym z najczęstszych wskazań do ich zastosowania jest choroba niedokrwienna serca. W jej przebiegu dochodzi do zwężenia światła naczyń wieńcowych, czyli tętnic oplatających serce, których zadaniem jest dostarczanie krwi, a wraz z nią tlenu i składników odżywczych do intensywnie pracującego mięśnia sercowego. Przyczyną zwężania się tętnic jest blaszka miażdżycowa, której obecność skutkuje również rozwinięciem się stanu zapalnego w ścianie naczyń wieńcowych. W skrajnych przypadkach, gdy tętnica wieńcowa zostaje całkowicie zablokowana przez zmiany miażdżycowe, dochodzi do zawału serca. Co roku na chorobę niedokrwienną serca zapada w Polsce ok. 115 tys osób, a 80% wszystkich interwencji kardiochirurgicznych związanych z tą chorobą polega właśnie na wszczepianiu stentów[1].

Metalowe kontra biodegradowalne

Biodegradowalne stenty stworzone przez polskich naukowców stopniowo rozpuszczają się i ulegają całkowitemu wchłonięciu po około 3 latach. Dodatkowo nasączone są lekami zapobiegającymi nadmiernemu rozrostowi śródbłonka naczyniowego, który w skrajnych przypadkach może prowadzić do ponownego zamknięcia światła tętnicy. Było to częste powikłanie po zastosowaniu stentów metalowych i z czasem pacjent musiał poddawać się ponownemu udrażnianiu tętnic. Naukowcy przekonują, że w miejscu wprowadzenia biodegradowalnego stentu naczynie krwionośne idealnie się regeneruje i goi, a po jego rozpuszczeniu odzyskuje swoją naturalną sprężystość. Jest to o tyle ważne, że dotychczas stosowane sztywne stenty metalowe na trwałe zmieniały parametry sprężystości naczyń krwionośnych i przez to wpływały negatywnie na pracę układu krwionośnego.

Wszczepienie metalowych stentów wiązało się także z wieloma skutkami ubocznymi. Wynikały one przede wszystkim z konieczności przyjmowania leków rozrzedzających krew, aby na ściankach stentu nie tworzyły się groźne dla zdrowia i życia skrzepy. Jednak pomimo stosowanej profilaktyki zdarzały się



ETAPY IMPLANTACJI STENTU W TĘTNICY

eprasa.pl f3e6fefd24

przypadki zawału mięśnia sercowego lub udaru spowodowanego przez skrzeplinę wytworzoną właśnie na rusztowaniu metalowego stentu. Biodegradowalne stenty nasączone są substancją, która miejscowo zapobiega powstawaniu skrzepów, co pozwala na znaczne ograniczenie przyjmowania doustnych leków przeciwzakrzepowych po zabiegu. Ich zastosowanie zmniejsza również ryzyko wystąpienia zawału i udaru będącego wynikiem obecności stentu w ciele, a także ma tę zaletę, że skraca czas pobytu pacjenta w szpitalu, co ma ogromny wpływ na jego samopoczucie psychiczne[2].

Nadzieja dla cukrzyków

Szczególnie trudnymi dla kardiochirurgów pacjentami są chorzy na cukrzycę. Jednym ze skutków ubocznych tej przewlekłej choroby są bowiem zmiany w naczyniach krwionośnych, które utrudniają interwencje kardiochirurgiczne. Ponadto w przypadku diabetyków zwiększa się ryzyko przerostu śródbłonka naczyniowego i ponownego zwężenia tętnic, do których wprowadzono stent. Zastosowanie biodegradowalnego stentu ten problem rozwiąże. Zmniejszy się też prawdopodobieństwo uszkodzenia naczynia podczas samego zabiegu wszczepiania stentu, a tym samym groźnych powikłań[2].
Naukowcy zapewniają, że produkowane w Polsce biodegradowalne stenty będą o wiele tańsze niż ich importowane odpowiedniki, co zwiększy ilość pacjentów mogących skorzystać z tej nowej technologii. Atrakcyjna cena jest również szansą na to, że zabiegi z użyciem polskich stentów będą refundowane przez NZF i dostęp do nowoczesnej terapii będzie miał każdy chory. Ponadto zastąpienie stentów metalowych biodegradowalnymi spowoduje, że rzadziej będzie dochodziło do powikłań, więc zmniejszą się koszty ich leczenia. Jak przekonują twórcy biodegradowalnych stentów, zmniejszy się również liczba pacjentów poddawanych reoperacji[3]. ■

BIBLIOGRAFIA

1. http://www.ikard.pl/choroba-wiencowa.html#a1
2. https://www.termedia.pl/mz/Stent-biodegradowalny-rewolucja-w-kardiologii-interwencyjnej-,20587.html
3. http://www.rynekzdrowia.pl/Serwis-Kardiologia/Stenty-rozpuszczalne-jak-tabletki-wkraczaja-do-kardiologii,160347,1014.html



Bezradne limfocyty

Najnowsze badania wskazują, że ryzyko zachorowania na nowotwór w przypadku osób otyłych jest o 49% większe niż u osób szczupłych.

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Wyniki badań opublikowanych ostatnio przez amerykańskich i irlandzkich naukowców nie pozostawiają wątpliwości: nadmiar lipidów we krwi blokuje limfocyty NK (z ang. natural killer – naturalny zabójca), których zadaniem jest niszczenie komórek nowotworowych. Sparaliżowane przez nadmiar tłuszczu białe krwinki stają się bezradne wobec zagrożenia, z którym normalnie poradziłyby sobie bez problemu.
W każdej minucie życia w naszym organizmie powstaje kilkadziesiąt nieprawidłowych komórek, które są rozpoznawane i niszczone przez układ odpornościowy, zanim zdążą się przekształcić w nowotwór. Po ich zlokalizowaniu limfocyty NK zaczynają wytwarzać substancję, która zapoczątkowuje w nieprawidłowych komórkach proces apoptozy – czyli śmierci komórkowej. Okazuje się jednak, że ten naturalny mechanizm działa dobrze tylko u osób o prawidłowej masie ciała. Nadmiar lipidów krążących we krwi osób otyłych blokuje bowiem metabolizm limfocytów NK, które tracą zdolność do wytwarzania energii. A zapotrzebowanie energetyczne tych wysoce wyspecjalizowanych komórek jest ogromne. Prowadzi to do ich swoistego paraliżu, a nas pozostawia bezbronnymi wobec szybko mnożących się nieprawidłowych komórek, które w określonych warunkach mogą zapoczątkować proces nowotworowy.
Naukowcy od dawna są zgodni co do tego, że otyłość i związane z nią zmiany w metabolizmie i ekspresji genów mogą prowadzić do rozwoju choroby nowotworowej. Do tej pory nie był jednak znany mechanizm blokowania układu odpornościowego, stanowiącego naszą naturalną ochronę przeciwnowotworową. Ustalenie, w jaki sposób lipidy paraliżują białe krwinki, naprowadziło badaczy na kolejny trop.
Skoro nie jesteśmy w stanie zapanować nad epidemią otyłości na świecie, to może uda się przynajmniej ustrzec osoby otyłe przed skutkami hiperlipidemii, co zmniejszy ryzyko wystąpienia u nich choroby nowotworowej? Okazuje się bowiem, że można odwrócić blokadę limfocytów NK za pomocą inhibitorów receptorów odpowiedzialnych za transport lipidów do wnętrza mitochondriów w komórkach limfocytowych.
Jednak dopóki nie zostanie opracowany odpowiedni lek, jedynym sposobem na skuteczne zmniejszenie ryzyka zachorowania jest utrzymywanie optymalnej masy ciała, co wiąże się z prowadzeniem zdrowego trybu życia. Warto uświadomić sobie, że otyłość to nie tylko problem estetyczny, ale również zdrowotny, a pozbycie się kilku czy kilkunastu kilogramów to jeden ze sposobów na zachowanie zdrowia[1]. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.technologynetworks.com/cancer-research/news/obesity-and-cancer-fat-clogged-immune-cells-fail-to-fight-tumors-311744?fbclid=IwAR248JyWLwEKxMAA-bCM8d0Lv-SkCZPdiebyTORpOM-126339MgNUNINVCc

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

eprasa.pl f3e6fefd24

JAK POMÓC przesuszonej skórze?

Julia Cember



Za oknami wiatr i mróz, nic więc dziwnego, że większość czasu spędzamy teraz w zamkniętych pomieszczeniach. Jednak suche powietrze w biurach i mieszkaniach, a także niskie temperatury panujące o tej porze roku na zewnątrz, nie sprzyjają regeneracji naszej skóry. Dermatolodzy i kosmetyczki przekonują, że właśnie dlatego jesienią i zimą trzeba o nią koniecznie zadbać. Jakie kosmetyki nam w tym pomogą?

1. Czy kremy nawilżające są rzeczywiście skuteczne?

Producenci kosmetyków namawiają nas do zakupu swoich produktów, przedstawiając korzyści wynikające z ich stosowania. Dotyczy to również kremów nawilżających, dlatego eksperci postanowili sprawdzić, czy ich używanie faktycznie poprawia stan skóry.

W randomizowanym badaniu z podwójną ślepą próbą wzięło udział 132 pracowników szpitala, którzy mieli suchą skórę na dłoniach z powodu częstego ich mycia (15 razy dziennie)

- grupa badana stosowała kremy nawilżające
- grupa placebo nie stosowała żadnych kremów

Eksperyment trwał 14 dni
Przetestowano 5 kremów nawilżających

WYNIK BADANIA

Zastosowanie kremów nie miało wpływu na stan skóry dłoni u osób z grupy badanej – nie uległ on ani poprawie, ani pogorszeniu. Stan skóry dłoni u osób z grupy placebo znacznie się zaś pogorszył

WNIOSKI

Autorzy pracy uważają, że kremy nawilżające mogą chronić normalną i suchą skórę przed ubytkiem wody. Co prawda w toku badania nie wykazano, by kremy poprawiały stan skóry, jednak już samo zahamowanie procesu jej wysuszania należy ocenić pozytywnie[1]

eprasa.pl f3e6fefd24

2. Który składnik kremów działa najlepiej?

W kremach nawilżających znajduje się wiele substancji czynnych. Czy wszystkie są równie skuteczne? Na to pytanie postanowili znaleźć odpowiedź specjaliści z Japonii.

Badanie przeprowadzono na łysej odmianie świń
- eksperyment trwał 3 miesiące, od stycznie do marca
- przebadano kremy dostępne zarówno w drogeriach, jak i aptekach, m.in. z heparynoidem i 10-procentowym mocznikiem

Sposób aplikacji kremów
- 0,01 g każdego produktu na 7 losowo wybranych miejsc o powierzchni 4 cm^2

Przebieg badania
- aplikacja kremu: 5 dni w tygodniu (poniedziałek–piątek)
- kontrola stanu skóry: między 14. a 21. dniem eksperymentu

WNIOSKI Z BADANIA

Autorzy pracy ustalili, że najlepiej na skórę oddziaływały kremy oparte na heparynoidzie, substancji wytwarzanej przez afrykańskiego ślimaka olbrzymiego. Zaledwie 5 dni aplikacji poprawiało stan skóry na 3 tygodnie[2]. Skuteczność pozostałych produktów nie była tak ewidentna

DOBROCZYNNE HEPARYNOIDY

To substancje pozyskiwane od afrykańskiego ślimaka olbrzymiego, *Achatina fulica* (*Lissachatina fulica*). Są pochodnymi heparyny, związku o właściwościach przeciwzakrzepowych. Heparynoidy znajdują zastosowanie w procesie produkcji kremów łagodzących obrzęki i przyspieszających gojenie się ran, a także leków przeciwzakrzepowych.
Sam ślimak również jest niezwykły: długość jego ciała może przekraczać 20 cm, a waga – 800 g. W swoich ojczystych stronach *Achatina* często gości na stołach, a u nas zyskuje coraz większą popularność jako... zwierzę hodowane w domu

Zdaniem ekspertów z Uniwersytetu Harvarda nie ma znaczenia, który krem nawilżający wybierzemy – wszystkie produkty dostępne na rynku w większym lub mniejszym stopniu poprawią stan skóry. Powinniśmy więc dobrać taki, który będzie odpowiadał naszym potrzebom, a także... osobistym preferencjom. Kto chciałby przez cała zimę smarować się kremem, którego zapach mu nie odpowiada?[3]



CO ZATRZYMA WILGOĆ W SKÓRZE?

➤ **EMOLIENTY,** czyli specjalistyczne dermokosmetyki, które natłuszczają skórę i tworzą na niej warstwę zmniejszającą parowanie wody, dzięki czemu pozostaje ona w komórkach. Właściwości te zawdzięczają takim substancjom obecnym w ich składzie jak olej rycynowy czy olejek jojoba

➤ **KOSMETYKI ZE SKWALENEM,** przeciwutleniaczem będącym składnikiem warstwy lipidowej skóry, zapobiegającym tworzeniu się zmarszczek. Ponieważ skwalen ulega rozkładowi pod wpływem tlenu z powietrza i promieniowania UV, w kosmetyce wykorzystuje się coraz częściej jego stabilną pochodną w postaci skwalanu – organicznego związku chemicznego, któremu przypisuje się silne działanie nawilżające

➤ **ODŻYWKI NA BAZIE SUBSTANCJI HIGROSKOPIJNYCH,** których zadaniem jest wiązanie wody w naskórku po pozyskaniu jej z głębszych warstw skóry i z otoczenia (zwykle z powietrza). Wiele odżywek jest jednocześnie emolientami. Właściwości tego rodzaju odżywek wykazują takie substancje i produkty jak panthenol, sorbitol, urea, miód i gliceryna[4]

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20199550
2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10754460
3. https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/moisturizers-do-they-work
4. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4885180/

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

eprasa.pl f3e6fefd24

Komunikaty LEKARZY HOLISTYCZNYCH



Sekret długowieczności

Japońska tradycja *ikigai* to jedna z najlepszych recept na długowieczność. Oparta jest na czterech filarach, które pozwalają zachować na długie lata zdrowie, jasność umysłu i radość z życia.

Więzi społeczne W wielu społecznościach lokalnych tworzone są *moai*, czyli grupy osób spędzających wspólnie czas, dzielących się swoimi radościami i troskami, a także wspierających się materialnie w kłopotach. *Moai* budują przede wszystkim silne poczucie bezpieczeństwa, dzięki któremu zmniejsza się poziom stresu w organizmie, a tym samym – wydzielanie związanych z nim hormonów. Ograniczeniu ulega też tworzenie się wolnych rodników, odpowiedzialnych za starzenie się organizmu i rozwój wielu chorób.



Zrównoważona dieta W myśl konfucjańskiej zasady *hara hachi bu* (napełniaj brzuch jedynie w 80%), oznaczającej unikanie przejadania się, posiłki Japończyków składają się z niewielkich porcji, ale potrawy są bardzo urozmaicone. Przeważają w nich warzywa, ryby morskie i produkty pełnoziarniste. Sekret zdrowia mieszkańców Kraju Kwitnącej Wiśni tkwi także w mniejszym o prawie połowę niż w krajach Zachodu spożyciu soli – jedynie 7 g (1 pełna łyżeczka) na osobę dziennie.

Pasja Większość Japończyków do późnej starości pielęgnuje swoje pasje, doskonaląc się w tym, co ich fascynuje aż do osiągnięcia poziomu *takumi*, czyli mistrza danej dziedziny. Wierzą oni, że codzienne zaangażowanie w obowiązki nadaje życiu sens i je wydłuża, niezależnie od tego, czy jest to rzemiosło, pielęgnacja ogrodu, czy sztuka kulinarna. Poczucie, że jest się potrzebnym rodzinie i społeczności, mobilizuje Japończyków do dbania o swoje zdrowie.

Aktywność fizyczna Według mieszkańców kraju samurajów nie trzeba uprawiać sportów, by być aktywnym fizycznie. Wystarczą spacery, wykonywanie codziennych obowiązków i poświęcanie się własnym pasjom i zainteresowaniom, które – zwłaszcza jeśli są powiązane z ruchem – również korzystnie wpływają na zdrowie, poprawiają krążenie i regulują metabolizm. W Japonii nawet 90-latkowie aktywnie spędzają dzień, najczęściej na świeżym powietrzu[1]

Fot. Jo-B

POTYCZKI KULINARNE

Bataty lepsze niż ziemniaki



Bataty, zwane też patatami lub *kūmara*, są doskonałym zamiennikiem ziemniaków. Ich pomarańczowe bulwy to niezwykle cenne źródło witamin. 100 g gotowanych batatów pokrywa, w zależności od gatunku, od 300 do nawet 600% dziennego zapotrzebowania na witaminę A! Ponadto są skarbnicą witamin z grupy B, witaminy K, E i C, a także niezbędnych dla naszego zdrowia minerałów, takich jak potas, magnez, fosfor, mangan i miedź. W wyborze batatów warto kierować się ich kolorem: im jest intensywniejszy, tym więcej w bulwach karotenoidów, szczególnie luteiny, która zapobiega miażdżycy, zaćmie i nowotworom. Ważne jest również to, że pataty dostarczają cennego błonnika, regulującego metabolizm węglowodanów – jedna duża bulwa pokrywa aż 25% dziennego zapotrzebowania na ten składnik. Ponieważ indeks glikemiczny batatów wynosi 60 i jest niższy niż ziemniaków (gotowane – 70, pieczone – 95), Amerykańskie Towarzystwo Diabetologiczne (ADA) zaleca włączenie ich do diety osób borykających się z insulinoopornością lub cukrzycą[2]

> „Najlepszymi lekarzami na świecie są: doktor dieta, doktor spokój i doktor dobry humor"
>
> *Jonathan Swift*

Fot. Day Nastya

eprasa.pl f3e6fefd24

5 sekund, tyle czasu przeciętny Polak poświęca na mycie rąk. Przed posiłkiem nie myje ich **33%** osób, po kontakcie ze zwierzęciem – **27%**, a po powrocie do domu – **40%.** Aż 10% naszych rodaków nie korzysta z wody i mydła, wychodząc z toalety. Tymczasem dokładne mycie rąk przez 20 sekund usuwa z nich nawet 90% wirusów i bakterii. Dłonie najlepiej osuszać ręcznikiem papierowym[3]

Migdały chronią serce

Słodkie migdały to idealna przekąska dla osób pragnących zadbać o swoje serce. Według naukowców z Pramukhswami Medical College (Indie) spożywanie 45 g migdałów dziennie zmniejsza ryzyko wystąpienia choroby niedokrwiennej serca i znacznie obniża poziom złego cholesterolu. Nasiona te dzięki zawartości niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych rozrzedzają ponadto krew, zapobiegając tym samym powstawaniu skrzeplin. Badania indyjskich naukowców dowiodły, że migdały pomagają utrzymać w organizmie odpowiedni poziom dobrego cholesterolu, a nawet zwiększają jego ilość we krwi. Co więcej, obecna w nich witamina E, która jest niezwykle silnym antyoksydantem, zapobiega odkładaniu się blaszki miażdżycowej, a także zmniejsza stan zapalny w śródbłonku naczyń krwionośnych objętych miażdżycą. Z kolei flawonoidy znajdujące się w skórce słodkich migdałów przeciwdziałają tworzeniu się złogów miażdżycowych w naczyniach i wraz z potasem regulują ciśnienie krwi. Migdały to również cenne źródło witaminy B2 (ryboflawiny), która bierze udział w regulacji ciśnienia krwi, metabolizmie komórek śródbłonka oraz wytwarzaniu krwinek czerwonych[5]. (*Więcej na temat jedzenia dobrego dla serca piszemy w Webinarium*)

Fot. Monfocus



BIBLIOGRAFIA

1. https://www.focus.pl/artykul/sekret-stulatkow-z-japonii?page=1
2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17425943
3. http://www.medonet.pl/zdrowie/zdrowie-dla-kazdego,dokladne-mycie-rak-chroni-przed-chorobami,artykul,1631452.html
4. https://www.nature.com/articles/s41467-019-08853-3
5. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5946253/
6. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22131700



Fot. Qimono

ZE ŚWIATA MEDYCYNY

Lekooporność – masz na to wpływ

Rosnąca odporność chorobotwórczych bakterii na antybiotyki od lat uznawana jest przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) za jedno z największych zagrożeń dla ludzkości. Za jej występowanie winiliśmy do tej pory zbyt częste i pochopne przepisywanie tych leków przez lekarzy. Wyniki najnowszych badań nad genomem bakterii występujących w ściekach komunalnych wielkich miast, opublikowane wiosną 2019 r. przez naukowców z Duńskiego Uniwersytetu Technicznego w Kongens Lyngby, dowodzą, że przyczyną lekooporności mikroorganizmów jest również bezmyślne wyrzucanie przeterminowanych i zbędnych antybiotyków do toalety lub zlewu. Rozpuszczone w wodzie trafiają bowiem do środowiska naturalnego, w którym żyją i namnażają się również bakterie chorobotwórcze. Rozcieńczone w ten sposób substancje czynne wyrzuconych leków nie szkodzą mikroorganizmom, a co gorsza, umożliwiają im wytworzenie odporności. Jedynym sposobem na zmniejszenie zagrożenia jest więc oddawanie przeterminowanych leków do aptek lub punktów utylizacji[4]

Zamiast zwykłego masła

Masło ghee (klarowane) to praktycznie czysty tłuszcz mleczny, otrzymany wskutek odparowania ze zwykłego masła wody i usunięcia z niego białek. Dzięki temu mogą po nie sięgać osoby z nietolerancją laktozy i uczulone na białka mleka krowiego. Masło klarowane to także cenne źródło niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3, które hamują procesy zapalne, przyspieszają regenerację tkanek, obniżają poziom trójglicerydów we krwi i zapobiegają chorobom serca. W maśle ghee są też obecne rozpuszczalne w tłuszczach witaminy A, D, E i K. Jego niewątpliwą zaletą jest niezwykła trwałość. W lodówce można je przechowywać nawet rok[6]



eprasa.pl f3e6fefd24



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. dieta dla serca. 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 diety dla serca.



JEDZENIE DLA SERCA

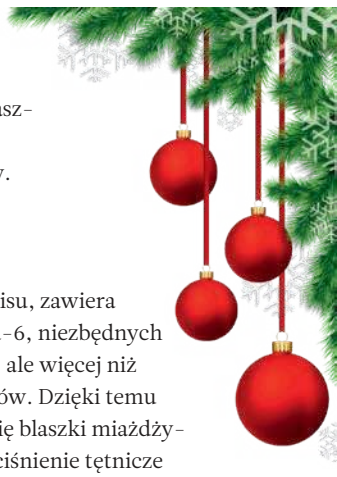
JUŻ WKRÓTCE RUSZY BOŻONARODZENIOWA MACHINA MARKETINGOWA. CENTRA HANDLOWE ROZBŁYSNĄ TYSIĄCAMI ŚWIATEŁEK, A MY ROZPOCZNIEMY POGOŃ ZA PREZENTAMI I PRZYGOTOWANIA DO RODZINNYCH WYJAZDÓW. TO PRAWDA, ŻE TE ŚWIĘTA OTWIERAJĄ NASZE SERCA, ALE CZY SERCU SŁUŻY ŚWIĄTECZNE MENU? POROZMAWIAJMY WIĘC O KAPUŚCIE Z GROCHEM, BIGOSIE, BAKALIACH I RYBACH... NAPRAWDĘ WARTO!

TEKST **KATARZYNA BOGIEL**

PRAWDA CZY MIT?

- Śledzie należą do ryb o najmniejszej zawartości trującej rtęci
- Kapusta kiszona to doskonałe źródło bezcennej witaminy K2
- Owoce jagodowe zmniejszają ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej
- Błonnik obecny w pomarańczach obniża poziom cholesterolu
- Tłusta gęsina zapobiega schorzeniom układu sercowo-naczyniowego
- Buraki zawierają betaninę będącą silnym antyoksydantem
- By chronić serce, wystarczy jeść garść suszonych moreli dziennie

Postanowiliśmy zawczasu sprawdzić, jak wpływają na nasz układ krążenia potrawy najczęściej spożywane w czasie świąt, zwłaszcza że wiele z nich jest obarczonych złą sławą. Czy na to zasługują? Pora obalić szkodliwe mity.



Fot. Maciej326

Ryby wciąż zaskakują

Karp, nieodłączny element wigilijnego jadłospisu, zawiera sporo kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6, niezbędnych dla naszego zdrowia – mniej niż ryby morskie, ale więcej niż mięso zwierząt stałocieplnych, zwłaszcza ssaków. Dzięki temu jego spożywanie przeciwdziała gromadzeniu się blaszki miażdżycowej, a także pomaga utrzymać prawidłowe ciśnienie tętnicze i zmniejsza ryzyko wystąpienia zawału serca i udaru[1]. Kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6, a także witamina A znajdująca się w mięsie karpia, mają właściwości przeciwzapalne, co również służy naszemu sercu. Poza tym karp jest dobrym źródłem łatwo przyswajalnego białka oraz minerałów, takich jak wapń, fosfor, żelazo, potas, cynk i sód.

Trudno sobie wyobrazić, by na wigilijnym stole nie pojawiło się danie ze śledzi. Ryby te są wielkim sprzymierzeńcem naszego serca – zawierają wprawdzie bardzo dużo tłuszczu, ale w tym przypadku to zaleta, ponieważ chodzi o nienasycone kwasy tłuszczowe, w tym omega-3. Obniżają one poziom trójglicerydów i złego cholesterolu, redukują ciśnienie tętnicze, zapobiegają miażdżycy i arytmii serca[2]. Wykazują także działanie przeciwzapalne.

Z badań wynika, że spożywanie tłustych ryb obniża poziom trójglicerydów, zmniejsza poziom lipoprotein VLDL (ang. Very Low Density Lipoprotein, czyli lipoproteina o bardzo małej gęstości), odpowiedzialnych za transport kwasów tłuszczowych do komórek, i podnosi poziom cholesterolu HDL, co zmniejsza ryzyko incydentów sercowo-naczyniowych.

Śledzie zawierają jedne z najsilniejszych antyoksydantów, a mianowicie selen i witaminę E, które wpływają ochronnie na układ krwionośny. Są także bogatym źródłem witaminy D – superwitaminy o wielorakim działaniu. Jedną z jej właściwości, według najnowszych badań, jest zapobieganie chorobom sercowo-naczyniowym. Mięso tych ryb dostarcza nam

eprasa.pl f3e6fefd24



także witaminę B12, która pełni w organizmie ważne funkcje, m.in. wspomaga wytwarzanie czerwonych krwinek[3].
W jednym z badań wykazano, że dieta, która polega na spożywaniu śledzi pięć razy w tygodniu przez cztery tygodnie, zwiększa – w porównaniu z dietą opierającą się na mięsie z kurczaka – ilość tlenku azotu we krwi, co obniża ciśnienie tętnicze.
Trzeba dodać, że popularne w Polsce śledzie solone, np. matiasy, zawierają dużo sodu, który może podnosić ciśnienie krwi. Aby temu zapobiec, warto śledzie przed przyrządzeniem namoczyć w zimnej wodzie lub mleku.
Śledzie należą do ryb o najmniejszej zawartości rtęci, są więc bezpieczniejsze od halibuta, tuńczyka, a nawet karpia. Oczywiście ilość rtęci zależy od akwenu, z którego ryby pochodzą – w otwartych wodach oceanu akumuluje jej się mniej niż w wodach Bałtyku.

Barszcz czerwony superstar

To niezwykle zdrowe danie zawdzięcza swoje właściwości burakom. Warzywa te są bogate w azotany, związki chemiczne wpływające szczególnie korzystnie na układ krwionośny. Zwiększają one bowiem ilość tlenku azotu we krwi, który reguluje napięcie naczyń krwionośnych i tym samym ciśnienie tętnicze, a także hamuje agregację (zlepianie się) płytek krwi i leukocytów – co ciekawe, im wyższe ciśnienie tętnicze, tym silniejsze działanie azotanów.

Flawonoidy obecne w białej herbacie chronią serce, ponieważ rozszerzają naczynia krwionośne, co obniża ciśnienie tętnicze

Azotany chronią naczynia krwionośne i zapobiegają chorobie niedokrwiennej serca, ponieważ zwiększają przepływ krwi przez nasierdziowe tętnice wieńcowe, rozszerzając je, zmniejszając opór naczyniowy, na jaki natrafia krew wyrzucana do tętnic przez kurczące się serce, i łagodząc podkradanie wieńcowe (zjawisko to występuje przy zaburzonym krążeniu i sprawia, że do krwiobiegu wieńcowego trafia mniej krwi, niż powinno).
W badaniach na zwierzętach wykazano, że azotany z pożywienia mogą łagodzić nadciśnienie tętnicze spowodowane wiekiem. Badania nad suplementami diety z azotanami potwierdziły, że przyczyniają się one m.in. do obniżenia ciśnienia krwi i zmniejszenia agregacji płytek krwi, co jest ważne w profilaktyce udaru i zawału serca oraz leczeniu nadciśnienia[4].
Piękny kolor barszczu zawdzięczamy zawartej w burakach betaninie, która jest silnym przeciwutleniaczem. Jej działanie, zmniejszające stres oksydacyjny w całym organizmie, sprzyja także naszemu sercu.
Homocysteina to obecny w ludzkim organizmie aminokwas, którego nadmiar zwiększa ryzyko wystąpienia miażdżycy, udaru mózgu, zawału serca i nadciśnienia. Badania wykazały, że jej poziom w organizmie ulega spektakularnemu obniżeniu – aż o 75% – wskutek równoczesnego podawania batainy (aminokwas obecny w burakach), kwasu foliowego, witaminy B6 i witaminy B12. W przypadku osób ze zbyt wysokim

eprasa.pl f3e6fefd24

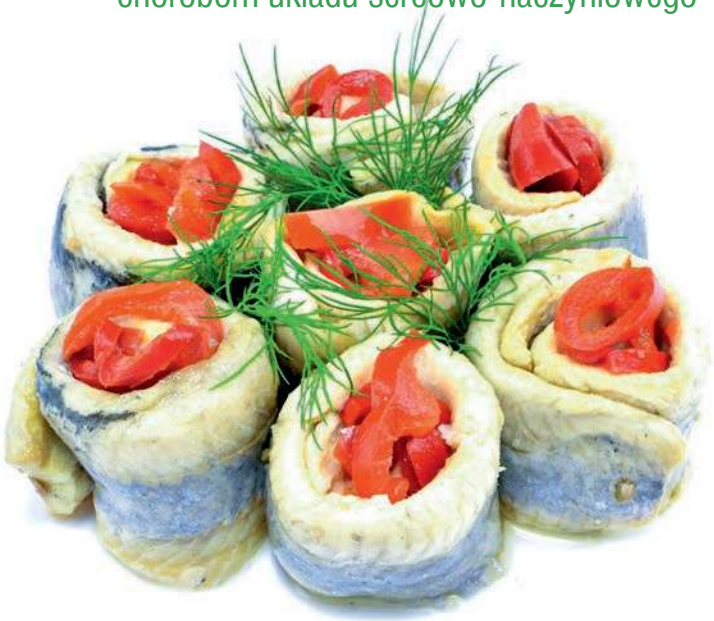
poziomem homocysteiny przyjmowanie tego zestawu powodowało, że zapadalność na atak serca zmniejszyła się wśród nich aż dziesięciokrotnie! Można powiedzieć, że nic nie przysłuży się sercu lepiej niż wypicie szklanki barszczu zawierającego betainę, kwas foliowy i witaminę B6, a następnie zjedzenie porcji śledzia, który oprócz witaminy B6 dostarcza nam witaminę B12.
Betaina potrafi znacznie poprawiać profil lipidowy osób z chorobą wieńcową, co oznacza, że pomaga kontrolować poziom złego cholesterolu i przeciwdziałać miażdżycy oraz zwapnieniu naczyń krwionośnych[5].
Ponadto buraki, choć zawierają niewiele żelaza, mają niezwykłe właściwości krwiotwórcze – zapobiegają anemii, zwłaszcza spowodowanej niedoborem witaminy B12 i chemioterapią.
Co więcej, zwiększają aż czterokrotnie przyswajanie tlenu przez komórki, co ma znaczenie również dla układu krwionośnego[6].

Arcyzdrowa gęsina

Ryby są źródłem cennego białka, ale w pierwszy i drugi dzień świąt ich miejsce często zajmują potrawy mięsne. Kardiolodzy przestrzegają przed spożywaniem dużych ilości czerwonego mięsa, które ze względu na zawartość cholesterolu i tłuszczów nasyconych nie służy naszemu sercu. Zalecają ograniczenie jego ilości w diecie, wybieranie mniej tłustych kawałków i zastępowanie go… rybami, a także drobiem lub roślinnymi źródłami białka. Ważny jest też sposób przyrządzenia – lepsze od smażenia, podczas którego mogą wytwarzać się bardzo szkodliwe tłuszcze trans, jest gotowanie, pieczenie i duszenie[7].
Jeśli decydujemy się na drób, najlepszym wyborem będzie gęsina. Obecny w niej tłuszcz należy do najzdrowszych tłuszczów zwierzęcych. Gęsi smalec od wieków stosowano w medycynie ludowej w przypadku problemów sercowo-naczyniowych, kaszlu, zapalenia dolnych dróg oddechowych, bólów pleców i stawów, reumatyzmu i złego samopoczucia, a nawet jako afrodyzjak. Niebezpodstawnie – okazuje się, że zawiera on mnóstwo niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, z przewagą kwasu oleinowego, tego samego, który dominuje w oliwie z pierwszego tłoczenia. Dzięki temu gęsina może pomóc w zapobieganiu chorobom układu krążenia, a także chroni przed miażdżycą i nadciśnieniem tętniczym. Jej spożywanie przyczynia się do prawidłowego funkcjonowania układu oddechowego, nerwowego i nerek oraz poprawia stan skóry[8].



Śledzie są cennym źródłem witaminy D, która według najnowszych badań zapobiega chorobom układu sercowo-naczyniowego



Ważne źródła białka

Nie wszyscy jedzą mięso. Jakie źródła białka dobre dla serca można polecić wegetarianom i weganom?
Jednym z najlepszych wyborów jest fasola, zwłaszcza czarna. Zawiera ona duże ilości białka, a także przeciwdziałający miażdżycy błonnik. Pomaga utrzymać prawidłowy poziom ciśnienia tętniczego, ponieważ występuje w niej bardzo mało sodu, a sporo potasu, wapnia i magnezu – pierwiastków, które naturalnie je obniżają. Stanowi także źródło kwercetyny – substancji z grupy flawonoli, która wykazuje właściwości korzystne dla układu krążenia: hamuje utlenianie cholesterolu LDL, rozszerza naczynia krwionośne, zmniejsza adhezję monocytów do komórek śródbłonka i ich przenikanie przez ściany naczyń krwionośnych, co zapobiega rozwojowi miażdżycy, zmniejsza stany zapalne w organizmie, wspiera funkcjonowanie śródbłonka naczyniowego w warunkach stresu oksydacyjnego, zapobiega zapalnym i oksydacyjnym uszkodzeniom neuronów i agregacji płytek krwi[9].
Do cennych substancji obecnych w czarnej fasoli należą też saponiny – rodzaj glikozydów wytwarzanych przez wiele

eprasa.pl f3e6fefd24



roślin i niektóre organizmy morskie. Badania kliniczne wykazały, że saponiny redukują poziom złego cholesterolu (LDL), zwiększającego ryzyko rozwoju miażdżycy i chorób sercowo-naczyniowych. Wykazują także właściwości przeciwzapalne i antybakteryjne oraz wpływają stymulująco na układ odpornościowy[10]. Co więcej, czarna fasola jest jednym z bogatszych źródeł przeciwutleniaczy, a na pewno najbogatszym spośród wszystkich odmian fasoli. Zawiera bardzo dużo antocyjanów należących do flawonoidów, o czym świadczy jej intensywny kolor – im więcej flawonoidów, tym ciemniejsza barwa skórki. Według badaczy w 100 g czarnej fasoli znajduje się 10 razy więcej przeciwutleniaczy niż w takiej samej porcji pomarańczy – i tyle samo co w 100 g jabłek, żurawiny czy winogron[11].

Wegetarianie często sięgają po soję jako źródło białka. Według niektórych dietetyków najlepsze dla serca są produkty z fermentowanych nasion soi, takie jak tempeh, ponieważ nie zawierają obecnych w świeżych nasionach antynutrientów, które pozbawiają organizm cennych substancji odżywczych. Niektóre badania naukowe wiążą spożywanie niefermentowanej soi z niektórymi problemami zdrowotnymi, w tym z chorobami serca. Tempeh dostarcza nam więcej niż zwykła soja białka, witamin (głównie z grupy B) i minerałów, takich jak mangan, miedź i fosfor, a ponadto jest bogaty w probiotyki. Występujące w nim białko jest tej samej jakości co pochodzące z mięsa[12]. Co ważne, tempeh obniża poziom cholesterolu, głównie dzięki obecnym w nim izoflawonom i niacynie. Według jednego z przeglądu badań[13] izoflawony pochodzące z soi obniżają ogólny poziom cholesterolu i cholesterolu LDL. Natomiast niacyna dodatkowo podnosi poziom cholesterolu HDL, który pomaga usuwać blaszki miażdżycowe z naczyń krwionośnych. Badanie[14] z 2011 r. potwierdziło, że suplementacja niacyną skutecznie obniża poziom cholesterolu, zwłaszcza u osób ze zwiększonym ryzykiem ataku serca lub udaru.

Czerwony barszcz to samo zdrowie! Buraki zwiększają przyswajanie tlenu przez komórki i mają niezwykłe właściwości krwiotwórcze

Rewelacyjna kapusta kiszona

W wielu polskich domach święta nie mogą się odbyć bez kapusty, zwłaszcza kiszonej, w postaci bigosu czy kapusty z grzybami lub grochem. Te potrawy także mogą sprzyjać naszemu sercu. Kapusta kiszona zawiera dużo błonnika i probiotyków, dzięki czemu jej spożywanie obniża poziom cholesterolu. Probiotyki mogą także przyczyniać się w niewielkim stopniu do zmniejszenia ciśnienia tętniczego. To prawda, że obróbka termiczna zabija tzw. dobre bakterie, jednak badania wykazują, że komórki pochodzące zarówno z żywych kultur bakterii probiotycznych, jak i martwych powodują korzystną odpowiedź biologiczną organizmu. Te pierwsze modulują mikrobiotę jelitową i odpowiedź immunologiczną, podczas gdy drugie wywołują reakcję przeciwzapalną w układzie pokarmowym[15]. Według przeglądu[16] badań z 2019 r. bakterie probiotyczne uśmiercone oddziaływaniem wysokiej temperatury (np. podczas gotowania kapusty kiszonej) mają dla organizmu równie duże znaczenie jak żywe.

Kapusta, zwłaszcza kiszona, jest bogatym źródłem witaminy C, czyli kwasu askorbinowego. Ta witamina rozkłada się pod wpływem ciepła, jednak badanie[17] z 2007 r. wykazało, że jej zawartość w produktach zmniejsza się wtedy o 22–34%, zatem większość kwasu askorbinowego pozostaje w potrawie. Witamina C wzmacnia ściany naczyń krwionośnych i zapobiega chorobom układu krążenia. Kapusta kiszona dostarcza również duże ilości witaminy K2, czyli menachinonu. Według badań jest on niezbędny do prawidłowego funkcjonowania układu krążenia, ponieważ zapobiega procesowi wapnienia naczyń krwionośnych, a nawet go odwraca. Odbywa się to z korzyścią dla naszego układu kostnego – menachinon sprawia, że wapń nie osadza się na ścianach tętnic i żył, tylko trafia do kości.

Badanie z 2004 r. wykazało, że wysokie spożycie witaminy K2 (co najmniej 32 µg dziennie) zmniejsza o 50% zwapnienia w tętnicach i ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych, a umieralność (liczba zgonów na *k* osób wśród ogółu obserwowanej populacji w określonej jednostce czasu) o 25%. Także późniejsze badanie potwierdziło, że duże spożycie produktów z witaminą K2 chroni przed incydentami sercowo-naczyniowymi[18]. W 100 g kiszonej kapusty znajduje się 4,8 µg menachinonu. Ma ona jednak jedną wadę – zawiera dużo sodu, który może podnosić ciśnienie tętnicze. Aby zredukować jego ilość, należy przed gotowaniem kilka razy przepłukać kapustę w zimnej wodzie.

Bakalie idealne dla serca

Nie ma świąt bez bakalii – dodajemy je do kutii, makowców, keksów i innych ciast. Które bakalie są najlepsze dla serca? **Orzechy włoskie** to źródło kwasów omega-3 (a konkretnie ALA), błonnika i wielu pierwiastków, m.in. manganu, miedzi i magnezu.

eprasa.pl f3e6fefd24

Suszone morele i orzechy włoskie to nasi prawdziwi sprzymierzeńcy w batalii o obniżenie poziomu cholesterolu we krwi



Według jednego z przeglądów badań ich spożywanie może nie tylko obniżyć poziom cholesterolu LDL, nawet o 16%, lecz również zmniejszyć ciśnienie rozkurczowe krwi o 2–3 mm Hg, a także zredukować stres oksydacyjny i stan zapalny[19]. Inny przegląd[20] randomizowanych badań z grupą kontrolną podaje, że w porównaniu z wieloma dietami, takimi jak niskotłuszczowa, śródziemnomorska czy japońska, dieta wzbogacona o orzechy włoskie (spożywane codziennie) w większym stopniu redukuje poziom cholesterolu całkowitego, cholesterolu LDL, apolipoproteiny B (głównego białka wchodzącego w skład LDL) i poziomu trójglicerydów, czyli najważniejszych markerów ryzyka sercowo-naczyniowego. Korzystny efekt obserwowano już przy spożyciu około 28 g orzechów dziennie. Choć są one wysokokaloryczne, włączenie ich do diety poprawiało profil lipidowy pacjentów i nie wpływało na zwiększenie masy ciała i ciśnienia tętniczego.

Migdały są źródłem błonnika i jednonienasyconych kwasów tłuszczowych, dzięki czemu zmniejszają ryzyko rozwoju miażdżycy i chorób sercowo-naczyniowych. W przeglądzie[21] badań nad wpływem migdałów na zdrowie osób z zaburzeniami gospodarki tłuszczowej czytamy, że włączenie ich do jadłospisu nie tylko obniża poziom cholesterolu LDL, ale także zwiększa poziom cholesterolu HDL. Aby odnieść tego rodzaju korzyści zdrowotne, wystarczy spożywać dziennie około 45 g migdałów.

Wszelkie **orzechy** są dobre dla zdrowia, nawet fistaszki, czyli orzeszki ziemne. Według przeglądu systematycznego i metaanalizy badań[22] z 2016 r. zwiększone spożycie orzechów wiąże się z obniżeniem ryzyka chorób sercowo-naczyniowych i nowotworów, a także ze zmniejszoną śmiertelnością z powodu chorób układu oddechowego, cukrzycy i infekcji. Autorzy przeglądu podkreślają, że jeśli odkryty przez nich związek ma charakter przyczynowy, to aż 4,4 miliony przedwczesnych zgonów w Ameryce, Europie, Azji Południowo-Wschodniej i na wyspach zachodniego Pacyfiku w 2013 r. można przypisać zbyt małemu dziennemu spożyciu orzechów (poniżej 20 g).

Suszone morele są bogate w potas, niezbędny do zachowania równowagi elektrolitowej i kontrolowania ciśnienia tętniczego. Zawierają dużo przeciwutleniaczy, takich jak witaminy C, A i E, a także kwasów fenolowych, różnych flawonoidów i karotenoidów, dzięki którym wykazują działanie przeciwzapalne. Włączenie ich do diety może pomóc w leczeniu anemii, ponieważ są obfitym źródłem żelaza i witaminy C, znacznie ułatwiającej absorpcję tego pierwiastka. Duża zawartość błonnika sprawia, że suszone morele obniżają poziom cholesterolu całkowitego i frakcji LDL, a zwiększają stężenie cholesterolu HDL. By chronić serce, wystarczy jeść garść suszonych moreli dziennie[23].

Wiele badań potwierdza, że wszystkie **suszone owoce** mają liczne właściwości prozdrowotne, m.in. obniżają ciśnienie tętnicze (zwłaszcza skurczowe) i poziom cholesterolu we krwi, a tym samym zmniejszają ryzyko wystąpienia problemów z układem krążenia. Ale uwaga – należy je jeść z umiarem, zwłaszcza jeśli cierpimy na cukrzycę, ponieważ zawierają dużo cukru (fruktozy), a ponadto producenci często je dodatkowo dosładzają. Co więcej, o ile fruktoza obecna w suszonych owocach nie stanowi zagrożenia dla zdrowia, jeśli mamy prawidłową glikemię, o tyle dodany do tych owoców cukier nam szkodzi. Ponadto nierzadko są one konserwowane za pomocą związków siarki, które mogą powodować takie problemy zdrowotne jak astma czy alergia[24].

Superowoce jagodowe

Do mięs chętnie podajemy żurawinę lub borówki, w różnej postaci, i czerwone wino. Takie posiłki mogą służyć naszemu sercu, ponieważ żurawina, borówki i wino z ciemnych winogron zawierają dużo antocyjanów, należących do polifenolowych związków organicznych o szerokiej aktywności biologicznej, m.in. antyoksydacyjnej, przeciwzapalnej, antymikrobiotycznej i antynowotworowej. Antocyjany zmniejszają prawdopodobieństwo rozwoju chorób sercowo-naczyniowych dzięki temu, że oddziałują na naczynia krwionośne (np. poprawiają funkcję śródbłonka), zmniejszają agregację płytek krwi, a także podnoszą poziom dobrego cholesterolu, hamują proces utleniania lipoprotein, co ma kluczowe znaczenie w zapobieganiu rozwojowi miażdżycy, i pochłaniają wolne rodniki[25].

Według metaanalizy[26] z 2018 r. spożywanie produktów zawierających antocyjany zmniejsza ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej i śmiertelność z powodu choroby sercowo-naczyniowej. Najbogatszym źródłem antocyjanów jest aronia, więc warto na zimowe wieczory zaopatrzyć się w sok z jej owoców.

Jeśli zaś chodzi o wino, zawiera ono oprócz antocyjanów duże ilości resweratrolu, któremu także przypisuje się działanie kardioprotekcyjne. Badania potwierdzają, że resweratrol, będący organicznym związkiem chemicznym, poprawia funkcję śródbłonka naczyń krwionośnych i – być może – pracę serca u pacjentów z niewydolnością tego organu. Jednak informacje dotyczące jego działania przeciwzapalnego, hipotensyjnego (obniżającego ciśnienie krwi) i regulującego poziom cholesterolu są sprzeczne[27]. Poza tym, jak mówi dr Robert Kloner, dyrektor ośrodka zajmującego się badaniami nad chorobami sercowo-naczyniowymi w Huntington Medical Research Institutes: „Aby przyjąć ilość resweratrolu, jaką uznano za ochronną, prawdopodobnie trzeba by wypić nadmierną

eprasa.pl f3e6fefd24

ilość wina". I dodaje, że „Alkohol w nadmiarze bardzo szkodzi sercu. Może podnosić ciśnienie krwi i sprzyjać arytmiom. Może wywołać kardiomiopatię, ponieważ jest toksyczny dla komórek mięśnia sercowego, a ona prowadzi do niewydolności serca"[28]. Nie ulega jednak wątpliwości, że istnieje potwierdzony badaniami związek między umiarkowanym spożywaniem wina a zmniejszeniem ryzyka śmierci z powodu chorób serca. Badania wykazały także, że alkohol pity w niedużych ilościach jest źródłem korzyści zdrowotnych: podwyższa poziom dobrego cholesterolu i zmniejsza prawdopodobieństwo rozwoju cukrzycy.

Pyszna kawa i herbata

Zimą lubimy ogrzewać się kawą i herbatą. Jaki wpływ mają te napoje na nasze serce?

Dobre dla zdrowia jest picie zielonej herbaty. Badania kliniczne wykazały bowiem, że pomaga ona obniżyć poziom cholesterolu LDL i trójglicerydów. Na podstawie badania przeprowadzonego w 2015 r. w Japonii ustalono również, że jej spożywanie wiąże się z niższym ryzykiem ataku serca, a także śmierci z powodu ataku serca lub udaru. Być może przyczyniają się do tego obecne w niej antyoksydanty, które pomagają zapobiegać miażdżycy. Jeden z nich, galusan epigallokatechiny (EGCG), przyspiesza metabolizm, dzięki czemu łatwiej odzyskać i utrzymać prawidłową masę ciała. Zielona herbata poprawia także funkcję komórek śródbłonka naczyń krwionośnych[29].

Na serce bardzo dobrze wpływa również herbata biała. Zawarte w niej flawonoidy chronią ten organ, ponieważ rozrzedzają krew i rozszerzają arterie, co powoduje obniżenie ciśnienia tętniczego, a także przyczyniają się do zmniejszenia we krwi stężenia złego cholesterolu.

Wpływ kawy na układ krążenia jest mniej jednoznaczny. Naukowcy spierają się od lat, czy szkodzi ona sercu, czy mu pomaga. Niektóre badania dowodziły, że kawa może powodować sztywność aorty, co podnosi ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych. Jednakże badanie z 2019 r. przeprowadzone z udziałem ponad 8 tys. ochotników wykazało, że picie nawet do 25 filiżanek kawy dziennie nie powoduje takich konsekwencji. Naukowcy porównali stan aorty osób pijących jedną filiżankę kawy dziennie lub mniej z aortami osób pijących do 25 filiżanek i nie stwierdzili różnicy[30].

W przeglądzie[31] badań z 2017 r. czytamy, że wpływ kofeiny na układ krwionośny, przyjmowanej w ilości do 600 mg dziennie, w większości przypadków jest łagodny, przejściowy i odwracalny (jedna filiżanka kawy zawiera 70–140 mg kofeiny[32]). Umiarkowane spożycie kawy nie wiąże się ze zwiększonym ryzykiem choroby sercowo-naczyniowej, arytmii, niewydolności serca czy zmiany ciśnienia tętniczego.

Jednak według wstępnych badań, polegających na analizie wpływu produktów spożywczych na stan zdrowia w kontekście chorób sercowo-naczyniowych, kawa może nawet korzystnie wpływać na układ krwionośny i obniżać ryzyko rozwoju

REKLAMA



eprasa.pl f3e6fefd24

Obecna w owocach cytrusowych witamina C poprawia funkcjonowanie śródbłonka naczyniowego



niewydolności serca i wystąpienia udaru. Należy dodać, że chodzi o badanie obserwacyjne, które z założenia nie służy wykazaniu związku przyczynowo-skutkowego[33].
Autorzy przeglądu[34] badań poświęconych kofeinie piszą, że dla osób dorosłych, jeśli są zdrowe, spożycie produktów z kofeiną jest stosunkowo bezpieczne, jednak może ona szkodzić osobom szczególnie na nią wrażliwym, zakłócając funkcję układu krążenia, zaburzając sen i przyczyniając się do nadużywania substancji psychoaktywnych. Chodzi o kobiety w ciąży i karmiące, dzieci, nastolatków i bardzo młode osoby dorosłe oraz pacjentów kardiologicznych lub z chorobą psychiczną.

Cytrusy są okej

Wielu osobom pamiętającym lata 80. święta Bożego Narodzenia mogą kojarzyć się z pomarańczami, ponieważ owoce te można było wtedy kupić niemal wyłącznie w okresie przedświątecznym. Teraz jemy je przez cały rok – z korzyścią dla naszego serca, ponieważ pomarańcze są bogatym źródłem błonnika, potasu i witaminy C.
Błonnik obniża poziom cholesterolu, czyli chroni nasze arterie przed miażdżycą. Z kolei zwiększenie spożycia potasu (połączone ze zmniejszeniem spożycia sodu) ogranicza ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych. Potas rozszerza naczynia krwionośne, a tym samym obniża ciśnienie tętnicze. W jednym z badań wykazano, że ryzyko śmierci z powodu niedokrwiennej choroby serca w przypadku osób spożywających 4 gramy potasu dziennie było niższe o 49% w porównaniu z osobami przyjmującymi 1 gram tego pierwiastka. Jedna mała pomarańcza zawiera 240 mg potasu.
Jeśli zaś chodzi o witaminę C, według badań jej niedobór wiąże się ze zwiększonym ryzykiem śmierci z powodu chorób sercowo-naczyniowych. Ponadto przyjmowanie tej witaminy może poprawiać funkcję śródbłonka i profil lipidowy. Ustalono także, że witamina C jako antyutleniacz hamuje oksydację cholesterolu frakcji LDL, dzięki czemu przeciwdziała miażdżycy[35].
Według badania z 2012 r. owoce cytrusowe, a zwłaszcza pomarańcze i grejpfruty, mogą obniżać ryzyko wystąpienia udaru niedokrwiennego u kobiet nawet o 19%. Autorzy badania przypuszczają, że efekt ten należy przypisać obecnym w nich flawanonom, zaliczanym do flawonoidów, które są silnymi antyoksydantami[36].
Jak widać, podczas świąt Bożego Narodzenia możemy krzepić nasze serca… także potrawami obecnymi na naszych stołach. O ile tylko nie zapomnimy o złotej zasadzie zdrowego żywienia i zachowamy umiar. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.organicfacts.net/health-benefits/animal-product/health-benefits-of-carp.html
2. https://www.verywellfit.com/best-fish-for-omega-3-fatty-acids-2506714
3. https://www.nutritionadvance.com/herring-nutrition-benefits/
4. Ma L. et al., Ageing Dis. 2018 Oct;9(5):938-945.
5. https://nutrishield.com/betaine-heart-health/
6. https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/buraki-wartosc-odzywcza-i-wlasciwosci-lecznicze-aa-6huZ-kGCB-5yeM.html
7. https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/meat-poultry-and-fish-picking-healthy-proteins
8. https://www.odkrywamyzakryte.com/gesi-smalec/
9. Patel RV et al., Eur J Med Chem. 2018 Jul 15;155:889-904.
10. https://healthyeating.sfgate.com/health-benefits-saponins-9131.html
11. https://www.nutraingredients.com/Article/2003/12/10/Black-beans-high-in-antioxidant-ratings
12. https://draxe.com/nutrition/article/what-is-tofu/
13. Taku K. et al, Am J Clin Nutr. 2007 Apr;85(4):1148-56.
14. Backes JM et al., Postgrad Med. 2011 Mar;123(2):70-83.
15. Adams C.A., Nutr Res Rev. 2010 Jun;23(1):37-46.
16. Pique N. et al., Int J Mol Sci. 2019 May 23;20(10).pii: E2534.
17. http://scienceinpoland.pap.pl/aktualnosci/news%2C397705%2C-gotowanie-warzyw-nie-zawsze-niszczy-zawarte-w-nich-witaminy.html
18. https://www.nutraceuticalbusinessreview.com/news/article_page/Vitamin_K2_new_research_confirms_essential_role_in_heart_health/114933
19. Kris-Etherton PM, J Nutr. 2014 Apr;144(4 Suppl):547S-554S.
20. Guasch-Ferré M. et al., Am J Clin Nutr. 2018;108(1):174-187.
21. Kalita S. et al., Nutrients. 2018 Apr;10(4):468.
22. Aune D. et al., BMC Med. 2016;14:207.
23. https://food.ndtv.com/opinions/8-apricot-benefits-the-nutritional-heavyweight-among-fruits-1248312
24. https://universityhealthnews.com/daily/nutrition/is-dried-fruit-healthy-9-reasons-to-eat-some-today/
25. Mazza G., Ann Ist Super Santa. 2007;43(4):369-374.
26. Kimble R. et al., Crit Rev Food Sci Nutr. 2018 Oct;2:1-12.
27. Dyck G.J.B. et al., Int J Mol Sci. 2019;20(4):904.
28. https://www.heart.org/en/news/2019/05/24/drinking-red-wine-for-heart-health-read-this-before-you-toast
29. https://www.everydayhealth.com/atrial-fibrillation/diet/teas-and-heart-health/#green-tea-lower-lipids-less-plaque
30. https://www.medicalnewstoday.com/articles/325367.php
31. Turnbull D. et al., Regul Toxicol Pharmacol. 2017;89:165-185.
32. https://www.healthline.com/nutrition/how-much-caffeine-in-coffee#section2
33. https://www.eurekalert.org/pub_releases/2017-11/aha-dcm110317.php
34. Temple J.L. et al., Front Psychiatry. 2017;8:80.
35. Moser M.A., Chun O.K., Int J Mol Sci. 2016 Aug;17(8):1328.
36. Cassidy A. et al., Stroke AHA. 2012;43:946-951.

eprasa.pl f3e6fefd24



Energetyczna moc LABIRYNTU

Labirynt sprzyja medytacji w ruchu. Można oddać się jej w replice słynnego labiryntu z Chartres, który powstał w kompleksie hotelowym Manor House SPA – Pałac Odrowążów.

Kopia najsłynniejszego labiryntu na świecie znajdującego się w katedrze w Chartres jest nową atrakcją Ogrodu Medytacji w mazowieckich Chlewiskach. **Medytacja labiryntu (medytacja w ruchu) jest praktyką uważności, samoobserwacji, doświadczania siebie tu i teraz. To doskonałe narzędzie rozwoju osobistego pogłębiające wiedzę o nas samych.** Droga do środka oczyszcza umysł i otwiera serce, pozwala zintegrować ciało i duszę, pobudza również procesy samoleczenia dzięki dobroczynnym energiom kosmicznym, które rezonuje labirynt. Ma on moc transformacji świadomości, symbolizuje drogę życia człowieka do centrum jego istoty.

Ścieżką labiryntu można iść pojedynczo lub gęsiego. Dobrze zacząć od chwili koncentracji przy wejściu, następnie powoli ruszyć wyznaczoną trasą, by w spokoju i skupieniu, oddychając miarowo, przejść między jego liniami od wejścia do centrum. Droga do wewnątrz oczyszcza umysł z myśli, wspomnień, oczekiwań i sądów, otwiera serce i przygotowuje na to, co możemy otrzymać w centrum. Człowiek kroczący po rysunku labiryntu, a to zbliża się do środka, a to się od niego oddala, by dotrzeć do centralnego koła. Serce labiryntu – kwiat róży, symbol miłości i odrodzenia – to cicha, wewnętrzna przestrzeń, w której zawsze znajdujemy to, czego potrzebujemy w danym momencie. Warto przystanąć w nim na kilka minut, można również usiąść i pomedytować. Można też wykonać układy runiczne lub inne ćwiczenia energetyzujące. Z labiryntu można wyjść na dwa sposoby: prosto w stronę wschodu słońca (w kierunku przeciwnym do wejścia), do nowego początku życia, bez trzymania się ścieżek, lub wracając tą samą drogą, którą przyszliśmy. Wyboru drogi powrotu do świata zewnętrznego, podczas której integrujemy doświadczenia, dokonujemy intuicyjnie.

Labirynt umieszczony w kamiennej posadzce gotyckiej katedry NMP w Chartres we Francji jest jedynym dużym, zachowanym oryginalnie, średniowiecznym labiryntem. Budzi więc zrozumiałe zainteresowanie i fascynację. Jest interpretowany jako droga zapraszająca do pielgrzymowania. Dla ludzi obdarzonych głęboką wiarą jest drogą medytacji, która w czasie jej przejścia pozwala na modlitwę do Boga w ciszy i skupieniu. Labirynt z Chartres odgrywa w ruchu medytacyjnym ogromną rolę. **Przejście po labiryncie to znajdowanie odpowiedzi na pytania, odrzucanie tego, co nieistotne, uspokojenie, równowaga, uniesienie, poznanie własnej istoty.**

W Manor House SPA – najlepszym holistycznym hotelu SPA w Polsce – stawia się na harmonię ze sobą i otaczającym światem, dobroczynne działanie bliskości przyrody i pozytywny wpływ sił natury na ludzki organizm oraz energetyczne terapie w Gabinetach Bioodnowy Biowitalnego SPA.

Energetyczny labirynt jest uzupełnieniem energetycznych punktów w Ogrodzie Medytacji na terenie zabytkowego parku Manor House SPA, w skład którego wchodzą: Kamienny Krąg Mocy, spirala energetyczna, Ogród Zen – kopia słynnego ogrodu przy świątyni Roanji koło Kioto i Piramida Horusa oraz mała i wielka ścieżka medytacji. **Medytacja labiryntu to poszukiwanie samego siebie na drodze życia, którą symbolizuje ścieżka labiryntu. Po jej przejściu nastąpi wzrost sił witalnych organizmu i powiększenie energetycznej aury.**

Więcej na ten temat: **www.manorhouse.pl/labirynt-energetyczny**





eprasa.pl f3e6fed24

Bakterie, owsiki, węglowodany łatwo fermentujące i zaburzenia równowagi mikrobioty, czyli...

O niestrawności inaczej

Zbliża się czas spotkań przy suto zastawionym stole, których nastrój sprzyja toastom. Dobre samopoczucie może jednak prysnąć jak sen złoty, gdy pojawi się ból brzucha, pieczenie w przełyku i biegunka lub dojdzie do mdłości. Ale uwaga, objawy niestrawności nie zawsze wiążą się z przejedzeniem!

TEKST **ANNA WILK**

Coraz większa grupa lekarzy gastroenterologów uważa, że rosnąca liczba pacjentów ze schorzeniami przewodu pokarmowego (w tym jelit) ma ścisły związek ze stylem życia i sposobem odżywiania. Nic odkrywczego. Pośpiech, nieustanny stres, a przede wszystkim wysokoprzetworzone produkty spożywcze, fast foody, żywność konserwowana i „wzbogacona" ulepszaczami to główni wrogowie naszego przewodu pokarmowego. Nie służy mu również palenie papierosów, częste picie alkoholu i spożywanie w nadmiernej ilości tłuszczów, cukrów i białka. Aby zachować zdrowe jelita, o czym wie mało osób, konieczna jest również aktywność fizyczna, która dla wielu z nas stała się już tylko wspomnieniem szkolnych czasów. A szkoda, bo wysiłek fizyczny decyduje o składzie mikrobioty jelitowej, która jak dobrze wyszkolona armia chroni nasze zdrowie. Nieprzypadkowo mówimy, że zdrowie zaczyna się w jelitach. A one, podobnie jak inne narządy, są narażone na różnego rodzaju schorzenia, których przyczyną mogą być błędy dietetyczne, niewłaściwy styl życia, infekcje, a także uwarunkowania genetyczne.

Dyspepsja czynnościowa

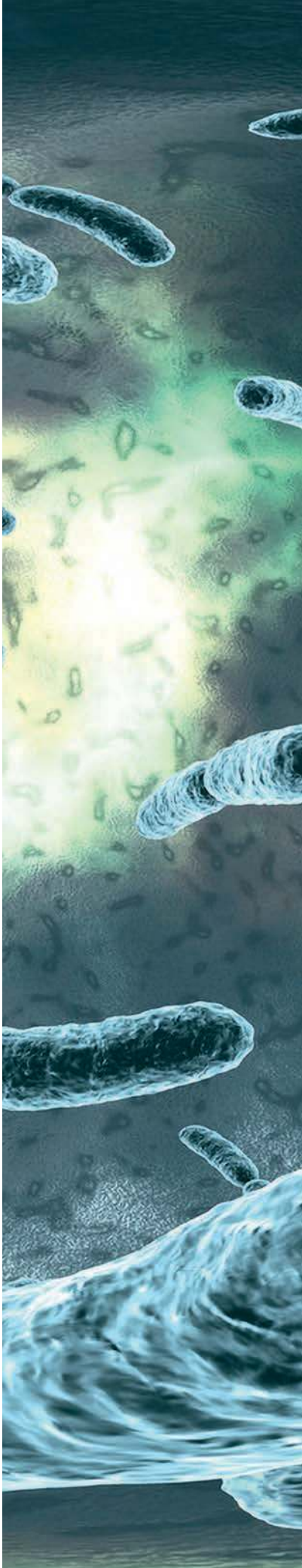
Słowo dyspepsja (inaczej niestrawność) wywodzi się z języka greckiego i dosłownie oznacza złe trawienie. Osobom cierpiącym na niestrawność często towarzyszy po posiłku uczucie pełności w żołądku, dochodzą do tego wzdęcia, ból w nadbrzuszu, nieprzyjemne pieczenie w przełyku i za mostkiem (zgaga). Jedną z cech tej przypadłości jest również to, że szybko odczuwa się sytość. Klinicyści wyróżniają dwa rodzaje niestrawności.

Dyspepsja organiczna powstaje wskutek choroby refluksowej przełyku i wrzodów trawiennych żołądka lub dwunastnicy, a także w następstwie przewlekłego zapalenia trzustki czy dróg żółciowych

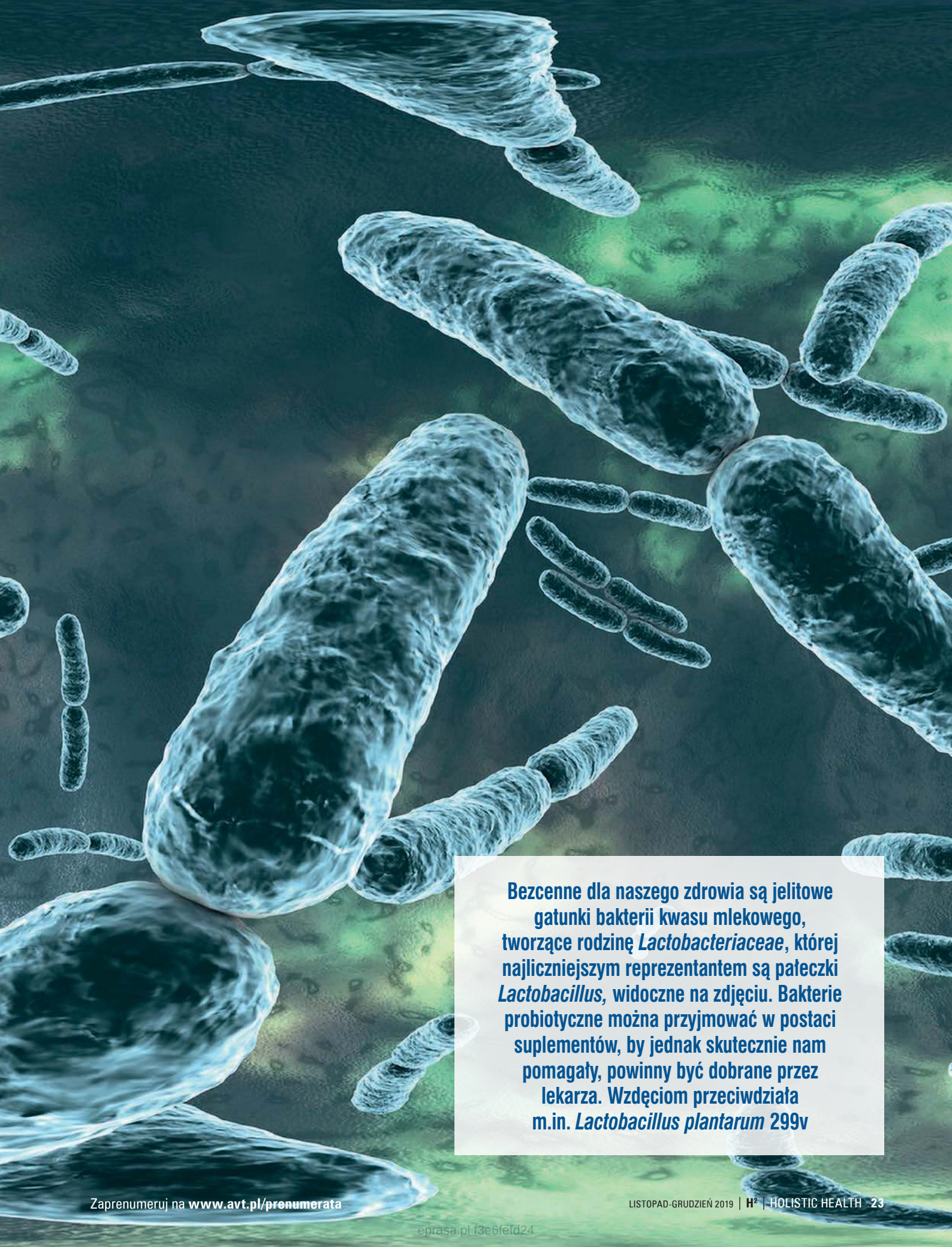
Czasem jest to jeden z objawów nowotworu żołądka. Niestrawność może być także objawem niepożądanym po przyjmowaniu leków przeciwreumatycznych, niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ), antybiotyków i preparatów zawierających żelazo i potas.

Dyspepsja czynnościowa, na którą cierpi najwięcej osób, nie ma związku z konkretną chorobą

Istnieją różne hipotezy na temat jej powstawania. Mówi się o słabej reakcji przewodu pokarmowego na bodźce zewnętrzne czy nieprawidłowej kurczliwości niektórych fragmentów przewodu pokarmowego. W dyspepsji czynnościowej wyodrębnia się dwie kategorie zaburzeń: ból w nadbrzuszu oraz przykre doznania po posiłku[1].



eprasa.pl f3e6fefd24



Bezcenne dla naszego zdrowia są jelitowe gatunki bakterii kwasu mlekowego, tworzące rodzinę *Lactobacteriaceae*, której najliczniejszym reprezentantem są pałeczki *Lactobacillus*, widoczne na zdjęciu. Bakterie probiotyczne można przyjmować w postaci suplementów, by jednak skutecznie nam pomagały, powinny być dobrane przez lekarza. Wzdęciom przeciwdziała m.in. *Lactobacillus plantarum* 299v

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

eprasa.pl f3e6fefd24

Do niedawna uważano, że główną przyczyną dyspepsji czynnościowej jest niewłaściwa dieta, przejadanie się i jedzenie w pośpiechu. Z wielu badań wynika jednak, że problem jest bardziej skomplikowany i każdy przypadek należy rozpatrywać indywidualnie. Dotychczas nie brano pod uwagę, że przyczyną kłopotów trawiennych może być stosowanie diet eliminacyjnych i... odwodnienie organizmu. Niedostateczna podaż wody często powoduje gorsze trawienie, wzdęcia, odbijanie, czyli wydalanie przez usta połkniętego powietrza, i zaparcia[2]. Jak poznać, że organizm jest odwodniony? To nic trudnego. Świadczy o tym kolor moczu. W przypadku prawidłowego nawodnienia organizmu jest on słomkowy, a przy niedostatecznym – żółty (jak sok jabłkowy). W przypadku odwodnienia mocz będzie intensywnie pomarańczowy, a niekiedy nawet brązowawy. O odwodnieniu organizmu, do którego dochodzi nie tylko latem, lecz również zimą, jeśli przyjmujemy mniej niż 2 litry płynów dziennie, może świadczyć także rzadkie oddawanie moczu.
Przyczyny dyspepsji czynnościowej nie są dokładnie poznane, a jej objawy mogą wskazywać na wiele chorób. Dlatego postawienie prawidłowej diagnozy nie zawsze jest łatwe. Lekarz bierze pod uwagę objawy zgłaszane przez pacjenta i tzw. czynniki środowiskowe oraz społeczne, a także przyjmowane leki.
O tym, że problem jest złożony, świadczą opublikowane w 2017 r. wyniki badania z randomizacją, czyli losowym przydzieleniem uczestników do grup porównawczych (eksperymentalnej – poddawanej ocenianej interwencji, i kontrolnej). Celem naukowców było określenie skuteczności rifaksyminy, antybiotyku stosowanego w leczeniu zakażeń jelitowych[3]. Do badania włączono 86 osób, u których wykluczono występowanie innych chorób przewodu pokarmowego. Efekt terapeutyczny oceniano na różnych etapach badania, trwającego 8 tygodni.
W grupie leczonej rifaksyminą istotnie częściej obserwowano zmniejszenie wszystkich objawów dyspepsji (78% wobec 52% w grupie kontrolnej, ocena po 8 tygodniach), pełności poposiłkowej i odbijania (ocena po 4 tygodniach). Lepsze rezultaty leczenia zaobserwowano u kobiet. Wyniki tego badania wskazują, że przyczyn rozwoju dyspepsji czynnościowej można się dopatrywać w zaburzeniach osi mikrobiota-jelito-mózg. W leczeniu zasadnicze znaczenie ma przywrócenie eubiozy (słowo pochodzi z greki i oznacza: „to, co dobre dla życia", a określa się w ten sposób prawidłowo zrównoważoną i urozmaiconą mikrobiotę, zapewniającą organizmowi homeostazę).

Zrozumieć swoje jelita

W naszych jelitach żyje około 2 kg bakterii, które są bardzo aktywne i – co ważne – mogą być naszymi przyjaciółmi lub wrogami. Skład mikrobioty zależy również od tego, jaki tryb życia prowadzimy i jak się odżywiamy. Powinien być bardzo zróżnicowany, by prawidłowo przebiegał metabolizm błony śluzowej jelit. Jeżeli dochodzi do zachwiania równowagi między dobrymi i złymi bakteriami, zostaje uszkodzona lub zniszczona bariera ochronna błony jelitowej. Staje się ona „rozpulchniona", nieszczelna, a to umożliwia przenikanie do organizmu toksycznych metabolitów, powstających w wyniku procesu trawienia (np. amoniaku, fenoli i krezolu). Układ immunologiczny ulega wtedy osłabieniu, co zwiększa podatność na różne schorzenia, w tym jelit, a nawet na choroby nowotworowe.
Według wielu badań naukowych przeprowadzonych w ostatnich latach biota jelitowa odpowiada także za stan układu nerwowego. To właśnie od jelit, które często nazywa się drugim mózgiem, zależy sprawność naszego umysłu. Dziś nie jest już tajemnicą, że wiele problemów jelitowych jest wynikiem nietolerancji laktozy lub alergii na gluten. W pierwszym przypadku problem zażegna przyjmowanie laktazy, enzymu niezbędnego do trawienia laktozy i dostępnego w każdej aptece. Można też zrezygnować z picia świeżego mleka. Co ciekawe,

SIBO czy niestrawność?

Ostatnio dużo mówi się o SIBO, czyli zespole rozrostu flory jelita cienkiego. Badania wykazują, że SIBO jest najczęstszą przyczyną objawów brzusznych u pacjentów z cukrzycą i występuje u połowy chorych z zespołem jelita drażliwego. U osób z chorobą refluksową może być następstwem długotrwałego stosowania inhibitorów pompy protonowej.



Jak dochodzi do SIBO? Fermentacja to fizjologiczny proces zachodzący w jelitach, w którym uczestniczą żyjące w nich bakterie. Dzięki fermentacji węglowodany są rozkładane do cukrów prostych, które następnie ulegają wchłonięciu do krwi. Wysoko fermentująca flora jelitowa występuje głównie w jelicie grubym, jest to naturalne miejsce jej bytowania. Jeśli jednak zaczyna się ona rozrastać również w jelicie cienkim, powstaje nadmiar gazów, dochodzi do wzdęć i biegunek, a także spadku masy ciała, niedokrwistości z niedoboru żelaza i niedoboru witaminy B12 oraz zmian skórnych czy stawowych. Stosuje się wtedy głównie rifaksyminę – niewchłanialny antybiotyk, nazywany też eubiotykiem, ponieważ wywołuje on eubiozę, czyli równowagę bakteryjną. Lekarz przepisuje też odpowiednie probiotyki oraz zaleca dietę o małej zawartości FODMAP. Aby ustalić, czy za objawy gastryczne odpowiada SIBO, wykonuje się test oddechowy z laktulozą lub glukozą. Oba testy są przeprowadzane w laboratoriach medycznych

eprasa.pl f3e6fefd24



Uważaj na to, co jesz!

Wielką krzywdę wyrządzamy jelitom, jeśli jemy fast foody, a zwłaszcza hamburgery. Są one prawdziwą antyzdrowotną bombą, zbudowaną głównie z niskiej jakości mięsa i białego pieczywa, którego spożycie błyskawicznie podnosi poziom glukozy we krwi. A glukoza jest idealną pożywkę dla *Candida albicans.* Drożdżaki te w procesie fermentacji alkoholowej przetwarzają glukozę w dwutlenek węgla, odpowiedzialny za wzdęcia. Towarzyszą temu przemiany metaboliczne powodujące powstanie wielu innych szkodliwych produktów ubocznych. Są one przyczyną uszkodzeń błony śluzowej przewodu pokarmowego i zaburzeń przyswajania składników pokarmowych z pożywienia. Towarzyszą temu uciążliwe objawy gastryczne

nietolerancja laktozy pojawia się często z wiekiem, ale może być też uwarunkowana genetycznie.
Jeśli zaś chodzi o modne obecnie unikanie glutenu, czyli mieszaniny białek występujących w ziarnach niektórych zbóż, takich jak pszenica, żyto i jęczmień, to jest ono uzasadnione wyłącznie w przypadku osób z udokumentowaną chorobą trzewną, czyli celiakią. Ważne, aby występowanie tego schorzenia było potwierdzone badaniami biochemicznymi i mikroskopowymi wycinka z dwunastnicy. Stosowanie diety bezglutenowej na chybił trafił nie jest bowiem korzystne dla jelit. W trosce o ten ważny organ powinniśmy dążyć do tego, by nasz jadłospis był urozmaicony. Ważne jest przestrzeganie zasad diety śródziemnomorskiej, uwzględniającej takie produkty jak ryby, owoce morza i oliwa, zawierające kwasy z grupy omega-3 i omega-6, a także świeże owoce i warzywa.
Zgodnie z opinią immunologów za naszą odporność aż w 70% odpowiadają bakterie jelitowe, a układ pokarmowy, obejmujący także jelita, to największa część naszego ciała, która jest narażona na kontakt ze światem zewnętrznym (w następstwie przyjmowania pokarmu). Dlatego tak ważne jest dostarczanie do organizmu odpowiednich substancji. Dodajmy, że bakterie bytujące w naszym organizmie mają 150 razy więcej genów niż ludzki genom, a więc mogą wpływać na ryzyko wystąpienia różnych schorzeń, także zapalnych, takich jak nieswoiste zapalenia jelit (np. choroba Leśniowskiego-Crohna czy wrzodziejące zapalenie jelita grubego). Odpowiadają też w wielu przypadkach za rozwój chorób autoimmunologicznych i metabolicznych, a także otyłości.

Jak unikać niestrawności?

Zaburzenia przewodu pokarmowego, do których zalicza się dyspepsja czynnościowa, powodują zróżnicowane objawy, uzależnione od powodujących je mechanizmów. Dlatego w przypadku tych zaburzeń obserwuje się u poszczególnych osób inną odpowiedź organizmu na te same pokarmy i ich składniki. Ważnym elementem tej układanki jest oczywiście biota jelitowa. A o tym, że coraz częściej to sobie uświadamiany (dzięki nagłaśnianym obecnie wynikom badań nad mikrobiotą), świadczy sparafrazowanie sentencji starożytnych mędrców z „jesteś tym, co jesz" na „jesteś tym, co jedzą twoje bakterie"[4].

Jak zatem postępować, by nie tylko uniknąć niestrawności, lecz również dobrze karmić swoje bakterie jelitowe? Oto kilka praktycznych porad:

- **Postępuj zgodnie z rymowanką**: „gryź dokładnie, jedz powoli, to cię brzuszek nie zaboli". Pierwszy etap trawienia wiąże się z rozdrabnianiem pokarmu w jamie ustnej. Ponadto w ślinie jest obecna amylaza ślinowa, enzym rozpoczynający podczas przeżuwania proces rozkładu węglowodanów złożonych, np. skrobi. Połykając duże kawałki pożywienia, zmuszamy żołądek do cięższej pracy, a wtedy może się on zbuntować.
- **Ogranicz spożycie potraw tłustych i smażonych**, zwłaszcza w wielokrotnie wykorzystywanym tłuszczu (niestety tak postępuje się w restauracjach i barach, gdzie głównym daniem są frytki).
- **Rzuć palenie** – nikotyna upośledza krążenie w żołądku i jelitach, utrudniając prawidłowe trawienie i wchłanianie składników odżywczych.

eprasa.pl f3e6fefd24

- **Ruszaj się**, ponieważ aktywność fizyczna wspomaga pracę układu pokarmowego. Dlatego po zbyt obfitym posiłku, aby przyspieszyć trawienie, warto wyjść na spacer. Ruch jest też skutecznym sposobem na zaparcia, które często są następstwem niestrawności.
- **Naucz się radzić sobie ze stresem**, zaburzającym proces trawienia. Osoby żyjące w przewlekłym stresie bardzo często cierpią na niestrawność i zgagę. Jeśli nie umiesz opanować stresu, skontaktuj się z psychologiem i skorzystaj z jego rad.

Zakażenie bakteriami *Clostridium difficile*

Są one przyczyną objawów mogących mylnie wskazywać na niestrawność i stanowią prawdziwe wyzwanie dla współczesnej gastrologii, ponieważ szybko zwiększa się liczba zakażeń, za które odpowiadają. *Clostridium difficile* (*C. difficile*) jest beztlenową bakterią, która w określonych warunkach wywołuje zapalenie (uszkodzenie) jelita grubego. Zakażenie przenosi się drogą pokarmową i dotyczy przede wszystkim osób starszych, przebywających w szpitalach i domach opieki. W ostatnich latach obserwuje się jednak, że do zakażeń *C. difficile* dochodzi nawet u osób młodych i w średnim wieku, które wcześniej nie chorowały i nie były leczone antybiotykami. Są to tzw. zakażenia środowiskowe. Leczenie zakażeń antybiotykami nie zawsze jest bezpieczne, ponieważ może zaburzać równowagę mikrobioty, co stwarza warunki do rozwoju bakterii chorobotwórczych. Dotyczy to antybiotyków ze wszystkich grup farmakologicznych, zwłaszcza jeśli są podawane łącznie (więcej niż jeden antybiotyk naraz) i dłużej niż 10 dni. Wśród innych czynników zwiększających ryzyko zakażenia wymienia się częściowe lub pełne unieruchomienie, leki zmniejszające odporność i chemioterapię przeciwnowotworową. Do zakażenie *C. difficile* dochodzi u ok. 20% pacjentów przebywających w szpitalu i leczonych antybiotykami. Zapalenie jelita grubego rozwija się jednak tylko u co trzeciej zakażonej osoby. Częstość występowania zakażeń środowiskowych nie została do tej pory dokładnie określona, ale jest ich mniej niż zakażeń szpitalnych[5].

Głównym objawem zakażenia *C. difficile* jest wodnista biegunka bez domieszki krwi. Przy cięższym przebiegu, zwłaszcza u osób z zapaleniem jelita grubego, występują takie objawy jak gorączka, wzdęcia i bóle brzucha.

Pomocna kurkuma

W codziennej diecie warto uwzględnić kurkumę, która ma właściwości pobudzające wydzielanie żółci, gastryny, sekretyny i enzymów trzustkowych, działa także antybakteryjnie i rozkurczowo. Kurkuma pozytywnie wpływa na stan osób z dolegliwościami trawiennymi i schorzeniami wątroby bądź trzustki



W skrajnych przypadkach (10–15% chorych) liczba wypróżnień maleje, ale wzdęcie i bóle brzucha nasilają się. Symptomy te świadczą o tzw. niedrożności z rozszerzeniem jelita grubego (megacolon) i mogą zagrażać życiu. Zakażenie rozpoznaje się za pomocą badania kału na obecność bakterii i jej toksyn. U części osób wykonuje się wziernikowanie jelita grubego (kolonoskopię).

Aby chronić się przed zakażeniem, nie tylko chorzy przebywający w szpitalu, lecz również opiekujące się nimi osoby (w tym personel medyczny) muszą przestrzegać zasad higieny – myć ręce po każdym zetknięciu się z osobą zakażoną, a przede wszystkim zakładać rękawiczki jednorazowego użytku. Pomieszczenia szpitalne, zwłaszcza toalety, powinny być myte środkami odkażającymi zawierającymi chlor (inne nie niszczą przetrwalników bakterii). Sposobem zapobiegania zakażeniom *C. difficile* poza szpitalem jest częste mycie rąk. Pomocne w zrozumieniu szybkiego rozprzestrzeniania się tych bakterii są wyniki badania na modelu zwierzęcym opublikowane w 2018 r. w czasopiśnie „Nature”[6].

Naukowcy wykazali, że dwa szczepy bakterii *C. difficile* o szczególnej zjadliwości (RT027 i RT028) nabyły zdolność metabolizowania trehalozy, a tym samym – rozwoju na tym cukrze. Co więcej, okazało się, że dieta zawierająca produkty z trehalozą powoduje cięższy przebieg zakażenia, co w wielu przypadkach prowadzi do zgonu, najprawdopodobniej wskutek zwiększonej ilości toksyn wydzielanych w organizmie przez populację *C. difficile*. Trehaloza jest substancją naturalnie występującą w winie, piwie czy chlebie. Znajdziemy ją także w grzybach, homarach i miodzie. Stosuje się

eprasa.pl f3e6fefd24

Stop! Wróg na talerzu!

Jeśli masz problemy zdrowotne, musisz zwracać uwagę na to, co kładziesz na talerz, także świąteczny

Alergicy powinni unikać słodyczy i wypieków, do których przygotowania wykorzystano tzw. aromaty do ciast oraz orzeszki ziemne (niezależnie w jakiej postaci). To właśnie te produkty często nasilają objawy alergii pokarmowej, a także są przyczyną swędzącej wysypki.
W przypadku chorej wątroby lepiej zrezygnować z ciężkostrawnych potraw, czyli smażonego mięsa, przypiekanej cebulki i tłustego rosołu. Samopoczucie może się pogorszyć po spożyciu dużej ilości papryki i po marynatach.
Jelita nie będą sprawnie pracowały, jeśli zjemy za dużo grochu, fasoli i kapusty – produktów spożywczych, które powoduje większe wytwarzanie gazów. Przy skłonności do zaparć unikajmy kawy, a przy skłonności do biegunek – także słodkich soków owocowych i napojów musujących. Gdy przyczyną dyskomfortu jelitowego jest niestrawność czy zgaga, lepiej nie używać majonezu i gotowych sosów do potraw, czekolady i ostrych przypraw.
Dna moczanowa (odkładanie się kryształków kwasu moczowego w stawach) to choroba, której objawy można łagodzić dietą. Należy unikać: mocnego alkoholu (kieliszek wina, nawet raz dziennie, jest dozwolony), ponieważ hamuje on wydzielanie kwasu moczowego, mięsa wieprzowego, pasztetów (zawierają podroby), kiełbas, sardynek, szprotek, śledzi, smażonych mięs i warzyw, a także zielonego groszku, czekolady i cukierków z dodatkiem alkoholu oraz ostrych przypraw. Wszystko po to, by uniknąć kolejnego ataku dny i związanego z nim bólu.
Kamica pęcherzyka żółciowego wyklucza spożywanie kawy i cukru. By nie prowokować ataku, lepiej zrezygnować z tłustych mięs, smażonych potraw i grzybów.
Nadciśnieniowcy muszą unikać nadmiaru soli, dużych ilości kawy i mocnego alkoholu – wszystkiego, co podnosi ciśnienie krwi. Ale niemal bezkarnie mogą się objadać rybami, warzywami i owocami. Nie zaszkodzi im także czerwone wino, ale pite z umiarem.
W przypadku wrzodów żołądka niewskazana jest kawa i bardzo mocna herbata. Wrzodowcy mogą jeść w zasadzie wszystko, ale w niewielkich ilościach. Żołądek nie powinien być przeciążany nadmiarem jedzenia, by nie musiał wytwarzać większej ilości soków potrzebnych do trawienia.
Wysoki poziom cholesterolu jest powodem, by zrezygnować z tłustego wieprzowego mięsa i wyrobów wędliniarskich, ponieważ zawarte w nich wielonasycone kwasy tłuszczowe podnoszą we krwi stężenie tzw. złego cholesterolu, czyli frakcji LDL.
Osoby cierpiące na migreny zwykle wiedzą, co w ich przypadku prowokuje atak bólu. Zazwyczaj są to takie produkty jak czekolada, czerwone wino i orzechy, ale – uwaga! – może to być również mak

ją jako dodatek do żywności. Jest stabilizatorem w sokach owocowych. W Polsce często dodaje się ją do ryżu wykorzystywanego do sushi. Zdrowa osoba podczas jednego posiłku jest w stanie strawić 30–60 g tego cukru. Niestrawione resztki powodują uciążliwe wzdęcia oraz biegunki[7]. Niestety powszechne stosowanie trehalozy przekłada się na częstość występowania i przebieg zakażeń *C. difficile*.
Leczenie rzekomobłoniastego zapalenia jelita grubego, za które odpowiedzialne są właśnie bakterie *C. difficile,* nie jest łatwe, w większości przypadków standardowo są podawane takie antybiotyki jak metronizadol i wankomycyna. Gdy leczenie antybiotykami nie przynosi rezultatów lub dochodzi do nawrotu biegunki po jego zakończeniu, można przeprowadzić nieinwazyjny zabieg przeszczepienia mikrobioty, który wykazuje wysoką, około 90% skuteczność w przypadku zakażeń *C. difficile* (po jednym lub po 2–3 zabiegach).
Przeszczep mikrobioty, zwany także transferem flory jelitowej albo przeszczepem kału, jest metodą, którą po raz pierwszy zastosowano w 1958 r. w leczeniu osoby zakażonej właśnie bakterią *C. difficile*. Jednak najstarsze informacje na temat wykorzystania ludzkiego stolca do celów leczniczych pochodzą z Chin i datują się na IV w. n.e. Dziś jest to metoda zweryfikowana już naukowo i „rekomendowana z mocą A-1" (efektywność potwierdzona badaniami klinicznymi) w leczeniu ciężkich, nawracających zapaleń jelit w przebiegu zakażenia *C. difficile*. Polega na umieszczeniu kału od zdrowego dawcy w przewodzie pokarmowym chorego biorcy, u którego konieczne jest przywrócenia równowagi bioty jelitowej[8].

Zespół jelita drażliwego

To przewlekła choroba jelita cienkiego i grubego, objawiająca się bólami brzucha i zaburzeniami rytmu wypróżnień, które nie są uwarunkowane ani uszkodzeniami anatomicznymi jelit, ani zaburzeniami procesu przemiany materii. Przyczyna zespołu jelita drażliwego (ang. irritable bowel syndrome – IBS) nie została do końca wyjaśniona, a co za tym idzie, nie istnieje leczenie przyczynowe.
Do najważniejszych czynników wpływających na rozwój tej choroby zalicza się zaburzenia funkcji motorycznej jelit, nadwrażliwość trzewną, zaburzenia na osi mózgowo-jelitowej i przebycie biegunki infekcyjnej. Czynność motoryczna jelit, zwana też perystaltyką, polega na naprzemiennym kurczeniu się i rozkurczaniu mięśniówki jelit, dzięki czemu treść pokarmowa przesuwa się w kierunku od żołądka do końca jelita grubego. Proces ten przebiega bez udziału naszej woli i podlega ścisłej kontroli układu nerwowego i hormonalnego. W zespole jelita drażliwego perystaltyka ulega zaburzeniu, co przejawia się biegunką (gdy jest przyspieszona) lub zaparciami (gdy jest spowolniona).
Obecnie stosowane w IBS terapie, z farmakoterapią i psychoterapią włącznie, nie zawsze przynoszą satysfakcjonujące wyniki. Może dlatego od pewnego czasu budzą coraz większe zainteresowanie metody leczenia powiązane ze stosowaniem różnego rodzaju diet. Uzasadnieniem dla tego trendu jest również to, że 60–89% pacjentów z IBS i innymi czynnościowymi zaburzeniami jelit deklaruje, iż spożywanie określonych produktów spożywczych zaostrza odczuwane przez nich dolegliwości. Szukając satysfakcjonującego rozwiązania tego problemu,

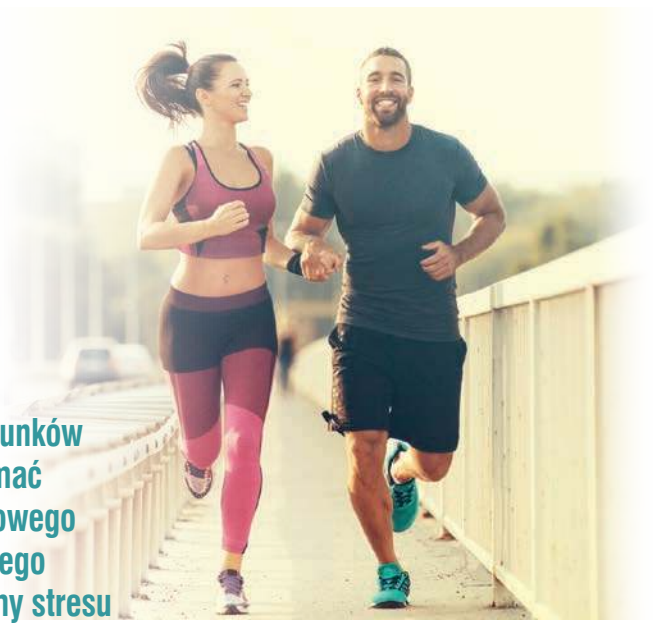
eprasa.pl f3e6fefd24

Bądźmy ostrożni!

Uważajmy na azjatyckie mieszanki ziół, które mają pomóc w problemach jelitowych. Ich stosowanie może całkowicie rozregulować układ pokarmowy lub spowodować zatrucie. Zioła najlepiej kupować w aptekach, od sprawdzonych dostawców, lub zbierać samodzielnie poza miastem, z dala od autostrad i zakładów przemysłowych

naukowcy zwrócili uwagę na dietę FODMAP, charakteryzującą się małą zawartością fermentujących oligo-, di- i monosacharydów oraz polioli, czyli węglowodanów, które słabo wchłaniają się w jelicie cienkim i szybko ulegają fermentacji (ang. FODMAP – fermentable oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides and polyols). Opracowanie diety przypisuje się australijskim uczonym z Monash University (Monash University, Medicine, Nursing and Health Sciences).
Badania wykazały, że węglowodany łatwo fermentujące i słabo wchłaniane, do których zalicza się m.in. fruktozę, laktozę i fruktany, a także alkohole polihydroksylowe, czyli środki słodzące, takie jak sorbitol, mannitol, maltitol, ksylitol, mogą nasilać objawy IBS. Uznaje się więc, że dieta o małej zawartości FODMAP jest w tym przypadku skutecznym sposobem leczenia. Jak podkreślają naukowcy z Monash University, nie należy jej stosować na stałe. Kuracja składa się z dwóch etapów. W pierwszym eliminuje się na 6–8 tygodni produkty zawierające duże ilości FODMAP. Następnie w miarę ustępowania objawów IBS przechodzi się do etapu drugiego, czyli stopniowego uwzględniania w menu produktów zawierających FODMAP, oczywiście w zależności od indywidualnej tolerancji chorego na każdy z nich.
Ale dlaczego pożywienie zwierające duże ilości FODMAP nasila objawy IBS? Otóż produkty obfitujące w FODMAP przechodzą w postaci niezmienionej z żołądka do jelita i wskutek oddziaływania osmotycznego powodują gromadzenie się płynów w jego świetle. W ten sposób dochodzi do przyspieszenia motoryki jelit. W jelicie grubym podlegają zaś one fermentacji bakteryjnej, co wiąże się z nasilonym wytwarzaniem dwutlenku węgla i wodoru. Dalsze przemiany mogą prowadzić do powstawania siarkowodoru i metanu. Procesy te są odpowiedzialne za uczucie dyskomfortu w jamie brzusznej (ból i uczucie przelewania się treści jelitowej), biegunki, zaparcia i wzdęcia.

Oto produkty o małej zawartości FODMAP zalecane w diecie osób z zespołem jelita drażliwego – warto o nich pamiętać!
Warzywa: marchew, pomidory, ogórki, papryka o wydłużonych strąkach, kapusta chińska, kiełki bambusa, seler, kukurydza, bakłażan, sałata, dynia, kabaczek, słodkie ziemniaki, szczypior;
Owoce: banany, winogrona, kiwi, mandarynki, pomarańcze, ananasy, grejpfruty, cytryny, jagody, truskawki;
Mleko i produkty mleczne: ser (szwajcarski, cheddar, parmezan, mozzarella), ser brie, ser camembert, mleko migdałowe, mleko ryżowe, masło, masło orzechowe, margaryna;
Źródła białka: mięso, ryby i wędliny bez konserwantów, jaja, tofu;
Pieczywo i produkty zbożowe: pieczywo bezglutenowe, chleb orkiszowy na zakwasie, płatki ryżowe, płatki owsiane, makaron bezglutenowy, ryż, komosa ryżowa;
Orzechy i nasiona: orzechy włoskie, migdały, orzeszki ziemne, orzechy pekan, piniowe i makadamia, ziarna sezamu, pestki dyni, nasiona słonecznika (wszystkie orzechy i nasiona można spożywać w ilości nie większej niż dwie łyżki stołowe dziennie);
Inne: cukier kryształ, syrop klonowy, aspartam, stewia.
Aby pozbyć się przykrych dolegliwości związanych z IBS, trzeba też... uważnie czytać etykiety ze składem gotowych produktów i potraw. Warto pamiętać, że czosnek i cebula są bardzo często wykorzystywane do doprawiania pakowanych mięs i gotowych mieszanek przyprawowych. Podobnie jest w przypadku produktów zawierających sztuczne środki słodzące. Do artykułów spożywczych przeznaczonych dla diabetyków, a także niektórych jogurtów, soków czy gum do żucia bez cukru dodaje się słodziki. Należy zwrócić uwagę również na to, czy na etykiecie nie figuruje syrop glukozowo-fruktozowy (słodycze i wyroby cukiernicze, jogurty, soki, musztardy, keczup i inne gotowe sosy). Dzięki uważnemu analizowaniu składu produktów spożywczych



Mikrobiotę jelitową człowieka buduje od 500 do 1000 gatunków bakterii, które są bardzo aktywne. Jeśli chcemy utrzymać między nimi równowagę, niezbędną zarówno do prawidłowego funkcjonowania jelit, jak i zachowania homeostazy całego organizmu, uważajmy na to, co jemy, ruszajmy się i unikajmy stresu

eprasa.pl f3e6fefd24

zyskamy pewność, że do koszyka w supermarkecie wkładamy te, które zawierają niewielkie ilości FODMAP lub są ich zupełnie pozbawione[9].

A może to wina robaków?

Parazytozy to choroby wywoływane przez pasożyty, które wniknęły do organizmu człowieka, a parazytologia jest nauką, która zajmuje się pasożytami i pasożytnictwem w przyrodzie. Słowo pasożyt wywodzi się z języka greckiego i oznacza: „spożywający przy stole innego". Trafia w sedno, ponieważ każdy pasożyt żyje kosztem swojego żywiciela. Pasożyty mogą bytować i rozmnażać się w naszym żołądku, jelicie ślepym i w okrężnicy, a także w wątrobie i płucach, w układzie moczowo-płciowym, w układzie krążenia i na skórze. Przenikają nawet do mózgu.

Niestety zakażenia pasożytnicze to problem lekceważony, a nawet wyśmiewany. Tymczasem pasożyty i wydzielane przez nie toksyny są przyczyną wielu przykrych dolegliwości. Mogą powodować niestrawność, bóle brzucha i szybkie uczucie sytości. Często wywołują objawy przypominające alergię, astmę czy poważne zaburzenia neurologiczne[10]. Nagłe bóle brzucha u dorosłych, składane na karb niewłaściwej diety, mają niekiedy związek z obecnością w jelitach tasiemca lub tęgoryjca. W przypadku dzieci ich częstą przyczyną są zakażenia glistą ludzką lub lamblią. Obecność pasożytów w organizmie może być przyczyną nudności, wymiotów, gazów, wzdęć oraz uporczywej zgagi. Częstym objawem są też biegunki, które osłabiają organizm i prowadzą do odwodnienia. Jak donosi Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), tylko jedna osoba na dziesięć nie jest nosicielem pasożytów. Problem dotyczy głównie krajów rozwijających się, jednak nawet w państwach Zachodu co trzeci mieszkaniec jest zarażony. Odnosi się to zarówno do dzieci, jak i osób dorosłych, niezależnie od ich statusu społeczno-zawodowego czy poziomu zamożności. Co roku na całym świecie w wyniku chorób pasożytniczych umiera około 14 mln osób. Przyczyną zgonów jest ogrom nakładających się na siebie problemów zdrowotnych spowodowanych przez organizmy cudzożywne[11].

BIBLIOGRAFIA

1. http://www.medonet.pl/choroby-od-a-do-z/choroby-ukladu-pokarmowego,dyspepsja-niestrawnosc
2. https://www.mp.pl/pacjent/dieta
3. Tan V.P., Liu K.S., Lam F.Y. i wsp.: Randomised clinical trial: rifaximin versus placebo for the treatment of functional dyspepsia. Aliment. Pharmacol. Ther., 2017; 45: 767–776
4. Dąbrowski A.: Dieta a zaburzenia czynnościowe przewodu pokarmowego [w:] Wallner G., Dziki A., Dąbrowski A. (red.): Zaburzenia czynnościowe układu pokarmowego. Wydawnictwo Czelej 2018, s. 243–253.
5. https://www.mp.pl/pacjent/gastrologia/choroby/jelitogrube/80812,zakazenie-clostridium-difficile
6. Collins J., Robinson C., Danhof H. i wsp.: Dietary trehalose enhances virulence of epidemic Clostridium difficile. Nature, 2018; 553: 291–294
7. https://portal.abczdrowie.pl/trehaloza-wlasciwosci-i-zastosowanie
8. McDonald L.C., Gerding D.N., Johnson S. i wsp.: Clinical practice guidelines for Clostridium difficile infection in adults and children: 2017 update by the Infectious Diseases Society of America (IDSA) and Society for Healthcare Epidemiology of America (SHEA). Clin. Infect. Dis., 2018; 66: 987–994
9. https://www.mp.pl/pacjent/gastrologia/choroby/jelitogrube/80812,zakazenie-clostridium-difficile
10. Ozimek W., Nie dam się pasożytom. Jak odzyskać zdrowie, Wydawnictwo Montserrat Gras Graupera – Clinical Serrvices & Research
11. http://www.medonet.pl/zdrowie/zdrowie-dla-kazdego,pasozyty-ludzkie



Fot. Jwvein

Postaw na zioła

Jeśli dokuczają nam wzdęcia, należy jeść powoli, skupiając się na posiłku. Zaaferowani innymi zajęciami, np. czytaniem gazety, nie przeżuwamy dobrze pokarmu. Starajmy się jadać 4–5 razy dziennie, posiłki powinny były niewielkie. Unikajmy potraw tłustych i smażonych, a także słodyczy i napojów gazowanych. Nie rezygnujmy natomiast z produktów o właściwościach wzdymających, ponieważ są dobrym źródłem składników mineralnych, witamin, błonnika. Ich gazotwórcze działanie można zmniejszyć za pomocą przypraw, które dodatkowo wzbogacą smak potrawy. Do dań z kapustą można dodawać kminek, majeranek, liść laurowy, cząber i imbir, a do potraw z grochem czy fasolą – miętę, szałwię i tymianek.

Przyprawy ziołowe zmniejszają ryzyko wzdęć także po spożyciu potraw smażonych i ciężkostrawnych, a ponadto korzystnie wpływają na perystaltykę jelit. Jeśli czujemy dyskomfort w brzuchu po słodkim mleku, zastąpmy je w diecie kefirami i jogurtami

Naukowcy z poznańskiego Uniwersytetu Medycznego twierdzą, że co roku w Polsce zaraża się owsikami 17% dorosłych i 38% dzieci, a w izolowanych grupach i domach dziecka na owsicę zapada do 100% osób. W Polsce to najbardziej rozpowszechniona choroba wywołana przez pasożyty, bardzo często manifestująca się dolegliwościami ze strony układu pokarmowego, w tym także niestrawnością i bólami brzucha.

Można uznać, że straszenie robakami to przesada, przecież większość z nas przestrzega zasad higieny. Ale prawdą jest również, że coraz częściej podróżujemy do egzotycznych miejsc, gdzie nie zawsze jest to możliwe, a więc nietrudno o rozwój infekcji. Poza tym lekarze zwykle skupiają się na objawach, a nie przyczynach różnych dolegliwości. Łatwiej uznać, że ból brzucha czy wzdęcia mają podłoże dietetyczne, niż skierować pacjenta na badanie kału na obecność pasożytów. Łatwiej powiedzieć, że dziecko ma ADHD, niż wykonać badanie na obecność glisty ludzkiej. W naturze każdego z nas jest szukanie prostych i łatwych rozwiązań, ale czasem warto wysilić szare komórki i spojrzeć na problem zdrowotny szerzej. Przecież wszystko, co robimy, ma wpływ na nasze zdrowie i życie. ■

eprasa.pl f3e6fefd24

Azjatycka pielęgnacja włosów



O tym, jakie fryzury będziemy nosili, decydują wybitni styliści, którzy wprost tryskają pomysłami. Może dlatego mody tak szybko się zmieniają? Do lamusa odeszły napuszone fryzury z lat 80. czy wystylizowane grzywki obowiązujące w kolejnej dekadzie... Jednak niezależnie od aktualnych trendów zachwycają włosy zdrowe i mocne. Mogą się nimi pochwalić Azjatki, które umiejętnie łączą metody tradycyjnej pielęgnacji urody z najnowszymi osiągnięciami kosmetologii.

Włosy to najpiękniejsza ozdoba każdej kobiety, tymczasem są one nieustannie narażone na kontakt z zanieczyszczonym powietrzem, osiada na nich smog, moczy je kwaśny deszcz. Swoje piętno odciskają na nich również zaburzenia hormonalne, niedobory mikroelementów i zła dieta. Skutek jest taki, że pomimo naszych wysiłków, częstego mycia i stosowania odżywek, włosom daleko do ideału. Okazuje się jednak, że wcale nie trzeba poświęcać włosom dużo czasu, by wyglądały zdrowo i były lśniące. Dzięki zastosowaniu metod Azjatek w krótkim czasie zauważymy w lustrze zmianę na lepsze.

Najważniejsza jest skóra

Tradycje Dalekiego Wschodu uczą, że za wygląd włosów odpowiada stan skóry głowy, i zalecają, by pielęgnować ją każdego dnia. Dlatego Azjatki myją głowę nawet codziennie. Jednak sekret ich pięknych włosów nie kryje się w częstym myciu, tylko w stosowanej technice. Szamponu używają one inaczej niż my: nie nakładają go na całą długość włosów, myją nim bardzo dokładnie tylko skórę głowy. Uważają, że włosom wystarcza, jeśli przemyje je piana spływająca w czasie płukania głowy. Takie postępowanie ma kilka zalet. Przede wszystkim usuwa zanieczyszczenia, odblokowuje pory i wyjątkowo skutecznie zapobiega przetłuszczaniu się skóry głowy. Aby nie przesuszać zbytnio włosów, Azjatki wykorzystują do mycia głowy niewiele szamponu, a ponadto rozprowadzają go z użyciem dużej ilości wody, ułatwiającej spienienie kosmetyku. Podczas każdego mycia energicznymi ruchami masują skórę głowy, a przez to poprawiają jej ukrwienie i zwiększają przenikanie cennych składników odżywczych z krwi do cebulek włosowych. Cebulki wzmacniają dodatkowo, stosując bogate w naturalne wyciągi roślinne maski i oleje do skóry głowy, które dostarczają substancji potrzebnych do wzrostu włosów, a także regenerują samą skórę i zapobiegają jej przesuszeniu. Azjatki chętnie sięgają również po wcierki, które stosowane regularnie wzmacniają włosy i zapobiegają ich wypadaniu, a także stymulują wzrost nowych włosów i spowalniają przetłuszczanie skóry głowy. Można je stosować przed i po myciu głowy, a także na suchą skórę.

Ważne jest również usuwanie martwego naskórka i łagodzenie podrażnień. W tym celu Azjatki sięgają po specjalne peelingi, które stosują raz w tygodniu, po czym tonizują skórę głowy za pomocą toników o działaniu nawilżającym, bakteriobójczym, przeciwłupieżowym i łagodzącym podrażnienia.

Szczotkowanie to jest to!

Z zewnątrz włos pokryty jest niczym rybi ogon chroniącymi jego rdzeń łuskami. Jeśli przylegają one ściśle do siebie, włosy są mocne i lśniące. Jeśli nie, włosy stają się wrażliwe na uszkodzenia, łamliwe i matowe. Niestety u większości z nas łuski są nastroszone, ich warstwa jest nierówna. Powodują to takie czynniki jak niewłaściwy dobór kosmetyków, zbytnie przesuszenie włosa, źle dobrane zabiegi pielęgnacyjne, farbowanie i nieprawidłowa technika czesania. Na szczęście możemy poprawić stan włosów i ich wygląd w bardzo prosty sposób – za pomocą szczotkowania. Na Dalekim Wschodzie zalicza się ono do najstarszych rytuałów pielęgnacyjnych. Również w naszej kulturze, jeszcze nie tak dawno, babcie lub mamy cierpliwie szczotkowały przed snem długie włosy dziewczynek. Dzisiaj zabieg ten został zapomniany, tymczasem korzyści z niego płynące są nie do przecenienia. Szczotkowanie suchych włosów od nasady po końce usuwa z nich zanieczyszczenia, a także zamyka i wygładza łuski. Rozprowadza na nich również naturalny łój, wytwarzany w cebulkach włosowych. Jego

eprasa.pl f3e6fefd24

Fot. Cuncon

zadaniem jest natłuszczenie włosa, by nabrał połysku. Najlepiej korzystać ze szczotek wyprodukowanych z naturalnego, zwierzęcego lub roślinnego włosia. Jak prawidłowo szczotkować włosy? Należy podzielić je na pasma i każde z nich przeczesać kilkadziesiąt razy. Wyszczotkowanie całej głowy zajmuje więc trochę czasu, ale można to zrobić w trakcie oglądania filmu lub podczas czytania książki. Efekty są widoczne już po pierwszym razie, włosy nabierają blasku, są puszyste i gładkie. Lepiej się również układają. Podczas szczotkowania należy unikać szarpania włosów, ponieważ w ten sposób można je uszkodzić lub nawet wyrwać. Z kolei włosy mokre warto rozczesywać niezbyt gęstym grzebieniem, który pomaga również w rozprowadzaniu na nich kosmetyków[2].

Poznaj skład kosmetyków

Azjatki unikają preparatów ze sztucznymi barwnikami, drażniącymi substancjami spieniającymi i innymi dodatkami chemicznymi. Chętnie sięgają zaś po kosmetyki zawierające naturalne składniki roślinne, takie jak np. tymianek, pokrzywa, skrzyp polny, rozmaryn, kora brzozy i czarna rzepa, znane z dobroczynnego wpływu na włosy. W stosowanych przez nie kosmetykach można znaleźć także ekstrakty z egzotycznych dla nas roślin, do których zalicza się m.in. trzmielina japońska (pobudza rozwój nowych naczyń włosowatych w cebulkach i nawilża włosy), isodon japoński (zapobiega wypadaniu włosów, wzmacnia i odżywia cebulki), perełkowiec wąskolistny (rozszerza naczynia krwionośne w skórze głowy, poprawia odżywienie cebulek włosowych i pobudza wzrost włosów), cedr japoński (oczyszcza skórę i jednocześnie działa przeciwbakteryjnie i przeciwgrzybiczo, a także zapobiega łupieżowi).

Azjatki, choć wolą produkty naturalne, nie boją się również sięgać po nowości kosmetyczne, w których składzie znajdują się związki o udowodnionym, korzystnym działaniu na skórę głowy. Niektóre z nich skrywają się pod tajemniczo brzmiącymi nazwami chemicznymi, ale nie powinno nas to zrażać. Należy do nich kwas fumarowy, który złuszcza martwy naskórek, ogranicza wytwarzanie łoju i wzmacnia naczynia krwionośne odżywiające cebulki włosów. Dzięki temu pobudza wzrost włosów i zapobiega ich wypadaniu. Poprawia także stan skóry głowy i zapobiega przetłuszczaniu się włosów. Podobnie działa bursztynian sodu. Kolejnym cennym składnikiem jest kwas glicerytynowy, który ma właściwości przeciwbakteryjnie, łagodzi stany zapalne i reguluje wytwarzanie łoju w cebulkach włosowych oraz nawilża skórę głowy[1,2]. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.researchgate.net/publication/235944029_Herbal_Cosmetics_Used_for_Skin_and_Hair
2. https://www.kaminomoto.co.jp/english/company.html

REKLAMA



eprasa.pl f3e6fefd24

Odchudzanie – trudna sztuka?



Przyczyn nadwagi i otyłości jest wiele, ale większość z nich można usunąć, jeśli nie brakuje nam silnej woli i... rzetelnej wiedzy. Odchudzanie nie musi być koszmarnie trudne. Ważne, by w jego trakcie nie kierować się niesprawdzonymi radami czy głęboko zakorzenionymi w naszej świadomości mitami.

TEKST **BOŻENA BORZĘCKA**



Robiąc brzuszki, bardzo szybko pozbywamy się tłuszczu w talii

MIT. Jest to bardzo szkodliwe przekonanie, ponieważ pod jego wpływem wiele osób z taką energią wykonuje brzuszki, że kończy się to przeciążeniem kręgosłupa, którego konsekwencje mogą być bardzo poważne. Nie należy więc słuchać podpowiedzi, że im więcej zrobimy brzuszków, tym szybciej wyszczuplimy talię. Albo że im więcej wykonamy przysiadów, tym szczuplejsze będą nasze uda. Owszem, dzięki ćwiczeniom siłowym, do których zaliczają się również brzuszki, można rzeźbić ciało, czyli modelować jego muskulaturę, ale do zmniejszenia ilości tkanki tłuszczowej konieczne są również ćwiczenia aerobowe. Co ważne, żaden rodzaj ćwiczeń nie powoduje spalania tkanki tłuszczowej wyłącznie w jednej części ciała[1]. Organizm wskutek aktywności fizycznej pozbywa się jej równomiernie, o czym warto pamiętać, gdy chcemy odzyskać talię osy lub sprawić, by nasz „kaloryferek" jak najszybciej wyłonił się spod warstwy tłuszczu na brzuchu. Krótko mówiąc, plan treningowy powinien obejmować nie tylko ćwiczenia siłowe, lecz również aerobowe, czyli bieganie, uprawianie marszów, jazdę na rowerze czy pływanie. Jeśli nie zabraknie nam silnej woli, wyszczuplimy talię jeszcze przed balem sylwestrowym! Dodatkową nagrodą za wysiłek, niejako ubocznym jego skutkiem, będzie pozbycie się tkanki tłuszczowej również z innych części ciała. Niestety osiągnięcie pięknie wymodelowanej sylwetki przez kobiety jest trudniejsze niż w przypadku mężczyzn, których organizm został tak genetycznie uwarunkowany, że mają więcej testosteronu i mniej tkanki tłuszczowej.

Najczęściej zalecane w odchudzaniu ćwiczenia z grupy aerobowej to nordic walking i bieganie, a spośród siłowych... podnoszenie ciężarów. Wystarczy wykonywać tzw. martwy ciąg, który kończymy wtedy, gdy sztanga jest na wysokości ud, a nogi i plecy zostały już wyprostowane[2]

Fot. OmarMedinaFilms

eprasa.pl f3e6fefd24

Jak bieg z przeszkodami

Jeśli mimo wykonywania ćwiczeń i stosowania restrykcyjnej diety nie chudniemy, można założyć, że to sprawka genów[3]. Wtedy wysiłki trzeba niestety podwoić. Zdarza się również, że gromadzenie się tkanki tłuszczowej na brzuchu czy udach to wynik zaburzeń hormonalnych. Konieczna jest więc wizyta u endokrynologa[4]. Proces odchudzania może też utrudniać insulinooporność, która wraz z nadwagą czy otyłością prowadzi do cukrzycy[5]. W takim razie nie obędzie się bez pomocy diabetologa. A czasami właściwie nic nie jemy, a mimo to przybywa nam kilogramów. Czy jednak na pewno stronimy od słodyczy? Przecież takie „nic" w postaci owsianego ciasteczka to prawie 500 kalorii!



Bądźmy realistami

Nie narzucajmy sobie nierealnych celów. Przecież proces odchudzania nie przebiega tak samo u młodego mężczyzny i u dojrzałej kobiety w okresie menopauzy[6]. Zawsze trzeba brać pod uwagę wiek, kondycję fizyczną i psychiczną, przebyte urazy i aktualne leczenie farmakologiczne. Dlatego zanim rozpoczniemy walkę z kilogramami, zasięgnijmy rady lekarza. Trzeba jednak tę walkę podjąć, bo otyłość i nadwaga skracają życie, doprowadzając do poważnych chorób. Nie warto więc ryzykować![7]



Kremy wyszczuplające idealnie usuwają tkankę tłuszczową z ud i pośladków

MIT. Niestety nie wymyślono jeszcze substancji, która zdjęłaby z nas odpowiedzialność za utrzymanie prawidłowej masy ciała. Jeśli popełniamy błędy żywieniowe i prowadzimy siedzący tryb życia, nie pomogą nam żadne kosmetyki reklamowane jako wyszczuplające. Ich zadanie polega głównie na wspieraniu procesu odchudzania, którego najważniejszym elementem jest przyspieszenie metabolizmu, w czym pomaga ruch i odpowiednia dieta. Substancje aktywne w kremach, żelach czy balsamach przenikają do tkanki tłuszczowej i przyspieszają nieco jej spalanie, ale przede wszystkim odżywiają i nawilżają skórę[8]. Ważne jest to, że aplikacja tego rodzaju preparatów wiąże się na ogół z koniecznością delikatnego masowania ciała, a to odpręża, zwłaszcza że wydzielają one przyjemne zapachy. To wszystko stanowi dodatkową motywację do dalszej walki o szczupłą sylwetkę.
Również zabiegów wyszczuplających, takich jak body wrapping, kąpiele solankowe czy masaże wyszczuplające, nie należy traktować jako remedium na nadwagę. Uważa się je za bardziej skuteczne niż kremy i rzeczywiście mogą przyspieszać spalanie tkanki tłuszczowej, ale nie wykonają za nas całej roboty. Dużą popularnością cieszy się liposukcja, czyli odsysanie tłuszczu z różnych miejsc ciała, ale jest to zabieg obarczony sporym ryzykiem, dlatego o tym, czy można go przeprowadzić, decydują wyniki badania krwi i wywiad lekarski[9]. Zdecydowanie bezpieczniejsze będzie przestawienie się na inny sposób odżywiania, przeciwny do tego, który spowodował nadwagę.

Wspaniale działającym naturalnym kremem jest ekologiczny olej kokosowy. Ma właściwości ujędrniające i w spektakularny sposób odżywia skórę, a także chroni ją przed promieniowaniem UV i zapobiega cellulitowi[10]



Jedzenie późnym wieczorem uniemożliwia szybkie chudnięcie

FAKT. Wielu dietetyków zgadza się z tezą, że kolację można jeść, ale najpóźniej między godziną 17 a 18, a ponadto powinna być ona skromna i złożona wyłącznie z produktów o dużej zawartości białka. Wieczorem przeważnie ograniczamy aktywność fizyczną, organizm przygotowuje się do odpoczynku, a wątroba do usuwania toksyn[11]. Jeśli zjemy zbyt późno posiłek węglowodanowy, na przykład bułkę z dżemem, insulina zamieni go w tkankę tłuszczową. Aby temu zapobiec, powinniśmy pokarm spalić, czyli zrobić przebieżkę lub poćwiczyć w domu na rowerku czy wioślarzu. Utrudni to insulinie magazynowanie tłuszczu w postaci fałd na naszym brzuchu, ponieważ nie będzie miała dostępu do węglowodanów, z których go wytwarza.
Panuje pogląd, że zbyt długie przerwy między posiłkami zaburzają funkcjonowanie organizmu, bo pozbawiają go dostępu do energii niezbędnej do podtrzymania procesów życiowych[12]. Dzięki najnowszym badaniom już wiemy, że jest inaczej. Intermittent fasting (IF), czyli sposób odżywiania polegający na przyjmowaniu pokarmu tylko przez pewien czas w ciągu doby, np. między godziną 9 a 17, harmonizuje pracę trzustki, reguluje wydzielanie insuliny i przyczynia się do zmniejszenia tkanki tłuszczowej[13].

eprasa.pl f3e6fefd24



Fot. Magdus

Soki warzywne działają odchudzająco. Zawierają bardzo mało cukru i są doskonałym źródłem witamin oraz mikroelementów. Najlepiej przygotowywać je samemu i pić natychmiast po wyciśnięciu[21]

Sok z kartonu to wróg odchudzania



FAKT. Soki owocowe z kartonu tracą w procesie produkcji cenne witaminy, a zyskują sztucznie dodany cukier[14]. Nasza trzustka nie ma wyjścia i musi wydzielić dodatkową porcję insuliny, której fizjologicznym zadaniem jest obniżanie zbyt wysokiego poziomu glukozy we krwi[15]. Jaki to ma związek z tkanką tłuszczową? Mówiąc w dużym uproszczeniu, insulina przekształca nadmiar glukozy trafiającej do organizmu wraz z pożywieniem i napojami, takimi właśnie jak dosładzane soki z kartonu, w zapasy tłuszczu. Jej działanie jest anaboliczne, czyli wzrostowe, co powoduje m.in. przyrost tkanki tłuszczowej[16]. Sto razy lepiej zjeść cały owoc, bo choć zawiera on cukier, to jednak stanowi kombinację witamin, soli mineralnych i błonnika, co powoduje wolniejsze wchłanianie cukru, a tym samym insulina

Produkty light wspomagają odchudzanie



MIT. Osobom chcącym schudnąć wmawia się, że wyeliminowanie tłuszczu z posiłków czyni cuda. Nic dziwnego, że ten mit jest wciąż popularny, skoro tłuszcz przez całe dziesięciolecia był traktowany jako największy wróg wszystkich diet odchudzających. Dziś jednak wiemy, że dzięki obecności tłuszczu w potrawach szybciej odczuwamy sytość, a wtedy hormon o nazwie leptyna przesyła do mózgu odpowiedni sygnał i rozpoczyna się proces trawienia. Posiłek może więc być znacznie mniej obfity[22]. Dodajmy, że pokarm zawierający dobry tłuszcz jest trawiony o wiele wolniej niż produkty węglowodanowe, więc dłużej nie odczuwamy potrzeby, by coś zjeść, a w rezultacie przyjmujemy mniej kalorii. Nie dochodzi ponadto do nerwowych reakcji związanych z odczuwaniem głodu, które podczas odchudzania prawie zawsze występują. Z czasem taka nerwowość zamienia się w obsesyjne oczekiwanie na kolejny posiłek i powoduje kompulsywne objadanie się[23]. Tak więc dieta obfitująca w produkty zawierające wartościowy tłuszcz, takie jak ryby, oliwa, orzechy, olej kokosowy i dobrej jakości smalec, wpływa korzystnie na mózg i cały system nerwowy[24].

Najgorsza i jednocześnie najważniejsza informacja jest taka, że tłuszcz w produktach light musi być czymś zastąpiony. Koncerny spożywcze najczęściej dodają więc do nich węglowodany, a dla wzbogacenia smaku i koloru całą gamę najróżniejszych substancji konserwujących i słodzących. Na przykład szkodliwego dla zdrowia syropu glukozowo-fruktozowego, powszechnie stosowanego w przemyśle spożywczym, może być w produktach light nawet do 25% więcej niż w nieodtłuszczonych. Równie groźny i szkodliwy jest aspartam, który w założeniu miał uratować ludzkość przed epidemią otyłości, ponieważ dodany do produktów spożywczych czyni je rzekomo dietetycznymi[25]. Nic bardziej mylnego! Ze zdrowiem i odchudzaniem nie ma on nic wspólnego (*czytaj Raport, „Holistic Health" nr 3/2019, dostępny na www.ulubionykiosk.pl*).

Brak tłuszczu w pożywieniu wiąże się z częstszymi napadami głodu, a nadwyżki węglowodanowe zwiększają ilość tkanki tłuszczowej na brzuchu i biodrach.

Nie trzeba chyba dodawać, że chodzi o spożywanie tłuszczów odpowiedniej jakości. Słusznie okrytych złą sławą tłuszczów utwardzonych i olejów rafinowanych pozbywamy się z domu na zawsze!

Tłuszcze trans, obecne także w wyrobach cukierniczych, powodują sztywnienie błon komórkowych, co zakłóca komunikację międzykomórkową, zaburza dostarczanie do tkanek tlenu i usuwanie z nich metabolitów. Z czasem staje się to przyczyną chorób przewlekłych[26]

eprasa.pl f3e6fefd24

nie ma zbyt dużego pola do popisu[17]. Poza tym po zjedzeniu jakiegokolwiek owocu czujemy się na ogół syci i raczej rzadko sięgamy po kolejny. Aby uzyskać jedną szklankę soku, trzeba zaś wykorzystać przynajmniej kilka owoców – w konsekwencji do organizmu trafia dużo cukru.
Soki wyciskane w domu są bardziej wskazane, ponieważ pijemy je zwykle natychmiast po przygotowaniu, więc witaminy, bardzo wrażliwe na działanie takich czynników jak światło czy powietrze są wtedy jeszcze w nich obecne[18]. Warto wiedzieć, że stosunkowo niewiele glukozy i fruktozy (łącznie) występuje w aceroli, truskawkach, grejpfrutach, mango i papai. W lodówce można przechowywać, nawet kilka godzin, sok z buraka i kapusty, ale pozostałe trzeba wypić w ciągu kilkunastu minut od przygotowania. Soki z kartonu mają długie terminy przydatności do spożycia, gdyż produkuje się je najczęściej z koncentratu owocowego, czyli zagęszczonego soku – ich skład niewiele się różni od syropu glukozowo-fruktozowego[19]. Spożywanie tego rodzaju napojów zwiększa ryzyko rozwoju insulinooporności i cukrzycy. Tak więc nie tylko osoby chcące zmniejszyć masę ciała powinny ich unikać – ta przestroga dotyczy nas wszystkich[20].

Wysokoprzetworzone produkty spożywcze zawierają ogromne ilości chlorku sodu. Jeśli więc chcemy schudnąć, powinniśmy z nich zrezygnować i przyrządzać posiłki w domu



Podczas odchudzania należy unikać soli, bo zatrzymuje wodę w organizmie



FAKT. To prawda, że sód (Na) obecny w soli odpowiada za retencję wody w organizmie i związane z tym obrzęki[27]. Nie oznacza to jednak, że jest on nam całkowicie niepotrzebny. Wręcz odwrotnie, spełnia ważną funkcję, ponieważ pomaga utrzymać równowagę zasadowo-kwasową w ciele, a przede wszystkim w tandemie z potasem (K) zapewnia komórkom naszego ciała prawidłowy potencjał elektryczny. Co ważne, oba pierwiastki bezpośrednio na siebie wpływają. Im więcej sodu w organizmie, tym mniej potasu. I odwrotnie – im więcej potasu, tym mniej sodu.
Sód wraz z potasem odpowiada za utrzymanie prawidłowego ciśnienia osmotycznego, co jest niezbędne do odpowiedniego nawodnienia komórek i przestrzeni międzykomórkowych. Znajdując się poza komórką, dąży niczym pompa do usunięcia z niej wody, podczas gdy potas pilnuje, by do tego nie doszło[28]. Gdy między tymi pierwiastki jest zachowana równowaga, uwodnienie komórek i ilość płynu pozakomórkowego są na właściwym poziomie. Jeśli jednak sód zyskuje przewagę, wysysa wodę z komórki do przestrzeni międzykomórkowej i powstają obrzęki.
Warto też wiedzieć, że nadmiar wody w organizmie, który wpływa na ciężar ciała, nie jest wynikiem picia dużej ilości płynów. Zależność jest odwrotna. Jeśli pijemy za mało, następuje zwiększone wydzielanie wazopresyny, hormonu, który także odpowiada za prawidłową gospodarkę wodną organizmu. Nerki niechętnie pozbywają się wtedy wody, a więc zmniejsza się ilość sodu wydalanego z moczem. Zostaje on w kanalikach nerkowych i zatrzymuje wodę. Płyn wędruje więc z powrotem do naczyń krwionośnych zamiast do pęcherza moczowego.
Co więc robić, by zachować równowagę sodowo-potasową i uniknąć obrzęków? Należy pić przynajmniej 1,5–2 litry wody na dobę i jeść dużo zieleniny, a posiłki doprawiać raczej ziołami niż solą[29]. Nie wolno stosować zwykłej soli kuchennej, złożonej prawie wyłącznie z chlorku sodu (NaCl). W większości przypadków to ona odpowiada za przedawkowanie sodu. Używajmy więc wyłącznie soli dobrej jakości, np. morskiej, kłodawskiej czy himalajskiej, która oprócz chlorku sodu, obecnego we wszystkich rodzajach soli (do 40% zawartości), zawiera całą gamę mikroelementów, takich jak mangan, miedź, chrom, cynk czy żelazo. Ale i w tym przypadku należy zachować umiar!

Fot. Tortic84

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

eprasa.pl f3e6fefd24





fot. Tumisu

Otyłość olbrzymia może być uwarunkowana genetycznie, jednak nic nas nie zwalnia z obowiązku dbania o swoje zdrowie w taki sposób, by nie dopuścić do jej rozwoju

Operacja bariatryczna trwale usuwa otyłość

MIT. Zacznijmy od tego, że operacja bariatryczna nie służy odchudzaniu, tylko leczeniu otyłości olbrzymiej, która nie ustępuje nawet pod wpływem wyjątkowo restrykcyjnych diet i prób wyeliminowania chorób jej towarzyszących. Jest to metoda chirurgiczna polegająca na laparoskopowym wycięciu części żołądka lub jego podzieleniu na dwie części, co zmniejsza objętość tego narządu. Panuje opinia, że dzięki temu nic nie trzeba już robić, bo organizm błyskawiczne sam pozbędzie się tkanki tłuszczowej. Tymczasem jest wręcz odwrotnie, pacjent musi nauczyć się prawidłowo przygotowywać posiłki i rygorystycznie trzymać się określonej przez lekarza diety. Ważne jest także przestrzeganie zasad niezbędnej suplementacji i podjęcie aktywności fizycznej przewidzianej w trakcie rehabilitacji i po niej. Jeśli zachodzi taka potrzeba, przyjmuje się również środki farmakologiczne[30].

Brak wyników w chudnięciu po operacji bariatrycznej dotyczy około 10% pacjentów. Wśród przyczyn niepowodzenia wymienia się najczęściej niezdyscyplinowanie i problemy emocjonalne. Pomocne okazują się czasem spotkania w grupach wsparcia i współpraca z psychologiem. Niestety mimo olbrzymiego wysiłku lekarzy i psychologów nie zawsze udaje się ustalić, czy pacjent podoła wyzwaniu, jakim jest okres rekonwalescencji. Osoby zakwalifikowane do zabiegu powinny być zmotywowane i zdyscyplinowane[31]. W przeciwnym razie szansa na normalne życie zostanie utracona.

BIBLIOGRAFIA

1. Galloway B., Galloway J., Running and fat burning for women, 2009, ISBN 978-83-246-3927-4
2. Friedman S., Eat and Run, 2012, ISBN 978-0-547-56965-9
3. Bland J.S., The Disease Delusion. Conquering the Causes of Cronic Ilness for a Healthier, Longer and Happier Life, 2014, ISBN 9780062290755
4. Jimenez L., El cerebro obeso, 2016, ISBN 978-1503139305
5. Johnson L., La gordura no es su culpa,2010, ISBN 978 – 1618429704
6. Green B., The Life You Want: Get Motivated, Lose Weight and Be Happy, 2011, ISBN 978 – 4165-88387-5
7. Green B., 20 Years Younger, Look Younger, Feel Younger, Be Younger!, 2011, ISBN 978-0-316-13378-4
8. Padlewska K., Medycyna estetyczna i kosmetologia, 2014, ISBN 978-83-200-4483-6
9. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30702445
10. Fife B., El milagro del aceite de coco, 2014, ISBN 978-84-780-8972-7
11. Małachow G., Oczyszczenije organizma, 1996, ISBN 83-914334-4-7
12. Ehret, Arnoldo, Ayuno Racional, 2012, ISBN 9788499500782
13. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28091348
14. Jacoby R. et all.,How to Reduce Inflamation, Stop Pain and Reverse the Path to Diabetes, 2015, ISBN 978-00-623-48820-3
15. Pitchford P., Healing with Whole Foods. Asian Traditions and Modern Nutrition, 1993, ISBN 1-55643-471-5
16. Suarez F., Diabetes sin problemas, 2014, ISBN 978-0-9788437-6-2
17. Moss M., Sugar F., How the Food Giants Hooked Us, 2013, ISBN 978 – 1 – 40000-6980-4
18. Gerson Ch., Walker M., The Gerson Therapy. The Proven Nutritional Program for Cancer and Other Illnesses, 2001, ISBN 1-57566-628-6
19. Jimenez L., Lo que dice la ciencia sobre dietas, alimentacion y salud, 2013, ISBN 978-1482551808
20. Grimm H. U., Jedzenie czy trucizna, 2015, ISBN 978-83-64278-76-1
21. Boutenko V., Green for life, 2010, ISBN 978 – 1-55643-930-8
22. Lusting R. H., Fat Chance, Beating the Odds Against Sugar, Processed Food, Obesity and Disease, 2012, ISBN 978-0-14-218043-3
23. McCartney J., Stop Overeating, The 28-Day Plan to End Emotional Eating for Good, 2014, ISBN 978-83-7579-406-9
24. Jopp A., Cała prawda o tłuszczach, 2017, ISBN 978-83-65404-73-2
25. Grimm H.U., Żywność pełna kłamstw, 2014, ISBN 978-83-64728-53-2
26. Nieumywakin I., Nieumywakina L., Endoekologia zdrowia, 2010, ISBN 978-83-62185-02-3
27. Thrash A., Diabetes and the Hipoglycemic Syndrom, 2009, ISBN 978-83-87895-96-9
28. Saul A.W., Doctor yourself, 2012, ISBN 978-1591-203-100
29. Jeremy R., 120 Herbs in Western Use, 2010, ISBN 9783927344921
30. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31256357
31. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26627215

eprasa.pl f3e6fefd24

Dobre sklepy *dla zdrowia*



zielarnia LAWENDA

Rzeszów, ul. Matejki 18; ul. Rejtana 67
czynne: poniedziałek-piątek w godz. 9-18, sobota w godz. 10-14

Rzeszów, ul. Broniewskiego 34
czynne: poniedziałek-piątek w godz. 9-17, sobota w godz. 9-13

Jarosław, ul. Sobieskiego 1
czynne: poniedziałek-piątek w godz. 9-17, sobota w godz. 9-13

www.zielarnia24.pl

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

Białobrzegi
- Sklep Zielarsko Medyczny Marta Rudna-Wanat ul. 11 Listopada 24, tel. 48 613 38 92

Elbląg
- Sklep Zielarsko Medyczny ul. Słoneczna 4, tel. 55 235 30 03

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

Gliwice
- Pachnąca Księgarnia ul. Kaczyniec 20, tel. 322 312 606 www.pachnaca-ksiegarnia.pl

Grójec
- Sklep Zielarsko-Medyczny Herbas ul. Mszczonowska 6, tel. 48 664 13 97

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

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

Łódź
- Sklep Zdrówko, ul. Tatrzańska 109

Łowicz
- Sklep Zielarsko Medyczny Herbalek ul. Zduńska 4, tel. 46 837-46-13

Lublin
- Sklep Piramida Zdrowia l. Ametystowa 16 lok. 4, tel. 696 553 957 www.piramidazdrowia.pl

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

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
- Free Delikatesy Ekologiczne ul. Puławska 17 www.freedelikatesy.pl
- 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 f3e6fefd24

Poradnik przezornego seniora

Zadbaj o swoje płuca, warto!

Coraz więcej Polaków zapada na zapalenie płuc, ponieważ... nasze społeczeństwo się starzeje. Tak, seniorzy są bardziej narażeni na zachorowanie niż reszta populacji. Zwiększa się u nich także ryzyko zgonu z powodu tego schorzenia. A objawy choroby rzadko są jednoznaczne. Co robić?

W miarę jak przybywa nam lat, zmniejszeniu ulega nie tylko ruchomość oddechowa klatki piersiowej, lecz również sprężystość miąższu płucnego i możliwość radzenia sobie z patogenami. Przy osłabionej odporności może więc łatwo dojść do zachorowania. Na ostre choroby, do których zalicza się zapalenie płuc, bardziej narażone są osoby starsze, ponieważ ich organizm cechuje mała wydolność czynnościowa i osłabienie mechanizmów naprawczych.



Czynnikiem zwiększającym prawdopodobieństwo zachorowania na zapalenie płuc, szczególnie w podeszłym wieku, jest współwystępowanie innych chorób. Do najgroźniejszych zalicza się cukrzycę, niewydolność wątroby, schorzenia nerek oraz układu oddechowego, a także nowotwory i niedożywienie. Zaawansowany wiek przyczynia się ponadto do cięższego przebiegu choroby, która może wtedy prowadzić do zgonu. Dzieje się tak z powodu zmniejszonej odpowiedzi immunologicznej organizmu, co oznacza również osłabienie odporności przeciwbakteryjnej. Wraz z postępującym procesem starzenia może rozwinąć się tzw. zespół słabości, a wtedy każdy rodzaj ostrej choroby prowadzi do zupełnego zaburzenia zachwianej już homeostazy organizmu, co grozi powikłaniami ogólnoustrojowymi, niebezpiecznymi dla życia chorego. Ryzyko zachorowania na zapalenie płuc zwiększa palenie papierosów oraz wdychanie zanieczyszczonego powietrza atmosferycznego[1].

Typowe objawy zapalenia płuc to gorączka, kaszel i duszność. Jednak odczuwa je zaledwie jedna trzecia chorych w podeszłym wieku[2].

W większości przypadków przeważają niecharakterystyczne symptomy. Należą do nich: nagłe pogorszenie stanu ogólnego pacjenta, szybko postępujące osłabienie i zaburzenia świadomości związane z niedotlenieniem mózgu, które jest wynikiem gorszej wentylacji płuc, oraz z brakiem równowagi wodno-elektrolitowej[3].

Wprawdzie zapalenie płuc jest chorobą atakującą układ oddechowy, jednak w przypadku osób w podeszłym wieku bardzo ważna jest ocena stanu psychicznego. Mogą wystąpić takie objawy

eprasa.pl f3e6fefd24

jak zaburzenie uwagi i koncentracji czy zmniejszenie aktywności fizycznej. Niekiedy dochodzi do utraty przytomności. Charakterystyczne są dwa rodzaje skrajnie różnych zachowań. U niektórych pacjentów dochodzi do urojeń i pobudzenia ruchowego, u innych daje o sobie znać senność i ograniczenie aktywności. Okresy pobudzenia i spokoju mogą też występować naprzemiennie[4].

Objawem wskazującym na zapalenie płuc jest także przyspieszone oddychanie. Przekroczenie 25 oddechów na minutę powinno być sygnałem alarmowym. Z drugiej jednak strony to jedna z oznak naturalnego starzenia się organizmu: z wiekiem liczba 12–14 oddechów na minutę, charakterystyczna dla osoby w sile wieku, zwiększa się do 16–20. Często jest to wynik zniekształcenia klatki piersiowej, które może być skutkiem złamań osteoporotycznych, zmian zwyrodnieniowych i otyłości, a także różnych chorób somatycznych. Wymienionych objawów nie należy jednak lekceważyć. Jeśli mają związek z zapaleniem płuc, ważne jest jak najszybsze rozpoczęcie leczenia, co zmniejsza ryzyko wystąpienia groźnych powikłań. Najczęstsze z nich to sepsa i gromadzenie się płynu w opłucnej. Ciężkie przypadki sepsy występują u jednej czwartej osób hospitalizowanych z powodu zapalenia płuc i stanowią bezpośrednie zagrożenia dla życia[5]. W przypadku gromadzenia się płynu w opłucnej konieczny jest drenaż.

Aby potwierdzić diagnozę, wykonuje się m.in. badania laboratoryjne, w tym morfologię krwi obwodowej. Oznaczane są wskaźniki oceniające pracę nerek i wątroby, a także glikemię i stężenie elektrolitów. Uwzględnia się również biologiczne markery stanu zapalnego, między innymi stężenie białka C-reaktywnego i prokalcytoniny. Pomaga to nie tylko w postawieniu diagnozy, ale również w monitorowaniu postępów leczenia[6]. Zalecane jest także wykonywanie badań mikrobiologicznych obejmujących między innymi posiewy plwociny i krwi[7]. Jednak znacznie większą czułość na DNA bakterii we krwi wykazują tzw. testy molekularne[8]. Nie są one niestety stosowane na szeroką skalę.

> „W Europie na zapalenie płuc umiera rocznie 388 tys. pacjentów"

Diagnozę zapalenia płuc potwierdza się również badaniem radiologicznym klatki piersiowej[9]. Zazwyczaj wykonuje się je u pacjentów przyjmowanych do szpitala z podejrzeniem choroby. W przypadku braku jednoznacznych zmian świadczących o zachorowaniu powtarza się zwykle to badanie po upływie doby od rozpoczęcia procesu leczenia[10]. Pacjenci poddawani są badaniu kontrolnemu po 6 tygodniach od zakończenia terapii, zwłaszcza gdy utrzymują się objawy kliniczne lub podejrzewa się istnienie innej choroby, np. raka płuc. Badanie radiologiczne umożliwia określenie rodzaju zapalenia płuc: odoskrzelowego, płatowego bądź śródmiąższowego[11].

W domu czy w szpitalu?

W przypadku pacjentów z podejrzeniem zapalenia płuc, leczonych w domu, wskazane jest wykonanie pulsoksymetrii (nieinwazyjna metoda przezskórnego oznaczania wysycenia krwi tlenem). Jest ona również zalecana u chorych bez jednoznacznych objawów ze strony układu oddechowego. Dzięki temu badaniu można stwierdzić hipoksemię, czyli ostrą niewydolność oddechową, zagrażającą życiu[12]. Hospitalizacja jest wtedy niezbędna.

Różnice w objawach zapalenia płuc u osób dorosłych i będących w podeszłym wieku[19]

OBJAW	PACJENCI DOROŚLI	PACJENCI W PODESZŁYM WIEKU
Kaszel	Występuje często	Może go nie być
Duszność	Występuje często	Może jej nie być
Gorączka	Występuje często	Może jej nie być
Ból opłucnowy	Może się pojawić	Może się pojawić
Osłabienie	Może się pojawić	Występuje często
Podwyższona częstotliwość oddychania	Występuje często	Występuje często
Częstoskurcz serca	Występuje często	Może go nie być
Zmiany osłuchowe	Występują często	Mogą być trudne do stwierdzenia
Zaburzenia świadomości	Nie występują	Występują często

eprasa.pl f3e6fefd24

Decyzja o leczeniu chorego w domu często wypływa z obawy o to, że stan psychiczny pacjenta mógłby sie w szpitalu pogorszyć. Dotyczy to np. osób z alzheimerem. Chodzi o to, że przebywanie w nieznanym otoczeniu bardzo często powoduje u osób z zespołem otępiennym dezorientację i może doprowadzić do ostrych zaburzeń świadomości, włącznie z majaczeniem. Za leczeniem domowym przemawia również możliwość zapewnienia pacjentowi przyjaznych warunków bytowych, co zmniejsza ryzyko wystąpienia powikłań geriatrycznych, np. zaburzeń świadomości. Dodajmy, że w szpitalu często dochodzi do pogorszenia samodzielnego funkcjonowania, co jest zwykle następstwem długiego unieruchomienia, a także do powikłań zakrzepowo-zatorowych. Leczenie w domu chroni również pacjenta przed kontaktem z czynnikami chorobotwórczymi charakterystycznymi dla środowiska szpitalnego, do których zalicza się m.in. groźne bakterie *Clostridium difficile*, powodujące dolegliwości żołądkowe i wodnistą biegunkę.

> 70% przypadków zapalenia płuc ma podłoże bakteryjne

Niełatwa terapia

Podstawową metodą leczenia bakteryjnego zapalenia płuc, najczęściej występującego, jest antybiotykoterapia. Leki mogą być przyjmowane zarówno doustnie, jak i dożylnie. O unormowaniu stanu zdrowia świadczą następujące wyniki: temperatura poniżej 38 st. C; tętno poniżej 100 uderzeń na minutę; skurczowe ciśnienie tętnicze powyżej 90 mm Hg; częstość oddechów poniżej 24 na minutę. Sprawdza się również saturację krwi (SaO_2), czyli wysycenie tlenem hemoglobiny w krwi tętnicze oraz całkowitą zawartość dwutlenku węgla w osoczu. Ocenia się ponadto stan psychiczny pacjenta oraz możliwość doustnego przyjmowania leków[10].
Odporność bakterii na antybiotyki powoduje, że leki te w wielu przypadkach są nieskuteczne. Wytyczne europejskie wykluczają jednak w przypadku zapalenia płuc włączanie do terapii leków przeciwkaszlowych, wykrztuśnych, mukolitycznych, przeciwhistaminowych i glikokortykosteroidów wziewnych[7].
Dodajmy, że wszystkim osobom w wieku powyżej 65. roku życia zaleca się szczepienie przeciw wirusowi grypy oraz przeciw pneumokokom, co również chroni przed zapaleniem płuc. Pierwszą ze szczepionek wykonuje się co roku w okresie jesiennym, drugą – jednorazowo[13].

Kierunek: zdrowie

Jakich jeszcze zaleceń prozdrowotnych należy przestrzegać, by uniknąć zapalenia płuc? Jak sobie pomóc w okresie rekonwalescencji? Oto wskazówki dotyczące rehabilitacji, żywienia i stosowania ziół, które okażą się pomocne.

Przypadek Andrzeja – hospitalizacja

Andrzej od lat palił papierosy. Jednak nie odczuwał z tego powodu jakichkolwiek dolegliwości. Mimo 78 lat rzadko bywał u lekarza, czuł się zdrowo i był aktywny, często spotykał się ze znajomymi. W życiu codziennym również świetnie sobie radził, był osobą w pełni samodzielną. Zupełnie nieoczekiwanie poczuł się jednak gorzej, czego następstwem była niechęć do jedzenia i picia. Złe samopoczucie nie pozwalało mu wstać z łóżka, wiele razy w ciągu dnia zapadał w sen. Po pewnym czasie zaczął tracić orientację i wykazywał objawy splątania, polegające na zaburzeniu świadomości. W związku z nieprzyjmowaniem płynów doszło do odwodnienia organizmu. Pomiar ciśnienia tętniczego wyniósł 85/50 mm Hg, a tętna – 100 uderzeń na minutę. Wykonany rentgen klatki piersiowej wykazał zagęszczenie miąższowe w płacie środkowym prawego płuca[19]. Lekarz stwierdził u Andrzeja prawostronne zapalenie płuc o ciężkim przebiegu z jednoczesnym odwodnieniem i zaburzeniami świadomości. Choroba odznaczała się postępującym pogorszeniem także stanu psychicznego. Mężczyzna został umieszczony na oddziale intensywnej terapii, co umożliwiło stałe monitorowanie zdrowia. Wykonano podstawowe badania laboratoryjne, a także gazometrię krwi tętniczej. Po kilku dniach zrobiono kontrolne RTG klatki piersiowej od strony prawej bocznej oraz w projekcji tylno-przedniej. W ten sposób wykluczono istnienie guza płuca. Andrzej przebywał w szpitalu aż do wyleczenia. W międzyczasie poddano go również badaniu spirometrycznemu, które pozwala zdiagnozować przewlekłą obturacyjną chorobę puc. Obecnie czuje się dobrze

eprasa.pl f3e6fefd24

1. Rehabilitacja to podstawa
Zapalenie płuc w przypadku osób w starszym wieku prowadzi do znacznego pogorszenia sprawności fizycznej. Często choroba ogranicza albo wprost uniemożliwia samodzielne funkcjonowanie. Rehabilitacja jest sposobem na uniknięcie groźnych powikłań związanych z unieruchomieniem, a także na szybkie odzyskanie sprawności. Proces rehabilitacji obejmuje m.in. ćwiczenia wzmacniające mięśnie kończyn górnych i dolnych oraz oddechowe, a także trening ułatwiający wykonywanie czynności mających zapewnić codzienną sprawność i możliwość zadbania o siebie.

2. Odżywcza dieta
Odpowiednio skomponowany jadłospis jest wsparciem dla organizmu nie tylko podczas rekonwalescencji, ale również w okresie leczenia. Dieta powinna być dostosowana pod względem kaloryczności do masy ciała chorego i lekkostrawna[14]. Oznacza to unikanie potraw tłustych i smażonych, zwłaszcza fast foodów, a także mogących wywołać wzdęcia, czyli przygotowanych z wykorzystaniem kapusty, cebuli, czosnku czy warzyw strączkowych. Niewskazane są również ostre potrawy, słodycze i suszone owoce. Organizm zaatakowany przez chorobę jest bardzo osłabiony. Zużywa dużo energii w walce ze stanem zapalnym. Dlatego tak ważne jest zwrócenie uwagi na to, aby dieta chorego lub rekonwalescenta była pełnowartościowa i zróżnicowana, bogata w białko, węglowodany i tłuszcze pochodzenia roślinnego. Zaleca się w związku z tym spożywanie chudego mięsa, ryb, jaj i nabiału. Warto również uwzględnić witaminy i sole mineralne. Należy zrezygnować z produktów typu light (*patrz ramka: Talerz pacjenta*).
WAŻNE! Jeśli u chorego wystąpił niedobór masy ciała i zmniejszyła się masa mięśniowa, zaleca się zwiększenie wartości energetycznej i odżywczej posiłków. Można np. mleko o zawartości 2% tłuszczu zastąpić mlekiem 3,2%, a sery chude tłustymi. Zmniejszenie masy ciała o 10% w ciągu sześciu miesięcy lub o 5% w ciągu ostatniego miesiąca wskazuje na brak apetytu i może prowadzić do niedożywienia.
U pacjentów z zapaleniem płuc często występuje zaburzenie uczucia sytości. Odpowiada za to nadmierne rozdęcie płuc, które powoduje uciskanie przepony na żołądek, co w konsekwencji prowadzi do zmniejszenia jego objętości i pojawienia się uczucia sytości mimo niejedzenia. Brak apetytu może być również spowodowany procesem zapalnym w organizmie. Pacjenci mają także trudności ze skoordynowaniem oddychania z przełykaniem, co prowadzi do występowania duszności podczas jedzenia. Uciążliwa jest też suchość w ustach, spowodowana inhalacjami czy stosowaniem w ramach leczenia tlenu.
Pacjent powinien spożywać 5 posiłków dziennie. Poza śniadaniem, obiadem i kolacją należy mu podawać dwa razy przegryzki, np. w postaci orzechów. Ostatni posiłek powinien być zjedzony 3 godziny przed snem. Ważne, by chory się nie spieszył, dzięki czemu produkty zostaną lepiej rozdrobnione i przyswojone.
Istotne jest również dostarczanie do organizmu,

Co wywołuje zapalenie płuc?

Z analiz epidemiologicznych wynika, że zapalenie płuc zagraża nam niezależnie od tego, w jakim jesteśmy wieku, a dzieci i osoby starsze należą do grupy podwyższonego ryzyka. Rezultaty jednej z nich, odnoszącej się do zapadalności na zapalenie płuc, dowodzą, że rocznie na zakażenie dolnych dróg oddechowych cierpi w Europie 25 mln osób (koszty ich leczenia sięgają 10 mld euro[20]), z czego 388 tys. umiera[21]. Badania wykazały również, że zwiększone ryzyko zgonu dotyczy nie tyle pacjentów w ostrej fazy choroby, ile rekonwalescentów i utrzymuje się przez kilka lat nawet po całkowitym wyleczeniu zapalenia płuc[5,22]. Może to być wynikiem zmian w systemie immunologicznym, jakie zachodzą wskutek przebytego zakażenia.
Wyróżnia się kilka rodzajów zapalenia płuc: bakteryjne, wirusowe (rozwija się pod wpływem wirusów odpowiedzialnych za takie choroby jak grypa, odra czy różyczka) i grzybicze, będące następstwem zakażenia drożdżakami *Candida albicans* czy kropidlakiem popielatym (*Aspergillus fumigatus)*. Groźne są również tzw. atypowe zapalenia płuc wywoływane przez pierwotniaki, riketsje (bakterie dostające się do organizmu za pośrednictwem kleszczy, pcheł, wszy czy roztoczy) i mykoplazmy – najmniejsze znane bakterie. Za inne rodzaje zapalenia płuc odpowiadają przyczyny określane jako mieszane.
Zdarzają się przypadki z niecharakterystycznymi objawami, co opóźnia postawienie trafnej diagnozy, a tym samym wdrożenie odpowiedniego leczenia. Zwiększa to ryzyko ciężkiego przebiegu samej choroby, a także zgonu[18]



Fot. Geralt

eprasa.pl f3e6fefd24

Przypadek Wandy – leczenie w domu

Wanda mieszkała z córką. W wieku 85 lat stwierdzono u niej otępienie wynikające z choroby Alzheimera, dlatego potrzebowała niewielkiej pomocy w wykonywaniu podstawowych czynności życia codziennego. Gdy zaczęła silnie kaszleć, córka zgłosiła się z nią po pomoc do szpitalnego oddziału ratunkowego. Wykonano wówczas podstawowe badania. Ciśnienie tętnicze wynosiło 135/80 mm Hg, a tętno – 85 uderzeń na minutę. Wanda nie miała wątpliwości, gdzie się znajduje, straciła natomiast orientację w czasie. Odpowiadała na nieskomplikowane pytania, budując proste zdania. Myliła jednak nazwy i miała znaczne trudności ze zrozumieniem złożonych pytań czy poleceń, co nie zdarzało się jej wcześniej mimo stwierdzonej choroby Alzheimera. Wykonane badanie rentgenowskie klatki piersiowej wykazało zagęszczenia miąższowe w dolnym polu lewego płuca[19]. U Wandy stwierdzono lewostronne zapalenie płuc o lekkim przebiegu oraz nadciśnienie tętnicze. Następnym krokiem było wykonanie podstawowych badań laboratoryjnych w celu wykluczenia ewentualnych zaburzeń metabolicznych. Zadecydowano, że Wanda może być leczona w domu, gdzie miała się nią opiekować córka. Badanie lekarskie miało nastąpić po upływie 48 godzin, a kolejne – po zakończeniu leczenia. Chorobę udało się opanować [19]

odwodnionego wskutek wydzielania potu spowodowanego gorączką, co najmniej 1,5 litra napojów dziennie. W ten sposób można ułatwić choremu odkrztuszanie zalegającej w płucach wydzieliny. Zaleca się picie głównie wody o temperaturze pokojowej, soków warzywnych i owocowych oraz herbaty i naparów ziołowych z rumianku, mięty i lipy. Wskazane są również napoje fermentowane w postaci jogurtów, kefirów czy maślanki.

> „Ekstrakt z jeżówki purpurowej wspomaga wychwytywanie przez komórki odpornościowe wirusów i bakterii"

3. Wszechmocne zioła

Do ziół szczególnie wspomagających fizjologiczne czynności układu oddechowego należy m.in. **lipa** – łagodzi ból gardła i chrypę. Jest pomocna także w leczeniu zapalenia oskrzeli.

Babka lancetowata i **lukrecja** działają wykrztuśnie, z tym że babka jest ponadto zalecana w przypadku infekcji górnych dróg oddechowych.

Przeciwkaszlowe właściwości ma **porost islandzki**, który dodatkowo łagodzi stany zapalne gardła i krtani.

Tymianek jest wskazany w stanach zapalnych dróg oddechowych, działa ponadto rozkurczowo, dzięki czemu ułatwia ich oczyszczenie. Podobnie oddziałuje **rumianek** w postaci inhalacji. **Sosna zwyczajna** wspomaga proces oczyszczania oskrzeli.

Do ziół stymulujących pracę układu immunologicznego i zapobiegających infekcjom dróg oddechowych należą **jeżówka purpurowa** i **aloes**.

Jeżówka wspomaga wychwytywanie przez komórki odpornościowe wirusów i bakterii. Pobudza również wytwarzanie interferonów, zaliczanych do najskuteczniejszych substancji przeciwwirusowych. Aloes dzięki zawartości mukopolisacharydów i antrachinonu działa przeciwbakteryjnie, a obecny w nim kwas salicylowy ma właściwości przeciwzapalne. Ponadto stymuluje on funkcjonowanie limfocytów T oraz makrofagów, wpływając w ten sposób na układ odpornościowy.

Rośliną korzystnie oddziałującą na układ oddechowy jest **biedrzeniec anyż**, potocznie nazywany anyżem. Z jego owoców pozyskuje się olejek eteryczny, który działa wykrztuśnie i rozkurczowo, a także ma działanie przeciwbakteryjne. Polecany jest m.in. do przeprowadzania inhalacji.



Fot. Lockenkopf

eprasa.pl f3e6fefd24

Liście **babki lancetowatej** zawierają glikozydy irydoidowe, flawonoidy, związki śluzowe, garbniki, sole mineralne w postaci związków krzemu, cynku i magnezu, kwasy organiczne oraz witaminy A, C, K. Wytwarzany z nich sok odznacza się właściwościami osłonowymi dzięki zawartości substancji śluzowych. Napary łagodzą zaś stany zapalne rozwijające się w jamie ustnej i gardle. Z babki przygotowywane są również wyciągi, które mają właściwości wykrztuśne oraz regenerują nabłonek. Ponadto działają rozkurczowo na mięśnie gładkie dróg oddechowych. Stosuje się je w przypadku kaszlu i chrypy, ale również przy poważniejszych dolegliwościach, takich jak utrudnione wykrztuszanie czy zaleganie wydzieliny. Badania naukowe potwierdziły przydatność babki lancetowatej w terapii zapalenia płuc[15].

Tymianek pospolity zawiera duże ilości olejku eterycznego, w którego skład wchodzą substancje działające bakteriobójczo, takie jak tymol i karwakrol, a także flawonoidy, które pobudzają działanie nabłonka górnych dróg oddechowych. Tymianek używany jest do sporządzania naparów i wyciągów pomocnych w stanach zapalnych dróg oddechowych. Działa on również korzystnie, gdy mamy kaszel i chrypkę lub doszło do wysuszenia błon śluzowych gardła czy nieżytu oskrzeli i trudności w odkrztuszaniu. Przeprowadzone badania potwierdziły wyjątkowe właściwości tymianku i jego korzystne oddziaływanie na płuca[16].

Do roślin leczniczych polecanych w przypadku zapalenia płuc zalicza się również **chrzan**, ponieważ jego korzeń odznacza się właściwościami grzybobójczymi oraz bakteriobójczymi. Badania potwierdziły także jego wpływ na komórki nowotworowe[17].

Talerz pacjenta

W przypadku zapalenia płuc szczególnie zalecane są takie produkty spożywcze jak mleko i przetwory mleczne, koktajle mleczno-owocowe, soki, chleb pszenny, bułki, masło lub margaryny, ser twarogowy, pasty serowe z dodatkami, chude wędliny, zupy zaprawiane mąką i mlekiem, mąką i śmietanką lub mąką utartą na zimno z masłem, krupnik, rosół, ryż, kasza jęczmienna, makarony, chuda cielęcina, kurczak, indyk, dorsz, sandacz, mintaj, jaja kurze, potrawki, leniwe pierogi, risotto, masło, oleje roślinne, oliwa, papryka (czerwona i zielona), pomidory, buraki, pietruszka, szparagi, szpinak, sałata zielona, surówki z drobno startych warzyw, gotowane i pieczone ziemniaki, cytrusy, owoce jagodowe, banany, śliwki, jabłka, jabłka pieczone, musy, przeciery owocowe



Fot. RitaE

Zapalenie płuc jest schorzeniem szczególnie ciężkim, atakującym nie tylko osoby starsze. W przypadku zachorowania trzeba pozostać w łóżku. Należy naprzemiennie siedzieć i leżeć, czasami chodzić. Ruch jest ważny z powodu zalegającej w drogach oddechowych wydzieliny i pojawiających się w związku z tym trudności z oddychaniem. Warto oklepywać klatkę piersiową. Trzeba koniecznie przebywać w cieple. ■

BIBLIOGRAFIA

1. Zanobetti A., Woodhead M., Am J Respir Crit Care, Med 2010
2. Kaplan V. et al., Community-acquired pneumonia in the elderly, 2009
3. Broczek K., Postępy Nauk Medycznych, 2011
4. Sobów T., Praktyczna psychogeriatria – rozpoznawanie i postępowanie w zaburzeniach psychicznych u chorych w wieku podeszłym, 2010
5. Kaplan V. et al., Community-acquired pneumonia in the elderly, 2009
6. Menendez R. et al., Stability in community-acquired pneumonia: one step forward with markers?, 2009
7. Raoult D. (ed.), Clin Micriobiol Infect, 2011
8. Waterer G. et al., Am J Respir Crit Care Med., 2011
9. Hryniewicz W. i in., Rekomendacje postępowania w pozaszpitalnych zakażeniach układu oddechowego, 2009
10. Mandell L.A. et al., Clin Infect Dis, 2007
11. Ptak J. i in., Pneumonol Alergol Pol, 2011
12. Lim W.S. et al., British Thoracic Society guidelines for the management of community acquired pneumonia in adults: update 2009, 2009
13. Zapobieganie inwazyjnej chorobie pneumokokowej u dorosłych i zasady stosowania 23-walentnej szczepionki polisacharydowej. Medycyna Praktyczna, 2011
14. Pachocka L., Zalecenia dietetyczne w leczeniu astmy i przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP), 2018
15. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27089391
16. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29019091
17. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15740020
18. Brito V., Niederman MS., Predicting mortality in elderly with community-acquired pneumonia?, 2010
19. Broczek K., Medycyna po dyplomie, 2012
20. Welte T. et al., Clinical and economic burden of community-acquired pneumonia among adults in Europe, 2012
21. Ewig S. et al., New perspectives on community-acquired pneumonia in 388 406 patients. Results from a nationwide mandatory performance measurement programme in healthcare quality, 2009
22. Bordon J. et al., Decrease in long-term suvrival for hospitalized patients with community-acquired pneumonia, 2010

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

eprasa.pl f3e6fefd24

RAPORT

Coraz młodsze osoby cierpią stale lub
W Polsce problem ten dotyczy 30%

HEMOROIDY



Wiele osób sądzi, że hemoroidy to nazwa wstydliwej dolegliwości utrudniającej siedzenie. Tymczasem jest to ważna tkanka, obecna w organizmie człowieka od urodzenia i tworząca malutkie poduszeczki wypełnione krwią, które wraz z mięśniami zwieracza kontrolują wypróżnianie. Tym, co sprawia, że hemoroidy zaczynają stwarzać problemy, jest choroba hemoroidalna, polegająca na powiększaniu się i przemieszczaniu tych struktur. Nie ma się więc czego wstydzić! Trzeba po prostu działać! A najlepiej – zapobiegać.

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Hemoroidy, zwane inaczej guzkami krwawniczymi lub żylakami odbytu, to sploty naczyniowe obecne pod błoną śluzową odbytu. Zbierająca się w nich krew tworzy poduszkowate wypukłości w świetle odbytu. Każdy z nas ma z reguły trzy takie struktury. Hemoroidy umiejscowione są pomiędzy dwoma zwieraczami odbytu – wewnętrznym i zewnętrznym. Gdy zaciskają się oba, zaciśnięte zostają także naczynia krwionośne i w konsekwencji krew zostaje w hemoroidach, które nabrzmiewając, uszczelniają odbyt. Odpływa z nich dopiero podczas wypróżnienia, gdy oba zwieracze są rozluźnione. To właśnie dzięki wspólnej pracy zwieraczy i hemoroidów możemy kontrolować zarówno ten proces, jak i oddawanie gazów, a także unikamy wyciekania resztek treści pokarmowej z odbytu[1].

Gdy siedzenie zaczyna boleć

Do nadmiernego wypełnienia hemoroidów krwią i utrudnień w jej odpływie może okresowo dochodzić wskutek zaparć. Z reguły problem ustępuje samoistnie

eprasa.pl f3e6fefd24

okresowo z powodu hemoroidów, a niekorzystne statystyki wciąż rosną. trzydziestolatków! Czy można ten trend odwrócić? Jak sobie pomóc?

NA CENZUROWANYM

wraz z ustaniem przyczyny. Jeśli jednak stan nadmiernego wypełniania krwią utrzymuje się przez dłuższy czas, hemoroidy ulegają trwałemu powiększeniu i mogą powstać w nich skrzepliny. W obrębie powiększonych hemoroidów zaczyna się również rozwijać stan zapalny, a objęte nim tkanki (splot naczyniowy tworzący żylaki odbytu i błona śluzowa wyścielająca odbytnicę) stają się bolesne i bardziej podatne na uszkodzenia mechaniczne. Mówimy wtedy o chorobie hemoroidalnej, która w równym stopniu dotyczy kobiet i mężczyzn. Cierpi na nią 30% trzydziestolatków, a po przekroczeniu pięćdziesiątki – co druga osoba[2].

Nie taki diabeł straszny

Choroba hemoroidalna uchodzi za wstydliwą i dlatego wielu pacjentów zwleka z wizytą u specjalisty. Dlatego też w większości przypadków dopiero III lub IV stopień jej zaawansowania, gdy pojawiają się krwawienia i dotkliwy ból, skłania chorych do szukania pomocy lekarza. Wcześniejsze stadia wykrywane są z reguły przez przypadek, podczas diagnozowania innych chorób dolnego odcinka przewodu pokarmowego lub anemii o nieznanym podłożu. Tymczasem nie ma powodu, by bać się wizyty u proktologa, czyli lekarza zajmującego się leczeniem chorób końcowego odcinka przewodu pokarmowego. Już podczas pierwszej jest on w stanie określić na podstawie bezbolesnego badania stopień zaawansowania choroby hemoroidalnej. Po obejrzeniu i obmacaniu okolic odbytu pacjenta następuje badanie *per rectum* – lekarz wprowadza palec do odbytu, co pozwala mu dokładnie ocenić stan hemoroidów. Proktolog zleca też niekiedy dodatkowe badanie za pomocą rektoskopu, które pozwala obejrzeć wnętrze odbytu, a także USG jamy brzusznej i badania krwi. Osoby po 50. roku życia lub cierpiące równocześnie na inne dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego są często kierowane na kolonoskopię, której celem jest wykluczenie m.in. nowotworów jelita, polipów i choroby Leśniowskiego-Crohna[2].

Przyczyn choroby hemoroidalnej jest wiele. Przypadek każdego pacjenta jest z reguły wypadkową kilku z nich, a przez to wymaga indywidualnego planu terapii. Co możemy zatem zrobić, by uniknąć tej przykrej dolegliwości?

Stop zaparciom!

W przypadku zdrowej osoby przyjmuje się, że normę stanowią 1–2 wypróżnienia dziennie. Nie powinny one wiązać się z bólem ani trwać dłużej niż kilka minut. Jeśli te warunki nie są spełnione, mamy do czynienia z zaparciami, wśród których wyróżnia się dwa rodzaje. Z pierwszym mamy do czynienia wtedy, gdy zostaje zachowana liczba i rytm wypróżnień, jednak stolec jest twardy i zbity, a jego oddanie wymaga wielkiego wysiłku i sprawia ból. Drugi rodzaj zaparć wiąże się zaś ze zmniejszeniem częstości wypróżnień – w ciężkiej postaci nawet do 1–2 na miesiąc[3].

Parcie na stolec zaczynamy odczuwać wtedy, gdy gromadzący się w odbytnicy kał rozciąga jej ścianki i rozluźnia się wewnętrzny, działający niezależnie od naszej woli, zwieracz odbytu. Będąc już w toalecie, rozluźniamy zależny od naszej woli zwieracz zewnętrzny, a wtedy resztę pracy wykonują za nas ruchy perystaltyczne jelita i mięśnie brzucha[1]. Jeśli jednak kał jest zbyt twardy, musimy sobie pomóc silnym parciem na stolec. Napięte mięśnie brzucha powodują wtedy wzrost ciśnienia w jamie brzusznej, a to z kolei jest przyczyną wtłoczenia większej niż normalnie ilości krwi do hemoroidów. Również sam ucisk niewydalonych, twardych mas kałowych na hemoroidy zaburza w nich krążenie i prowadzi do ich powiększenia. Aby zatem uniknąć choroby hemoroidalnej, należy zapobiegać zaparciom[3].

Zadbaj o nawodnienie, czyli pij około 2–3 litrów płynów dziennie (wlicza się w to wodę, soki, zupy i inne potrawy w postaci płynnej), aby organizm nie musiał odzyskiwać ich z treści pokarmowej, ponieważ prowadzi to do nadmiernego zagęszczenia kału[3].

Choroba hemoroidalna to najczęściej diagnozowane schorzenie proktologiczne

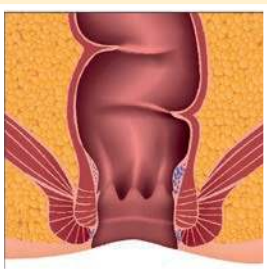
Niektóre rodzaje aktywności fizycznej, takie jak jazda na rowerze, kajakarstwo i jazda konna, przyczyniają się do rozwoju choroby hemoroidalnej i utrudniają jej leczenie

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

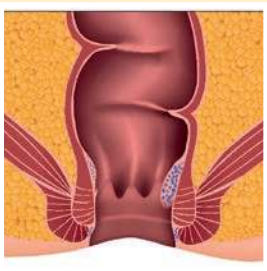
eprasa.pl f3e6fefd24

Zaawansowanie choroby hemoroidalnej

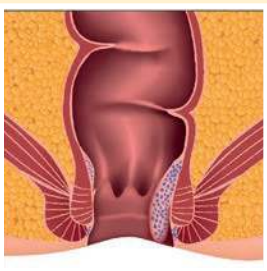
wg czterostopniowej skali Parksa[15]



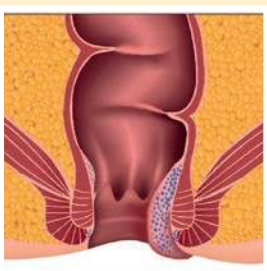
Stopień I – hemoroidy są wprawdzie powiększone, jednak nie są widoczne na zewnątrz odbytu. Stwierdzić ich obecność można tylko podczas badania rektoskopowego (badanie odbytu wziernikiem). Jedynym objawem na tym etapie choroby są występujące raz na jakiś czas niewielkie krwawienia, widoczne podczas wypróżniania. Często pacjenci nawet nie zauważają, że w ich kale obecna jest krew



Stopień II – powiększone hemoroidy wydostają się na zewnątrz odbytu podczas parcia przy wypróżnianiu, a następnie po rozluźnieniu mięśni samoistnie się chowają. Najczęstszym objawem jest ból i pieczenie pojawiające się podczas wizyty w toalecie, a także uczucie niepełnego wypróżnienia. W kale pacjenta może pojawiać się krew



Stopień III – hemoroidy wypadają z odbytu nie tylko podczas wypróżniania, lecz również przy wysiłku fizycznym lub podczas kaszlu. Po wypadnięciu nie cofają się samoistnie, jednak pacjent może je sam wprowadzić z powrotem do odbytu. Na tym etapie zaawansowania choroby dominującym objawem jest ból, który występuje nie tylko podczas wypróżniania, ale także podczas wysiłku i siedzenia, nasilający się po wizycie w toalecie. Chory odczuwa także świąd i pieczenie odbytu. Podczas wypróżniania w kale może pojawiać się krew, czasami nawet w dużych ilościach, jeśli dojdzie do pęknięcia nabrzmiałego krwią hemoroidu



Stopień IV – hemoroidy ulegają tak dużemu powiększeniu, że są stale widoczne poza odbytem i nie udaje się ich do niego wprowadzić. Przybierają postać sinych lub bordowych guzów. Są powodem silnego bólu podczas siedzenia, nasilającego się przy kaszlu i kichaniu oraz wskutek wysiłku fizycznego. Mogą również powodować dyskomfort u kobiet podczas współżycia. Często krwawią oraz są wrażliwe na uszkodzenia, np. po podtarciu papierem toaletowym. Objawem, który im często towarzyszy, jest nietrzymanie stolca, ponieważ obecność powiększonego hemoroidu uniemożliwia szczelne zaciśnięcie zewnętrznego zwieracza odbytu. Powikłaniem towarzyszącym chorobie hemoroidalnej IV stopnia jest zakrzepica żył okołoodbytowych

Pamiętaj o błonniku, nazywanym też włóknem pokarmowym, który trafia w postaci nienaruszonej przez enzymy do jelit, gdzie rozkłada go mikrobiota. Błonnik korzystnie wpływa na rytm wypróżnień, przyspiesza bowiem perystaltykę, co zapobiega zaparciom, a także reguluje objętość stolca. Występuje on przede wszystkim w produktach zbożowych, takich jak pełnoziarniste pieczywo, musli i otręby pszenne. Bogatym źródłem włókna pokarmowego są także nasiona słonecznika, nasiona chia, siemię lniane i pestki dyni. Z owoców i warzyw najwięcej zawierają go jabłka, banany, maliny, porzeczki, pomarańcze, fasola, groch, cebula, soja, karczochy i soczewica. W leczeniu zaparć bezcenna jest też babka płesznik – w 100 g nasion znajduje się aż 68 g błonnika, co stanowi niemal dwukrotność dziennego zapotrzebowania dorosłego, zdrowego człowieka[3].

Popraw pozycję w toalecie, ponieważ natura ukształtowała nas tak, że najłatwiej wypróżniamy się, kucając. W tej pozycji odbytnica prostuje się i zwiększa się nieco ciśnienie w jamie brzusznej, ułatwiające oddanie stolca bez konieczności napinania mięśni brzucha. W pozycji siedzącej, jaką przyjmujemy na sedesie, odbytnica ulega zagięciu, co ten proces utrudnia. Potrzebna jest wtedy silniejsza praca tłoczni brzusznej. W warunkach domowych wystarczy jednak podłożyć pod stopy niewielkie pudełko lub niski stołek, by ten problem rozwiązać. Siedząc na sedesie, przyjmujemy wtedy pozycję zbliżoną do kucznej[4].

Ratunkiem jest ruch

Gdy długo pozostajemy w jednej pozycji, utrudniamy krwi odpływ z dolnych części ciała, czego następstwem są zaburzenia krążenia, także w naczyniach odbytnicy. Nasz organizm jest bowiem tak skonstruowany, że powrót krwi do serca, odbywający się wbrew grawitacji, nie jest możliwy wyłącznie siłami mięśnia sercowego – musi mieć on wsparcie ze strony innych mięśni, które kurcząc się, masują żyły,

eprasa.pl f3e6fefd24

a tym samym przepychają mechanicznie krew w odpowiednim kierunku. Dlatego choroba hemoroidalna dotyka głównie osób, które spędzają w bezruchu długie godziny, na przykład siedząc w pracy przed komputerem czy stojąc za sklepową ladą bądź przy taśmie w fabryce. A do pracy przecież większość z nas również dojeżdża na siedząco, własnym autem lub środkami komunikacji miejskiej. Krótki spacer czy nawet okazjonalna wizyta na siłowni bądź basenie nie rozwiązują problemu. Według lekarzy powinniśmy robić około 10 tys. kroków w ciągu doby, co daje 5–7 km, a tymczasem średnio wykonujemy ich zaledwie od 2 do 4 tysięcy. Zapominamy ponadto o ćwiczeniach, podczas gdy wystarczy poświęcić na nie 30 minut każdego dnia, aby rozruszać wszystkie mięśnie i usprawnić krążenie. Dlatego proktolodzy zalecają zwiększenie aktywności fizycznej, oczywiście na miarę możliwości pacjenta. Jeśli praca wymaga długotrwałego siedzenia lub stania, warto robić krótkie przerwy na proste ćwiczenia czy spacer[2,3].

Nadliczbowe kilogramy

Nadwadze towarzyszy zwiększenie ciśnienia w jamie brzusznej, co prowadzi do przekrwienia hemoroidów i utrudnia odpływ krwi. Niekiedy tłuszcz zgromadzony wokół narządów wewnętrznych uciska bezpośrednio naczynia krwionośne, zaburzając przepływ krwi żylnej z dolnych części ciała w kierunku serca. Z czasem nadliczbowe kilogramy sprawiają, że żyły w hemoroidach nadmiernie wypełniają się krwią, rozciągają i nie wracają do pierwotnej wielkości. Osoby z nadwagą często cierpią również na zaparcia i z reguły prowadzą siedzący tryb życia. A to tworzy niezwykle groźne połączenie, sprzyjające rozwojowi choroby hemoroidalnej. Ponieważ nadwaga i otyłość należą do złożonych problemów medycznych i leczenie ich nie ogranicza się jedynie do zmiany diety, pacjenci powinni skorzystać z profesjonalnej pomocy. Po wizycie u proktologa, który zaleci odpowiednie postępowanie z hemoroidami, warto udać się do dietetyka, by dobrał dla nas dietę i nakreślił plan ćwiczeń. Zdarza się, że problem z utrzymaniem prawidłowej masy ciała nie jest wynikiem błędów dietetycznych, ale skutkiem choroby, która wymaga leczenia. Tak więc pierwotną przyczyną choroby hemoroidalnej mogą być takie schorzenia jak niedoczynność tarczycy czy insulinooporność, które prowadzą do nadwagi i otyłości, a także zespół metaboliczny, obejmujący zaburzenia powodowane podwyższonym poziomem glukozy i cholesterolu we krwi oraz nadciśnieniem tętniczym, czyli powiązanymi ze sobą czynnikami zwiększającymi ryzyko rozwoju miażdżycy i cukrzycy typu 2[5].
Na zwiększenie ciśnienia w jamie brzusznej narażone są też osoby, których praca wymaga dźwigania i przenoszenia ciężkich przedmiotów. Mięśnie brzucha wykonują wtedy pracę, którą można porównać do parcia przy porodzie – gwałtownie rośnie ciśnienie w jamie brzusznej i miednicy, co powoduje wtłaczanie krwi do hemoroidów, a ponadto rozciągają się sploty żylne, więc dochodzi do powiększenia tych guzków. Jeśli jakiekolwiek czynniki utrudniają odpływ krwi po rozluźnieniu mięśni, może rozwinąć się choroba hemoroidalna[5].

Utrapienie kobiet w ciąży

Szczególnym czasem w życiu kobiet, jeśli chodzi o obciążanie organizmu dodatkowymi kilogramami, jest oczywiście ciąża. Właśnie wtedy u co drugiej przyszłej mamy rozwija się choroba hemoroidalna. Ma ona w tym przypadku kilka przyczyn. Guzki krwawnicze mogą rozrastać się wraz ze stopniowym podnoszeniem się ciśnienia w jamie brzusznej wskutek powiększającej się macicy. Ponadto sama macica może uciskać naczynia krwionośne miednicy, utrudniając przepływ krwi przez hemoroidy. Nie bez znaczenia jest także to, że z powodu zmian hormonalnych wiele kobiet właśnie w tym okresie cierpi na uporczywe zaparcia. Zdarza się również, że hemoroidy tworzą się lub wydostają na zewnątrz podczas porodu. Mięśnie brzucha i przepona podczas parcia zwiększają bowiem gwałtownie ciśnienie w jamie brzusznej podczas każdego skurczu, co powoduje przekrwienie oraz powiększenie hemoroidów. Krew jest do nich wtłaczana również wtedy, gdy przedostająca się przez kanał rodny główka dziecka uciska naczynia krwionośne odbytu. Często na tym etapie porodu nabrzmiałe hemoroidy zaczynają wysuwać się z odbytu. Jednak w większości przypadków choroba hemoroidalna, spowodowana ciążą, dzięki odpowiedniemu postępowaniu w połogu mija[6]. Młoda mama w przypadku wystąpienia problemów z guzkami krwawniczymi powinna przestrzegać wszystkich zaleceń kierowanych do osób cierpiących na chorobę hemoroidalną, ale przede wszystkim musi zapobiegać odwodnieniu organizmu – z powodu rozpoczynającej się laktacji jej organizm potrzebuje dużej ilości płynów, a odwodnienie grozi zaparciami. Ich przyczyną są również pewne leki, np. preparaty z żelazem, które zaleca się wtedy, gdy po porodzie wystąpiło silne krwawienie. Wypróżnienia dodatkowo może utrudniać obrzęk okolicy krocza i rana po jego nacięciu. Odpowiednie nawodnienie może rozwiązać ten problem, ponieważ im luźniejszy stolec, tym łatwiej go wydalić. Dobrym sposobem na jednoczesne dostarczenie do organizmu płynów, błonnika, witamin i mikroelementów jest picie soków owocowych lub warzywno-owocowych. Ważne jest również, aby po porodzie kobieta

Silne krwawienie z hemoroidów może być powodem osłabienia i anemii

Przyczyną zaparć bywa stosowanie niesteroidowych leków przeciwzapalnych, leków przeciwdepresyjnych i obniżających ciśnienie krwi oraz pigułek antykoncepcyjnych

eprasa.pl f3e6fefd24

Nie zapominaj o rutynie

Ten cenny flawonoid uszczelnia naczynia krwionośne, wzmacnia je i zwiększa ich elastyczność, dzięki czemu poprawia krążenie w obrębie hemoroidów i zapobiega ich trwałemu powiększeniu. Występuje w dziurawcu, mięcie pieprzowej, berberysie, liściach eukaliptusa, zielu fiołka trójbarwnego i czarnym bzie. Bogatym źródłem rutyny jest olejek pozyskiwany z kwiatów perełkowca japońskiego, a także ziele naszej rodzimej gryki. Do diety warto włączyć zawierające rutynę warzywa i owoce, takie jak cytryny, pomarańcze, winogrona, aronia, pomidory, marchew i cebula



Fot. Aalmeidah

jak najszybciej zaczęła chodzić, co usprawni krążenie i poprawi perystaltykę jelit. Jeśli mimo stosowania tych zaleceń trudności z wypróżnieniami się utrzymują, lekarz może zalecić stosowanie czopków z gliceryną.
Powiększone guzki krwawnicze utrudniają również siedzenie, które i tak w pierwszych dniach po porodzie jest źródłem nieprzyjemnych doznań z powodu obrzęku i tkliwości okolicy krocza. Dlatego położne zachęcają młode mamy do korzystania ze specjalnych poduszek w kształcie rogala lub koła, podpierających jedynie pośladki. Dzięki temu hemoroidy szybciej się obkurczają. Aby ten proces wspomóc, można również zastosować zimne okłady oraz specjalne sztyfty lub czopki, które po zamrożeniu wprowadza się do odbytu.
Czasami hemoroidy wymagają leczenia farmakologicznego. Wtedy lekarz przepisuje odpowiednie maści lub czopki, które można stosować w okresie laktacji. Wspomóc leczenie oraz zmniejszyć ból, uczucie świądu i pieczenia mogą też nasiadówki ziołowe. Powinny one trwać nie dłużej niż 10 minut, a do ich przygotowania można wykorzystać ziele krwawnika, rumianku, oczar wirginijski i korę dębu[7].

A pamiętasz o badaniach?

Powiększenie i stan zapalny hemoroidów może być także jednym z objawów niektórych chorób przewlekłych, powiązanych z zaburzeniami w układzie krążenia. Nadciśnienie, choroba niedokrwienna serca i przebyte zawały na tyle osłabiają serce, że często dochodzi do zastoju krwi żylnej, szczególnie w dolnych częściach ciała, w tym naczyniach krwionośnych hemoroidów.
Choroby wątroby, takie jak marskość, także zaburzają krążenie krwi. Chodzi o to, że krew z narządów wewnętrznych jamy brzusznej, zanim wróci do serca, trafia za pośrednictwem żyły wrotnej do wątroby. Jeśli narząd ten jest niewydolny lub jego system naczyniowy został uszkodzony, w tym ważnym naczyniu krwionośnym dochodzi do tzw. nadciśnienia wrotnego, którego jedną z konsekwencji jest powiększenie się hemoroidów.
Również choroby, którym towarzyszy przewlekły kaszel, takie jak astma, gruźlica, rak płuc czy przewlekła obturacyjna choroba płuc (POCHP), mogą powodować chorobę hemoroidalną. Podczas ataku kaszlu zwiększa się bowiem gwałtownie ciśnienie w jamie brzusznej. Podobnie jest w przypadku palaczy, u których kaszel prowokowany jest przez dym papierosowy.
Czasami hemoroidy powiększają się wskutek ucisku wywieranego na naczynia krwionośne przez guzy rozwijające się w obrębie miednicy. Najczęściej winne są nowotwory szyjki macicy, guzy jajników, torbiele jajnikowe, mięśniaki macicy i guzy jelita grubego[8].
Wymienione choroby przewlekłe wymagają wizyty u specjalisty, ponieważ samo leczenie choroby hemoroidalnej w tym przypadku nie usuwa jej bezpośredniej przyczyny.

Naturalne sposoby na zdrowe hemoroidy

Pieczenie, swędzenie, obrzęk i ból, czyli dolegliwości towarzyszące chorobie hemoroidalnej, można skutecznie łagodzić za pomocą naturalnych preparatów. Często proktolodzy zalecają ich stosowanie jako wsparcie terapii lekami.
Domowa krioterapia Zimno obkurcza naczynia krwionośne, zmniejsza obrzęk tkanek, hamuje krwawienia i działa przeciwbólowo, blokując przewodzenie bodźców nerwowych. Po bolesnym wypróżnieniu wystarczy przyłożyć do odbytu na mniej więcej minutę zimny okład, by odczuć wyraźną ulgę. Na rynku dostępne są również specjalne sztyfty chłodzące, które wprowadza się do odbytu dwa razy dziennie na 10 minut. Można również zaopatrzyć się w czopki, które początkowo chłodzą guzki krwawnicze, a po rozpuszczeniu się pokrywają błonę śluzową odbytu ochronną warstwą łagodzącą podrażnienia i zabezpieczającą przed bakteriami[9].
Dobroczynne okłady W przypadku obolałego odbytu zaleca się stosowanie okładów z herbaty. Tanina zawarta w jej liściach ma bowiem właściwości ściągające i przeciwobrzękowe. Elastyczność i szczelność naczyń krwionośnych poprawia zaś mikstura, którą otrzymuje się po zmieszaniu soku wyciśniętego z cebuli z kilkoma kroplami oliwy. Nasączony nią gazik należy przyłożyć na kilka minut do odbytu[10].
Ziołowe nasiadówki Z leczniczej mocy ziół można korzystać, stosując nasiadówki. Wystarczy sporządzić

eprasa.pl f3e6fefd24

ciepły, ale nie gorący, napar i na kilka bądź kilkanaście minut zanurzyć w nim pośladki. Można też nad naczyniem z naparem kucnąć w taki sposób, by opary z cennymi składnikami roślinnymi osiadały w okolicach krocza i odbytu. W zapobieganiu chorobie hemoroidalnej i jej leczeniu wykorzystuje się najczęściej korę dębu, krwawnik, oczar wirginijski, rumianek, kasztanowiec, korzeń prawoślazu, skrzyp polny i szałwię. **Kora dębu** zawiera kwasy fenolowe, flawonoidy i trójterpeny o działaniu ściągającym, przeciwbólowym i przeciwzapalnym. **Ziele krwawnika** jest z kolei źródłem przeciwzapalnych seskwiterpenów i antyseptycznych żywic, które wykazują ponadto silne działanie przeciwkrwotoczne. **Oczar wirginijski** jest bogaty w składniki o działaniu ściągającym, antyseptycznym, przeciwzapalnym i uszczelniającym naczynia krwionośne. Dodajmy, że garbniki, flawonoidy, żywice i saponiny, a także kwas galusowy i elagowy łagodzą podrażnienia i zmniejszają bolesny obrzęk towarzyszący chorobie hemoroidalnej. Substancją o działaniu przeciwzapalnym i przeciwbakteryjnym, która dodatkowo przyspiesza gojenie tkanek, jest obecny w **kwiatach rumianku** bisabolol. **Wyciąg z kasztanowca** zawiera zaś escynę, która działa przeciwzapalnie, uszczelnia naczynia krwionośne, zmniejsza obrzęk i łagodzi ból. **Korzeń prawoślazu**, dzięki zawartości m.in. kwasu galakturonowego, łagodzi podrażnienia w przypadku hemoroidów zewnętrznych, hamuje krwawienia i zmniejsza ból. Tworzy również na powierzchni hemoroidów ochronny film. Za to **skrzyp polny,** dzięki obecnym w nim garbnikom, saponinom i flawonoidom, działa przeciwbakteryjnie, zapobiega infekcjom i wzmacnia naczynia krwionośne, co zmniejsza krwawienia. Swędzenie i pieczenie łagodzi również **szałwia**. Zawiera ona bowiem taniny, flawonoidy i olejek eteryczny o działaniu przeciwbakteryjnym, łagodzącym i ściągającym. Zioła te można stosować pojedynczo lub w postaci gotowych mieszanek[10].

Wywary i napary Zapobiegać chorobie hemoroidalnej i łagodzić jej objawy można także dzięki piciu naparów i wywarów z ziół. **Kłącze ruszczyka kolczastego**, źródło saponin sterydowych, działa przeciwzapalnie, zwiększa elastyczność żył i usprawnia krążenie żylne, a także zmniejsza obrzęki. **Ziele fiołka trójbarwnego i liście pokrzywy** zawierają z kolei rutynę, która uszczelnia naczynia krwionośne. **Owoc czarnej porzeczki** stanowi zaś bogate źródło witaminy C, która biorąc udział w syntezie kolagenu, wzmacnia ściany naczyń krwionośnych. **Ziele krwawnika** tamuje krwawienia i przyspiesza gojenie się krwawiących hemoroidów. **Kwiaty kasztanowca** dzięki zawartości escyny uszczelniają naczynia krwionośne i działają przeciwzapalnie[10,11].

Olejki eteryczne Ulgę w dolegliwościach przynoszą także kąpiele w ciepłej wodzie z dodatkiem takich olejków jak lawendowy, cytrynowy lub rozmarynowy, ponieważ

REKLAMA

SZYBKA ULGA PRZY HEMOROIDACH
wspomaga i regeneruje pracę śledziony

HEMOREND®



„SUPLEMENT DIETY"

- skutecznie zwalcza pieczenie, swędzenie, ból oraz krwawienie
- usuwa przyczyny powstawania hemoroidów
- wspomaga i regeneruje pracę śledziony
- likwiduje problemy z wypróżnianiem, zapobiega zatwardzeniom
- zawiera 100% składników naturalnych
- nie powoduje skutków ubocznych i nie uzależnia

W celu uzyskania właściwych efektów należy stosować przez okres od 20–40 dni.

SPECJALNA PROMOCJA 3+1 GRATIS:
Kuracja na 4 tygodnie + płyn do higieny intymnej Vagisil teraz TYLKO 225 zł!

Pakiet promocyjny zawiera 4 opakowania HEMOREND, w tym jedno GRATIS + Płyn do higieny intymnej VAGISIL 250 ml.

Dostawa bez dodatkowych opłat. Oferta ważna do wyczerpania zapasów.

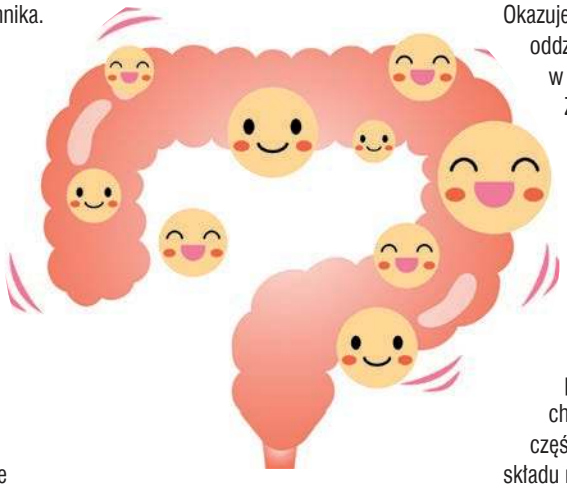
To znakomity preparat, oparty wyłącznie na naturalnych składnikach, który pomaga i nie powoduje skutków ubocznych. Zdrowie w czystej postaci.
GORĄCO POLECAM!
Dr.n.farm. Mirosława Skórkowska, Specjalista Medycyny Wschodniej, prowadząca Aptekę Św. Heleny w Gdyni.

PRODUKT DOSTĘPNY W APTEKACH. Zapytaj Farmaceutę i odwiedź swój SUPER PHARM.
KONTAKT Z KONSULTANTEM I ZAMÓWIENIA PRZEZ TELEFON PN.-PT. 8-16 Tel. 22 812 54 80, tel. 509 471 222
ZAMÓWIENIA PRZEZ INTERNET I WIĘCEJ INFORMACJI NA www.hemorend.pl
Wyłączny dystrybutor w Polsce: Aspen Distribution Sp. z o.o., aspen@aspen.net.pl, www.aspen.net.pl

eprasa.pl f3e6fefd24

Co na to mikrobiota?

Okazuje się, że w profilaktyce i leczeniu choroby hemoroidalnej niezwykle ważną funkcję pełni mikrobiota jelitowa. Uczestniczy ona, jak wiadomo, w procesie trawienia włókna pokarmowego, czyli błonnika. Powstają wtedy krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, które odżywiają błonę jelitową i działają przeciwzapalnie. Mikrobiota wytwarza też w jelicie warunki niekorzystne do rozwoju bakterii i grzybów chorobotwórczych, mogących zaburzyć pracę całego przewodu pokarmowego. Zadaniem mikrobioty jest ponadto regulacja procesu trawienia i wydalania. Okazuje się bowiem, że od jej składu zależy szybkość pasażu jelitowego, czyli przesuwania treści pokarmowej do dalszych odcinków przewodu pokarmowego, a co za tym idzie – częstotliwość wypróżnień i stopień twardości stolca. Jeśli w naszej mikrobiocie jelitowej wskutek niewłaściwej diety czy stosowania antybiotyków zmniejszy się ilość bakterii z gatunków *Lactobacillus*, *Bacetroides* i *Bifodobacetium*, może to prowadzić do zaparć. Okazuje się również, że mikrobiota wskutek oddziaływania na zakończenia nerwowe w jelicie steruje uczuciem głodu i sytości. Zatem jeśli zachwiana jest równowaga pomiędzy szczepami bakterii bytujących w jelitach, może pojawić się nadmierny apetyt, szczególnie na pokarmy słodkie, co szybko przełoży się na zwiększenie masy ciała. A zarówno zaburzenia trawienia, zaparcia, jak i otyłość są tymi czynnikami, które mogą prowadzić do rozwinięcia się choroby hemoroidalnej. Dlatego coraz częściej proktolodzy zalecają badanie składu mikroflory jelitowej i przyjmowanie probiotyków jako niezwykle istotny element leczenia choroby hemoroidalnej[16]



działają one kojąco i przeciwzapalnie. Jednak przeciwwskazaniem do ciepłych kąpieli jest choroba hemoroidalna IV stopnia i zakrzepica żył okołoodbytowych[12].

Po pierwsze, higiena!

W leczeniu choroby hemoroidalnej niezwykle ważna jest higiena, którą niestety utrudnia bolesność hemoroidów. Szczególnie hemoroidy zewnętrzne wymagają dokładnego oczyszczania, ponieważ narażone są na podrażnienia, urazy i krwawienia zwiększające ryzyko infekcji. Dlatego zaleca się chorym, by po każdym wypróżnieniu myli za pomocą delikatnych preparatów okolice odbytu, a jeśli nie mają takiej możliwości, dokładnie ją oczyszczali chusteczkami dla niemowląt, które są nasączone pielęgnującymi skórę substancjami myjącymi i łagodzącymi podrażnienia wyciągami roślinnymi[3].

Pomocne bakterie na receptę

Gdy choroba hemoroidalna jest zaawansowana i naturalne metody nie przynoszą spodziewanej ulgi, lekarz zaleca zazwyczaj stosowanie maści lub czopków doodbytniczych. W większości z nich podstawowym składnikiem są bakterie *E. coli*, których zadaniem jest pobudzenie miejscowych mechanizmów obronnych i regeneracji uszkodzonych tkanek. Zmniejszają ponadto podatność hemoroidów na zakażenie, a także świąd i pieczenie. Omawiane preparaty zawierają też hydrokortyzon, naturalny hormon sterydowy o działaniu przeciwzapalnym i przeciwbólowym, który jednocześnie zmniejsza obrzęk, oraz tribendozyd, substancję o podobnych właściwościach, ale dodatkowo poprawiającą elastyczność naczyń krwionośnych. Niektóre z leków zawierają także galusan bizmutu, który obkurcza naczynia krwionośne, zmniejsza obrzęk i przyspiesza gojenie. Aby zapobiegać stanom zapalnym hemoroidów, a także je leczyć, proktolodzy zalecają niekiedy stosowanie antybiotyków doustnych lub przepisują dostępne na receptę czopki i maści, w których składzie najczęściej znajduje się neomycyna, antybiotyk o bardzo szerokim spektrum działania. Pomocne w leczeniu choroby hemoroidalnej jest również przyjmowanie

BIBLIOGRAFIA

1. https://podyplomie.pl/wiedza/wielka-interna/813,budowa-i-czynnosc-odbytnicy-i-odbytu
2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4755769/
3. https://www.mp.pl/interna/chapter/B16.I.1.39.#73769
4. http://wyborcza.pl/1,75400,15525601,Wygraj_na_tronie__czyli_dlaczego_warto_kucac__a_nie.html
5. https://www.medicalnewstoday.com/articles/73938.php
6. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2278306/
7. https://www.mayoclinic.org/postpartum-care/art-20047233/in-depth/art-20047233
8. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4541377/
9. http://www.naturalhemorrhoidremedies.com
10. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5871264/
11. http://www.czytelniamedyczna.pl/3704,leczenie-zachowawcze-zakrzepicy-zyl-okoloodbytowych--opis-przypadku.html
12. https://www.organicfacts.net/health-benefits/essential-oils
13. http://www.czytelniamedyczna.pl/5628,choroba-hemoroidalna-wspolczesne-poglady-na-temat--etiopatogenezy-oraz-metod-lec.html
14. http://www.pharmindex.pl/
15. https://www.mp.pl/interna/chapter/B16.II.4.23.3.
16. https://ruj.uj.edu.pl/xmlui/bitstream/handle/item/44382/Proktologia%20Mikrobiota%202015%20-%20Kochan.pdf?sequence=1&isAllowed=y

eprasa.pl f3e6fefd24

preparatów z diosminą, zalecaną w profilaktyce żylaków i obrzękach nóg. Diosmina zwiększa napięcie i elastyczność ścian naczyń żylnych, przez co usprawnia krążenie i zapobiega zastojom krwi. Działa także przeciwobrzękowo i przeciwzapalnie. Naturalna diosmina występuje w owocach cytrusowych i zielu mięty pieprzowej. Można ją również stosować w postaci suplementu diety – najlepsza wchłanialność cechuje diosminę zmikronizowaną[13,14].

Hemoroidy u chirurga

Czasami w przypadku zaawansowanej choroby hemoroidalnej lub nasilającego się krwawienia (nawet przy niewielkim powiększeniu hemoroidów) konieczna jest interwencja chirurgiczna. Dotyczy to 10–15% przypadków. Proktolog wybiera tę metodę, która u danego pacjenta przyniesie najlepsze efekty, z uwzględnieniem chorób towarzyszących chorobie hemoroidalnej[2].

Podwiązanie hemoroidów metodą Barrona (I, II i III stopień choroby hemoroidalnej) – na podstawę powiększonego hemoroidu zakłada się gumową opaskę, która odcinając dopływ krwi, powoduje jego obumarcie. Po mniej więcej 2 tygodniach hemoroid odpada wraz z opaską[2].

Krioterapia (I i II stopień choroby hemoroidalnej) – za pomocą ciekłego azotu zamyka się naczynia krwionośne doprowadzające krew do hemoroidów, które następnie ulegają martwicy i po około 2 tygodniach odpadają. Jednak gojenie rany po wymrożeniu może trwać nawet do 6 tygodni[2].

Skleroterapia (I i II stopień choroby hemoroidalnej) – powiększone guzki krwawnicze ostrzykuje się substancją, która powoduje powstanie skrzepu w naczyniach krwionośnych doprowadzających do nich krew. Niedokrwiony hemoroid obumiera i po mniej więcej 2 tygodniach odpada[2].

Hemoroidektomia (IV stopień choroby hemoroidalnej) – polega na chirurgicznym podwiązaniu naczyń krwionośnych i usunięciu całych hemoroidów. Pacjent do zabiegu musi być znieczulony miejscowo[2].

Metoda DGHAL – z ang. doppler guided hemorroidal artery ligation, czyli **zabieg Morinagi (II, III i IV stopień choroby hemoroidalnej)** – pod kontrolą USG dopplerowskiego, czyli uwidaczniającego przepływ krwi, podwiązuje się naczynia krwionośne w hemoroidach. Na skutek ich zamknięcia tkanki hemoroidu obumierają po mniej więcej 2 tygodniach[2].

LHP – z ang. laser hemorrhoidoplasty (I, II i III stopień choroby hemoroidalnej) – laserowe usuwanie hemoroidów polega na zniszczeniu za pomocą wiązki lasera naczyń w obrębie hemoroidu. Ponadto światło lasera obkurcza otaczającą naczynia tkankę łączną. Po 2–4 tygodniach od zabiegu hemoroidy zmniejszają się do fizjologicznych rozmiarów[2]. ■

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

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Niech Twoja odporność będzie jak Mur Chiński

Immunobon
Suplement diety

Apibon kapsułki doustne
Suplement diety



- Wspierają odporność w zakażeniach
- Łatwiejsze odkrztuszanie
- Działanie przeciwwirusowe, przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze *

Immunobon spożywać 2 x dziennie 1 łyżeczkę. Po 7 dniach stosowania zrobić 3 tygodnie przerwy i ponownie zażywać 7 dni.
Apibon spożywać 3 razy dziennie po 1 kapsułce.

* Pełne oświadczenia zdrowotne do produktu dostępne są na stronie **www.bonimed.pl**

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

eprasa.pl 3e6fefd24

Pokonać cukrzycę własnym metabolizmem

Niebezpieczna triada

Optymiści mówią, że kochanego ciała nigdy nie za wiele. Być może, jednak wtedy, gdy wskaźnik BMI zbliża się do 30, w naszej głowie powinno zapalić się ostrzegawcze światełko. Przy takiej masie ciała ryzyko wystąpienia cukrzycy i nowotworu rośnie bowiem wielokrotnie[1].



TEKST **BOŻENA BORZĘCKA**

Powiązania otyłości z cukrzycą nie są już dzisiaj dla nikogo tajemnicą. Ale dlaczego cukrzyca miałaby powodować rozwój chorób nowotworowych? Czy jest to w ogóle możliwe? Niestety tak. Już od kilkunastu lat dysponujemy wynikami licznych metaanaliz, które są alarmujące. Jedno z badań, obejmujące 20 mln ochotników, podaje, że w przypadku chorych na cukrzycę zwiększa się prawdopodobieństwo wystąpienia nowotworów żołądka, pęcherza moczowego, nerek, jelita grubego i białaczki nawet o 30% u kobiet i o 20% u mężczyzn[2]. Z kolei inne badanie pokazuje, że nowotwory płuc również mogą być związane z cukrzycą, a konkretnie z przyjmowaniem insuliny ludzkiej, czyli egzogennej postaci tego hormonu, który naturalnie jest wytwarzany przez komórki beta trzustki[3]. Okazuje się, że insulina, która w cukrzycy ratuje życie, może jednocześnie stać się śmiertelnym zagrożeniem.

Hiperinsulinemia (nadmiar insuliny we krwi) już od dawna jest podejrzewana o wywoływanie nowotworów[4]

Ma ona kilka przyczyn. Powstaje m.in. wskutek insulinooporności i w początkowej fazie cukrzycy, gdy pacjent nie wie jeszcze, że jest chory. Może ją również powodować przedawkowanie insuliny egzogennej przyjmowanej drogą iniekcji, do którego wciąż jeszcze dochodzi mimo doskonalenia metod ustalania prawidłowej dawki. W dodatku organizm diabetyka różnie reaguje na zmiany w diecie czy choćby niewielkie przesunięcie godziny zastrzyku, co utrudnia ustabilizowanie poziomu insuliny. Wahania dotyczą także poziomu cukru we krwi. Hiperglikemia może występować u cukrzyka na zmianę z hipoglikemią i prowokować poważne problemy, często wymagające hospitalizacji. Jak widać, dwóch najważniejszych parametrów cukrzycy, czyli poziomu glukozy i insuliny, wciąż nie udaje się w pełni kontrolować. Co gorsza, wszystkie patomechanizmy powiązane z trzustką są skomplikowane, wpływają na siebie wzajemne i zwykle trudno określić, które z nich przyczyniły się w pierwszej kolejności do rozwoju choroby. Znaczenie mają także obciążenia genetyczne. Tu nadzieją jest epigenetyka, według której ogromny wpływ na komórki mają czynniki środowiskowe, a nie tylko DNA[5]. Tę tezę potwierdza wiele badań, więc zyskuje ona coraz większą popularność i motywuje do dbania o siebie w taki sposób, by geny odpowiedzialne za rozwój cukrzycy czy jakiejkolwiek choroby nowotworowej nie mogły się uaktywnić. Ważne jest m.in. przestrzeganie diety wpływającej na ekspresję genów, choć otwarte pozostaje pytanie, czy życie w zatrutym środowisku daje szansę na wprowadzanie prozdrowotnych zmian w jadłospisie. W każdym razie trzeba próbować, również dlatego, że może to nas uchronić przed cukrzycą, której związki z chorobami nowotworowymi zostały już wystarczająco dobrze udokumentowane[6].

Dlaczego cukrzyca zwiększa ryzyko rozwoju nowotworów? Odpowiadają za to towarzyszące jej stany zapalne

Mają one różne przyczyny, ale na pierwszym miejscu trzeba wymienić wahania poziomu glukozy i insuliny, których skutkiem jest zaburzenie metabolizmu węglowodanów, a w konsekwencji – rozwój stanów zapalnych w całym organizmie. Tu koło się zamyka, ponieważ permanentne stany zapalne powodują w dłuższej perspektywie osłabienie układu immunologicznego. Ma to poważne konsekwencje. Jeśli układ ten nie jest w stanie gasić mnożących się w organizmie „ognisk", następuje lawinowy przyrost kolejnych zmian, które mogą skutkować chorobą nowotworową. Dodajmy, że w tym przypadku termin „stan zapalny" nie odnosi się do krótkotrwałego przeziębienia czy zapalenia oskrzeli, z czym nasze ciało doskonale sobie radzi, ale do procesów wyniszczających organizm, z których istnienia często nie zdajemy sobie sprawy lub które lekceważymy. Dobrym przykładem jest powtarzające się zapalenie zatok z obrzękiem błony śluzowej, będące najczęściej objawem zbyt wysokiego poziomu cukru we krwi. Organizm pozbywa się nadmiaru glukozy nie tylko w następstwie wytwarzania z niej tkanki tłuszczowej, lecz również wyrzucając ją na zewnątrz przez błony śluzowe. Bakterie w ciemnym i wilgotnym miejscu, jakim są zatoki, bardzo szybko się rozwijają, zwłaszcza że mogą bez ograniczeń czerpać łatwo dostępny pokarm z błon śluzowych ociekających cukrem. Nie ma sposobu, żeby je stamtąd wykurzyć, jeśli

eprasa.pl f3e6fefd24



Życie bez stresu?

Istnieje teoria, że zarówno rozwój cukrzycy, jak i nowotworów może mieć tę samą przyczynę – brak miłości do samego siebie[11]. Jak to rozumieć? Nie znajdujemy czasu dla własnych zainteresowań i pasji, zaniedbujemy swój wewnętrzny rozwój. Stworzyliśmy powierzchowną kulturę posługiwania się wyłącznie intelektem, który buduje w nas poczucie zagrożenia i nakazuje troszczyć się wyłącznie o byt materialny. Tymczasem brak troski o zaspokojenie potrzeb emocjonalnych, wywodzących się niejako z serca, prowadzi do wewnętrznego konfliktu i rozczarowania życiem, jest przyczyną braku poczucia własnej wartości i przydatności.
To wszystko stwarza podłoże do rozwoju choroby nowotworowej. Komórki naszego ciała odczytują te sygnały i dążą do samozagłady jako niewarte istnienia[12]. Dlatego tak ważne jest odnalezienie sensu życia i dążenie do spełnienia – komórki zaprzestaną wtedy wewnętrznej wojny i objawy schorzenia powoli zaczną się cofać[13]

poziom glikemii jest wysoki. Musi więc dojść do rozwoju stanu zapalnego. Nawet duże dawki witaminy C nie rozwiązują problemu, ponieważ tak się składa, że insulina odpowiada w organizmie zarówno za transport glukozy, jak i witaminy C, a oba te związki rywalizują ze sobą o miejsce we wnętrzu komórek. I zawsze wygrywa glukoza[7]. Może więc tajemnica sukcesu w wojnie z bakteriami, które obok stresu i nieprawidłowej diety odpowiadają za rozwój stanów zapalnych powiązanych z cukrzycą, nie polega na przyjmowaniu gigantycznych dawek witaminy C, tylko na rezygnacji z wysokoprzetworzonej żywności?

Nieprawidłowa dieta, pełna toksyn i wysokoprzetworzonych produktów spożywczych, podnosi poziom insuliny i cukru we krwi

Należy dodać, że przyczynia się również do niedoborów mikroelementów i powstania nadwagi, którą wiele osób nadal ocenia jako niegroźny balast kilku fałdek, choć powszechnie wiadomo, że prowadzi ona do poważnych chorób metabolicznych, w tym cukrzycy. Komórki tłuszczowe nie stanowią wyizolowanej części organizmu, wręcz odwrotnie, są z nim zintegrowane i wydzielają konkretne substancje chemiczne, które negatywnie wpływają na metabolizm[8]. Ponieważ nadwagi czy otyłości nabawiamy się latami, to również latami w naszym ciele utrzymuje się stan przedcukrzycowy, z czego na ogół nie zdajemy sobie jednak sprawy. W takich warunkach komórki nowotworowe, dla których cukier jest głównym pokarmem, mogą rozwijać się bezkarnie. Ponadto podwyższony poziom glukozy we krwi powoduje mikrouszkodzenia błon komórkowych i nasila glikację białek, która jest m.in. przyczyną wyniszczania włókien nerwowych (neuropatia cukrzycowa). Można ją porównać do zanurzenia tych włókien, lub jakichkolwiek innych komórek, w syropie cukrowym. Oblepione słodką mazią nie mogą prawidłowo pracować i oddychać, więc z czasem giną. Dodajmy, że w wyniku upośledzenia krążenia krwi, będącego następstwem niszczycielskiego wpływu glukozy na naczynia krwionośne, rozwija się stopa cukrzycowa[9]. Na pomoc uszkodzonym naczyniom krwionośnym organizm wysyła cholesterol, który zabliźnia ranki. Jednak zgrubienia powstające na ściankach naczyń w postaci blaszki miażdżycowej utrudniają przepływ krwi. Rozwój nadciśnienia tętniczego to jedynie kwestia czasu.
Ta wyliczanka uświadamia nam, że nie ma organizmu, który wytrzymałby tak zmasowany atak czynników negatywnie oddziałujących na zdrowie. Układ immunologiczny uruchamia siły obronne i stara się walczyć ze wszystkimi zagrożeniami, ale z czasem słabnie i się poddaje. A wtedy rozwijają się bez przeszkód także zmutowane, chore komórki. Nowotwór rośnie. Coraz częściej mówi się o tym, że choroba nowotworowa nie wiąże się z obciążeniem genetycznym, tylko zapaścią odporności organizmu[10]. Ale nie jesteśmy bezbronni! Co okaże się pomocne w pokonaniu nowotworu?

eprasa.pl f3e6fefd24

To może powstrzymać

Oto kilka skutecznych sposobów na zahamowanie rozwoju nowotworów,



Włącz do diety dobry tłuszcz

Jego niedostatek zakłóca wchłanianie z warzyw witamin i karotenoidów, powoduje kłopoty z układem krążenia, czyli także ze stopą cukrzycową, pogłębia retinopatię cukrzycową i przekłada się niekorzystnie na pracę mózgu. Źródłem dobrego tłuszczu są ryby, ekologiczny olej kokosowy, orzechy i nasiona chia, zawierające ponadto duże ilości cynku, którego poważny niedobór dotyczy wszystkich diabetyków[14]. Badania wykazują, że brak cynku może być jedną z przyczyn cukrzycy, ponieważ powoduje dysfunkcję komórek beta trzustki.

Jedź surowe brokuły i ich skiełkowane nasiona

Zawierają one sulforafan (SFN), który niszczy komórki nowotworowe, a także blokuje mutacje DNA, które mogłyby się przyczynić do powstania nowotworu[15]. Brokuły gotowane, mrożone lub w postaci suplementów nie zawierają SFN.





Stosuj nalewkę alkoholową z mniszka lekarskiego

Niezwykle skutecznie poprawia ona funkcjonowanie wątroby i pęcherzyka żółciowego, a także stymuluje jelito grube, oczyszcza ciało z toksyn i leczy wszelkie stany zapalne, czyli wspomaga działanie układu immunologicznego[16]. Wykazuje więc ewidentne właściwości przeciwnowotworowe. Nalewkę można pić razem z kilkoma kroplami wodnego roztworu jodu, np. płynu Lugola. Korzystne dla zdrowia jest stosowanie mniszka lekarskiego także w innej postaci, np. naparu czy wywaru.

Fot. Ulleo Fot. Pompi Fot. Schwarcenarzzise Fot. Stevepb

Do potraw dodawaj cynamon

Zmielona kora cynamonowca zawiera antynowotworowy aldehyd cynamonowy, który chroni komórki przed działaniem kancerogenów i przyspiesza usuwanie toksyn z organizmu. Związek ten zaburza metabolizm komórek nowotworowych i zapoczątkowuje w nich procesy prowadzące do apoptozy, czyli programowanej śmieci. Co ważne, nie uszkadza przy tym komórek zdrowych. Dodatkowo hamuje angiogenezę, czyli powstawanie nowych naczyń krwionośnych, co uniemożliwia rozrastanie się guzów. Cynamon ma również silne działanie przeciwcukrzycowe. Reguluje poziom glukozy we krwi i zwiększa wrażliwość komórek na insulinę. Ponadto związki zawarte w cynamonie zwalczają chorobotwórcze bakterie i grzyby w przewodzie pokarmowym, a tym samym wspomagają odbudowę prawidłowej mikrobioty jelitowej.



eprasa.pl f3e6feid24

raka!

polecanych także w cukrzycy



Przekonaj się do podrobów

Są one źródłem kwasu alfa-liponowego (ALA), który jest jednym z najsilniejszych antyoksydantów, wspierającym także inne substancje o podobnym działaniu, takie jak witaminy A, C i E, glutation i koenzym Q10, w usuwaniu wolnych rodników. ALA zapobiega nowotworom, będącym wynikiem uszkodzenia nici DNA w jądrach komórkowych. Reguluje metabolizm węglowodanów i przywraca komórkom wrażliwość na działanie insuliny oraz przyspiesza przemiany energetyczne z wykorzystaniem kwasów tłuszczowych zmagazynowanych w podskórnej tkance tłuszczowej. Osobom chorującym na cukrzycę, borykającym się z nadwagą i zagrożonym chorobą nowotworową zaleca się przyjmowanie kwasu alfa-liponowego, najlepiej przyswajalnego w aktywnej formie enancjomeru R.

Sięgnij po berberynę

Ten pozyskiwany z berberysu alkaloid reguluje w organizmie gospodarkę węglowodanową i lipidową. Uwrażliwia też komórki naszego ciała na działanie insuliny i reguluje wydzielanie tego hormonu przez trzustkę. Zmniejsza wchłanianie glukozy w jelitach, co prowadzi do obniżenia jej poziomu we krwi, oraz hamuje wytwarzanie glukozy w wątrobie. Berberyna pomaga szybciej pozbyć się nadwagi, tak często towarzyszącej insulinooporności i cukrzycy. Regulując wydzielanie hormonów, hamuje apetyt i pobudza spalanie tkanki tłuszczowej, co mobilizuje organizm do sięgania po rezerwy energetyczne zgromadzone w postaci kwasów tłuszczowych. Jednocześnie jest bardzo silnym antyoksydantem, który wychwytuje wolne rodniki tlenowe, a tym samym zapobiega uszkodzeniom DNA i nowotworom. Ponadto hamuje namnażanie się komórek rakowych i zmusza je do apoptozy, czyli programowanej śmierci. Berberyna jest dostępna w postaci suplementów diety.

REKLAMA

SKUTECZNE POŁĄCZENIE
SUPLEMENTY DIETY
FACEBOOK.COM /KENAYAG

BERBERYNA
NATURALNY ALKALOID

KWAS R-ALA
AKTYWNA FORMA KWASU LIPONOWEGO

CYNAMON
EKSTRAKT CYNAMONU CEJLOŃSKIEGO

DR. MERCOLA
PROBIOTICS
70 MILIARDÓW ŻYWYCH KULTUR BAKTERII



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 f3e6fefd24



Fot. Iwona_Olczyk Fot. RobbinHiggins

Stosuj jednodniowe głodówki

Dzięki badaniom naukowym wiemy, że przyczyniają się one do zmniejszenia przyjmowanych dawek insuliny, wyrównania glikemii, ustabilizowania ciśnienia tętniczego i obniżenia ryzyka wystąpienia nowotworu[17]. Jednak głodówki przynoszą tak dobre rezultaty tylko wtedy, gdy są prowadzone systematycznie, np. raz w tygodniu przez kilku miesięcy. Wspierają one również leczenie nowotworów.
Głodówka zdecydowanie wygrywa z dietą CR, polegającą na ograniczeniu ilości przyjmowanych kalorii (ang. CR – calorie restriction). Oczywiście wprowadzenie tego rodzaju restrykcji jest korzystne dla trzustki, jednak zmniejszenie podaży kalorii nawet do 500 dziennie, choć przynosi niewielką poprawę stanu tego narządu, nie zwalnia go z obowiązku wydzielania insuliny. Dzięki głodówce trzustka może odpocząć, a organizm wchodzi w stan ketozy i spala własny tłuszcz[18]. Głodówka przyspiesza metabolizm, a dieta CR go spowalnia.

Pij każdego dnia na śniadanie lub kolację szklankę soku wyciskanego z warzyw

Do prawidłowego metabolizmu komórek i funkcjonowania systemu odpornościowego potrzebny jest potas, magnez, cynk i selen, a także wiele innych mikroelementów, które są obecne w świeżym soku warzywnym. Słynna terapia Gersona, zalecająca uwzględnienie go w diecie, okazała się skuteczna m.in. w leczeniu raka trzustki, co potwierdzają badania naukowe[19].

Przyjmuj jod w postaci suplementów

Jod jest prawdziwym strażnikiem zdrowia, o czym zwykle zapominamy. Badania wykazują, że przyczynia się on do wczesnej apoptozy wszelkich nieprawidłowych komórek, w tym nowotworowych, a jeśli guz już powstał, nie dopuszcza do proliferacji jego komórek[20]. Ma ponadto właściwości antyseptyczne i dosłownie wymiata z organizmu wszelkie bakterie i wirusy, a także likwiduje stany zapalne. Ogranicza to gwałtowne reakcje obronne systemu immunologicznego, co przekłada się na spokojniejsze i wydajniejsze funkcjonowanie wszystkich organów. Dostarczanie jodu do organizmu ma bardzo duże znaczenie w przypadku diabetyków, ponieważ pierwiastek ten uczestniczy zarówno w przywracaniu krążenia w stopie cukrzycowej, jak i obniżaniu poziomu cukru we krwi, a ponadto przyspiesza metabolizm, czyli wspiera proces chudnięcia. Aby osiągnąć wymienione efekty, należy pić przynajmniej jedną kroplę wodnego lub spirytusowego roztworu jodu dziennie z dowolnym napojem (w jednej kropli tego rodzaju roztworu znajduje się 6,5 mg jodu). Badania prowadzone wśród osób cierpiących na cukrzycę wykazały, że codzienne przyjmowanie jodu w ilości 50–100 mg umożliwiło stopniowe zmniejszanie dawek insuliny. Wniosek jest bardzo prosty – jod wspomaga leczenie cukrzycy i nowotworów. Płyn Lugola jest przeznaczony do picia, ale skuteczne jest również smarowanie nim dużych powierzchni skóry. Brązowe plamy po kilku godzinach ulegną wchłonięciu. Do użytku zewnętrznego nadaje się ponadto płyn Lugola w postaci glicerynowego roztworu jodu. Doustnie można przyjmować wyłącznie roztwór spirytusowy albo wodny. Naturalnym źródłem jodu jest kelp, czyli wodorosty należące do brunatnic, dostępny w postaci suplementów.



BIBLIOGRAFIA

1. https://journals.viamedica.pl/clinical_diabetology/article/view/8389
2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30027404
3. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31354621
4. Lustig R.H., Fat Chance, Beating the Odds Against Sugar, Processed Food, Obesity and Disease, 2012, ISBN 978-0-14-218043-3
5. Lipton, B., The biology of belief, 2005, ISBN 978-1-4019-2312-9
6. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11025248
7. Jacoby R., Baldelomar R., Sugar Crush, How to Reduce Inflamation, Stop Pain and Reverse the Path to Diabetes, Copywright 2015 by Richard Jacoby
8. Fung J., The Obesity Code, Unlocking the Secrets of Weight Loss, Vancouver, 2016, Greystone Books Ltd
9. Johnson L., Su endocrino en 1 minuto, Caracas, 2013
10. Bollinger T., M., The Truth about Cancer, Copywright 2016 by Ty M. Bollinger
11. Renaud G., Recall Healing, Wena, Poznań 2014
12. Moritz A., Cancer is not a Disease, It's a Survival Mechanism, Copywright 2009 by Andreas Moritz
13. Dethlefsen T., Dahlke, R., Choroba Twoim przyjacielem, Studio Astropsychologii, Białystok 2012,
14. Simonsohn B., Nasiona CHIA, Białystok, 2015, Vital
15. Glenn S.R., Cured: 81 Natural Cures for Cancer, Diabetes..., Copywright 2017 by NewMarket Health
16. Pisulewska E. i in., 500 przypraw i roślin leczniczych, Wydawnictwo SBM, Warszawa, 2015
17. Fung J., Moore J., Complete Guide to Fasting, Copywright 2016 by Jason Fung & Jimmy Moore
18. Małachow G., Głodówka lecznicza, Oficyna Wydawnicza ABA, Warszawa, 1996
19. Gerson C., Walker M., The Gerson Therapy. The Proven Nutritional Program for Cancer and Other Illnesses, Copywright 2001, 2006 by Morton Walker and The Gerson Institute
20. Sircus M., Healing with Iodine, Your Missing Link to Better Health, New York, 2018, Copyright 2018 by Mark Sircus

eprasa.pl f3e6fefd24

TYLKO dla Prenumeratorów

miesięcznika

O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ



+



prenumerata

HOLISTIC HEALTH

Z 50-PROCENTOWĄ ZNIŻKĄ

czyli w cenie 36 zł za rok

Prenumerujesz miesięcznik „O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą"?
Dopłać tylko 36 zł, a będziesz miał dwie prenumeraty: OCLCNP i „Holistic Health".
Wejdź na www.avt.pl/prenumerata i wybierz „Prenumeratę roczną ze zniżką 50% - tylko dla Prenumeratorów OCLCNP". Możesz też po prostu przelać 36 zł na nasze konto (AVT-Korporacja sp. z o.o., 03-197 Warszawa, ul. Leszczynowa 11, ING Bank Śląski 18 1050 1012 1000 0024 3173 1013).

Jeszcze nie prenumerujesz OCLCNP?
Zaprenumeruj oba czasopisma, a za „Holistic Health" zapłacisz tylko 36 zł!

Interesuje Cię tylko „Holistic Health"?
Wszystkie informacje nt. prenumeraty znajdziesz na stronie 130.

Masz pytania? Skontaktuj się z nami (prenumerata@avt.pl)

eprasa.pl f3e6fefd24

Cykl: Chińskie terapie na polskim talerzu (20)

Bożena Borzęcka





Rozgrzewające i smaczne

Nisko wiszące chmury i szybko zapadający zmierzch wywołują w nas niechęć do wychodzenia z domu. Wpadamy w melancholię, oglądamy telewizję owinięci w ciepły koc i tęsknimy za wiosną. Jak odzyskać witalność i zachować zdrowie o tej porze roku?

Według tradycyjnej medycyny chińskiej jesienią i zimą energia *qi* w mniejszym stopniu chroni nas przed wnikaniem do organizmu czynników patogennych niż wiosną czy latem, ponieważ kumuluje się w głębszych warstwach ciała i jest mniej aktywna[1]. *Potrójny ogrzewacz* może mieć więc kłopoty z jej prawidłowym rozprowadzaniem do wszystkich narządów, czego następstwem jest zwiększone wydzielanie w organizmu śluzu. Prowadzi to do takich problemów zdrowotnych jak zapalenie zatok i gardła czy bóle głowy. Niechętnie też wstajemy rano z łóżka.

Co w takim razie możemy zrobić, by uniknąć typowo zimowych dolegliwości? Tradycyjna medycyna chińska podaje jako najważniejszą taką oto radę: bądź dobry dla swojej śledziony i wątroby. Te dwa organy zawiadują bowiem układem trawiennym, a oprócz tego dbają o jakość krwi. Dostarczanie do organizmu składników odżywczych, których one potrzebują, okaże się więc dla nas zbawienne, bo przełoży się na prawidłowe funkcjonowanie układu trawiennego, przyczyniającego się dzięki bytującej w nim mikrobiocie do budowania naszej odporności. A co powinno się znaleźć na naszym talerzu wiosną i zimą, by udało się zadowolić wątrobę i trzustkę? Wszystko, co działa rozgrzewająco i sprawia przyjemność podniebieniu[2]. Tak więc najwłaściwsze okażą się ciepłe, treściwe posiłki z dodatkiem ostrych i słodkich przypraw, które są przeciwwagą dla słonego smaku *przemiany metalu*. Spowodują one, że energia *qi* się wzmocni, co okaże się korzystne również dla pęcherza moczowego i nerek, które zimą są bardziej narażone na straty energetyczne niż inne organy. Obok gęstych zup i posiłków na bazie pełnych ziaren, warzyw i mięsa, niezwykle korzystne są także wszelkie napoje z dodatkami o naturze rozgrzewającej. W trakcie przygotowywania i picia herbat, nalewek czy mieszanek ziołowych dbajmy o każdy detal, celebrujmy czas parzenia i picia, cieszmy się wspólnie spędzanym z rodziną czy przyjaciółmi popołudniem. Według tradycyjnej medycyny chińskiej nie ma ani krzty przesady w stwierdzeniu, że każdy szczegół związany z przygotowaniem posiłku jest ważny, bo wnosi do ceremoniału konkretną energię.

Dodatki do potraw i napojów, które warto stosować o tej porze roku

Imbir – wydatnie wspomaga pracę nerek i pęcherza moczowego, a także doskonale oczyszcza zatoki; komponuje się z gotowanym mięsem, z którego usuwa toksyny;
Goździki – zawierają lotne olejki i garbniki, które działają przeciwgrzybiczo, przeciwbakteryjnie i przeciwbiegunkowo. Łagodzą stany zapalne błon śluzowych;
Cynamon – działa przeciwbakteryjnie i odchudzająco, łagodzi wzdęcia i stany skurczowe jelit, rozgrzewa żołądek, pobudza krążenie;
Kardamon – jego korzenny smak pasuje zarówno do potraw słonych, jak i słodkich; jest bardzo popularny jako dodatek do kawy albo herbaty[3,4].

eprasa.pl f3e6fefd24

Oto pyszne napoje wzmacniające i rozgrzewające, które okażą się idealne na jesienno-zimowe chłody

Zaoshang Yi

Według tradycyjnej medycyny chińskiej napój *Zaoshang Yi*, co w wolnym tłumaczeniu znaczy poranny eliksir, przywraca wczesnym rankiem funkcje wydzielnicze organom, nawilża ciało i gasi poranne pragnienie, które występuje u większości osób zaraz po przebudzeniu. Poranny eliksir ma właściwości detoksykujące, rozbudza energię i kieruje ją ku górze, pomagając w odzyskaniu jasności myślenia[1,5].

Przygotowanie

- Do 0,75 litra wody wrzucić natkę pietruszki, liść białej kapusty, kawałek kopru włoskiego lub garść mięty;
- Doprowadzić do wrzenia, gotować dwie, trzy minuty, odcedzić;
- Do wywaru dodać, jeśli ktoś lubi, szczyptę cynamonu albo kilka kropli soku z limonki.

Czekamy, aż napój przestygnie, pijemy lekko ciepły, na pusty żołądek.

Weiba Long Shi Fen

Na popołudniowe spotkania doskonałe będą wszelkie mieszanki herbat zielonych, białych i czerwonych. Absolutnie bajkowy smak uzyskuje się dzięki parzeniu zielonej i białej herbaty według receptury *Weiba Long Shi Fen* (smoczy ogon o zachodzie słońca).

Przygotowanie

- Zmieszać po jednej czubatej łyżeczce zielonej i białej herbaty;
- Zalać wrzątkiem w dzbanku o pojemności 1,5 litra;
- Dorzucić drobno pokrojone skórki z połowy pomarańczy i połowy cytryny, najlepiej z białą, wewnętrzną skórką (zawiera witaminy z grupy B i A);
- Dodać ćwierć łyżeczki kardamonu (opcjonalnie), by wzmocnić smak;
- Wymieszać, przykryć i odstawić na 10 minut;

Fot. xx1083



Goździki dzięki zawartości eugenolu, organicznego związku chemicznego, wykazują silne działanie odkażające i znieczulające

Imbir poprawia ukrwienie i dotlenienie komórek, a tym samym wspiera układ odpornościowy



- Bardzo ciepły, ale nie gorący, napój wlać wlać do kryształowych filiżanek;
- Po wypiciu całego napoju z dzbanka można znajdujące się w nim herbaciane liście zalać wrzątkiem jeszcze dwukrotnie – niektóre składniki zielonej herbaty dopiero wtedy zostaną z niej uwolnione[1,5].

Smak *Weiba Long Shi Fen* zadowoli najbardziej wybrednych gości.

Fot. Majacvetojevic

Nalewka Re Yun[1]

Ma właściwości rozgrzewająco-lecznicze i chroni przed przeziębieniem. Należy ją przygotować latem lub wczesną jesienią, ponieważ smaku i mocy nabiera wraz z upływającym czasem. Poprawia pracę wątroby, śledziony i trzustki, a także zapobiega zastojom energii *qi* w tych organach, co ułatwia usuwanie z ciała patogenów. *Re Yun* chroni również przed przenikaniem do organizmu wszelkich zarazków. A ponadto rozjaśnia umysł i dodaje wigoru, co w ponurym okresie jesienno-zimowym ma ogromne znaczenie.

Tradycyjna medycyna chińska podczas *przemiany metalu* dopuszcza używanie alkoholu do przygotowywania niektórych potraw. Li Shi China, znany lekarz z czasów dynastii Ming, zalecał jego spożywanie właśnie zimą, oczywiście w umiarkowanych ilościach. Według niego odpowiednio dawkowany alkohol wspiera krążenie, pomaga *potrójnemu ogrzewaczowi* ogrzać ciało i aktywuje siłę mentalną. Wiele niepożądanych emocji, takich jak smutek, rozczarowanie czy rezygnacja, może ulec rozproszeniu po posiłku przygotowanym z dodatkiem alkoholu lub wypiciu kieliszka nalewki[6]. Oczywiście nie ma mowy o nadmiernym spożyciu! *Re yun* to inaczej gorąca aureola.

Przygotowanie

- Kilka ząbków czosnku obrać i każdy pokroić na trzy części;
- Nieduży kawałek świeżego imbiru obrać ze skórki i pokroić na cieniutkie plasterki albo utrzeć na tarce;
- Małą papryczkę chili pokroić, pestki odrzucić;
- Wszystkie składniki wymieszać z 4–6 łyżeczkami miodu, jeśli ktoś lubi smak słodki;
- Całość zalać w słoiku wódką czystą 45%, w ilości 0,75 l;

Zakręcić i odstawić w ciemne miejsce, np. do szafy, od czasu do czasu potrząsnąć.

W zimowe mroźne dni najlepiej rozkoszować się nalewką przed kolacją.

Osoby uczulone na jad pszczół czy os muszą najpierw wypróbować, czy nalewka z dodatkiem miodu nie będzie miała na nie niekorzystnego, alergizującego wpływu.

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

eprasa.pl f3e6fefd24



Fot. Ulleto

Jako dodatek do wszystkich wymienionych napojów warto przygotować chipsy z jabłek albo gruszek. Żeby je otrzymać, cieniutkie plasterki owoców można wysuszyć w specjalnej suszarce. Chipsy będą jeszcze smaczniejsze, jeśli pokrojone owoce włożymy do piekarnika i będziemy je tam trzymać przez niecałą godzinę w temperaturze 150 st. C, a następnie, gdy tylko zawiną się ich boki, posypiemy je cynamonem lub imbirem. Spożywane natychmiast, na ciepło, są prawdziwą atrakcją popołudniowej herbatki we dwoje. Depresja znika w parę chwil! Wprawdzie zarówno jabłka, jak i gruszki mają naturę wychładzającą, ale z dodatkiem imbiru czy cynamonu stanowią smaczną, rozgrzewającą przekąskę[7]. ■

O AUTORCE 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.

BIBLIOGRAFIA

1. Pitchford, P., Healing with Whole Foods. Asian Traditions and Modern Nutrition, 1993, by Paul Pitchford, ISBN 1-55643-471-5
2. Weidinger, G., Tradycyjna medycyna chińska, Białystok 2016, ISBN 978-8365404-07-7
3. Kastner, J., Chinese Nutriton Therapy, 2009, Stuttgart, ISBN 978-3-13-130962-4
4. Pisulewska, E. i in., 500 przypraw i roślin leczniczych, Warszawa, 2015, Wydawnictwo SBM, ISBN 978-83-7845-996-5
5. Bardi, C., Thompson, M., Kuchnia świata, Arti, Warszawa 2003, ISBN 83-89725-15-0
6. Maoshing Ni, The Yellow Emperor's Classic of Medicine. A New Translation of the Neijing Suwen with Commentary, 1995, ISBN 978 – 1-57062-080-5
7. Nieumywakin,I., Nieumywakina, L., Endoekologia zdrowia, Warszawa 2010, ISBN 978-83-62185-02-3

MINIOGRÓDEK

Kiełki, czyli bardzo młode rośliny, które je się na surowo, to bomba witaminowa i świetny sposób na urozmaicenie posiłku. Kupowane w sklepie nie są tanie, za to domowa hodowla prawie nic nie kosztuje, a kiełki są gotowe do spożycia już po dwóch tygodniach. W dodatku sami decydujemy, co posiejemy, a więc możemy eksperymentować nie tylko z tradycyjnymi kiełkami, ale też z grochem i innymi szybko rosnącymi roślinami.

TEKST **LYNN GILLESPIE**

Jak wiadomo, kiełki można hodować nie tylko w skrzyniach czy innych pojemnikach, lecz również w słojach. Różnica polega na tym, że w miniogródku kiełki wypuszczają pędy nie w wodzie, ale w ziemi. I zawierają chlorofil, którego są pozbawione kiełki rozwijające się w ciemności. Wystarczy wykonać 3 kroki, by czerpać przyjemność z uprawiania roślin w domu.

1. ZBUDUJ WŁASNY OGRÓD

Do założenia własnej miniuprawy są potrzebne przede wszystkim płytkie, do 5 cm wysokości, pojemniki z drenażem, ziemia i nasiona. Tak hodowane kiełki świetnie się również rozwijają na podstawkach pod doniczki – a może w domu znajdziesz coś jeszcze odpowiedniejszego? Aby wydobyć z kiełków jak najwięcej substancji odżywczych, postaraj się o wysokiej jakości glebę organiczną. Powinna być wolna od jakichkolwiek dodatków (w pochodzącej z supermarketów, także budowlanych, jest zbyt dużo torfu, co może doprowadzić do gnicia nasion, jeśli ziemia będzie zbyt mokra). Możesz też przygotować własną mieszankę na bazie składników ze sklepu ogrodniczego: torf, piasek i perlit w proporcjach 3:1:1. Niczego więcej nie potrzebujesz! Po prostu nawodnij odpowiednio ziemię i wysiej nasiona. Roślinom nie będzie potrzebny żaden dodatkowy nawóz. Ważne, by kupować nasiona organiczne. W ten sposób zyskujesz pewność, że nie miały one kontaktu z chemikaliami i są bezpieczne dla zdrowia. Sama od lat stosuję mieszanki różnych kiełków, by dostarczać do organizmu jak najwięcej substancji odżywczych i rozkoszować się całym wachlarzem smaków. Jeśli lubisz eksperymentować, sięgnij po nasiona roślin azjatyckich. Warto też zwrócić uwagę na groch polny (groch błękitnopurpurowy, peluszkę). Uwielbiam kiełki grochu – mają postać niewielkich roślin, ale smakują jak groszek. Świetnie spisują się jako składnik sałatek i dań typu stir-fry, czyli mieszaj i smaż (potrawy krótko smażone na dużym ogniu w małej ilości tłuszczu, których składnikami są najczęściej: makaron, kurczak, wołowina, warzywa i różnego rodzaju przyprawy).Uwielbiam też ich smak, gdy są świeże, zaraz po zebraniu.

2. POSADŹ ROŚLINKI

Nasyp ziemi do wysokości 1,5 cm poniżej krawędzi donicy i rozrzuć na niej bardzo dużo nasion, 5–6 na jeden centymetr kwadratowy. W przypadku większych (np. groch) ograniczamy tę liczb do 3–4. Przykryj nasiona warstwą gleby, która ochroni

eprasa.pl f3e6fefd24

– przyjemność, którą docenisz



je przed promieniami słońca, a następnie wstaw donicę do wiadra z niewielką ilością wody, by ziemia nabrała od spodu wilgoci. To jeden z sekretów miniogródków: trzeba pilnować, aby rośliny nie miały zbyt dużo wody. Podnieś donicę i zaczekaj, aż woda ocieknie. Potem zawiń ją w folię spożywczą – to uchroni ziemię i rośliny przed wyschnięciem – i pozostaw w ciepłym miejscu (ok. 20 st. C), najlepiej w półcieniu, aż do kiełkowania nasion. Sama trzymam swoje uprawy na lodówce.

Codziennie sprawdzaj, czy ziemia nie potrzebuje wody.

Zwykle wystarczy 5–7 dni, aby pojawiły się pierwsze zielone kiełki. Kiedy już je dostrzeżesz, ponownie zamocz donicę w wiadrze z wodą, a następnie postaw ją w widnym miejscu, np. na parapecie. Możesz też hodować kiełki pod świetlówką. Po upływie 10–12 dni nadają się wtedy do spożycia. Upewnij się, że do tego czasu będą miały odpowiednią ilość wody, światła i ciepła.

3. ZBIERZ PLONY

Kiedy kiełki osiągną 5–7 cm wysokości i wypuszczą właściwe liście, możesz zacząć je zbierać. Liście zarodkowe, czyli liścienie, są okrągłe. Dopiero po nich roślina wypuszcza właściwe liście w kształcie charakterystycznym dla swojego gatunku. Teraz możesz zebrać plon: zetnij sadzonki nożyczkami tuż przy gruncie. Przepłucz je pod bieżącą wodą i poczekaj, aż obcieknią. Przechowuj kiełki w plastikowej reklamówce z ręcznikiem papierowym na dnie, nie dłużej niż tydzień (zapewne zabawią tam krócej, ponieważ trudno się oprzeć ich smakowi).

Po ścięciu pędów wyrzuć ziemię na kompostownik – możesz zaczynać wszystko od nowa. Jeśli spodobało ci się posiadanie miniogródka, po prostu sadź roślinki co tydzień. Kiedy już opanujesz sztukę hodowli popularnych gatunków, sięgnij po bardziej egzotyczne. To wspaniały sposób na wzbogacenie diety w substancje odżywcze!

Miniogródek ma same zalety: nie obciąża domowego budżetu, wprowadza składniki odżywcze i nowe smaki do posiłków, no i może okazać się ciekawym hobby. To świetne rozwiązanie na zimę, gdy ogrody i działki są otulone śniegiem. Zaskakujące, ile roślin można wyhodować w chłodnych miesiącach. Zachęcam: zacznij już dziś!

Oby hodowanie kiełków sprawiało ci przyjemność, przychodziło z łatwością i było efektywne. A twoje uprawy niech będą organiczne! ■

O AUTORCE Lynn Gillespie od lat zajmuje się organicznymi uprawami. Jest autorką e-booka pt. „High-Performance Garden". Razem ze swoją rodziną od czterech lat przestrzega diety paleo. Odwiedź jej blog PaleoGardening.com.

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

eprasa.pl f3e6fefd24

Redakcja uosabiana przez Pacjenta zasięga porad u Naturopaty – postaci reprezentującej wiedzę publikowaną przez wybitnych ekspertów medycyny naturalnej. Formuła tej rubryki zakłada, że Pacjent jest już pod opieką lekarza i Naturopata w żadnym stopniu nie ingeruje w jego diagnozę oraz zalecenia terapeutyczne.

Fot. Moreglepi38

Zespół bolesnego miesiączkowania (ZBM)

PACJENTKA: Szukam pomocy, ponieważ męczą mnie bolesne miesiączki. Mam już 25 lat i mam tego dość.

NATUROPATA: Wierzę. Czy zawsze tak było, czy to kwestia ostatnich miesięcy lub lat?

P Odkąd skończyłam 12 lat, bo wtedy zaczęłam miesiączkować, zawsze.

N Czy urodziła pani dziecko?

P Nie, ale proszę, żeby mi pan nie mówił, że bóle miną po porodzie, bo chwilowo nie planuję zachodzić w ciążę.

N Nie zamierzałem tego mówić, choć prawdą jest, że wielu kobietom urodzenie dziecka pomaga. Proszę powiedzieć, gdzie odczuwa pani ból?

P Mam silne skurcze brzucha i boli mnie dolna część kręgosłupa, czasami także głowa, miewam też mdłości. Czasami nie jest aż tak źle, ale skurcze brzucha występują zawsze.

N Bolesne miesiączkowanie może mieć różne przyczyny. Mięsień macicy kurczy się i rozkurcza, żeby pozbyć się zbędnej błony śluzowej. Te skurcze są odczuwane w różny sposób. Tak zwane bóle pierwotne albo czynnościowe, związane z cyklem owulacyjnym, u wielu kobiet powodują ból. Z kolei bóle wtórne mogą być wynikiem choroby, np. rozwoju endometriozy albo guzów czy torbieli. Czy miała pani robione USG narządów rodnych i cytologię?

P Tak, raz w roku się badam. Pół roku temu mój ginekolog, który niestety zaleca mi głównie środki przeciwbólowe, skierował mnie na laparoskopię. Badania pokazały, że nie mam żadnych guzów ani chorób, wszystko jest w porządku. Tylko nie wiem, co to jest ta endometrioza. Nie wiem, czy byłam badana pod tym kątem.

N Endometrioza to obecność błony śluzowej macicy, czyli endometrium, poza jamą macicy, zazwyczaj w jamie otrzewnej. Choroba dotyczy kobiet w wieku rozrodczym, rzadziej w okresie menopauzalnym. Laparoskopia wykryłaby endometriozę, zatem nie ona stanowi przyczynę pani problemów. Czy przeprowadzono u pani jakiś zabieg chirurgiczny w jamie brzusznej lub w obrębie narządów rodnych?

P Nie, nigdy nie miałam żadnej operacji. Jestem zdrowym człowiekiem.

N A jaki styl życia pani prowadzi?

P Osiadły. Wiem, brzmi jak żart. Prawda jest jednak taka, że kończę studia i jednocześnie pracuję. Nie mam na nic czasu.

N Czy kiedykolwiek w życiu uprawiała pani sport?

P Miałam rok przerwy w studiowaniu. Wyjechałam do Holandii i tam podjęłam pracę. Popołudnia spędzałam często na basenie lub siłowni, a do pracy dojeżdżałam 10 km rowerem. To był dobry rok, czułam się szczęśliwa.

N Nic dziwnego! Uprawianie sportu pobudza wydzielanie endorfin, hormonów szczęścia, zwłaszcza gdy ćwiczymy na dworze, a pani codziennie jeździła na rowerze. Jak przebiegały wtedy pani miesiączki?

P Teraz, gdy pan o to spytał, uświadomiłam sobie, że znacznie lepiej. Trochę bolało, ale zdecydowanie mniej, i krwawienia były krótsze oraz mniej obfite. Nie musiałam zostawać w domu i leżeć w łóżku.

N To dlatego, że wysportowany organizm jest silniejszy. Czy wyobraża pani sobie zawodowe sportsmenki, które co miesiąc tracą kilka dni treningu z powodu miesiączki?

P Raczej nie.

N Właśnie! Wiem, że łączenie studiów z pracą jest trudne, ale proszę spróbować znaleźć czas, chociaż pół godziny kilka razy w tygodniu, na rower, brzuszki, ćwiczenia z ciężarkami. Gdy pada deszcz, może pani ćwiczyć przed telewizorem, oglądając ulubiony serial. Proszę wybrać ćwiczenia, które wymagają od pani wysiłku, bo zmęczenie fizyczne przynosi relaks psychiczny.

P To prawda, lubiłam uczucie zdrowego zmęczenia po siłowni. Teraz na siłownię nie mam czasu, ale mogę w ładne dni dojeżdżać na uczelnię rowerem i poćwiczyć pół godziny, by wzmocnić organizm.

N Świetnie. A jak się pani odżywia?

P Tradycyjnie: kanapki na śniadanie, czasem jajka, obiad w stołówce studenckiej, zazwyczaj jakieś mięso i ziemniaki. Nie mam czasu na gotowanie.

N A czy może pani zmienić sposób żywienia, chociaż tydzień przed miesiączką? Zamiast zwykłych kanapek proszę jeść pełnoziarnisty chleb z warzywami lub płatki owsiane, a na obiad ugotować sobie brązowy ryż, jarzyny i soczewicę. W ciągu całego dnia powinna pani spożywać dużo owoców. Mięso trawimy czasem nawet 3 dni, podczas gdy pełnoziarniste pieczywo i makarony, dzięki temu, że są bogate w błonnik, przyswajamy szybko. Co ważne, szybko też wydalamy wtedy resztki pokarmowe, więc organizm jest mniej obciążony i łatwiej sobie radzi z dolegliwościami. Słyszała pani o oleju z wiesiołka i jego zastosowaniu?

P Nie, nic nie wiem o wiesiołku.

N Olej z wiesiołka jest bogaty w nienasycone kwasy tłuszczowe omega-6 i omega-3, zwłaszcza GLA, które zmniejszają dolegliwości menstruacyjne. Trzeba je dostarczać organizmowi, ponieważ sam nie umie ich wytworzyć. Dobre kwasy tłuszczowe może pani pozyskać również z ryb. Jeśli nie lubi pani ryb,

eprasa.pl f3e6fefd24

to w aptekach można kupić kapsułki z olejem. Musi też pani pić dużo wody przed i podczas miesiączki.

P Dlaczego należy pić dużo wody? Czy to nie rozrzedza krwi i nie powoduje większego krwawienia?

N Absolutnie nie nasila krwawienia! Woda jest potrzebna, aby regulować działanie wazopresyny i oksytocyny. Te hormony są bardzo często odpowiedzialne za wywołanie pierwotnego zespołu bolesnego miesiączkowania. Oksytocyna powoduje skurcze mięśni macicy podczas porodu. Większość naukowców uważa, że ma ona również wpływ na skurcze miesiączkowe. Jeśli zaś chodzi o wazopresynę, to jej podstawową funkcją jest zapobieganie odwodnieniu. Gdy nie dostarczamy do organizmu odpowiedniej ilości płynów, pod wpływem wazopresyny zwiększa się resorpcja wody w kanalikach nerkowych, czyli mocz się zagęszcza, a także zmniejsza się jego wydalanie. Wazopresyna przyczynia się też do nasilania skurczów macicy, co powoduje zmniejszony przepływ krwi, a w konsekwencji niedotlenienie tego narządu i ból. Wrażliwość macicy na ten hormon jest największa na początku menstruacji. U kobiet z zespołem bolesnego miesiączkowania poziom wazopresyny jest znacznie podwyższony w stosunku do zdrowych kobiet, w pierwszym dniu miesiączki nawet 3-4 razy.

P Zauważyłam, że podczas miesiączki mam luźniejsze stolce, czasem wręcz biegunki. Czy to normalne?

N Tak, wiele kobiet reaguje tak jak pani, choć zdarzają się również sytuacje odwrotne. Luźne stolce są wynikiem wzmożonej pracy prostaglandyn, hormonów oddziałujących nie tylko na macicę, ale też inne mięśnie gładkie w jelitach. Wywołują one skurcze jelit, co umożliwia opróżnianie przewodu pokarmowego z resztek. Proszę pamiętać, że podczas biegunek nie wolno dopuścić do odwodnienia – to kolejny powód, aby pić dużo wody. Przy nasilonych objawach proszę też przyjmować elektrolity i smectę, lek działający regenerująco na jelita w czasie biegunki. Gdy wypróżnienia wrócą do normy, warto wspomóc układ pokarmowy jogurtem naturalnym z bakteriami probiotycznymi.

P Oczywiście zastosuję się do tej rady. Czasami przykładam ciepły termofor na brzuch i to też pomaga.

N Tak, to dobra metoda, proszę jednak pamiętać, by nie był zbyt gorący, bo wysoka temperatura może nasilić krwawienie. Może też pani pić herbatki ziołowe, np. mieszanki ojca Klimuszko. W ich skład wchodzą m.in. kwiaty malwy czarnej oraz liście mięty, melisy, pokrzywy, krwawnika i szałwii. No i proszę być dla siebie dobrą i wyrozumiałą. Każdy ma prawo do gorszego dnia, więc podczas miesiączki warto dać sobie trochę wolnego i poleniuchować.

P Dziękuję. Zatem od dzisiaj zaczynam się więcej ruszać, jem więcej warzyw, owoców i pełnoziarnistych potraw, piję więcej wody i parzę ziółka. ■

ŹRÓDŁA

Domowy Poradnik Medyczny PZWL, http://www.medonet.pl/choroby-od-a-do-z/choroby-zenskich-narzadow-plciowych,bolesne-miesiaczkowanie,artykul,1577613.html
Bręborowicz G., Banaszewska B., Położnictwo i ginekologia. T. 2, Ginekologia, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2007
http://e-zielarski24.pl/pl/p/Ziola-Ojca-Klimuszki-Bolesne-miesiaczkowanie-550g/269
Mrugacz G. i in., Etiopatogeneza zespołu bolesnego miesiączkowania", Wyd. Aluna 2013
https://www.womenshealth.pl/zdrowie/Okres-menstruacyjny-10-faktow-o-miesiaczce,9355,5

Punkty dla kobiet

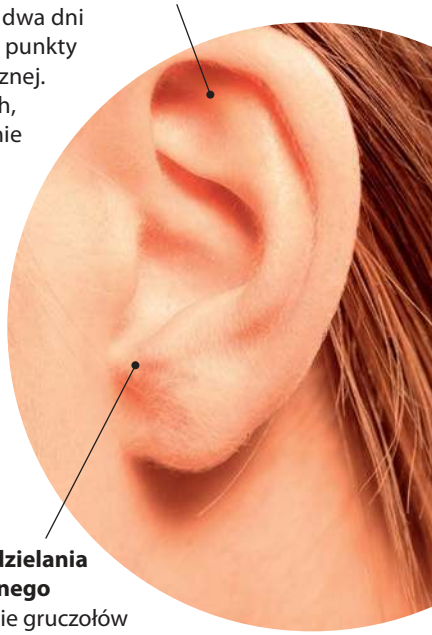
Aurikuloterapia, czyli akupunktura ucha, polega na jego nakłuwaniu w precyzyjnie wybranych punktach. Od dawna jest z powodzeniem stosowana w leczeniu uzależnień. Badania naukowe potwierdziły również jej skuteczność w łagodzeniu bólów menstruacyjnych.

O tym, że w uchu spotykają się wszystkie kanały energetyczne, można znaleźć wzmianki w najstarszych chińskich dziełach poświęconych akupunkturze. Istnieją również dokumenty potwierdzające, że na przestrzeni dziejów zarówno medycy europejscy, jak i arabscy podejmowali rozmaite próby wykorzystania tej wiedzy. Jednak miały one niewiele wspólnego ze współczesną aurikuloterapią[1], uwzględniającą istnienie w uszach zakończeń nerwowych, których stymulowanie przynosi określone efekty terapeutyczne.

Trudne dni

Według prowadzonych w ostatnich latach badań alternatywnym rozwiązaniem dla kobiet, które z powodu dolegliwości związanych z menstruacją sięgają po leki przeciwbólowe lub hormonalne, często wywołujące niepożądane skutki uboczne, może być właśnie aurikuloterapia. Co ważne, można ją stosować również w warunkach domowych. Wystarczy przez pierwsze dwa dni miesiączki uciskać odpowiednie punkty znajdujące się na małżowinie usznej. Szczególnie istotne są dwa z nich, zaznaczone na ilustracji. Uciskanie pierwszego (*shenmen)* łagodzi ból i działa uspokajająco, a drugiego – pobudza gruczoły dokrewne, co wpływa na gospodarkę hormonalną organizmu.
Oczywiście nieustanne uciskanie nie jest konieczne: wystarczy robić to przez minutę cztery razy dziennie. Badanie przeprowadzone wśród nastolatek i młodych kobiet wykazało, że aurikuloterapia usuwa ból i inne dolegliwości związane z miesiączkowaniem skuteczniej niż leki przeciwbólowe. Na pewno warto więc tę metodę wypróbować. ■

Stymulowanie palcami zaznaczonych na małżowinie usznej punktów przynosi ulgę w dolegliwościach menstruacyjnych



BIBLIOGRAFIA

1. http://www.mylighttherapy.com/nogier-frequencies.html
2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4387641/

eprasa.pl f3e6fefd24

Poradnik MEDYCZNY

TRĄDZIK



Trądzik najczęściej dotyka nastolatków, ewentualnie młodych dorosłych, dlatego nazywany jest trądzikiem młodzieńczym, ale może pojawić się także u osób starszych. Najwięcej zachorowań notuje się wśród dziewcząt w wieku 14–17 lat oraz wśród chłopców między 16. a 19. rokiem życia.

Trądzik – co to jest? Jak powstaje?

Trądzik pospolity to problem skórny, który pojawia się, gdy dochodzi do zatkania mieszków włosowych przez nadmiar sebum, produkowanego przez gruczoły łojowe, oraz przez martwe komórki naskórka (czop rogowy).

Często towarzyszy temu namnażanie się bakterii (*Propionibacterium acnes, P. granulosum, P. avidum*) i grzybów (*Malassezia furfur*). W efekcie na skórze pojawiają się zaskórniki lub pryszcze, przeważnie umiejscowione na twarzy (głównie na czole, nosie i podbródku), ewentualnie na ramionach, dekolcie, szyi, plecach czy pośladkach.

W zależności od nasilenia choroby powstają: zaskórniki zamknięte (białe) lub otwarte (czarne), tkliwe czerwone grudki, pryszcze (z wydzieliną ropną), duże, bolesne guzki pod powierzchnią skóry oraz zmiany torbielowate (bolesne, wypełnione ropą guzki pod powierzchnią skóry, przeważnie spowodowane zachwianiem równowagi hormonalnej).

Z trądzikiem zmaga się zdecydowana większość nastolatków (80%) i 8% osób w wieku 35–44 lat. Co ciekawe, występuje on również aż u 20% noworodków i niemowląt (trądzik niemowlęcy). Na szczęście tylko 15% przypadków trądziku ma postać ciężką, pozostawiającą blizny i przebarwienia.

Trądzik – rodzaje

Główne typy trądziku:

- trądzik niezapalny – tylko zaskórniki, bez pryszczy i guzków,
- trądzik zapalny – powodowany przeważnie przez bakterie *Propionibacterium acnes*; w zależności od rodzaju zmian skórnych dzieli się na trądzik grudkowy, krostkowy, guzkowy, torbielowaty i piorunujący – rzadka, najcięższa odmiana trądziku zapalnego, występująca przeważnie u chłopców w wieku 13–16 lat; może dawać objawy ogólne (bóle mięśniowo-stawowe, gorączkę, utratę masy ciała, powiększenie śledziony czy wątroby) i być przyczyną nieprawidłowych wyników badań laboratoryjnych; pojawia się nagle i gwałtownie (pierwsze zmiany mają charakter ropny), wymaga szybkiej interwencji lekarza.

Trądzik – przyczyny

Główną przyczyną trądziku jest nasilone wytwarzanie łoju. U nastolatków jest ono spowodowane gwałtownym wzrostem wytwarzania androgenów (hormonów płciowych). W przypadku trądziku dorosłych często trudniej ustalić przyczynę.

Na pewno objawy choroby nasilają takie czynniki jak:

- zła dieta, nazywana zachodnią, czyli oparta na produktach o wysokim indeksie glikemicznym, o dużej zawartości tłuszczów nasyconych i trans oraz bogata w nabiał (według badań taki sposób żywienia zwiększa wydzielanie hormonów, które nasilają wytwarzanie sebum, a także sprzyja stanom zapalnym);
- stres;
- zmiany hormonalne;
- palenie papierosów;
- zaniedbania higieniczne;
- stosowanie steroidów;
- niektóre doustne środki antykoncepcyjne
- czynniki genetyczne.

Jak zwalczyć trądzik?

Leczeniem trądziku zajmują się głównie lekarze dermatolodzy. Metody leczenia konwencjonalnego dzielą się na zewnętrzne i ogólne. W zewnętrznym leczeniu trądziku stosuje się środki przeciwłojotokowe, przeciwbakteryjne, keratolityczne (złuszczające naskórek) i przeciwzapalne.

Terapia dostosowana jest do stopnia zaawansowania choroby. Substancje czynne znajdujące się w składzie środków na trądzik stosowanych miejscowo to m.in.: nadtlenek benzoilu, kwas azelainowy, kwas salicylowy, retinoidy (pochodne witaminy A), rezorcyna, ichtiol, estradiol (hormon płciowy hamujący działanie androgenów), antybiotyki (w grudkowo-krostkowych postaciach trądziku), takie jak np. erytromycyna, klindamycyna, chloramfenikol, neomycyna, detreomycyna, oksyterramycyna i tetracyklina, a także kortykosteroidy – wstrzykiwane doogniskowo w przypadku dużych torbieli.

Leczenie ogólne stosuje się w umiarkowanych i ciężkich postaciach trądziku. Wdraża się je również wtedy, gdy nawet drobne zmiany trądzikowe pozostawiają po sobie blizny i gdy trądzik doprowadził u pacjenta do depresji bądź utrudnia czynności życiowe.

Preparaty stosowane doustnie to przede wszystkim:

- antybiotyki – działają przeciwbakteryjnie i przeciwzapalnie. Najpoważniejsze efekty uboczne przyjmowania tych leków to grzybica pochwy (u 6% pacjentek), przebarwienia skóry i zębów (głównie po minocyklinie), antybiotykooporność, zaburzenie mikrobioty jelitowej, mniejsza skuteczność doustnych środków antykoncepcyjnych;
- leki antyandrogenowe (stosuje się je wyłącznie u kobiet) – hamują syntezę androgenów, dzięki czemu zmniejszają wytwarzanie łoju; poważniejsze efekty uboczne to stany depresyjne, zaburzenia miesiączkowania, przebarwienia na twarzy, zwiększone ryzyko nowotworów hormonozależnych oraz choroby zatorowej;
- retinoidy, np. izotretynoina – drastycznie zmniejsza wydzielanie łoju, działa przeciwbakteryjnie, przeciwzaskórnikowo i przeciwzapalnie; retinoidy doustne stosuje się tylko w ciężkich przypadkach trądziku, niereagujących na inne formy leczenia; poważniejsze efekty uboczne

eprasa.pl f3e6fefd24



DRODZY CZYTELNICY!

Nasze czasopisma z segmentu zdrowia: „O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą" i „Holistic Health", podobnie jak portal *www.oczymlekarze.pl*, od lat cieszą się Waszym zaufaniem. Doceniacie to, że zajmując się poradnictwem zdrowotnym, czerpiemy również z dorobku medycyny holistycznej. A my staramy się, by w jak największym stopniu spełniać Wasze oczekiwania.

Często kierujecie do nas prośby dotyczące udzielenia pomocy w znalezieniu terapeutów: osteopatów, kinezjologów, chiropraktyków czy naturopatów, którzy stosują niekonwencjonalne terapie i metody leczenia przedstawiane w naszych czasopismach. Dlatego stworzyliśmy nowy serwis adresowy:

KtoCieWyleczy.pl

Jeśli z zamieszczonego w serwisie przewodnika wybierzecie odpowiednie hasło, zyskacie dostęp do informacji adresowych, umożliwiających kontakt z konkretnym terapeutą, a także do poradnika medycznego, który ułatwia skojarzenie problemów zdrowotnych z określoną specjalizacją terapeutyczną. Przedstawiony tu artykuł pochodzi właśnie z tego serwisu. Zachęcamy do odwiedzin!

WYDAWCA

to działanie teratogenne (uszkodzenia płodu – bezwzględnie nie wolno retinoidów stosować podczas ciąży ani zachodzić w ciążę przez dwa miesiące po zakończeniu terapii), wypadanie i przerzedzenie włosów, wrzodziejące zapalenie okrężnicy, ziarniniak Wegenera, pogorszenie profilu lipidowego;

Terapia lekami systemowymi powinna trwać przynajmniej 6 miesięcy.

Domowe sposoby na trądzik

Zmiany trądzikowe możemy leczyć także domowymi, naturalnymi sposobami. Należą do nich:

- dieta przeciwtrądzikowa – należy unikać produktów o wysokim indeksie glikemicznym, tłuszczów trans i nasyconych; u niektórych osób objawy trądziku pogarsza czekolada (nawet w 100% gorzka, bez cukru); jadłospis powinien opierać się na warzywach, owocach jagodowych i dobrych źródłach białka, warto w nim uwzględnić produkty o wysokiej zawartości błonnika, cynku (kefir, jogurt, pestki dyni, mięso kurczaka), kwasów omega-3 (tłuste ryby, siemię lniane, orzechy włoskie), witaminy A (marchew, wątróbka, szpinak) i E (oleje roślinne, orzechy laskowe i włoskie, natka pietruszki);
- unikanie takich czynności jak wyciskanie pryszczy lub nadmierne czyszczenie skóry preparatami zawierającymi substancje chemiczne;
- odpowiednia pielęgnacja skóry: **delikatne oczyszczanie i tonizacja** (np. za pomocą octu jabłkowego), **maseczki domowej roboty** (mogą zawierać takie produkty jak miód, jogurt, cynamon, olej kokosowy i olejek z drzewa herbacianego, a także zioła, takie jak siemię lniane, tymianek, pokrzywa, skrzyp, kozieradka, szałwia, rumianek, nostrzyk, zielona herbata, oczar wirginijski), **delikatne peelingi** (także domowej roboty: do bazy, np. oleju kokosowego, jogurtu czy miodu dodajemy sól morską, cukier rafinowany lub płatki owsiane); miejscowo na pryszcze można stosować środki zawierające olejek z drzewa herbacianego (nie można stosować olejku nierozcieńczonego – podrażnia skórę);
- parówki z naparami z ziół lub olejkami eterycznymi;
- unikanie kosmetyków zawierających takie środki jak lanolina, glin, olej mineralny, alkohol, triklosan, parabeny, polietylen, octan retinylu, oksybenzon, BHA i BHT oraz konserwanty oparte na formaldehydzie;
- unikanie nadmiernej ekspozycji na słońce, zwłaszcza podczas zaostrzenia objawów (zwiększa ryzyko powstawania blizn);
- stosowanie suplementów diety, np. probiotyków, a także ziołowych herbatek, m.in. z fiołka trójbarwnego (bratek), skrzypu polnego, bazylii azjatyckiej (znanej także pod nazwą „tulsi") i balsamowca indyjskiego – przy trądziku torbielowatym, oraz wyciągu z owoców niepokalanka (pomaga na trądzik u dorosłych kobiet, zwłaszcza jeśli występują u nich torbiele jajnika).

Na blizny potrądzikowe pomagają: olej z nasion dzikiej róży, olej z nasion marchwi, olejek lawendowy, olejek z drzewa herbacianego i miód.

Trądzik różowaty – objawy

Trądzik różowaty to odrębna jednostka chorobowa, w której znaczenie ma nadwrażliwość naczyń krwionośnych. Jego główne początkowe objawy (faza rumieniowa) to zaczerwienienie policzków, czasem także nosa, któremu towarzyszy często uczucie pieczenia.

Zaczerwienienie może okresowo słabnąć i nasilać się. Kolejnym symptomem trądziku różowatego są zgrubienia i krostki (faza grudkowo-krostkowa). Jeśli choroba przechodzi fazę naciekowo-przerostową, co dotyczy w większym stopniu mężczyzn niż kobiet, na twarzy, najczęściej na nosie, pojawia się narośl przypominająca kalafior (rezultat zwłóknienia i przerostu gruczołów łojowych).

Trądzik różowaty ma także postać oczną, objawiającą się swędzeniem, suchością oka, uczuciem obecności ciała obcego i zapaleniem spojówek. Jeśli dojdzie do zajęcia rogówki, mogą się na niej pojawić zbliznowacenia, które niekiedy doprowadzają nawet do utraty wzroku. Na trądzik różowaty zapada 10% populacji. Najczęściej chorują kobiety (przeważnie po czterdziestce), ale czasem także mężczyźni (po pięćdziesiątce).

Trądzik różowaty – przyczyny

Przyczyny choroby nie są znane. Na jej rozwój mogą wpływać czynniki genetyczne, znaczenie ma także skłonność naczyń krwionośnych do nieszczelności i wytwarzanie komórek zapalnych przez organizm.

Wiele wskazuje na autoimmunologiczne podłoże choroby, choć dane na ten temat nie są jednoznaczne. Innym czynnikiem mogącym mieć wpływ na patogenezę trądziku różowatego jest nurzeniec – mikroskopijny pajęczak bytujący na ludzkiej skórze. Do zaostrzenia choroby dochodzi w czasie upałów i mrozów, a także wskutek wysiłku fizycznego i stresu oraz picia czerwonego wina i kawy czy stosowania ostrych przyprawy.

Trądzik różowaty – leczenie

Leczenie konwencjonalne trądziku różowatego polega przede wszystkim na unikaniu czynników zaostrzających chorobę (opalanie, sauna, mróz, wino, kawa, ostre przyprawy) i na stosowaniu antybiotyków miejscowych lub ogólnych, maści z sulfacetamidem, siarką, kwasem azelainowym, czasem także laseroterapii.

Jeśli te środki nie pomagają, można zastosować izotretynoinę (pochodna witaminy A) – jest skuteczna, ale wiąże się z ryzykiem wystąpienia wielu skutków ubocznych. W najbardziej zaawansowanym stadium choroby pomaga już tylko dermabrazja, laser CO2 lub leczenie chirurgiczne.

Trądzik różowaty – leczenie domowe

Według medycyny naturalnej są dwa sposoby na trądzik różowaty:

- dieta antytrądzikowa – zakazane jest spożywanie alkoholu, gorących potraw i ostrych przypraw, ale także pomidorów i cytrusów (zwiększają uwalnianie histaminy), zaleca się zaś sięganie po warzywa krzyżowe, które zawierają sulforafan (właściwości antybakteryjne, rozjaśniające, chroni przed powstawaniem rumienia) i izotiocyjaniany (właściwości bakteriostatyczne), a także po produkty fermentowane (poprawiają stan mikrobioty jelitowej) i z dużą zawartością cynku (poprawiają stan skóry);
- zioła na trądzik – do stosowania zewnętrznego: babka płesznik, krwawnik pospolity, dymnica pospolita, fiołek trójbarwny, olej z owoców rokitnika; do stosowania wewnętrznego: łopian większy, nagietek lekarski, fiołek trójbarwny, jeżówka wąskolistna. ■

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

eprasa.pl f3e6fefd24

Przechytrzyć nowotwór

W ciele każdego z nas codziennie toczy się walka z komórkami nowotworowymi. W ciągu doby powstaje ich nawet kilkadziesiąt, są jednak szybko unieszkodliwiane przez układ odpornościowy i zagrożenie zostaje zażegnane. Wspólnym mianownikiem wielu naukowych teorii, próbujących wyjaśnić przyczyny powstawania nowotworów, jest szkodliwe działanie wolnych rodników tlenowych. Szalę zwycięstwa przechylimy na naszą korzyść, jeśli wesprzemy układ odpornościowy w walce z tymi aktywnymi formami tlenu.

Okazuje się, że tlen, którym oddychamy i który jest niezbędny do życia, staje się w pewnych warunkach także naszym wrogiem. Wolne rodniki tlenowe mogą bowiem uszkadzać nici DNA i mitochondria, przyspieszać starzenie się komórek oraz prowadzić do mutacji genetycznych, wskutek których często rozwija się nowotwór. Są to związki posiadające niesparowany atom tlenu z wolnym elektronem. W zdrowym organizmie jedynie ok. 5 % tlenu trafiającego do komórek jest przekształcane w procesie oddychania komórkowego w te aktywne formy. Taka fizjologiczna ilość wolnych rodników tlenowych jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania komórek[1].

Stres oksydacyjny

Zagrożeniem dla naszego organizmu wolne rodniki tlenowe stają się wtedy, gdy powstaje ich za dużo. Taki stan nazywamy stresem oksydacyjnym. A że rodniki te są niestabilne i niezwykle aktywne, szybko wchodzą w reakcje chemiczne z innymi cząsteczkami. Cząstka, do której przyłączy się rodnik tlenowy, ulega uszkodzeniu lub zniszczeniu. Szczególnie zagrożone jest DNA, zarówno jądrowe jak i mitochondrialne. Za powstawanie w komórkach nadmiernej liczby wolnych rodników odpowiadają przede wszystkim stany zapalne, niezależnie od tego, co je wywołało: patogeny czy nadmierna aktywność układu odpornościowego, a także stres, któremu towarzyszy zwiększone wydzielanie hormonów stresu, przyjmowanie niektórych leków i spożywanie pokarmów zawierających konserwanty. Przyczyną nadmiaru wolnych rodników może być również wyczerpanie rezerw antyoksydantów, substancji unieszkodliwiających aktywne formy tlenu. Kluczem do zdrowia jest zatem skuteczne usuwanie nadmiaru aktywnych form tlenu z organizmu i zapobieganie ich wzmożonemu wytwarzaniu[1].

DNA jest najważniejsze

Podczas podziału komórek powiela się, a następnie dzieli, DNA jądrowe i mitochondrialne. Nad prawidłowym przebiegiem tego procesu czuwają precyzyjne mechanizmy kontroli podziałów, które z biegiem lat mogą zawodzić, więc błędów w DNA komórek pojawia się coraz więcej. Nić DNA mogą uszkadzać także wolne rodniki tlenowe. Gdy DNA nie da się już naprawić w komórkach, uruchamia się mechanizm apoptozy[2]. Niestety nie wszystkie uszkodzone komórki umierają, a wtedy zamieniają się w tzw. komórki zombie, które wytwarzają czynniki prozapalne i uszkadzają sąsiednie komórki, co jest jedną z przyczyn przedwczesnego starzenia się organizmu i może zapoczątkować proces nowotworowy. Badania nad komórkami zombie były prowadzone m.in. w Mayo Clinic (USA) i to właśnie amerykańscy naukowcy odkryli, że są one odpowiedzialne za proces starzenia. Udowodnili to, przeprowadzając eksperyment na zdrowych, młodych myszach,

BIBLIOGRAFIA

1. https://phmd.pl/api/files/view/25841.pdf
2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7031747
3. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6082705/
4. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18167310
5. https://www.nature.com/articles/s41586-019-1365-2

eprasa.pl f3e6fefd24

którym wstrzyknęli komórki zombie. Okazało się, że w krótkim czasie u gryzoni wystąpiły objawy charakterystyczne dla podeszłego wieku. Badaczom udało się jednak zatrzymać, a nawet odwrócić te zmiany za pomocą leków senolitycznych, które wybiórczo, nie uszkadzając zdrowych komórek, niszczą jedynie te nieprawidłowe. W eksperymencie wykorzystano kwercetynę, naturalny flawonoid, i desatynib, lek na białaczkę. W toku dalszych badan odkryto, że desatynib śmiało można zastąpić teaflawiną, naturalnym polifenolem powstającym w procesie fermentacji liści herbaty[3].

Z kolei zespół naukowców z Brock University (Kanada) odkrył, że resweratrol skutecznie unieszkodliwia wolne rodniki tlenowe i, co najważniejsze, działa dokładnie tam, gdzie wolnych rodników w komórkach powstaje najwięcej – w mitochondriach. Jest to o tyle ważne, że uszkodzenie mitochondriów upośledza szlaki metaboliczne komórki i może doprowadzić do tego, że zamieni się ona właśnie w komórkę zombie. Dlatego kluczem do zapobiegania nowotworom jest wspomaganie mitochondriów, na przykład za pomocą suplementów z dinukleotydem nikotynoamidoadeninowym w formie zredukowanej (NADH) lub rybozydem nikotynamidu (NAD+).

Odporność rodzi się w jelitach

Aby senolityki i antyoksydanty mogły spełnić swoje zadanie i chronić nas przed nowotworami, musimy zadbać o to, by nasz przewód pokarmowy zamieszkiwała fizjologiczna mikroflora jelitowa. Jest ona niezwykle ważna, ponieważ rozkładając składniki pokarmowe, wytwarza substancje odżywiające komórki błony śluzowej jelit. Już sama obecność niektórych dobroczynnych szczepów bakteryjnych pobudza nabłonek jelitowy do wytwarzania ochronnej otoczki śluzowej, która oddziela treść pokarmową od ściany jelit, chroniąc je tym samym przed uszkodzeniem. Utrzymanie prawidłowego mikrobiomu jelitowego nie jest łatwą sztuką. Jego delikatną równowagę zaburza m.in. niewłaściwa, uboga w błonnik dieta, a także spożywanie wysokoprzetworzonej żywności zawierającej konserwanty, przyjmowanie niektórych leków i stres. Jeśli dojdzie do dysbiozy, czyli niekorzystnych zmian w składzie mikrobioty, jelita mogą zacząć przeciekać. Zjawisko to polega na tym, że na skutek ubytku otoczki śluzowej, niedożywienia i rozszczelnienia komórek nabłonka jelitowego do krwi zaczynają przedostawać się wirusy, bakterie i duże kompleksy białkowe. Gdy docierają one do tkanek i narządów, wzbudzają w nich silną odpowiedź immunologiczną, pobudzają wytwarzanie cytokin prozapalnych i ogromnej liczby wolnych rodników tlenowych. Na skutek ich działania dochodzi do uszkodzenia DNA, mitochondriów i komórek organizmu, przez co wzrasta ryzyko zachorowania na nowotwór. Dlatego, by skutecznie zapobiegać nowotworom, warto zadbać również o tę pierwszą linię obrony za pomocą zbilansowanej, bogatej w błonnik diety i suplementów zawierających probiotyki[5]. ■

Fot. ulleo

REKLAMA



eprasa.pl f3e6fefd24

Skomponuj dietę najlepszą dla siebie

Co na to Hipokrates?

„Niech jedzenie będzie twoim lekarstwem, a lekarstwo jedzeniem" – te słowa wypowiedział przed wiekami właśnie Hipokrates, ojciec medycyny. Dzisiaj tę myśl wyrazilibyśmy nieco inaczej: wszystko, co jemy, powoduje w organizmie reakcje chemiczne, które wpływają na nasze zdrowie. Wniosek jest oczywisty. Należy umiejętnie dobierać wszystko, co trafia na nasz talerz.

TEKST **KATARZYNA TATARKIEWICZ**

Nikt obecnie już nie wątpi, że przyzwyczajenia żywieniowe mogą się przekładać na nasze zdrowie i samopoczucie. Wiemy także, że jelita są narządem, którego ekosystem w sposób bezpośredni wpływa na cały organizm. Działa to zresztą w dwie strony, np. chroniczny stres doprowadza nie tylko do rozwoju stanów zapalnych czy zachwiania równowagi hormonalnej, lecz również do dysbiozy, czyli zaburzenia równowagi flory bakteryjnej jelit, co daje początek wielu poważnym schorzeniom[1]. Plagą naszych czasów w kontekście niezdrowej diety są choroby autoimmunologiczne i otyłość.
Czym w związku z tym się kierować, by wrzucane do koszyka z zakupami produkty spożywcze służyły naszemu zdrowiu, ale nie kosztowały fortuny?



eprasa.pl/3e6fefd2

1 Rezygnujemy z produktów, w których skład wchodzą:

- cukier (określany np. jako biały, oczyszczony, rafinowany) lub syrop glukozowo-fruktozowy;
- mąka określana np. jako biała, oczyszczona, rafinowana pszenna;
- sól określana np. jako warzona, stołowa, zwykła;
- zagęszczacze i glutaminian sodu, czyli sól sodowa kwasu glutaminowego, używana jako substancja wzmacniająca smak (E621)[2]

2 Koniec z liczeniem kalorii!

Metoda liczenia kalorii sprowadza produkty wszystkich grup (węglowodany, białka i tłuszcze) do wspólnego mianownika, nie biorąc pod uwagę ich pochodzenia (roślinnego czy zwierzęcego), sposobu przygotowania (smażenie, gotowanie) czy budowy chemicznej (cukry proste, złożone, tłuszcze nasycone, nienasycone itd.). Dlatego zamiast kalkulatora kalorii lepiej wybrać zdrowy styl odżywiania, odpowiadający potrzebom naszego organizmu. Wsłuchaj się w swoje ciało, które najczęściej sygnalizuje, czy zjedzenie danego produktu było dla nas korzystne. A na pytanie, jakie ilości pokarmu są dozwolone, jest tylko jedna odpowiedź: wstajemy od stołu, zanim pojawi się uczucie nadmiernej sytości!

3 Lekkie oszustwo, czyli produkty typu light

Zgodnie z obietnicą producenta zawierają zwykle mniejszą ilość tłuszczu, ale jego miejsce zajmują wtedy dodatki spożywcze oznaczone symbolem E i liczbami od 400 do 499. Są to emulgatory, zagęstniki i stabilizatory. W przemyśle spożywczym znalazła również zastosowanie skrobia modyfikowana, oznaczana na etykiecie jako E1422 (acetylowany adypinian diskrobiowy). Jest ona obecna w charakterze zagęstnika nie tylko w jogurtach i deserach mlecznych, lecz również w keczupach, majonezach, dressingach, zupach, konserwach, żywności dla niemowląt i małych dzieci. To pochodna skrobi uzyskanej z kukurydzy, pszenicy, tapioki bądź ziemniaków. Nie chodzi w tym przypadku o modyfikację genetyczną (GMO), ale chemiczną, jednak pamiętajmy, że sama kukurydza czy pszenica może być modyfikowana genetycznie. Oficjalnie tego rodzaju skrobia jest uważana za nieszkodliwą, niemniej spożywana w większych ilościach powoduje zaburzenia trawienia oraz wchłaniania składników odżywczych. Produkty typu light to czysta żywieniowa pułapka.

4 Wybieramy ciemne pieczywo, ale...

...pod warunkiem że nie jest barwione karmelem czy słodem jęczmiennym. Na szczęście popularność prawdziwego pieczywa ciemnego, czyli razowego, pełnoziarnistego stale rośnie. W porównaniu z wypiekami z białej maki odznacza się ono większą wartością odżywczą, zawiera dużo witamin, mikro- i makroelementów oraz bezcennego dla zdrowia błonnika. Biały chleb nie tylko jest pozbawionych tych skarbów, lecz dodatkowo obciąża przewód pokarmowy, spowalniając jego pracę. Warto wiedzieć, że najlepiej trawimy pieczywo lekko czerstwe. Można je opiekać z dodatkiem pieprzu ziołowego czy cayenne, imbiru, papryki, świeżego oregano i bazylii. Pycha!



5 Sól szkodzi, a mimo to...

...systematycznie jej nadużywamy. Osoba dorosła powinna spożywać maksymalnie jedną łyżeczkę soli dziennie. W rzeczywistości przeciętny Polak zjada jej pięciokrotnie więcej. Tymczasem sól zatrzymuje wodę w organizmie i podnosi ciśnienie tętnicze krwi, co prowadzi do chorób układu sercowo-naczyniowego. Sól znajduje się w gotowych produktach spożywczych, takich jak wędliny, sery czy sosy. Unikajmy więc dosalania potraw w domu. Spróbujmy nie solić przez trzy tygodnie warzyw, by odkryć ich prawdziwy smak. Albo doprawiajmy je nie solą, tylko ziołami.

6 Na zdrowie czy odwrotnie?

Masło jest produktem w pełni naturalnym. Nie dajmy się więc zwieść informacjom o jego szkodliwości, zwłaszcza że wiele badań wskazuje na to, iż ograniczenie spożycia kwasów nasyconych nie wpływa na ryzyko wystąpienia chorób serca w takim stopniu, jak dotąd sądzono[3]. Oczywiście również w jedzeniu masła należy zachować umiar, jako że żadne skrajności nie służą zdrowiu. Margaryna i wszelkiego rodzaju miksy do smarowania pieczywa to sztucznie utwardzone oleje. W procesie ich produkcji powstają izomery trans, które są substancjami rakotwórczymi. Tego rodzaju produkty, łącznie z serami topionymi, zawierają ponadto emulgatory, czyli dodatki spożywcze nadające im pożądaną konsystencję. Na pewno warte uwagi są wszelkie pasty do pieczywa: wielowarzywne, rybne i jajeczne, a także z soczewicy i cieciorki. Można je zrobić samemu – świetnie zastąpią nawet masło.

7 Surowo zakazane!

Nigdy nie kupujmy mięsa pakowanego, a tym bardziej przyprawionego i gotowego np. do wrzucenia na grill, ponieważ może zawierać szkodliwe dodatki sztucznie wydłużające jego przydatność do spożycia. Dobrej jakości mięso jest doskonałym źródłem pełnowartościowego białka, minerałów i witamin z grupy B. Najwięcej żelaza, cynku i witaminy B12 zawiera wołowina. Wieprzowina oferuje bogactwo witaminy B1. Mięso z kurczaka dostarcza wyjątkowo dużo witaminy PP. Niemniej wystarczy jeść mięso 1–2 razy w tygodniu, a w zbilansowanej diecie białko pochodzenia zwierzęcego można zastąpić roślinnym (*Czytaj: By wilk był syty i owca cała*).

eprasa.pl f3e6fefd24



8 Gdy nie ma laktazy

Wraz z wiekiem zmniejsza się wydzielanie laktazy, enzymu umożliwiającego trawienie laktozy, cukru obecnego w mleku[4]. Prowadzi to niekiedy do nietolerancji laktozy. Jeśli mimo to pijemy mleko, cukier ten zamiast rozkładać się na glukozę i galaktozę, fermentuje w jelicie pod wpływem bakterii. Dlatego możemy się czuć źle, a nawet cierpieć na wzdęcia i biegunki. Warto wtedy zastąpić mleko jego fermentowanymi przetworami lub przyjmować laktazę w postaci suplementów diety.

9 Rozwiązanie antyalergiczne

Chociaż wypicie zaledwie 3,5 szklanki mleka zaspokaja nasze dzienne zapotrzebowanie na wapń (1000–1200 mg), z powodu nietolerancji laktozy nie wszyscy mogą delektować się jego smakiem. To powód, by korzystać z innych źródeł dobrze przyswajalnego wapnia, takich jak sezam, soja, migdały, orzechy, figi i wszystkie zielone warzywa.

10 Nasz przyjaciel szejk

Warzywa, zwłaszcza jeśli pochodzą z upraw ekologicznych, możemy jeść bez ograniczeń i pod każdą postacią: zup, sałatek, surówek i dodatków do dań. Przygotowujmy z nich również szejki, czyli koktajle o gęstej konsystencji. Warzywa powinny stanowić 50% diety dorosłego człowieka. Nie zapominajmy też o owocach, ale wybierajmy przede wszystkim sezonowe, które można kupić u gospodarza lub na bazarku.

11 Łyczek bez koncentratów

Pijmy przede wszystkim wodę i domowej roboty soki, świeżo wyciskane z owoców i warzyw, najlepiej sezonowych. Niestety soki dostępne w sklepach powstają najczęściej z koncentratów, a więc są pozbawione wielu cennych składników. Nie wierzmy też w dodawane do nich witaminy. Dobrze przyswajalne znajdziemy w produktach naturalnych.

12 Idealny zamiennik wędlin

Pieczone mięso do kanapek zamiast kiełbasy stanowi wyjątkowo dobry wybór, zwłaszcza że wędliny, które możemy kupić w sklepie, nie zawsze cechuje wysoka jakość. Czytanie etykiet jest w tym przypadku konieczne, ponieważ może nas uchronić przed nabyciem produktu składającego się jedynie z niewielkiej ilości mięsa, które w dodatku zostało połączone z innymi składnikami i chemicznymi poprawiaczami smaku.

13 Sery wędzone i topione? Nigdy!

Nie kupujmy serów wędzonych, gdyż zazwyczaj są one poddawane obróbce cieplnej z użyciem rakotwórczych dymów i niewiele mają wspólnego z naturalnym procesem wędzenia. Z kolei ser topiony tylko w 30% składa się z nabiału, reszta to w większości chemia. Przypomnijmy: czytamy etykiety!

14 Nieznośny apetyt na słodycze

W przypadku apetytu na coś słodkiego wybierajmy naturalne źródła słodyczy, np. warzywa czy owoce. Najsłodsze warzywa to marchewka, buraki, dynia i kukurydza. Warto w takiej sytuacji sięgnąć po kaszę jaglaną, owies czy ryż. Owsianka lub kasza manna z dodatkiem owoców również zaspokoją ochotę na słodkości.

Podsumujmy: czytamy etykiety, korzystamy z jak najmniej przetworzonych produktów (najlepiej naturalnych), które znajdziemy na bazarze lub targu w miejscu zamieszkania, unikamy gotowych dań, fast foodów i słodyczy, robimy przetwory na zimę lub zamrażamy warzywa i owoce. A przede wszystkim... nie przejadamy się! ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23384445
2. Ptak A., Rudnicka K., Prowadź zdrowy styl życia. Zrób z nami pierwsze kroki. Poradnik dla początkujących, 2014
3. https://www.hsph.harvard.edu/magazine/magazine_article/is-butter-really-back/
4. Ytan Y. et al., Computational Biology, 5(8), article e 1000491, 2009

eprasa.pl f3e6fefd24

Niska sowa i wysoki skowronek

Nasze babcie mawiały, że dzieci rosną w czasie snu i dlatego powinny wcześnie kłaść się do łóżek – nie pomagały protesty, o określonej godzinie światło gasło. Naukowcy są po ich stronie: późno zasypiające i późno witające dzień sowy są niższe niż budzące się wczesnym rankiem skowronki.

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

O szyszynce i wydzielanej przez nią melatoninie przypominamy sobie z reguły dopiero wtedy, gdy zaburzenia snu i przewlekłe zmęczenie zmuszają nas do odwiedzenia gabinetu lekarskiego. Diagnoza – niedobory melatoniny, lekarstwo – suplementy zawierające ten hormon. Jednak działanie szyszynki nie ogranicza się do kontrolowania naszego rytmu dobowego, jej znaczenie dla organizmu jest znacznie większe, ale zwykle je bagatelizujemy. Ten niewielki gruczoł o rozmiarach ziarnka ryżu odbiera bodźce świetlne z naszego oka i zgodnie z nimi reguluje rytm dobowy, oddzielając dzień od nocy. Wyrzut melatoniny do krwi to sygnał dla naszego ciała, że jest ciemno i pora iść spać. Ale to nie wszystko, szyszynka wydziela o świcie serotoninę, zwaną hormonem szczęścia, która pobudza organizm do działania i podnosi ciśnienie krwi. A ponieważ melatonina powstaje z serotoniny, jakość snu zależy w dużej mierze od naszego stanu psychicznego i poziomu hormonu szczęścia. Szyszynka reguluje również pracę sąsiadującej z nią przysadki mózgowej, która wydziela TSH (hormon tyreotropowy pobudzający tarczycę), ACTH (hormon adrenokortykotropowy pobudzający nadnercza) i somatotropinę, czyli hormon wzrostu GH. Ponadto szyszynka hamuje wydzielanie hormonów gonadotropowych do czasu, aż dziecko osiągnie odpowiedni wiek, decydując tym samym, kiedy rozpocznie się okres dojrzewania płciowego.

Śpij i rośnij!

Wytwarzanie hormonu wzrostu jest nierozerwalnie związane z naszym rytmem dobowym. Przysadka wydziela go do krwi skokowo w ciągu całej doby, jednak przyjmuje się, że największy wyrzut ma miejsce między godziną 22 a 24, w fazie snu głębokiego, i to on odpowiada za prawidłowy wzrost dzieci (do mniej więcej 3. miesiąca życia somatotropina jest wydzielana w sposób ciągły, ponieważ noworodki więcej czasu przesypiają).

Kilkuletnie dzieci żyją rytmem dobowym wyznaczanym przez rodziców. Bardzo często nieświadomie narzucamy maluchom własne przyzwyczajenia. Jeśli jesteśmy najbardziej ożywieni wieczorem, nasze dzieci również będą próbowały być sową. Gdy kładziemy się spać wcześnie, przyjmą ten rytm i staną się skowronkami. Aby dziecko weszło w fazę snu głębokiego, powiązaną z wydzielaniem serotoniny, musi minąć około godziny od zaśnięcia. Ze względu na rytm dobowy, wyznaczany przez szyszynkę, maluch powinien znaleźć się w łóżku między 20.00 a 20.30, by spokojnie zasnąć i po 22.00 znaleźć się już w fazie snu głębokiego. I rosnąć zgodnie z rytmem nadanym przez naturę. Tylko czy to jest takie proste?



Złodzieje snu

Dla wielu rodziców pora zasypiania dzieci zamienia się w istną walkę o przetrwanie z niezadowolonym z nakazów maluchem. Odpowiadają za to, poza temperamentem szkraba i naśladowaniem przez niego dorosłych, złodzieje snu, czyli wszystkie czynniki, które zaburzają rytm dobowy i wydzielanie melatoniny. Szyszynka reaguje na światło, ale nie tylko dzienne. Po zachodzie słońca takie samo działanie, jak słońce za dnia, ma sztuczne oświetlenie, ekran telewizora czy telefonu. Rodzice często pozwalają swoim pociechom grać na telefonie przed snem, co ma je rzekomo wyciszyć. Nic bardziej mylnego, świecący ekran pobudza szyszynkę do wydzielania serotoniny, która wręcz rozbudza nasze maluchy. A dzieci, które kładą się do łóżka zbyt późno, niejako tracą fazę snu, w której młody organizm najefektywniej rośnie. To tłumaczy, dlaczego dzieci sowy są niższe od swoich rówieśników skowronków. Idealnym miejscem do zasypiania jest pokój ze stonowanym światłem, cisza i bajka, ale nie ta oglądana na tablecie, tylko czytana przez rodzica. Mózg nie jest wtedy narażony na oddziaływanie rozpraszających bodźców, wycisza się, a dziecko niepostrzeżenie zasypia dzięki szyszynce, której nie oszukuje sztuczne światło z telewizora.

A jak sprawić, by sen był zdrowy i spokojny? Skoro melatonina powstaje z serotoniny, musimy wspomóc organizm dziecka, by mógł za dnia wytworzyć odpowiednią ilość tego hormonu. Jak to zrobić?

Beztroska zabawa

Serotonina powstaje z tryptofanu, aminokwasu, który musi być dostarczany do organizmu wraz z pokarmem, nie potrafimy bowiem syntetyzować go sami. Największe ilości tryptofanu znajdują się w mięsie, rybach, jajkach i przetworach mlecznych. Wytwarzanie serotoniny zwiększa także aktywność fizyczna i relaks, czyli w przypadku dzieci – beztroska zabawa. ■

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

eprasa.pl f3e6fefd24



Raz, dwa, trzy...

Hipnoza jako metoda leczenia i rozwoju

Choć nie zdajemy sobie z tego sprawy, w ciągu dnia wielokrotnie jesteśmy zahipnotyzowani. Fenomen ten dotyczy ludzkości od zarania dziejów.

TEKST **BŁAŻEJ GADZIŃSKI**

Stany transowe towarzyszą nam na przykład podczas długiej, monotonnej podróży samochodem, kiedy świadomość ulega wyłączeniu, a wykonywane czynności stają się automatyczne. Tracimy wówczas rachubę czasu i poczucie realności aż do chwili, gdy pod wpływem jakiegoś bodźca ponownie ockniemy się „tu i teraz". Krótkotrwałe zahipnotyzowanie powoduje również jednostajna podróż pociągiem, której towarzyszy rytmiczny stukot kół wagonu i widok miarowo przesuwających się za oknem słupów trakcji elektrycznej. Marzenia na jawie i stan tuż przed zaśnięciem stanowią kolejne przykłady bajecznych wytworów naszego umysłu. Można je nazwać płytką autohipnozą nieintencjonalną, podczas której część świadomości robi sobie chwilową „drzemkę".

Czym jest hipnoza?

Hipnozę można najprościej zdefiniować jako zmieniony stan świadomości wywołany samoistnie lub za pośrednictwem indukcji, która nie ma charakteru farmakologicznego, lecz opiera się na oddziaływaniu na psychikę. W stanie tym zwiększona jest podatność na sugestie. Taka definicja ma charakter czysto techniczny i nie odnosi się ani do korelatu fizjologicznego, ani anatomicznego hipnozy, podkreślając jedynie znaczenie umysłu i stanu psychicznego. Dzięki temu fenomen hipnozy nie ulega zawłaszczeniu przez technokratyczną medycynę, lecz zachowuje pierwiastek ludzki, indywidualny, emocjonalny, a może nawet duchowy. Oczywiście nie oznacza to, że hipnoza i jej oddziaływanie na człowieka nie zostały przebadane. Wręcz przeciwnie, dysponujemy bardzo licznymi dowodami skuteczności hipnozy, których znajomość mogłaby wprawić w osłupienie niejednego medyka.

Brak wiedzy na temat korzyści płynących ze stosowania hipnozy i autohipnozy może wynikać z trudności dotarcia do rzetelnych źródeł oraz istnienia utartych stereotypów i lęków, wśród których na pierwsze miejsce wysuwa się lęk przed utratą kontroli. Niepewność może podsycać również pikantna historia żyjącego w XVIII w. Antona Mesmera, który jest uważany za twórcę nowoczesnej „hipnozy" używanej w celach „medycznych" oraz pierwowzoru bioenergoterapii. Zgodnie z przekazami miał on dar panowania nad ludzką psychiką i kierowania tzw. fluidem w obrębie ciała pacjenta, co jakoby prowadziło do uzdrowienia. Popularność Mesmera rosła tak szybko, że w końcu zaczął przeprowadzać seanse grupowe, a w ich trakcie wykorzystywał podobno do niecnych celów nieświadome niczego kobiety. Przytoczona historia nie została potwierdzona. Wiadomo jednak, że komisje medyczne powołane przez króla Ludwika XVI opowiedziały się przeciwko teorii Mesmera. Należy jednak pamiętać, że werdykt komisji dotyczył istnienia tzw. zwierzęcego magnetyzmu i fluidu, a nie samego zjawiska autorytarnego oddziaływania na psychikę, zwanego wówczas mesmeryzmem. Ciekawe jest również to, że komisja nie wzięła pod uwagę dowodów empirycznych świadczących o wyzdrowieniu pacjentów leczonych przez Mesmera,

eprasa.pl f3e6fefd24



Śpisz!

Fot. Gellinger

a swój werdykt oparła jedynie na osiemnastowiecznym racjonalizmie. Tym niemniej elementy mesmeryzmu nie zniknęły i w nieco zmienionej formie mają się dobrze również w nowoczesnym świecie.
Około 1841 r. pojęcie mesmeryzmu zostało zastąpione przez Jamesa Braida terminem „hipnoza", który tym samym zjawisko hipnozy wprowadził niejako tylnymi drzwiami do świata medycyny i psychologii. Do dzisiaj budzi ono kontrowersje. Jednych fascynuje, w innych budzi tak wielkie obawy, że zaprzeczają jego istnieniu. Co obecnie wiemy o hipnozie?

Czy hipnoza w ogóle istnieje?

Na to pytanie starają się udzielić odpowiedzi liczne badania wykorzystujące nowoczesne metody obrazowania funkcji mózgu. Jedną z nich jest pozytronowa tomografia emisyjna (PET). W 2000 r. na łamach „Amarican Journal of Psychiatry" ukazał się artykuł grupy badawczej skupionej wokół Stephena M. Kosslyna[1]. Wykorzystał on tę zaawansowaną technologię do zbadania oddziaływania hipnotycznego na doznania wzrokowe i ich przetwarzania przez mózg. Badanie zostało przeprowadzone na Uniwersytecie Harvarda. Uczestników eksperymentu zapoznawano z matrycą składającą się z kolorowych prostokątów o różnych wymiarach oraz z analogicznym wzorem w odcieniach szarości. Następnie ochotnicy zostali poddani hipnozie, podczas której wykonywane było badanie PET, umożliwiające za pomocą specjalnego znacznika ukazanie obszarów mózgu o zwiększonej i zmniejszonej aktywności. Podczas badania zahipnotyzowanym osobom przekazywano sugestię, by dostrzegły określony kolor na wzorze w odcieniach szarości lub usunęły jakąś barwę z kolorowego wzorca i zastąpiły ją szarością. Wykonywanie zadania wpływało na zmianę aktywności ośrodków mózgu odpowiedzialnych za widzenie barwne. W trakcie przetwarzania sugestii hipnotycznych o charakterze wzrokowym szczególnie aktywny był zakręt wrzecionowaty mózgu. W normalnej sytuacji jest on odpowiedzialny głównie za rozpoznawanie twarzy i wyrażanych przez nie emocji oraz rozumienie tekstu.
Inne badania z wykorzystaniem pozytronowej tomografii emisyjnej sprawdzały wpływ hipnozy na poziom odczuwanego bólu. Nieprzyjemne doświadczenia bólowe aktywowały zakręt obręczy, będący częścią układu limbicznego, zwanego mózgiem emocjonalnym. W trakcie hipnozy aktywność tego obszaru podczas stymulacji bólowej była mniejsza niż bez hipnozy[2].
Inna grupa badaczy[3] skupiła się na zjawisku indukowania bólu podczas transu hipnotycznego. U osób poddanych eksperymentowi wytwarzano doznania bólu bez udziału rzeczywistego szkodliwego bodźca. Za pomocą funkcjonalnego rezonansu magnetycznego w odpowiedzi na sugestię hipnotyczną ukazano aktywność wzgórza, przedniej części zakrętu obręczy, wyspy, kory przedczołowej i ciemieniowej.
Także inne badania wykonane za pomocą elektroencefalografu i tzw. potencjałów wywołanych, rejestrowanych na powierzchni głowy po zadziałaniu odpowiedniego bodźca, sugerują występowanie zmian w zapisie aktywności mózgu podczas hipnozy. Przytoczone przykłady sugerują, że hipnoza jest rzeczywistym zjawiskiem. Naukowcy twierdzą także, że nie jest ona tożsama z placebo i stanem snu. Tym niemniej nie brakuje również głosów, jakoby hipnoza nie była niczym innym jak posłuszeństwem wobec autorytetu, odgrywaniem ról i antycypacją określonego stanu.

Podatność na hipnozę

Niektóre osoby deklarują, że nie są podatne na hipnozę. Zazwyczaj takie opinie są wygłaszane bez jakiejkolwiek podstawy i wynikają z lęku przed nieznanym zjawiskiem kojarzonym z utratą kontroli. W rzeczywistości różne osoby charakteryzują się różną podatnością na indukcję hipnotyczną, jednak zdecydowana większość populacji (około 90%) jest wrażliwa na hipnozę przynajmniej w średnim stopniu, co oznacza, że możliwe jest u nich wywołanie średnio głębokiego transu.

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

eprasa.pl f3e6fefd24

Szacuje się, że odsetek osób odpornych na tego rodzaju oddziaływanie wynosi jedynie kilka procent. Stwierdzono również brak różnic między kobietami i mężczyznami pod względem podatności na hipnozę i głębokości osiąganego transu. Wiadomo, że łatwiej w niego zapadają dzieci poniżej 12. roku życia. Nie stwierdzono zależności pomiędzy poziomem inteligencji a wrażliwością na hipnozę. Tym niemniej hipnotyzerzy często wspominają mimochodem swoim klientom, że osoby odznaczające się dużą inteligencją są bardziej wrażliwe na indukcję hipnotyczną. Takie postępowanie jest manipulacją mającą ułatwić wprowadzenie delikwenta w trans.

Hipnotyzer przed przystąpieniem do indukowania transu może wykonać proste testy podatności na sugestię. Należy do nich poproszenie pacjenta o zamknięcie oczu, uniesienie wyprostowanych poziomo ramion oraz wyobrażenie sobie, że do jednego z nich przywiązany jest balon z helem, a do drugiego ciężki metalowy przedmiot. Kiedy hipnotyzer obserwuje różnice wysokości ramion w reakcji na sugestie, może wnioskować o większej podatności na wykonywanie poleceń podczas indukcji hipnotycznej. Inne zadanie może polegać na wyciągnięciu przed siebie rąk i wyobrażeniu sobie, że zbliżają się one do siebie niczym magnesy. Zaobserwowanie ruchu rąk również świadczy o gotowości do poddania się hipnozie. Należy przy tym pamiętać, że opieranie się wpływowi hipnotyzera jest bezzasadne. Korzystanie z hipnozy jest dobrowolne i ma służyć celowi, jaki chce osiągnąć klient, dlatego wskazana jest współpraca z terapeutą.

Indukcja hipnotyczna

Wykorzystywane są różne techniki wprowadzania w stan hipnozy. Jedną z najbardziej znanych jest skupienie wzroku na nieruchomym przedmiocie i podążanie za sugestią, że powieki stają się ociężałe – wraz z ich zamknięciem wchodzi się w trans. Popularna jest także metoda nakazująca skupienie się na „trzecim oku" i wsłuchiwanie się w polecenia hipnotyzera. Czasami osoba wprowadzana w stan hipnozy ma wpatrywać się w swoje splecione dłonie, wystawiając z nich palce wskazujące, które zgodnie z sugestią zaczynają się do siebie zbliżać. Ich zetknięcie się indukuje trans. Wymienione metody są łagodne i pozostawiają dość dużą swobodę osobie hipnotyzowanej na przygotowanie się do wejścia w trans. Istnieją również metody hipnozy błyskawicznej. Są one bezsłowne i polegają na wykonaniu przez hipnotyzera pewnych manewrów ciałem klienta, który dzięki temu bardzo szybko zapada w trans.

Niejako przeciwieństwem techniki błyskawicznej jest metoda narracyjna. Hipnotyzer opowiada historię, która zachęca do stopniowego wchodzenia w trans i pogłębiania go. Należy jednak pamiętać, że hipnoza zawsze służy określonemu celowi, a nie jedynie samemu wprowadzeniu w trans.

Jak wiemy, jest ona zmienionym stanem świadomości, charakteryzującym się zwiększoną zdolnością do przyjmowania sugestii, które stanowią integralną część sesji.

Osoba znajdująca się w transie często po jego zakończeniu nie zdaje sobie sprawy z tego, że była zahipnotyzowana. Jest to związane ze szczególnym odczuciem towarzyszącym hipnozie, które daje wrażenie pełnej kontroli i świadomości tego, co się dzieje. Co ważne, osoba poddawana hipnozie słyszy, co się do niej mówi, a nawet jest w stanie odpowiadać na pytania. Podporządkowuje się zaś sugestiom hipnotyzera wskutek wewnętrznego przekonania, że może się im sprzeciwić, ale nie musi tego robić. Prowadzi to np. do tego, że przez całą sesję, trwającą około godziny, trzyma rękę w niewygodnej pozycji, której nie zmienia pomimo obiektywnego braku konieczności pozostawania w pozycji zasugerowanej przez hipnotyzera.

Stan zahipnotyzowania różni się w znacznym stopniu od stereotypowych wyobrażeń. Osoba zahipnotyzowana ma wrażenie pełnej kontroli przebiegu wydarzeń. Powoduje to, że po zakończeniu seansu może zadawać sobie pytanie, czy w ogóle została zahipnotyzowana. Dowodem przebywania w odmiennym stanie świadomości może być utrata poczucia czasu (godzina czy dwie mijają jak kilka minut), amnezja posthipnotyczna i wykonanie poleceń posthipnotycznych. Z kolei hipnotyzer może ocenić stopień głębokości osiągniętego transu na podstawie zmian w sposobie oddychania, ruchu gałek ocznych pod zamkniętymi powiekami (jak w fazie snu REM), zaczerwienienia lub plam występujących na twarzy i szyi, spontanicznego płaczu lub śmiechu, przyjmowania i utrzymywania dziwnej pozycji aż do całkowitego zesztywnienia.



Jakie są zastosowania hipnozy?

Łagodzenie bólu Zagadnieniu łagodzenia bólu za pomocą hipnozy zostało poświęconych wiele badań, dzięki czemu możliwe było przeprowadzenie metaanalizy, która obecnie uważana jest za procedurę o najwyższym stopniu wiarygodności w ocenie prac naukowych. W metaanalizie[4] uwzględniono wyniki prawie 30 badań, w których uczestniczyło około 900 osób doświadczających różnych dolegliwości bólowych związanych m.in. z nowotworami, oparzeniami, odmrożeniami i chorobą niedokrwienną serca. Aż 75% badanej populacji wskutek zastosowania hipnozy uzyskało wyraźnie odczuwalną ulgę w bólu. Należy jednak pamiętać, że w wyselekcjonowanych badaniach hipnoza nigdy nie była stosowana jako jedyna metoda przeciwbólowa. Łączono ją z farmakoterapią albo z różnymi rodzajami psychoterapii. Nie zmienia to jednak faktu, że jej zastosowanie faktycznie zmniejszało dolegliwości bólowe, co stwierdzono na podstawie danych subiektywnych (ankiet) i obiektywnych (zmniejszenie dawek środków



eprasa.pl f3e6fefd24



Fot. Sweetlouise

W leczeniu bólu hipnoza wywoływana za pośrednictwem nagrań na płycie lub kasecie przynosi takie same rezultaty jak indukowana przez terapeutę

przeciwbólowych i skrócenie okresu ich przyjmowania). W obydwu przypadkach skuteczność hipnozy była duża, dlatego w połączeniu z innymi metodami może być ona zalecana jako sposób na łagodzenie bólu. Co ciekawe, badacze zaobserwowali, że nie miało znaczenia to, czy stan hipnozy był indukowany bezpośrednio przez terapeutę, czy uzyskiwano go za pośrednictwem odpowiednich nagrań na płycie lub kasecie.

Naukowcy wykazali również[5], że hipnoza działa inaczej niż akupunktura i środki farmakologiczne czy placebo. Jej zastosowanie w łagodzeniu bólu dawało bowiem zdecydowanie lepsze rezultaty niż placebo czy inne porównywane podczas eksperymentów procedury. Co ciekawe, oddziaływanie hipnozy nie jest związane z wydzielaniem przez organizm wewnętrznych opioidów (endorfin). Zahipnotyzowanym osobom doświadczającym bólu podawano nalokson (antagonistę morfiny), który hamuje oddziaływanie receptorów opioidowych. Pomimo to efekt analgetyczny (zniesienia bólu) nadal się utrzymywał[6].

Mniej wiadomo o zastosowaniu hipnozy podczas przeprowadzania zabiegów chirurgicznych. Istnieją doniesienia mówiące o takiej możliwości, jednak liczba przeprowadzonych badań i osób w nich uczestniczących jest niewielka.

Problemy skórne Hipnoza jest stosowana z powodzeniem także w przypadku brodawek, wysypki i alergii skórnych. W bardzo ciekawym badaniu, aczkolwiek stosunkowo dawno przeprowadzonym[7], starano się usunąć brodawki skórne za pomocą hipnozy tylko z jednej połowy ciała. Okazało się, że po zakończeniu terapii u 64% badanych brodawki w pożądanym miejscu znikły i nie odnowiły się, co stwierdzono podczas badania kontrolnego przeprowadzonego po trzech miesiącach od zakończenia eksperymentu.

Zdrowie kobiet i mężczyzn W przypadku kobiet częstym problemem są bolesne miesiączki, endometrioza i bolesne stosunki seksualne. Niemieccy badacze[8] skupili się na sprawdzeniu długotrwałego efektu zastosowania metod tradycyjnej medycyny chińskiej i hipnoterapii u pacjentek z endometriozą. Kobiety uczestniczące w projekcie były ponownie ankietowane po pięciu latach od jego zakończenia. Po uśrednieniu wyników okazało się, że dolegliwości związane z endometriozą zmniejszyły się u nich z 8 do 3 punktów na 10-stopniowej skali. Przed rozpoczęciem obserwacji 81% pacjentek stosowało środki przeciwbólowe. Teraz odsetek ten wynosił jedynie 40%, a 55% kobiet udało się zajść w ciążę. Przytoczone badanie wskazuje na wyraźne korzyści związane z zastosowaniem terapii łączonej, której elementem jest hipnoza, w przypadku endometriozy.

Poważnym problemem jest także ból doznawany podczas stosunku seksualnego (dyspareunia). Zastosowanie hipnozy w jednym z badań spowodowało znaczne zmniejszenie dolegliwości bólowych związanych z aktywnością seksualną oraz wzrost satysfakcji ze współżycia[9]. Równie korzystne rezultaty przyniosło zastosowanie hipnozy w przypadku zespołu napięcia przedmiesiączkowego i bolesnych miesiączek.

Hipnoza jest z powodzeniem stosowana w położnictwie. W szeroko zakrojonym badaniu[10] porównywano przebieg porodu u kobiet stosujących autohipnozę i u kobiet, które się jej nie poddają. Zaobserwowano, że w pierwszej grupie porody przebiegały szybciej i były związane z mniejszym dyskomfortem. Inna obserwacja[11] pozwoliła wykazać, że grupa kobiet korzystających z hipnozy była w mniejszym stopniu narażona na komplikacje podczas porodu i interwencje chirurgiczne, a także szybciej opuściła szpital.

Hipnoza jest ponadto skuteczna w przypadku nietrzymania moczu i problemów z erekcją. W wyniku hipnoterapii u 88% spośród trzech tysięcy mężczyzn odnotowano zmniejszenie zaburzeń seksualnych o charakterze psychogennym, czyli niemających podłoża organicznego[12].

Problemy trawienne Jedną z częstych przyczyn problemów trawiennych jest zespół jelita drażliwego. Badanie przeprowadzone w Anglii[13] porównywało skuteczność psychoterapii połączonej z podawaniem placebo z terapią obejmującą 7 sesji hipnozy i stosowanie placebo. Hipnoza okazała się zdecydowanie skuteczniejsza w łagodzeniu takich dolegliwości jak ból, złe samopoczucie, częste wypróżnienia czy wzdęcia. Pacjenci w czasie kontroli po trzech miesiącach od zakończenia eksperymentu deklarowali brak nawrotów choroby.

Inne badanie[14] wskazuje na skuteczność hipnozy w przypadku nawrotowych wrzodów żołądka. W jego trakcie jedna grupa uczestników była leczona jedynie farmakologicznie, a druga otrzymywała ten sam lek oraz brała udział w sesjach hipnozy. W ciągu 12 miesięcy u 100% pacjentów z pierwszej grupy doszło do nawrotu wrzodów. W drugiej grupie, poddawanej hipnozie, ten problem dotyczył tylko 53% osób.

Palenie papierosów Obszerna analiza[15] wskazuje na dużą rozbieżność, jeśli chodzi o skuteczność stosowania hipnozy w celu rzucenia palenia. Odsetek prób zakończonych sukcesem, czyli niepowróceniem

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

eprasa.pl f3e6fefd24



Fot. Geralt

W jednym z badań dotyczących odchudzania wykazano, że osoby poddawane hipnozie straciły średnio o 7 kg więcej niż uczestnicy eksperymentu z grupy kontrolnej

do nałogu w ciągu 6 miesięcy, waha się od 4 do 88%; średnią skuteczność ocenia się na 50%. Badania sugerują, że hipnoza może być dobrym uzupełnieniem innych metod w walce z uzależnieniem od nikotyny, jednak jako jedyny zastosowany środek jest zazwyczaj niewystarczająca.

Problem nadwagi i otyłości Podobnie ocenia się skuteczność hipnozy w przypadku dążenia do zmniejszenia masy ciała. Zazwyczaj jako jedyna procedura nie odznacza się ona zbyt dużą skutecznością. Tym niemniej kontrola przeprowadzona po dwóch latach od zakończenia jednego z badań wykazała, że osoby z grupy poddawanej w czasie eksperymentu hipnozie straciły średnio o 7 kilogramów więcej niż uczestnicy z grupy kontrolnej[16].

Wybrane rodzaje hipnozy i jej wykorzystanie

Hipnoza motywacyjna Jak wiadomo, hipnoza może być wykorzystywana do różnych celów, zarówno zdrowotnych, jak i służących rozwojowi osobistemu i duchowemu. Pomaga pozbyć się wewnętrznych blokad uniemożliwiających pełne wykorzystanie własnego potencjału, a także wykasować niechciane wzorce i zastąpić je pożądanymi. Podczas transu hipnotycznego podświadomość łatwiej przyjmuje wszelkie sugestie. Coraz częściej klienci korzystają z tej formy pomocy dla uzyskania głębszego wglądu we własną osobowość, lepszego wykorzystania swoich wewnętrznych zasobów, zwiększenia kreatywności, odporności na stres czy zdolności krasomówczych. Niektórzy korzystają z hipnozy w celu poprawy swojej sytuacji materialnej lub własnego wizerunku. Oczywiście sama hipnoza nie uczyni nas piękniejszymi i bogatszymi, ale może pomóc w usunięcie schematów myślowych (np. „pieniądze są brudne", „porządne dziewczynki tego nie robią"), które silnie blokują dostęp do spełnienia i szczęścia, oraz zastąpić je innymi, bardziej pożądanymi w określonej sytuacji. Z tego powodu hipnoza motywacyjna coraz częściej staje się elementem coachingu osobistego, zdrowotnego i menedżerskiego.

Hipnoza regresyjna Aby możliwe było dotarcie do źródła problemu, narracja indukcji hipnotycznej bywa nakierowana na cofnięcie się w czasie, niekiedy aż do wczesnego dzieciństwa. Osoby poddane tej formie hipnozy są w stanie przypomnieć sobie zadziwiające szczegóły ze swojego życia. Zawsze pojawia się wątpliwość, czy rzekome wspomnienia nie są jedynie wytworem wyobraźni. Naukowcy podkreślają jednak, że zahipnotyzowane osoby przypominały sobie dokładne daty wydarzeń, które opisywały, a niekiedy obserwowano również powrót dziecięcego sposobu mówienia czy stylu pisania (charakteru pisma).

Hipnoza reinkarnacyjna Dzięki niej następuje cofnięcie się do poprzednich wcieleń. Ze zrozumiałych względów fenom ten nie podlega jakiemukolwiek sprawdzeniu. W tym przypadku, podobnie jak w hipnozie regresyjnej, najistotniejsze jest jednak samo doświadczenie na poziomie emocjonalnym i duchowym. Osoby poddające się hipnozie regresyjnej, będąc w transie, spotykają się ze swoim przewodnikiem duchowym, ze swoimi bliskimi i innymi istotami bezcielesnymi, które odczuwane są wszystkimi zmysłami. Mają więc szansę zadać pytania o istotne kwestie egzystencjalne: Jakie mam zadanie do wypełnienia i jaki jest mój życiowy cel? Jakie są moje talenty? Na którym z nich należy się skoncentrować? Jakie jest znaczenie moich problemów i kłopotów? Uzyskanie odpowiedzi na tego rodzaju pytania przynosi zwykle poczucie błogostanu emocjonalnego, wolności i jasności umysłu. Nie jest najważniejsze, skąd pochodzą odpowiedzi, lecz w jaki sposób na nas oddziałują. Hipnoza jest potężnym narzędziem, którego skuteczność w wielu przypadkach została potwierdzona naukowo. W innych sytuacjach – niemożliwych do zbadania – dysponujemy dowodami empirycznymi świadczącymi o jej kojącym i pozytywnym wpływie na samopoczucie. Być może warto skorzystać z tego niecodziennego doświadczenia. ■

BIBLIOGRAFIA

1. Kosslyn S.M. et al., Hypnotic visual illusion alters color processing in the brain. Am J Psychiatry, 2000; 157: 1279–1284
2. Faymonville M.E. et al., Neural mechanisms of antinociceptive effects of hypnosis, Anesthesiology,. 2000; 92: 1257–1267
3. Derbyshire S.W. et al., Cerebral activation during hypnotically induced and imagined pain, Neuroimage 2004, 23: 392–401
4. Montgomery G.H. et al., A meta-analysis of hypnotically induced analgesia: how effective is hypnosis? Int J Clin Exp Hypn, 2000, Apr, 48(2): 138–53
5. Patterson D.R., Jensen M.P., Hypnosis and clinical pain. Psychol Bull, 2003, 129: 495–521
6. Spiegel D., Albert A., Naloxone fails to reverse hypnotic alleviation of chronic pain, Psychopharmacol, 1983 (81)
7. Sinclair-Gieben A.H., Chalmers D., Evaluation of treatment of warts by hypnosis. Lancet. 1959; 2: 480–482
8. Meissner K. et al., Long-term effects of traditional Chinese medicine and hypnotherapy in patients with severe endometriosis – A retrospective evaluation, Forsch Komplementmed, 2010; 17: 314–20
9. Pukall C. et al., Effectiveness of hypnosis for the treatment of vulvar vestibulitis syndrome: a preliminary investigation, International Society for Sexual Medicine, 4, 417–425
10. Jenkins M.W., Pritchard M.H., Hypnosis: practical applications and theoretical considerations in normal labour, Br J Obstet Gynaecol, 1993, 100: 221–226
11. Martin A.A. et al.,The effects of hypnosis on the labor processes and birth outcomes of pregnant adolescents [published correction appears, J Fam Pract, 2001, 50: 441–443, 749
12. Crasilneck H.B., Hypnotic techniques for smoking control and psychogenic impotence, Am J Clin Hymn, 1990; 32: 147–153
13. Whorwell P.J. et al., Controlled trial of hypnotherapy in the treatment of severe refractory irritable-bowel syndrome, Lancet, 1984; 2: 1232–1234
14. Colgan S.M. et al., Controlled trial of hypnotherapy in relapse prevention of duodenal ulceration, Lancet. 1988; 1: 1299–1300
15. Hypnotherapy for smoking cessation Cochrane Systematic Review – Intervention Version published: 06 October 2010
16. Bolocofsky D.N. et al., Effectiveness of hypnosis as an adjunct to behavioral weight management, J Clin Psychol, 1985, 41: 35–41

eprasa.pl f3e6fefd24

Naukowcy odkryli, że...

Hinduscy naukowcy przeprowadzili badania laboratoryjne, które wykazały, że flawonoidy pochodzące z czosnku mają działanie grzybobójcze podobne do antybiotyków. Można mieć nadzieję, że już niebawem będziemy dysponować nowymi środkami przeciw grzybicy

Hiszpanie odkryli, że korzystanie z telefonów komórkowych, podobnie jak z telewizorów i komputerów, prowadzi do nieodwracalnych zmian uszkadzających wzrok. Gdy niebieskie światło, z którym stykamy się, patrząc w ekrany urządzeń, padnie na retinal (molekuła w oku), rozpada się on i powstają toksyny, które niszczą fotoreceptory. A one, niestety, nie potrafią się zregenerować

Zespół badaczy z uniwersytetów w Southampton i Edynburgu odkrył, że spożywanie 1, 2 lub 5 filiżanek kofeinowej kawy dziennie wiąże się ze spadkiem ryzyka wystąpienia raka wątrobowokomórkowego (HCC) odpowiednio o 20, 35 i 50%. Z innych badań wynika, że osoby zakażone wirusem HCV, które piły kawę kofeinową codziennie (przeciętnie ponad 2 kubki), mają lżejsze objawy włóknienia wątroby

U 40 ochotników z rumieniem skóry wywołanym przez promieniowanie ultrafioletowe zastosowano maść z szałwią. Po 48 godzinach od nałożenia opatrunku uszkodzenia tkanek wskutek oparzenia były o 35% mniejsze niż u osób nieleczonych

Skakanie na skakance 2–3 razy dziennie przez 10 minut nie tylko pomaga wzmocnić serce, ale również przyczynia się do zmniejszenia ilości tkanki tłuszczowej. Skoki angażują wszystkie partie mięśni ciała

Biegi długodystansowe zmniejszają ryzyko wystąpienia udaru. Najlepsze rezultaty obserwowano u starszych uczestników badania, którzy przygotowywali się do pierwszego w życiu maratonu

Substancja wypływająca z drzewa, czyli żywica, to opatrunek dla zranionych roślin. Chroni uszkodzone miejsca przed inwazją drobnoustrojów i grzybów. Bakteriobójcze właściwości żywicy świerkowej znalazły zastosowanie w leczeniu trudno gojących się ran. Całkowite wyleczenie odleżyn u uczestników badania było znacząco częstsze w grupie leczonej żywicą (94%) niż w kontrolnej (36%)

Obecnie dieta przeciętnego człowieka zawiera zbyt duże ilości kwasów tłuszczowych omega-6, co może nasilać stany zapalne w organizmie. Spożywamy nawet 15–20 razy więcej omega-6 niż omega-3, podczas gdy prawidłowa proporcja to 5:1, czyli na 5 łyżek omega-6, którego sporo w naszej diecie, do zrównoważenia potrzebna jest łyżka tłuszczów omega-3

Instytut Badań nad Rakiem informuje, że nawet 70 procentom wszystkich przypadków raka można zapobiec poprzez zmianę trybu życia, a główne rekomendacje dotyczą zmiany diety na roślinną. Kobiety, które spożywały zaledwie 2 łyżeczki świeżych grzybów dziennie, były o 64% mniej narażone na rozwój raka piersi

Szacuje się, że zdrowie 77% chłopców i 86% dziewcząt może być zagrożone z powodu zbyt małej aktywności fizycznej. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, aby dzieci i młodzież w wieku 5–17 lat podejmowały aktywność fizyczną przez co najmniej 60 min dziennie

Naukowcy z Limy potwierdzili pozytywne działanie korzenia maca na funkcje seksualne mężczyzn. Maca (*Lepidium meyenii*) poprawia jakość nasienia, zwiększa jego objętość, liczbę plemników i ich ruchliwość. Dodatkowo przyczynia się do poprawy funkcji umysłowych

Medycyna tradycyjna ma bardzo silną broń do walki z wirusami. Preparaty z czarnego bzu są nawet bardziej skuteczne niż szczepionka przeciw grypie. Fitozwiązki zawarte w soku powstrzymywały wirusa przed zakażeniem komórek, a także blokowały jego namnażanie, gdy doszło do zakażenia

Fot. Estell



Okazało się, że jabłka są równie skuteczne jak statyny w zapobieganiu udarom i zawałom serca. Już jedno jabłko dziennie obniża prawdopodobieństwo udaru mózgu o 36–45%

Zgaś światło w sypialni dziecka, a zapewnisz mu lepszy sen. Dzieci, które bawiły się w jasnym pomieszczeniu godzinę przed snem, zasypiały 50 minut później niż te, które przed zaśnięciem przebywały w przyciemnionym pokoju

Co roku ponad 47 tys. Amerykanów umiera z powodu przedawkowania opioidów. Główną przyczyną ich stosowania są przewlekłe bóle. Leki zawierające oksykodon są zdecydowanie zbyt często stosowane, co zauważono już na początku lat 60. Badania pokazują, że leczenie przewlekłego bólu może przebiegać bez stosowania opioidów – programy ćwiczeń terapeutycznych i serie masaży łagodzą bóle dolnej części pleców, barków, szyi i głowy

Pełne teksty tych i innych newsów znajdziesz w portalu OczymLekarze.pl.

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

eprasa.pl f3e6fefd24

I wilk syty, i owca cała



Analitycy przewidują, że w 2050 roku Ziemię będzie zamieszkiwało 10 mld ludzi. Jakie czeka nas życie przy tak gęstym zaludnieniu? Według ekspertów jednym z najbardziej charakterystycznych symptomów zmieniającego się świata będą niedobory żywności i surowców.

TEKST **AGATA MAJCHER**

Czy zastąpienie białka zwierzęcego roślinnym może nam wyjść na zdrowie?

W ciągu najbliższych 30 lat będziemy musieli w jeszcze większym stopniu podzielić się przestrzenią do życia, mieszkania i pracy z przemysłem rolniczym. Już teraz można zaobserwować agresywną wycinkę lasów pod plantacje roślin przeznaczonych na pasze dla bydła. Jaką cenę zapłaci za to Ziemia?

Produkcja mięsa jest sporym obciążeniem dla środowiska. Hodowla zwierząt przeznaczonych na mięso wymaga zagarnięcia wielkich obszarów rolnych. Zwierzęta muszą być karmione, więc wiele dzikich areałów jest przeznaczanych na uprawy roślin pastewnych. Oszacowano, że obecnie około 70% lasów deszczowych w Ameryce Południowej zostało zamienionych na pastwiska, rancza i farmy bydła mięsnego. Wiele rejonów Ziemi dotkniętych jest deficytem wody pitnej, pola uprawne wymagają solidnego nawadniania, nie mówiąc o tym, że pić muszą także zwierzęta. Kolejnym problemem związanym z hodowlą bydła jest zanieczyszczenie wód gruntowych, do których wraz z obornikiem trafiają toksyczne substancje przetrawione przez zwierzęta – antybiotyki czy podawany im hormon wzrostu[1]. Czy z tej sytuacji jest jakieś wyjście? Kluczowa wydaje się rosnąca wśród ludzi świadomość zagrożeń, ale równie ważna jest długoterminowa strategia optymalizacji życia na Ziemi. **Odpowiedzialne zarządzanie zasobami może uchronić nas przed ekologiczną katastrofą, a przejście na dietę bezmięsną wydaje się logicznym wyborem.**

W 2003 r. przeanalizowano w USA wykorzystanie zasobów Ziemi i energii w odniesieniu do diety przeciętnego Amerykanina i diety laktoowowegetariańskiej, która poza owocami i warzywami dopuszcza także spożywanie mleka i jego przetworów oraz jaj. Z raportu jednoznacznie wynika, że typowa dieta amerykańska, opierająca się w dużej mierze na mięsie, wiążę się z większym zużyciem energii i wymusza przeznaczanie większych obszarów ziemi na potrzeby rolnictwa niż dieta wegetariańska[2]. Z innych obliczeń wynika, że do wyprodukowania 1 kg wołowiny potrzeba 14,5 tys. l wody, a do uzyskania 1 kg ziemniaków – 290 litrów[3].

Mięso bez mięsa

Większość Ziemian to jednak istoty wszystkożerne (ang. omnivores), wielbiące smak mięsa, które będą jedli nawet na przekór zdrowemu rozsądkowi. Prognozy wykazują, że w ciągu najbliższych 30 lat popyt na mięso wzrośnie do 144%. A gdyby tak było możliwe... zjedzenie steku bez uśmiercania krowy? Czy udałoby się w ten sposób ocalić nie tylko zwierzęta, ale także lasy, łąki, atmosferę – słowem: naszą planetę? Czy można jeść mięso bez wyrzutów sumienia, bez grzechu samolubności? Okazuje się, że tak. Już dziś można skosztować mięsa w 100% odpowiadającego smakiem i składem tradycyjnemu odpowiednikowi, bez zabijania zwierzęcia. Mam na myśli prawdziwy kotlet, a nie przygotowany z soi

eprasa.pl f3e6fefd24



czy boczniaka. Otóż w jednym z londyńskich laboratoriów stworzono w 2013 r. pierwszy bezmięsny hamburger z komórek pobranych od zwierząt. Komórki te w trakcie rozwoju łączą się ze sobą, dojrzewają i dzielą. Tak powstają włókna mięśniowe (mononuklearne mioblasty), które ostatecznie przybierają kształt kotleta[4]. Smak pierwszego eksperymentalnego hamburgera oceniono jako bardzo dobry. Kosztował jedynie... 250 tys. euro[5]. Mięso z laboratorium nazwano czystym mięsem, ponieważ jest nim w 100%, tyle że pozyskanym bez narażania na cierpienie zwierząt, bez antybiotyków, salmonelli i zanieczyszczeń.

„Mięso produkowane w fabryce jest numerem jeden, który wpływa na zanieczyszczenie wód, kumulację antybiotyków, proces wylesiania i nie jest to skuteczny sposób na karmienie ludzi. Zwierzęta hodowlane pochłaniają w tej chwili większość zapotrzebowania na zboża, musimy powstrzymać to szaleństwo" – podkreśla Paul Shapiro w książce: „Czyste mięso: Jak hodowla mięsa bez zwierząt zrewolucjonizuje twój obiad i cały świat"[6].

Jakie zajmiemy stanowisko w tej sprawie? Podobno w USA systematycznie rośnie konsumpcja syntetyczne mięsa i mleka. Hodowanie mięsa w laboratoriach wkrótce może okazać się realną alternatywą dla przemysłowej hodowli zwierząt"[7]. Czas pokaże, co ostatecznie wybierze ludzkość.

Cała prawda o białku

Powstrzymywanie się od jedzenia mięsa nadal budzi sprzeciw i zdziwienie wśród wielu ludzi. Podkreślają oni, że zmiana jadłospisu w przypadku istoty mięsożernej, która ma tak zbudowany układ pokarmowy, jak zwierzęta wszystkożerne, jest wbrew naturze. Do legendy przeszło pytanie: skoro nie jesz mięsa, to skąd czerpiesz białko? Co tak naprawdę wiemy o białku, ile go potrzebujemy i czy proteiny zwierzęce można zastąpić roślinnymi bez szkody dla zdrowia?

Białko nazywane jest także proteiną (gr. *protos* – pierwszy). Ten niezwykle istotny składnik odżywczy stanowi podstawowy budulec wszystkich żyjących komórek. Bez niego niemożliwe byłyby jakiekolwiek czynności życiowe. Komórka bez udziału białka nie może oddychać, rozmnażać się, odżywiać i poruszać, a także wydalać szkodliwych produktów przemiany materii.

Powszechnie uważa się, że białko zwierzęce jest bardziej wartościowe niż roślinne. Opinia ta poszła w świat w 1914 r., kiedy poddano badaniom zapotrzebowanie na proteiny u szczurów. Dwaj naukowcy: Thomas B. Osborne i Lafayette B. Mendel, odkryli, że szybciej rosły szczury karmione białkiem zwierzęcym. Badacze wysunęli wniosek, że białko pochodzenia roślinnego ze względu na małą zawartość aminokwasów nie może zapewnić rozwoju tkanek u gryzoni. Na podstawie tego doświadczenia stwierdzono, że białko pochodzenia zwierzęcego jest pełnowartościowe, a roślinne – niepełnowartościowe[8].

Wyniki tych badań stały się podstawą oceny wartości badanych białek w odniesieniu do organizmu człowieka. Jeszcze do dziś pokutuje przekonanie, że człowiekowi rozwój zapewnią tylko proteiny z mięsa.

Teoria o „niepełnowartościowym białku roślinnym" powstała na gruncie twierdzenia, które głosi, że w pokarmie roślinnym nie ma kompletu aminokwasów, przez co jest on niepełnowartościowy. A jak jest naprawdę?

Kontrowersyjne aminokwasy

Białka zbudowane są z cząsteczek zawierających azot, zwanych aminokwasami. Są to cegiełki, które znajdują się w produktach spożywczych, ale są również wytwarzane w ludzkim organizmie. Aminokwasy zarządzają wszystkimi procesami życiowymi, są niezbędne w przebiegu każdego procesu metabolicznego. Odpowiadają za transport i przechowywanie wszystkich składników odżywczych (wody, tłuszczu, węglowodanów, białek, minerałów i witamin). Dzielimy je na egzogenne, endogenne oraz względnie niezbędne[9].

Aminokwasy endogenne organizm ludzki może wytwarzać samodzielnie, nie ma konieczności przyjmowania ich wraz z pokarmem.

Aminokwasy egzogenne, zwane również aminokwasami niezbędnymi, to takie, których ludzki organizm nie potrafi sam syntezować.

Aminokwasy względnie niezbędne to histydyna i arginina. Brak nawet jednego z niezbędnych aminokwasów może wywrzeć negatywne skutki na całej gospodarce białkowej**.** Można zrezygnować z mięsa, jeśli dostarczamy do organizmu pokarm zawierający najważniejsze aminokwasy *(patrz ramka: Wegetariańskie źródła aminokwasów)*.

eprasa.pl f3e6fefd24

Wegańskie źródła niektórych aminokwasów

AMINOKWAS EGZOGENNY	WYBRANE ŹRÓDŁA WYSTĘPOWANIA
Izoleucyna	kukurydza, soja, soczewica, siemię lniane, słonecznik, pestki dyni
Leucyna	grzyby, soja, kukurydza, soczewica, zarodki pszenne, groch, pestki dyni, fasola, sezam
Lizyna	grzyby, soja, komosa ryżowa, soczewica, groch, fasola
Metionina	brukselka, brokuły, szpinak, groch, fasola, soja, komosa ryżowa
Fenyloalanina	zboża, migdały, awokado, banany, siemię lniane, groch, orzechy arachidowe
Treonina	grzyby, soja, pszenica, zarodki pszenne, owies, orzechy, soczewica, biała fasola
Tryptofan	banany, soja, daktyle, kasza manna
Walina	grzyby, soja, ryż, orzeszki ziemne, sezam, migdały, siemię lniane, pestki dyni

AMINOKWAS ENDOGENNY	WYBRANE ŹRÓDŁA WYSTĘPOWANIA
Alanina	grzyby, kukurydza, soja, sezam, soczewica, kakao, pistacje
Arginina	grzyby, makaron i pieczywo pełnoziarniste, orzechy, kukurydza, soczewica, groch, sezam
Asparagina, kwas asparaginowy	grzyby, soja, zarodki pszenne, komosa ryżowa, orzechy arachidowe, soczewica, kasza gryczana, groch
Kwas glutaminowy	grzyby, słonecznik, soja, siemię lniane, pistacje, groch, mąka pszenna, słonecznik, migdały, mak, pieczywo pełnoziarniste, brukselka
Prolina	soja, zarodki pszenne, groch, sezam, siemię lniane, kasza jęczmienna
Seryna	soczewica, soja, fasola, orzechy laskowe
Tyrozyna	pestki dyni, soja, groch, orzechy arachidowe, soczewica
Cysteina	soja, spirulina, ciecierzyca, czosnek, migdały, zarodki pszenne, sezam, pestki dyni
Glicyna	soja, zarodki pszenne, dynia, słonecznik, orzechy arachidowe

Wegetarianizm a zdrowie

Wiele badań wykazało, że osoby na diecie wegetariańskiej chorują rzadziej niż „wszystkożercy":

- wegetarianie mają lepsze niż reszta populacji wyniki badań kardiologicznych, co dotyczy także ryzyka rozwoju choroby niedokrwiennej serca i przedwczesnej śmierci z jej powodu[10];
- szczególnie weganie rzadziej chorują na nowotwory[11];
- u osób na diecie roślinnej zmniejsza się ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2[12];
- współczynnik umieralności ogólnej (stosunek liczby wszystkich zgonów w populacji P w okresie t do liczebności tej populacji w okresie t) jest w przypadku wegetarian mniejszy niż wśród osób stosujących dietę tradycyjną[13].

Warto podkreślić, że wegetarianie i weganie mają na ogół w porównaniu z resztą populacji niższy wskaźnik masy ciała (BMI), niższy poziom glukozy, niższe ciśnienie krwi, niższy poziom cholesterolu i kwasu moczowego[14].

Jakie jest zapotrzebowanie dorosłego człowieka na białko?

Niewielkie. Zalecane dzienne spożycie to 50–60 g, ale powinno być ono uzależnione od aktywności fizycznej w ciągu dnia, wieku, płci i typu budowy ciała – badacze coraz częściej używają określenia „bezpieczna podaż białka". Medical University of Harvard zaleca, by białko stanowiło najwyżej 10% wszystkich składników pokarmowych obecnych w diecie (pozostałe to tłuszcze i węglowodany). Dietę wysokobiałkową powiązano w USA ze wzrostem zagrożenia chorobami nowotworowymi.

Co ciekawe, największy wpływ na rozwój nowotworów wykazywała kazeina, która stanowi trzy czwarte ogólnej ilości białek mleka krowiego. Białko roślinne nie powodowało rozwoju nowotworu nawet wtedy, gdy jego obecność w diecie przekraczała 10% dziennego zapotrzebowania.

Dyskusje na temat wyższości jednych białek nad drugimi trwają. Weganie wysuwają argumenty, powołując się na obserwacje przyrody. **Najsilniejsze zwierzęta na Ziemi są roślinożercami,** do najpotężniejszych ssaków zalicza się hipopotamy, woły, słonie i goryle. Wszystkie te zwierzęta odżywiają się roślinami. O czym świadczy ta przyrodnicza egzemplifikacja? O tym, że to nie mięso daje siłę i energię, tylko rośliny.

Każdy powód jest dobry, by zredukować spożycie białka, a tym samym wyniszczające Ziemię hodowle zwierząt przeznaczonych na pokarm dla ludzi. W skali makro – przysłużymy się naszej planecie. W skali mikro – sobie. Rewolucja na talerzu zaczyna się w naszej głowie, zatem warto wykonać krok do przodu i przemyśleć własny jadłospis. Dla Ziemi. Dla zwierząt. Dla siebie. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.newsweek.pl/swiat/jak-bedzie-wygladal-swiat-w--2050-roku/8726bzh
2. https://academic.oup.com/ajcn/article/78/3/660S/4690010?fbclid=IwAR3R-CkYhDtYgT2glqAFf6GK2P_Ic0cGK-u71ITTCZLo-vvCw9oakJz081I0
3. http://naszaziemia.pl/wiedza/woda-kropla-do-kropli/oszczedzajmy-wode-nie-marnujmy-wody/
4. https://www.otwarteklatki.pl/spozycie-miesa-i-jego-wplyw-na--zdrowie-i-srodowisko/
5. http://www.geekweek.pl/news/2017-08-29/bill-gates-i-richard--branson-inwestuja-w-sztuczne-mieso_1662552/
6. Shapiro P.„Czyste mięso: Jak hodowla mięsa bez zwierząt zrewolucjonizuje twój obiad i cały świat", wydawnictwo Marginesy 2018.
7. https://www.otwarteklatki.pl/czyste-mieso/
8. https://forsal.pl/artykuly/1256975,czyste-mieso-rewolucja-w-zywieniu-syntetyczne-mieso.html
9. http://zb.eco.pl/publication/aminokwasy-w-zywieniu-wegetarianskim-p1532l1
10. Catsburg C. et al., Dietary patterns and breast cancer risk: A study in 2 cohorts, 2015
11. Dinu M. et al., Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: A systematic review with meta-analysis of observational studies, Crit. Rev. Food Sci. Nutr., 2017; 57: 3640–3649
12. Tonstad S. et al., Vegetarian diets and incidence of diabetes in the Adventist Health Study-2. Nutrition, Metab. Cardiovasc. Dis. 2013; 23: 292–299
13. Soret S. et al. Climate change mitigation and health effects of varied dietary patterns in real-life settings throughout North America, 2014, 100
14. Szeto Y, et al. Effects of a long-term vegetarian diet on biomarkers of antioxidant status and cardiovascular disease risk, 2004, 863–866

eprasa.pl f3e6fefd24



Starożytny sposób na zdrowie

Technika ćwiczeń *qigong*, nazywana również tańcem żurawia lub stylem lecącego żurawia, narodziła się w Chinach. Według jednej z legend ludzie zachwyceni widokiem tańczących w okresie godowym żurawi zaczęli je naśladować i szybko odkryli, że poprawia to ich samopoczucie. I tak ćwiczenia oddające piękno ruchu tych ptaków stały się jednym z filarów tradycyjnej medycyny chińskiej, a dziś już wiemy, że *gigong* ma znaczenie nie tylko dla naszej psychiki.

Wieść o dobroczynnym wpływie ćwiczeń *qiging* szybko rozprzestrzeniała się na całym Dalekim Wschodzie, więc zyskiwały one coraz więcej zwolenników. Dziś w Chinach czy Korei są uprawiane powszechnie. W miarę upływu czasu *gigong* wszakże ewoluował i w rezultacie pod tą nazwą funkcjonuje kilka systemów ćwiczeń i form medytacji. Co ciekawe, taniec godowy żurawia stał się także inspiracją do opracowania jednej ze sztuk walki[1].

Qigong, jaki znamy dziś, ukształtował się dopiero w XX w. za sprawą dr. Pang Minga, który skupił się na zdrowotnych aspektach tej starożytnej sztuki i ujednolicił jej zasady, wykorzystując w tym celu również wiedzę medyczną Zachodu. System ten jest jednak nadal silnie zakorzeniony w filozofii i tradycji Dalekiego Wschodu[2].

Tajemnicza energia

Według tradycyjnej medycyny chińskiej przez nasze ciało przepływa życiodajna energia *qi*. Porusza się ona specjalnymi kanałami, zwanymi meridianami, które łączą ze sobą wszystkie narządy wewnętrzne. Jeśli *qi* płynie swobodnie, nasze ciało znajduje się w równowadze i jesteśmy zdrowi. Jeśli jednak na drodze *qi* pojawią się przeszkody i meridiany zostaną zablokowane, równowaga zostaje zachwiana, co manifestuje się rozwojem choroby fizycznej lub psychicznej. Energia *qi* wypełnia także otaczający nas świat i może oddziaływać na każdą żywą istotę, w tym także na człowieka, co tłumaczy wpływ środowiska na nasze zdrowie i samopoczucie.

Zgodnie z tą filozofią zadaniem lekarza medycyny chińskiej nie jest leczenie choroby, ale uzdrowienie całego człowieka, postrzeganego jako jedność ducha, umysłu i ciała. Leczenie jest procesem, który ma na celu przywrócenie równowagi i odblokowanie meridianów. Aby ten cel osiągnąć, lekarze medycyny chińskiej sięgają również po *qigong*, który uczy panowania nad energią *qi* i kierowania jej przepływem przez nasze ciało[1].

Qigong dla każdego

Praktykowanie *qigong* warto zacząć pod okiem doświadczonego mistrza. Zestaw ćwiczeń dobierany jest wtedy indywidualnie, z uwzględnieniem stanu zdrowia chorego, jego możliwości fizycznych i ograniczeń ruchowych. Ćwiczyć pewne elementy *qigong* mogą nawet osoby niepełnosprawne lub przykute do łóżka. Podczas pierwszego spotkania mistrz przeprowadza z adeptem wywiad dotyczący zarówno schorzenia, które skłoniło go do szukania pomocy, jak i chorób i urazów przebytych wcześniej. Niezwykle ważny jest również stan psychiczny danej osoby i jej nastawienie

Qi oznacza życiodajną energię, *gong* – perfekcyjne opanowanie danej sztuki, dlatego nazwę *qigong* można przetłumaczyć jako sztukę kontrolowania przepływu energii *qi*

Fot. Antonica

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

eprasa.pl f3e6fefd24

do proponowanej terapii. Dobrany zestaw ćwiczeń ulega z czasem modyfikacjom, w zależności od postępów leczenia i zdobywanego przez ucznia doświadczenia. Ważne jest przestrzeganie zalecanej kolejności ćwiczeń, ponieważ ma to kluczowe znaczenie dla usprawnienia przepływu energii *qi*.
Qigong obejmuje dwa rodzaje ćwiczeń: statyczne i dynamiczne. Statyczne polegają na przyjmowaniu określonych pozycji całego ciała, a dynamiczne na odpowiednim poruszaniu się. Nie przeciążają one układu mięśniowego ani nie nadwyrężają ścięgien i stawów, ponieważ wszystkie ruchy wykonywane są spokojnie i płynnie, w zakresie fizjologicznych możliwości organizmu[3].

Qigong i psychika

Przed przystąpieniem do wykonywania ćwiczeń warto wyciszyć się, poszukać wewnętrznego spokoju, wyrównać oddech i skoncentrować się jedynie na ruchu. Dzięki temu ćwiczenia przyniosą odprężenie nie tylko ciału, ale również psychice. Równowaga emocjonalna jest bowiem tak samo ważna jak zdrowie fizyczne i bez niej niemożliwe jest odzyskanie pełni zdrowia.
Skupienie, jakie towarzyszy poprawnemu wykonywaniu ćwiczeń, wpływa na obniżenie poziomu kortyzolu, hormonu wytwarzanego przez nadnercza w sytuacjach stresowych, co odczuwamy jako stopniowe ukojenie i odprężenie. Sam ruch ciała, podobnie jak każda aktywność fizyczna, prowadzi również do zwiększenia wydzielania endorfin, zwanych hormonami szczęścia, które przyczyniają się do poprawy nastroju[3].

Ćwicz na łonie natury

W Chinach widok całych grup ćwiczących w parkach nikogo nie dziwi. Takie praktykowanie *qigong* ma same zalety: głębokie i rytmiczne oddychanie doskonale dotlenia organizm, zieleń działa uspokajająco, a cisza, mącona jedynie odgłosami przyrody, pozwala się skupić i wyciszyć. Jeśli jednak nie mamy takiej możliwości, mistrzowie *qigong* zalecają wykonywanie ćwiczeń



Fot. Antonica

Ćwiczenia mogą działać pobudzająco lub uspokajająco, dlatego rano warto wykonywać te, które dodają energii, a wieczorem – wyciszające i ułatwiające zasypianie

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznała w 2019 r. tradycyjną medycynę chińską za skuteczną metodę leczenia i zapobiegania chorobom

w dobrze wywietrzonym pomieszczeniu lub przy otwartym oknie. Warto również zadbać o to, by było to miejsce ciche, w którym czujemy się swobodnie[1].

Korzyści płynące z ćwiczeń *qigong*

W 2011 r. naukowcy z The Institute of Integral Qigong (USA), we współpracy z dwoma ośrodkami uniwersyteckimi w Stanach Zjednoczonych, dokonali obszernej analizy dostępnych badań naukowych dotyczących m.in. korzyści płynących z praktykowania ćwiczeń *qigong*. Rezultaty tej analizy były jednoznaczne – ćwiczenia *qigong* korzystnie wpływają na nasze zdrowie i samopoczucie[3]:

- pomagają odzyskać i utrzymać sprawność fizyczną, zwiększają elastyczność stawów, poprawiają napięcie mięśniowe i koordynację ruchową, pomagają w odzyskaniu prawidłowej postawy ciała oraz przyspieszają rekonwalescencję po urazach i operacjach;
- redukują stres i łagodzą jego skutki, uspokajają, wyciszają, relaksują, regulują rytm dobowy i ułatwiają zasypianie;
- wspomagają leczenie depresji, fobii i zaburzeń lękowych, uczą panowania nad emocjami, poprawiają samopoczucie psychiczne;
- pobudzają układ nerwowy do pracy, poprawiają pamięć i koncentrację oraz pozwalają na długie lata zachować jasność umysłu;
- obniżają ciśnienie krwi, wyrównują rytm pracy serca, poprawiają krążenie w kończynach, zmniejszają ryzyko zawału i udaru niedokrwiennego;
- łagodzą bóle kostno-stawowe;
- dotleniają organizm, uczą prawidłowego oddychania, łagodzą objawy towarzyszące przewlekłym chorobom układu oddechowego;
- wzmacniają kości, zapobiegają osteoporozie;
- podnoszą odporność organizmu i zwiększają wydolność fizyczną;
- regulują pracę układu hormonalnego, łagodzą objawy menopauzy i andropauzy;
- regulują metabolizm, poprawiają trawienie i perystaltykę jelit. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5750593/
2. https://hunyuanqitherapy.com/dr-pang/
3. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3085832/

eprasa.pl f3e6fefd24






Poznaj Qigong u źródła

Wspaniała i efektywna metoda Qigongu zaczerpnięta z Chin jest dostępna w Polsce i coraz bardziej doceniana przez stale zwiększającą się liczbę ćwiczących. Początki jej obecności w naszym kraju sięgają lat 80-tych. Grupa pasjonatów zaczęła wtedy rozpowszechniać Qigong, a największą część praktykujących stanowili lekarze. Dziś, dzięki kompleksowej działalności **Polskiego Stowarzyszenia Medycznego Qigongu De Rui**, mamy coraz szerszy dostęp do wiedzy i chińskich tradycji medycznych, a Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) oficjalnie uznała je za skuteczne metody leczenia.

Stowarzyszenie organizuje cyklicznie kursy, tygodniowe warsztaty, treningi, szkolenia instruktorskie, medytacje, wykłady z zakresu medycyny i filozofii chińskiej, w Polsce i za granicą. Ćwiczenia **Qigong De Rui** może wykonywać każdy. Wzmacniają one siły witalne, podnoszą stan energetyczny, niwelują stres i przywracają równowagę. To przyjemna profilaktyka zdrowotna, którą można stosować codziennie. Zajęcia odbywają się w harmonii z otoczeniem, w atmosferze wzajemnego szacunku, z intencją rozwoju osobistego i duchowego. Polskie Stowarzyszenie daje unikalną możliwość uczenia się u **Mistrza Marcusa Bongarta – mnicha legendarnego klasztoru Shaolin** oraz współzałożyciela i Wiceprzewodniczącego **World Academical Society Medical Qigong (WASMQ), z siedzibą w Pekinie,** które w 2019 roku obchodzi swoje 30-lecie.

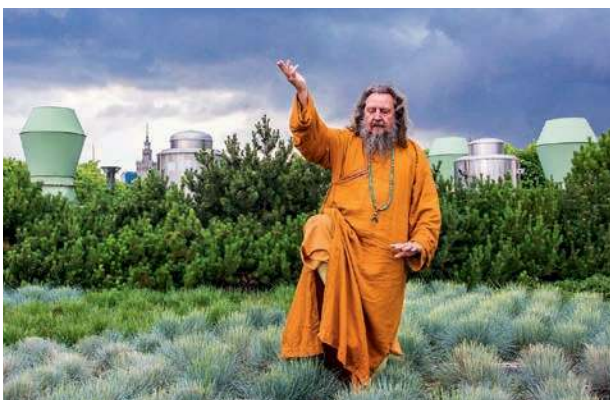
W ramach prowadzonej działalności **Polskie Stowarzyszenie Medycznego Qigongu De Rui** zaleca również **diagnozy wg tradycyjnej medycyny chińskiej i zabiegi akupunktury**, bo takie uzupełnienie ćwiczeń pozwala na odzyskanie pełni sił w krótszym czasie. Diagnozy i zabiegi są wykonywane osobiście przez Mistrza Marcusa Bongarta – cenionego lekarza medycyny chińskiej z 40-letnim doświadczeniem, który tytuł mistrza otrzymał od mistrzów chińskich, jako wyraz najwyższego uznania dla prowadzonej praktyki terapeutycznej.

Więcej informacji na temat Polskiego Stowarzyszenia Medycznego Qigongu De Rui i nadchodzących wydarzeń znajduje się na stronie: *www.marcusqigong.pl*, na Facebook'u: *https://www.facebook.com/yangtorp.nu/*.

Stowarzyszenie zaprasza także osoby zainteresowane ćwiczeniami Qigong, rozwojem osobistym, spotkaniami z Mistrzem Marcusem Bongartem oraz zabiegami medycznymi, do zapisania się do newslettera: *https://www.subscribepage.com/qigonq-zapisz-sie-do-newslettera*





Mniej ziaren?



Wiele publikacji zachęca do wyrzucenia z diety ziaren, czyli ograniczenia spożycia produktów zbożowych, a także niektórych nasion, np. fasoli. Z jakimi korzyściami zdrowotnymi wiąże się taka zmiana? Komu może pomóc, a komu zaszkodzić?

TEKST **KATARZYNA BOGIEL**

Zdrowie bezglutenowe

Dla niektórych osób zmniejszenie spożycia produktów zbożowych ma kluczowe znaczenie. Są to chorzy na celiakię (chorobę trzewną). Jedyną terapią w przypadku tego schorzenia jest całkowite i trwałe wykluczenie z jadłospisu glutenu, czyli białka znajdującego się w ziarnach pszenicy (także orkiszu), żyta, jęczmienia, a czasem również owsa.

W przypadku celiakii gluten uszkadza kosmki jelitowe, co upośledza wchłanianie substancji odżywczych z pożywienia

Może to prowadzić do poważnych powikłań zdrowotnych, m.in. niedokrwistości, osteoporozy, zapalenia stawów, autyzmu, depresji, nerwicy, chorób wątroby i nerek, zaburzeń płodności, cukrzycy, chorób tarczycy, astmy, a nawet nowotworów. Po przejściu na dietę bezglutenową kosmki jelitowe regenerują się i zdrowie wraca do normy. Celiakia dotyka od 1 do 3% populacji, przy czym zdecydowana większość chorych nie wie, że na nią cierpi.

Co ciekawe, gluten może być również przyczyną problemów neurologicznych i psychicznych. Dotyczy to nie tylko osób z celiakią. Zaobserwowano, że w przypadku schizofrenii odstawienie glutenu wpływało na poprawę stanu zdrowia pacjentów nawet wtedy, gdy nie mieli choroby trzewnej[1]. Ale czy zmniejszenie spożycia produktów zbożowych może dawać korzyści również u osób zupełnie zdrowych?

Gluten czy fruktany?

Kilka lat temu głośno było o tzw. nieceliakalnej nadwrażliwości na gluten (NCGS – ang. non-celiac gluten sensitivity), stwierdzanej wtedy, gdy pacjenci doświadczali nieprzyjemnych objawów po spożyciu glutenu, choć badania nie potwierdzały u nich występowania choroby trzewnej. Szacowano, że NCGS dotyczy 6–20% populacji, jednak jednoznaczne rozpoznanie tej choroby było w zasadzie niemożliwe, ponieważ brakowało odpowiednich narzędzi diagnostycznych. Obecnie dowody naukowe w ogóle zaprzeczają istnieniu NCGS[2]. Przeprowadzone badania wykazują bowiem, że za objawy w tym przypadku nie odpowiada gluten. Prawdopodobnym winowajcą są tzw. FODMAP (ang. Fermentable Oligo-Di-Monosaccharides and Polyols – fermentujące oligosacharydy, disacharydy, monosacharydy i poliole), czyli krótkołańcuchowe węglowodany znajdujące się głównie w zbożach, niektórych warzywach i owocach oraz w mleku i jego przetworach, a może nawet tylko jedna ich podgrupa – fruktany. Występują one w wielu rodzajach owoców i warzyw, takich jak cebula, czosnek, karczochy czy dojrzałe banany, a także w ziarnach różnych zbóż (pszenica, żyto, jęczmień). Stanowią rodzaj błonnika.

Jako że ludzie nie mają enzymu rozkładającego fruktany, nie są one trawione, a gdy trafiają do jelita grubego, przechodzą proces fermentacji z udziałem bakterii jelitowych

A to może może powodować m.in. powstanie gazów, a także biegunki, bóle brzucha i zaparcia.

Choć dobrze znane są korzyści zdrowotne płynące ze spożywania błonnika, u niektórych osób akurat ten jego rodzaj wywołuje wymienione objawy. Mogą one świadczyć o nietolerancji fruktanów[3], a wtedy zmiana diety niewątpliwie okaże się korzystna dla zdrowia.

Ziarna a stan zapalny

Wielu dietetyków i lekarzy, zwłaszcza medycyny funkcjonalnej, obwinia ziarna zbóż o powodowanie stanu zapalnego w organizmie.

Jednak według dr. Andrew Weila[4], guru w dziedzinie medycyny integracyjnej, nie ziarna stanowią problem, ale powstająca z nich mąka.

eprasa.pl f3e6fefd24



Fot. Noah1974

Zawarta w niej skrobia zamienia się w jelitach w glukozę, która zostaje wchłonięta do krwi. A podwyższony poziom glukozy sprzyja powstawaniu tzw. zaawansowanych produktów glikacji białek, czyli AGE (Advanced Glycation End-Products), które mają destrukcyjny wpływ na komórki i zaburzają ich funkcjonowanie (proces glikacji białek polega na przyłączaniu się do nich glukozy). Brak jeszcze rozstrzygających badań na ten temat, ale wielu naukowców uważa, że AGE mogą stanowić czynnik prozapalny w organizmie i pogarszają działanie układu krążenia i nerek, nasilają cukrzycę i powodują jej powikłania, a także przyczyniają się do otyłości[5].

Bez wątpienia istnieje powiązanie między stanem zapalnym a białą mąką

Według badania[6] z 2010 r. mąka zwiększa bowiem w osoczu stężenie białka C-reaktywnego (CRP), pojawiającego się jako konsekwencja stanu zapalnego, czyli wykazuje właściwości prozapalne. Spożywanie pełnych ziaren zmniejsza zaś stany zapalne – w badaniu wykazano, że ich obecność w diecie przyczynia się do obniżenia poziomu białka CRP. Przekłada się to na zmniejszenie ryzyka rozwoju cukrzycy typu 2 i chorób sercowo-naczyniowych. Autorzy badania rekomendują włączenie pełnych ziaren do codziennej diety i zalecają dalsze prowadzenie badań nad wpływem rafinowanych ziaren (pozbawionych otoczki, czyli oczyszczonych) na procesy metaboliczne zachodzące w organizmie i rozwój stanów zapalnych. Niemniej meta-analiza[7] randomizowanych badań z 2018 r. także potwierdziła, że spożywanie pełnego ziarna redukuje stany zapalne.

Antynutrienty

Przeciwnicy ziaren podkreślają, że zawierają one szkodliwe substancje, takie jak lektyny i kwas fitynowy. Mogą one wywoływać zespół nieszczelnego jelita i chroniczne stany zapalne, które często prowadzą do rozwoju chorób przewlekłych, np. reumatoidalnego zapalenia stawów czy cukrzycy.
Lektyny to rodzaj białek wiążących się z węglowodanami. Jedną z ich funkcji jest obrona roślin przed żerującymi na nich owadami. Jak to robią? Otóż wchodzą w reakcje z molekułami obecnymi w ścianach komórkowych bakterii czy grzybów, dzięki czemu je niszczą.

Lektyny występują w licznych produktach spożywczych, takich jak ziarna, rośliny strączkowe, orzechy, owoce i warzywa, zwłaszcza psiankowate (np. pomidory, ziemniaki, papryka).
Ich duże ilości zawiera również dynia. Białka te nie są trawione przez ludzi, a ponadto mogą utrudniać wchłanianie substancji odżywczych z jelita cienkiego. Jeśli osiądą na ścianach jelit, zwykle je uszkadzają.
W przypadku nagromadzenia się takich uszkodzeń może rozwinąć się zespół nieszczelnego jelita, który bywa przyczyną rozwoju chorób autoimmunologicznych.
Inną niekorzystną właściwością lektyn jest to, że zwiększają one lepkość krwi, co jest ważną informacją dla osób ze skłonnością do zakrzepicy. Nie brakuje jednak głosów, że aby organizm doznał szkód ze strony lektyn, musielibyśmy spożywać ziarna czy nasiona w bardzo dużych ilościach lub jeść niedogotowane produkty (wystarczy kilka surowych ziaren czerwonej fasoli, by doszło do bardzo silnego bólu brzucha i wymiotów). Procesy kiełkowania, namaczania (także z dodatkiem sody oczyszczonej), gotowania i fermentacji nasion i ziaren (w tym stosowania zakwasu) znacznie zmniejszają w nich zawartość lektyn.
Na korzyść tych białek przemawia to, że biorą one udział w kontrolowaniu stanu zapalnego i programowanej śmierci komórek. Przyczyniają się nawet do hamowania wzrostu guzów nowotworowych i chronią przed zapadaniem na niektóre choroby.
Kwas fitynowy to z kolei organiczny związek chemiczny pełniący bardzo ważną funkcję w magazynowaniu fosforu w roślinach. Przez przeciwników ziaren jest krytykowany głównie dlatego, że wiąże minerały obecne w przewodzie pokarmowym, takie jak cynk, magnez i żelazo, co zakłóca ich absorpcję. A niedobór tych minerałów jest dla nas szkodliwy.

Niektórzy twierdzą, że to właśnie kwas fitynowy odpowiada za niskorosłość, chorobę występującą szczególnie często wśród mieszkańców Egiptu

Według zwolenników ziaren kwas ten rzeczywiście może stanowić problem, ale praktycznie jedynie w krajach rozwijających się, w których zboża stanowią główne źródło

Wiele badań potwierdza, że spożywanie pełnego ziarna redukuje stany zapalne, a pieczywo na zakwasie zawiera stosunkowo mało antynutrientów

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

eprasa.pl f3e6fefd24



Fot. Annca

Ziarna zbóż są bogate w węglowodany, których nadmiar zamienia się w organizmie w tłuszcz

pożywienia, a dieta nie jest zróżnicowana. W krajach rozwiniętych, gdzie jada się różnorodne produkty spożywcze, niebezpieczeństwo niedożywienia spowodowanego kwasem fitynowym w zasadzie nie istnieje. Jednym ze sposobów na obniżenie poziomu kwasu fitynowego w pieczywie jest stosowanie zakwasu, a także długotrwałe moczenie (zwłaszcza w kwaśnym środowisku) i kiełkowanie ziaren.
Poza tym kwas fitynowy spożywany w niedużych ilościach ma korzystny wpływ na zdrowie. Jest on antyoksydantem, wiąże nie tylko pożyteczne minerały, ale także toksyczne (kadm, ołów), a niektórzy eksperci sugerują nawet, że może chronić przed chorobami sercowo-naczyniowymi, rakiem i cukrzycą.
Dietetyk Brian St. Pierre pisze: „Owszem, ziarna zawierają antynutrienty – wszystkie rośliny je zawierają. Brokuły, szpinak i inne zielone warzywa liściaste. Czerwone wino. Gorzka czekolada. Orzechy. Nasiona. Zielona herbata. Co tam, nawet sam błonnik jest antynutrientem[8]". Gdybyśmy chcieli zrezygnować z wszystkich produktów zawierających antynutrienty, nasza dieta byłaby niesłychanie uboga.

Autoimmunologia

Trudno jednak zaprzeczyć, że spożycie ziaren może wiązać się z chorobami z autoagresji. U osób z celiakią występują one częściej niż w całej populacji. We wnioskach z przeglądu[9] badań, przeprowadzonego w 2013 r., czytamy, że codzienne spożywanie produktów pszenicznych i innych zbóż może przyczyniać się do powstania chronicznego stanu zapalnego i chorób autoimmunologicznych. „Zarówno badania *in vitro*, jak i *in vivo* wykazują, że gliadyna (białko prolaminowe, składnik glutenu) i WGA (rodzaj lektyny z pszenicy) mogą zwiększać nieszczelność jelit i aktywować układ odpornościowy". Jeśli chodzi o gliadynę, jej działanie potwierdzono także w badaniach na ludziach.
Ułożono specjalną dietę dla osób z chorobami z autoagresji. Nosi ona nazwę protokołu autoimmunologicznego (AIP – ang. Autoimmune Protocol).
Polega ona na wykluczeniu z jadłospisu nie tylko ziaren, ale także roślin strączkowych, przetworów mlecznych, warzyw psiankowatych, jajek, alkoholu, orzechów, nasion (łącznie z kawą, kakao i przyprawami nasiennymi), a także rafinowanego cukru. (*więcej na temat AIP: „Holistic Health" nr 5/2018, dostępny na www.ulubionykiosk.pl).* Jadłospis ma się opierać na świeżych, odżywczych produktach, takich jak ekologiczne mięso, wywar z kości, owoce morza i warzywa, również fermentowane. Po zaobserwowaniu poprawy można powoli wprowadzać do diety wykluczone wcześniej produkty (oprócz cukru rafinowanego i dodatków do żywności), gdyż większość z nich, jeśli został rozwiązany problem nieszczelnych jelit, jest korzystna dla zdrowia.

Należy oczywiście ustalić, czy dany produkt powoduje nieprzyjemne objawy, a jeśli tak, wykluczyć go na stałe z jadłospisu

W internecie znajdziemy relacje wielu osób, które dzięki tej diecie pozbyły się różnych problemów zdrowotnych. Przeprowadzono także badanie[10], które potwierdziło jej skuteczność. Objęto nim pacjentów z nieswoistymi zapaleniami jelit, czyli pewnym typem schorzeń autoimmunologicznych. Dzięki diecie AIP udało się u tych osób zmniejszyć niedobory składników odżywczych, a także inne objawy chorobowe. Ustąpienie stanu zapalnego potwierdzano w każdym przypadku za pomocą badania endoskopowego.

Mniej kilogramów

Każdy zjadacz chleba może odnieść korzyść, jeśli zastąpi ten chleb, a także bułki, makarony i ryż, warzywami i owocami. Ziarna zbóż są bogate w węglowodany, których nadmiar zamienia się w organizmie w tłuszcz. Jeśli z nich zrezygnujemy, zyskamy smuklejszą sylwetkę, co z pewnością będzie korzystne zarówno dla urody, jak i zdrowia. Poza tym spożywanie dużych ilości węglowodanów zwiększa apetyt, zwłaszcza na słodkości, dlatego po zredukowaniu ilości ziaren w diecie łatwiej radzić sobie z zachciankami pokarmowymi. Jednocześnie dzięki warzywom i owocom zapewnimy organizmowi urozmaicony zestaw witamin i minerałów.

Kto może skorzystać, a kto na tym straci?

Podsumowując: wykluczenie glutenu z diety jest oczywiście niezbędne w przypadku osób z celiakią. Rezygnacja z ziaren może okazać się pomocna, gdy cierpimy na nietolerancję fruktanów lub chorobę autoimmunologiczną. Jeśli jednak nie mamy objawów takich schorzeń, a borykamy się na przykład z chorobami układu krążenia, decyzja o całkowitym wykluczeniu z jadłospisu wszystkich produktów zbożowych, zwłaszcza pełnoziarnistych, wydaje się zbyt radykalna i może okazać się wręcz szkodliwa.
Gdyby jednak nasza dieta opiera się głównie na ziarnach, w dodatku rafinowanych, może nam grozić niedożywienie spowodowane niedoborami różnych składników mineralnych i witamin, a także stan zapalny, nadwaga i związane z nią problemy.
W takiej sytuacji zastąpienie nawet dużej części ziaren, zwłaszcza w postaci białej mąki pszennej, warzywami, owocami i innymi pełnowartościowymi produktami zdecydowanie wyjdzie nam na zdrowie. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://draxe.com/grain-free-diet/
2. https://www.realclearscience.com/blog/2017/05/16/non-celiac_gluten_sensitivity_still_probably_doesnt_exist.html
3. https://draxe.com/fructans-fructan-intolerance/
4. https://www.drweil.com/diet-nutrition/nutrition/can-grains-cause-inflammation/
5. Davis KE et al., Crit Rev Food Sci Nutr. 2016;56(6):989-98.
6. Masters R.C. et al., J Nutr. 2010 Mar;140(3):587-594.
7. Xu Y. et al., Medicine (Baltimore). 2018 Oct;97(43):e12995.
8. https://www.precisionnutrition.com/grain-wheat-debate
9. De Punder K., Pruimboom L., Nutrients. 2013 Mar;5(3):771-787.
10. Konijeti GG et al., Inflamm Bowel Dis. 2017 Nov;23(11):2054-2060.

eprasa.pl f3e6fefd24

Dziąsła, alzheimer i szczepionka



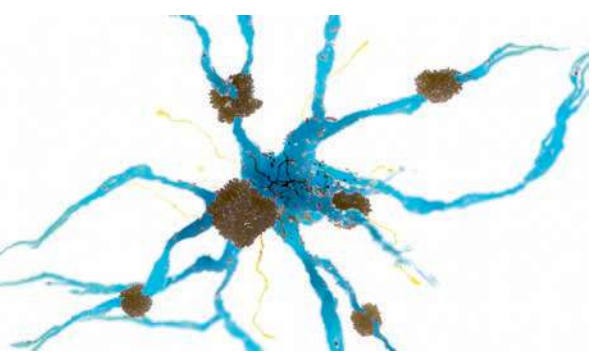
Od dawna specjaliści starają się odkryć, co właściwie wywołuje jedną z najpoważniejszych chorób wieku starczego, czyli alzheimera. Najnowsze odkrycia sugerują, że odpowiedź może się kryć... w jamie ustnej.

TEKST **JULIA CEMBER**

Powszechnie uważa się, że chorobę Azheimera wywołują blaszki beta-amyloidowe (plaki). Rośnie jednak grono specjalistów, którzy sugerują, że blaszki te są symptomem, a nie przyczyną schorzenia. Co więcej, udowodniono już, że mogą one pojawić się w mózgu nawet 20 lat przed innymi objawami alzheimera, a ich obecność nie zawsze oznacza chorobę – może się wiązać ze stanem zapalnym w mózgu.
Przeprowadzone rok temu badanie ukazało blaszki beta-amyloidowe w nowym świetle: w ich wnętrzu wykryto bakterie. Uznano wówczas, że mikroby przenikają w jakiś sposób przez barierę krew-mózg, a białka układu odpornościowego krystalizują się wokół nich, by powstrzymać patogeny. Wciąż jednak nie dawało to odpowiedzi na najważniejsze pytanie: co wywołuje chorobę Alzheimera?

Niebezpieczne drobnoustroje

Mózg ma własną dodatkową obronę przed czynnikami, które mogłyby mu zaszkodzić: budowa jego naczyń krwionośnych uniemożliwia bezpośrednie przenikanie szkodliwych substancji i drobnoustrojów z krwi do tkanki mózgowej. Tak zwana bariera krew-mózg okazuje się jednak nieskuteczna wobec niektórych wrogów, w tym pewnych gatunków bakterii. Wtedy ratunkiem przygotowanym przez białka obronne układu nerwowego miałyby być blaszki beta-amyloidowe (widoczne na ilustracji).



Naukowcy zakładają bowiem, że wykazują one zdolność do otaczania wroga, unieruchamiania go i unieszkodliwiania – podobnie jak to robią pszczoły z intruzem zbyt dużym, by było możliwe usunięcie go z gniazda. Znalezione wewnątrz plaków bakterie należały do gatunku *Porphyromonas gingivalis*, który jest odpowiedzialny za zapalenie dziąseł i parodontozę, ale występuje również sporadycznie u osób zdrowych. To właśnie te mikroby są obecne u każdego pacjenta z chorobą układu sercowo-naczyniowego. Mają one wyjątkową zdolność do przemieszczania się w organizmie – ich obecność stwierdzono także w wątrobie, a nawet w łożysku. *P. gingivalis* są bakteriami beztlenowymi, opornymi na działanie niektórych antybiotyków, co czyni je jeszcze bardziej niebezpiecznymi. Mogą też zaatakować zdrowe osoby, ale częściej są obecne w mózgu i płynie rdzeniowym osób cierpiących na alzheimera[1,2].

Kontrowersje wokół badania

Czy obecność *P. gingivalis* w mózgu oznacza, że zakażenie rozwijające się w jamie ustnej prowadzi do choroby Alzheimera? Tę teorię wyklucza badanie przeprowadzone na myszach. Zwierzętom podano bakterie *P. gingivalis* i zaobserwowano pojawienie się blaszek beta-amyloidowych oraz uszkodzenie tzw. białek tau – oba czynniki powiązane są z chorobą Alzheimera. Kiedy zaś gryzonie otrzymały leki na zapalenie dziąseł, poprawił się nie tylko ich stan fizyczny, ale też wpłynęło to na ich funkcje poznawcze.
Wokół tego badania narosły jednak kontrowersje. Podważano jego wiarygodność, ponieważ było sponsorowane przez firmę, która od lat zajmuje się przygotowaniem leków na zakażenia jamy ustnej. W dodatku 12 z 26 prowadzących ten eksperyment naukowców miało z tą firmą powiązania[1,2]. Czy to oznacza, że badanie należy zlekceważyć? Raczej nie, ponieważ jego wyniki zostały zweryfikowane przez niezależnych recenzentów. Dodajmy, że obecnie już kilka firm farmaceutycznych pracuje nad lekiem, który miałby rozwiązać problem bakterii w mózgu. Miejmy nadzieję, że wkrótce okaże się, która z nich ten wyścig wygrała[1].

Szczepionka przeciw alzheimerowi?

Skoro za tę chorobę odpowiadają bakterie atakujące zwykle dziąsła, regularne mycie zębów powinno minimalizować ryzyko przenikania mikrobów w głąb organizmu, także z krwią do mózgu. Ponadto, jak wykazało badanie na myszach, stosowanie leków na zapalenie dziąseł wyniszcza bakterie *P. gingivalis*. A koncern, który pilotował badanie na myszach, podkreśla, że kwestię zakażenia bakteryjnego można łatwo rozwiązać – dzięki szczepionce. Miałaby ona przede wszystkich chronić przed chorobami dziąseł, a dopiero w konsekwencji przed alzheimerem. Prace nad tego rodzaju wakcyną ruszyły już w zeszłym roku. Nie jest to jednak pierwsza próba jej zsyntetyzowania. Czy tym razem uda się wytworzyć szczepionkę, która w odróżnieniu od poprzednich nie będzie wywoływać działań niepożądanych, w tym obrzęku mózgu?[3].
Konkurencja nie śpi. Właśnie rozpoczęła się kolejna faza badań nad szczepionką o tymczasowej nazwie UB-311, przygotowaną przez inną firmę. 42 pacjentów z łagodnymi objawami choroby Alzheimera zostało przydzielonych do grupy placebo lub do dwóch grup przyjmujących UB-311, z których pierwsza otrzymała szczepionkę przypominającą po trzech, a druga po sześciu miesiącach. 96% badanych prawidłowo zareagowało na wakcynację i zaobserwowano u nich poprawę funkcji poznawczych[4]. Czy szczepionka rozwiąże problem alzheimera? Trudno orzec, ale już czas, by chorzy i ich najbliżsi dowiedzieli się, jak smakuje nadzieja. ■

Fot. Tumisu

BIBLIOGRAFIA

1. Debora MacKenzie, „Rethinking Alzheimer's" w: New Scientist, 2 February 2019
2. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6357742/
3. http://advances.sciencemag.org/content/5/1/eaau3333
4. https://www.beingpatient.com/vaccine-for-alzheimers/

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

eprasa.pl f3e6fefd24



Czy wiesz, że postępy, jakie twoje dziecko czyni w szkole, zależą również od... niewielkich narządów znajdujących się w gardle?

Maleńkie migdałki, wielki problem

Ponad 80% dzieci w wieku 3–8 lat przechodzi zapalenie migdałków, które powraca z reguły 5–6 razy w ciągu roku. Jeśli powiększenie migdałków utrzymuje się przez dłuższy czas, może stać się przyczyną nie tylko nawracających infekcji, uprzykrzających dzieciństwo, ale też poważnych problemów zdrowotnych w przyszłości. Może też... trwale zmienić wygląd dziecka.

TEKST **KAMILA MAKOWSKA-SERKIS**

Skupiska tkanki limfatycznej, popularnie zwane migdałkami, są pierwszą linią obrony naszego organizmu przed wnikaniem wirusów, bakterii i grzybów do przewodu pokarmowego oraz układu oddechowego. Tworzą tzw. pierścień Waldeyera, który składa się z migdałków podniebiennych (można je dostrzec gołym okiem po obu stronach gardła), migdałka językowego ukrytego u nasady języka, parzystych migdałków trąbkowych, umiejscowionych głęboko w gardle, tuż przy ujściu trąbki Eustachiusza, oraz migdałka gardłowego (zwanego trzecim), znajdującego się w części nosowej gardła. Przedostające się przez nos i jamę ustną patogeny pobudzają tkankę limfatyczną migdałków, które natychmiast rozpoczynają wytwarzanie limfocytów, by jak najszybciej rozpoznały one zagrożenie i uwolniły przeciwciała. Wskutek tego pobudzenia grudki chłonne w migdałkach rozrastają się, a one same ulegają zaczerwienieniu i powiększeniu. Po każdej infekcji migdałki powinny obkurczyć się, ale żeby tak się stało, potrzebują czasu na rekonwalescencję. Tymczasem dzieci w wieku przed-

eprasa.pl f3e6fefd24

Główne objawy przewlekłego zapalenia migdałków

- zwężenie dróg oddechowych, utrudnione oddychanie przez nos
- płytki oddech, bezdech senny prowadzący do niedotlenienia
- oddychanie przez usta, które powoduje wysuszanie i podrażnienie jamy ustnej, a w konsekwencji wzmożone pragnienie
- nawracające zapalenie ucha środkowego i niedosłuch jako wynik niedrożności trąbki Eustachiusza
- nawracające anginy, ropień okołomigdałkowy
- nawracające choroby zatok
- trudności w nauce, problemy z czytaniem, jąkanie się, seplenienie
- niechęć do jedzenia, a u niemowląt trudności ze ssaniem[9]

szkolnym i szkolnym nieustannie chorują na różne infekcje. Przechodzą anginę za anginą, a przyjmowane za każdym razem antybiotyki zmniejszają u nich już i tak osłabioną odporność, która nie zdążyła się odbudować po poprzedniej chorobie. Migdałki tworzące pierścień Waldeyera, będąc ciągle w gotowości bojowej, nie mają szans na powrót do prawidłowej wielkości. Czasami wskutek powtarzających się infekcji dochodzi do trwałego przerostu wszystkich migdałków.
Utrzymujący się stan zapalny oraz powiększenie jednego bądź kilku migdałków stanowią niekiedy wskazanie do chirurgicznego usunięcia tych narządów. Jeszcze w latach 80. i 90. był to powszechnie wykonywany zabieg, czasami niepotrzebnie, tak na wszelki wypadek. Obecnie to się zmieniło, operacje są przeprowadzane tylko wtedy, gdy zagrożone jest zdrowie lub życie dziecka. Rodzice dzieci, które nie zostały do nich zakwalifikowane, dowiadują się, że gdy układ odpornościowy pociechy wykształci się w pełni i będzie zdolny do ochrony organizmu, znaczenie migdałków się zmniejszy, więc i one stopniowo będą się zmniejszały. W wielu przypadkach, w miarę jak dzieci rosną, anginy i zapalenia gardła faktycznie występują rzadziej. Wielu rodziców myśli wtedy, że problem rozwiązał się sam[1].

Migdałkowe dzieciństwo

Jak wygląda dzieciństwo malucha, u którego doszło do trwałego powiększenia migdałków?
Są to dzieci uważane za chorowite z natury, wszak „od zawsze" często łapią infekcje. Każdy tydzień w przedszkolu kończy się dla nich dwoma tygodniami w domu z gorączką i anginą. Gdy zaczynają uczęszczać do szkoły podstawowej, pojawiają się u nich bóle głowy, które zarówno rodzice, jak i pediatrzy często kładą na karb stresu związanego z nauką, zwłaszcza że dzieci te nie są przysłowiowymi orłami, a nauka przychodzi im z trudem. Podobnie bóle brzucha uważane są za objaw nerwicy i po wykluczeniu ostrego zapalenia wyrostka lekarze z reguły nie proponują żadnego leczenia. Infekcje, które dzieci wciąż łapią, również wpisują się w postawioną diagnozę, ponieważ silne emocje obniżają odporność. Częste są u nich także infekcje ucha, które rodzice zwykle wiążą z niechęcią pociechy do noszenia czapki. Z czasem dochodzą do tego bóle pleców i karku, a winą za nie jest obarczany zbyt ciężki plecak. Ciągłe zmęczenie łatwo tłumaczy się za to okresem dorastania i burzą hormonalną, jaka mu towarzyszy. Szkolny logopeda już od pierwszej klasy ma ręce pełne roboty, ponieważ maluch z trudem uczy się czytania, nie wysłuchuje prawidłowo głosek, a przy tym sepleni. Jednak mało który lekarz docieka źródła tych problemów, zalecając rodzicom zamiast wizyty u laryngologa konsultacje w poradni psychologiczno-pedagogicznej z podejrzeniem dysleksji rozwojowej.
Tym samym zarówno lekarze, jak i rodzice wpadają w pułapkę prostych rozwiązań, nie zdając sobie sprawy, że w organizmie dziecka od lat toczy się istna walka o każdy oddech. A twarz dziecka, początkowo niezauważalnie, zaczyna się zmieniać[2,3].

Wszystko zaczyna się od oddychania

Lekarz na ogół nie informuje rodziców, że przewlekłe powiększenie migdałków u dziecka wskutek nawracających infekcji ma daleko idące następstwa zdrowotne. Dotyczy to zwłaszcza trzeciego migdałka. Otóż wraz z wdychanym powietrzem do naszego organizmu przedostają się patogeny i alergeny. Już na początku swojej drogi w głąb ciała natykają się właśnie na ten migdałek. Niemal natychmiast reaguje on wtedy wytwarzaniem limfocytów i przeciwciał, których zadaniem jest zneutralizowanie zagrożenia. Wzmożona praca powoduje jednak jego powiększenie, a w konsekwencji dochodzi do zwężenia przestrzeni pomiędzy tylną ścianą gardła a podniebieniem miękkim. Oddychanie przez nos staje się z czasem prawie niemożliwe, a przecież jest to jedyna prawidłowa droga, którą tlen powinien docierać do płuc. Na szczęście organizm szybko znajduje sposób na uzupełnienie niedoboru

Uwaga na paciorkowce!

Odpowiadające za rozwój anginy ropnej paciorkowce hemolizujące krwinki czerwone, czyli niszczące ich otoczkę, to podstępny wróg. Bakterie te mogą rozprzestrzenić się w organizmie i doprowadzić do ciężkich powikłań, takich jak zapalenie wsierdzia, zapalenie płuc, gorączka reumatyczna i kłębuszkowe zapalenie nerek. W ciężkich przypadkach powodują sepsę i śmierć pacjenta. Wykrywa się je, oznaczając we krwi poziom przeciwciał skierowanych przeciwko toksynie paciorkowcowej (badanie ASO – odczyn antystreptolizyny). Obecność paciorkowca hemolizującego typu A na migdałkach podniebiennych można zdiagnozować za pomocą szybkiego testu podczas wizyty u lekarza. Do tego celu pobiera się wymaz z gardła i powierzchni migdałków. Ułatwia to postawienie prawidłowej diagnozy i wyklucza niepotrzebne podawanie antybiotyków[7]



Fot. BiliTheCat

eprasa.pl f3e6fefd24

tlenu: zaczynamy oddychać przez usta. Jeśli powiększenie migdałka gardłowego jest krótkotrwałe i po przebytej infekcji wraca on do dawnych rozmiarów, nie dzieje się nic złego. Wraz z udrożnieniem nosa przestajemy oddychać przez usta. Problem pojawia się wtedy, gdy powiększenie trzeciego migdałka utrzymuje się długo lub przechodzi w stan przewlekły. Prowadzi to bowiem do utrwalenia nawyku oddychania przez usta, co daje początek wszystkim późniejszym problemom zdrowotnym.

U osoby zdrowej język uwypuklony jest w stronę podniebienia twardego i szczelnie wypełnia jamę ustną. Spróbujmy lekko uchylić usta, by przy takim ustawieniu języka wciągnąć przez nie powietrze – nie uda się tego zrobić. W organizmie dochodzi więc stopniowo do takich „ulepszeń" w zakresie anatomii i fizjologii, które zwiększając przestrzeń w jamie ustnej, umożliwiają powietrzu dotarcie do płuc.

A pierwszym objawem adaptacji do oddychania przez usta jest niewielka zmiana położenia żuchwy, dzięki czemu pomiędzy językiem a podniebieniem pojawia się wolna przestrzeń dla powietrza. Następnie spłaszczeniu ulega język, który układając się na zębach w żuchwie, przyjmuje w przekroju kształt zbliżony do grzyba. A co w tym czasie dzieje się ze szczęką i podniebieniem?

Podczas wdychania powietrza zwiększa się nacisk mięśni policzków na szczękę. Jest to spowodowane zmianą ciśnienia w płucach, która umożliwia zassanie powietrza do dróg oddechowych. U osób zdrowych, oddychających przez nos, siłę tego nacisku równoważy język przylegający szczelnie do podniebienia. Gdy z powodu powiększenia migdałków zaczynamy oddychać przez usta, spoczywający na dolnych zębach język nie chroni już szczęki przed bocznym naciskiem. U dziecka, którego kości jeszcze rosną i dopiero się kształtują, dochodzi do deformacji kości szczęki i nadmiernego wysklepienia podniebienia. Dłuższa i zwężona szczęka przybiera kształt litery V (zamiast prawidłowego kształtu litery U), zaburzając rozwój aparatu mowy i mechanizm połykania. Źle ułożony podczas spożywania pokarmów język sprawia, że siekacze żuchwy wyżynają się za szybko, podczas gdy wzrost zębów trzonowych zostaje zahamowany przez opierający się na nich język. Prowadzi to do deformacji zgryzu, której następstwem jest cofnięcie żuchwy. Powierzchnie górnych i dolnych zębów spotykają się więc w nieodpowiednich miejscach.

Powiększenie migdałków obserwuje się po sezonie zimowym, w którym częściej chorujemy, a układ limfatyczny jest stale pobudzany do wytężonej pracy

Niedotlenienie organizmu i zaburzenia snu wskutek przewlekłego zapalenia migdałków prowadzą do niewyspania, rozdrażnienia i nadmiernego pobudzenia, co utrudnia dzieciom koncentrację i przyswajanie wiedzy

Zaburzenia mowy i słuchu powiązane z przerostem migdałków mogą być przyczyną braku integracji sensorycznej, uniemożliwiającej prawidłowy rozwój dziecka

Bolesne konsekwencje

Kolejne zmiany zachodzą w stawie skroniowo-żuchwowym, łączącym żuchwę z kośćmi czaszki. Staw, który podczas otwierania ust powinien opuszczać żuchwę ku dołowi, a przy ich zamykaniu unosić do góry, za każdym razem wykonuje dodatkowe ruchy do przodu i do tyłu, wymuszone wadą zgryzu. Prowadzi to do nieodwracalnych zmian w samym stawie i w przyszłości może ograniczać możliwość prawidłowego otwierania ust oraz wywoływać ból. Powoduje też nadmierny rozwój mięśni odpowiedzialnych za ruchy żuchwy, podczas gdy pozostałe mięśnie czaszki pozostają w ciągłym skurczu, skutkującym napięciowymi bólami głowy. Nieprawidłowy ruch żuchwy jest również przyczyną nadmiernego ścierania się zębów trzonowych i siekaczy.

Ale to jeszcze nie koniec zmian. Dziecko rośnie, więc kości twardnieją, a tym samym utrwala się niefizjologiczne ustawienie względem siebie szczęki i żuchwy. Z czasem wypracowana dla wdychanego powietrza droga przez usta również staje się niewystarczająca. Cofnięcie żuchwy powoduje bowiem zwężenie gardła i organizm znów nie otrzymuje wystarczającej ilości powietrza. Dodatkowo drogi oddechowe zwężane są przez migdałki podniebienne, które u osoby oddychającej przez usta stają się pierwszą linią obrony organizmu przed patogenami i muszą pracować na pełnych obrotach, co prowadzi do ich trwałego powiększenia. Reakcją ciała na ten problem jest zmiana ustawienia kręgosłupa szyjnego. Głowa przesuwa się do przodu, by umożliwić kręgom odsunięcie się od ściany gardła, co zwiększa jego światło. Zmienione ułożenie kręgów szyjnych wobec siebie powoduje, że mięśnie karku pracują w ciągłym napięciu. Skutkiem tych zmian są przewlekłe bóle szyi, ramion i pleców. Dziecko zaczyna chodzić w charakterystyczny sposób – lekko pochylone i zgarbione, z głową uniesioną nieco do góry[4].

Diagnoza

Często charakterystyczne zmiany w wyglądzie dziecka zostają dostrzeżone dopiero wtedy, gdy nastolatek trafia do stomatologa w związku z wadą zgryzu. Wielu rodziców dziwi się podczas wizyty, że lekarz zamiast udzielić porady

eprasa.pl f3e6fefd24



Dwie anginy

Angina, czyli ostre zapalenia migdałków, może mieć różne przyczyny:

- **angina wirusowa**, najczęstsza w dzieciństwie, objawia się gorączką, obrzękiem, zaczerwienieniem i bólem gardła promieniującym do uszu; czasami na powierzchni migdałków pojawia się biały lub żółtawy nalot. Jeśli towarzyszy jej zakażenie bakteriami, może przekształcić się w anginę ropną
- **angina ropna**, wywołana przez chorobotwórcze paciorkowce hemolizujące, niszczące otoczkę krwinek czerwonych, powoduje obrzęk i bardzo silny ból gardła, utrudniający połykanie i prowokujący wymioty; migdałki są zaczerwienione i obrzęknięte, a na ich powierzchni pojawiają się białe czopy ropne; choroba przebiega z wysoką gorączką

Oba rodzaje anginy przebiegają z bolesnym powiększeniem węzłów chłonnych podżuchwowych[7]

dentystycznej, pyta ich o rozwój dziecka we wczesnym dzieciństwie, o przebyte przez nie choroby czy postępy w nauce. Diagnoza jest dla rodziców trudna do zaakceptowania: twarz adenoidalna jako konsekwencja przewlekłego przerostu migdałków, szczególnie migdałka trzeciego. Dowiadują się równocześnie, że trudności w nauce, jakie ma ich dziecko, nie są wynikiem niechęci do zdobywania wiedzy czy dysleksji, tylko powoduje je permanentne niedotlenienie organizmu, a szczególnie mózgu. Okazuje się ponadto, że nieprawidłowy rozwój aparatu mowy i przytępiony powiększeniem migdałków słuch był przyczyną trudności w opanowaniu czytania i pisania. Nagle, w gabinecie stomatologa, rodzic orientuje się, że wszystkie objawy układają się w logiczną całość: bóle brzucha spowodowane są nieprawidłowym żuciem pokarmów, za bóle głowy odpowiada zbyt silne napięcie mięśni karku i głowy oraz nieprawidłowa postawa ciała, a przewlekłe zmęczenie nie jest powiązane z okresem dojrzewania, tylko z brakiem tlenu w organizmie. Ale najgorsza jest świadomość tego, że wymienionych problemów można było uniknąć[3]!

Działaj!

Niestety niewiele dzieci trafia do lekarza z holistycznym podejściem do pacjentów, a w tym przypadku tylko całościowa analiza przyczyn dolegliwości, przeprowadzona w odpowiednim czasie, może przynieść rozwiązanie problemu. Chodzi o to, że pewnych zmian w wyglądzie twarzy dziecka nie można cofnąć po ukończeniu przez nie 18 lat, ponieważ kości są już wtedy twarde, a wada zdążyła się utrwalić. Tak więc liczy się czas.

Nieprawidłowy zgryz u nastolatków wymaga zazwyczaj korekty za pomocą aparatu ortodontycznego, czasami stosuje się nawet specjalne szyny, które ustawiają w prawidłowy sposób żuchwę względem kości szczęki. Zapobiega to zmianom w stawie skroniowo-żuchwowym, które w przyszłości mogłyby się stać przyczyną przewlekłego bólu i utrudniałyby otwieranie ust oraz prawidłowe żucie. Starte powierzchnie zębów udaje się zaś odbudować i zabezpieczyć przed próchnicą w gabinecie stomatologa[5].

A co z pozostałymi objawami?

Niefizjologiczne ustawienie kręgosłupa szyjnego i wada postawy wymagają konsultacji z doświadczonym fizjoterapeutą, który jest w stanie tym problemom zaradzić. W przypadku kłopotów z układem pokarmowym i zaburzeń trawienia trzeba dziecku wyjaśnić, jak ważne jest – ze względu na obecne w ślinie enzymy – dokładne przeżuwanie pokarmu i jedzenie małymi kęsami. Jeśli składniki pokarmowe trafiają do żołądka nieodpowiednio rozdrobnione, stają się przyczyną niestrawności.

Konieczna jest wizyta u laryngologa, który oceni wielkość migdałka gardłowego (w razie konieczności usuwa się go niezależnie od wieku pacjenta). Laryngolog może zlecić również wykonanie badania krwi i wymaz z gardła, by sprawdzić, czy na migdałkach bytują chorobotwórcze paciorkowce hemolityczne, niezwykle groźne dla zdrowia. Odpowiadają one w pewnym stopniu za problemy trawienne, ponieważ połykane ze śliną trafiają do przewodu pokarmowego, powodując tam stan zapalny i zaburzając równowagę bioty jelitowej. Aby przywrócić jej prawidłowy skład, czasami niezbędna jest antybiotykoterapia, po której przez wiele tygodni przyjmuje się specjalnie dobrane probiotyki. Ważna jest w tym czasie odpowiednia, lekkostrawna dieta[6].

Zaniedbany w dzieciństwie przerost migdałków, głównie trzeciego migdałka gardłowego, wymaga kompleksowego i indywidualnego leczenia. Jego następstwem są również lepsze wyniki dzieci w nauce. Nic dziwnego, dobrze dotleniony mózg może wreszcie pracować sprawnie i wydajnie. A założony na zęby aparat ortodontyczny przywraca piękny i zdrowy uśmiech.

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

eprasa.pl f3e6fefd24

Wylecz dziecko NATURALNIE



Jeśli dziecko cierpi na nawracające anginy, warto włączyć do leczenia metody naturalne, aby uniknąć długotrwałej antybiotykoterapii. Można w ten sposób przyspieszyć rekonwalescencję i powrót migdałków do pierwotnych rozmiarów.

Jak wzmocnić odporność?

Aby zapobiec nawracającym infekcjom, a co za tym idzie przewlekłemu zapaleniu migdałków, należy zadbać o odporność dziecka. Na co zwrócić szczególną uwagę?

Spokojny sen Przemęczenie i stres sprzyjają infekcjom, dziecko musi mieć czas na wypoczynek i relaks. Godzinę przed snem nie powinno oglądać bajek ani grać na komputerze czy telefonie. Światło z ekranu oszukuje organizm, że jest dzień i należy czuwać, co zaburza wydzielanie melatoniny i rozregulowuje rytm dobowy.

Hartowanie Ruch na świeżym powietrzu, nawet przy gorszej pogodzie, pomaga dotlenić organizm oraz uruchamia jego naturalne mechanizmy obronne. Chłodne powietrze obkurcza drogi oddechowe i ułatwia oddychanie, więc jeśli tylko dziecko nie gorączkuje, krótki spacer na świeżym powietrzu przyspieszy powrót do zdrowia.

Zielony jadłospis Zbilansowana dieta, bogata w naturalne witaminy i mikroelementy, jest jednym z najlepszych lekarstw. Powinna obfitować w świeże warzywa i owoce, ponieważ zawarty w nich błonnik jest pożywką dla dobroczynnych bakterii bytujących w naszych jelitach. To w dużej mierze właśnie od mikrobioty zależy nasza odporność na infekcje i to, czy układ odpornościowy poradzi sobie sprawnie z patogenami.

Ziołowe wsparcie Wiele ziół i przypraw to naturalne antybiotyki. Zapobiegają infekcjom, a także skracają czas ich trwania. Jeśli dziecka nie dotyczą ograniczenia dietetyczne, warto włączyć do jego diety czosnek, imbir, miód, propolis, cebulę, chrzan, oregano, kurkumę, żurawinę i cytrusy.

Niechciani lokatorzy Obecność pasożytów w przewodzie pokarmowym zmniejsza odporność organizmu. Układ odpornościowy, zaangażowany w walkę z nimi, nie jest w stanie skutecznie bronić się na innych frontach. Zanim udamy się do lekarza po leki, możemy spróbować pozbyć się niechcianych lokatorów naturalnymi sposobami. Pestki dyni, dzięki zawartej w nich kukurbitacynie, porażającej układ nerwowy pasożytów, nie tylko pomagają usunąć je z naszych jelit, ale także zabezpieczają przed zakażeniem. Z kolei związki siarki obecne w czosnku i cebuli czynią środowisko jelit nieprzyjaznym dla połkniętych pasożytów, co chroni przed zakażeniem, a także je zwalcza. Pomocny jest również olejek z oregano i goździkowy. Należy pamiętać, że pasożyty lubią cukier i potrafią tak zmienić nasze zachowanie, że chętniej sięgamy po słodkie przekąski niż pełnowartościowy pokarm. Jednym z objawów obecności pasożytów w organizmie dziecka jest jego niepohamowany apetyt na słodycze.

W jaki sposób zwalczać infekcje?

Istnieją naturalne terapie, które mogą zmniejszyć obrzęk migdałków. Dzięki temu szybciej powrócą one do prawidłowych rozmiarów, a to zapobiegnie ich przerostowi.

Płukanka z soli Jednym z najprostszych sposobów na odkażenie gardła jest płukanie go wodą z solą. W tym celu 1–3 łyżeczki soli kuchennej rozpuszczamy w szklance letniej wody i otrzymanym roztworem płuczemy gardło dwa razy dziennie. Sól ma działanie przeciwbakteryjne, a odkażanie gardła zmniejsza także obrzęk migdałków.

Ziołowe odkażenie W leczeniu chorób gardła doskonale sprawdzają się takie zioła jak szałwia, rumianek i tymianek. Odkażają one także błonę śluzową migdałków, a ponadto działają ściągająco, przyspieszając gojenie. Zioła należy zaparzyć gorącą, ale nie wrzącą, wodą i odczekać około 15 minut. Letnim naparem płuczemy jamę ustną i gardło 3–4 razy dziennie.

Miodowy napój Miód ma właściwości bakterio- i grzybobójcze. Rozpuszczony w wodzie do konsystencji syropu powleka gardło i migdałki. Należy go pić powoli, aby osiadł na ścianach gardła. Jeśli dodamy do niego sok wyciśnięty z cytryny, obecna w nim witamina C będzie działała przeciwwirusowo i przeciwbakteryjnie oraz wspomoże pracę układu odpornościowego.

Syrop z cebuli Działa przeciwbakteryjnie, a ponadto zawarte w nim mikroelementy i witamina C wspomagają organizm w walce z infekcją. Syrop pokrywa gardło cienką warstwą i łagodzi ból, co ułatwia przełykanie. Do przygotowania syropu wystarczą trzy pokrojone cebule, które należy zasypać cukrem lub zalać miodem i odstawić na noc. Zalecane dawkowanie to 3 razy dziennie po 1 łyżeczce.

eprasa.pl f3e6fefd24



Fot. Timkraaijvanger

Lecznicze kwiaty Kwiaty fiołka wonnego zawierają flawonoidy i triterpeny o działaniu przeciwbakteryjnym, przeciwobrzękowym i przeciwzapalnym. Jeśli dodamy kilka zasuszonych kwiatów (ok. 12 g) do szklanki mleka i zagotujemy je, otrzymamy leczniczy wywar, który zmniejszy zaczerwienienie i obrzęk gardła oraz migdałków. Kwiaty akacji zawierają z kolei estry kwasu salicylowego, zwalczające infekcje, a także przeciwzapalne i ściągające taniny oraz garbniki. Flawonoidy w nich obecne wzmacniają układ odpornościowy, a garbniki tłumią procesy zapalne. Jeśli zalejemy łyżeczkę suszonych kwiatów wrzątkiem, otrzymamy płukankę do gardła. Letnim naparem płuczemy jamę ustną i gardło 3–4 razy dziennie.

Aromatyczna terapia W łagodzeniu objawów infekcji górnych dróg oddechowych i zapalenia migdałków doskonale sprawdzają się olejki eteryczne. Lawendowy, z drzewa herbacianego, cytrynowy, eukaliptusowy i rumiankowy wykazują silne działanie przeciwbakteryjne i przeciwzapalne oraz działają ściągająco na zaczerwienione i rozpulchnione błony śluzowe. Rozpylane za pomocą dyfuzora lub dodane do nawilżacza powietrza czy wdychane podczas inhalacji obkurczają błony śluzowe nosa i gardła, ułatwiając oddychanie. Zmniejszają również przekrwienie i obrzęk migdałków. **Uwaga!** Są przeciwwskazane w przypadku małych dzieci i osób uczulonych.

Jak uniknąć nawrotu choroby?

Często przyczyną nawracającej anginy jest zbyt krótki okres rekonwalescencji.

Układ immunologiczny nie jest w stanie efektywnie bronić się przed kolejnym zagrożeniem, jeśli nie uporał się jeszcze z konsekwencjami poprzedniego. Tymczasem dzieci bardzo często wracają do szkoły zaraz po ustąpieniu objawów

Higiena to podstawa odporności. Maluchom trzeba przypominać, by nie wkładały do buzi brudnych rąk i zabawek oraz nie wymieniały się w przedszkolu kubeczkami czy sztućcami. Starsze dzieci zapominają zwykle o myciu rąk po skorzystaniu z toalety. Nie pamiętają też, że co kilka dni trzeba dezynfekować telefon komórkowy

i zakończeniu antybiotykoterapii, gdy są jeszcze osłabione. Trafiają więc w środowisko, gdzie aż roi się od wirusów i bakterii, a to skutkuje kolejnym zakażeniem. Dzieci po przejściu anginy czy innej infekcji górnych dróg oddechowych powinny pozostać w domu jeszcze przez kilka dni po zakończeniu leczenia. W tym czasie warto stopniowo wydłużać czas ich przebywania poza domem. W okresie rekonwalescencji dieta powinna być bogata w warzywa, pełna witamin i lekkostrawna. Niezwykle ważna jest też suplementacja probiotykami, które odbudowują fizjologiczną mikroflorę jelitową. To właśnie bakterie mieszkające w jelitach są w dużej mierze odpowiedzialne za naszą odporność na choroby.

Dziecko powracające do zdrowia powinno dużo pić. Antybiotykoterapia skutkuje często problemami ze strony przewodu pokarmowego, których konsekwencją są wymioty lub biegunki. Razem z nimi organizm traci cenne elektrolity i odwadnia się, co skutkuje zmniejszeniem odporności i zaburzeniami metabolicznymi. Najlepiej podawać dziecku bardzo często niewielkie porcje napojów, a także zastosować jeden z dostępnych preparatów elektrolitowych[9,10]. ■

BIBLIOGRAFIA

1. 1. https://www.mp.pl/pacjent/pediatria/choroby/laryngologia/78438,zapalenie-gardla-i-angina
2. https://www.boystownhospital.org/knowledgeCenter/articles/EarNoseThroat/Pages/tonsillitis-in-children.aspx
3. https://www.medme.pl/artykuly/trzeci-migdal-u-dziecka-objawy-leczenie-i-powiklania,67163.html
4. Comprehensive Family Dental 110 Professional Park Dr. Victoria TX, 77904 https://www.youtube.com/watch?v=v6ZbJhIJj44
5. https://www.researchgate.net/publication/317106342_Adenoid_Facies_and_its_Management_An_Orthodontic_Perspective
6. https://www.medicalnewstoday.com/articles/156497.php
7. https://www.mp.pl/interna/chapter/B16.II.3.3.
8. https://www.termedia.pl/Przewlekle-zapalenie-migdalkow-podniebiennych-i-przerost-migdalka-gardlowego,8,1008,0,0.html
9. https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/how-to-boost-your-immune-system
10. https://www.medme.pl/artykuly/domowe-sposoby-na-bol-gardla-migdalkow-i-angine,67336.html

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

eprasa.pl f3e6fefd24

ZWYCIĘSTWO W PIĘKNYM STYLU



Jeśli jest wola, znajdzie się i sposób – taka myśl przyświecała Ariemu, gdy zdecydował się wziąć sprawy w swoje ręce. Stracił bowiem wiarę, że dzięki lekarzom uda mu się pokonać przewlekłe zapalenie jelit, schorzenie wyniszczające go od lat. Przyjmowane leki nie zmniejszały bolesnych i krępujących objawów choroby, a on się właśnie zakochał! Beznadziejna sprawa? Otóż nie!

TEKST **JULIA CEMBER**

Zapalenie jelit o podłożu autoimmunologicznym, czyli chorobę Leśniowskiego-Crohna, zdiagnozowano u Ariego 13 lat temu[1]. Miał wtedy 21 lat i świetną pracę: projektował strony internetowe. To zajęcie, wymagające częstych kontaktów z klientami i partnerami, okazało się niezwykle absorbujące i zabierało mu mnóstwo czasu, pracował po 18 godzin na dobę. Ari prawie nigdy nie odpoczywał, nie wysypiał się, jadł w pośpiechu, najczęściej produkty wysokoprzetworzone, palił papierosy i nie stronił od alkoholu. Coraz częściej dokuczał mu żołądek. Przed podjęciem pracy również miewał dolegliwości gastryczne, ale nie leczył się, ponieważ uważał, że każdemu zdarzają się gorsze dni, więc nie ma co panikować.
Teraz, kiedy może już powiązać ze sobą fakty, przypomina sobie, że bóle brzucha pojawiały się nawet wtedy, gdy był nastolatkiem. Pierwszy trwał około 7 godzin, ale nie powiedział o nim rodzicom, bo wiedział, że zechcą go umówić na wizytę u lekarza, a jego zdaniem nie było to potrzebne.

Kolejny atak, który zapadł mu głęboko w pamięć, miał miejsce po rozpoczęciu nauki w college'u. Lekarze podejrzewali, że to wyrostek robaczkowy, ból jednak minął samoistnie i Ari na jakiś czas mógł zapomnieć o swoim problemie. Wkrótce rozpoczął pracę i wydawało się, że wszystko jest w porządku. „Istnieją problemy – mówi dziś Ari – o których po prostu się nie rozmawia. Należą do nich częste wizyty w toalecie. Teraz zastanawiam się, jak mogłem przez wszystkie lata nauki w college'u akceptować to, że w kwadrans po każdym posiłku musiałem natychmiast biec do WC. Wtedy tłumaczyłem to sobie szybkim metabolizmem".

Na czym polega choroba Leśniowskiego-Crohna?

Jej przyczyną może być nieprawidłowa reakcja układu odpornościowego na obecność symbiotycznych bakterii jelitowych, co w konsekwencji powoduje takie objawy jak ból, biegunki, zaparcia, nietolerancje pokarmowe i przewlekłe zmęczenie,

eprasa.pl f3e6fefd24

a także zwiększa podatność na inne choroby. Choroba Leśniowskiego-Crohna rozwija się zwykle u osób młodych, w wieku 15–30 lat, a w grupie ryzyka są przede wszystkim palacze. W jej następstwie zwiększa się prawdopodobieństwo wystąpienia pierwotnego stwardniającego zapalenia dróg żółciowych, zesztywniającego zapalenia stawów kręgosłupa i łuszczycy[2]. Nie ma w tym nic dziwnego, w przebiegu większości schorzeń o podłożu autoimmunologicznym rośnie ryzyko równoczesnego rozwoju innych chorób związanych z nadmierną aktywnością układu odpornościowego.
Do rozwoju choroby Leśniowskiego-Crohna może doprowadzić wiele czynników. Wiadomo, że należy do nich stres i nieodpowiednia, tzw. śmieciowa dieta, a także nadmierne stosowanie antybiotyków i brak równowagi w obrębie bioty jelitowej. Równie ważne są geny – badania z udziałem spokrewnionych ze sobą ochotników i bliźniąt sugerują istnienie genów zwiększających ryzyko zachorowania[2].

Diagnoza i miłość

W 2005 roku Ari poznał Annę i zakochał się bez pamięci, zresztą ze wzajemnością. Niestety wkrótce doszło do kolejnego ostrego ataku choroby. Mężczyzna nigdy bardziej niż wtedy nie pragnął być zdrowy. Nie chciał przecież martwić Anny! Poddał się więc kolejnym badaniom, które wykazały przewlekły stan zapalny organizmu. Został skierowany do gastroenterologa. To właśnie po przeprowadzeniu endoskopii i kilku innych badań postawiono diagnozę: choroba Leśniowskiego-Crohna[1].
Zaraz po rozpoznaniu choroby zalecono mu przyjmowanie 8 różnych leków, w sumie 16 tabletek dziennie. Ale nie to przygnębiło Ariego. Najtrudniej było mu pogodzić się z faktem, że lekarz poinformował go o diagnozie i zaleceniach związanych z leczeniem drogą mejlową, a nie osobiście. Został więc sam na polu walki, a to przerastało jego możliwości psychiczne. Po pewnym czasie zorientował się, że wpada w stany depresyjne. Zwrócił się wtedy do innego specjalisty. Nowy lekarz wprowadził gruntowne zmiany do terapii i – co ważne – systematycznie sprawdzał, które z przepisanych przez niego leków rzeczywiście działają, by w razie braku rezultatów móc je natychmiast zmienić. Ari zmodyfikował też za namową specjalisty swoją dietę, ale – jak sam dziś twierdzi – wyrządziło to więcej szkody niż pożytku. Wkrótce okazało się również, że nowe leki niestety nie zadziałały. Twarz mężczyzny coraz bardziej przypominała księżyc w pełni, a on sam stał się agresywny[1].
Ari był zawiedziony, zwłaszcza z powodu niepowodzenia,

W przypadku choroby Leśniowskiego-Crohna bardzo ważne jest ograniczenie stresu, tymczasem Ari żył w ciągłym napięciu

Farmakoterapia pełna zagrożeń

Do preparatów przepisywanych pacjentom z chorobą Leśniowskiego-Crohna należą:

- **leki przeciwzapalne**
  kortykosterydy – można je stosować najwyżej 3–4 miesiące, ponieważ długotrwałe przyjmowanie sterydów powoduje zakłócanie pracy nadnerczy i zwiększa ryzyko zespołu Cushinga – hormonalnych zaburzeń prowadzących m.in. do osteoporozy, dystrofii mięśniowej i niepłodności; łagodzą stany zapalne, zwykle są przepisywane pacjentom, u których nie sprawdzają się inne terapie; mogą wywoływać wiele działań niepożądanych, w tym bezsenność, cukrzycę typu 2, większą podatność na zakażenia
  leki z grupy 5-aminosalicylanów – szeroko stosowane w przeszłości, obecnie uważane za mało skuteczne; bardzo często wywołują bóle głowy, nudności, ból brzucha i pieczenie w klatce piersiowej
- **leki immunosupresyjne** (hamują aktywność układu odpornościowego)
  azatiopryna – może zwiększać podatność na infekcje i zapalenie wątroby, a także powodować nudności i wymioty
  infliksimab i adalimumab – te inhibitory białka TNF-alfa stanowią tak duże zagrożenie dla zdrowia, że lekarze przepisują je rzadko, zwykle pacjentom z ostrą postacią choroby Lesniowskiego-Crohna lub przetoką jelitową
  metotreksat – stosowany wyłącznie wtedy, gdy inne leki są nieskuteczne
  natalizumab i wedolizumab – zapobiegają łączeniu się białych krwinek z innymi komórkami; natalizumab zwiększa ryzyko postępującej leukoencefalopatii, czyli śmiertelnej choroby mózgu
  ustekinumab – lek przeciwko chorobom autoimmunologicznym, w tym łuszczycy
- **antybiotyki** – łagodzą stany zapalne, leczą ropnie, a także przyczyniają się do zamknięcia przetoki; niektórzy badacze twierdzą, że mogą przywracać równowagę bioty, ponieważ zwalczają chorobotwórcze bakterie
- **inne preparaty**
  przeciwbiegunkowe – suplementy zawierające błonnik
  przeciwbólowe – m.in. ibuprofen i naproksen
  zapobiegające anemii – żelazo (jego przyjmowanie jest konieczne zwłaszcza w przypadku krwawienia z jelita) i witamina B12, która ponadto poprawia pracę układu nerwowego
  wapń i witamina D – zapobiegają osteoporozie, którą może wywołać terapia kortykosterydami lub sama choroba Leśniowskiego-Crohna[4]



Fot. Dubajio

eprasa.pl f3e6fefd24

Klinika Mayo radzi

Jak złagodzić objawy choroby Leśniowskiego-Crohna? Eksperci z Kliniki Mayo podają ważne wskazówki:

Zalecenia dietetyczne

- ogranicz spożycie nabiału – zapalenie jelit może iść w parze z nietolerancją laktozy; jeśli nie chcesz rezygnować z produktów mlecznych, porozmawiaj z lekarzem o terapii enzymatycznej laktazą
- postaw na produkty niskotłuszczowe – w przypadku zapalenia jelita cienkiego dochodzi do zaburzeń absorpcji tłuszczów, ponadto nadmiar tych substancji nasila biegunki
- ogranicz spożycie błonnika – jest on pożywką dla bakterii jelitowych i może zaostrzać objawy choroby
- unikaj ostrych przypraw, kawy i alkoholu, czyli produktów podrażniających jelita i nasilających symptomy choroby Leśniowskiego-Crohna
- jedz kilka posiłków dziennie, ale w małych porcjach; pij dużo płynów
- przyjmuj witaminy – ich absorpcja w organizmie jest utrudniona z powodu choroby

Zmiana stylu życia

- rzuć palenie – nikotynizm jest czynnikiem ryzyka choroby Leśniowskiego-Crohna, a u pacjentów zaostrza objawy schorzenia
- zacznij uprawiać sport – nawet niewielka aktywność fizyczna poprawia pracę jelit, a ponadto redukuje stres i zmniejsza objawy depresji
- spróbuj biofeedbacku – ta terapia nie tylko pozwoli ci uwolnić się od stresu, ale też nauczysz się rozluźniać mięśnie
- wykonuj ćwiczenia oddechowe – pomoże ci w tym medytacja lub joga; zredukujesz stres

Medycyna alternatywna

- probiotyki – niektóre badania potwierdzają sensowność stosowania preparatów z bakteriami z rodzaju *Bifidobacterium* także w przypadku choroby Leśniowskiego-Crohna; probiotyki prawdopodobnie przyczyniają się do wydłużenia okresu remisji
- akupunktura – mimo braku badań nad skutecznością tej metody w leczeniu choroby Leśniowskiego-Crohna wielu pacjentów twierdzi, że akupunktura przyniosła im ulgę, podobnie jak hipnoza[4]



Fot. Shendrick2

eprasa.pl f3e6fefd24

jakim zakończyła się zmiana diety, ponieważ modyfikacja jadłospisu jest w przypadku choroby Leśniowskiego-Crohna postępowaniem standardowym. Zaleca się spożywanie produktów, które dostarczają do organizmu odpowiednią ilość energii. Dieta powinna być bogata w białko, witaminy (szczególnie ważna jest witamina B12), kwas foliowy i żelazo, ale uboga w błonnik i tłuszcze. Zaleca się przy tym spożywanie niewielkich posiłków, ponieważ tworzące się w przebiegu choroby stany zapalne wewnątrz jelita prowadzą do powstawania zrostów i różnych guzowatych tworów, które powodują zwężenie jego światła i problemy z pasażem treści jelitowej, co z kolei zmniejsza częstotliwość wypróżnień i objętość stolca.
W przypadku niektórych pacjentów konieczne jest żywienie dojelitowe lub dożylne, dzięki któremu pokarm nie musi być trawiony i jelita mogą odpocząć, a w konsekwencji zmniejsza się w nich stan zapalny[3].

Depresja i nasilenie objawów

Zrozpaczony Ari zamknął się w czterech ścianach, nie pracował, całymi dniami grał na konsoli. Zaparcia nasilały się – doszło do uszkodzenia ścianek jelita i bakterie kałowe powodowały owrzodzenia. W konsekwencji powstające blizny zmniejszyły światło jelita i utrudniały przesuwanie się treści pokarmowej. Ból był nie do wytrzymania. Pewnej nocy Ari cierpiał tak bardzo, że zadzwonił około trzeciej nad ranem do lekarza. Specjalista przepisał mu środki rozluźniające mięśnie[1].
Ariemu udało się uniknąć operacji, polegającej na wycięcia fragmentu układu pokarmowego, w którym najczęściej dochodzi do stanów zapalnych. Jest to standardowa metoda leczenia choroby Leśniowskiego-Crohna, zalecana wtedy, gdy nie działają leki ani nie pomaga zmiana stylu życia i diety. Można też chirurgicznie usunąć ropnie i zaszyć przetoki. Tego rodzaju operacje przechodzi prawie połowa pacjentów, ale i one nie rozwiązują wszystkich problemów, a ponadto korzyści z nimi związane nie są trwałe. Choroba Leśniowskiego-Crohna jest po prostu nieuleczalna[4].
Jeden z poważniejszych epizodów bólowych miał miejsce dwa lata po diagnozie, w 2007 roku. Ari zjadł obfity posiłek, po czym doświadczył tak silnych dolegliwości, że musiał być hospitalizowany. Wtedy zorientował się, ku swojemu zdziwieniu, że po raz pierwszy lekarze zadali mu pytanie dotyczące tego, co ostatnio jadł. Wcześniej nikt z personelu medycznego tym się nie interesował. Okazało się, że przyczyną ataku była sałata lodowa. O tym, jak bardzo wtedy cierpiał, najdobitniej świadczy to, że przez długi czas unikał później nie tylko sałaty, lecz również innych warzyw liściastych, co niestety przełożyło się na niedobór wielu składników odżywczych w jego diecie.
Kolejne zdarzenie, które zapadło Ariemu w pamięć, nastąpiło latem tego samego roku podczas lekcji golfa. Wiązało się ono z odwodnieniem organizmu wskutek zaleconej przez lekarza głodówki, powiązanej – o zgrozo! – z ograniczeniem przyjmowania płynów. Znowu trafił do szpitala. Podano mu leki i pozwolono wrócić do domu – z gorączką 40,5 st. C i omamami wzrokowymi. Właśnie wtedy Ari zrozumiał, że nie może dłużej tak żyć[1].

Sport i suplementy

Zrzucić 18 kilogramów – taki cel postawił sobie po wszystkich nieudanych próbach leczenia. Było to trudne, ale jednocześnie sprawiało mu przyjemność: odzyskał poczucie sensu życia, poprawiło się więc jego samopoczucie. Anna była dodatkową motywacją, robił to wszystko również dla niej. Wkrótce jednak ćwiczenia przestały przynosić rezultaty. Nie zraził się tym, tylko postanowił po raz kolejny zmienić sposób odżywiania. Przez 3 miesiące stosował dietę wegetariańską, spożywał więcej warzyw i produktów pełnoziarnistych, ale nie wykluczył glutenu. Niemal wszystkie posiłki przygotowywał w domu. Odstawił też alkohol i... odczuł z tego powodu radość. Schudł w tym czasie prawie 11 kg! Ale musiał powrócić do farmakoterapii. Ostatnie leki, jakie przyjmował, były chemoterapeutykami i powodowały nudności oraz utratę włosów. Tym razem przepisano mu preparaty kwasu 5-aminosalicylowego, często stosowane w leczeniu choroby Leśniowskiego-Crohna.

Ari zaczął przyjmować też suplementy, w następujących dobowych dawkach:

- olej z kryla – 500 mg
- kompleks bakterii probiotycznych (*Bifidobacterium longum*, *Bifidobacterium lactis*, *Lactobacillus acidophilus*) – 8 mld żywych bakterii
- koci pazur (*Vilcacora)* – 500 mg
- czosnek – 60 mg
- korzeń imbiru – 1,08 mg
- żelazo – 30 mg
- kompleks witamin z grupy B

Mężczyzna zmodyfikował też po raz kolejny swoją dietę: zaczął pić smoothie, jadł więcej ryb, ograniczył nabiał, zwiększył podaż zdrowych tłuszczów w postaci oliwy, awokado i masła z mleka od krów karmionych trawą. Jedynym źródłem cukrów prostych stał się dla niego miód, syrop klonowy i agar – substancja żelująca, której głównym składnikiem jest trudno przyswajalny przez człowieka cukier galaktoza.

Do akcji wkracza Anna

Anna, która była już wtedy żoną Ariego, zainteresowała go jogą i zaczęli ją razem praktykować[1]. W chorobie Leśniowskiego-Crohna bardzo ważne jest bowiem ograniczenie stresu. Joga, podobnie jak każda forma medytacji, pomaga ten cel osiągnąć. Ari ćwiczył z takim zaangażowaniem, że w końcu sam został nauczycielem vinyasa jogi, którą od hatha jogi odróżnia to, że klasyczne i statyczne asany są wykonywane dynamicznie, wraz z oddechem, a przechodzenie z pozycji do pozycji jest płynne. Uprawiał też krav magę, sztukę walki zaliczaną do systemów obronnych.
Ari realizował równocześnie program ćwiczeń pod nazwą INSANITY. To rodzaj treningu, który należy powtarzać 6 razy w tygodniu przez 60 dni, a trenujący używa własnego

eprasa.pl f3e6fefd24

Biofeedback, czyli biologiczne sprzężenie zwrotne

Jest to metoda terapeutyczna pomagająca nauczyć się kontrolować zmiany aktywności fizjologicznej organizmu w celu osiągnięcie stanu odprężenia i relaksacji. Czujnik umieszczony na ciele pacjenta przesyła wyniki pomiaru takich parametrów jak rytm pracy serca, częstotliwość fal mózgowych, temperatura obwodowa ciała, napięcie mięśniowe czy reakcja skórno-galwaniczna do urządzenia, które je przetwarza, a następnie przekazuje pacjentowi w postaci informacji zwrotnej (wizualnej lub akustycznej). W ten sposób kieruje się uwagę osoby monitorowanej na procesy związane z czynnościami organizmu, co stwarza szansę, by je skutecznie modyfikować. Dzięki odpowiedniemu dopasowaniu ustawień programu można np. nauczyć się kontrolować częstotliwość skurczów serca, a nawet wpływać na ciśnienie tętnicze krwi. Sesja trwa zazwyczaj niecałą godzinę. Rezultaty widoczne są na ogół po 8–10 sesjach. Nowością jest przeprowadzanie treningu na odległość, za pomocą komunikatorów internetowych



ciała jako wagi i przeciwwagi, więc nie są mu potrzebne żadne akcesoria. Zestaw ćwiczeń został opracowany przez doskonale znanego internautom Shauna T., autora wielu treningów uchodzących dziś za kultowe, ale i szalenie wyczerpujące. Instrukcja INSANITY jest dostępna na odpłatnych płytach DVD. Z uwagi na intensywność ćwiczeń oraz ryzyko urazu nie jest on polecany amatorom. Ari podołał jednak temu wyzwaniu.

Zmiana stylu życia oraz aktywność fizyczna przyniosły efekty: Ari zgłosił swój udział w triatlonie Mighty Montauk, który wymaga przepłynięcia jednej mili, pokonania na rowerze 22 mil i przebiegnięcia 6,2 mili w czasie krótszym niż 3 godziny i 55 minut. Dochód z wydarzenia jest przeznaczany na cele charytatywne[5]. Nie okazał się dobrym pływakiem, ale całkiem nieźle poradził sobie z jazdą na rowerze. Przede wszystkim jednak udowodnił sobie samemu, że potrafi sprostać tak trudnemu wyzwaniu. To umocniło jego wiarę w siebie.

W kwietniu 2011 r. wziął udział w zawodach Iron Man w Nowym Orleanie, a w czerwcu tego samego roku – we Francji. Jak sam mówi, jego organizm w końcu zrozumiał, że wyczerpujące treningi to nie żarty i pora zacząć współpracować. No i faktycznie! Aktywność fizyczna nie tylko poprawiła mu samopoczucie, lecz również wpłynęła na funkcjonowanie narządów wewnętrznych. Zdecydował się więc odstawić leki[1].

Szczęśliwe zakończenie

To, że Ari zrezygnował z farmakoterapii, nie oznacza, że całkowicie odciął się od medycyny konwencjonalnej. Nadal poddawał się badaniom kontrolnym, w tym genetycznym i testom śliny. Zdobył też w międzyczasie wykształcenie technika medycznego. Lekarze przyznają, że obecnie nie są już w stanie stwierdzić u niego jakichkolwiek objawów choroby Leśniowskiego-Crohna.

Ari wygrał, ale mimo to uważał, że jego ciało nie osiągnęło jeszcze szczytu swoich możliwości. Chociaż wszystko układało się po jego myśli, miał wrażenie, że umyka mu jakiś element układanki. Wkrótce zrozumiał, że chociaż uprawia jogę, nadal często dopada go stres. Musiał nad nim zapanować, co nie jest łatwe. Ari twierdzi, że w końcu mu się to udało, a tym samym przywrócił organizmowi tak ważną równowagę i może śmiało powiedzieć, że jest pierwszym człowiekiem wyleczonym z choroby Leśniowskiego-Crohna. Nie musi już stosować leków, uwolnił się od bólu. Zakochał się z wzajemnością, zmienił styl życia, trenuje i zdrowo się odżywia, dzięki czemu czuje się doskonale i może na nowo cieszyć się życiem. Swoją historią postanowił podzielić się na blogu. Oto, co tam napisał: „Nie mam wątpliwości, że jakakolwiek próba odzyskania przez chorobę władzy nade mną byłaby całkowicie daremna. Jestem teraz mądry i spokojny. Oznacza to, że mam władzę nad swoim życiem. Nie postrzegam tego jako remisji choroby. Wygrałem[1]".

OD REDAKCJI

Historia Ariego, chociaż prawdziwa, nie jest zachętą do zaniechania dotychczasowej terapii, a jedynie pokazuje, że można poprawić komfort życia w przebiegu choroby autoimmunologicznej, jeśli zmieni się swoje nawyki. Zdajemy sobie sprawę z tego, że opisany przypadek stanowi swojego rodzaju kuriozum i odradzamy odstawianie jakichkolwiek leków bez konsultacji z lekarzem. ■

BIBLIOGRAFIA

1. https://medium.com/less-doing/how-i-overcame-crohns-disease-a31362f7bb2c
2. https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMra0804647
3. https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/crohns-disease/symptoms-causes/syc-20353304
4. https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/crohns-disease/diagnosis-treatment/drc-20353309
5. https://mightymontauk.com/index.php/about-the-event

eprasa.pl f3e6fefd24



W dzisiejszych czasach, jeśli człowiek zaczyna się drapać, natychmiast pojawiają się podejrzenia o alergię. Gdy drapie się jego czworonożny przyjaciel, skojarzenia są zupełnie inne. Niby słusznie, ale... czasy się zmieniły!



Anna Redlicka

Swędzący problem

Okazuje się, że nasi podopieczni pod względem skłonności do alergii wcale się od nas nie różnią. Żyją w końcu z nami pod jednym dachem, w tym samym środowisku. Często traktujemy ich dokładnie tak samo, jak własne dzieci, nieświadomymi działaniami powodując u nich rozwój alergii.

To, co nazywamy alergią czy potocznie uczuleniem, jest nieprawidłową, nadmierną reakcją układu odpornościowego człowieka lub zwierzęcia w zetknięciu z rozmaitymi substancjami, zwanymi alergenami. Jeśli te substancje znajdują się w pożywieniu, mamy do czynienia z alergią pokarmową. Alergie o różnym podłożu to zmora współczesnego świata. Wydaje się, że przyczyna powszechności zjawiska tkwi z jednej strony w skażonym środowisku, w jakim obecnie żyjemy, a z drugiej – w nadmiernej sterylności owego środowiska, będącej przyczyną niedostatecznego rozwoju układu odpornościowego i jego późniejszej niewydolności bądź nadwrażliwości. Mnogość gotowych karm, szeroka oferta wszelkiego rodzaju smakołyków i najróżniejsze mody na diety dla psów pogłębiają tylko problem. Co gorsza, o ile u człowieka alergia to pierwsze, co nam przychodzi do głowy na widok podrażnionej skóry, o tyle u psów nie zawsze tak łatwo postawić diagnozę. Pierwszym objawem alergii jest drapanie się, naturalny odruch w przypadku podrażnionej, pełnej wyprysków skóry. Jednak kiedy pies się drapie, podejrzenie pada na pchły, więc stosujemy to, co naszym zdaniem ten problem rozwiąże: kąpiele w szamponach przeciwpchelnych, preparaty insektobójcze o rozmaitym okresie działania, obróżki i kropelki. Pewnie nie zaszkodzą, ale cenny czas ucieka, a stan psa się nie poprawia, tylko pogarsza, bo drapanie prowadzi do uszkodzeń skóry i wtórnych zakażeń bakteryjnych. Upływ czasu jest istotny także z tego powodu, że coraz trudniej będzie nam skojarzyć, co było pierwotną przyczyną drapania i zastanowić się, jak ją wyeliminować. Skoro nie chodzi o pchły, musimy postarać się ustalić, kiedy nasz pupil zaczął się drapać i jaki był tego powód. Nowe środki czystości? Zmieniony dywan albo posłanie? A może nowa karma? Albo smakołyki? Jeśli to chemikalia czy smakołyki lub nierozważnie zmieniony pokarm, radzimy sobie sami. Eliminujemy z diety podejrzane składniki, a z otoczenia wszelkie nowinki, i wszystko szybko wraca do normy. Jeśli jednak nie wraca albo nie potrafimy zidentyfikować winowajcy (a winne może być wszystko – od jajek przez zboża po rozmaite mięsa, z kurczakiem na czele), trzeba udać się do lekarza weterynarii. Przeprowadzi on wszystkie potrzebne badania i pomoże dobrać odpowiednią dietę. Kiedyś dieta eliminacyjna polegała na tym, że przez pewien czas pies dostawał do jedzenia tylko gotowany ryż, a kiedy skóra wracała do stanu w miarę przyzwoitego, stopniowo, pojedynczo wprowadzało się rozmaite dodatki, obserwując uważnie, czy podrażnienie się nie odnawia. Problem w tym, że czasami powrót organizmu do normalności trwa dość długo i tak drastyczna dieta może z łatwością doprowadzić do niedoborów pokarmowych. Dlatego znacznie lepiej i bezpieczniej zdać się na pomoc specjalisty, bo on najlepiej będzie wiedział, którą z licznych karm hipoalergicznych zastosować w przypadku naszego podopiecznego, a także będzie na bieżąco monitorował jego powrót do zdrowia. Uleganie modom żywieniowym może być dla naszych psów równie niebezpieczne, jak dla nas, a nieprzemyślane, zbyt gwałtowne zmiany sposobów karmienia przyniosą bez wątpienia więcej szkody niż pożytku. ■

Czytelnicy pytają

Droga Redakcjo, mój dwunastoletni pies, dotąd karny i posłuszny, przestał mnie słuchać, podobnie jak pozostałych członków rodziny. Zdarza się to zwłaszcza wtedy, gdy znajduje się w dalszej odległości od osoby, która wyprowadziła go na spacer. Jaka może być tego przyczyna?

Joanna z Bydgoszczy

Wszystko wskazuje na to, że pani pies z wiekiem zaczyna gorzej słyszeć, więc brak reakcji na wołanie czy komendy nie wynika z nagłego pogorszenia się charakteru pupila, tylko z tego, że zwyczajnie ich nie słyszy. Musicie się nauczyć z nim porozumiewać na odległość i uruchomić wyobraźnię, ponieważ pojawią się teraz nowe zagrożenia – jeśli na spacerze w nieznanym terenie pies straci opiekuna z oczu, może zaginąć, bo wpadnie w panikę i pobłądzi, a w konsekwencji nie będzie potrafił go odnaleźć. Warto wypróbować gwizdki o wysokiej i niskiej częstotliwości, co ułatwi przywoływanie pupila. Pomocne są ostre, głośne dźwięki, na przykład klaskanie w dłonie. Nawet dobrze słyszącego psa warto nauczyć, by reagował na komendy wydawane nie tylko słowem, ale i gestem. Taka umiejętność bardzo się przyda, gdy nasz przyjaciel zacznie z wiekiem gorzej słyszeć.

O AUTORCE Biolog, autorka i tłumaczka książek o psach, hodowca psów rasy welsh corgi, sędzia kynologiczny, całe swoje życie związała z psami.

Fot. Krystian Graba

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

eprasa.pl f3e6fefd24

Już nie muszę **być idealna!**

Zwiewna anielica – taki wizerunek przylgnął do niej, gdy w wieku 19 lat, jako wokalistka Varius Manx, oczarowała całą Polskę swoim głosem i wrażliwością. A przecież już wtedy śpiewała: „Ona ma siłę, nie wiesz jak wielką...". O sobie? Tak. Bo w piosenkach, które tworzy, **Anita Lipnicka** ukrywa niejako swoje życie. Całą siebie. A zawsze była silna, konsekwentna, zdeterminowana. – Inaczej nie przetrwałabym tych 25 lat na scenie! – zauważa wokalistka, która ruszyła właśnie w sentymentalną podróż muzyczną o mocnym ładunku emocjonalnym. Jej jubileuszowym tortem jest projekt „OdNowa".

Ewa Anna Baryłkiewicz: Anita, patrzę na ciebie i... wciąż nie mogę uwierzyć: ćwierć wieku jesteś już na scenie?!
Anita Lipnicka: Sama mam z tym problem. „Jak to? Aż tyle?! Niemożliwe!" A jednak! Powiem szczerze, że cały ten jubileusz został na mnie niejako wymuszony przez moich fanów, bo to oni policzyli mi lata od debiutu. Sama bym na to nie wpadła, bo nie oglądam się za siebie – idę do przodu i robię swoje. Ale moi fani, ci najbardziej zagorzali, po koncertach, na które zresztą przyprowadzają już swoje nastoletnie dzieci (często dziewczynki o imieniu... Anita), zaczęli mi opowiadać, że te 25 lat temu, gdy śpiewałam z Varius Manx, oni poznawali miłość swojego życia. Że przy dźwiękach z moich płyt pierwszy raz się całowali, a nawet i te dzieciaki płodzili. I nagle zdałam sobie sprawę z tego, że piosenki, które piszę i śpiewam, nie są tylko moje. Bo gdy wypuszczam je w świat, stają się też własnością innych. Wiesz, ilu ludzi powiedziało mi, że moje utwory stanowią soundtrack pod ich wspomnienia?!

EAB: Domyślam się, bo... też je mam! Kiedy byłam na studiach, miałam szczęśliwą piosenkę. Zawsze gdy usłyszałam w radiu „wszystko się może zdarzyć, gdy głowa pełna marzeń", działo się w moim życiu coś pięknego. Z czasem magia tych słów uleciała. Wciąż jednak wierzę, że: „Gdy tylko czegoś pragniesz, gdy bardzo chcesz, wszystko może zdarzyć się".

AL: Naprawdę tak na ciebie działała ta piosenka? Niesamowite! (uśmiech) I właśnie takie historie spowodowały, że postanowiłam coś zrobić, żeby uczcić te moje 25 lat na scenie. Bo to kawał czasu! Tyle pięknych rzeczy przeżyłam, doświadczyłam... Ale miałam też momenty totalnego zwątpienia i zmęczenia, nieraz myślałam: „To koniec. Wypaliłam się, nic więcej nie zrobię", na szczęście później okazywało się, że to był tylko trudny odcinek podróży, nie ostateczna jej destynacja. Dlatego dziś jestem bardziej otwarta na to, co niesie mi życie. I zaczynam się nim bawić. Czego dowodem jest właśnie płyta „OdNowa". Zamiast zrobić składankę z utworami z różnych okresów mojej twórczości – które zresztą nijak mają się do siebie, bo przeszłam tyle przeróżnych metamorfoz! – postanowiłam wydać płytę, na której... będę gościem! Poprosiłam ośmiu producentów – reprezentujących różne pokolenia i gatunki muzyczne – aby zaaranżowali moje piosenki OD NOWA, filtrując je przez swoją wrażliwość. To oni są gospodarzami, bohaterami tego albumu. Ja jestem ich twórczą materią.

EAB: To chyba wymagało odwagi? Bo nie wiedziałaś, czy ta NOWA TY się sobie spodobasz...
AL: To prawda! To był eksperyment na samej sobie. I mógł nie wypalić. Ale... byłam ciekawa, jak widzą i czują mnie inni, co mi zaproponują. Często wprawiali

Fot. Michał Pańszczyk

eprasa.pl f3e6fefd24



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

eprasa.pl f3e6fefd24

mnie w zdumienie, wręcz szok: „Boże, co to jest? I gdzie w tym wszystkim jestem JA?!", bo rozpiętość gatunków na tej płycie jest dość drastyczna – od muzyki alternatywnej, elektronicznej, po typowo klubowe i taneczne dźwięki. Niektóre z tych obszarów były mi do tej pory obce, nawet jako słuchaczowi, a tu nagle każą mi się w nich odnaleźć. (śmiech) W efekcie... pomogło mi to! Odsłoikowałam się (Anita robi gest, jakby odkręcała zakrętkę), otworzyłam na to, co „nie moje". Uświadomiłam sobie, że jest tak wiele wersji rzeczywistości. To, że ktoś coś widzi albo słyszy inaczej niż ja, nie oznacza, że jego wizja jest gorsza od mojej. Ona jest po prostu INNA. Każdy z nas inaczej postrzega świat i to jest właśnie piękne. Ciekawe doświadczenie. I myślę, że zaskoczę fanów tym swoim nowym portretem wielokrotnie złożonym.

EAB: ...stworzonym przez różnych „malarzy dźwięku". Całą paletą barw. Lipnicka od nowa.
AL: Tak, a jak się komuś płyta nie spodoba, pretensje nie do mnie. „Ja nic nie wiem. Ja tu tylko śpiewam!". (śmiech)

> Podczas tworzenia piosenek otwiera się we mnie jakiś kanał komunikacji: staram się wyrzucić z siebie to, co mnie dotknęło, zabolało



EAB: A ja właśnie, przekornie, spytam o twój utarty wizerunek. „Zwiewna anielica? To przez te moje blond włosy", żartujesz z samej siebie. Ale chociaż od lat udowadniasz, że jesteś kobietą, która twardo stąpa po ziemi, mam wrażenie, że mało kto tę siłę w tobie widzi...
AL: Myślę, że widzą ją moi współpracownicy. I widzieli ją ludzie, których po drodze zwalniałam. Bo nie jestem człowiekiem, którym dałoby się sterować. Ani żadną przezroczystą zjawą, na jaką kreują mnie media. Nie! Zdecydowanie wiem, co chcę osiągnąć i dokąd zmierzam. Czasami moim przekleństwem jest właśnie ta moja dokładność, precyzja, siła i determinacja. I to, że w sytuacjach zawodowych nie pozostawiam zbyt wiele miejsca na improwizację. A jak dochodzi do jakiegoś nadużycia, potrafię uderzyć pięścią w stół. Nie jestem w stanie dłużej pracować z osobą, która przestaje grać ze mną do jednej bramki albo nie daje z siebie tyle, ile powinna. Podjęłam więc dużo trudnych decyzji, które często niosły ze sobą przykre konsekwencje. Ale nie daje się przejść przez życie, nie raniąc innych. I wiedzą o tym wszyscy, którzy odnieśli sukces. Faktycznie, powierzchownie wydaję się bardzo miła, sympatyczna, łagodna. Ale potrafię być twarda i bezwzględna. I jak się na coś uprę, to koniec! Mój mąż też mógłby coś o tym powiedzieć. (śmiech) Z jednej strony jestem „fajterką", z drugiej romantyczką. Jak to kobieta, pełna sprzeczności...

EAB: „Żyję w biegu, z niczym nie mogę zdążyć. I jestem typem nerwicowca, który wiecznie się czymś przejmuje, zadręcza, a – jakby tego było mało – źle sypiam i niespecjalnie o siebie dbam. Bo tak się jakoś składa, że kwestie dotyczące zdrowia i pielęgnacji urody plasują się na końcu mojej listy priorytetów", wyznałaś mi kilka miesięcy temu. Coś się zmieniło?
AL: Niestety nie! Ze spania zrobiłam już cały rytuał. (śmiech) Nienawidzę chodzić spać, to się zawsze kończy porażką. Mam tyle myśli w głowie! A nocna cisza dodatkowo je wyzwala i potęguje we mnie różne lęki. Jeszcze gorzej jest wtedy, gdy obudzę się w środku nocy i nie potrafię usnąć. Męczę się, przekręcam z boku na bok... Bo choć nauczyłam się już trochę odpuszczać w działaniach zawodowych i domowych – powtarzam sobie, że nikt nie wymaga ode mnie, żebym aż tyle na siebie brała ani była tak perfekcyjna – nie zgłębiłam jeszcze tej sztuki, jak się zrelaksować. (śmiech) Kiedy przeglądam Facebooka i widzę, jak wokół wszyscy się relaksują, na przykład pijąc prosecco w wannie, przy zapalonych świeczkach... Boże! Ja w wannie nie potrafię wysiedzieć nawet 5 minut! Wchodzę pod prysznic, minuta i... do roboty! Bo i to trzeba zrobić, i tamto! Ale muszę nad sobą popracować. Chciałabym przestać tak strasznie się wszystkim zadręczać. Tylko czy jest to możliwe?... Takim samym typem nerwicowca była moja babcia i mama też. Czyli mam to w genach: bezsenność i pracoholizm.

Fot. Archiwum prywatne Anity Lipnickiej

eprasa.pl f3e6fefd24

EAB: Ale te bezsenne noce owocują pięknymi piosenkami! Mówisz, że zamykasz w nich pewne rozdziały swojego życia. Czy to znaczy, że pisanie tekstów jest dla ciebie psychoterapią?
AL: Tak, na pewno! W ten sposób odreagowuję trudne chwile, problemy. Jeśli coś złego dzieje się w moim życiu prywatnym, spotykam się z kolegami z zespołu. Wystarcza mi jeden dzień spędzony w towarzystwie instrumentów, abym poczuła się lepiej. W te kilka godzin, podczas których moja głowa znajduje się w innej sferze wrażeń i postrzegania rzeczywistości, właśnie poprzez muzykę odzyskuję siłę. To zawsze był mój azyl. Gdy byłam nastolatką, muzyka była dla mnie swego rodzaju ucieczką – od tego, że nie mogłam nijak odnaleźć się wśród rówieśników, od różnych sytuacji w domu, które mi się nie podobały itd. Zawsze się w niej chowałam. To był jedyny obszar, gdzie czułam się pewnie. Z biegiem lat jeszcze bardziej go doceniłam. Bo gdy stajesz się dorosłą kobietą, żoną, matką, szefową, i tych funkcji wciąż ci przybywa, jeszcze bardziej potrzebujesz czegoś, co będzie TYLKO TWOJE. Dziś uciekam w muzykę po to, by przypomnieć sobie, kim jestem, pobyć ze sobą. Podczas tworzenia piosenek otwiera się we mnie jakiś kanał komunikacji: staram się wyrzucić z siebie to, co mnie dotknęło, zabolało. Te osobiste doświadczenia filtruję przez emocje i... po prostu tworzę teksty. W nich jest praktycznie wszystko! Więcej w nich zdradzam niż w wywiadach. (uśmiech) Mało tego! Książka mogłaby powstać, a i tak nikt by się o mnie TYLE nie dowiedział, ile da się wyczytać między wierszami w moich piosenkach. Boże, jakby ktoś to dobrze prześledził...

EAB: Kiedy kończy się miłość, zazwyczaj zostaje w nas żal, poczucie niespełnienia, zawodu...
AL: A mnie zostaje piosenka i to jest fajne! Bo ta historia ma, na swój sposób, kontynuację. Nigdy się nie kończy.

EAB: Śpiewasz ją później latami i chcąc nie chcąc, przywołujesz te emocje. To nie boli?
AL: Nie, nie! To jest jak oglądanie pocztówek z wakacji, tyle że w wersji muzycznej. Na chwilę przenosisz się w tamten czas, widzisz dawnego kochanka, miejsca, które się z nim wiążą, cały zestaw kolorów, dźwięków, smaków... jak przy oglądaniu starej fotografii. Wiesz jednak, że to jest zamknięty rozdział twojego życia. Masz do niego sentyment, ale też bardzo duży dystans.

EAB: A jeśli uczucie jeszcze w tobie nie zgasło? Nie żałujesz, że byłaś tak szczera? Pytam, bo z piosenek dowiedzieliśmy się, że rozstałaś się z Johnem Porterem, nie tylko muzycznie...
AL: ...mimo że oficjalnie żadne z nas tego nie potwierdziło. Nie, nie żałuję. Musiałam zrzucić ten ciężar.



> “ Nie udaje się przejść przez życie, nie raniąc innych. I wiedzą o tym wszyscy, którzy odnieśli sukces ”

Zabawne w tym wszystkim było to, że kiedy tworzyłam płytę „Vena Amoris”– w tym właśnie trudnym okresie! – wspólnie z Johnem pracowaliśmy nad pierwszymi muzycznymi szkicami tego albumu. Wiedzieliśmy już wtedy, że jako para nie jesteśmy w stanie dłużej ze sobą być i że nie będziemy kontynuować wspólnej podróży przez życie, bo jego jakość tylko na tym ucierpi, co nas unieszczęśliwi. Ale w tym kryzysie... pozostaliśmy przyjaciółmi. Rozumieliśmy się, szanowaliśmy swoje uczucia. Dzwoniliśmy do siebie: „Jak ty się dzisiaj czujesz w tym domu, zupełnie sam?”– pytałam. „A ty jak?”, odpowiadał mi pytaniem, z podobną troską. To było nieprawdopodobne! Podjęliśmy decyzję o rozstaniu i sami się w nim wspieraliśmy. A praca szła nam świetnie! Zresztą nasza więź artystyczna wciąż jest bardzo mocna. Gdy John stworzy piosenkę, to mi wysyła: „Fajna? Co o niej myślisz?”. Ja też wysyłam mu jakieś miksy i aranże, by mi coś doradził. I wierz mi, że w ogień bym za nim wskoczyła, jakby była jakaś sytuacja podbramkowa. I on za mną też.

eprasa.pl f3e6fefd24

EAB: Macie córkę, Pola zawsze będzie was wiązała. Ale to, co mówisz o przyjaźni, jest piękne...
AL: Jest... À propos rozstań: wydaje mi się, że ludzie popełniają zasadniczy błąd, gdy przekreślają wszystko, co się między nimi wydarzyło. Przecież to jest kawał życia, zwłaszcza gdy do tego rozstania dochodzi po latach bycia razem. To tragedia! A już na pewno w kontekście dzieci, które czują się w tej historii zagubione i nie potrafią sobie poradzić z tym, co je dotknęło. Bo one są niejako przypadkowymi bohaterami tych rodzinnych dramatów. Tym bardziej powinniśmy o nich pamiętać, próbować z nimi rozmawiać, wyjaśniać wszystko, żeby razem przepracować ten temat. I myślę, że nam z Johnem się to udało, jak tylko mogło najlepiej w zaistniałych okolicznościach.

EAB: Zrobiliście to z klasą. Ale wy zawsze tworzyliście wspaniały tandem, nie tylko na scenie...
AL: I dlatego było to moje najtrudniejsze rozstanie... Dwanaście lat razem, trzy wspólne płyty, no i Pola, nasze wymarzone dziecko... Dokąd się udać dalej po czymś takim? „Boże, czy ja kiedykolwiek będę jeszcze w stanie tak kogoś pokochać? I czy w ogóle uda mi się z kimś zbudować tak silną relację, jaką miałam z Johnem?", zastanawiałam się, wracając do pustego domu. Przez długi czas chodziłam na terapię, musiałam się natrudzić, żeby się uwolnić od tego związku, otworzyć na nowe. Żeby zamknąć przeszłość, ale nie przekreślać przy tym przyszłości, nie skazywać się na samotność. Bo wiele kobiet tak robi, myślą w kategoriach: „mam dziecko, które muszę wychować, pracę, z której nas utrzymam, jakoś dam radę bez faceta, będę silna!". Nie, każdy potrzebuje drugiej osoby. Ja na pewno! I właśnie wtedy, gdy myślałam, że nic pięknego mnie już w życiu nie spotka, poznałam Marka, mojego męża. On też był po przejściach. Teraz wiem, że los nas ze sobą zetknął, to był jakiś cud, żebyśmy sobie wzajemnie pomogli, uratowali się tą miłością.

> Rzeczy są takie, jakimi je widzimy. A czasem wystarczy tylko popatrzeć na nie z trochę innej perspektywy

EAB: Długo ukrywałaś go przed światem! Ale i coś jeszcze... że zanim na twojej drodze stanął Mark i sprawił, że na nowo uwierzyłaś w miłość, przyszło ci stoczyć walkę z chorobą...
AL: No nie, tutaj muszę ważną rzecz sprostować. Miałam guza ślinianki przyusznej. Powiedziałam o tym w jednym wywiadzie i... zrobiła się z tego jakaś niesamowita historia! Wiesz, jak to jest: kolorowe pisma podchwycą temat, ktoś coś źle zrozumie, przekręci i... od tamtej pory wciąż w materiałach o mnie pada słowo: rak. A ja go nie miałam! To był nowotwór, ale niezłośliwy. Faktem jest, że przeszłam dwie operacje – mam po nich bliznę, bo wycięto mi kawałek szyi. Trudny czas, tak. Ale w żaden sposób nie mogę porównywać tego, co przeszłam, do traumy ludzi, którzy walczą z ciężkimi chorobami nowotworowymi! Miałam dużo szczęścia, wiem... Oczekiwanie na wyniki biopsji było stresujące. Czy guz okaże się złośliwy, czy łagodny? Długo nie znałam odpowiedzi, diagnozy były niespójne. Po pierwszej operacji miałam częściowy paraliż twarzy. Straszne! Budzisz się po narkozie i pół twarzy ci nie działa! „Boże, przecież jestem piosenkarką! Co teraz zrobię?".

EAB: I piosenkarką, i młodą kobietą, która chce normalnie żyć...
AL: Tak. Na pół roku wycofałam się z działań publicznych. „Czy jeszcze kiedyś będę śpiewać?", zastanawiałam się. W takich chwilach uświadamiasz sobie, że jakakolwiek forma dysfunkcji w organizmie sprawia, że zaczynasz być postrzegana jako półmózg, jakiś niedorozwój – dlatego, że coś nie działa w ciele, jak trzeba. A kiedy już się wydawało, że choroba jest pokonana, nastąpił nawrót. Bałam się, że historia z paraliżem się powtórzy, ale ta druga operacja wypadła znacznie lepiej. Choć sprawność mięśni po prawej stronie twarzy, od ucha do okolic ust, nie wróciła już, niestety, do normy. Mam więc nieco krzywe usta i opadającą górną wargę. A co gorsze: nie ma pewności, czy będzie okay. To są zmiany, które mogą w przyszłości powrócić. Ale co ma być, to będzie. Przecież nie mam do końca kontroli nad wszystkim. Wiesz... ludzie zmagają się z bardzo ciężkimi chorobami, czasem noszą je w sobie latami, nawet o nich nie wiedząc. Doszłam więc do wniosku, że nie będę się zamartwiać na przyszłość. A jak pojawi się problem, będę działać.

EAB: Lepiej nie generować strachu. Ale jak tu nie myśleć o przyszłości, kiedy ma się dziecko?
AL: No właśnie... Powiem szczerze, że to był mój największy stres. Ta myśl, że jeśli zniknęłabym z tego świata, mojemu dziecku nagle zabrakłoby mamy. A na taką stratę Polcia jest za mała...

EAB: Możesz powiedzieć: „To był punkt zwrotny w moim życiu"? Bo na ogół ludzie po takich przejściach starają się żyć bardziej świadomie, doceniać i chłonąć każdą piękną chwilę...
AL: ...a ja tak nie mam. Oczywiście to ostrzegawcze światło się we mnie zapaliło. Bo zasmuciło mnie, że to wszystko może się skończyć. Ot tak, w sekundę. Nagle widzisz, że nie ma co snuć

eprasa.pl f3e6fefd24

długofalowych planów, bo nagle może pojawić się coś, co je przekreśli. To była bardzo trudna lekcja. Aczkolwiek nie powiedziałabym, że wyszłam z niej mądrzejsza. Ani że wtedy dopiero odkryłam sedno egzystencji. Nie, po prostu choroba mnie zatrzymała. Bo to jest taki czas, kiedy musisz stanąć w miejscu – pomyśleć o tym, co trzeba poukładać. I zwrócić się ku sobie. Wyciszyć się, odnaleźć w sobie nową siłę. Ale codziennością nie cieszę się ani bardziej, ani mniej niż kiedyś. Nie! Serfuję na powierzchni oceanu życia. Płynę tam, gdzie niosą mnie fale.

EAB: Na szczęście nie sama! Udało ci się zbudować wymarzoną przystań. I głęboką relację...
AL: Bardzo! Właśnie świętowaliśmy z Markiem trzecią rocznicę ślubu (a znamy się cztery lata), nieprawdopodobne! Mark jest Anglikiem. I też artystą (uśmiech), tyle że tworzy sztukę dla oczu, nie muzykę. O, zobacz, to jego projekt! (Anita pokazuje mi grafikę na obudowie telefonu). Jest twórcą multimedialnym, pracuje, wykorzystując różne materiały i technologie, w ubiegłym roku miał pierwszą autorską wystawę swoich prac w Polsce. Zrobił też animowany teledysk do „Ptaśka" i okładkę do mojej płyty „Miód i dym". Pomaga mi więc w moich działaniach artystycznych, ale na innym poziomie, graficznym. No i nie jeżdżę z nim do pracy: do studia, na koncerty, jak to było z tatą Poli. No i dobrze! Bo mamy czas na oddech, co w każdym związku jest bardzo potrzebne! A ponieważ Mark jest ode mnie młodszy (o dwa lata), to dynamika naszego życia jest zupełnie inna niż ta, którą miałam w poprzedniej relacji. Dał mi wielką siłę! Mnie, jako kobiecie. Już nie muszę być idealna i zawsze dawać rady!

EAB: Ulga? Zwłaszcza dla takiej perfekcjonistki jak ty...
AL: Ogromna! (śmiech) I jestem naprawdę szczęśliwa, że... w ogóle dałam sobie szansę na ten związek, otworzyłam się na nową sytuację. Bo naprawdę byłam w takim miejscu, że wydawało mi się, że dalej już nie ma gdzie iść, że to już jest koniec. A prawda jest taka, że to my sami zakładamy sobie w głowie niepotrzebne blokady, stawiamy bariery. Rzeczy są takie, jakimi je widzimy. A czasem wystarczy tylko popatrzeć na nie z trochę innej perspektywy... Gdzie ja bym kiedyś pomyślała, że po czterdziestce wyjdę za mąż? I to po raz pierwszy. (śmiech) A jednak! Mark sprawił, że te rozsypane puzzle mojego życia powpadały na właściwe miejsca. I jest pięknie...

EAB: I niech tak będzie zawsze! Czego ci życzę z serca. Dziękuję za rozmowę. ■



Fot. Adam Pluciński

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

eprasa.pl f3e6fefd24



Wybaczanie ma wielką moc

Rozmowa z **Piotrem Polkiem** – aktorem, piosenkarzem, człowiekiem pełnym dobrej energii i pomysłów. Marzycielem, który nigdy się nie poddaje, wie, czego chce, i konsekwentnie to realizuje.

Agnieszka Podolecka: Piotrze, czy czujesz się spełniony?
Piotr Polk: Biorąc pod uwagę wszystko, co zrodziło się w mojej głowie już w dzieciństwie i to, co udało mi się osiągnąć – tak. To, co sobie wymyśliłem wtedy na życie, realizowałem bez obaw o śmieszność, bez zastanawiania się, czy mi się uda. Zawsze byłem otwarty na ludzi, zdarzenia i głęboko wierzyłem, że wszystko, co się wydarzy, dobre lub złe, przekuję na naukę lub sukces.

AP: Taka odwaga to mało polska cecha.
PP: Dziś już nie wiem, co jest polską cechą i czy sam pasuję do polskich standardów. Z wyglądu zawsze byłem kruczoczarny, o śniadej cerze i ciemnych oczach. W rodzinie żartowano, że gdy wojska napoleońskie szły na Rosję, moja prapraprababcia zaprzyjaźniła się z jednym z francuskich oficerów, a praprapradziadek na szczęście się o tym nie dowiedział. Nigdy nie dosięgnął mnie polski fatalizm. Mam wrażenie, że człowiek albo rodzi się optymistą i ma wiarę w życie i siebie, albo nie. Nigdy nie rozumiałem tych, którzy nie wiedzą, czego chcą od życia. Nawet jako dziecko, pytany o to, kim chciałbym zostać, wiedziałem, co odpowiedzieć – miałem głowę pełną pomysłów. Mądrych, głupich, ale zawsze o czymś marzyłem. Nigdy w moim słowniku nie funkcjonowało wyrażenie „nie wiem". Jednego dnia chciałem być lotnikiem, innego archeologiem. O, ta myśl przyświecała mi bardzo długo, pewnie na skutek przeczytanych książek. Potem chciałem być muzykiem, więc poszedłem do szkoły muzycznej, pragnąłem też poznać jak najwięcej języków, tyle, ile dam radę opanować. Nie wiem, skąd w głowie młodego człowieka na śląskiej prowincji było tyle pomysłów. Może to była chęć ucieczki z tego miejsca? Nie od rodziny, znajomych i przyjaciół, tylko z prowincji... Uwielbiam oglądać ludzi, obserwować ich, podkradać ich zachowania. Chciałem ich naśladować. Może właśnie to leżało u źródeł mojego marzenia o aktorstwie? Patrzę na swoje życie i myślę, że jestem spełnionym człowiekiem.

AP: A jest coś, co ci się nie udało?
PP: Och! Mam mnóstwo niespełnionych marzeń, niezrealizowanych zamierzeń. Ale gdyby człowiek miał się nazwać spełnionym dopiero wtedy, gdy zrealizuje wszystkie swoje plany, nie starczyłoby mu życia... Takich ludzi chyba nie ma. Bo idealnego życia nie ma, zawsze czegoś komuś zabraknie, czegoś się nie dopilnuje, albo zawiedziesz się na ludziach.

AP: Ale mimo wszystko nie tracisz wiary w ludzi. Jesteś marzycielem?
PP: I to jakim! Pod tym względem nigdy nie wydoroślałem. Zawsze mam mnóstwo marzeń i nie pojmuję, jak można bez nich żyć. Na przykład chciałbym zobaczyć kulę ziemską z kosmosu. Gdy to mówię, zazwyczaj słyszę, że to przecież nierealne, więc po co o tym marzyć! Ale dla mnie to jest realne! Człowiek już był w kosmosie. Taki sam, jak ja! Byli też inni. Skoro oni mogli polecieć w kosmos, to i ja mogę. Loty komercyjne niedługo będą możliwe. Ja pewnie nigdy na taki lot nie zarobię, więc pod tym względem moja podróż może być niemożliwa. Ale nie nierealna. Nierealne jest marzenie, żeby żyć 250 lat! Ale lot w kosmos jest realny. W kontekście marzeń podziwianie Ziemi z kosmosu jest realne. Realizowanie marzeń rzadko jest łatwe, zazwyczaj wymaga poświęcenia, wiary, pracy, cierpliwości, samozaparcia i celu. Na spełnianie marzeń nie można bezczynnie czekać i zwlekać z ich spełnianiem. Trzeba pomóc szczęściu, wyciągnąć ku niemu rękę, zrobić, co w naszej mocy,

eprasa.pl f3e6fefd24

aby myśli się ziściły, a cel stał się bliższy. Nie zrealizowałem wielu moich marzeń, ale zawsze starałem się osiągnąć to, o czym marzyłem. Jeżeli młody człowiek z małego środowiska, który poza kinem nie doświadczył żadnego rodzaju sztuki, który nie mówił dobrze po polsku, bo w domu mówiło się po śląsku i po niemiecku, postanawia zostać aktorem i realizuje to marzenie, to jest to jak oglądanie Ziemi z kosmosu! Oczywiście wtedy nie wiedziałem, ile mnie czeka pracy, wyrzeczeń, stresów, ale byłem zdeterminowany, aby spełnić swój wielki sen. Zawziąłem się i z korkiem w zębach ćwiczyłem polską wymowę, podczas gdy moi koledzy grali w piłkę. Gdy pojechałem do szkoły aktorskiej na dni otwarte, powiedziano mi, że może mam jakiś cień talentu, ale niestety to tylko cień. Komuś innemu podcięłoby to skrzydła, mnie dodało energii. Byłem nieprzeciętnym marzycielem, ale i ogromnym realistą. Wiedziałem, że nie mogę marzyć o karierze koszykarza, mając 178 cm wzrostu. Ale cała reszta?... Czemu nie?

AP: Z nauką języków w komunistycznej Polsce też nie było łatwo.

PP: Jasne, że nie! Ale nie poddawałem się. Nie nauczyłem się wszystkich, o których marzyłem, bo zabrakło mi czasu, możliwości, ale kilka poznałem dość dobrze. Gdy miałem 8 lat, uważałem, że angielski jest najpiękniejszym językiem. Mówiło nim pół świata, a w mojej szkole go nie było. Poszedłem zatem do biblioteki i poprosiłem o wszystkie książki po angielsku, a bibliotekarka powiedziała, że ma tylko 4 egzemplarze „National Geographic". Wziąłem wszystkie. Wypożyczyłem również słownik angielsko-polski i tłumaczyłem słowo po słowie. Oczywiście niewiele rozumiałem, ale próbowałem. Nie było wtedy w radiu ani w telewizji programów w tym języku. I wtedy z pomocą przyszło mi to jedyne w mojej miejscowości kino „Rusałka". Chodziłem więc do kina kilkakrotnie na każdy film. Bilet kosztował 5 zł. Niewiele... Ale razy cztery to już było zbyt dużo dla mojego kieszonkowego. Rodzice pukali się w głowę, ale znajdowali pieniądze, żebym mógł rozwijać swoją pasję. Oglądałem film i za każdym razem starałem się coraz rzadziej spoglądać na napisy, zapamiętywać słowa, czasem całe zdania. Kupowałem każdą książkę, każdy zeszyt do nauki angielskiego, co wtedy też nie było łatwe. Chodziłem do technikum elektrycznego, bo ojciec przekonał mnie, że trzeba mieć konkretny zawód, a tam z języków uczono jedynie rosyjskiego. Naciskałem więc na dyrektora szkoły, aby wprowadził angielski. W końcu powiedział, że jak namówię 10 kolegów z klasy, to on sprowadzi lektora i będziemy mieć jedną lekcję tygodniowo. Udało mi się, przekonałem chłopaków. Cóż, uczyłem się tylko ja, oni jedynie chodzili na lekcje, ale dzięki temu grupa istniała.



Nauczyłem się wystarczająco dużo, żeby spróbować zdać maturę z angielskiego w sąsiednim liceum ogólnokształcącym. Dyrektor ogólniaka spojrzał na mnie jak na wariata – chłopak z technikum chce konkurować z licealistami! Ale zgodził się, a ja ten egzamin zdałem. To było kolejne spełnienie młodzieńczych marzeń. Kolejny lot w kosmos! Ileż w moim sercu musiało być odwagi, siły i ambicji! I tak mi zostało do dziś. Marzę i robię, co mogę, aby swoje kolejne marzenia spełniać.

AP: A co cię w życiu najbardziej zaskoczyło?
PP: Do pewnego czasu byłem beztroskim człowiekiem, bardzo ufnym. Nie miałem kontaktu z zazdrością, zawiścią. Ale gdy po pierwszym małym sukcesie spotkałem się z tym złem, życie postawiło mnie do pionu. Każdy sukces, każdy rodzaj powodzenia przyjmuję z pokorą, cieszę się oczywiście, ale szybko przechodzę nad nim do porządku dziennego. Odnoszę wrażenie, że sukcesy często odbierają człowiekowi wartość, rozleniwiają go, wpędzają w samozachwyt. Natomiast każda porażka uczy niewyobrażalnie dużo. Dlaczego tak myślę? Bo to szczególnie widać w aktorstwie. Sukcesy przychodzą albo wtedy, gdy człowiek jest w harmonii ze sobą i może się nimi rozkoszować, jednocześnie mając do nich zdrowy dystans, albo za wcześnie, a wtedy tę harmonię burzą. Człowiek wpada w samouwielbienie, butę, więc zapomina, że nic nie jest dane na zawsze. Osiada na laurach i ma pretensje, że sukces nie trwa wiecznie. Dziś wiem, bardzo dobrze, że nic nie jest nam dane na zawsze. Ani zdrowie, ani demokracja, ani wolność, ani miłość. O wszystko trzeba dbać, starać się i walczyć. Wszystko tak szybko przemija. Prócz ludzkiej zawiści. Ludzie zazdroszczą ci czegoś, w co sami nie włożyli żadnego wysiłku, nie poświęcili temu uwagi, pracy. Zazdroszczą ci sukcesu, na który pracowałeś całymi latami, pięknego domu, pozycji, pieniędzy, ale nikt nie zazdrości pracy, którą trzeba było włożyć w to, żeby te rzeczy zdobyć.

AP: To jak sobie radzisz z hejtem? Teraz tak łatwo opluć kogoś w Internecie i nie ponieść żadnych konsekwencji.
PP: Jest takie powiedzenie: lepiej z mądrym przegrać, niż z głupim wygrać. Jaki jest sens walczenia z głupotą, z bezpodstawną i bezimienną nienawiścią? Wiele razy czytałem artykuły na swój temat i dziwiłem się, jak można pisać tyle kłamstw naraz. Komu one służą? Czytelników to niewiele obeszło, czy to była prawda, czy nie, a mnie zabolało. Dzisiaj możliwości kłamania są praktycznie nieograniczone, dzięki internetowi kłamstwa rozchodzą się błyskawicznie. I w końcu doszedłem do wniosku, że nie ma sensu przejmować się ludźmi, których nigdy nie spotkam na swojej drodze, którzy są tak nieszczęśliwi, że jedyną ich rozrywkę stanowi upokarzanie innych. Hejt stworzony w „toalecie" jest tyle wart, co zawartość tej toalety. Ale przykro mi czasem, gdy ktoś, kogo znam, informuje mnie o negatywnych wpisach na mój temat. Patrzę wtedy na niego i nie rozumiem, po co mi o tym



> „Mój zawód to jedno wielkie udawanie. Udawanie kogoś, kim się nie jest. Moje życie jest prawdą"

mówi? Dlaczego chce dostarczyć mi takich informacji? Czym się kieruje? Aktor zawsze jest narażony na ocenę, ale niech to będą oceny merytoryczne moich ról, a nie mnie prywatnie. Nie jestem amerykańskim dolarem, żeby się podobać z obu stron. Jestem zwykłym człowiekiem, takim jak inni, raz coś mi wychodzi, a raz nie. Mogę być oceniany i każdy ma prawo do swojego zdania, ale ono nie powinno być podszyte nienawiścią czy zawiścią. To, że nie słucham określonego gatunku muzycznego, nie oznacza, że twórcy tej muzyki to partacze. Do mnie ich dzieła nie przemawiają, ale szanuję wysiłek, jaki włożyli w stworzenie swojej muzyki. Można czegoś nie lubić, ale dlaczego to nienawidzić? Skąd w ludziach tyle nienawiści?

AP: Myślę, że ludzie nienawidzący innych w rzeczywistości nienawidzą siebie i swojego życia.
PP: Pewnie tak. Kto kocha siebie, nie będzie krzywdził drugiego człowieka. Niestety jest wiele osób, które nie umieją kochać i nie są kochane. Ci ludzie nie są z natury źli, pewnie życie ich kiepsko potraktowało, stało się w nim wiele złego, nie mnie to oceniać. Ale można się opanować i za swoje niepowodzenia nie wylewać żółci na innych. Skoro mnie się nie udało, to innym też nie ma prawa się udać? Co to za sposób myślenia? Ta polska, niczym nieuzasadniona zawiść przeraża mnie. Skala hejtu w naszym kraju jest przerażająca. Polacy nie lubią ludzi, którzy mają więcej niż inni, którzy

eprasa.pl f3e6fefd24

odnieśli większy sukces, wyglądają inaczej niż ogół, wyznają inną religię, optują za inną racją polityczną. Jesteśmy różni, ale nienawidzenie kogoś za kolor skóry czy pochodzenie jest równie absurdalne, jak nienawidzenie kobiet za to, że mogą rodzić dzieci, a mężczyźni nie. Los osób uwielbianych też wcale nie jest do pozazdroszczenia. Ludzie wymagają od swoich idoli ciągłej perfekcji, a tak się przecież nie da! Nawet najlepszy sportowiec może mieć gorszy dzień i nie stanąć na podium. Aktor czy piosenkarz może mieć grypę czy chrypę i nie zaśpiewa ani nie zagra tak, jak wtedy, gdy jest zdrowy. Czy należy mieć mu to za złe? Bardzo bym chciał, żeby w Polsce było więcej tolerancji.

AP: Myślisz, że ta nienawiść do ludzi sukcesu, zarzucanie im nieuczciwości, może wynikać z uwarunkowań religijnych w Polsce? Z biblijnego stwierdzenia, że prędzej wielbłąd przejdzie przez ucho igielne, niż bogacz wejdzie do nieba?
PP: Myślę, że zazdrość wobec osób zamożnych wynika również ze spuścizny naszych dziejów i komunistycznej przeszłości. Wyeliminowano inteligencję, pozbawiono ludzi majątków, wygnano arystokrację, która patronowała

> “ Jestem człowiekiem czynu. Najchętniej złapałbym łopatę i z Sudańczykami wykopał głęboką studnię, wiele studni ”



sztuce. W 1989 roku zaczęliśmy budować od nowa. A teraz się cofamy. Burzymy to, co było naszą wartością, niszczymy prawdziwe autorytety, wstawiając w ich miejsce ideologiczne wydmuszki. Szanujmy ludzi, którym się w życiu coś udało, bo ciężko na to pracowali. We mnie nie ma zawiści. Chciałbym, żeby wszyscy byli tak szczęśliwi, aby życzyć innym wyłącznie dobrego.

AP: Zawiodłeś się na przyjaciołach i bliskich osobach. Nauczyłeś się czegoś? Wyciągnąłeś wnioski?
PP: Odnoszę wrażenie, że dzisiaj słowo „przyjaciel” traci na wartości, zbyt często się go używa. Kto jest twoją przyjaciółką? Kobieta, z którą codziennie rozmawiasz przez telefon, czy facet, z którym idziesz na wódkę? Bardzo ostrożnie używam słowa „przyjaciel”. Myślę jednak, że mam ogromne szczęście doświadczać męskiej przyjaźni i trwa ona już 35 lat. Nie siedzimy sobie na głowie, nie mamy potrzeby dzwonienia do siebie codziennie, ale wiemy, że mamy siebie nawzajem. Czasem każdy z nas okazuje się słaby, nie wie, co robić dalej. Wtedy wystarczy spotkanie, rozmowa. Wiemy o sobie bardzo dużo, przekopaliśmy razem niejeden rów życia. To taka szorstka, męska przyjaźń.

AP: Umiesz wybaczać?
PP: Mogę wybaczyć komuś, kogo dobrze znam, więc wiem, że tak naprawdę nie chciał mi zrobić krzywdy. Czasem pomiędzy mnie i tego kogoś wchodzą inni, starają się zniszczyć przyjaźń, uczucie. Im trudno mi wybaczyć. I choć nie zapomnę, potrafię podać rękę, nie unikam wzroku, mogę porozmawiać, tyle że już nie ma o czym. Nie będę na siłę szukać kontaktu z tą osobą, ale też nie będę udawać, że jej nie znam. Wybaczanie oczyszcza, pomaga iść dalej.

AP: Taka postawa wymaga dużo odwagi.
PP: Może tak, może nie? To, co się dzieje złego w naszym życiu, jest lekcją. Warto się na niej uczyć. I choć wiem, że czas nie leczy ran, jedynie otwiera oczy, które z czasem znów stają się na wiele rzeczy i ludzi zamknięte, to czy należy się za to winić? Czy za każdą nieuwagę na tej lekcji powinienem stanąć do kąta, powtarzać klasę? Owszem, zmieniałem swoje życie. Czy to oznacza, że jestem złym uczniem? Że nie odrabiałem lekcji, nie zaliczałem testów, wagarowałem? Dziś, doświadczony życiem, wiem, jak trudno jest z nim walczyć. A jeszcze trudniej z uczuciami, które to życie nam serwuje. Czasem zastanawiam się, gdzie byłbym dzisiaj, gdyby wszystko mi się udało? Jakim byłbym teraz człowiekiem? Czy nieudana miłość uczy kolejnej, lepszej? Czasem tak, czasem nie. Wydaje się nam, że mamy już tak wielkie doświadczenie, że nie popełnimy tego samego błędu... A potem życie robi ci psikusa i znów tracisz głowę, znów popełniasz te same błędy. I gdzie tu doświadczenie? Mój dziadek mawiał, że ono przychodzi z wiekiem i zazwyczaj jest to wieko trumny. Trochę za późno...

eprasa.pl f3e6fefd24



AP: Trochę mnie przerażasz. Mam nadzieję, że jednak następnym razem nie popełnię tych samych błędów. Poza tym wydaje mi się, że związywanie się z osobą, która na przykład boryka się z problemem alkoholowym, co znasz z własnego życia, jest chyba wynikiem braku instynktu samozachowawczego.

PP: Nie. Człowiek traci rozum z miłości i potem ze złości. Przede wszystkim trzeba sobie uzmysłowić, że nie pomożemy komuś, kto tej pomocy od nas nie chce. Tak jest z chorobą alkoholową, choć ta nazwa jest dla mnie niezrozumiała. Choroba to coś niechcianego, coś, na co nie mamy wpływu. Rak jest chorobą, cukrzyca, białaczka jest chorobą, ale alkoholizm to uzależnienie, nałóg. Nikt nikogo nie zmusza do picia, nikt na siłę nie wbija igły z narkotykiem. Człowiek sam, świadomie, podejmuje decyzję o wejściu w nałóg.

AP: Moim zdaniem uzależnienie nazywa się chorobą, żeby uzależnieni czuli się lepiej. Łatwiej myśleć o sobie, że jest się chorym, a nie uzależnionym. Alkoholizm dotyczy ogromnej liczby dorosłych Polaków.

PP: No właśnie. Przecież człowiek nie sięga po kieliszek, mając 7 lat. Później już wie, co robi, zna skutki jego nadużywania, a mimo to nadużywa. A potem oczekuje naszej pomocy, choć my do tego nie przyłożyliśmy ręki! Co można zrobić? Mogę ci pomóc, ale ty musisz chcieć mojej pomocy. Skoro nic nie zmieniasz w swoim życiu, to dlaczego ja mam wszystko zmienić w moim? W imię miłości, szacunku? Dlaczego oczekujesz ode mnie wyrozumiałości wobec picia? To ty masz z tym problem, nie oczekuj ode mnie, żeby ten problem stał się również moim. Dziś, patrząc z perspektywy czasu, widzę, że nie mogłem pewnym osobom pomóc. Chciałem, starałem się, ale sam nie mogłem nic zrobić. Ta lekcja dała mi dużo życiowej mądrości. Nauczyłem się panować nad strachem, nabrałem odwagi, żeby się przyznać do porażki, odważyłem się odejść, aby ratować siebie. Czy to egoizm? Dla niektórych pewnie tak! Dla mnie to była granica. A stawianie granic to wielka odwaga.

AP: Nauczyłeś się tej odwagi, odwagi, żeby żyć?

PP: Tak, bo ja chcę żyć. A nie udawać, że żyję! Mój zawód to jedno wielkie udawanie. Udawanie kogoś, kim się nie jest! Moje życie jest prawdą. Człowieka nie kształtuje leżenie pod palmą, ale trud i porażka. To one nas hartują, a potem pomagają nam na nowo spełniać marzenia.

AP: Kibicujesz szalonym marzeniom?

PP: Jasne! Gdyby ktoś mi dzisiaj powiedział, że zamierza przejechać na hulajnodze cały świat albo chce pchać beczkę przez 30 kilometrów, to bym mu przyklasnął. Nawet jeśli to dziwne pomysły, to czemu nie? Zrób to – jeśli chcesz pchać tę beczkę, to pchaj!

AP: Co w tej chwili jest dla ciebie najważniejsze?

PP: Biorąc pod uwagę, ile mam lat, wiedząc, że mam przed sobą mniej niż więcej, zdaję sobie sprawę, że nie mogę planować na 20 czy 30 lat naprzód. Chciałbym jeszcze wielu rzeczy doświadczyć. Chciałbym na końcu życia móc powiedzieć sobie, że bywało różnie, raz lepiej, raz gorzej, ale takie życie polecam każdemu. Chciałbym jeszcze zdążyć się tym życiem podzielić.

AP: Przecież się dzielisz, działasz charytatywnie.

PP: Tak, mam zaszczyt współpracować z UNICEF. Jestem człowiekiem czynu. Najchętniej złapałbym łopatę i z Sudańczykami wykopał głęboką studnię, wiele studni. A nie tylko o tym mówił czy się fotografował. Nie boję się brudu, kurzu i ciężkiej pracy. Niestety Sudan Południowy jest zbyt niebezpieczny, dlatego na razie pomagam, uczestnicząc w różnych wydarzeniach w Polsce, zachęcam ludzi do pomagania. Wiem, że pieniądze, które wpłacamy na UNICEF, trafiają tam, gdzie potrzeba. Dolar zebrany w Polsce ma wartość kilku dolarów w Afryce. Za 4 zł można zapewnić dziecku dzień edukacji! To niewiarygodne! I nikt z nas sam tego nie zrobi, do tego potrzeba globalnej, zaufanej organizacji, która znajdzie te potrzebujące dzieci i zapewni im to, czego potrzebują. Mam do nich zaufanie. I dopóki mogę pomóc, będę pomagać. ■

Autorzy zdjęć: Marzena Stokłosa, Paweł Pyrz, Piotr Porębski, Piotr Polk

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

eprasa.pl f3e6fefd24

Jak sobie poradzić z samotnością?

Rozmowa z psychologiem Krzysztofem Śliwińskim

Agnieszka Podolecka: Czy każdy człowiek jest zwierzęciem stadnym?
Krzysztof Śliwiński: Niemal każdy. Wynika to z uwarunkowań historycznych. Praca w grupie zapewniała człowiekowi przetrwanie, razem było bezpieczniej, więc pewne struktury mózgu odpowiedzialne za empatię i współodczuwanie rozwinęły się bardziej niż inne. Cały proces ewolucji mózgu związany jest z przekształceniem jego różnych części, które w efekcie niejako integrują kwestie związane z empatią, zaufaniem do innych, altruizmem, poczuciem wspólnoty, kontrolą agresji i zachowań antyspołecznych czy miłością, zarówno do dzieci, jak i między dorosłymi. W efekcie chcemy zachowywać się jak inni ludzie, być z nimi, tworzyć grupę, nawiązywać relacje społeczne. Kiedy wykonujemy jakieś czynności albo je obserwujemy u innych ludzi, uaktywniają się neurony lustrzane, powiązane nie tylko z zachowaniami naśladowczymi, lecz również empatycznymi – na przykład smucimy się, gdy ktoś płacze.

AP: Zatem potrzeba obcowania z innymi ludźmi wynika zarówno z uwarunkowań biologicznych, jak i tradycji?
KŚ: Tak, sądzę, że z jednego i drugiego. Układ nerwowy i skóra mają wspólne korzenie, powstają z jednego listka zarodkowego. U małp człekokształtnych czynność związana np. z iskaniem pcheł, co wymaga bliskiego kontaktu między osobnikami stada, jest sposobem na tworzenie i podtrzymywanie relacji. Podobnie ludzki noworodek najpełniej rozwija się wtedy, gdy jest przytulany i doświadcza czułego dotyku. W kulturze zachodniej promuje się indywidualizm, dobro jednostki. Na Dalekim Wschodzie kultury są nadal kolektywne. Przez tysiące lat ewolucji mózg powoli dostosowywał się do zmieniających się warunków. Rozwój mózgu jest jednak powolny i nie nadąża za szybkimi zmianami społecznymi, za promowanym obecnie indywidualizmem, więc ludzie, którzy czują się samotni, czują się tak w dużej mierze z powodu ewolucyjnego, biologicznego ukształtowania. Człowiek jako zwierzę stadne potrzebuje innych ludzi do budowania poczucia bezpieczeństwa oraz odczuwania zadowolenia.



Krzysztof Śliwiński – inżynier i psycholog. Jest absolwentem Uniwersytetu Warszawskiego. Ukończył szkolenia w zakresie Praktyka i Mistrza NLP (programowanie neurolingwistyczne) w Polskim Instytucie NLP. Zajmuje się diagnozą psychologiczną, pracą z ciałem wg Alexandra Lowena, pracą z oddechem i głosem. Prywatnie jest ojcem trzech synów

AP: Czy można z tego wysnuć wniosek, że egocentryzm jest czymś nienaturalnym? Mówi się, że niewielki egoizm jest dobry, ale egocentryzm – zły.
KŚ: Rzeczywiście odrobina egoizmu nikomu nie szkodzi, jest wręcz pożyteczna. Egoizm należy rozumieć jako dbanie o siebie i swoje potrzeby. Dzięki temu mamy czas na rozwój własnych zainteresowań, na odpoczynek. Egocentryzm można zaś uznać za szkodliwy efekt presji społecznej promującej indywidualizm i zbytni egoizm. Ludzie stają się w przesadny sposób indywidualistyczni, skupiają się wyłącznie na sobie, nie zastanawiają się, czy ich zachowanie może kogoś skrzywdzić. Egocentryk będzie wyłącznie skoncentrowany na sobie, często bezkrytyczny wobec siebie, roszczeniowy. W efekcie stanie się utrapieniem dla innych i dla siebie, bo albo będzie widział wyłącznie swoje niekoniecznie prawdziwe zalety, albo zacznie wyolbrzymiać krzywdy, które ktoś mu wyrządził, zarówno te rzeczywiste, jak i urojone.

AP: Patrząc na małe dzieci, odnoszę wrażenie, że jednak współdziałania społecznego uczymy się z wiekiem, że nie jest to cecha wrodzona. Dzieci są zazdrosne o rodzeństwo i kolegów, każde chce mieć swoją łopatkę w piaskownicy.
KŚ: Pewne struktury w mózgu odpowiadają za zdolność do współpracy i dbanie o innych ludzi, ale dziecko musi się dopiero nauczyć współpracy i empatii, nie rodzi się przygotowane do działań społecznych. Dlatego można je ukształtować w dowolny sposób. Spójrzmy na kilkuletnie dzieci wcielane siłą do zbrojnych bojówek. Niewinne dzieci zatracają empatię na skutek okrucieństw, które widzą, i zamieniają się w morderców.

AP: Odwieczne pytanie „natura czy wychowanie?"
KŚ: Tak. Nie musimy się nawet powoływać na tak skrajne przypadki jak dzieci-żołnierze.

eprasa.pl f3e6fefd24



Fot. StockSnap

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

eprasa.pl f3e6fefd24

Wystarczy spojrzeć na zachowanie maluchów w piaskownicy, na to, czy rodzice nagradzają je za wyrwanie innym łopatki, czy za to, że się dzielą zabawkami. Reakcja rodziców kształtuje postawy dzieci, wyrabia w nich skłonności opiekuńcze lub wręcz przeciwnie – egoistyczne i oparte na rywalizacji. Niektórzy rodzice będą zachęcać dziecko do użyczania swoich zabawek, bo wiedzą, że w ten sposób uczą syna czy córkę budowania poprawnych relacji. Jednak taka postawa jest słuszna tylko wtedy, gdy dziecko jest już rozwojowo gotowe do dzielenia się swoimi rzeczami. W przeciwnym razie można doprowadzić do wytworzenia u niego poczucia, że nic nie jest jego własnością, bo wszystkim musi się podzielić, a inni ludzie są ważniejsi niż ono. To prosta droga do wykształcenia złych nawyków i zniekształconego rozumienia zasad społecznych, choć celem rodziców było nauczenie dziecka empatii. Reakcja dziecka zależy od jego wrodzonego charakteru – albo zaakceptuje fakt, że należy się dzielić i będzie to robiło chętnie, albo zachętę do dzielenia się odbierze jako przemoc, narzucanie mu czegoś, co mu nie odpowiada.

AP: Czy z tego można wysnuć wniosek, że w skrajnych przypadkach nieodpowiednie reagowanie na zachowanie dziecka i źle dobrane do jego charakteru wychowanie oraz brak miłości mogą doprowadzić do takich antyspołecznych zachowań jak psychopatia czy socjopatia?

KŚ: Psychopatię i socjopatię zalicza się do tzw. antyspołecznych zaburzeń osobowości. Psychopaci i socjopaci nie liczą się z innymi, jest im obce poczucie winy, lekceważą normy i reguły społeczne, nie potrafią tworzyć i utrzymywać trwałych związków uczuciowych. Za jedną z przyczyn rozwoju takich zachowań uważa się zaburzenia związane z wychowaniem, jakością relacji między rodzicami i dzieckiem, brakiem zainteresowania dzieckiem ze strony rodziców, obecnością agresji i przemocy w rodzinie. Oczywiście źródłem zaburzeń psychicznych mogą być także czynniki o charakterze genetycznym, zmiany w rozwoju pewnych obszarów mózgu. Psychopaci nie odczuwają potrzeby posiadania przyjaciół lub rodziny i lubią być sami. Oczywiście nie każda osoba introwertyczna czy nietowarzyska ma zaburzenia psychiczne! Niemniej normalni, zdrowi psychicznie ludzie pragną mieć przy sobie kogoś bliskiego, nawet osoby introwertyczne i nieudzielające się towarzysko czują się bardziej komfortowo, jeśli mogą na kimś polegać. Niechciana samotność, niebędąca wyborem, jest zawsze przykra i wiąże się z poczuciem odrzucenia.

„Zarówno u dzieci, jak i u dorosłych na poczucie samotności składają się więc dwa elementy: wrodzony charakter i doświadczenia życiowe”

AP: Poczucie odrzucenia i niechciana samotność mogą być źródłem depresji i chorób psychosomatycznych. Ludzie zawsze bali się odrzucenia.

KŚ: Oczywiście. Od najdawniejszych czasów wiedziano, że utrata społeczności jest bolesna, dlatego stosowano odosobnienie czy wygnanie jako kary za złamanie społecznych norm. Banicja od zawsze była bardzo dotkliwą karą. To pokazuje, jak silna jest potrzeba życia w społeczności, w swoim środowisku. Wiele osób samotnych mówi np. o trapiącej je nieśmiałości i o tym, że przez nią są samotni. Nieśmiałość kształtuje się już w dzieciństwie, a także w kluczowym dla rozwoju charakteru okresie dorastania. Może ona prowadzić do izolacji, niezdolności do współpracy z ludźmi, poczucia niższości, dokuczliwego osamotnienia i depresji. Samotność bywa źródłem lęku, który często odpowiada za przejawy zaburzeń psychosomatycznych, np. ze strony układu pokarmowego (bóle brzucha, zaburzenia jelitowe). Znam przypadek młodej kobiety, którą przed każdym służbowym spotkaniem bolał brzuch, co paradoksalnie było jej na rękę, bo wyjście do toalety traktowała jako wyczekiwaną chwilę samotności. W trakcie terapii okazało się, że przyczyn tej zadziwiającej sytuacji należy szukać w jej dzieciństwie. Jako dziecko doświadczyła bowiem braku zainteresowania ze strony zapracowanych rodziców i starszej o 10 lat siostry, a w wieku kilkunastu lat, gdy młodzież buduje silne więzi z rówieśnikami, doznała poważnego rozczarowania – uzmysłowiła sobie, że jej koleżankom i kolegom nie zależy na niej, tylko na jej pracach domowych. Zaczęła się więc odsuwać od otoczenia, nie zmieniło się to nawet wtedy, gdy już studiowała. Przestała ufać ludziom, nie nawiązywała głębszych znajomości i przyjaźni, zamknęła się na kontakty z ludźmi, a gdy nie mogła ich uniknąć – reagowała biegunką. Powiązana z nieśmiałością samotność odbiła się na jej zdrowiu, ale gdy kobieta w procesie terapeutycznym uświadomiła sobie rządzące nią mechanizmy i pokonała nieśmiałość, przestała bać się wystąpień publicznych i jej kariera nabrała rozpędu.

AP: A czy można w ogóle zdefiniować samotność?

KŚ: Dla każdego samotność jest czymś innym. Można być w związku i mieć rodzinę, a mimo to czuć się potwornie samotnym, bo partner nas nie rozumie i nie umiemy nawiązać dobrych relacji z dziećmi. Osoby introwertyczne odczuwają samotność w mniejszym stopniu niż ekstrawertyczne, które lubią spędzać czas w towarzystwie innych ludzi, ale nawet one nie chcą być w życiu zupełnie same. Żyją więc w ciągłym napięciu między potrzebą zbliżenia się do ludzi i oddalenia od innych. Ich cierpienie związane jest często z pragnieniem bycia blisko z ludźmi, a jednocześnie nieumiejętnością zbliżenia się do nich.

AP: Czy introwertyzm i ekstrawertyzm też są cechami wrodzonymi? Można je rozpoznać u dzieci?

KŚ: W dużym uproszczeniu ludzie dzielą się na introwertyków i ekstrawertyków – często są to cechy wrodzone. Dzieci ekstrawertywne nie stronią od zabaw grupowych czy

eprasa.pl f3e6fefd24



uprawiania sportu z rówieśnikami, są aktywne w szkole, biorą udział w zajęciach pozalekcyjnych, uczestniczą w wolontariacie. Są też bardziej lubiane przez nauczycieli, nawet jeśli ich nadaktywność bywa absorbująca. Z kolei dziecko introwertywne jest zadowolone na ogół wtedy, gdy bawi się samo albo w małej grupie. W szkole uchodzi za ciche, niewychodzące przed szereg, niejako ukryte za kolegami, którzy chętnie zwracają na siebie uwagę. Nauczyciele poświęcają mu mniej czasu, zostawią w spokoju, gdy trzeba zorganizować na przykład występy dla rodziców. W efekcie introwertyczne dziecko może stać się też samotnikiem. Wyróżniać się może co najwyżej tym, że jest pilne, osiąga dobre wyniki w nauce, ale niekoniecznie dlatego, że wyrywa się do odpowiedzi przy tablicy. Takie ukształtowanie osobowości wynika z cech charakteru, z jakimi dziecko się rodzi, ale nie tylko. Znaczenie mają również stresujące wydarzenia życiowe, takie jak np. doznane krzywdy, które sprawiają, że dziecko odsuwa się od otoczenia i staje się samotne. Chodzi nie tylko o przejawy agresji, z którymi się ono spotkało, czy złe traktowanie przez najbliższych. Krzywdy, np. odrzucenia, można doznać na skutek złej sytuacji finansowej rodziny, stylu ubierania i wyglądu – otyłość, odstające uszy czy noszenie okularów mogą być ponadto dla wrażliwego dziecka problemami powodującymi nieśmiałość. Zarówno u dzieci, jak i u dorosłych na poczucie samotności składają się więc dwa elementy: wrodzony charakter i doświadczenia życiowe. Doświadczenia, zwłaszcza skrajne, jak np. ciężka choroba czy strata kogoś bliskiego, zmieniają nasz stosunek do samotności. Z drugiej strony śmiałość może być wyuczona, można ją wytrenować.

„Reakcja rodziców kształtuje postawy dzieci, wyrabia w nich skłonności opiekuńcze lub wręcz przeciwnie – egoistyczne i oparte na rywalizacji”

AP: Warto zatem zmienić trochę swój charakter i stosunek do ludzi?

KŚ: Moim zdaniem tak, bo życie będzie po prostu łatwiejsze. Osoby nieśmiałe mogą mieć utrudniony dostęp do wielu zawodów związanych z kontaktami z innymi ludźmi, takich jak psycholog, lekarz, dziennikarz czy antropolog. W każdym razie nieśmiałości można się oduczyć, to nie jest trudne. Można też oczywiście polubić samotność i nie dążyć do jakiejkolwiek zmiany. Niemniej zdarza się, że samotnicy pod wpływem różnych doświadczeń życiowych zaczynają doceniać kontakty z ludźmi, zwłaszcza gdy doświadczyli ich pomocy. Na szczęście człowiek jest plastyczną istotą i potrafi przystosowywać się do różnych okoliczności. Wyjście z samotności to nauka nowych zachowań, zrozumienie błędów w myśleniu na swój temat czy na temat innych ludzi, przewartościowanie stylu życia. To jednak nie uchroni nas przed okresami przykrej samotności, gdy czujemy, że jesteśmy zdani tylko na siebie.

AP: Skoro wszyscy odczuwamy samotność i wiemy, że to uczucie jest nieprzyjemne, dlaczego skazujemy na nią naszych bliskich?

KŚ: Dobre pytanie. Na samotność zazwyczaj skazujemy osoby starsze, rodziców i dziadków. Ludzie w podeszłym wieku są odbierani jako zbyt powolni, nienadążający

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

eprasa.pl f3e6fefd24

za nami. Wymagają wiele uwagi, a współczesny człowiek wciąż się spieszy i nigdy nie ma czasu. Osoby starsze to także bagaż przyzwyczajeń, czasami nawet swoistych dziwactw. To wszystko dla wielu młodych ludzi, uwikłanych w setki obowiązków, jest zbyt dużym ciężarem. Często sami sobie oni nie radzą z załatwianiem wszystkich ważnych spraw, a seniorzy dodatkowo ich spowalniają. Młodzi nie mają siły albo też nie chcą włożyć wysiłku w połączenie obowiązków zawodowych z opieką nad starszymi członkami rodziny. Łatwiej odesłać zniedołężniałych krewnych do domu starców.

AP: Wydaje mi się, że to kultura zachodnia wytworzyła egocentryczne społeczeństwo, w którym starzy ludzie stają się zbędni. W Azji czy Afryce jest oczywiste, że dzieci zajmą się starymi rodzicami, podczas gdy w naszej części świata dzieci odchodzą, uważają, że emerytura powinna zapewnić rodzicom byt.

KŚ: U nas starość nie jest modna. Z jednej strony z powodu kultu młodości, witalności, sprawności i nadmiernego dbania o ciało, które przecież w pewnym wieku i tak będzie nosiło ślady przeżytych lat. To taka droga bez sensownego końca. Drugim czynnikiem, być może mniej oczywistym, ale bardzo destrukcyjnym, jest upadek autorytetów. Starszy człowiek już nie jest powiernikiem i doradcą, kimś, kto dzięki życiowemu doświadczeniu i wiedzy może być dla młodszych oparciem w trudnych sytuacjach. To też ma kilka przyczyn. Jedną z nich jest tempo życia. Młodzi ludzie otaczają się komputerami, smartfonami, tymi wszystkimi pozornie mądrymi urządzeniami, które pomagają im w życiu. Dla starszych osób obsługa nowoczesnego smartfona czy programu komputerowego jest zbyt skomplikowana, nie interesują się więc nowościami technicznymi. To powoduje, że przestają być partnerami dla swoich dorosłych dzieci, które są doskonale zaznajomione z nowoczesnością. Problem jednak tkwi w tym, że na tym pośpiechu i nowoczesności najbardziej cierpią relacje. Te między seniorami i ich dorosłymi dziećmi, między dziadkami i wnukami.

AP: Nie tylko dorosłe dzieci odrzucają rodziców, czasami dzieje się na odwrót i rodzice odrzucają dzieci, które nie spełniają ich oczekiwań.

KŚ: Dla wielu rodziców dziecko ma być inwestycją, potwierdzać wartość rodzica, a nawet realizować jego niespełnione marzenia. Ma odgrywać określone role społeczne, reprezentować rodzinę, kontynuować jej tradycje albo przeciwnie – udowodnić, że rodzinę stać na więcej. Wielu rodziców niby kocha swoje potomstwo, ale gdy dziecko się buntuje, nie są oni w stanie tego znieść. Idealnym przykładem jest historia przedstawiona w filmie „Stowarzyszenie umarłych poetów". Kilkunastoletni Neal kocha teatr, chce być aktorem, ale w 1959 roku ten zawód nie cieszy się poważaniem i rodzina oczekuje, żeby Neal został lekarzem. Gdy syn buntuje się, ojciec postanawia wysłać go do akademii wojskowej. Zrozpaczony chłopak nie może udźwignąć oczekiwań ojca, czuje się niekochany i odrzucony, popełnia samobójstwo. To właśnie poczucie niezrozumienia i odrzucenia doprowadziło do tragedii. Dzieci są przecież delikatniejsze, bardziej wrażliwe na odrzucenie niż dorośli. Zwłaszcza nastolatki są słabe – ze statystyk wynika, że główną przyczyną samobójstw są zawody miłosne i odrzucenie przez rodziców. To pokazuje, jak ważne są akceptacja i zrozumienie ze strony społeczności, w jakiej każdemu z nas, nie tylko dziecku, przychodzi żyć.

„Nie ufamy obcym i jesteśmy pod tym względem w ogonie Europy. To, że starsi ludzie lądują w święta w szpitalach, jest efektem takiego podejścia do inności"

AP: Żyjemy w kraju katolickim. Teoretycznie powinna kierować nami miłość bliźniego, ale w czasie świąt zawsze widzimy zwiększoną liczbę starych ludzi w szpitalach. Rodzina chce mieć spokojne święta, więc oddaje zniedołężniałych rodziców na badania.

KŚ: Tak, a latem najczęściej porzuca swoje zwierzęta. Nie widać tu miłości bliźniego. Ludzie nie chcą się zajmować starszą osobą w czasie świąt, bo wolą wyjechać na narty. Można takie osoby nazwać potworami, a one są po prostu produktami naszego społeczeństwa, które wyklucza ludzi innych, np. niepełnosprawnych, homoseksualnych, ubierających się ekstrawagancko. Nikt nie protestował, gdy posłanka Pawłowicz powiedziała podczas okupowania parlamentu przez niepełnosprawnych, że w parlamencie śmierdzi. Gdzie tu miłość bliźniego? I jak często ksiądz, który dla wielu ludzi jest autorytetem, z ambony mówi, że starszych ludzi trzeba szanować i należy się nimi zajmować? Polacy są nietolerancyjni, nie lubią inności, to widać gołym okiem. Przykłady? Marzec 1968 i wyrzucenie Żydów, agresja wobec homoseksualistów, nienawiść do imigrantów, choć większość Polaków w życiu nie widziała muzułmanina na oczy! Badania prof. Janusza Czapińskiego związane z kapitałem zaufania społecznego pokazują, że po tzw. ustrojowej transformacji niewiele się pod tym względem zmieniło: nie ufamy obcym i co gorsza jesteśmy pod tym względem w ogonie Europy. To, że starsi ludzie lądują w święta w szpitalach, jest efektem takiego właśnie podejścia do inności.

AP: Jak czują się osoby oddane do szpitala na święta? Buntują się?

KŚ: Myślę, że wtedy już nie. Wykluczenie znają od lat. Ten mechanizm wygląda tak: najpierw dzieci maksymalnie skracają swoje wizyty w rodzinnym domu, bo mają dużo zajęć, potem bywają u rodziców coraz rzadziej, a w końcu zapominają nawet o złożeniu im życzeń z okazji urodzin,

eprasa.pl f3e6fefd24



„Gdy umiemy cieszyć się życiem, samotność przestaje nam tak bardzo doskwierać”

Dnia Matki czy Ojca, albo wysyłają sms, zamiast ich odwiedzić czy choćby zadzwonić. W efekcie starzy rodzice podświadomie czują, że może ich coś takiego spotkać – święta w szpitalu lub domu opieki. Skoro ich podświadomość podejrzewała taki scenariusz, to świadomie już się nawet nie buntują. Co oczywiście nie oznacza, że nie cierpią. Boże Narodzenie to w końcu największe święta w Polsce, uchodzą za najbardziej rodzinne, ale w praktyce często sprowadzają się do komercji, która pokazuje szczęśliwe, kolorowe rodziny i dużo prezentów. W tej komercji nie ma miejsca dla staruszków, którzy mogą mieć swoje, specyficzne dla starości, problemy, inaczej pojmują i odbierają upływ czasu i po prostu potrzebowaliby raczej bliskości, a nie prezentów.

AP: Co może być, poza zainteresowaniem ze strony bliskich, lekarstwem na samotność?

KŚ: Zweryfikowanie przekonań na swój temat w kontekście tego, jak odbierają nas inni. Dla wielu osób będzie to trudne, ale warto to zrobić. Pomocną osobą może być ktoś bliski, godny zaufania, o kim wiemy, że nie zbagatelizuje naszych potrzeb. Jeśli nie mamy w otoczeniu takiej osoby, można zwrócić się o pomoc do profesjonalisty, psychologa czy psychoedukatora. Dzieci w szkołach mają dostęp do psychologów i pedagogów. Mogą się zwrócić do nich o pomoc same lub za pośrednictwem rodziców czy nauczycieli. Niestety osoby korzystające z pomocy psychologa bywają stygmatyzowane, więc szczególnie w mniejszych środowiskach ludzie obawiają się wytykania palcami, etykietowania. Wynika to pośrednio z typowo polskiego społecznego przekazu, że z problemami należy zmagać się samodzielnie, w zaciszu własnego umysłu, a sięganie po pomoc to wręcz dowód słabości. Na szczęście powoli się to zmienia. Starsze osoby w dużych miastach mogą korzystać z oferty uniwersytetów trzeciego wieku. Dodajmy, że możliwości skorzystania z fachowej pomocy w mniejszych ośrodkach również są coraz większe. Najważniejsze jest to, by chcieć. Samo narzekanie, patrzenie w telewizor niczego nie zmieni. Tylko aktywne wyjście do innych ludzi może być zaczątkiem zmian.

AP: A co, jeśli w naszym życiu nie ma miłości? Gdy dzieci wyemigrowały na koniec świata, gdy mąż czy żona nie żyją albo odeszli i założyli nowe rodziny?

KŚ: Można znaleźć wiele przykładów ludzi, którzy bez względu na wiek, fizyczne ułomności czy ograniczenia wychodzą ze skorupy samotnego życia. Podejmują świadomy wybór, że nie chcą czuć się samotni, nie chcą już nikomu nic udowadniać i zaczynają kochać siebie takimi, jakimi są. Wychodzą do innych ludzi, ale nie budują opinii o sobie na podstawie ich ocen. Kiedy jestem swoim najlepszym przyjacielem, nie odczuwam samotności tak bardzo, jak wtedy, gdy siebie nie lubię i nie akceptuję. Cieszę się z obejrzanego w zaciszu domowym filmu, z przeczytanej książki. Pokochanie i polubienie siebie jest podstawą do wzmacniania siebie każdego dnia. Oczywiście nadal tęsknimy za dziećmi, które mieszkają daleko od nas, ale gdy umiemy cieszyć się życiem, samotność przestaje nam tak bardzo doskwierać. To samo dotyczy osób, które były w wieloletnim związku i nagle zostały same z powodu rozwodu czy wdowieństwa. Mieszkały z kimś, kim mogły się zajmować, a tu nagle dom jest pusty. To naturalne, że odczuwają wtedy samotność. Ważne, żeby ją zaakceptować, odkryć, że jest szansą na posiadanie wolnego czasu i nauczyć się lubić ten czas. ■

eprasa.pl f3e6fefd24

Czy plastikowa słomka może zniszczyć wielowiekowe kultury?

Czy mamy wpływ na losy świata? My, zwykli ludzie. Przekonałam się, że tak, choć niestety nie zawsze jest on pozytywny. Ale każdy z nas może zmienić świat na lepszy. Oczywiście znacznie łatwiej żyłoby się wszystkim, gdyby rządzący byli pacyfistami i ekologami, dbali o pokój i środowisko. Ale tak nie jest, więc musimy sami włączyć się do walki o dobro Ziemi.

TEKST **AGNIESZKA PODOLECKA**

Prowadziłam niedawno badania naukowe w Namibii. W wielu regionach tego kraju deszcz nie padał od kilku lat. Czyja to wina? Moim zdaniem głównie nasza, czyli rozwiniętego gospodarczo świata, który emituje do atmosfery niewyobrażalne ilości gazów cieplarnianych, w tym dwutlenku węgla będącego efektem spalania gazu, węgla i ropy. Możemy narzekać na zbyt gorące lato w Polsce, ale globalne ocieplenie odczuwane jest przede wszystkim na półkuli południowej.

W Namibii jest tak sucho, że trawniki są luksusem widocznym jedynie przy dobrych hotelach i w najważniejszych miejscach w kraju. Tam, gdzie kiedyś była zielona trawa, teraz jest sucha ziemia, którą Namibijczycy grabią i na której układają następnie dla ozdoby kamienie.

Gdy piszę te słowa, ogień pożera Puszczę Amazońską i Syberię, płoną lasy w całej subsaharyjskiej Afryce, płonie też wschód RPA oraz Madagaskar

Na Madagaskarze nie ma nic oprócz lasu – to jedyne bogactwo tego kraju. Właśnie w lesie Malgasze, tubylcza ludność, znajdują żywność, to on daje im cień i zapewnia pitną wodę. Gdy spłonie, nie będą mieli już nic... Ale nie chcę uderzać w ponure tony, chcę znaleźć rozwiązanie. Mimo że jestem tylko maleńką mróweczką, która sama nic nie może zdziałać, wiem, że milion mrówek tworzy armię, więc gdy każdy z nas rzadziej będzie latał samolotami, chociażby w kraju, zrezygnuje z jazdy autem, gdy ma do dyspozycji środki transportu miejskiego, zmniejszy spożycie mięsa, którego produkcja wiąże się nie tylko z emisją gazów cieplarnianych, lecz również ogałaca ziemię z wody



Będąc w Namibii, poznałam kobiety z ludu Herero. Ich nietypowe stroje to połączenie 19-wiecznej mody niemieckiej (długie suknie) i afrykańskiej tradycji pasterskiej (czapki symbolizują krowie rogi). Dzisiaj trudno wypasać stada, bo od kilku lat nie było deszczu, wszystkie rzeki wyschły, a studni nie można wykopać bez profesjonalnego sprzętu – woda znajduje się na głębokości kilkudziesięciu metrów

eprasa.pl f3e6fefd24



Kimberly, RPA. Wielka rana na pięknym obliczu Matki Ziemi. Rabunkowe wydobycie diamentów i zachłanność ludzka doprowadziły do zapadnięcia się gruntów. Wody podziemne zalały kopalnię i mimo zastosowania nowoczesnej techniki nie udaje się ich odpompować. Lokalni szamani mówią, że to bunt Matki Ziemi przeciw ludzkiej pazerności. Pod wodą są uwięzione tony kamieni szlachetnych, do których człowiek nie może się dostać

– świat zrobi się lepszym miejscem do życia. A jeśli do tego zrezygnujemy z kupowania warzyw i owoców owiniętych w plastik, gdy zaczniemy używać szklanych słoików i ekologicznych opakowań – także czystszym.

Myślenie globalne wcale nie jest łatwe, zwłaszcza dla ludzi, którzy nie podróżują i nie mogą zobaczyć orangutanów umierających z głodu, bo zachodnie koncerny wycięły ich dżunglę, ani goryli, które teoretycznie są pod ochroną, ale właśnie płonie ich dom w środkowej Afryce, ani pum i jaguarów w Amazonii, które wraz z kolorowymi papugami próbują prześcignąć ogień, choć mają na to znikome szanse. Te zwierzęta są daleko od nas, a jednak to my możemy je uratować, jeśli będziemy żyć ekologicznie i rozsądnie. Możemy też uratować kultury, które mają wspaniałą historię i wierzenia, a wymierają przez nas.

Moje badania naukowe w Afryce Południowej zazwyczaj przebiegają spokojnie i nie mam większych problemów ze znalezieniem szamanów, uzdrowicieli czy wodzów dbających o ciągłość kulturową swoich grup etnicznych. W Namibii było to trudniejsze

Okazało się, że susza panująca w kraju (w niektórych regionach od 8 lat!) zniszczyła rolnictwo i ludzie nie mieli wyjścia – musieli przenieść się do miast. Ale co mają robić w mieście rolnicy, którzy potrafią jedynie uprawiać kukurydzę i hodować kozy? Zdesperowani przyjeżdżają do Windhoek, stolicy kraju, lądują w Kataturze, podmiejskim slumsie, i nie mają żadnych szans na wyrwanie się stamtąd. Odcięci od swoich rodzin zatracają korzenie przeszłości, zdesperowani szukają pociechy w religii i trafiają do rozmaitych kościołów chrześcijańskich, które nie są w stanie im pomóc. Wynaradawiają się i zapominają, kim byli ich przodkowie, kim są oni sami. Czekają na deszcz. Deszcz pozwoli na uprawę pól, na powrót do domu i odnalezienie siebie. Od lat czekają na deszcz...

Gdy już dotarłam na północ kraju po kilkudniowej podróży przez pustynię, spotkałam Himbów i Herero. Pierwsze z tych plemion liczy około 50 tys. osób. Łatwiej będzie skojarzyć, o jaką grupę etniczną chodzi, jeśli przypomnę, że należące do niej kobiety smarują ciało czerwonawą glinką i chodzą z odkrytymi piersiami. Język Himbów pełen jest charakterystycznych klików i mlaskań. Śmiali się, gdy próbowałam się ich nauczyć.

Himbowie żyją na obrzeżach pustyni i pasą swoje stadka resztką roślin, które przetrwały suszę. Chętnie pozują turystom do zdjęć i sprzedają bransoletki czy koraliki, żeby mieć jakikolwiek dochód. Jednocześnie opierają się wpływom nowoczesności i są w konflikcie z lokalnymi władzami, ponieważ nie chcą posyłać dzieci do szkoły. Oczywiście jako Europejka uważam, że miejsce dziecka jest w szkole, ale starszyzna plemienna wskazuje na inne grupy etniczne i przekonuje, że dzieci, które wyjeżdżają do internatów w miastach, zupełnie zatracają swoje korzenie. W jednej z wiosek widziałam dwunastoletnią dziewczynkę, która ubrana w koszulkę i spódniczkę trzymała się z dala od krewnych odzianych jedynie w spódniczki i ozdoby. Nie pasowała tam – przyjechała na wakacje i nie umiała wrócić do tradycyjnego stroju i stylu życia. Musiało jej być ciężko również ze względu na brak wody. Bursy dla uczniów dalekie są od ideału, ale wydają się nowoczesne i wygodne

eprasa.pl f3e6fefd24



Na rysunku naskalnym w środku pustyni w Namibii wyraźnie widać pingwina. Jest to dowód na wielką migrację Sanów, do której zostali zmuszeni najpierw przez ludy Bantu, potem przez białych osadników, a także na to, że informacje o zwierzętach nieznanych Sanom z autopsji były przekazywane z pokolenia na pokolenie. Artysta, który wykonał ten rysunek, musiałby przejść kilka tysięcy kilometrów do Przylądka Dobrej Nadziei na południu RPA, co jest mało prawdopodobne, aby zobaczyć żywego pingwina

w porównaniu ze skromnymi chatami. Rodzinna wioska nie miała nawet studni. Teoretycznie studnia należy się każdej wsi, wystarczy zgłosić władzom zapotrzebowanie, a zostanie wykopana i otoczona murem, by nie zniszczyły jej słonie. Ale w zamian mieszkańcy muszą posłać dzieci do szkoły. W tej wiosce, a właściwie osadzie składającej się z kilku rodzin, tylko jedno dziecko rozpoczęło naukę w pobliskim miasteczku. Za mało. Kto ma rację – rząd czy starszyzna? Odpowiedź zależy od punktu widzenia i... wody. Gdyby normalnie padały deszcze, pobliska okresowa rzeka dostarczyłaby wody ludziom, zwierzętom i roślinom, a Himbowie mogliby żyć w sposób znany im od tysięcy lat. Ale wody nie ma, zatem problem pozostaje nierozwiązany. Może gdyby nie była ona kartą przetargową, Himbowie nie wykazywaliby oporu wobec edukacji i udałoby się im połączyć tradycję z wykształceniem? Ograniczmy globalne ocieplenie, a wtedy deszcze wrócą i ludzie na końcu świata nie będą uzależnieni od widzimisię władz, będą mogli podejmować niczym niewymuszone decyzje.

Innym ciekawym ludem, jaki spotkałam w Namibii, są Herero. Etnicznie i językowo są bliscy Himbom, ale ich kultura uległa dramatycznej zmianie w XIX wieku, gdy tereny Namibii zostały przekształcone w kolonię niemiecką

Herero stali się ofiarą niemieckiego programu ludobójstwa, choć trzeba zaznaczyć, że nie tylko Niemcy budowali obozy koncentracyjne. Otóż wielkim okrucieństwem wykazali się także Brytyjczycy walczący z Burami, potomkami Holendrów w RPA. Podczas wojen burskich, gdy mężczyźni szli na wojnę, Brytyjczycy zamykali ich żony i dzieci w obozach i głodzili na śmierć. Po powrocie do domu Burowie znajdowali zniszczone farmy, z których rodziny zniknęły bez śladu.

Ale powróćmy do Namibii, gdzie Niemcy zamykali w obozach Herero i gdzie zamordowali ponad 60 tys. ludzi, którzy nie byli chętni do pracy na kolonialnych farmach. Co ciekawe, mimo tak trudnych relacji, Herero przejęli stroje kolonizatorów i do dziś je noszą. Kobiety ubierają się w długie suknie przypominające dziewiętnastowieczne stroje Niemek. Dodały do nich charakterystyczne nakrycie głowy symbolizujące krowie rogi – Herero to lud pasterski, tutaj liczba krów jest wyznacznikiem statusu społecznego. Zrobiony z kartonu lub gazet kapelusik owija się kolorowym materiałem. Wzorki nazywają się „german print", bo to Niemcy nauczyli Herero zadrukowywania tkanin na suknie. W czasach przedkolonialnych Herero, podobnie jak większość Afrykanów, nie znali koncepcji grzesznego ciała. Zakrywali genitalia, ale nie piersi. W końcu piersi kobiety to prawdziwy cud – dają mleko niemowlętom. Dopiero europejscy misjonarze zaczęli nakłaniać Afrykanki do zmiany przyzwyczajeń. Himbowie nie wzięli sobie tych nauk do serca, ale Herero owszem, okazali się podatni na perswazję i dzisiaj są dumni ze swojego narodowego stroju kobiet: długich sukni i kapeluszy symbolizujących krowie rogi. W tym stroju przedstawicielki plemienia występują w sądzie w USA, walcząc o odszkodowanie od Niemiec za ludobójstwo.

Nie jestem fanką pustyni, zdecydowanie wolę zieleń, ale mimo wszystko pustynne kraje, takie jak Namibia i Botswana, urzekły mnie. Ludzie, którzy nauczyli się adaptować do trudnych warunków przyrodniczych, budzą mój podziw

Większość Botswany i Namibii to pustynia alby usychający busz. Za żadne skarby świata nie chciałabym tam mieszkać, a jednak Afrykanie kochają swoją ziemię, nawet gdy tak naprawdę nie należy ona do nich. Dobrym przykładem

eprasa.pl f3e6fefd24

są Sanowie, zwani potocznie Buszmenami. Sanowie od tysięcy lat są ludem zbieracko-łowieckim, co wzbudza pogardę u ludów (ok. 350 mln ludzi od Sahary na południe), dla których najważniejsze są stada krów lub kóz. Zwierzęta dają mleko i mięso, są wyznacznikiem pozycji społecznej, dumą ich właściciela i walutą, za którą kupuje się żonę. Czemu za żonę trzeba zapłacić? To całkiem proste: dziewczyna, a potem kobieta pracuje na rzecz swojej rodziny, opiekuje się młodszym rodzeństwem, gotuje, pracuje w polu, wytwarza przedmioty artystyczne, które można sprzedać turystom. Mężczyźni w tym czasie siedzą pod drzewem i doglądają swoich stad. Nie jest to sprawiedliwy podział obowiązków, ale tak już jest. Zatem kobieta w rodzinie to para rąk do pracy oraz dochód. I nagle ma ona przejść do innej rodziny i pracować dla męża i jego krewnych. To się nie może odbyć bez odszkodowania! A poza tym – jak wyjaśniła mi moja afrykańska koleżanka – mężczyzna bardziej szanuje kobietę, gdy musi się natrudzić i zarobić na jej wykupienie. Krowy są zatem najważniejsze dla ludów Bantu, dlatego nie rozumieją Sanów, którzy zbierają dary lasu i polują.
Dla mnie jednak Sanowie są wyjątkowym ludem, bardzo dbającym o swoją kulturę. Skalne reliefy sprzed półtora tysiąca lat pokazują, jak starszyzna plemienna uczyła młodzież. Artysta nauczyciel wygrawerował w skale postacie zwierząt oraz odciski ich stóp. Co ciekawe, na rysunku naskalnym znajdującym się w pustynnych górach Namibii widnieje wizerunek... pingwina! Do najbliższej kolonii pingwinów jest stamtąd kilka tysięcy kilometrów, zatem można wnioskować, że artysta nigdy pingwina nie widział, za to słyszał o nim od swojego mistrza. Wyobrażenie sobie wodnego ptaka na pustyni, w dodatku ptaka, który nie umie latać, musiało być nie lada wyzwaniem dla młodych Sanów w czasach, gdy nie mieli dostępu do telewizji.

Naturalnym środowiskiem Sanów jest las. Gdyby padały deszcze, gdyby rozwinięty świat nie pożądał diamentów i innych złóż naturalnych, gdyby rządy nie przeganiały Sanów z miejsca na miejsce, bo pod ich domami odkryto nowe złoża, Sanowie byliby szczęśliwi i żyli zgodnie ze swoją tradycją, zaprzyjaźnieni z Matką Naturą, wdzięczni jej za dary lasu. Gdyby...

Pożary w Amazonii odbiły się szerokim echem w mediach społecznościowych i poruszyły wielu ludzi

Ile musieliśmy czekać na reakcje rządów? Jaka była reakcja prezydenta Brazylii? „Potrzeba więcej ziemi dla rolników", stwierdził, niespecjalnie przejmując się tym, że lasy amazońskie odpowiadają za wytwarzanie dużej części tlenu, którym oddycha cały świat. Przecież nie świat będzie na niego głosował w następnych wyborach, tylko brazylijscy rolnicy. Ich też zresztą nie obchodzi reszta świata. Ani nawet mieszkający w Amazonii Indianie.

Kultury amazońskie, podobnie jak Sanowie, żyją w harmonii z przyrodą, Matką Naturą. To ona jest ich bogiem. Inkowie nazywali ją Pachamama. Była nie tylko boginią ziemi, ale również płodności

To logiczne – skoro ziemia rodzi dary, tak jak kobieta dzieci, to musi być matką. Matce należy się szacunek – nie wolno jej niszczyć ogniem, nie wolno okaleczać jej pięknego oblicza tonami śmieci. Indianie chcą żyć w pokoju, tak jak do tej pory, pragną zachować swoje wierzenia, nie zamierzają nikomu w niczym przeszkadzać. Od lat protestują przeciwko wycinaniu lasu. Teraz walczą nie tylko przeciw wycince, ale i o zatrzymanie pożarów. W końcu pola uprawne można zakładać gdzie



Mężczyźni i kobiety Himba na tle swojej wioski. Pomiędzy Himbami a rządem Namibii toczy się walka, w której kartą przetargowa jest woda. Himbowie boją się utraty swojej kultury i nie chcą posyłać dzieci do szkół w mieście. Chcieliby mieć szkołę w pobliżu wsi, żeby dzieci wracały po lekcjach do domu. To jest trudne do zrealizowania, więc władze próbują złamać Himbów, odmawiając budowy studni. Wodę do tej wioski dostarcza każdego dnia przewodnik tłumacz. Dzięki przywożonym przez niego turystom Himbowie mają też możliwość zarobienia pieniędzy na zakup podstawowych produktów

eprasa.pl f3e6fefd24



Piękne, zielone lasy afrykańskie, będące domem dla wielu zwierząt, m.in. ciekawskich małp, są zagrożone wyginięciem. Pożary i wieloletnie susze pozbawiają pożywienia nie tylko ludzi, ale i zwierzęta

indziej. Indiańscy szamani odprawiają modły i rytuały, mając nadzieję, że Matka Ziemia wyzdrowieje i się odrodzi. Pewnie tak by się stało, gdyby pożary nie były przez ludzi podsycane, gdyby na spalonej ziemi, z której uciekają nie tylko Indianie, ale i zwierzęta, w większości ginące po drodze, nie zakładano pól lub fabryk. Gdyby spadły deszcze i gdyby ludzie gasili płonący piękny las. Znowu gdyby, gdyby, gdyby...

Płonie również Syberia, odwieczna tajga i dziewicza tundra. Pojawiły się zarzuty, że pożary zostały sztucznie wywołane i miały zamaskować nielegalną wycinkę drzew

Jeśli to prawda, to ludzka chciwość po raz kolejny doprowadziła do katastrofy. Czym będą oddychać nasze dzieci i wnuki, jeśli wytniemy lub wypalimy zielone płuca Ziemi? Na Syberii mieszkają przedstawiciele wspaniałych kultur szamańskich. To stamtąd w XVII wieku słowo szaman z języka tunguskiego trafiło do rosyjskiego, a następnie do wszystkich innych. Syberyjscy szamani – uzdrowiciele, mędrcy, którzy umieją zrozumieć świat duchowy i Matkę Naturę, podobnie jak szamani amazońscy nie chcą się poddać i głośno wołają o pomoc. Około czterdziestu z nich zebrało się na Olchonie, świętej wyspie szamanizmu na jeziorze Bajkał, i odprawiło modły w intencji deszczu. Podobnie postąpili rosyjscy mnisi buddyjscy[1]. Ale czy modlitwy wystarczą? I może nie o deszcz należy się modlić, ale o zdrowy ludzki rozsądek? O to, żeby ludzie nie wykorzystywali tak wielkich ilości drewna, aby obywali się bez kamieni szlachetnych, których wydobycie okalecza Matkę Ziemię, żeby zamiast wydobywać i spalać węgiel budowali wiatraki, bo wiatr wytwarza ekologiczny prąd?

Wspólnie możemy uratować świat, ale do tego potrzebne są zmiany, których wprowadzanie każdy z nas powinien zacząć od siebie. Jeden kamień może spowodować lawinę. Ta lawina może oczyścić świat, zapewnić nam tlen i pozwolić tysiącom kultur świata żyć wedle swych tradycji i w harmonii z przyrodą. Przecież wystarczy normalna pora deszczowa, żeby uprawiać pola, zgromadzić paszę dla zwierząt na czas suszy, zrobić zapasy mąki z ziaren kukurydzy i sorga czy suszonych owoców. Wystarczy zadbać o naszą planetę, jedyną jaką mamy, ograniczyć emisję gazów cieplarnianych, nie zaśmiecać plastikiem mórz i oceanów, umożliwić algom morskim wytwarzanie tlenu i zadbać o lasy, żeby i one produkowały dla nas czyste powietrze i chłodziły klimat. To takie proste, zróbmy to także dla siebie i swoich dzieci! ■

BIBLIOGRAFIA
1. https://www.themoscowtimes.com/2019/07/31/shamans-summon-rains-to-put-out-siberian-wildfires--a66645

Podróż do Afryki i badania wśród sangom były możliwe dzięki stypendium Narodowego Centrum Nauki, nr projektu: 2017/25/N/HS1/02500.
Fot. Agnieszka Podolecka

O AUTORCE Dr 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"

eprasa.pl f3e6fefd24

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.



John Harvey Kellogg

Kontrowersyjny prekursor

Nazwisko Kellogg kojarzy się przede wszystkim z płatkami kukurydzianymi. Jednak ich twórca, amerykański lekarz i dietetyk, miał zawsze głowę pełną różnych pomysłów, czasami kontrowersyjnych, zbywanych ironią i lekceważeniem. Te słabostki i śmieszności doktora Kellogga skarykaturował w genialny sposób wybitny aktor Anthony Hopkins w filmie „Droga do Wellville".

TEKST **MIROSŁAW USIDUS**

Urodził się w 1852 roku w niezwykle religijnej rodzinie. Ojciec Kellogga, właściciel fabryki szczotek, wpłacał znaczne sumy na rzecz Adwentystów Dnia Siódmego w Battle Creek w stanie Michigan. To dzięki ich wsparciu John H. Kellogg ukończył medycynę na Uniwersytecie Michigan, a następnie w Bellevue Hospital Medical College w Nowym Jorku i na uniwersytetach w Londynie i w Wiedniu.

W 1876 r., już z dyplomem w kieszeni, został jako chirurg szefem podupadającego zakładu leczniczego Western Health Reform Institute, należącego do adwentystów. Początkowo przebywało tam tylko 20 pensjonariuszy. Kellogg szybko rozbudował placówkę do 1200 miejsc i zmienił ją w modne i nowoczesne sanatorium, gdzie przyjeżdżali ratować zdrowie milionerzy, biznesmeni i celebryci, m.in. producent samochodów Henry Ford, multimilioner John D. Rockefeller i aktorka Sarah Bernhardt.

Kierując Battle Creek Sanatorium, wymyślił i opracował wiele przydatnych w pracy lekarza sprzętów, a także... przysmaków, które pokochała cała Ameryka. Wśród jego najbardziej znanych wynalazków są popularne płatki śniadaniowe i masło orzechowe. Kellogg serwował te rarytasy swoim kuracjuszom dla poskromienia popędu seksualnego, w którym dopatrywał się przyczyn nieśmiałości i wielu problemów zdrowotnych, takich jak np. trądzik.

Swojemu bratu i zarazem asystentowi, Willowi Kelloggowi, kazał spisywać swoje pomysły, refleksje i całe rozdziały dyktowanych przez siebie książek. I to Will, który od najmłodszych lat miał żyłkę do biznesu, zaczął sprzedawać milionom Amerykanów osłodzone płatki kukurydziane jako idealne na śniadanie. Odniósł imponujący sukces finansowy, ale naraził się na ostry konflikt z promującym prozdrowotne nawyki bratem.

Doktor John Kellogg zajmował się dietą Amerykanów, promował wegetarianizm, zalecał diety oczyszczające i zachęcał do spożywania nasion i zbóż, a także zwalczał palenie tytoniu, będąc jednym z prekursorów ruchu antynikotynowego. Późniejsze odkrycia naukowe i medyczne przyznały mu rację. Papierosy są uznane za szkodliwą używkę, cukier nie krzepi, a dieta bogata w warzywa, owoce i nasiona, obok aktywności fizycznej, jest dziś standardem higienicznego stylu życia. Jeden z najbardziej nowatorskich pomysłów Kelloga dotyczył oczyszczania organizmu. Doktor uważał, że wiele dolegliwości można łagodzić, zmieniając florę bakteryjną jelit. Dlatego zalecał swoim kuracjuszom lewatywy i co najmniej 5 wypróżnień dziennie, a następnie kufel jogurtu. Dla odtrucia organizmu umieszczał podopiecznych w namiotach tlenowych. A za najważniejsze remedium na dolegliwości zdrowotne uważał wstrzemięźliwość płciową, której zachowanie miały ułatwiać potrawy o mdłym smaku. Według Kellogga przyprawy działały pobudzająco, więc należało ich po prostu unikać.

Sam stosował się do własnych zaleceń. Nie dzielił z żoną łoża, a nawet pokoju. Mieli osobne sypialnie i gromadę adoptowanych dzieci. Adwentyści w końcu zerwali z nim kontakty i uznali doktora za „wcielenie diabła". Nie bez znaczenia były poglądy Kelloga na eugenikę i jego zaangażowanie w „ratowanie białej rasy". To ruchowi eugenicznemu przypadł cały majątek po zmarłym w 1943 r. lekarzu. Will Kellogg nie przyszedł na pogrzeb brata.

Choć John Kellogg praktykował z powodzeniem naturopatię, to nie zaniechał chirurgii. Przeprowadzał operacje do 88. roku życia. Miał na koncie wiele oryginalnych wynalazków medycznych, np. specjalistyczne haki i zwijacze, podgrzewany stół operacyjny i aseptyczną rurkę drenażową potrzebną w chirurgii brzucha.

Był, jak widać, postacią niejednoznaczną, niewątpliwe pod niektórymi względami kontrowersyjną. Jednak nie można odmówić mu prekursorskiej roli w dziedzinie naturopatii i zdrowego odżywiania. ■

eprasa.pl f3e6fefd24

W piersi twojego dziecka bije serce mojego

Dziecięcy szpital specjalistyczny to niezwykłe miejsce. Pomiędzy pompami infuzyjnymi i stojakami na kroplówki siedzą misie, na stolikach obok kieliszków z lekami rozsypane puzzle czekają na ułożenie, a miarowe pikanie monitorów zagłuszają głosy mam, czytających na głos bajki.

Ze ścian patrzą postacie z kreskówek, na suficie mieszkają motyle, a narysowane na podłogach tory wyścigowe czekają, aż któryś z chłopców znajdzie siłę na zabawę. Uśmiechnięte pielęgniarki, nazywane tu ciociami, znają wszystkich małych pacjentów po imieniu. Zanim wejdą do sali, poprawiają krepinowe kwiatki przypięte do fartucha i spinki w biedronki podtrzymujące włosy. Biorą głęboki oddech i z wyuczonym uśmiechem wkraczają w świat chorych dzieci, w nieprawdopodobny sposób łączący w sobie bajkowe fantazje z brutalnością choroby... czasami śmiertelnej. Wiele z tych dzieci czeka na przeszczep ratujący życie. Niestety, choć czas mija, ratunek nie zawsze nadchodzi.

Od wielu lat transplantolodzy alarmują, że liczba dawców zmniejsza się, ponieważ po śmierci swoich bliskich rodziny nie wyrażają zgody na pobranie narządów. Jest to spowodowane m.in. wątpliwościami dotyczącymi procedury pobierania organów, podsycanymi przez sensacyjne doniesienia medialne o powrocie do życia ludzi uznanych za zmarłych, a także dylematami natury etycznej, często pozostającymi w związku z przekonaniami religijnymi. W przypadku osób wierzących tego rodzaju wątpliwości powinny rozwiewać wypowiedzi duchownych, którzy w dawstwie organów widzą jedynie dobro, jednak ich słowa nie przebijają się do świadomości zbiorowej.

Pomimo starań różnych środowisk lekarze najczęściej nie otrzymują zgody na pobrania narządów od zmarłego. Sprawy wyglądają jeszcze gorzej w przypadku dawstwa organów u dzieci. Pogrążeni w rozpaczy rodzice niezwykle rzadko decydują się na podarowanie organów swojego maleństwa potrzebującym dzieciom. To właśnie dlatego w Polsce wykonuje się tak mało przeszczepów serca u małych pacjentów, choć dla wielu z nich jest to jedyna szansa na życie. Tymczasem kolejka po nowy narząd ciągle się wydłuża. I dotyczy to nie tylko naszego kraju.

W USA postanowiła to zmienić pewna mama, która znalazła w sobie siłę, by po śmierci kilkumiesięcznego syna napisać niezwykły list adresowany do rodziców dziecka, które otrzymało jego serce. Jej słowa stały się inspiracją dla wielu osób, a opowieść o malutkim serduszku podbija świat.

„Witajcie, nie znam Was i wiem, że Wy też mnie nie znacie, ale od teraz, już na zawsze, będziecie mieli cząstkę mnie. Pozwólcie, że zacznę mój list od tego, iż jest mi ogromnie przykro, że zarówno Wy, jak i Wasza rodzina znaleźliście się w sytuacji, w której potrzebowaliście serca mojego syna. Zanim przejdę dalej, wiedzcie, że to dla mnie ogromny zaszczyt, iż to właśnie moje dziecko stało się dla Was tym wyczekiwanym cudem. Chcę wam opowiedzieć co nieco o moim synku i o sercu, tak pełnym miłości, które Wy i Wasze dziecko otrzymaliście od niego.

To malutkie serduszko zaczęło bić pod moim sercem w sylwestra, ogłaszając nadejście nowego roku 2018. Staraliśmy się o nie przez dłuższy czas, chcieliśmy bowiem, by nasz 2,5-letni syn miał rodzeństwo i tym samym najlepszego przyjaciela na całe życie. Ciąża była trudna, kilka razy naprawdę się bałam, jednak oboje nie poddawaliśmy się i walczyliśmy do końca. Tak bardzo pragnęliśmy tego małego chłopca i jego maleńkiego serduszka... tak bardzo.

Nasze malutkie serduszko pojawiło się na świecie 23 września 2018 roku o 15.41. Biło mocno w maleńkiej piersi naszego ważącego niewiele ponad 3 kg syna i pompowało krew od czubka głowy po mały palec u nogi jego mierzącego 50 cm ciałka. Przyszło na świat przy dźwiękach piosenek „Somewhere over the rainbow" i „What a wonderful world", które tak lubiliśmy mu puszczać. To był najpiękniejszy dzień naszego życia. To maleńkie serduszko od pierwszych chwil chłonęło całą otaczającą je miłość tego świata. Wszystko wokół wydawało się idealne. Czekał na nie pokój pełny balonów i misiów, czekały uściski, buziaki i przytulanie, a także tysiące zdjęć, które zaczęliśmy robić. Natychmiastowa, niezwykle silna więź i miłość połączyła je ze starszym bratem. To maleńkie serduszko sprawiło, że nasza rodzina wreszcie stała się kompletna. Tak wyglądać miało szczęśliwe zakończenie naszej bajki: mama, tata i dwóch synów, wszak o tym marzyliśmy. To maleńkie serduszko biło dla nas przez cudowne 7 miesięcy. W tym krótkim czasie, jaki był nam dany, żyło pełnią życia. Nigdy nie doświadczyło bólu. Nigdy nie zostało zranione. Wasze dziecko otrzymało serce, które znało jedynie miłość i szczęście. Nie przydarzyło mu się nic złego, absolutnie nic. To maleńkie serduszko emanowało miłością, światłem

eprasa.pl f3e6fefd24

i dobrem z taką siłą, że zarażało nimi setki serc wokoło. Podróżowało do wielu niezwykłych miejsc, zwiedziło New Jersey, Nowy Jork, Florydę, Disneyland i... pragnie poznawać więcej. Chociaż my już nie możemy z nim tego zrobić, Wy otrzymaliście tę szansę, by spełnić ze swoim dzieckiem wszystkie marzenia. Więc proszę Was, błagam, zróbcie to. Maleńkie serduszko, które otrzymaliście, należało kiedyś do najbardziej szczęśliwego dziecka na świecie, któremu uśmiech nie schodził z buzi. Ten szeroki, bezzębny jeszcze uśmiech, z wysuniętym języczkiem, który powodował powstawanie dwóch najbardziej uroczych dołeczków na policzkach, jakie w życiu widziałam. To maleńkie serduszko ożywiało niebieskookie, najbardziej rozkoszne i najdroższe mi dziecko. Mój syn był doskonały, w każdym znaczeniu tego słowa.

To maleńkie serduszko kochało swojego brata bardziej niż kogokolwiek innego. Uwielbiało skakać, tańczyć, turlać się, rozdawać buziaki i przytulać się. Uwielbiało oglądać z nami telewizję, kochało swojego psa, czekoladowe ciasteczka i Myszkę Miki oraz Kubusia Puchatka. Uwielbiało też plażę, wodę, piasek i słońce. To maleńkie serduszko przeżyło swoją pierwszą zabawę w Halloween, pierwsze Święto Dziękczynienia, po raz pierwszy spotkało Świętego Mikołaja i otrzymało mnóstwo prezentów. Świętowało powitanie nowego roku 2019 i zostało napełnione miłością (oraz czekoladą) w pierwsze walentynki oraz obchodziło z nami 3. urodziny swojego braciszka.

Miało także obchodzić Wielkanoc, która wypada dzisiaj. Chłopcy mieli się dziś bawić, świętować, przebierać, szukać ukrytych jajek i podkradać cukierki. Jednak zamiast tego, dziś mi pęka serce, bo nie ma go już z nami. Spokojem napełnia mnie jednak myśl, że to doskonałe, maleńkie serduszko nadal żyje i dane jest mu świętować Wielkanoc... z Wami. Choć w nowym ciele dzieli się dziś miłością i szczęściem z inną rodziną, to najważniejsze jest to, że nadal bije i świadomość tego napawa mnie uczuciem wręcz nie do opisania.

Gdy straciliśmy nasze maleńkie serduszko i syna, dla którego biło, byliśmy zdruzgotani. Zszokowani. Złamano nam to serca. To wydarzyło się tak nagle! Życie zostało mu zabrane, zanim na dobre się zaczęło. Nasz cudowny aniołek... w jednej chwili tak ogromnie szczęśliwy, a w kolejnej już nieobecny. Ten ból nie ma końca. Jednak jestem tak bardzo dumna ze swojego syna, z mojego superbohatera, i z tego, jakim cudem się stał. Tym, co pomaga mi przechodzić przez ten straszliwy i pogrążający psychicznie czas, poza moim starszym synem, dla którego muszę być silna, jest świadomość, że mój maleńki synek żyje w Waszym dziecku, z Waszą rodziną. To zadziwiające, jak w tak burzliwym czasie można odnaleźć szczęśliwe zakończenie, jak z każdego zła rodzi się dobro. Wy jesteście dla mnie tym dobrem. Myśl o Waszym dziecku daje mi w nocy ukojenie i pozwala zasnąć. Dzięki tej myśli łatwiej mi oddychać i dostrzegam dobro w tym chaosie. Zawsze modliłam się za moją rodzinę i za siebie, teraz modlę się i za Was, kimkolwiek jesteście, oraz za Wasze dziecko, dla którego to cudowne maleńkie serduszko bije. Niech tak bije 100 lat. Mam nadzieję, że Wasze dziecko dokona w życiu wielkich rzeczy. Modlę się, by potrafiło góry przenosić i zmieniać świat na lepszy. Modlę się, byście przeżyli szczęśliwe życie u boku swojego dziecka. Pragnę, aby to maleńkie serduszko pozwoliło Wam poczuć przez niekończący się czas tę samą miłość i szczęście, które dawało nam, by nigdy nie było smutne i nie poczuło się zranione. Modlę się także, by to nowe serduszko dało Waszemu dziecku zdrowie i szczęście. Ale co najważniejsze... marzę, by pewnego dnia Was spotkać, by jeszcze raz usłyszeć i poczuć to cudowne bicie serca, które dawało życie mojemu aniołkowi i wypełniało nasz dom miłością i szczęściem. Z całą moją miłością życzę Wam wszystkiego najlepszego. Mama dawcy.



Fot. Aprilkind

W szpitalach na całym świecie na dobre zadomowił się zwyczaj „walk of respect", który można przetłumaczyć jako oddanie szacunku w ostatniej drodze. Gdy zapada diagnoza nieodwracalnego uszkodzenia mózgu i rodzina pacjenta wyraża zgodę na oddanie jego narządów do przeszczepu, personel szpitala organizuje wyjątkowe pożegnanie. Podczas gdy dawca przygotowywany jest do transportu na blok operacyjny, wszyscy pracownicy i lekarze, którzy w danej chwili mogą przerwać na chwilę swoje obowiązki, zjawiają się na oddziale i ustawiają wzdłuż ścian korytarza. W ostatnią drogę dawca wyrusza w asyście rodziny i milczącego personelu, który pochyla się z szacunkiem nad przejeżdżającym niespiesznie łóżkiem. Tak żegna się bohaterów, którzy znikając za drzwiami sali operacyjnej, odchodzą, by podarować życie innemu człowiekowi. (*ks*)

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

eprasa.pl f3e6fefd24

Gdy pacjent i lekarz nie potrafią się porozumieć

Współpraca między lekarzem a pacjentem, wzajemne porozumienie i szacunek są podstawą odzyskania zdrowia przez pacjenta. Dlaczego obu stronom tak trudno to zrozumieć?

TEKST **AGNIESZKA PODOLECKA**

Współczesną plagą jest cukrzyca, zarówno typu 1, jak i 2. I tak jak tej pierwszej trudno jest zapobiec, drugiej często sami jesteśmy winni. My i... lekarze, którzy nie dostrzegli symptomów wystarczająco wcześnie albo nie uzmysłowili nam powagi zagrożenia. Na usprawiedliwienie lekarzy należy powiedzieć, że zazwyczaj mają raptem kwadrans dla pacjenta, na usprawiedliwienie pacjentów – że nie każdy zna się na medycynie i nie każdy wie, które badania należy robić regularnie. Warto zatem zapamiętać, że mamy w Polsce możliwość wykonania badania krwi nawet kilka razy w roku w ramach NFZ, a jeśli lekarz o tym nie pamięta, powinniśmy sami poprosić go o skierowanie na badanie poziomu cukru. Warto też uważać na to, co jemy i pijemy. Cukrzyca typu 1 jest spowodowana tym, że trzustka nie wytwarza insuliny lub wytwarza jej mało, natomiast cukrzyca typu 2 tym, że gospodarka insuliną jest niewłaściwa. Cukrzyca typu 2 na wczesnym etapie rozwoju nie wymaga podawania insuliny, a jedynie zmiany stylu życia. I od razu uspokajam – nie przekształca się w cukrzycę typu 1. Dlaczego zaczynam artykuł od cukrzycy? Ponieważ poruszyła mnie historia Tracy.

Tracy miała 38 lat, gdy nagle postanowiła porzucić Waszyngton i przenieść się do studenckiego miasta Cambridge w Massachusetts

Nie wahała się, przecież była nauczycielką, nauczyciele są potrzebni wszędzie! Niezwykle podekscytowana spakowała dobytek i ruszyła na podbój, no, może nie świata, ale nowego stanu. Zatrudnienie znalazła szybciej, niż mogła sobie wymarzyć, rzuciła się w wir pracy z nastolatkami. Nie trzeba być nauczycielem, by wiedzieć, jak upiorne mogą być dzieci w wieku dojrzewania, ale dla Tracy nie stanowiło to żadnego problemu. Ona po prostu uwielbiała swoją pracę i swoje życie. Dlatego nie mogła wyjść ze zdziwienia, gdy jej ciało zaczęło odmawiać posłuszeństwa i zmęczenie zwalało ją z nóg. Lato w Cambridge potrafi być upalne i ów pamiętny dla Tracy czerwiec był właśnie taki. Jak na zmiłowanie czekała na koniec roku szkolnego, pochłaniając jedną puszkę pepsi za drugą. Napój był zimny i słodki, wzmacniał ją. Ale tylko trochę. W końcu nienawykła do narzekania Tracy zadzwoniła do mamy i poskarżyła się jej na totalny zanik energii i trudności ze wstaniem z łóżka. „Córeczko, to brzmi jak cukrzyca, lepiej idź do lekarza" – powiedziała matka. Tracy zlekceważyła jej słowa, kto jak kto, ale ona z pewnością nie może być tak poważnie chora. Jednak następnego dnia poczuła się jeszcze gorzej i umówiła się na wizytę. Miała tak wysoki poziom cukru we krwi, że glukometr nie był w stanie go odczytać. Gdy zbadano mocz Tracy, okazało się, że jedynym ratunkiem jest zastrzyk z insuliny. Jej nowy lekarz stwierdził, że trafiła do niego w ostatniej chwili. David wykonywał swój zawód z pasją i całym sercem wspierał pacjentów, również tych, którzy nie słuchali jego zaleceń. W przypadku Tracy nie przewidywał takich problemów. Uznał, że jako nauczycielka matematyki na pewno jest rozsądna i rozważna. Szybko przekonał ją do zmiany nawyków, mimo że wykluczenie z diety napojów gazowanych, ciastek i słodkich przekąsek było dla Tracy torturą. Zbliżało się Święto Dziękczynienia i słodycze kusiły ją nawet bardziej niż zwykle. Musiała nauczyć się je ignorować, podobnie jak jeść śniadania, czego nigdy nie robiła. W dodatku miały to być zdrowe śniadania w postaci naturalnych, niedosładzanych płatków. Zalecenia dotyczyły też... wypoczynku. Tu David, mimo wieloletniego doświadczenia, doznał szoku. Zamiast użalać się nad sobą, odpoczywać i zostawić część obowiązków innym, Tracy rzuciła się w wir pracy ze zdwojonym entuzjazmem. Zaczęła chodzić do nowego kościoła, w którym chwalono Boga tańcem i śpiewem, przygotowywała zajęcia z Biblii, których celem było podnoszenie ludzi na duchu. Aktywność fizyczna i nowe obowiązki odciągnęły jej myśli od choroby i pokazały Davidowi, że nie tylko pacjent może się uczyć od lekarza, ale i na odwrót[1]. Niestety nie zawsze tak bywa. Aneta nie należy do osób, które słuchają lekarzy, w ogóle nie należy do osób rozmawiających z lekarzami. Aktywna emerytka zauważyła, że często drętwieją jej palce, była częściej głodna niż dawniej, a jednocześnie dużo słabsza, czasem miała zaburzenia widzenia, zaczęła też tyć i wcale się jej to nie podobało. Mimo to lekceważyła objawy i fukała gniewnie na dzieci i wnuki, gdy próbowały ją skłonić do wizyty u lekarza. „Skoro przeżyłam 70 lat bez chodzenia do lekarza, to i teraz świetnie sobie poradzę", mawiała. Nie chciała również zamienić kotletów schabowych na mięso gotowane, bo przecież całe życie uwielbiała panierkę, która jej dotąd nie szkodziła. Na deser musiało być oczywiście ciasto, bo „w dobrym domu zawsze jest coś do herbaty". Żyła więc po swojemu, niczym i nikim się nie przejmując. Do czasu. Gdy wnuczka znalazła ją w stanie odrętwienia, wezwała pogotowie. Diagnoza zabrzmiała jak wyrok: cukrzyca typu 2. Aneta niecierpliwie słuchała lekarza, często spoglądając na drzwi. W końcu lekarz zdenerwował się. „Droga pani – powiedział podniesionym głosem – może pani w każdej chwili wyjść, ale proszę mieć świadomość, że nieprawidłowe leczenie cukrzycy zamieni panią w ludzkiego słonia. Chce mieć pani słoniową wagę?" Może nie było to standardowe zachowanie lekarskie, ale w tym przypadku odniosło skutek, lekarz świetnie ocenił charakter pacjentki i umiał trafić w jej czuły punkt. Gdy Aneta wreszcie się skupiła, dorzucił pozostałe powikłania: retinopatię cukrzycową, czyli uszkodzenie naczyń krwionośnych znajdujących się w siatkówce oka, choroby układu krążenia, w tym niedokrwienie serca, zawał i udar mózgu. Po raz pierwszy w życiu Aneta zdała sobie sprawę, że nie jest nieśmiertelna i że ktoś inny, nie ona, może mieć rację. Co prawda próbowała dyskutować, ale lekarz był stanowczy: „Albo robi pani, co mówię, albo niech sobie pani idzie wykupić miejsce na cmentarzu, tak na wszelki wypadek, gdyby ten zawał się pojawił, jak nikogo prócz pani nie będzie w domu". Zszokowana zachowaniem lekarza, Aneta zaczęła brać odpowiednie leki i zamieniła schabowego

eprasa.pl f3e6fefd24



na zdrową żywność, w dużej mierze opartą na warzywach. To był ostatni dzwonek. Gdyby nie bezpardonowe zachowanie lekarza, z kobietą mogło być naprawdę źle.
Na stronie Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego przytoczone są wyniki brytyjskich i amerykańskich badań na temat współpracy lekarzy z pacjentami. Wynika z nich, że lekarze generalnie nie słuchają pacjentów, a pacjenci lekarzy, czego powodem jest to, że pacjenci nie są włączani w proces ustalania leczenia. Nikt z nas nie lubi, gdy mu się narzuca takie czy inne działanie, więc wyłączenie uwagi, gdy lekarz dyktuje nam sposób leczenia, może być naturalną reakcją. Tylko po co w takim razie poszedłeś, człowieku, do lekarza? Konstruktywna rozmowa czyni zaś cuda. 40% mężczyzn chorych na raka prostaty poddaje się innym formom terapii niż zabieg chirurgiczny, gdy lekarz wyjaśni im, że operacja może zaburzyć ich sprawność seksualną[2]. Jeżeli lekarz zapyta pacjenta o styl życia, wyjaśni, dlaczego pewne nawyki warto zachować, a inne trzeba zmienić, pomoże zrozumieć, na czym polegają wady i zalety określonych terapii, pacjent chętniej zastosuje się do zaleceń.

Przydarzyła mi się historia, w której lekarz nie był w najmniejszym stopniu zainteresowany tym, co mówię

Wróciłam z dalekiej podróży, nie mogłam opanować rozstroju żołądka, a on zamiast wysłuchać, w jakim kraju byłam, i zlecić badania pod kątem afrykańskich bakterii, przekonywał mnie do jedzenia gotowanego mięsa zamiast smażonego. Ilekroć próbowałam otworzyć usta, machał ręką, bym mu nie przeszkadzała. W końcu wpadłam mu jednak w słowo i oznajmiłam, że nie jem mięsa od kilku lat i nie mam najmniejszego zamiaru zacząć go jeść. Gdy lekarz w końcu zamilkł, powiedziałam, że proszę o skierowanie na badanie kału i krwi. Dostałam skierowanie, a lekarz, który ewidentnie był mięsożercą, doradził mi sarkastycznie, żebym jadła jedynie ryż i suchary. Byłoby łatwiej i jemu, i mnie, gdyby pozwolił mi opowiedzieć moją krótką historię i wypytał mnie o sposób odżywiania. Poznanie zasad lekkiej wegańskiej diety też pewnie pomogłoby mu w leczeniu niejedzących mięsa pacjentów.

Ola ma 25 lat i cierpi na astmę. Kilka miesięcy temu jej migdałki zaczęły krwawić, często pojawiał się na nich paskudny biały nalot

Ola, która zawsze miała dobre relacje z lekarzami, udała się do laryngologa. Gdy tylko powiadomiła go o astmie, natychmiast przestał jej słuchać – wszystkiemu była winna astma i wziewne sterydy, które zapisał Oli nieudolny (zdaniem laryngologa) pulmonolog. To one wysuszają gardło, podrażniają migdałki i powodują wszystkie problemy. Ola miała duże zaufanie do swojego pulmonologa, więc zwróciła się do niego o pomoc. Dzięki temu dowiedziała się, że sterydy nie mogły podrażnić jej migdałków, zwłaszcza że systematycznie płucze gardło po porannych i wieczornych wziewach. Pobrał wymaz z migdałków i okazało się, że to wirus był odpowiedzialny za dolegliwości. Gdyby Ola posłuchała laryngologa i odstawiła sterydy, zaczęłaby się dusić. Gdyby laryngolog wykazał się dobrą wolą, umiejętnością słuchania i chęcią poznania historii pacjentki i jej choroby, pewnie wpadłby na pomysł wzięcia wymazu i zidentyfikowania problemu. Czy Ola mogła być bardziej asertywna i przywołać lekarza do porządku, zmusić go do uważnego słuchania? To pozostanie tajemnicą.

Lekarze często irytują pacjentów, ale pewnie równie często sytuacja jest odwrotna. Jak choćby w przypadku Anety. Może pacjenci powinni wykazywać się większą dozą tolerancji i chęci współpracy? A może lekarze powinni mieć zajęcia z psychologii? Dr Tomasz Sobierajski parafrazuje w swojej książce znane powiedzenie: „dobrego lekarza poznaje się po tym, jak zaczyna, ale również i po tym, jak kończy”[3]. Sobierajski zachęca lekarzy do tego, by osobiście otwierali drzwi gabinetu, z uśmiechem zapraszali pacjentów i prosili o opowiedzenie, co im dolega, oraz okazywali pacjentowi, że naprawdę ich słuchają i rozumieją. Jasne, lekarz może mieć gorszy dzień, może nie czuć się najlepiej, może mieć problemy rodzinne, co my, pacjenci, powinniśmy brać pod uwagę. Jednocześnie, jeżeli lekarzowi zależy na wyleczeniu pacjenta, warto, by się zmobilizował. Sobierajski zwraca też uwagę, że gdy lekarz zaprasza chorego do gabinetu, niewerbalnie pokazuje, że jest reżyserem spektaklu pt. „Przychodzi pacjent do lekarza” i ustala, jak poruszać się po scenie i kto jaką rolę ma grać. To, paradoksalnie, daje pacjentowi poczucie bezpieczeństwa – lekarz pokazał, że zna się na swojej robocie i dołoży starań, by się zaopiekować swoim podopiecznym. Choćby to było raptem 15 minut. ■

BIBLIOGRAFIA

1. Ofri Danielle, What Patients Say, What Doctors Hear, Beacon Press 2017
2. http://naukawpolsce.pap.pl/aktualnosci/news%2C392829%2Clekarze-nie-sluchaja-sugestii-pacjentow.html
3. Sobierajski Tomasz, 33 czytanki o komunikacji, czyli jak dobrym lekarzem i nie zwariować, Instytut Oświaty Zdrowotnej 2014

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

eprasa.pl f3e6fefd24

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 starzenie 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: resweratrolu, 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 f3e6fefd24

Zdrowe serce i mocne kości



Bio Omega3 + D2000 to wysokiej jakości produkt zawierający w jednej kapsułce 1000 mg skoncentrowanego oleju z peruwiańskich ryb zimnowodnych (TASA OmegaTM), którego skład aż w 65% stanowią niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, w tym najważniejsze dla naszego zdrowia: kwas eikozapentaenowy EPA (33%) i kwas dokozaheksaenowy DHA (22%). Zapobiegają one powstawaniu skrzepów w naczyniach krwionośnych, a także rozwojowi miażdżycy i osteoporozie, oraz wspomagają pracę serca. Preparat zawiera też łatwo przyswajalną witaminę D3 pozyskiwaną z lanoliny (Quali0-D®), która reguluje wchłanianie wapnia, wzmacnia kości, zapobiega osteoporozie i korzystnie wpływa na pracę mięśni oraz układu odpornościowego. Preparat jest bezpieczny dla diabetyków.
Cena 22,50 zł za 60 kapsułek
www.xenico.pl

Idealna odporność



XeniVIT bio witamina C 1000 zawiera naturalne ekstrakty z owoców. Jest przeznaczony dla osób dorosłych, u których występuje – niezależnie od przyczyn – zwiększone zapotrzebowanie na witaminę C. Witamina C stymuluje aktywność limfocytów T i B, przez co usprawnia funkcjonowanie układu odpornościowego. Wspomaga również pracę układu nerwowego, wzmacnia ściany naczyń krwionośnych i reguluje metabolizm. Jest także niezwykle silnym antyoksydantem, usuwającym wolne rodniki tlenowe z organizmu. Przyjmowanie witaminy C zaleca się także sportowcom, osobom pracującym fizycznie i narażonym na stres, ponieważ zmniejsza ona uczucie zmęczenia i znużenia. Preparat nie zawiera składników pochodzenia zwierzęcego, dlatego może być stosowany przez wegan i wegetarian.
Cena 12,50 zł za 30 kapsułek
www.xenico.pl

Piękne włosy



Suplement diety **Silor+B Krzem z borem** to źródło naturalnych, łatwo wchłanialnych minerałów. Krzem poprawia kondycję skóry, włosów i paznokci. Zapobiega również osteoporozie i zmniejsza ryzyko wystąpienia miażdżycy naczyń krwionośnych. Przyspiesza gojenie się ran, działa przeciwzapalnie i wspomaga usuwanie metali ciężkich z organizmu. Z kolei bor korzystnie wpływa na funkcjonowanie tkanki łącznej, poprawia pamięć i koncentrację oraz zapobiega osteoporozie. Preparat polecany jest szczególnie osobom borykającym się z problemami skórnymi i wypadaniem włosów, a także w okresie rekonwalescencji po urazach i w profilaktyce osteoporozy.
Cena ok. 49 zł za 300 ml i ok. 134 zł za 1000 ml
www.invexremedies.pl

Cholesterol w normie



Preparat **Monolipid K forte** łączy w jednej kapsułce ekstrakt z owoców bergamoty (*Citrus bergamia Risso*) w dawce 500 mg, zawierający naturalne polifenole, z ekstraktem z czerwonych drożdży ryżu, który jest bogatym źródłem naturalnej statyny monakoliny K. Preparat ten wspomaga utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu i zapobiega chorobom układu sercowo-naczyniowego. Preparat jest bezpieczny dla diabetyków. Nie zawiera składników pochodzenia zwierzęcego, dlatego może być stosowany przez wegan i wegetarian.
Cena za 30,50 zł za 30 kapsułek
www.monolipid.pl

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

eprasa.pl f3e6fefd24

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, Aneta Mrazek-Paciorkowska, Anna Redlicka, Mirosław Redlicki, Krystyna Szulczyńska, Katarzyna Tatarkiewicz, Anna Katarzyna Tomkiel-Cope, Izabela Włodkowska, 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



SZEŚĆ wydań w cenie PIĘCIU:

6 x 12,00 zł = ~~72,00 zł~~ 60 zł

PRENUMERATĘ ZAMÓWISZ:

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

Chcesz otrzymać **rabat 50%** na roczną prenumeratę **Holistic Health**? Zaprenumeruj miesięcznik **O Czym Lekarze Ci Nie Powiedzą** (120 zł), a za roczną prenumeratę Holistic Health zapłacisz jedynie 36 zł!
(szczegóły na str. 57)

Szanowny Kliencie, od 25 maja 2018 roku w krajach Unii Europejskiej obowiązuje Ogólne rozporządzenie o ochronie danych osobowych (RODO). Zachęcamy do zapoznania się z poniższą klauzulą informacyjną.

Administratorem Twoich danych jest AVT-Korporacja sp. z o.o. z siedzibą ul. Leszczynowa 11, 03-197 Warszawa, e-mail: prenumerata@avt.pl. Chodzi o dane osobowe, które zbieramy, 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 mogą być przekazane Poczcie Polskiej, która będzie dostarczać 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 f3e6fefd24



SZUKAJ W SALONACH PRASOWYCH ORAZ NA ULUBIONYKIOSK.PL

eprasa.pl f3e6fefd24

WYDANIA SPECJALNE MAGAZYNU **O CZYM LEKARZE CI NIE POWIEDZĄ**



PRZEJRZYJ
I ZAMÓW NA
ULUBIONYKIOSK.PL
(PRZESYŁKA GRATIS)

eprasa.pl f3e6fefd24